Министерство образования и науки Украины

Севастопольский национальный технический университет

Контрольная работа

по дисциплине "Психология"

на тему: "Воля. Волевые качества и их развитие"

Севастополь

2010

Содержание

Введение

Психологическая структура волевого акта

Волевые качества человека и их развитие

Вывод

Список использованной литературы

Введение

Нередко, принимая какое-то решение и понимая необходимость действовать, человек не спешит выполнить его.

Даже психологи не всегда могут объяснить, почему люди иногда ничего не предпринимают для осуществления своих планов, решений, удовлетворения даже остро необходимых потребностей. Когда люди, обладающие необходимыми знаниями, придерживающиеся близких убеждений и взглядов на жизнь, с разной степенью интенсивности приступают к решению стоящей перед ними задачи или когда при столкновении с трудностями одни из них прекращают свои попытки, а другие действуют с удвоенной энергией - эти явления связывают с такой особенностью психики как воля. Воля - это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Задачей воли является управление нашим поведением, сознательная саморегуляция нашей активности, особенно в тех случаях, когда возникают препятствия для нормальной жизни.

Психологическая структура волевого акта

*"Воля в собственном смысле возникает тогда, когда человек оказывается способным к рефлексии своих влечений, может так или иначе отнестись к ним. Для этого индивид должен уметь подняться над своими влечениями и, отвлекаясь от них, осознать самого себя… как субъекта… который … возвышаясь над ними, в состоянии произвести выбор между ними. "*

*С.Л.Рубинштейн. Понятие о воле*

Любая деятельность человека всегда сопровождается конкретными действиями, которые могут быть разделены на две большие группы: произвольные и непроизвольные. Главное отличие произвольных действий состоит в том, что они осуществляются под контролем сознания и требуют со стороны человека определенных усилий, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Например, представим себе больного человека, который с трудом берет в руку стакан с водой, подносит его ко рту, наклоняет его, делает движение ртом, т. е. выполняет целый ряд действий, объединенных одной целью — утолить жажду. Все отдельные действия, благодаря усилиям сознания, направленным на регуляцию поведения, сливаются в одно целое, и человек пьет воду. Эти усилия часто называют волевой регуляцией или волей.

Главная функция воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. В основе этой регуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы. В соответствии с этим принято выделять в качестве конкретизации указанной выше общей функции две другие — активизирующую и тормозящую.

Следует заметить, что не всякое действие, направленное на преодоление препятствия, является волевым. Например, человек, убегающий от собаки, может преодолеть очень сложные препятствия и даже залезть на высокое дерево, но эти действия не являются волевыми, поскольку они вызваны прежде всего внешними причинами, а не внутренними установками человека. Таким образом, важнейшей особенностью волевых действий, направленных на преодоление препятствий, является сознание значения поставленной цели, за которую надо бороться, сознание необходимости достичь ее. Чем более значима цель для человека, тем больше препятствий он преодолевает. Поэтому волевые действия могут различаться не только по степени их сложности, но и по степени осознанности.

Обычно мы более или менее ясно осознаем то, ради чего совершаем те или иные действия, знаем цель, достичь которой мы стремимся. Бывают же случаи, когда человек осознает то, что он делает, но не может объяснить, ради чего он это делает. Чаще всего это бывает тогда, когда человек охвачен какими-то сильными чувствами, испытывает эмоциональное возбуждение. Подобные действия принято называть импульсивными. Степень осознания таких действий сильно снижена. Совершив необдуманные действия, человек часто раскаивается в том, что сделал. Но воля как раз в том и заключается, что человек в состоянии удержать себя от совершения необдуманных поступков при аффективных вспышках. Следовательно, воля связана с мыслительной деятельностью и чувствами.

Волевые качества человека и их развитие

Воля человека характеризуется определенными качествами. Прежде всего, принято выделять силу воли как обобщенную способность преодолевать значительные затруднения, возникающие на пути к достижению поставленной цели. Чем серьезнее препятствие, которое вы преодолели на пути к поставленной цели, тем сильнее ваша воля. Именно препятствия, преодолеваемые с помощью волевых усилий, являются объективным показателем проявления силы воли.

Среди различных проявлений силы воли, принято выделять такие личностные черты: как выдержка и самообладание, которые выражаются в умении сдерживать свои чувства, когда это требуется; в недопущении импульсивных и необдуманных действий; в умении владеть собой и заставлять себя выполнять задуманное действие, а также воздерживаться от того, что хочется делать, но что представляется неразумным или неправильным.

