

**ПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
ХМЕЛЬНИЦЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ  
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ  
ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

**РОЗГЛЯНУТО**

Науково-методичною радою науково-методичного центру управління освіти Хмельницької міської ради  
Протокол №\_\_ від \_\_\_\_\_р.  
Завідувач НМЦ \_\_\_\_\_ Думанська Г.В.

**СХВАЛЕНО**

Вченою радою  
Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти  
Протокол №\_ від \_\_\_\_\_р.  
Ректор ХОІППО \_\_\_\_\_ В.Берека

**ГАРМОНІЗАЦІЯ ВОЛЬОВИХ  
ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ  
ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ**

***Практикуми***

Автор: Кубар Світлана Миколаївна  
практичний психолог,  
психологічна служба,  
навчально-виховного комплексу № 2

м. Хмельницький  
2015 рік

Автор досвіду: Кубар Світлана Миколаївна - практичний психолог Хмельницького навчально-виховного комплексу № 2; освіта – вища; перша кваліфікаційна категорія; педагогічний стаж – 15 років

Рецензенти:

### **Гармонізація вольових якостей особистості емоційно-вольової сфери**

електронна адреса: [myface.s.k.@gmail.com](mailto:myface.s.k.@gmail.com)

У посібнику здійснено теоретичний аналіз співвідношення емоційної та вольової регуляції особистості, розглянуті прийоми і техніки емоційної саморегуляції; розроблено комплекс індивідуальної і групової практичної роботи з учнями з урахуванням їх індивідуальних особливостей щодо розвитку вольових якостей особистості, який дозволяє людині управляти власною поведінкою, психічними процесами та мотивацією.

Матеріали, представлені у посібнику, стануть у нагоді практичним психологам та соціальним педагогам у консультаційній та профілактичній роботі з сучасною учнівською молоддю з метою реалізації творчого потенціалу у навчальній діяльності; допоможуть у вирішенні проблем, які виникають внаслідок недостатнього розвитку вольових рис характеру.

Розглянуто науково-методичною радою науково-методичного центру управління освіти Хмельницької міської ради. Протокол № від . .2015р.

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	<b>4</b>
<b>Розділ 1. Загальна характеристика волі, вольових дій та якостей особистості. Теоретичний аналіз співвідношення емоційної та вольової регуляції</b> .....	<b>6</b>
1.1. Поняття про волю .....	6
1.2. Вольові якості особистості, їх формування. Завдання виховання і самовиховання волі .....	11
1.3. Проблема співвідношення емоційної та вольової регуляції: теоретичний аналіз .....	17
1.4. Прийоми і техніки емоційної саморегуляції.....	21
<b>Розділ 2. Практикуми щодо гармонізації вольових якостей особистості</b>	<b>25</b>
2.1. Практичні рекомендації щодо розвитку і зміцнення сили волі .....	25
2.2. Комплексні справи «Як управляти своїм емоційним станом та виховувати волю» .....	27
2.3. Заняття з елементами тренінгу «Гармонізація вольових рис характеру особистості в юнацькому віці .....	29
2.4. Заняття з елементами тренінгу «Саморозвиток морально-вольових якостей» .....	35
2.5. Тренінгове заняття «Саморозвиток і самовдосконалення старшокласників» .....	39
<b>Висновки</b> .....	<b>42</b>
<b>Список використаної літератури та інших джерел</b> .....	<b>44</b>
<b>Додатки</b> .....	<b>46</b>

## Вступ

«Воля може зробити все,  
а талант – це дуже мало»

Джек Лондон

Однією з актуальних проблем сучасної учнівської молоді є слабка воля, що не дає можливості таланту повною мірою гармонійно розкриватися.

Багато людей вважають, що життя має бути легким і немає потреби з чимось боротися. Однак, не маючи сили волі, досить легко опинитися у полоні власного слабовілля, що є джерелом таких проблем, як: комп'ютерна або інтернет-залежність, ігроманія, наркоманія, надлишкова вага, неорганізованість, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою, досягати мети.

Внаслідок слабкої волі людина стає нездатною до реалізації творчого потенціалу. Цим зумовлена актуальність проблеми розвитку вольових рис характеру в старшокласників, і тому *тема* моєї методичної розробки звучить так: «*Гармонізація вольових якостей особистості емоційно-вольової сфери*».

Особливої актуальності набуває нині дослідження емоційно-вольової саморегуляції суб'єкта, адже це пов'язано з прикладними завданнями оптимізації функціонування регуляторних процесів в соціальній взаємодії, підвищення працездатності в навчальній діяльності і трудовій, профілактики несприятливих наслідків стомлення і стресових станів.

Для формування волі не досить використати який-небудь окремий прийом або якийсь один перевірений засіб. Оскільки воля має різні вияви, то і рекомендації щодо виховання її можуть бути різними.

Серед передумов формування волі, її тренування і загартування важливе місце посідають життєва установка людини, досвід, знання, мотивація, почуття й емоції. Разом з тим, тренуючи і загартовуючи себе вольовим зусиллям, ми якісно збагачуємося як особистість. Необхідно зазначити, що поняття «сила волі» і «мотивація» не рівнозначні поняття. Мотивація – це спонукання, прагнення, бажання, а «сила волі» має опозиційний аспект: вольова людина може протистояти тиску з боку інших людей і власним слабкостям. Воля – це один з механізмів, який дозволяє людині управляти власною поведінкою, психічними процесами і мотивацією. Воля допомагає людині робити те, що необхідно, проте у сучасному суспільстві спостерігається деградація волі.

*Мета:* формування в учнів уявлення про поняття «воля», етапи вольової дії, дихотомічні вольові риси характеру, види самоконтролю; розвиток в учнів саморегуляції, самоконтролю, вміння протистояти спокусам, здобуття навичок подолання власних лінощів, вміння інтерпретувати проблемні ситуації з погляду оптимізму, знаходячи альтернативні способи їх творчого розв'язання через практичні заняття.

*Завдання:* здійснити теоретичний аналіз сучасного стану проблеми

взаємозв'язку різних аспектів емоційно-вольової регуляції діяльності; здійснити спробу обґрунтувати інтегративний характер емоцій та волі у психічній регуляції поведінки і діяльності особистості; розробити практичні рекомендації щодо розвитку і зміцнення сили волі; розробити комплексні вправи «Як управляти своїм емоційним станом та виховувати волю» для індивідуальної роботи з учнями; розробити практикуми щодо розвитку вольового компоненту характеру особистості, використовуючи найбільш ефективні форми та методи групової роботи з старшокласниками враховуючи їхні індивідуальні особливості.

*Об'єкт роботи:* вольові якості особистості, їх формування

*Предмет роботи:* методи, прийоми, види та форми роботи з сучасною учнівською молоддю.

*Практичне значення* полягає у розроблених практикумах щодо гармонізації вольових якостей особистості, які допоможуть учням в соціальній взаємодії, підвищать працездатність в навчальній діяльності, сприятимуть профілактиці несприятливих наслідків стомлення і стресових станів.

## **Розділ 1. Загальна характеристика волі, вольових дій та якостей особистості. Теоретичний аналіз співвідношення емоційної та вольової регуляції**

У розділі будуть висвітлені наступні питання:

- ▶ поняття про волю;
- ▶ вольові якості особистості, їх формування. Завдання виховання і самовиховання волі;
- ▶ проблема співвідношення емоційної та вольової регуляції (теоретичний аналіз);
- ▶ прийоми і техніки емоційної саморегуляції.

Теоретичний аналіз буде здійснюватися поетапно на основі вивчення великої кількості наукової літератури та наукових досліджень (від вітчизняних до сучасних зарубіжних).

### **1.1. Поняття про волю**

Людина не лише сприймає і пізнає об'єктивний світ, але й активно на нього впливає. Вона постійно ставить перед собою певні цілі і бореться за їх здійснення.

Здійснюючи цілеспрямовані дії, людина зустрічається з різноманітними перешкодами. Одні з них зв'язані з умовами життя, це об'єктивні перешкоди - протидія інших людей, природні перешкоди, інші - з власними недоліками - небажання роботи, те, що потрібно, пасивність, лінь, поганий настрій, почуття страху, звичка діяти необдуманно, почуття хворобливого самолюбства і т.д. Щоб досягти поставленої мети, людині необхідно мобілізувати свої розумові і фізичні сили на подолання перешкод, тобто проявити вольові зусилля.

Воля людини і виражається в тому, наскільки людина здатна переборювати перешкоди та труднощі на шляху до мети, наскільки вона здатна керувати своєю поведінкою, підпорядковувати свою діяльність певним задачам.

Воля - це психічний процес свідомої цілеспрямованості регуляції людиною своєї діяльності і поведінки з метою досягнення поставлених цілей. Виходячи з цього, основну одиницю волі - вольову дію, треба розуміти як дію свідому, цілеспрямовану.

У вольових діях людина здійснює свою свідому мету, яка як закон визначає спосіб дій і характер. Учень чи студент, прагнучи успішно вчитися, виявляють ініціативу, напруженість фізичних і розумових сил, переборюють труднощі, що перешкоджають досягненню мети, стримують бажання, які відволікають від діяльності.

Особливе значення для пізнання і перетворення людиною світу і самої себе мають вольові дії, тобто усвідомлені рухи, що входять до єдиної системи довільних рухів людини.

Гегель писав, що Сократ силою свого мистецтва і самоосмисленої волі розвинув самого себе і конкретний характер заради визначеної життєвої справи, набуваючи необхідні для цього якості.

Для правильного розуміння волі і довільної діяльності важливе значення має визначення таких філософських категорій, як необхідність і свобода волі.

В ідеалістичній філософії набула поширення теорія волюнтаризму (від лат. voluntarius - залежний від волі). Воля, згідно з цією теорією, є особливою надприродною силою і підґрунтям психіки і буття в цілому. Для волюнтариста не існує об'єктивних законів історичного процесу, бо останній є результатом довільних рішень людей, які здійснюють його. Під свободою волюнтаристи розуміють абсолютну незалежність волі людини від навколишнього світу, а необхідність розглядають як продукт свідомості людини.

Діалектико-матеріалістична філософія свободи волі не заперечує, але під свободою волі розуміє усвідомлену здатність людини приймати рішення або виконувати дії. Звідси свобода є усвідомленою необхідністю. Іншими словами, наші дії детерміновані, тобто причинно зумовлені. Для волюнтаризму характерний індетермінізм, який полягає в повній незалежності людини від об'єктивного світу.

Під необхідністю ми розуміємо закони природи, властивості предметів і явищ об'єктивної дійсності. Людина пізнає сутність біологічних та економічних законів, а також необхідність, що постає з них, відображаючи об'єктивну дійсність.

Воля - здатність людини, що виявляється в самодетермінації і саморегуляції своєї діяльності та різних психічних процесів. Розвинення волі, здатності до вольової діяльності - процес тривалий. У ранньому віці дітям властиві лише прості інстинктивні рухи. Вольовий акт неможливий, тому дитина не може керувати рухами, але поступово вона оволодіває вмінням робити довільні рухи, в основі яких завжди знаходиться зовнішнє подразнення. Виконання довільних рухів є найпростішим виявом волі.

У міру нагромадження досвіду, появи нових потреб, запитів та інтересів вольові дії ускладнюються. Людина не лише пізнає світ, відображаючи його у відчуттях, сприйманнях, пам'яті, уяві, а й змінює його, пристосовує до своїх потреб. Вольові дії - найважливіший показник поведінки людини.

Воля виявляється тоді, коли людина зустрічає труднощі на шляху до реалізації поставленої мети. Заключним етапом вияву волі є дії, пов'язані з подоланням внутрішніх чи зовнішніх перешкод.

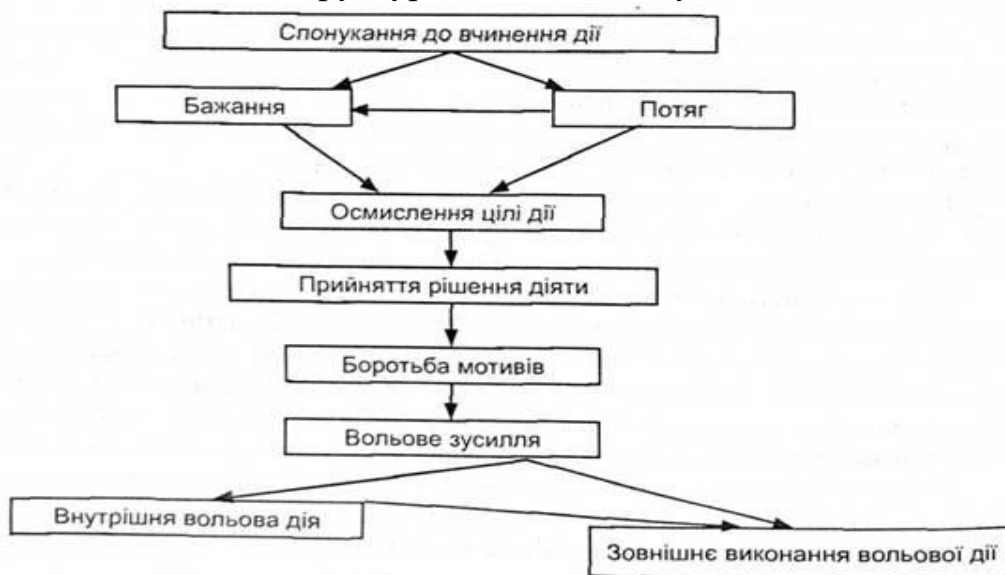
Внутрішні перешкоди - ставлення і установка людини, хворобливий стан, перевтома тощо.

Зовнішні перешкоди - час, простір, фізичні і зовнішні перешкоди; відбиваючись у свідомості, вони спричинюють вольове зусилля, яке створює готовність до подолання труднощів. І. П. Павлов писав, що той, хто хоче виховати свою волю, повинен навчитися долати перешкоди. [5; 155]. Розрізняють прості та складні вольові дії. Проста вольова дія не потребує напруження сил та спеціальної організації. Складна вольова дія потребує терплячості, наполегливості, вміння організувати себе на виконання дії.

Щоб зрозуміти сутність вольових дій, дуже важливо знати структуру вольового акту. Він складається з таких елементів: імпульсу мети, мотиву, способів і засобів діяльності, прийняття рішення і виконання його.

Імпульс - це пусковий сигнал попереднього формування мети. Мета діяльності - це те, чого хоче досягти людина (сформувати навички, опанувати певну спеціальність, змінити поведінку в колективі, купити автомобіль тощо).

Мал. Психологічна структура вольового акту



Під мотивом діяльності розуміють спонуку чи бажання людини виконати ту чи іншу діяльність або дію. Разом з тим слід зазначити, що в окремих випадках мотивом може бути та чи інша мета. Але іноді її зміст і зміст мотиву не збігаються.

Сам по собі окремих мотив як єдина спонука до дії існує не так часто. Зазвичай людина стоїть перед вибором виконати дію, враховуючи кілька існуючих у її свідомості мотивів. При цьому їй нелегко віддати перевагу якомусь із них. Остаточному рішення і виконання дії в певному випадку передуватиме складна боротьба значущих для особистості мотивів. Боротьбу мотивів можуть супроводити глибокі душевні переживання особистості.

