

Развитие волевых качеств профессионала

Контарбаев Максат
ГМУ- 102

Понятие волевых качеств

Воля - сознательная организация и саморегуляция деятельности, направленная на преодоление внутренних и внешних трудностей, - это, прежде всего власть над собой, над своими чувствами, действиями.

Воля - это способность человека управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы на достижение поставленных целей.

Воля формирует определенные качества личности, входящие в структуру характера, которые получили название ``волевые качества''.

Волевые качества личности -- это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути.

- В психологии характера выделяют множество волевых качеств личности. К основным, **базовым волевым качествам личности**, определяющим большинство поведенческих актов, относятся *целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность.*

Волевые качества человека

- Все эти качества связаны с этапами осуществления волевого акта.
- 1. С первой фазой волевого акта связаны такие качества, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, которые, в свою очередь, являются проявлением самодетерминации воли.
- **Инициативность** -- это активная направленность личности на совершение действия. Волевым акт начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инертности, но и на самоутверждение, придание волевому акту определенной направленности. Инициативность связана с самостоятельностью.
- **Самостоятельность** -- это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки.
- **Выдержка** - это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле. Выдержка -- это проявление тормозной функции воли. Она позволяет "затормозить" те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия. Человек, обладающий развитым качеством выдержки (сдержанный человек), всегда сумеет выбрать оптимальный уровень активности, соответствующий условиям и оправданный конкретными обстоятельствами.

- На всех фазах, особенно на втором и третьем этапе волевого акта, формируются такие качества, как решительность и смелость.
- **Решительность** -- свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Она поддерживает инициативу при постановке цели действия. Активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия и в выборе адекватных средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний. Решительность не исключает всестороннего и глубокого обдумывания цели действий, способов её достижения, переживания сложной внутренней борьбы, столкновения мотивов. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. Для решительных людей характерен быстрый переход от выбора средств к исполнению самого действия.
- **Смелость** - это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.
- Качествами, противоположными решительности, с точки зрения волевого регулирования, с одной стороны, выступают **импульсивность**, понимаемая как торопливость в принятии и осуществлении решений, когда человек действует, не задумываясь о последствиях, под влиянием сиюминутных импульсов, выбирая первое попавшееся под руку средство или цель. С другой стороны, решительности противостоит **нерешительность**, проявляющаяся как в сомнениях, в длительных колебаниях до принятия решения, так и в непоследовательности при претворении их в жизнь.

- На исполнительном этапе формируются важнейшие волевые качества - *энергичность и настойчивость*, а также *организованность, дисциплина и самоконтроль*
- **Энергичность** -- это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели. Однако одной энергичности недостаточно для достижения результата. Она нуждается в соединении с настойчивостью.
- **Настойчивость** -- это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели. Настойчивость может перерасти в плохо управляемую волю, проявляющуюся в упрямстве. **Упрямство** -- это качество личности, выраженное в неразумном использовании волевых усилий в ущерб достижению поставленной цели.
- **Организованность** -- качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.
- **Дисциплинированность** -- это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.
- **Самоконтроль** -- это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач. В процессе решения задач самоконтроль обеспечивает регуляцию деятельности на основе высших мотивов, общих принципов работы, противостоит возникающим сиюминутным импульсам.
- Совершая то или иное волевое действие, личность поступает сознательно и несет ответственность за все его последствия.

Развитие волевых качеств

Три направления

- 1) Превращение произвольных действий и психических процессов в произвольные.
- 2) Обретение человеком контроля над своим поведением.
- 3) Выработка волевых качеств личности.

Так же помогают в развитии волевых качеств:

- ⊙ Занятия спортом
- ⊙ Тренировка полезных навыков
- ⊙ Соблюдение режима дня

Формирование волевых качеств

- Воля -- это элемент сознания личности, поэтому она не является врожденным качеством, а формируется и развивается в процессе становления личности. Развитие воли у человека связано с преобразованием непроизвольных психических процессов в произвольные, то есть с приобретением человеком контроля над своим поведением, с выработкой волевых качеств личности в какую-либо сложную форму деятельности. Чтобы развивать волевые качества, личности необходимо ставить перед собой значимые для неё цели и направлять свои волевые усилия на преодоления препятствий на пути достижения этих целей. Чем больше препятствий преодолит личность, тем более развитой будет её волевая сфера. Однако травмирующие психику события или действия, направленные против человека, могут ``сломить" его волю. Благодаря наличию воли личность чувствует и осознает свою индивидуальность, способность взять на себя ответственность за собственное поведение.

Вывод

Развитие волевых качеств – очень важный процесс в жизни каждого человека и доступен на всех жизненных этапах.

Исследования показали, что у того, кто испытывает большие нагрузки и кто преодолевает больше внешних препятствий, чем другие, уровень и скорость развития волевых качеств гораздо выше.

Развивать волевые качества можно самовоспитанием, проявляя творческую активность, а также с помощью занятий спортом, развития полезных навыков, соблюдением режима дня, регулярной трудовой деятельностью

Человек должен ставить перед собой цель и идти к ней, преодолевая по пути различные препятствия. При этом он должен бороться с самим собой и своей ленью. Чем больше цель, и чем труднее путь к ней, тем сильнее развивается воля.