Другой характеристикой воли является целеустремленность. Под целеустремленностью принято понимать сознательную и активную направленность личности на достижение определенного результата деятельности. Очень часто, когда говорят о целеустремленности, используют такое понятие, как настойчивость. Это понятие практически тождественно понятию целеустремленности и характеризует стремление человека в достижении поставленной цели даже в самых сложных условиях. Обычно различают целеустремленность стратегическую, т. е. умение руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными принципами и идеалами, и целеустремленность оперативную, заключающуюся в умении ставить ясные цели для отдельных действий и не отклоняться от них в процессе их достижения.

От настойчивости принято отличать упрямство. Упрямство чаще всего выступает как отрицательное качество человека. Упрямый человек всегда старается настоять на своем, несмотря на нецелесообразность данного действия. Как правило, упрямый человек в своей деятельности руководствуется не доводами разума, а личными желаниями, вопреки их несостоятельности. По сути, упрямый человек не владеет своей волей, поскольку он не умеет управлять собой и своими желаниями.

Важной характеристикой воли является инициативность. Инициативность заключается в способности предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей. Для многих людей преодоление собственной инертности является наиболее трудным моментом волевого акта. Сделать первый осознанный шаг к реализации новой идеи может только самостоятельный человек. Самостоятельность — это характеристика воли, которая непосредственно связана с инициативностью. Самостоятельность проявляется в способности осознанно принимать решения и в умении не поддаваться влиянию различных факторов, препятствующих достижению поставленной цели. Самостоятельный человек способен, критически оценивая советы и предложения других людей, действовать на основе своих взглядов и убеждений и при этом вносить в свои действия коррективы, сформированные на основе полученных советов.

От самостоятельности следует отличать негативизм. Негативизм проявляется в немотивированной, необоснованной склонности действовать наперекор другим людям, противоречить им, хотя разумные соображения не дают оснований для таких поступков. Негативизм большинством психологов расценивается как слабость воли, выражающаяся в неумении подчинить свои действия доводам разума, сознательным мотивам поведения, в неумении противостоять своим желаниям, ведущим к безделью, и др. Очень часто безделье связывают с ленью. Именно лень является всеобъемлющей характеристикой качеств, противоположных по смыслу позитивным качествам воли.

Следует отметить, что инициатива, проявляемая человеком, помимо самостоятельности всегда связана еще с одним качеством воли — решительностью. Решительность заключается в отсутствии излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, в своевременном и быстром принятии решений. Прежде всего решительность проявляется в выборе доминирующего мотива, а также в выборе адекватных средств достижения поставленной цели. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. Для решительных людей характерен быстрый и энергичный переход от выбора действий и средств, к самому выполнению действия.

От решительности, как позитивного волевого качества, необходимо отличать импульсивность, которая характеризуется торопливостью в принятии решений,необдуманностью поступков. Импульсивный человек не задумывается перед тем, как начать действовать, не учитывает последствий того, что он делает, поэтому часто раскаивается в том, что совершил. Торопливость в принятии решения таким человеком, как правило, объясняется его нерешительностью, тем, что принятие решения для него является чрезвычайно сложным и мучительным процессом, поэтому он стремится скорее от него освободиться.

Исключительно важным волевым качеством человека является последовательность действий человека. Последовательность действий характеризует то, что все совершаемые человеком поступки вытекают из единого руководящего принципа, которому человек подчиняет все второстепенное и побочное. Последовательность действий, в свою очередь, самым тесным образом связана с самоконтролем и самооценкой.

Принятые действия будут только тогда выполнены, когда человек контролирует свою деятельность. В противном случае выполняемые действия и цель, к которой стремится человек, расходятся. В процессе достижения цели самоконтроль обеспечивает господство ведущих мотивов над побочными. Качество самоконтроля, его адекватность в значительной степени зависят от самооценки личности. Так, низкая самооценка может привести к тому, что человек теряет уверенность в себе. В этом случае стремление человека к достижению поставленной цели может постепенно угасать и спланированное уже никогда не будет выполнено. Бывает, наоборот, человек переоценивает себя и свои возможности. В этом случае принято говорить о завышенной самооценке, которая не позволяет адекватно координировать и корректировать свои действия на пути к достижению поставленной цели. В результате возможность достичь спланированного значительно усложняется и чаще всего в полной мере задуманное ранее не реализуется на практике.

Воля, как и большинство других высших психических процессов, формируется в ходе возрастного развития человека. Так, у новорожденного ребенка преобладают рефлекторные движения, а также некоторые инстинктивные действия. Волевые, сознательные действия начинают формироваться значительно позднее. Причем первые желания ребенка характеризуются большой неустойчивостью. Желания быстро сменяют друг друга и очень часто носят неопределенный характер. Лишь на четвертом году жизни желания приобретают более или менее устойчивый характер.