Крім того, одні й ті ж вольові дії людина може виконати кількома способами за допомогою різноманітних засобів. Зазвичай вона обирає основний шлях їх реалізації, при цьому обмірковує, як досягти мети і які



засоби треба використати для виконання вольової дії. Якщо людина до кінця усвідомила мету і способи її досягнення, а також має сформований мотив, що спонукає до діяльності, то особистість може прийняти остаточне рішення, яке пройде безболісно для неї, особливо в тому випадку, коли свої дії людина усвідомлює, як єдино можливі.

Проте прийняття рішення - це складний процес, що супроводжується внутрішньою боротьбою. Приймавши рішення, людина починає його реалізовувати або виконувати (власне діяльність).

Між рішенням і його виконанням існують істотні відмінності. Так, людина приймає рішення написати реферат у якийсь із вихідних днів. Але настає той день, а виконувати рішення не хочеться, особливо якщо тема реферату складна і малоцікава. День минає, і ось наприкінці дня ця людина усе ж таки береться за виконання прийнятого рішення. Отже, як бачимо, перехід від рішення до виконання відбувається не завжди автоматично, здебільшого для цього людина використовує зусилля волі, яка тісно пов'язана з іншими процесами психічного життя людини.

К. Платонов виділяє наступні етапи вольової дії. (Додаток 1)

Деякі вчені (В.А. Крутецький, В.В. Богословський) виділяють у вольовому акті два етапи:

- підготовчий, етап мисленої дії, обдумування, на якому усвідомлюється мета, визначаються шляхи і засоби її досягнення, приймається рішення;
- виконавський, на якому відбувається виконання прийнятого рішення і самооцінка виконаної дії.

Почуття є могутнім рушієм волі. Байдужа людина не може бути людиною великої волі. Водночас сильна воля дає змогу людині володіти своїми почуттями. Воля пов'язана з мисленням. Вольова дія - це передусім обдумана дія, бо людина спочатку має зрозуміти, обміркувати, як діяти в цьому випадку, як подолати перешкоди, що стоять на шляху до мети, скласти план.

Воля – це свідоме управління людини своїми діями і вчинками. Вольову активність характеризують як навмисну, довільну. Така активність людини відрізняється вживанням вольових зусиль. Під вольовим зусиллям І. З. Глікман [3, 107] розуміє свідомо здійснюване зусилля над собою, яке є поштовхом до безпосереднього здійснення будь-якої дії. В наявності вольового зусилля людина переконується тоді, коли необхідно подолати значні труднощі.

Є.І. Рогов [14, 186], визначаючи волю, відзначає, що воля – це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, виражене в умінні долати внутрішні і зовнішні труднощі при здійсненні цілеспрямованих дій і вчинків». Це можна зобразити схематично. (Додаток 1)

Акцент на динамічність, цілеспрямованість, довільність і добровільність робить німецький психолог *Вільям Штерн*. На відміну від більшості американських психологів, які досить критичні й заощаджують мотиваційні концепти, обираючи для застосування у своїй роботі їх у мінімальній

кількості, Штерн використовував усе, що існувало в науці на цей рахунок, - інстинкт, імпульс, мотив, потребу, диспозицію, цілеспрямованість, спонукання, інтерес, намір, бажання, волю, драйвер, і навіть рудиментарні принципи «особистої енергії».

Але якщо ми скажемо, що персоналістичну психологію характеризує акцент на динамічність і цілеспрямованість, цього буде недостатньо; оскільки на додаток до цих характеристик її невід'ємною особливістю є акцент на добровільність. І ми робимо висновок про наявність цієї особливості не просто тому, що слова «воля» і «вольовий акт» регулярно зустрічаються протягом всієї його книги (оскільки в німецькій психології в них більше загальне значення, чим в американській). У нашій країні ці терміни приводять у жах більшість психологів, тому що вони нагадують нам про існування проблеми волі, що ніяк не вдається вирішити. Професор Штерн атакував цю проблему з усіх боків. У результаті виник принцип добровільності, про який іде мова.

Особистість - не просто реактивне створення, продукт біологічної адаптації до навколишнього середовища. Вона сама є творцем; крім набору біологічних потреб, у неї є й інші потреби, наприклад, потреба в мисленні, що відбиває її здатність як до реактивного, так і до спонтанного поведіння.

Вільяма Штерна не можна назвати представником еволюціоністської школи або прихильником організмової психології, оскільки ці теорії роблять акцент тільки на біологічній єдності реактивного (а не творчого) організму.

Сміло включивши поняття волі у свою психологічну теорію, Штерн виявив велику кількість проблем, які ніколи не попадали в сферу розгляду більшості психологів; він взяв до уваги такі феномени, як намір, спроба, зусилля, а особливо специфічно людську здатність свідомо планувати власне майбутнє. [8, Ел.р.]

Німецький психолог Вільям Штерн каже: "Характер є сума усіх властивостей людини, готовність і настанова до вольової дії... Він є складне явище в людини. У ньому є риси глибокі й поверхові, центральні й периферійні, пануючі й підрядні, стійкі й нестійкі. Вирішальним у характері є не певні риси й їхня сила (напруга), а те, як ці риси поєднані в цілість, тобто, що людина ставить на першому місці, вважає головним, і чи другорядні потяги сприяють головному" [4, Ел.р.]

Чуттєва сфера має надзвичайне значення в житті і розвитку людини. Відчуття є єдине джерело і фундамент усього духовного життя людини. Ціль чуттєвої сфери - це сигналізувати на потребу задовольнити якісь вимоги організму чи то фізичного, чи духовного порядку. Згадуваний уже психолог В. Штерн каже: "Явища свідомості походять із відчуттів. Взагалі весь розвиток людини збуджується відчуттями. Вони є початком усього розвитку" [4, Ел.р.]

Із цієї ж чуттєвої сфери походить і воля людини. "Персональна енергія, яка в чуттях і потребах закорена, є фондом енергії, з якого черпає свої сили і воля. Але фонд цей використовується суверенно" (В. Штерн. - С. 580).

Воля є суто людське природжене устремління, якого не мають тварини. Мотором волі завжди є якась потреба. Потреба набирає сили із джерела якихось чуттєвих потягів організму. Напруження цієї сили підноситься і на певній висоті може прорватися в якусь дію. Але ця дія може бути сліпа й свавільна. Інше, коли потреба свідомо визначає якусь ціль. Тоді дається певний напрямок енергії, і вона перетворюється в певний свідомий вольовий чин. "Кожна вольова дія відбувається особливим актом, так званим поштовхом. Цей поштовх, як і всі глибокозакорінені явища персонального життя, не в спроможності відобразити чи пояснити. Ми можемо наблизитися до його розуміння тільки описово" [4, Ел.р.]

Сильна воля означає здатність людини концентрувати свою енергію на виконання поставлених цілей і то протягом тривалого часу, який потрібен для здійснення цілі. Але на це здатні тільки так звані суцільні натури, в яких усі душевні потяги гармонійно спрямовуються в одну цілість і служать на досягнення вибраної мети життя.

Та бувають і розщеплені чи роздвоєні характери. Тому, у людей з такою роздвоєною психікою різні душевні устремління не поєднуються гармонійно, а взаємно себе поборюють, і людина міняє свої цілі й поступовання залежно від того, які чуттєві потяги виступають на перший план у даний момент. Отже, така людина не панує над своїми чуттями, а навпаки - вони кидають її то в один, то в інший бік. Це люди слабої волі.

Суцільні чи роздвоєні характери рідко бувають у таких чисто виражених типах. У дійсності частіше спостерігаємо більше чи менше наближення до цих чистих типів. Тому, що джерелом волі є та ж чуттєва сфера, науково поставлене виховання може багато зробити для зміцнення волі, а значить - і для вироблення характеру.

## **1.2. Вольові якості особистості, їх формування. Завдання виховання і самовиховання волі.**

Кожна людина має свій індивідуальний набір вольових якостей, від яких залежать не тільки дії, а й вчинки особистості. Гама вольових якостей особистості містить: самовладання, витримку, терпіння, наполегливість, рішучість, сміливість, критичність

Витримка і самовладання виявляються в умінні людини стримувати свої почуття, якщо це потрібно, гальмувати імпульсивні дії, підпорядковувати себе поставленій меті.

Терпіння, наполегливість особистості дають їй змогу продовжувати діяльність у найскладніших умовах, незважаючи на тимчасові невдачі і перешкоди. Наполегливість - одна з найважливіших якостей особистості, що

сприяють їй у досягненні мети. Але не слід наполегливість плутати з упертістю. Уперта людина практично завжди намагається наполягти на своєму, не оцінюючи критично свої судження, бажання чи рішення.

Рішучість як вольова якість особистості дає їй змогу виконати прийняте рішення без зайвих вагань. Люди, позбавлені цієї якості, часто не можуть довести розпочату справу до кінця і сумніваються у правильності вибору способу виконання. Важливою умовою рішучості є сміливість, тобто готовність людини йти на виправданий ризик. Безумовно, рішучість має ґрунтуватися на глибокій розсудливості і лише тоді вступати в дію, коли людина остаточно вирішує, що їй потрібно. Тут цілий ланцюг: обмірковування цілей, боротьба мотивів, сумніви тощо. Наявність сумнівів у цей період не свідчить про нерішучість особистості, а навпаки, бо інтенсивна боротьба мотивів характерна для людини-мислителя. Але боротьба мотивів у рішучих людей відбувається оперативно, вони вміють діяти швидко, зовні спокійно, по-діловому, незважаючи на можливу небезпеку, тим часом як нерішучі люди довго не наважуються виконати прийняте рішення.

Нерішучість в окремих випадках може поєднуватися з відсутністю самостійності.

Самостійна людина здебільшого реалізує своє обмірковане рішення, вона не боїться відповідальності за виконану дію. Діяльність самостійної особистості спонукається здебільшого усвідомленими особисто і суспільно корисними мотивами. Несамостійна людина шукає можливість перекласти відповідальність за свої дії на інших, уникнути самостійного прийняття рішення. Такі люди не виявляють особливої ініціативи, тривожні, легко підпадають під чужий вплив.

Сильна воля хворого інколи навіть може сприяти збереженню життя. Велике бажання жити допомагає хворому не лише подолати біль, а й видужати.

Особливі прояви волі притаманні народним месникам, борцям за звільнення від гніту, державну незалежність.

Отже, своєрідність активності особистості втілюється у вольових якостях особистості.

*Вольові якості* - це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Більшість вчених поділяють вольові якості особистості на дві великі групи: базові та системні вольові якості.

*Базові якості (первинні):* енергійність, терплячість, витримка та сміливість. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під *енергійністю* розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

*Терплячість* визначають як уміння підтримуват шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, при втомі).

*Витримка* - це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, уповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

*Сміливість* - це здатність при виникненні небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти якість діяльності. Інакше кажучи, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

*Системні вольові якості.* Решта проявів вольової регуляції особистості складніші. Вони є певним сполученням односпрямованих проявів свідомості.

Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, хоробрість включає в себе складові сміливість, витримку, енергійність; рішучість - витримку сміливість.

*Цілеспрямованість* полягає в умінні людини керуватися в своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди опирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету.

*Наполегливість* - це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Наполегливість людини слід відрізнити від тієї риси її, яка називається впертістю. Впертість - це необдуманий, нічим не виправданий прояв волі, який полягає в тому, що людина наполягає на своєму недоцільному бажанні, не зважаючи на обставини. Впертість є прояв не сили, а скоріше слабкості волі. Приймаючи рішення, вперта людина заперечує розумні докази, не зважає на інтереси інших, суспільні інтереси, і своїми діями часто задає їм шкоди. Впертість - негативна риса яка потребує корекції, її усунення.

*Принциповість* - це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках.

*Самостійність* - це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності вносити в поведінку зміни. Протилежною до самостійності рисою людини є навіюваність. Навіюваність виявляється в тому, що людина легко піддається впливові інших. Навіюваність буває у тих людей, які не мають стійких переконань між протилежними поглядами, не маючи своєї думки. Перша-ліпша думка, яку почує така людина, стає її думкою, але згодом цю саму думку вона міняє на іншу.

Люди, які легко піддаються навіюванню - це слабовільні люди.

*Ініціативність* - це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Ініціативність людини характеризується дійовою активністю. Мало виявити ініціативу, поставивши перед собою завдання, - треба його здійснити, довести до кінця. Це можливо лише при належній активності в діях. Ініціативні, але малоактивні люди не здатні здійснити своїх задумів, вони часто перетворюються на мрійників. Розвиваючи ініціативу дітей, треба знайомити їх з навколишнім життям, з діяльністю видатних людей. Діти, наслідуючи їх, поступово розвивають ініціативність у самих себе.

*Рішучість* - це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі.

Важливою вольовою рисою людини є *самовладання*. Воно виявляється в здатності людини володіти собою, керувати своєю поведінкою і своєю діяльністю. Самовладання є важливим компонентом риси особистості, яку ми називаємо *мужністю*. Самовладання - одна з умов дисциплінованої людини.

Відсутність самовладання робить людину нестриманою, імпульсивною. Люди, які не володіють собою, легко піддаються впливові почуттів, часто порушують дисципліну, пасують перед труднощами, впадають у розпач. Витримка, самовладання дуже важливі для учителя. Поведінка учнів, нерозуміння ними учбового матеріалу часто дратують учителя, і потрібна велика витримка, щоб поступити так, як вимагає обстановка, що створилася в даний момент. Самовладання допомагає учителю утриматися від спалахів гніву, пригасити зніяковіття, розгубленість, долати несміливість, скованість та інші психічні стани, які виникають у деяких людей в роботі з колективом.

Сукупність позитивних (базових і системних) вольових якостей утворює *силу волі* особистості. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення.

Мотивація досягнення - це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися свого за будь-яку ціну.

Негативні якості характеризують вольову слабкість людини. Крайній ступінь слабовілля людини перебуває за межами норм. До вагомих розладів складної вольової дії призводять абулія та апраксія.

*Абулія* пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти. Причина полягає у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою.

*Апраксія* - складне порушення цілеспрямованості дій, яке викликається локальними розладами лобних ділянок мозку. Вона виявляється в порушенні довільної регуляції рухів, дій і поведінки в цілому.

Тепер коротко про особливості формування вольових якостей у дітей і школярів.

З моменту народження дитина починає виявляти активність. Але її активність ще елементарна і лише мимовільна. Воля у кожної людини розвивається на основі мимовільних дій, в залежності від росту організму, від соціального середовища, в діяльності і головним чином під впливом виховання і самовиховання.

