

A stylized logo featuring a globe with a yellow and green color scheme. A brown figure, resembling a person or a stylized letter 'B', is superimposed on the globe. The word 'ВОЛЯ' is written in a bold, brown, sans-serif font across the center of the globe. The background consists of vertical stripes in shades of brown and orange on the left, and a gradient from white to brown on the right.

**ВОЛЯ**

1

**Воля** – это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.



**Воля** - способность человека достигать поставленных им целей в условиях преодоления препятствий.



Любая деятельность человека всегда сопровождается конкретными действиями, которые могут быть разделены на две большие группы: **непроизвольные** и **сознательные (волевые)**.

### НЕПРОИЗВОЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ.

- Выразительные и рефлекторные движения; *(Стискивание зубов при гневе, приподнимание брови при удивлении; сужение и расширение зрачка, мигание, глотание, чихание и т.п.)*
- Импульсивные и неосознанные действия;
- Действия, возникающие в состоянии аффекта.

### Сознательные, (волевые) действия.

- Направлены на достижение поставленной цели;
- Характеризуют волевое поведение;
- Отличаются друг от друга прежде всего уровнем своей сложности; *(сложные волевые действия, включают в себя целый ряд более простых)*
- Преодоление препятствий, причем независимо от того, какого типа эти препятствия — внутренние(лень, усталость, плохое настроение) или внешние (отсутствие необходимых инструментов, плохая погода и т.п.).
- Сознание значения поставленной цели, за которую надо бороться, сознание необходимости достичь ее;
- Связаны с мыслительной деятельностью и чувствами.

непроизвольные  
действия:



*От резкого испуга у человека может вырваться крик, сильно расширяются глаза, меняется выражение лица.*

волевое действия:



*Несмотря на погоду, тяжелую амуницию, альпинист продолжает свой тяжелый путь наверх, так как его осознанная цель – достигнуть вершины. Он шел к этой цели совершая множество других действий - тренировался, собирал снаряжение, выбирал маршрут.*



*Волевые действия, как и все психические явления, связаны с деятельностью мозга и наряду с другими сторонами психики имеют материальную основу в виде нервных процессов.*

Материальной основой произвольных (осознанных) движений является деятельность так называемых **гигантских пирамидных клеток**, расположенных в одном из слоев коры мозга в области передней центральной извилины

В этих клетках зарождаются импульсы к движению, и отсюда берут начало волокна, образующие массивный пучок, который идет в глубину мозга, спускается вниз, проходит внутри спинного мозга и достигает в конечном итоге мышцы противоположной стороны тела (**пирамидный путь**).

*Всякое волевое действие определяется мотивами, которые должны быть удержаны на протяжении всего выполнения движения или действия. Если это условие не соблюдается, то выполняемое движение (действие) прервется или заменится другими.*

**Особое значение** в выполнении волевого действия **имеет вторая сигнальная система**, осуществляющая всю сознательную регуляцию человеческого поведения. Вторая сигнальная система активизирует не только моторную часть поведения человека, она является пусковым сигналом для мышления, воображения, памяти; она же регулирует внимание, вызывает чувства и таким образом влияет на формирование **мотивов волевых действий**.

**Под мотивами  
волевых  
действий**  
подразумеваются те  
причины, которые  
побуждают человека  
действовать.



Интересы и  
склонности



Мировоззрение  
и взгляды



Убеждения  
и идеалы

**В основе  
волевых  
мотивов  
лежат:**



Чувства



Эмоции



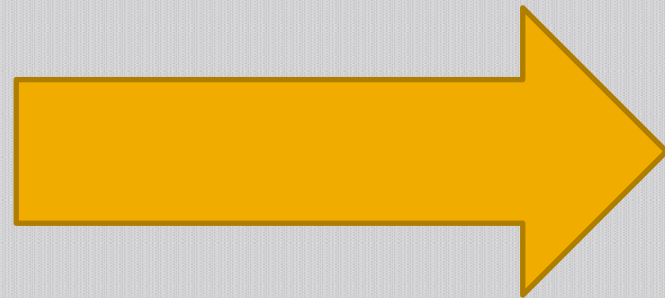
Потребности



# ФУНКЦИИ ВОЛИ

□ **Тормозная функция** воли, выступающая в единстве с побудительной функцией, проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности.

□ **Побудительная функция** - обеспечивается активностью человека.





1. Выбор главных мотивов и целей.
2. Регуляция побуждения к действию при недостаточной или избыточной мотивации.
3. Организация психических процессов в адекватную систему действий, осуществляемых человеком.
4. Мобилизация физиологических и психических возможностей при преодолении препятствий в достижении поставленных целей.