В этом же возрасте у детей впервые отмечается возникновение борьбы мотивов. Например, дети двухлетнего возраста после некоторых колебаний могут делать выбор между несколькими возможными действиями. Однако выбор, осуществляемый в зависимости от мотивов морального порядка, становится возможным для детей не ранее конца третьего года жизни. Это происходит лишь тогда, когда ребенок уже может контролировать свое поведение. Для этого необходимы, с одной стороны, достаточно высокий уровень развития, а с другой — некоторая сформированность моральных установок. И то и другое складывается под влиянием обучения и воспитания, в процессе постоянного взаимодействия со взрослыми. Характер формирующихся моральных установок в значительной степени зависит от моральных установок взрослого, так как в первые годы жизни ребенок стремится подражать действиям взрослых, и постепенно в процессе умственного развития он начинает анализировать поступки взрослого и делать соответствующие выводы.

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны - это преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные, с другой - обретение человека" контроля над своим поведением, с третьей - выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента жизни, когда ребенок овладевает речью и учиться пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

Внутри каждого из этих направлений развития воли по мере ее укрепления происходят свои, специфические преобразования, постепенно поднимающие процесс и механизмы волевой регуляции на более высокие уровни. К примеру, внутри познавательных процессов воля вначале выступает в форме внешне-речевой регуляции и только затем - в плане внутриречевого процесса. В поведенческом аспекте волевое управление вначале касается произвольных движений отдельных частей тела, а впоследствии - планирования и управления сложными комплексами движений, включая торможение одних и активизацию других комплексов мышц. В области формирования волевых качеств личности развитие воли можно представить как движение от первичных к вторичным и далее - к третичным волевым качествам.

Еще одно направление в развитии воли проявляется в том, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, требующие приложения значительных волевых усилий в течение достаточно длительного времени. Например, школьник еще в подростковом возрасте может поставить перед собой задачу развить у себя такие способности, к формированию которых у него нет выраженных природных задатков. Одновременно он может поставить перед собой цель заняться в будущем сложным и престижным видом деятельности, для успешного выполнения которого необходимы такого рода способности. Есть немало жизненных примеров того, как люди, ставшие известными учеными, художниками, писателями, добивались поставленных целей, не обладая хорошими задатками, в основном за счет повышенной работоспособности и воли. Развитие воли у детей тесным образом соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы. Включение в регуляцию деятельности более высоких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии стимулов, управляющих деятельностью, способность выделять и оценивать нравственную сторону совершаемых поступков - все это важные моменты в воспитании воли у детей. Мотивация поступка, в которую включается волевая регуляция, становится сознательной, а сам поступок произвольным. Такое действие всегда совершается на базе произвольно построенной иерархии мотивов, где верхнюю ступень занимает высоконравственное побуждение, дающее моральное удовлетворение человеку в случае успеха деятельности. Хорошим примером такой деятельности может служить сверхнормативная деятельность, связанная с высшими нравственными ценностями, совершаемая на добровольной основе и направленная на пользу людям.

Совершенствование волевой регуляции поведения у детей связано с их общим интеллектуальным развитием, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Поэтому воспитывать волю у ребенка в отрыве от его общего психологического развития практически невозможно. В противном случае вместо воли и настойчивости как, несомненно, положительных и ценных личностных качеств могут возникнуть и закрепиться их антиподы: упрямство и ригидность.

Особую роль в развитии воли у детей по всем перечисленным направлениям выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой, специфический вклад в совершенствование волевого процесса. Конструктивные предметные игры, появляющиеся первыми в возрастном развитии ребенка, способствуют ускоренному формированию произвольной регуляции действий. Сюжетно-ролевые игры ведут к закреплению у ребенка необходимых волевых качеств личности. Коллективные игры с правилами кроме этой задачи решают еще одну: укрепление саморегуляции поступков. Учение, появляющееся в последние годы дошкольного детства и превращающееся в ведущую деятельность в школе, наибольший вклад вносит в развитие произвольной саморегуляции познавательных процессов.

Вывод

Понятием "воля" оперируют психиатрия, психология, физиология и философия. На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности. Такие качества определяют поведение, которое характеризуется всеми или большинством описанных выше свойств. Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций - побудительной и тормозной и в них себя проявляет. Под волей понимается сложный психический процесс, который вызывает активность человека и пробуждает его действовать направленно.

Развитие воли у человека связано с такими действиями как:

## 1) преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные;

## 2) приобретение человеком контроля над своим поведением;

## 3) выработка волевых качеств личности;

4) а также с тем, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени.

Воля является способностью человека преодолевать препятствия, добиваться поставленной цели. Конкретно она выступает в таких чертах характера, как целеустремленность, решительность, настойчивость, мужество. Данные черты характера могут способствовать достижению как общественно полезных, так и антиобщественных целей.

Список использованной литературы

Маклаков А. Общая психология.

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 1999.

Ильин Е. П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2000.

В.А. Крутецкий "Психология", Москва 1999г.

Психология - учебник Москва 1998г.