Активність дітей первинно проявляється в мимовільних діях, перш за все у вигляді орієнтувальних рухів. Дитина жваво реагує на всі нові для неї предмети, особливо на ті, що рухаються, звучать, яскраво пофарбовані, повертається, тягнеться до них, хапає, кидає на підлогу і на цій основі оволодіває першими діями. У цих діях проявляється життя організму, за допомогою цих мимовільних дій дитина задовольняє свої потреби. В той же час мимовільні дії мають підготовче значення для розвитку волі у дітей. Сеченов писав: "Всі елементарні форми руху рук, ніг, голови, тулуба, рівно як всі комбіновані рухи, що заучуються в дитинстві - ходьба, біг, мовлення, рух очей при сприйманні та інше стають підпорядкованими волі вже після того, як вони заучені". [18, 252],

Проте рухи організму, які в тій чи іншій мірі розвиваються, ще самі по собі не складають волі. Про наявність волі в тому чи іншому віці можна говорити, коли проявляються такі елементи волі, як усвідомлення прагнення, бажання, вибір, прийняття рішень і докладання зусиль.

Прагнення у вигляді потягів виникає у дитини дуже рано разом з почуттями. Часто можна спостерігати, що дитина переживає незадоволення і прагнення звільнитися від цього стану. Але ці прагнення носять ще неусвідомлений характер. Приблизно до двох років під впливом виховання та ігрової діяльності у дитини нагромаджується вже певний досвід, вже є деякий запас уявлень, з'являються елементи уяви, вона починає мислити. Поряд з цим у дитини починають проявлятися усвідомлені прагнення, бажання. Правда, вони носять тривалий час переважно емоційний характер, і дії тут здійснюються в основному під впливом сильних емоційних спонукань. Це так звані прості вольові дії. Велику роль в розвитку волі відіграє сім'я і найближче соціальне оточення в дошкільний період.

Із вступом до школи змінюється характер дитини. Навчання стає провідною діяльністю молодшого школяра. У процесі індивідуального виконання класних і домашніх завдань у дитини розвивається самоконтроль, організованість, самостійність та інші вольові якості. В умовах навчання формуються навчальні інтереси - важливі мотиви поведінки учнів. Учителі знають, яке велике значення мають інтереси у вольовій діяльності школярів і постійно намагаються їх стимулювати

Треба сказати, що воля молодшого школяра ще слабо розвинена. Вольові дії хоча і стали в результаті сімейного і шкільного виховання більш продуманими, проте не втратили імпульсивного характеру. Безпосередні бажання і почуття залишаються найсильнішими мотивами поведінки. Ці недоліки волі поступово ліквідовуються у підлітковому віці.

Найхарактернішими рисами вольової поведінки підлітка є самостійність та ініціативність. Умови життя, загальний розвиток підлітка сприяють формуванню цих якостей. У психіці підлітка багато протиріч. Вони виявляють сильну волю до самоствердження, але ще слабо знають свої можливості і недооцінюють свої недоліки. Активна, але незріла воля підлітка завдає, як правило, багато клопоту вчителям, батькам, і потрібен великий такт і знання школяра, щоб спрямувати його розвиток у потрібне русло. Між тим, дорослі часто не враховують особливостей підлітка і не роблять потрібних педагогічних висновків. Підліток більше всього боїться, щоб його не сприймали за маленького. Але він не знає всієї складності життя і не має досвіду дорослих, тому він нестриманий, прямолінійний, різкий, самовпевнений, впертий.

Воля підлітка ще не сформувалася, і виховання постійно вносить все нові і нові зміни. Разом з тим, в особистості підлітка чітко виявляються тенденції, відмінні від школярів інших вікових періодів, без врахування яких неможливо успішно вести виховну роботу. Насамперед, у всіх підлітків активно розвивається потреба в самовихованні волі. Дуже важливо, щоб цей процес знаходився постійно під контролем учителя, і перш за все класного керівника.

Період ранньої юності в психічному відношенні - це вік *формування характеру* з усіма його основними компонентами: світоглядом, волею, моральними почуттями і відносинами.

Великий вплив на розвиток волі учнів старших класів має формування стійких життєвих ідеалів. Якщо підлітки ще лише мріють про мету свого життя, то старший школяр всією обстановкою поставлений перед необхідністю вибору для себе життєвого шляху. Він постійно оцінює свої інтереси, нахили, здібності, думає про покликання і професії, перевіряє себе на практиці. Ідеали є не лише бажаною метою, але й важливим засобом щоденного виховання. Ідеали визначають спрямованість волі. Ось чому педагогу важливо знати не лише яку професію вибирає юнак чи дівчина, але й мотиви цього вибору.

Педагогічні і психологічні дослідження вчених показують, що для успішного формування вольових якостей у школярів необхідно не лише використовувати звичайні умови їх учбової діяльності, але й створювати спеціальні. Робота ця повинна переслідувати мету формування у школярів правильних понять про вольові якості і шляхи їх розвитку, сприяти виникненню усіх учнів потреби в їх самовихованні.

Кожній людині необхідно працювати над вихованням волі. Це добре розуміли всі видатні люди, які ще в молоді роки багато працювали над зміцненням волі. Наприклад, юнак Ушинський склав розклад занять по днях і годинах. В його щоденнику є перелік книг, які він планував прочитати. Він встановив для себе правила поведінки і слідував за їх виконанням. Видатні діячі мали, як правило, тверду, непохитну волю.



Так, Оноре де Бальзак писав, що не існує великих талантів без сильної волі. Воля може і має бути предметом гордості більше, ніж талант. Якщо талант - це розвинена природна схильність, то тверда воля - це щохвилини одержувана перемога над інстинктами, над потягами, які воля приборкує і стримує наші примхи і героїчно долає перешкодами та усілякі труднощі.

Вихованню волі допомагає колектив, думка оточуючих, їх позитивний вплив на поведінку людини. Щоденна праця, а тому числі і учбова діяльність, також може бути хорошою школою укріплення волі. Якщо в роботі чи навчанні є труднощі, то подолання їх є ефективний засіб виховання вольових якостей. Для виховання волі потрібна постійна систематична робота над собою, яку необхідно розпочинати якомога раніше. Треба пам'ятати, що вольові якості формуються у вольовій діяльності.

Дуже важливо доводити кожну справу до кінця, продумувати свої дії, не приймати нездійснених рішень, але якщо рішення прийняте, то необхідно домагатися його виконання. Виховання волі залежить від мети, яку людина ставить перед собою. Усвідомлення мети може загартувати волю.

Необхідно також виховувати у себе звичку свідкувати за собою, контролювати свою роботу і поведінку. Тренувати волю необхідно, перш за все, долаючи свої недоліки. Кожний успіх в цьому відношенні вселяє людині віру в себе, робить її більш вольовою. Цьому сприяє і правильний спосіб життя, розпорядок дня, загальне зміцнення нервової системи, фізичне і психічне загартування, яке полягає в постійному тренуванні своїх вольових зусиль.

Прийоми самовиховання волі можуть бути різноманітними, але слід завжди пам'ятати, що воля як й будь-яка інша якість потребує виховання і тренування. Розпочинати слід з набуття звички долати порівняно неznані труднощі.

Формування вольових якостей - це процес праці особистості над собою. Він залежить від багатьох психофізіологічних і соціальних параметрів. Людина зможе регулювати свою діяльність, якщо вона навчилася володіти своїми звичками, інтересами, бажаннями.

Для формування вольових якостей не досить використати який-небудь окремий прийом або якийсь один перевірений засіб. Оскільки воля має різні вияви, то і рекомендації щодо виховання її можуть бути різними.

### **1.3. Проблема співвідношення емоційної та вольової регуляції: теоретичний аналіз**

Підґрунтям для вивчення феномена емоційно-вольової регуляції поведінки особистості виступили класичні ідеї стосовно категорії регуляції. Регулятивний підхід спирався і на внутрішню логіку розвитку самої психології. Його основи можна знайти в роботах І.М.Сеченова, І.П.Павлова. В основі розуміння регуляції дій і поведінки людини лежить рефлекторна

теорія фізіолога І.М.Сеченова. Вчений розробляє принципово нову систему психології і як важливу її складову – учіння про довільну поведінку і волю людини.

Причиною дій і вчинків згідно з концепцією І.М.Сеченова є думки, моральні почуття людини [18,302].

Рефлекторне розуміння психічного розвинув І.П.Павлов. Він підкреслював, що живий організм – це найбільш саморегулятивна система, яка постійно себе підтримує, відновлює, навіть удосконалює [10, 119].

Лінія дослідження регулятивних процесів отримала свій розвиток в роботах П.К.Анохіна, Н.А.Бернштейна, Б.Ф.Ломова та ін. Створена П.К.Анохіним [1,135] фізіологічна концепція функціональних систем розвинула погляди І.М.Сеченова та І.П.Павлова. Центральне місце в цій концепції відводиться категорії саморегуляції, яка розглядається як принцип динамічної організації систем різного рівня, необхідного для нормальної життєдіяльності організму та його рівноваги із зовнішнім середовищем. Функціональна система, таким чином, виступає як саморегулююче утворення.

Розглядаючи проблему регуляції в рамках психологічного аналізу діяльності, П.Ф. Ломов зазначав, що психологія розкриває механізми психічної регуляції діяльності, тобто ті процеси, які забезпечують адекватність діяльності її предмету, засобам і умовам [9, 215].

В теорії М.Я.Басова фокус уваги спрямований на просту і складну форми регуляції поведінки. При простій формі регуляції процес поведінки направлений прямолінійно, де кожна подальша ланка визначається попередньою і пов'язана з нею так чи інакше за змістом [2, 58]. Складна регуляція, на думку М.Я.Басова, - це і є ніщо інше, як воля. Таким чином, під поняттям воля вчений мав на увазі психічний механізм, через який особа регулює свої психічні функції, перебудовує їх відповідно до поставленого завдання.

Поряд із волею М.Я.Басов виділяв і емоції як внутрішній механізм, що здійснює регуляцію поведінки. Регулятивна роль емоцій полягає, з одного боку, в тому, що вона дає лише загальний напрям процесам активності, орієнтує особу на певне коло стимулів, з іншого боку, емоційний стан визначає функціональний рівень психічної діяльності [2, 65].

Теоретичною передумовою змістовної розробки проблеми оцінно-регуляторної ролі емоцій слугувало сформульоване С.Л.Рубінштейном положення про внутрішню емоційну регуляцію діяльності, яке базується на визнанні органічної вбудованості емоцій в „тканину” потреби, на розкритті єдності й взаємозв'язку емоційного й мотиваційного [15, 467]. На думку С.Л. Рубінштейна, в активному аспекті потреби, яка виявляється у вигляді потягу, бажання або потреби, і зароджується воля [15, 588].

Своєю прихильністю до потребово-мотиваційної парадигми відомий і П.В.Симонов, який головну увагу приділяє аспекту потреби, вважаючи волю

потребою в подоланні перешкод. У своїх поглядах вчений спирається на інформаційну теорію емоцій. При такому підході воля як атрибутивна складова психічної регуляції діяльності і поведінки особистості виявляє свої окремі сторони в тісній взаємодії з емоціями [20, 118].

Особливий інтерес складають дослідження емоційно-вольової регуляції і управління процесами мотивації діяльності, проведені В.А.Іванніковим. Вчений виділяє прийоми свідомого впливу на процес мотивації: поєднання двох смислів в одній дії, мовна самостимуляція, використання символів-нагадувань про наслідки, навмисна зміна привабливості мотиву [4, 76].

Позиція єдиної інтерпретації емоційних й мотиваційних процесів, вочевидь, пов'язана з тим, що емоційність у цьому випадку виступає як іманентна властивість мотиву. Тому одне і те ж явище різні автори розглядають то як прояви волі, то як мотивацію, то як емоції. Підтвердження цієї думки знаходимо, наприклад, в дослідженнях впливу спортивної мотивації на успішність діяльності людини. Так, для Є.П.Ільїна змагальний мотив є емоційним станом, а для Ю.Ю. Палайма - силою волі [11, 27].

Зрештою, вчені мають рацію, оскільки мотив змагання підсилює емоційні переживання людини, які в свою чергу, підсилюють енергетику мотиву вольового зусилля.

Психологи (А.Ц.Пуні [12], Н.П.Рапохін [13], П.А.Рудик [16], Б.Н.Смирнов [21] та ін.), аналізуючи патерн волі, насправді більшою мірою звертають увагу на волю як особливу форму психічної регуляції поведінки.

Вчені вважають, що воля – це один з механізмів, який дозволяє людині управляти власною поведінкою, психічними процесами і мотивацією.

Отже, вольова регуляція – це свідомо саморегуляція або самодетермінація поведінки і діяльності людини, яка здійснюється відносно дій і їх параметрів, емоційної поведінки, мотивів, різних психічних станів. Вона перешкоджає дезорганізуючій генералізації емоційного збудження, сприяє утриманню первинної мети [19]; запобігає, долає або пом'якшує дію вже виниклої перешкоди [12].

У число функцій волі В.І.Селіванов справедливо включає регуляцію емоцій і психічних станів, створення психічної стійкості, що забезпечує успішність діяльності [17, 17].

Відзначимо, що і емоції як індикатори смислової сфери особистості не лише дозволяють суб'єктові краще усвідомлювати свої особові особливості, але й спрямовують вольові зусилля на реалізацію значимих для суб'єкта цілей [22]. Проте все ще не достатньо робіт, в яких емоції розглядаються як органічний компонент структури особистості, що забезпечує регуляцію, а не лише як об'єкт регуляції.

Вольова регуляція не знімає емоційної регуляції, вона забезпечує баланс емоцій і розуму, врівноваженість об'єктивного і суб'єктивного в психічній діяльності людини.

Воля виступає як засіб регуляції, коректування негативного впливу емоцій на діяльність. Емоції, у свою чергу, додають суб'єктивний тон вольовому зусиллю, можуть сприяти підвищенню його потенціалу. Такий тісний взаємозв'язок приводить до того, що в реальній поведінці вони практично нероздільні. Взаємозв'язок емоційних і вольових процесів, їх вплив на контроль людини за своїми станами в процесі діяльності зафіксовані в понятті емоційно-вольової регуляції [8].

При підході до волі через розгляд вольових якостей особистості постає питання про тісний зв'язок волі й емоцій, тому що більшість вольових якостей включає у свою структуру виражений емоційний компонент. В.К.Калін відмічає, що в прояві вольових якостей можна легко побачити всі сторони особи: її емоційні, інтелектуальні і вольові особливості, зв'язок з емоційною спрямованістю. В них знаходиться відображення єдності регуляції і предметного змісту діяльності [7, 181].

Виявлено пряму залежність емоційної стійкості від морально-вольових якостей людини, уміння довільно гальмувати небажані емоційні реакції. В результаті стали говорити не про вольову регуляцію діяльності, а про емоційно-вольову регуляцію [4]. Самі вольові якості розглядаються як компенсатори певних "негативних" емоційних станів [6, с.130]. В дослідженні самооцінок вольових якостей [5] такі якості, як відповідальність, ініціативність, самостійність, обов'язковість, енергійність пов'язують з соціально-нормативною регуляцією; рішучість, сміливість – з мотиваційною. Витримку, терплячість, цілеспрямованість, наполегливість пов'язують з емоційно-вольовою регуляцією.

Сучасні дослідження цілком підтверджують ці теоретичні положення емпіричними фактами про зв'язок між домінантними емоційними станами й вольовими властивостями особистості. Зокрема встановлено, що регулятором глибини емоцій, їх впливу на поведінку служать не самі по собі вегетативні реакції, а вольові, потребово-мотиваційні та інші властивості особистості [17, 109].

