

\* Презентация

# «Психология воли»

*или как воспитать силу воли,  
если нет силы воли?*

Подготовила:  
Мельникова Лена,  
4 курс, 5 группа

## Теории воли:


- Воля как долженствование;
- Воля как волюнтаризм;
- Воля как свободный выбор;
- Воля как производная мотивация;
- Воля как особая форма психической регуляции;
- Воля как контроль за действием;
- Воля как механизм преодоления внешних и внутренних препятствий и трудностей;

**\*Что такое воля?**

# \* Изучение воли в историческом аспекте

- \* Первый этап: воля как механизм осуществления действий, побуждаемых разумом человека помимо его желаний или даже вопреки им.
- \* Второй этап: возникновение волюнтаризма как идеалистического течения в философии.
- \* Третий этап: воля связана с проблемой выбора и борьбой мотивов.
- \* Четвертый этап: воля как механизм преодоления препятствий и трудностей, встречающихся человеку на пути к достижению цели.

# \* Главные течения в вопросе о природе воли



Воля как сознательный  
(мотивационный)  
способ регуляции  
деятельности человека

Воля как преодоление  
трудностей  
и препятствий

Эти подходы - не противоречие,  
а дополнение друг друга

# Воля - это...

- \* *Воля - это та сторона психической жизни человека, которая получает свое выражение в сознательной направленности действий (Е.П. Ильин, «Психология воли»)*
- \* *Наша личность - это сад, а наша воля - его садовник (У. Шекспир).*
- \* *Воля - это стремление к счастью (Л. Фейербах)*

# \* Мифы о воле

1. Воля - абсолютное качество, которое распространяется на все поступки волевого человека.

*Не существует силы воли «вообще», проявляемой во всех ситуациях. Проявления силы воли всегда конкретны и обусловлены теми трудностями, которые человек преодолевает.*

2. Волевой значит хороший.

*В советской психологии существовала тенденция к оценке волевых качеств как сугубо положительных. Волевые качества - это только инструмент. Нравственной оценке в волевом поведении подлежит его мотив, а не проявление волевого усилия.*

Волевой человек обладает волевыми качествами.

### Волевые качества личности

*Это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.*

**Это целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание, инициативность и др. (от 10 до 34 качеств).**

## Характеристика некоторых волевых качеств

**Целеустремленность** - это сознательная направленность личности на достижение ближайшей или отдаленной по времени цели.

**Терпеливость** - это свойство человека длительное время терпеть с помощью волевого усилия неблагоприятные, в основном – физиологические состояния: усталость, голод, жажду, боль.

**Упорство** - стремление достичь «здесь и сейчас», т. е. одновременно, желаемого или необходимого, в том числе и успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам.

**Упрямство** - нецеленаправленную настойчивость, которая зависит иногда от инертности нервных процессов, но чаще является чертой характера.



Поведением, противоположным волевому, считается безвольное поведение.

## ЛЕНЬ

Компоненты лени:

- Мотивационный (нет мотива к действию);
- Поведенческий (отсутствие действия);
- Эмоциональный (равнодушие по отношению к результату).

Подходы к лени:

- Отрицательный (в христианстве лень - грех),
- Положительный («лень - двигатель прогресса»),
- Как к болезни: лень здоровая, нездоровая, хроническая.
- Как к мифу (лени нет, есть дисфункции нейроразвития).

Причины возникновения:

- Потребительское отношение к труду;
- Большое количество слишком сложных задач;
- Неясность цели действий, отсутствие мотивов.

# Развитие силы воли

Нужно развивать не абстрактную силу воли, а конкретные волевые качества специфическими для них методами.

- формирование мотива;
- процесс адаптации к опасной ситуации;
- овладение приемами самостимулирования;
- выработка установки на преодоление трудностей
- и т.д.

# Развитие силы воли

- **Значимость мотива:**

Правильный мотив не только стимулирует силу воли, но и определяет смысл ее проявления. Задача воспитания состоит в том, чтобы придать волевым усилиям такую направленность, которая позволяет человеку, по словам И. М. Сеченова, совершить нравственный подвиг.