Психологическая  
структура волевого акта

ПОБУЖДЕНИЕ К СОВЕРШЕНИЮ ДЕЙСТВИЯ

ЖЕЛАНИЕ

ВЛЕЧЕНИЕ

ОСМЫСЛЕНИЕ ЦЕЛИ ДЕЙСТВИЯ

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ ДЕЙСТВОВАТЬ

БОРЬБА МОТИВОВ

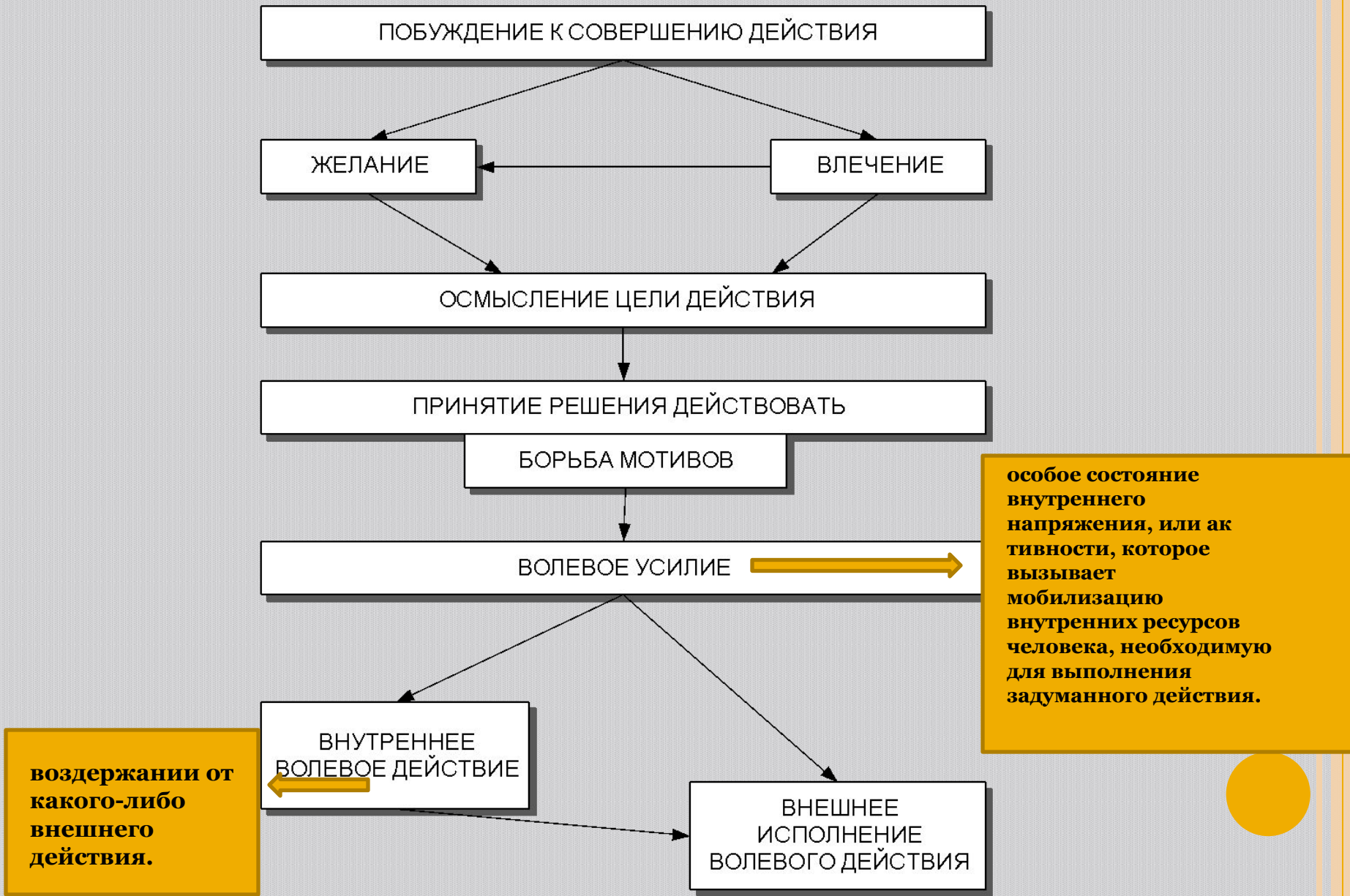
ВОЛЕВОЕ УСИЛИЕ

ВНУТРЕННЕЕ  
ВОЛЕВОЕ ДЕЙСТВИЕ

ВНЕШНЕЕ  
ИСПОЛНЕНИЕ  
ВОЛЕВОГО ДЕЙСТВИЯ

особое состояние  
внутреннего  
напряжения, или ак  
тивности, которое  
вызывает  
мобилизацию  
внутренних ресурсов  
человека, необходимую  
для выполнения  
задуманного действия.

воздержания от  
какого-либо  
внешнего  
действия.