Відзначимо, що дослідження регуляції психічних процесів сприяли виникненню в межах проблеми волі аспекту саморегуляції. Цей напрям відокремився в практично самостійні дослідження, де основним предметом аналізу є не воля або вольові процеси, а прийоми саморегуляції. Частина досліджень цього напрямку, яка не втратила зв'язок з проблемою волі, часто здійснюється під назвою „емоційно-вольова регуляція”[4].

Сучасні дослідження зарубіжних науковців (Bandura, Schunk & Zimmerman) зосереджені на понятті саморегуляції в аспекті здатності людини до вольової поведінки, відзначає Huit, цитуючи обширну літературу [23] термін „емоційно-вольова регуляція” використовується в практичних розділах психології спорту. Увага вчених (Б.А.Вяткін, О.В.Дашкевич, А.У.Пуні, П.А.Рудик, О.А.Чернікова) надається аспекту практичних засобів емоційно-вольової регуляції станів спортсменів в умовах змагання

(тренування). Серед засобів емоційно-вольової регуляції станів запропоновані прийоми самоорганізації, прийоми самообілізації (самонавчання, самопереконання, аутогенне тренування).

Важливі наукові позиції для розуміння категорії емоційно-вольової регуляції представлені в дослідженні М.В.Чумакова. В рамках емпіричного обґрунтування взаємообумовленості, взаємозв'язку емоційної та вольової регуляції виявлено, що вольова регуляція діяльності здійснюється при особистій участі емоцій. Емоції служать одним із найважливіших джерел, що допомагають усвідомленню регуляторних процесів і в такий спосіб є найважливішим ресурсом, що підтримує саму основу вольової регуляції, а саме її усвідомленість, рефлексивність, довільність [22]. М.В.Чумаков розглядає емоційно-вольову регуляцію як інтегральний процес, що забезпечує ефективну соціальну взаємодію і діяльність в умовах труднощів на шляху досягнення мети.

Таким чином, вольова, свідомо регуляція діяльності, поведінки не протистоїть емоційній сфері психіки людини. Постановка значущих цілей і їх успішне досягнення забарвлюється глибокими почуттями. Для людини небезпечні не емоції, а автономізація емоційної сфери, її вихід з-під свідомого контролю.

Висновки і перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Узагальнення теоретичного і фактичного матеріалу дає підставу розглядати емоційно-вольову регуляцію як інтегральний процес, в якому органічно відображені емоційно-вольові, регуляторні особистісні властивості особи, що забезпечують усвідомлення, ухвалення і регуляцію станів і почуттів і опосередковують рівень продуктивності діяльності, успішність між особових взаємодій і особистісний розвиток людини.

Зміна теоретичної рамки і включення в неї емоційних і вольових регуляторних процесів в синтезі дозволить відкрити новий напрям досліджень і наповнити новим теоретичним і експериментальним змістом поняття емоційно-вольової регуляції. Ці компоненти не рядоположені і зовні зв'язані, а взаємоопосередковані.

Немає сумніву, що ці теоретичні положення вимагають подальшого експериментального дослідження феномена емоційно-вольової регуляції як інтегрального процесу в конкретній сфері діяльності, визначення чинників, що обумовлюють її просування до більш високого рівня.

#### **1.4. Прийоми і техніки емоційної саморегуляції**

Вважається, що практично кожна людина має можливість опанувати методи саморегуляції. Процес розвитку в собі здібностей до емоційно-вольового самоконтролю будується на трьох основних моментах: релаксації, візуалізації і самонавіюванні. Основною метою є навчитися свідомо

створювати в собі оптимальну «внутрішню атмосферу». Ось кілька найпоширеніших прийомів.

*Використання образів.* Тим, хто володіє здібністю до артистичності мислення, добре допомагає прийом, заснований на грі. Наприклад, виконуючи якусь важку і напружену роботу, можна уявити себе в образі кіно- або літературного героя. Уміння достатньо яскраво відтворити в думках образ для наслідування, «увійти в роль» допомагає з часом знайти і власний стиль поведінки.

*Цілеспрямоване уявлення ситуацій.* Умінню налаштуватися або зняти нервову напругу допомагає використання уяви. У кожної людини в пам'яті є ситуації, в яких вона відчувала спокій, умиротворення, розслаблення. В одних це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, в інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, снігові вершини. З таких ситуацій необхідно вибрати найзначимішу, дійсно здатну викликати емоційні переживання.

*Способи відволікання.* Можуть бути стани, коли до активних методів вдаватися важко. Нерідко це пов'язано з вираженою втомою. У таких випадках зняти вантаж психічної напруги можна, використовуючи метод відключення. Засобом може бути книга, яку перечитуєш багато разів, не втрачаючи до неї інтересу, улюблена музика, фільм і так далі.

*Управління диханням.* Процес дихання має важливе значення для регуляції психічних процесів. Уміння правильно дихати є необхідною основою для успіху. Навіть елементарні дихальні прийоми можуть дати відчутний позитивний результат, коли необхідно швидко заспокоїтися або, навпаки, підвищити загальний тонус. В першу чергу, важливий ритм дихання. Заспокійливий ритм - такий, що кожен видих удвічі довший, ніж вдих. У ряді випадків можна зробити глибокий вдих і потім затримати дихання на 20-30 сек. Подальший видих і глибокий компенсаторний вдих чинять на нервову систему стабілізуючий вплив.

*Позбавлення від небажаних емоцій:*

*Дисоціація.* Цей спосіб призначений для людей, яким заважає в житті зайва вразливість і емоційність. У цих випадках корисно виробити навик відволікання від емоцій - дисоціації. Цей навик заснований на розділенні усвідомлення людиною фізіологічних змін у власному організмі, викликаних емоціями, від усвідомлення свого внутрішнього, психологічного стану. Для цього необхідно навчитися відрізнити і відокремлювати нав'язувані ззовні емоції від діяльності власного "Я". Допоможе вправа "Маріонетка". Цю вправу бажано повторювати "в гущі життя" - в різних життєвих ситуаціях, особливо коли ви знаходитесь в обстановці, що викликає у вас негативні емоції. Спробуйте уявити, що ваше власне "Я", контролюючи думки, рухи і емоції, знаходиться... поза тілом. При цьому тіло живе і рухається чисто механічно, в режимі автомата, кероване ззовні. Можете уявити, що ваше "Я" спостерігає за власним тілом ніби з боку (зазвичай зверху). Невидимі нитки,

що йдуть від цього центру, управляють вашими рухами, невидимі "кнопки" - емоціями. При цьому як тілесні, так і душевні рухи стають відчуженими від вашого "Я", сприймаються як щось штучне, ніби це відбувається не з вами, а з іншою людиною. Запам'ятаєте цей стан, в якому ви можете відчувати фізичні прояви емоцій, не обтяжуючись їх психологічною складовою, відокремлюючись від переживань, щоб використовувати його надалі. Проживіть в цьому стані декілька хвилин, потім "поверніться" у власне тіло, щоб знов відчуті повноту переживань. Згодом можна використовувати отримані навики для того, щоб в обстановці "розпалених" емоцій швидко заспокоїтися з допомогою дисоціації усвідомлення свого тіла і усвідомлення власного "Я".

*Перехід в нейтральний стан.* На відміну від попереднього, цей спосіб "нейтралізації" емоцій освоїти набагато легше, і доступний він абсолютно всім. Він не вимагає акторського таланту, бо позбавлення від неприємної емоції досягається не образним уявленням іншої емоції, що витісняє первинну, а переходом в нейтральний стан – спокою, відпочинку, розслаблення, в якому взагалі жодним негативним емоціям немає місця. Спостереження за внутрішніми відчуттями, пов'язаними з емоцією, дозволяє нам відокремитися від неї, спостерігаючи власну емоцію з боку, а потім і прибирати неприємну емоцію, впливаючи на ці відчуття. З відчуттями ж можна впоратися, спираючись на "три кити":

- спрямована увага;
- м'язове розслаблення;
- заспокійливе дихання.

*Розвиток навиків самоспостереження.* Чому навиків самоспостереження потрібно вчитися, адже це так природно, так просто відчувати власне тіло, уловлювати зміни, що відбуваються в ньому, пов'язані з емоціями? Річ у тому, що об'єм нашої уваги вельми обмежений. У кожен момент часу ми отримуємо масу інформації як ззовні, так і зсередини нашого власного організму, на яку просто не звертаємо уваги. Людина часто буквально просто не помічає, що живе у власному тілі. Відчуття, пов'язані з їжею, вдиханням тютюнового диму, болю, якщо тіло нагадає про себе – ось і весь небагатий перелік звичних відчуттів.

Печерний предок сучасної людини був куди уважніший до своїх внутрішніх відчуттів. Він зважав на них, на своє "шосте відчуття", в суворій боротьбі за виживання. Сучасній же людині треба заново вчитися усвідомлювати себе, власне тіло. Для цього рекомендуємо виконати ряд вправ, мета яких – зосередити увагу на тому, до чого ви давно звикли, з такою ж цікавістю, як в ранньому дитинстві, коли ви лише знайомилися зі своїм власним тілом, його внутрішньою мовою – мовою не слів, а відчуттів, коли, наприклад, тягнути до рота великого пальця правої ноги, лежачи в колясці, було не лише приємним, але і захопливим заняттям. На думку Ч. Брукса (1997), для того щоб людина могла увійти у контакт із власними відчуттями, їй необхідно

повернути собі природну повноту переживань, властиву маленькому немовляті. Зростаючи, людина не лише набуває життєвий досвід, але і втрачає дещо корисне – природність, безпосередність, відвертість, товариськість, інтуїцію і фантазію, що яскраво виявляються в здібності гратися і, нарешті, здатність радіти життю, не застрягаючи на образах і неприємностях. Важливо, що при цьому вона все-таки може на короткий час “повернутися в дитинство”, як психологічно, так і фізіологічно, і саме така здатність лежить в основі занять саморегуляцією. По суті, саморегуляція - це вміння бути “тут і зараз”, важливість якого можна проілюструвати відомою буддійською притчею (Додаток 2). Дуже важливо розвивати вміння спостерігати за власними фізіологічними процесами. Вправа “Знайомство з собою”. (Додаток 3)



## **Розділ 2. Практикуми щодо розвитку вольового компоненту характеру особистості**

У розділі я пропоную спеціальні практичні рекомендації та вправи, які можна використовувати, здійснюючи індивідуальне психологічне консультування. Відносна легкість цих вольових вправ дозволить розвивати «м'яз» самоконтролю без страху невдач та без надмірних навантажень. Вправи на розвиток самоконтролю підходять для будь-якого віку.

Також у цьому розділі ви знайдете заняття для групової роботи, які можна використовувати у роботі з обдарованими учнями або з класом з метою профілактики слабовілля під час проведення години психолога. Ці заняття містять елементи тренінгу, спрямовані на розвиток саморегуляції, самоконтролю, вміння протистояти спокусам, здобуття навичок подолання власних лінощів. Заняття поєднують такі форми діяльності, як: лекції, самоаналіз, дискусії, психологічні та рольові ігри.

Основними принципами гармонізації вольових рис характеру є: принцип інтернальності, що означає формування відповідального ставлення до всього, що відбувається в житті людини; принцип дихотомічності – наявність парності взаємовиключних рис характеру (ознак домінування гармонійного характеру, що виключені у випадку дисгармонійного характеру); принцип позитивності, що полягає у спрямованості особистості на позитив стосовно інших, ситуацій, життя в цілому. Дотримання принципу позитивності розвиває позитивне мислення – вміння інтерпретувати проблемні ситуації з погляду оптимізму, знаходячи альтернативні способи їх творчого розв'язання.

### **2.1. Практичні рекомендації щодо розвитку і зміцнення сили волі**

Дослідники розробили програми вольових тренувань. Мова йде не про виснажливі тренування для організму. Все значно простіше: треба активізувати у людини м'яз самоконтролю, попросивши її виконувати ті кроки, які зазвичай вона виконує, не помічаючи. Наприклад, в одній програмі учасників попросили встановити для себе проміжні терміни і дотримати їх. Їх можна придумати для будь-якої справи, за яку ви ніяк не візьметесь, наприклад, для прибирання в кімнаті. Терміни можуть бути такими: тиждень 1 — відчинити двері і окинути поглядом безлад; тиждень 2 — прибрати все на поверхні; тиждень 3 — викинути все, що застаріло, і так далі. Коли учасники (а це були курсанти) склали розклад на два місяці вперед, вони не тільки прибирали у кімнатах і завершили проекти, а й стали краще харчуватися, частіше займатися спортом, менше курити і вживати алкоголь і каву. Вони нібито й справді накачали м'яз самоконтролю. [1,Ел.ресурс].

За іншими дослідженнями, якщо постійно контролювати себе в чомусь малому: стежити за поставою, кожен день, урізати солодке, стежити за витратами — можна зміцнити силу волі в цілому. І хоча ці вправи на самоконтроль здаються несуттєвими, вони підтримають нас у тих випробуваннях сили волі, які особливо для нас важливі, включаючи зібраність, турботу про здоров'я, здатність встояти перед спокусою і впоратися зі своїми емоціями.

В одному дослідженні команда психологів з Північно-Західного університету перевірила, чи дійсно два тижні тренувань сили волі можуть скоротити домашнє насильство. Вони у випадковому порядку розподілили 40 осіб (у віці від 18 до 45 років, які перебувають в романтичних стосунках) по тренінгах. Учасників першої групи попросили їсти, чистити зуби і відчинити двері не провідною рукою. Іншим наказали уникати лайливих слів і відповідати "так" замість "угу". Третій групі вказівок не дали. Через два тижні учасники двох перших груп значно рідше застосовували фізичне насильство в ситуаціях, які раніше їх провокували, наприклад, коли вони ревнували або відчували неповагу з боку свого партнера. У третій групі змін не спостерігалось.

У цих експериментах тренували важливий "м'яз", який допомагав їм не тільки в конкретних випробуваннях: вкладатися в терміни, відчинити двері лівою рукою або не говорити лайливі слова. Ресонденти знаходили звичку стежити за тим, що роблять, і вибирати те, що важче, а не те, що легше. У кожному з цих випробувань сили волі мозок привчався зупинятися, перш ніж діяти. Випробування були справжніми, але не лякали своїм розмахом. І хоча самообмеження вимагало підвищеної уважності, воно не викликало гострого почуття позбавлення. Відносна легкість цих вольових випробувань дозволяла учасникам тренувати «м'яз» самоконтролю без страху невдачі.