- ✓ Соревновательный мотив,

- ✓ Обращение к нравственным мотивам.

# Самовоспитание силы воли

## Составление программы самовоспитания силы воли

1. Указать цели и задачи совершенствования:
  - перспективную цель (на 3-4 года вперед),
  - годовую (общую и по периодам тренировки),
  - очередные или ближайшие задачи.
2. Поставить перед собой конкретные задачи и описать пути и средства решения каждой из них.
3. Учесть слабые стороны в развитии волевых качеств, записать пути и средства их самовоспитания.
4. Наметить трудности, которые могут возникнуть из-за недостаточно развитых волевых качеств (повышенная ответственность, необходимость инициативных действий и т.д.)
5. Предусмотреть благоприятные условия для работы (красивый зал, поддержка друзей и т.д.)

6. Продумать приемы самостимуляции волевых усилий:

- использовать мобилизующие приемы, логически обосновывающие необходимость выполнения намеченных действий (самоубеждение, обращение к чувству долга и др.), вызывающие стенические переживания (самоободрение, самопобуждение, игра на самолюбии и др.), принуждающие непосредственно к действиям (самоприказание, самозапрещение);
- использовать организующие приемы, связанные с отвлечением, переключением, распределением и сосредоточением внимания.

7. Установить обязательные для себя правила в воспитании целеустремленности, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания и т.д.

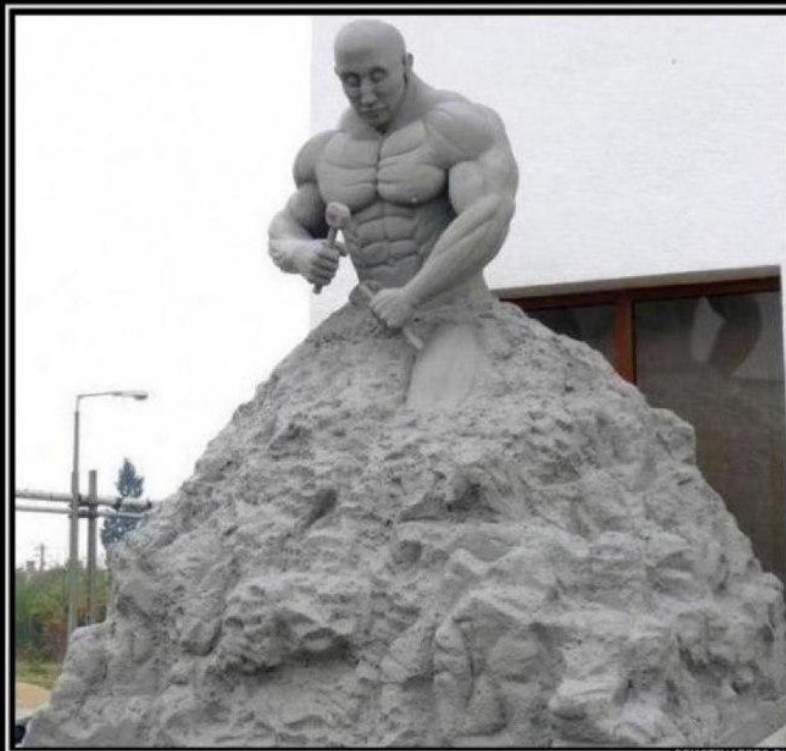
8. Изучать специальную литературу.

# Развитие силы воли

## Некоторые советы

- Важно доводить раз начатое дело до конца, не создавать привычки бросать незавершенным то, за что взялся;
- Равнение на идеал, кумира.
- Задачи, которые вы перед собой ставите, должны быть реальными и выполнимыми.
- Учитывайте половые различия: девушкам легче вырабатывать решительность, настойчивость, упорство, но они отстают от мальчиков в выработке смелости, принципиальности, мужества.
- Старайтесь исключить нетактичные замечания, ободряйте себя.

Спасибо за внимание!



Самая трудная работа  
это работа над собой