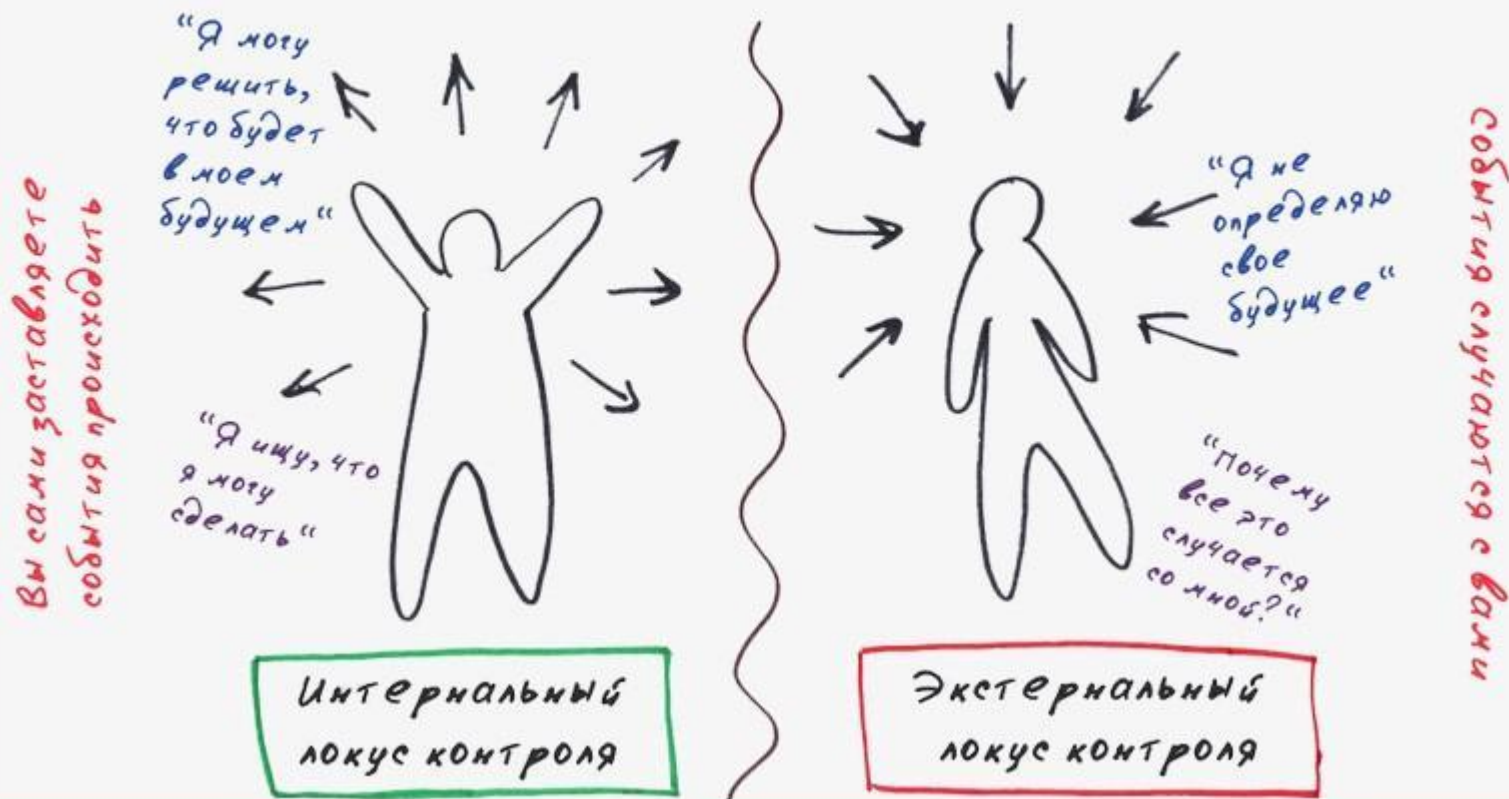


# ВОЛЕВАЯ СФЕРА ЧЕЛОВЕКА ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ ПАРАМЕТРАМИ (КАЧЕСТВАМИ):

<b>Целеустремлённость</b>	Сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности.
<b>Инициативность</b>	Умение строить яркие планы, выдвигать новые идеи, преодолевать свою инертность без стимула извне.
<b>Самостоятельность</b>	Умение не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе своих взглядов и побуждений.
<b>Выдержка</b>	Умение затормозить действия, чувства, мысли, неадекватные ситуации., способность постоянно контролировать своё поведение.
<b>Дисциплинированность</b>	Это сознательное подчинение своего поведения общественным правилам.
<b>Решительность</b>	Способность своевременно принимать обоснованные и устойчивые решения и без лишних задержек переходить к их выполнению.

# Локус контроля

## ЛОКУС КОНТРОЛЯ ДЖ. РОТТЕРА



Давайте проверим Ваш локус контроля  
<https://psytests.org/personal/rotterlk-run.html>



КОНЕЦ.

Тест: <https://forms.gle/UQZyJQP1PrWePa4v5>