Зміцнити силу волі допоможуть наступні вправи:

1. Зміцнення сили "Я не буду": постарайтеся не виражатися (або утримуватися від будь мовної звички), не класти ногу на ногу, коли сидите, або користуйтеся іншою не вела рукою, коли їсте або відчиняєте двері.
2. Зміцнення сили "Я буду": постарайтеся робити щось кожен день (не те, що ви вже робите), просто, щоб повправлятися у створенні звички і не ухилятися. Припустимо, телефонуйте мамі, медитуйте по п'ять хвилин на день, щодня виносьте сміття.
3. Зміцнення самоконтролю: слідкуйте за тим, на що зазвичай не звертаєте уваги. Наприклад, скільки ви витрачаєте, що їсте, скільки часу проводите в Інтернеті або перед телевізором. Для цього не потрібно новомодної техніки — вистачить олівця та паперу.
4. Ви можете підібрати вправу на силу волі, яка буде пов'язана з вашим вольовим випробуванням. Наприклад, якщо ваша мета — економити, стежте за тим, скільки витрачаєте. Якщо ви хочете більше займатися

спортом, виконуйте 10 присідань або віджимань перед ранковим душем. Але не страшно, якщо цей експеримент не пересікається з вашими великими цілями. М'язова модель самоконтролю передбачає, що, якщо використовувати силу волі кожен день, це зміцнить вас у всіх вольових випробуваннях.

5. Спеціальні вправи. Краще використовувати спеціальні вправи, які розробили психологи саме для потрібної вам мети. Не шкодуйте часу і практикуйтеся: ось один з простих способів тренування волі: змішайте різне насіння в одну купку. Наприклад, гарбуза, соняшника та інших. Після зробіть їх розбір за сортами.
6. Зробіть те, що не дуже хочете. Якщо потикати ліні і нічого не робити – це шлях до слабохарактерності. Тому кожен день робіть те, що вимагає вольових зусиль. І те, що буде вам корисно. Це може бути, наприклад, ранкова зарядка або регулярне ведення щоденника успіху. Такі прості дії не заберуть у вас часу. І нададуть користь не тільки для розвитку волі, але і для емоційного і фізичного здоров'я.
7. Пам'ятайте про важливість щоденних тренувань. Протягом 10 днів і більше робіть вправи. [5, Ел.ресурс]

Для посилення ефекту використовуйте релаксаційні вправи з самонавіюванням : (Додаток 4)

## **2. 2. Комплексні вправи «Як управляти своїм емоційним станом та виховувати волю»**

Вправи підходять для будь-якого віку. Їх потрібно виконувати у комплексі і можна відпрацьовувати під час ранкової зарядки та по дорозі на навчання (або на роботу). Декілька хвилин тренування виявляється достатнім для позитивного налаштування на навчальну (та трудову) діяльність. Найважливішими компонентами цього заняття є: дихальна гімнастика, самоконтроль постави, вираз обличчя, тембр голосу. Формуванню позитивного настрою сприяє ходьба у темпі. Відправляючись на роботу або на заняття, перед дзеркалом слід перевірити свою поставу, зовнішній вигляд, вираз обличчя.

### **1. Вправа «Позитивне налаштування»**

Перш за все, обличчя повинно мати приємний вираз. Це дуже важливо. На привітну посмішку люди завжди відповідають посмішкою. Крім того, спокійний вираз обличчя за механізмами фізіологічного зворотного зв'язку забезпечує стабілізацію позитивного емоційного стану. Все в організмі взаємопов'язане. Радісний вираз обличчя надає почуття впевненості в собі, воно обов'язково проявиться в поставі. З іншого боку, достатньо тільки опустити голову та зігнути плечі, одразу з'являться сум та пригнічений стан.

### **2. Вправи на тренування рухливості нервових процесів**

Кожному емоційному стану відповідає визначений **темпоритм** - єдина внутрішня швидкість, як би рівнодіюча всіх швидкостей, яка задається мозкові ззовні та зсередини та пов'язана з тонусом емоцій, увагою та рухами. Виділяють темпоритми спокою, підготовки до дії, роздумів, активності, екстазу.

Вправи на темпоритми тренують рухливість нервових процесів, виховують властивості добре адаптованої «сильної» особистості. З метою розвитку навиків саморегуляції можливо використовувати вправи на оволодіння фізичним темпоритмом, які краще за все відпрацьовувати під час ранкової зарядки. Суть тренування полягає у наступному: змінюючи темп (від сповільненого до прискореного), ви здійснюєте 10 – 12 рухів.

Перша вправа – стискання та розтискання пальців рук.

Друга – малювання пензлем вісімки.

Третя – переведення ока з предмета та предмет.

Четверта – чергування темпу ходи від повільного до прискореного в різному ритмі.

Таким чином, по 10 – 12 разів йде відпрацювання кожного темпоритму.

### **3. Вправи на фізичні відчуття та почуття**

Згідно з теорією емоцій Джеймса – Ланге, легше спостерігати «сильні» емоції, такі, як любов, гнів, страх, виконуючи вправи, що дозволяють відчутти взаємодію між фізичними відчуттями та почуттями, що їх супроводжують.

- 1) Дайте собі можливість розізлитися. Для цього вам необхідно уявити собі якусь людину або ситуацію, яка викликає у вас гнів. Дайте емоції сформуватися, змініть вашу позу, щоб руки стиснулись у кулаки, зуби зійшлися, щелепа була злегка висунута вперед. Намагайтеся помічати ці та інші зміни.
- 2) Розслабтеся, порухайтесь, глибоко подихайте. Відпустіть емоцію та подивіться навкруги себе. В результаті ваше емоційне напруження зникне і ви будете почувати себе легко.
- 3) Тепер сядьте як самотня, покинута людина. Це легше зробити на підлозі. Дайте можливість тілу згорнутися, коліна притуліть до тіла, голову до грудей.
- 4) Знов розслабтеся та відчуйте полегшення.

Також психолог (або соціальний педагог ) може використовувати у роботі з учнем релаксаційний комплекс "Контраст" (Додаток 5)

### **4. Вправа «Релаксація»**

Коли ви зайняті важкою тривалою роботою, інтелектуальною або фізичною, і відчули втому - лягайте на підлогу (вправу можна робити і сидячи). Намагайтеся близько п'яти хвилин дихати повно та повільно. Нічого не робіть, просто дайте своїм м'язам розслабитися, диханню уповільнитися, відпустіть свої думки. Прикрийте повіки. Думкою подивіться на себе зсередини. Чоло розглажене... Обличчя розслаблене... Щелепи розжаті... Руки, тулуб, ноги розслаблені. Уявіть собі красивий краєвид. Намагайтеся як

би перенестися туди. Відчуйте аромат квітів, трав, почувте шелест листя.... Насолоджуйтеся відпочинком та спокоєм. Через п'ять хвилин зробіть глибокий вдих, розплющіть очі. Напружте м'язи ніг, тулуба, перевірте їх слухняність, готовність до роботи. Допомагають розслабитися і приємні мелодії.

### **5. Вправа « П'ять хвилин»**

Ця вправа, на перший погляд, може здаватися несуттєвою, але вона має величезний вплив на відчуття сили та самоконтролю. Вправу слід виконувати протягом п'яти хвилин один раз в день.

- 1) Візьміть коробочку сірників та покладіть на стіл перед собою.
- 2) Виймайте сірники один за одним.
- 3) Закрийте коробочку.
- 4) Відкрийте коробочку та покладіть сірники назад, один за одним.
- 5) Закрийте коробочку.

Продовжуйте виконувати вправу від 3 – 7 разів, поки не закінчиться час(5 хв). Після виконання вправи запишіть, що ви при цьому відчували. Зверніть увагу на всі причини, які ви знаходили, щоб припинити це «незначне» заняття.

Під час повтору вправи через декілька днів почнуться зміни, хоча кожен день ви будете знаходити багато нових причин, через які цю вправу слід припинити. Через кілька днів вам буде легко витримувати п'ять хвилин, які відводяться на вправу, крім цього, ви отримаєте відчуття сили та самоконтролю.

### **2.3. Заняття з елементами тренінгу «Гармонізація вольових рис характеру особистості в юнацькому віці»**

*Тема.* Гармонізація характеру особистості в юнацькому віці.

*Мета:* саморозвиток вольових рис характеру: самоконтролю, здатності до керування власними почуттями.

*Цілі. Учні знатимуть:* етапи вольової дії, усвідомлять дихотомічності вольових рис характеру.

*Учні вмітимуть:* розвивати волю, організованість.

*Тип заняття:* заняття з елементами тренінгу.

*Обладнання:* олівці, аркуші паперу.

*Методи, прийоми, види, форми роботи:* лекція, тренінгові вправи.

*Структура заняття.*

#### *I. Вступна частина*

Теоретична інформація:

1. Поняття «воля» (5 хв)

2. Дихотомічні вольові риси характеру: психічна збудливість – самоконтроль; етапи вольової дії; слабка воля – організованість; імпульсивність – терплячість. (20 хв)

#### *II. Основна частина*

## Практичні вправи

1. Техніка розвитку волі «Сніданок потрібно заробити» (5 хв).
2. Вправа «Ледачі вісімки» (5 хв).
3. Вправа «Коло й трикутник» (10 хв).

## III. Підсумок

Хід заняття

*Вступна частина*

*Теоретична інформація.*

Поняття «воля» (5 хв)

Воля – це психічний процес, що викликає активність особистості та спонукає діяти цілеспрямовано. Уміння керувати власним життям, здатність ставити мету, планувати дії, докладати зусилля для її досягнення. Вона виступає в таких рисах характеру, як організованість, терплячість, рішучість, мужність тощо. Зовнішні та внутрішні перешкоди (лінь, страх) впливають на волю. Вольовий самоконтроль має бути спрямованим на самовиховання, подолання слабостей, відмову від шкідливих звичок. Воля має дві складові: мету й зусилля для її досягнення. У тренуванні волі важливими є бажання й рішучість особистості виховувати волю. Вольовий потенціал особистості визначається готовністю наполегливо боротися з лінню. Головне у цій боротьбі – бажання стати сильнішим. Спочатку особистість працює на зміцнення волі, потім сильна воля працює на неї. Щоб стати успішною особистістю необхідна формула успіху: захотів – спланував – зробив. Не потрібно забувати про те, що без зусиль не буває розвитку. Розвиток сили волі має бути природним процесом, адже переборювати себе – це нормально, а бути вольовою людиною – приємно. У дитинстві людина вчиться контролювати зовнішню поведінку з урахуванням інтересів інших. Наступний етап – навчитися контролювати бажання, думки, почуття (вибухи гніву й агресії), і, нарешті, ще один етап розвитку волі – це контроль над сприйняттям. У кожній ситуації потрібно шукати те, чому вона може навчити, а не те, чим вона не подобається. Сила волі розвивається у спорті через тренування. Якщо людина кожен день тренується у ліній, вона стає ледачою. Нерідко сили й бажання працювати приходять тоді, коли людина у процесі діяльності. Якщо людина не може правильно організувати власну діяльність потрібно звернутися до вольової людини за допомогою, адже у неї можна багато чому навчитися. У житті не існує історій, коли перемога була б досягнута без особливих зусиль. Перемагають ті, чиї вольові зусилля не дозволяють відхилитися від мети. Ніщо не загартує волю, як невдачі й поразки. Відомий вислів «Прийшов, побачив, переміг» Юлія Цезаря – це лише гарний міф, адже перемозі передували численні бої, а життя полководця не один раз було на межі, і лише могутня воля дозволила йому здобути стільки перемог. Проте воля – це сила, що може сприяти як на благо, так і на зло, якщо не спрямовується моральною силою. Воля без моральної мети – спосіб підтримки самооцінки, вона має обслуговувати духовно-

моральні цілі. Це – духовна воля. Доброю волею виступає духовна воля, що керується совістю та є реалізатором духовних сил людини: розуму й духовних почуттів (любові, співстраждання). Якщо результат свідомої вольової напруги створює конструктивний творчий продукт, то можна говорити про видатну обдаровану особистість. Наприклад, Франц Кафка, помираючи від туберкульозу, міг за одну ніч написати цілу книгу. Вольові риси характеру є дихотомічними та поділяються на позитивні й негативні.

Гармонійні вольові риси: самоконтроль, терплячість, організованість. Дисгармонійними рисами є підвищена психічна збудливість, слабовілля, імпульсивність. Гармонізація негативних рис відбувається завдяки свідомій боротьбі з ними шляхом розвитку їх протилежностей – позитивних рис.

Підвищена психічна збудливість гармонізується розвитком самоконтролю, слабовілля компенсується розвитком організованості, а імпульсивність нівелюється завдяки розвитку терплячості.

#### 1. Дихотомічні вольові риси характеру

Психічна збудливість(запальність)-самоконтроль. В основі психічної збудливості міститься тенденція активно реагувати різким збудженням на впливи зовнішнього середовища. Підвищена психічна збудливість (вибуховість) є дисгармонійною рисою характеру, що є посиленням збудженням, станом роздратованості, порушенням уваги. Розвиток самоконтролю базується на активізації самосвідомості, на рефлексії. Існують такі види самоконтролю:

- ✓ Самонаказ допомагає переборювати небажання людини, змушує робити те, що потрібно, а не те, що хочеться. Самонаказ застосовується, коли людина усвідомлює власні недоліки й переконана, що необхідно поводитися інакше, але не може змусити себе виконувати намічений план дій. У цей момент з'являється необхідність у наказовій формі змусити ви конати необхідну дію. Якщо самонаказ не допомагає, необхідно повторити цей метод декілька разів. На ступіноного разу виконати таку дію буде легше, а надалі вона стане звичкою.
- ✓ Самонавіювання допомагає оволодіти собою у складних ситуаціях і може бути застосований у проце сі самовиховання будь-яких якостей. Із метою змінити власне ставлення й поведінку в потрібному напрямку рекомендується багаторазово повторювати підготовлені фрази: «Я буду слухати співрозмовника, не перебиваючи його, як би важко мені не було!». Робити це необхідно доти, поки не з'явиться стійка навичка вольових дій – уміння поводитися відповідно до самонастрою.
- ✓ Саморегуляція – це вміння стежити за зовнішніми проявами емоційних станів. Змінюючи вираз обличчя, відчуття тіла, можна регулювати психічний стан (наприклад, розслаблення м'язів допомагає перебороти гнів). Саморегуляція сприяє розвитку

здатності до керування почуттями, не дратуватися в критичних ситуаціях, толерантно сприймати недоліки та слабкості інших людей.

- ✓ Самокорегування полягає в умінні контролювати дії, тримати себе в руках, швидко заспокоюватися у складних ситуаціях, контролювати власні думки. Самокорегування дозволяє перетворювати хаос негативних думок у гармонійну структуру. Якщо таке перетворення відбувається свідомо, воно призводить до ефективного використання життєвої енергії особистості.

Самостимуляція – це метод самозаохочення й самопокарання. У випадку невдачі потрібно подумки говорити собі: «Погано!», «Сором!». А у випадку успіхів доречно подумки сказати: «Слава Богу!», «Правильно!», «Так далі тримати!». Проте така діяльність дає результат, якщо вимоги до себе постійно зростають. Без розвитку волі не можливо приймати рішення й досягати їх виконання.

Етапи вольової дії.

Перший етап містить: а) постановку завдання – цілі – наміри; б) оцінку проблеми; в) розвиток мотивації (бажання розвинути волю). Етап обмірковування, зважування, урахування умов й обставин. Етап прийняття рішення щодо роботи над собою. Розуміння того, що не можна блага мати одночасно. Рішення – це вільний акт, що вимагає відповідальності, тому приймаючи рішення, потрібно віддати перевагу більш важливим варіантам порівняно з іншими, від яких ми відмовляємося. Часто егоїзм не дає людині відмовитися від задовольень і перешкоджає ухваленню правильних рішень. Приймавши рішення, не розповідайте про нього нікому, оскільки розмови послабляють накопичену енергію, що необхідна для роботи над собою.

Етап вольового акту – ствердження і впевненість в ухваленому рішенні. Етап планування діяльності відповідно до наміченої програми. Мудрість і почуття міри необхідні для того, щоб виконання плану відбувалось з урахуванням реальної ситуації й реакцій оточуючих на Вашу поведінку. Етап виконання рішення. Необхідно мати чітку мету, визначити напрямок діяльності й переборювати внутрішні перешкоди. Необхідно зауважити, що існує різниця між завзятістю й упертістю. Завзятість – це прояв сили волі, а впертість – навпаки: невміння керувати власними пристрастями. Тому виховання волі вимагає розуміння того, який з її компонентів потребує додаткового розвитку. В ідеалі воля має поєднувати максимальну рушійну силу та витривалість. Воля може проявлятися у сферах життя людини, а буває так, що в одній сфері особистість вольова, а в іншій – слабовільна (наприклад, організована у роботі людина може виявитися безпомічною щодо подолання страху самотності). Комусь важко опанувати себе й відмовитися від власних бажань. Уміння відмовити комусь в необґрунтованому проханні – це серйозна духовно-вольова дія, що також



вимагає вольових зусиль. Розвивати силу волі, доповнити її розвитком розуму й мудрості дуже важливо. Часто воля є рабом пристрастей людини. Особливо небезпечною є сила волі у реалізації егоїстичних бажань, що може призводити до руйнівних наслідків. Є багато людей з надмірно розвиненою силою волі, спрямованою на самоствердження й пригноблення інших людей.

Існує три способи усунення недоліків:

- підтримка емоційної рівноваги;
- розвиток моральності: любові, співпереживання, відповідальності за інших, дотримання принципу: «Не зашкодь!»;
- пробудження духовної волі, що обмежує особисту волю людини й використовує її конструктивним способом, звільняючи від влади егоїстичних бажань (спрямування особистої волі на духовну мету). Це означає виховання сильної та мудрої волі – волі любові.

Наступна пара дихотомічних вольових рис характеру: *Слабка воля - організованість*. Нам часто доводиться приймати рішення. Буває так, що важко встояти перед спокусою (наприклад, зустрітися з друзями, замість того, щоб підготуватися до занять). При частому повторенні невірно ухвалених рішень на користь вибору більш легкого шляху розв'язання, формується погана звичка – слабовілля, що з часом укорінюється й переходить у рису характеру. Роблячи вибір на користь легкої та приємної дії ми потураємо власному слабовіллю, не проявляючи волі характеру. Синоніми слабовілля – це безвільність, м'якотілість, легкодухість, безхарактерність. Ознаками слабовілля є ситуації, коли людині важко змусити себе вчитися, працювати або виконувати складну роботу. Без волі будь-яка діяльність незабаром здається стомлюючою, тому люди часто не доводять розпочату справу до кінця. Слабка воля – це внутрішня слабкість особистості. Бажання виправдати власні недоліки, страх напруженої праці й подолання себе, призводить до зниження вольових якостей. Моральні якості без розвиненої волі не забезпечують моральної саморегуляції. Слабовілля веде до повільної деградації душі. Вгасання життєстійкості відбувається через послаблення, розбалансування волі. Позбутися слабовілля можна шляхом розвитку навички прийняття рішень з вибором того, що потрібно, а не того, що хочеться. Потрібно навчитися керувати почуттями, контролювати нетерпіння. Воля й позиція жертви – речі несумісні. Тому, щоб виховати волю, необхідно виключити будь-яке самовиправдання. У боротьбі зі слабовіллям допомагає розвиток організованості, а саме: звички жити за планом, робити чітко і вчасно. Розвиток організованості полягає в призвичаєнні себе до дисципліни, що згодом сприяє формуванню витримки й володіння собою. Необхідно навчитися виконувати прості завдання (наприклад, скласти розпорядок дня й розпочати його виконувати). Режим дня: підйом о 7: 00, фізична гімнастика, сніданок, навчання (без запізнь), відбій о 23: 00 тощо. Якщо прожити у такому режимі один місяць, його можна ускладнити. Якщо прийняли

рішення, запишіть це й виконуйте. Однак потрібно пам'ятати, що можна навчитися організованості, але при цьому не вміти протистояти внутрішнім спокусам (лінощам, пристрасті до солодошів, дратівливості тощо). Тому, розвиваючи організованість, потрібно спрямовувати її на зовнішні дії та на боротьбу з пристрастями.

Наступна пара вольових рис: *імпульсивність - терплячість*.

Імпульсивність – це дисгармонійна риса, що виражає схильність діяти за першим спонуканням, під впливом емоцій, без свідомого контролю. Імпульсивна людина не обмірковує вчинки, вона реагує на них, згодом шкодуючи про свої дії. Імпульсивність корегується у спільній діяльності, що вимагає стримування власних спонукань і врахування інтересів оточуючих.

Альтернативною гармонійною рисою характеру є терплячість – здатність зберігати спокій у дискомфортній ситуації, непохитно переносити страждання, голод, втому, стримувати агресивність. Синонімами терплячості є стриманість, витривалість, довготерпіння, наполегливість, терпимість.

Терпимість є основою толерантного ставлення до людей, ситуацій. Якщо людина стає на позицію терпимості, побутові проблеми перестають її дратувати. Терпляча людина міркує так: «Мене все влаштовує. Дрібниці не варті того, щоб переривати відносини. Людину не виправиш. Будемо толерантно ставитися до цих дрібниць».

Леонардо да Вінчі писав: «Терпіння рятує від досади, як одяг рятує від холоду». Терпіння є проявом розуму. Терпляча людина вміє чекати, адаптуватися до обставин життя, у будь-яких ситуаціях залишатися спокійною, доброзичливою. Терпляча людина має здатність контролювати почуття, протистояти власній агресивності. Щире терпіння засновано на розумінні, що труднощі – це тимчасовий стан. Зберігаючи витримку, тактовність, можна оптимально розв'язувати будь-які життєві проблеми. Терпіння проявляється у наполегливості, ретельності й цілеспрямованості. Бути терплячим – означає вміти доводити справу до кінця, втілювати плани й досягати мети. Коли справа не подобається, але її потрібно зробити, терпіння напружує волю, і людина починає працювати.

Одного разу у мільйонера запитали: «Яка якість характеру допомогла Вам стати мільйонером?» Він відповів: «Терпіння». Журналіст сказав: «Ну, терпіння не завжди спрацьовує, наприклад, воду в решеті не перенесеш і терпіння тут не допоможе». Мільйонер посміхнувся й відповів: «Дочекаємося зими й перенесемо».

Терпіння наповнене любов'ю, здобуває іншу якість. Наприклад, втомлена тигриця лежить, намагаючись хоч трохи поспати, а по ній плазують тигрята, кусають її за хвіст, смикають за вуха. Вона витримує їхні витівки й не злиться. Її любов у поєднанні з терпінням виростає у добродушну поведінку, насичену самозреченням і жертівністю.

Поєднання терпіння й любові породжує великодушність й доброту. Наведемо декілька цитат про терпіння:

- ▶ «Марні піски терпіння перетворює у квітники»;
- ▶ «Своїм терпінням ми можемо досягти більшого, ніж силою»;
- ▶ «Все приходить у свій час для тих, хто вміє чекати».

## *II. Основна частина*

Практичні вправи

### **1. Техніка розвитку волі «Сніданок потрібно заробити»(5 хв.)**

*Мета:* розвиток волі, організованості.

*Інструкція.* Це проста й ефективна техніка розвитку волі. Вона полягає в тому, щоб обмежувати себе в чомусь приємному, доки не зроблено щось важливе, але не дуже приємне. Наприклад, я не одержу сніданку, доки не зроблю гімнастику, доки не зроблю щось важливе – спати не піду. Одиначне використання методу самообмеження не дасть потрібного ефекту, лише щоденне використання в однаковій формі упродовж місяця зробить з вас іншу людину. Ви побачите, що те, що здавалося раніше важкою справою, з новою мотивацією виявиться легкою. Подумайте й напишіть собі 2–3 реальні самообмеження.

#### ***Вправа «Ледачі вісімки» (5 хв.)***

*Мета:* розвиток сили волі.

*Обладнання:* два олівці, аркуш паперу.

*Інструкція.* Візьміть в обидві руки по олівцю й намалюйте одночасно кожною рукою вісімку(знак нескінченності). Потім накресліть вісімки у повітрі одночасно обома руками.

#### **2. Вправа «Коло і трикутник» (10 хв.)**

*Мета:* розвиток сили волі.

*Обладнання:* два олівці, аркуш паперу.

*Інструкція.* Беремо в кожену руку по олівцю й починаємо малювати лівою рукою коло, а правою – трикутник. Початок і кінець малювання для правої й лівої руки є одночасним. Під час малювання олівці не можна відривати від паперу. Потрібно, щоб коло було круглим, а трикутник з трьома кутами. Процедуру повторюйте до досягнення позитивного результату. Потім міняємо руки: права малює коло, ліва – трикутник

## *III. Підсумок*

- Що нового ви дізналися сьогодні?
- Які висновки ви зробили для себе?

Учасники розповідають про свої враження.

## **2.4. Заняття з елементами тренінгу « Саморозвиток морально-вольових якостей»**

*Тема.* Смородозвиток морально-вольових якостей.

*Мета:* спрямовувати юнаків та дівчат на прояв сили волі, організованості, розвиток терплячості, морально-вольових якостей, здобуття навичок самоконтролю, необхідних у житті.

Цілі. *Учні знатимуть*: методи розвитку волі.

*Учні вмітимуть*: ставити мету й здійснювати вольові дії, мобілізувати волю для подолання складних ситуацій, відмовити в необґрунтованому проханні

*Структура заняття*.

*Тип заняття*: заняття з елементами тренінгу.

*Обладнання*: олівці, аркуші паперу.

*Методи, прийоми, види, форми роботи*: лекція, тренінгові вправи.

*Структура заняття*.

*I. Вступна частина*

Теоретична інформація:

1. Методи розвитку волі. Вправи, спрямовані на виховання волі у повсякденному та у буденному житті (10 хв)

*II. Основна частина*

Практичні вправи

1. Самоаналіз «Самоконтроль» (10 хв).

2. Вправа «Доведи за мене справу до кінця!» (10 хв).

3. Вправа «Скажи ні» (15 хв).

*III. Підсумок*

Хід заняття

*I. Вступна частина*

***I. Теоретична інформація.***

*Методи розвитку волі.*

Воля – це «морально-психологічний м'яз», що може бути досконально розвинений. Розвивати волю може кожна людина. Для того щоб мати гарну вольову форму, її потрібно тренувати, тримати в тонусі і при виконанні фізичних вправ, потрібно йти від простого до складного.

Фізичні вправи можуть бути ефективними, якщо їх використовувати з метою виховання волі. Труднощі полягають у слабкій волі, адже часто люди можуть зробити вправу 1–2 рази – й закинути тренування.

Воля – це навичка, що виробляється у процесі довгого тренування. Потрібно поступове навантаження. Необхідно зауважити, що суть навантаження не є важливою (кількість роботи, фізичні вправами, відповідальність, дисципліна), головне, щоб обсяг навантажень був більший, ніж зазвичай. Воля виховується через дію, тому потрібно робити все для досягнення мети. Якщо Ви хочете вдосконалити фізичну форму, необхідно щодня займатися фітнесом, якщо хочете вивчити англійську – щодня вивчайте по 20 слів. Вам необхідно робити те, що Ви запланували, щоб виробляти корисну звичку. Таким чином, Ви не лише розвиватимете волю, але й отримаєте користь від цього.

*Вправи, спрямовані на виховання волі у повсякденному житті такі:*

- а) підйом (вставати на 10–15 хв раніше звичного часу);
- б) якщо довго немає можливості поїсти – це шанс потренуватися у терпінні;
- в) практикуйте усвідомлене голодування упродовж 1–3 днів, що очищує

організм;

г) лягайте спати у певний час;

д) не піддавайтеся спокусам дивитись серіали ввечері. Потрібно контролювати себе, коли виникає бажання піддатись поганому настрою. У такому випадку потрібно спробувати спокійно сприймати те, що відбувається, та формувати позитивне реагування.

*Вправи для розвитку волі в буденному житті.*

**1. «Знайди свою волю»**

Це початкова вправа для людей із дуже слабкою волею. Заплануйте собі якийсь легке завдання. Наприклад, вранці перенести будь-який предмет (ручку, чашку, книгу) з одного місця в інше (з однієї кімнати в іншу).

Увечері, у певний час, ви відносите цей предмет назад. Цю вправу потрібно виконувати протягом місяця.

**2. «Твоя воля контролює спілкування»**

Коли спілкуєтесь, намагайтеся контролювати емоції. Намагайтеся контролювати тембр голосу, інтонації. Стежте за мімікою – вона має бути строгою, доброзичливою (залежно від ситуації).

**3. «Твоя воля контролює прийом їжі»**

Під час їжі контролюйте бажання швидко їсти, ретельно її пережовуйте; припиняйте процес прийняття їжі після угамування почуття «першого голоду»; не їжте механічно під час роботи за комп'ютером, перед телевізором.

**4. «Твоя воля контролює твоє середовище»**

Завжди тримайте в порядку робоче місце, письмовий стіл, кімнату. Впорядковуйте, розкладайте речі вчасно!

**5. «Твоя воля планує й контролює твою діяльність».**

Складайте ввечері графік наступного дня, що містить покупки, і ведіть контроль за його виконанням. Воля тренується фактом складання графіка.

**6. «Твоя воля бореться з лінощами»**

Є дії, які Ви лінуєтеся виконувати (наприклад, мити посуд, виносити сміття). У той час, коли Ви раптом спіймали себе на тому, що не хочеться щось робити, Ви повинні зробити зусилля й виконати цю дію.

**7.** Виконуйте марні дії – вправи, що не мають іншої мети, окрім тренування волі. Людина, яка виробила волю, під час неприємностей залишиться не- похитною.

**8.** «Мовчіть!» – будьте мовчазні й не розмовляйте. Це завдання, що можна спланувати на вихідні дні. Ви можете слухати інших людей, але самі зберігайте мовчання. Не переживайте, що це виглядає грубо, Ви маєте повне право зберігати мовчання».

**9.** Говоріть: «Ні!» – вчіться відмовляти в необґрунтованих проханнях: «Я подумаю і висловлюсь пізніше»; «Я категорично проти»; «Я уявляю це по-іншому».

**10.** Давайте собі письмові «доручення». Регламентуйте час, записуючи завдання для себе і терміни їх виконання.

**11.** Фіксація результатів і самоконтроль позитивно впливають на мотивацію. Виконуйте вправи, записуючи досягнення й поразки. Коли Ви бачите результати й динаміку зусиль, це викликає прагнення покращити їх. А коли результати не покращуються, це є сигналом, що ваша програма потребує корекції.

## *II. Основна частина*

### *Практичні вправи*

#### **1. Самоаналіз «Самоконтроль» (35 хв)**

*Мета:* мотивація та складання плану розвитку волі.

*Інструкція.* Зараз ми будемо тренувати волю. Спочатку потрібно мобілізувати свою енергію – розвинути сильне бажання стати вольовою людиною, потім скласти конкретний план розвитку волі й зробити необхідне, щоб його втілити.

1. Спочатку важливо зрозуміти мету, якої Ви хочете досягти, зміцнивши свою волю. Подумайте й запишіть: «Я хочу розвинути силу волі, для того щоб...»

2. Подумайте про причини, які підштовхнули вас зміцнити свою волю.

3. Уявіть собі ті неприємності, що завдали Вам та Вашим близьким слабовілля, неорганізованість. Уявіть собі ті неприємності, що можуть через це відбутися. Напишіть список цих неприємностей. Відчуйте й напишіть почуття, що викликали у вас ці спогади (ганьба, невдоволення собою, прагнення уникнути подібної поведінки в майбутньому, бажання змінити себе тощо).

4. Уявіть собі переваги, що можуть принести Вам розвиток волі і ті блага, що Ви та Ваші близькі від цього отримують. Запишіть кожен з цих переваг.

5. Знову обдумайте свою мету розвитку волі, подумайте й уточніть її.

6. Ви маєте скласти план і визначити конкретні кроки для досягнення мети.

7. Складіть список негативних звичок, із якими будете боротися. Напишіть: «Я не буду...» (гніватися, лаятися, курити тощо).

8. Подумайте, які корисні звички Ви хочете виховати у собі. Напишіть: «Я буду...» (обмежувати себе в їжі, дотримувати режиму дня тощо).

9. Подумайте й напишіть проміжні етапи досягнення мети: «Щоб просуватися до своєї мети, я повинен регулярно робити...»

10. Визначіть терміни досягнення кінцевого результату й окремих етапів. Напишіть термін виконання кожного етапу й ведіть щоденний контроль виконання. Це дасть можливість стежити за власними успіхами й просуватися до мети.

11. Якщо Ви вирішили розвивати волю, не відкладайте це на завтра. Починайте щодня виконувати власний план. Стежте за тим, скільки витрачаєте грошей, проводите часу в Інтернеті або перед телевізором. Робіть те, що Ви запланували.

12. Проаналізуйте, як Ви використовуєте власний час, наскільки продуктивно пройшов день? Як можна більш раціонально використовувати час?

### **2. Вправа «Доведи за мене справу до кінця!»**

*Мета:* усвідомлення того, як важливо вміти доводити до кінця розпочату справу.

*Інструкція.* Сила волі проявляється в умінні завершити справу. Послідовно кожний розповідає про справу, яку він не закінчив. Інші задають уточнювальні питання. Потім група має вирішити, як би вона завершила цю справу. Ведучий має стежити за дискусією та спрямовувати її у правильне русло.

### **3. Вправа «Скажи ні»**

*Мета:* розвиток уміння відмовляти в необґрунтованих проханнях.

*Інструкція.* Мистецтво сказати «ні» на необґрунтоване прохання є важкою справою. Учасники діляться на пари. Один із членів пари розповідатиме партнеру про ситуацію, де важко було сказати: «Ні». Це можуть бути ситуації, що виникають у навчальному закладі або вдома при спілкуванні з людьми. Через 5 хв члени пари міняються ролями. Потім сідають у коло й проводиться обговорення. Під час рефлексії керівник звертає увагу на наступні запитання:

- Які почуття виникали, коли Ви чули ситуацію? Що б Ви порадили своєму партнеру?

Потім автори 1–2 ситуацій розігрують їх з урахуванням отриманих порад.

### *III. Підсумок*

Учасники висловлюють думки, почуття, які викликало у них це заняття.

## **2.5. Тренінгове заняття «Саморозвиток і самовдосконалення старшокласників»**

*Тема.* Саморозвиток і самовдосконалення старшокласників

*Мета:* стимуляція учнів до саморозвитку і самовдосконалення; мобілізація вольових ресурсів; здобуття навичок самоконтролю,

*Цілі. Учні знатимуть:* будуть краще пізнавати себе та інших, риси характеру які допомагають і які заважають; мобілізуватимуть вольові ресурси

*Учні вмітимуть:* аналізувати, узагальнювати інформацію, використовувати набуті знання в житті

*Тип заняття:* заняття з елементами тренінгу.

*Обладнання:* Аркуш паперу А-4, маленькі папірці, ручка

*Методи, прийоми, види, форми роботи:* самоаналіз, психологічні ігри, дискусії, рольові ігри .

*Структура заняття.*

#### *I. Вступна частина (10 хв)*

1. Вправа «Привітання»

2. Вправа «Знайомство»

3. Правила роботи в групі

#### *II. Основна частина*

1. Психологічна гра «Чарівний базар»(15хв)
2. Рольові ігри «Складні ситуації» (15 хв).
3. Рефлексія (5 хв).





### *III. Підсумок*

Хід заняття

#### *I. Вступна частина*

##### **1. Вправа «Привітання»**

Учасники вітаються як :

-  японці ( легкий уклін, руки витягнуті вздовж тулуба);
-  китайці ( легкий уклін зі схрещеними на грудях руками);
-  індійці (легкий уклін , долоні складені перед чолом);
-  німці ( рукостискання, погляд в очі)

##### **3. Вправа «Знайомство»**

“Найбільше мені подобається ... Найбільше мені не подобається ...”.  
Попросіть усіх учасників закінчити цю фразу і додати кілька слів про себе в контексті того, що вони сказали.

##### *3. Правила роботи в групі*

- ▶ Бути активним
- ▶ Бути відкритим
- ▶ Бути тактовним
- ▶ Бути доброзичливим
- ▶ Говорити тільки за темою і від свого імені
- ▶ Не критикувати: кожен має право на власну думку

#### *II. Основна частина*

##### *1. Психологічна гра «Чарівний базар»*

*Мета:* стимуляція учнів до саморозвитку і самовдосконалення

*Обладнання:* Аркуш паперу А-4, маленькі папірці, ручка

*Інструкція.* Учасники записують у дві колонки свої позитивні риси і негативні риси. Є якості, які нам допомагають, і ті, що заважають. Пропонуємо обмінятися якостями. Для цього на великому аркуші паперу напишіть «Куплю» і поруч якості, які б хотіли придбати. Приколить цей листок на груди. На маленьких папірцях напишіть по одній якості, які б ви хотіли продати або обміняти. Тепер відправляйтеся на базар. Пройдіться по ньому, подивіться на товар, познайомтеся, кому які якості потрібні, хто чим торгує. Ви можете обміняти свій товар на одну або декілька якостей, зробити подвійний чи потрійний обмін. Не можна просто віддавати якості, нічого не отримавши. Обов'язково треба обмінятися.

*Обговорення:*

- Чи легко знайти потрібні якості і позбутися непотрібних? Що вдалося і що не вдалося реалізувати на «Чарівному базарі»?
- Що відчували і про думали, коли були у ролі продавця і у ролі покупця? Яка роль більше сподобалася?



-Які риси вдалося придбати? Яких позбутися? Які можливості вони вам відкривають?

*Примітка:*(Якщо хтось з учасників не реалізував своїх намірів, пропонується відправити риси, яких хотів позбутися, у «корзину» і придбати у ведучого, ті які хотів купити)

## **2. Рольові ігри «Складні ситуації»**

*Мета:* мобілізація вольових ресурсів.

*Інструкція.* Учасники діляться на 5 підгруп. Кожній підгрупі учасників пропонують складні ситуації, які вони програють декілька разів, щоб визначити способи їх більш ефективного розв'язання шляхом мобілізації власної волі. Дія може відбуватися в різних ситуаціях (у транспорті, магазині, на вулиці тощо).

№ 1- «Важка розмова» Необхідно розіграти важку розмову з людиною, з якою він має погані взаємини, а розв'язання проблеми для нього є важливим.

№ 2- «Прохання». Учаснику необхідно попросити що-небудь важливе у людини, яка не схильна задовольнити його прохання.

№ 3- «Образа». Учасник має висловити образу іншій людині, яка вважає, що ця образа цілком заслужена.

№ 4- «Невдоволення». Учаснику потрібно висловити невдоволення людині, яка вважає, що зробила правильно.

№ 5- «Подяка». Учаснику потрібно щиро висловити вдячність ворогу, який допоміг у скрутній ситуації.

**3. Рефлексія.** Після виконання вправи відбувається етап рефлексії власного стану у процесі спілкування в різних ситуаціях.

- У яких ситуаціях було легше спілкуватися? В яких було важко? Чому?

## **III. Підсумок**

Учасники висловлюють думки, почуття, які викликало у них це заняття.

## Висновки

Розвиток вольових рис характеру особистості є актуальною темою на сучасному етапі розвитку суспільства.

Доліджувалась тема поетапно на основі вивчення наукової літератури (від його основ в роботах І.М.Сеченова, І.П.Павлова. до сучасних досліджень зарубіжних науковців). Здійснено теоретичний аналіз сучасного стану проблеми взаємозв'язку різних аспектів емоційно-вольової регуляції діяльності; здійснена спроба обґрунтувати інтегративний характер емоцій та волі у психічній регуляції поведінки і діяльності особистості.

Почуття є могутнім рушієм волі.

Воля – це свідоме управління людини своїми діями і вчинками.

Вчені вважають, що воля – це один з механізмів, який дозволяє людині управляти власною поведінкою, психічними процесами і мотивацією.

Отже, вольова регуляція – це свідома саморегуляція або самодетермінація поведінки і діяльності людини, яка здійснюється відносно дій і їх параметрів, емоційної поведінки, мотивів, різних психічних станів.

Не маючи сили волі, досить легко опинитися у полоні власного слабовілля, що є джерелом таких проблем, як комп'ютерна або інтернет-залежність, ігроманія, наркоманія, надлишкова вага, неорганізованість, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою, досягати мети.

На сьогоднішній день ці проблеми зростають и постає необхідність розвивати вольові риси характеру.

Сучасні зарубіжні дослідники розробили програми вольових тренувань. Мова йде не про виснажливі тренування для організму. Все дуже просто: треба активізувати у людини так званий «м'яз» самоконтролю, виконувати прості кроки, які зазвичай вона виконує, не помічаючи. Такі комплексні вправи вчать управляти своїм емоційним станом та виховують волю і підходять для будь-якого віку.

Для роботи з обдарованими учнями або з класом з метою профілактики слабовілля підчас проведення години психолога потрібні заняття з елементами тренінгу або тренінгові заняття, спрямовані на розвиток саморегуляції, самоконтролю, вміння протистояти спокусам, здобуття навичок подолання власних лінощів. У роботі зі старшокласниками доцільно буде поєднувати такі форми діяльності, як-от: лекції, самоаналіз, дискусії, психологічні та рольові ігри, що підсилює ефективність роботи і дає старшокласникам неабиякий результат.

Таким чином, презентовані психологічні заняття гармонізують вольовий компоненту характеру, оптимізують особистісне ставлення молоді, спрямовуючи юнаків та дівчат на прояв сили волі, організованості, розвиток терплячості, здобуття навичок самоконтролю, необхідних у житті.

Матеріали, представлені у посібнику, допоможуть практичним психологам та соціальним педагогам вирішенню проблем, які виникають

внаслідок недостатного розвитку вольових рис характеру, що набувають нині особливої актуальності. Це проблеми комп'ютерної(інтернет) залежності, ігроманія, шкідливі звички, лайливі слова, неорганізованість, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою, досягати мети, нездатність до реалізації творчого потенціалу та ін. Практичні психологи та соціальні педагоги зможуть використовувати такі прийоми і техніки під час психологічного консультування з учнями, які мають вищезазначенні проблеми. З метою профілактики таких проблем в старшокласників та у роботі з обдарованою учнівською молоддю пропоную використовувати заняття з елементами тренінгу, які містить моя методична розробка і які я теж використовую.

### Список використаної літератури та інших джерел

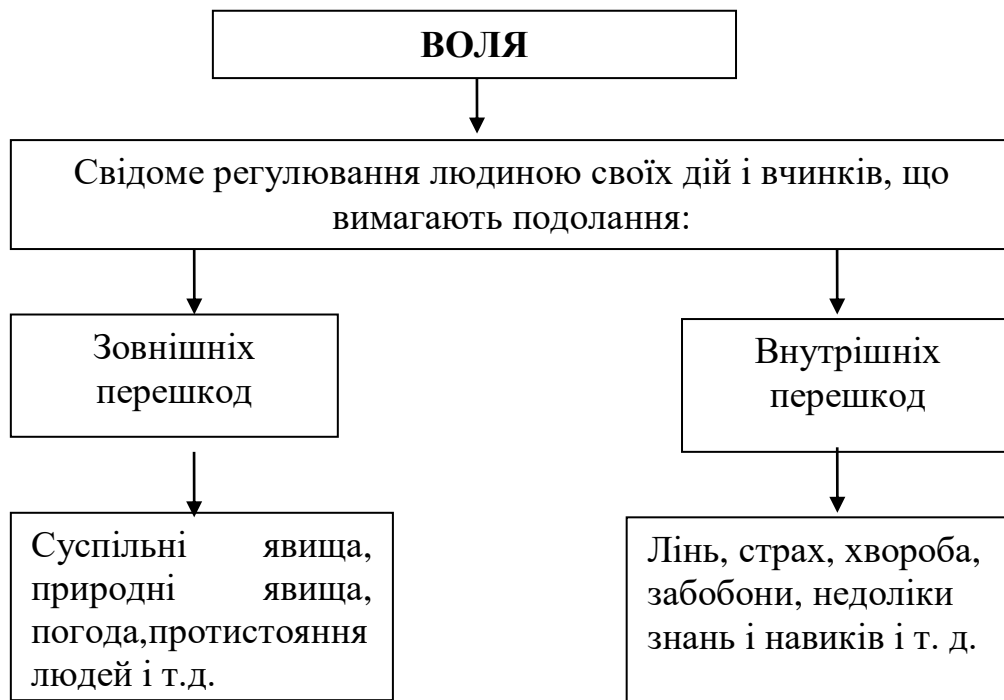
- Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К.Анохин.- М.:Наука, 1975. – 448 с.
2. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной психологии / М.Я.Басов. – СПб.: Алетейя, 2007. – 544 с.
3. Гликман И.З. Теория и методика воспитания [Текст] / И.З. Гликман. – М: ВЛАДОС, 2003, – с. 176.
4. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции / В.А.Иванников. – [2-е изд.]. - М.: УРАО, 1998. – 144 с.
5. Иванников В.А. Структура волевых качеств по данным самооценки / В.А.Иванников,Е.В. Эйдман // Психологический журнал. - 1990. - Т. 11. - №3.– С.39-42.
6. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин. - [2-е изд.]. - СПб.: Питер, 2009. – 368 с.-(серия «Мастера психологии»).
7. Калинин В.К. Волевая регуляция как проблема формы деятельности / В.К.Калин //Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности: всесоюз. конф. Молодых ученых, 3-5 нояб. 1983 г.: тезисы докл. - Симферополь, 1983.- С.101-107.
8. Карпов А.В. Психология менеджмента: [учеб.пособие] / А.В. Карпов. - М.: Гардарики, 2005. - 584 с.
9. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б.Ф.Ломов. -М.: Наука, 1984. – 444 с.
10. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных / И.П.Павлов. - М.: Наука, 1973.-661 с.
11. Палайма Ю.Ю. Опыт исследования относительной силы мотива и формирования соревновательной установки у спортсменов / Ю.Ю. Палайма // Психология и современный спорт: сб.науч. работ психологов спорта социалистических стран. - М.: Физкультура и спорт, 1973. - С.86-99.
12. Пуни А.Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте: [уч.пос.] /А.Ц.Пуни. - Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1977. – 48 с.
13. Рапохин Н.П. Исследование эмоционально-волевой устойчивости в условиях значимой деятельности / Н.П. Рапохин // Психологический журнал. - Т. 2. - № 5. - 1981. - С. 92-99.
14. Рогов Е.И. Эмоции и воля [Текст]: азбука психологии. – / Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001, – 240 с.
15. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л.Рубинштейн. - СПб. Питер, 2001. –720 с.
16. Рудик П.А. Психологические основы морально-волевой подготовки спортсмена /П.А.Рудик // Проблемы психологии спорта. - М., 1962. - С. 75-89.
17. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание / В.И.Селиванов.- М.: Знание, 1976. - 63 с. - С.

18. *Сеченов И. М.* Избранные произведения / И.М.Сеченов. - М.: Учпедгиз, 1958. – 413 с.
19. *Симонов П.В.* О филогенетических предпосылках воли / П.В.Симонов // Вопросы психологии. - 1971. - №4. - С. 84-88.
20. *Симонов П.В.* Что такое эмоция? / П.В. Симонов.- М.: Наука, 1966. - 93 с.
21. *Смирнов Б.Н.* К вопросу о психологических механизмах воли / Б.Н.Смирнов //Категории, принципы и методы психологии: тезисы к VI Всероссийскому съезду общества психологов СССР. - М.: Просвещение, 1983. - С.110-116.
22. *Чумаков М.В.* Эмоционально-волевая регуляция деятельности (структура, типы,особенности функционирования в социальном взаимодействии): [монография] / *Михаил Владиславович Чумаков.* - Москва - Курган: Изд - во Курганского гос. ун-та, 2007.- 214 с.

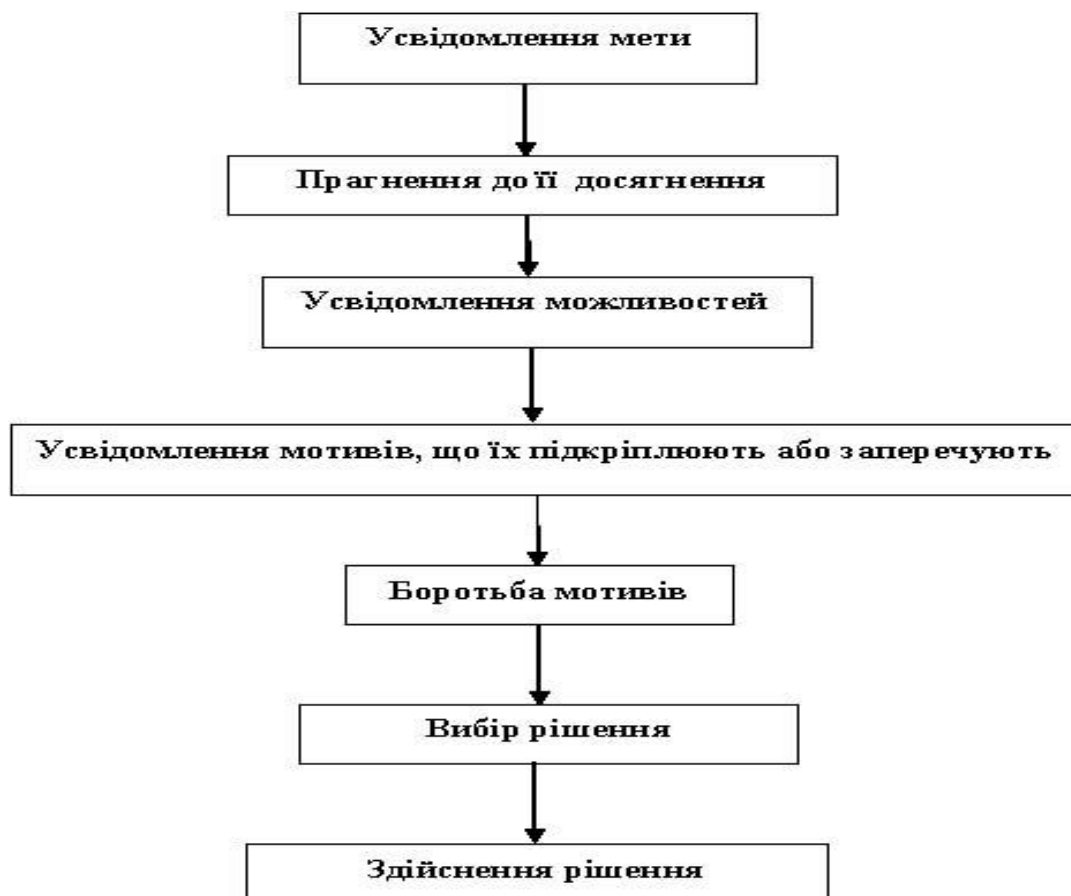
#### Електронні ресурси

1. Воля. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://sbiblio.com/biblio/archive/nemov\\_obchie/09.aspx](http://sbiblio.com/biblio/archive/nemov_obchie/09.aspx)
2. Гармоничный характер и личность. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://narkozavisimost.narod.ru/garmonichnii\\_harakter\\_i\\_lichnost/](http://narkozavisimost.narod.ru/garmonichnii_harakter_i_lichnost/).
3. Додаток до електронного журналу «Теорія та методика управління освітою», Вип № 1, 2010 р.
4. *Гончаренко І.* Уваги до українського національного характеру – [Електронний ресурс] – : <http://ukrlife.org/main/2000/vdacha.htm>
5. *Макгонігал Келлі.* Сила волі. Як розвинути і зміцнити.
6. Навчально-психологічний спецкурс: гармонізація характеру в юнацькому віці: метод. рекомендації / Наталия Павлик. – К.: Логос, 2013. –108 с.
7. Упражнения личностного роста. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://azps.ru/training/indexlr>.
8. Персоналістична психологія Вільяма Штерна – [Електронний ресурс]. – Режим доступа: [manme.ru/.../personalistichna-psixologiya-vilya...](http://manme.ru/.../personalistichna-psixologiya-vilya...)

**Схема визначення поняття волі за Є.І. Роговим**



**К. Платонов виділяє наступні етапи вольової дії**



### Буддійська притча

Коли учень запитав дзенського Майстра, в чому сенс великого Дао, вчитель відповів йому:

- В простому здоровому глузді: якщо я голодний – я їм; якщо втомився – я сплю; коли слухаю - я чую.

- А хіба всі інші не роблять те ж саме? – запитав учень.

На що вчитель відповів:

- Ні. Більшість людей роблять діло, а думками літають далеко від нього.



### Вправа “Знайомство з собою”

1. З'єднаєте кінчики пальців обох кистей, притисніть їх один до одного із зусиллям, спираючись ними один об одного. Зробіть з силою 15-20 зустрічних рухів долонями, ніби стискаючи уявну гумову грушу, що знаходиться між долонями, імітуючи роботу насоса.
2. Енергійно потирайте долоні одна об одну, поки не з'явиться відчуття інтенсивного тепла.
3. Сильно і швидко не менше 10 разів стискайте і розтискайте кулак, добиваючись відчуття стомлення в м'язах кисті.
4. Потрясіть кисть, що пасивно “висить”. Тепер – увага і ще раз увага! Покладіть долоні симетрично на коліна. Направте всю увагу на внутрішні відчуття. Все зовнішнє при цьому перестає для вас існувати. Сконцентруйте увагу на правій долоні. Прислухайтеся до своїх відчуттів.

В першу чергу зверніть увагу на наступні відчуття:

- 1). Відчуття ваги. Чи відчуваєте ви тягар або легкість кисті?
- 2). Відчуття температури. Чи відчуваєте ви в кисті холод або тепло?
- 3). Додаткові відчуття (присутні не обов'язково, але все-таки дуже часто): сухість і вологість; пульсацію; поколювання; відчуття проходження електричного струму; відчуття “мурашок”, “мороз по шкірі”; оніміння (зазвичай в кінчиках пальців); вібрацію; м'язове тремтіння.

Можливо, ви відчуєте, що долоня ніби випромінює певну “енергію”. Постарайтеся запам'ятати це корисне відчуття, яке згодиться вам надалі.

Можливо, ви відчуєте рух, що зароджується в пальцях, в кисті або в руці в цілому – випустіть його на волю. Спостерігайте за ним ніби з боку.

Уявіть, що ваше тіло ожило і рухається із власної волі, незалежно від вашого бажання.

Продовжуйте спостерігати за відчуттями, немов занурюючись в цей процес, в думках відгороджуючись від того, що вас оточує, від всього зовнішнього.

Прагніть уловлювати у відчуттях найтонші зміни, утримуючи, концентруючи для цього на них увагу.

Стежте за тим, як відчуття міняються, то посилюючись, то слабнучи, як вони міняють свою локалізацію, поступово переміщуючись з однієї точки в іншу, нарешті, як одні відчуття поступаються місцем іншим.

Продовжуйте виконувати цю вправу не менше 8-10 хвилин.



## Релаксаційні вправа із самонавіюванням

### 1. Вправа «Моя воля розвивається»

Вправу можна робити лежачи або сидячи. Намагайтеся дихати повно та повільно. Нічого не робіть, просто дайте своїм м'язам розслабитися, диханню уповільнитися, відпустіть свої думки.

Прикрийте повіки. Чоло розглажене. Обличчя розслаблене. Тепер уся мускулатура розслаблена, очі заплющені. Ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя – приємно розслаблені.

- Я сильна людина. Моя воля розвивається.
- Я все зможу. Я все зумію.
- Моя воля розвивається ( повторити двічі).
- Моя воля завжди розвивається.
- Я спокійна й упевнена у собі людина.

(Побудьте в цьому приємному стані спокою.)

- Я добре відпочив(ла).

Настав час відновити активність мускулатури. Я буду рахувати до трьох, і з кожною цифрою почуття бадьорості почне охоплювати мене дедалі більше.

- Один - усе тіло наповнене свіжістю.
- Два - потягаюся руками вгору.
- Три - розплющую очі.

### 2. Вправа «Ранкові й вечірні налаштування»

Уранці, перед тим, як підвестися з ліжка, заведіть правило прочитувати дві формули самонавіювання, які ми рекомендуємо. Ви можете повторити їх у ліжку перед сном.

1. Формула : «Я людина смілива й упевнена в собі. Я все умію, усе можу й нічого не боюсь» (останню фразу можна повторити кілька разів).
2. Формула «*Налаштування на навчальну діяльність*»  
«Я радісно йду на навчання. Я люблю навчатись. Навчатись - вищий зміст мого життя».

### 3. Вправа «Налаштування на зняття втоми й відновлення працездатності»

1. Формула: «Я вірю в те, що можу легко та швидко відновлюватись після школи. Усіма силами я намагаюсь відчувати себе бадьорим, енергійним після навчального дня. Після школи я відчуваю бадьорість, молоду енергію в усьому тілі».
2. Формула : «Я повний сил та енергії і готовий продовжувати роботу на рівні своїх кращих можливостей, енергійно, уважно, з натхненням. Я повний сил та енергії, у мене енергійні, здорові, молоді нерви, у мене невтомне, молоде, богатырське серце».

### Релаксаційний комплекс "Контраст"

**Мета:** навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження під час виступу на сцені та участі у різноманітних конкурсах.

Ефективність способу відпочити полягає в тому, що спочатку напружують і втомлюють м'язи, потім різко розслаблюються.

Перша частина комплексу



- ✓ Зображуємо нудьгуючих людей: руки покладіть на коліна, кисті вільно опустіть, корпус нахилений уперед, голова опущена. Заплющіть очі. Вдихніть носом вільно та неглибоко. Видихніть, звертаючи увагу на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих, видих – пауза. Подихайте так, роблячи акцент на видихові.
- ✓ Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте м'язи ніг. Тільки ніг! Напружте м'язи ніг – іще й іще – зніміть напруження. Напруження на вдиху, релакс – на видихові.
- ✓ Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і таза – вдих, при цьому живіт утягується й опускаються ребра. Тримайте в напрузі м'язи до втоми. Під час видиху розслабтеся. Повторіть.
- ✓ Переходимо до мускулатури плечового пояса. Підніміть плечі якнайвище, напружте їх, тільки плечі, - відпочиньте на видиху. Напруження, релакс.
- ✓ Закиньте голову назад до відчуття напруги – на видиху опустіть голову на груди. Ще раз.
- ✓ Тепер руки. Стисніть кисті в кулаки. Відпочиньте. Напружте м'язи рук. Розслабтеся.
- ✓ Заплющіть очі, стисніть губи, стисніть зуби – розгладьте ваше обличчя.

Друга частина комплексу



- ✓
- ✓ Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі заплющені. Уважно внутрішнім поглядом перегляньте всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя – усі м'язи тіла приємно розслаблені.
- ✓ Ви відпочиваєте.
- ✓ Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.
- ✓ Ви спокійні, абсолютно спокійні.
- ✓ У вас гарний настрій.
- ✓ Ви спокійні й упевнені у собі.
- ✓ Побудьте в цьому приємному стані спокою.

### Третя частина комплексу



- ✓
  - ✓ Ви добре відпочили. Настав час відновити активність мускулатури. Дихайте, зосередившись на вдиху. Вдих – видих. Я буду рахувати від 10 до 0, і кожною цифрою почуття свіжості й бадьорості почне охоплювати вас дедалі більше.
  - ✓ Піднімаючи носки, напружте м'язи ніг на вдиху. Видих. Порухайте ногами. Ви відчуваєте сили у ногах. Десять.
  - ✓ З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і таза. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.
  - ✓ Із задоволенням знизуйте плечима. Ще раз. У плечах – відчуття бадьорості і свіжості. Знизуйте плечима ще. Вісім.
  - ✓ Зробіть кілька рухів головою вгору-вниз, ліворуч-праворуч. Приємне відчуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.
  - ✓ Порухайте руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.
  - ✓ Напружте губи, зуби. Оживіть м'язи обличчя. П'ять.
  - ✓ Усе ваше тіло відчуває потребу в русі. Ви бадьорі і сповнені сили. Зробіть розминаючі рухи всіма частинами тіла. (Чотири).
  - ✓ Усе ваше тіло наповнене свіжістю. (Три).
  - ✓ Підведіться, станьте навшпиньки. (Два).
  - ✓ Потягніться руками вгору. (Один).
  - ✓ Усміхніться, розплющіть очі. (Нуль).
- Як ви почуваетесь? Поділімося враженнями.

