



Наталія Миколаївна Павлик,

кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник
докторант відділу педагогічної психології
і психології праці Інституту педагогічної освіти
і освіти дорослих НАПН України
м. Київ, Україна

УДК 159.9.07: 159.3: 378

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ РИС ХАРАКТЕРУ В ОБДАРОВАНИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Стаття посвячена раскрытию содержания психологического суб-тренинга «Гармонизация волевого компонента характера одаренной личности в юношеском возрасте», направленного на психологическую профилактику дисгармоний волевых черт у молодежи. Автором обоснованы цель и задачи суб-тренинга, представлено развернутое его содержание.

Ключевые слова: одаренная личность в юношеском возрасте, характер, волевой компонент характера, психологический тренинг гармонизации характера.

The article is devoted to disclosing of the contents of psychological sub-training «Harmonization of a strong-willed component of character of the presented personality at youth age», directed on psychological preventive maintenance of disharmonies of strong-willed features of youth. By the author are proved the purpose and tasks of sub-training and presented its contents.

Keywords: the presented person at youthful age, character, a strong-willed component of character, psychological training of harmonization of character.

Джек Лондон говорив: «Воля може зробити все, а талант – це дуже мало». Однією з актуальних проблем сучасної обдарованої молоді є слабовілля, що не дає можливості таланту повною мірою гармонійно розкриватися. Сьогодні поняття «сила волі» зникло з лексики багатьох людей, натомість активну позицію зайняло слово «мотивація». Необхідно зазначити, що це 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. Сила волі допомагає людині змусити себе робити те, що необхідно, хоча й не хочеться, проте у сучасному суспільстві спостерігається деградація волі. Багато людей вважає, що життя має бути легким, і немає потреби з чимось боротися. Однак, не маючи внутрішньої дисципліни, досить легко опинитися в полоні власного слабовілля, що є джерелом таких проблем як: ігроманія, наркоманія, надлишкова вага, неорганізованість, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою, досягати мети. Внаслідок слабовілля людина стає нездатною до реалізації творчого потенціалу.

Цим зумовлена актуальність проблеми розвитку вольових рис характеру сучасної талановитої молоді. Метою статті є розкриття структури й змісту

інноваційного психологічного суб-тренінгу «Розвиток вольових рис характеру в обдарованих старшокласників», що є частиною навчально-психологічного спецкурсу: «Гармонізація характеру обдарованої особистості в юнацькому віці». Суб-тренінг спрямовано на розвиток саморегуляції, самоконтролю, вміння протистояти спокусам, здобуття навичок, подолання власних лінощів. Психологічний суб-тренінг поєднує такі форми діяльності як: лекції, самоаналіз, дискусії, рольові ігри тощо.

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.

Особистість має не віддзеркалювати зовнішній негатив, а нейтралізувати власним позитивом (припиняти негатив на початковій стадії за допомогою



доброго жарту, лагідного слова, визнанням неправоти). Складні ситуації потрібно розглядати як умови для побудови оптимальних дій. Дотримання принципу позитивності розвиває позитивне мислення – вміння інтерпретувати проблемні ситуації з погляду оптимізму, знаходячи альтернативні способи їх творчого розв'язання [3]. Суб-тренінг складається з 2-х занять по 3 академічні години.

Заняття 1

Мета: саморозвиток вольових рис характеру (самоконтролю, організованості, терплячості).

Завдання: усвідомлення дихотомічності вольових рис характеру, усвідомлення етапів вольової дії, розвиток самоконтролю, здатності до керування власними почуттями.

Структура заняття. Теоретична інформація (95 хв):

1. Поняття «воля» (10 хв)

2. Дихотомічні вольові риси характеру (10 хв)

Психічна збудливість («вибуховість») – самоконтроль (15 хв). Етапи вольової дії (15 хв). Слабовілля – організованість (10 хв). Імпульсивність – терплячість (10 хв).

3. Розвиток волі (25 хв)

4. Практичні вправи (25 хв)

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

Теоретична інформація

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 навчитися*, а не те чим вона не подобається.

Багато юнаків ставить завдання розвитку сили волі й розв'язують його, змушуючи себе робити те, чого не хочеться (наприклад, займатися вранці спортом). Сила волі розвивається у спорті через тренування. Якщо людина кожен день тренується у лінощах, 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, чий 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 чисельні 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 слугувати 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 (любви, 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.

Психічна збудливість/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 наступні види самоконтролю.

1. *Самонаказ* допомагає переборювати небажані 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 виконати необхідну дію. Якщо самонаказ не допомагає,



необхідно повторити цей метод декілька разів. Наступного разу виконати таку дію буде легше, а надалі вона стане звичкою.

2. *Самонастрой* допомагає оволодіти собою у складних ситуаціях і може бути застосований у процесі 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 допоки не з'явиться стійка навичка вольових дій – уміння поводитися відповідно до самонастрою.

3. *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 драгуватися в критичних ситуаціях, толерантно сприймати недоліки та слабкості інших людей.

4. *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.

5. *Самостимуляція* – це метод самозаохочення й самопокарання. У випадку невдачі потрібно подумки говорити собі: «Погано!», «Соромно!». А у випадку успіхів доцільно 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 [1]:

- 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 задоволень 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 необдуманому 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. Щоб усунути недолік волі, існує три способи:

- 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: **слабовілля/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 невірних 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. Слабовілля – це внутрішня слабкість особистості. Бажання виправдати власні недоліки, острах 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 при звичаєнні себе до дисципліни, що згодом сприяє формуванню витримки й володіння собою. Необхідно навчитися писати прості завдання (наприклад, скласти розпорядок дня й розпочати його виконувати). Режим дня: підйом о 7⁰⁰, фізична гімнастика, сніданок, навчання (без запізень), відбій о 23⁰⁰ тощо. Якщо прожити у такому режимі 1–2 місяця, 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 солодощів, драгівливості 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. Дріб'язки не варті того, щоб переривати відносини. Людину не виправити. Будемо толерантно ставитися до цих дріб'язків». 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 [2].

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 жертвністю. 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».

Методи розвитку волі. Воля – це «морально-психологічний м'яз», що може бути досконально розвинутий. 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 слабовіллі, 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:

- ранковий підйом (вставати на 10–15 хв раніше звичного часу);
- якщо довго немає можливості поїсти – це шанс потренуватися у терпінні;
- практикуйте усвідомлене голодування упродовж 1–3 днів, що очищує організм;
- лягайте спати у певний час;
- 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 у буденному житті

1. «Знайди свою волю». Це початкова вправа для безвільних людей. Заплануйте собі будь-яке 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 1–2 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 телевизором.

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 графіку.

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 непохитною.

8. «Мовчіть!» – будьте мовчазні й не розмовляйте. Це завдання, що можна спланувати на вихідні дні. Ви можете слухати інших людей, але самі зберігайте мовчання. Ця вправа використовується у багатьох релігійних і бойових культурах. 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.

4. *Практичні вправи* [4]

Техніка розвитку волі «Сніданок потрібно зробити»

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!» Одичне 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 Вам раніше важкою справою, з новою мотивацією виявиться легкою. Подумайте й напишіть собі 2–3 реальні самообмеження.

Вправа «Ледачі вісімки»

Мета: розвиток сили волі.

Обладнання: два олівця, 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.

Вправа «Коло і трикутник»

Інструкція. Беремо в кожную 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.

Заняття 2

Саморозвиток морально-вольових якостей

Мета: набуття практичного досвіду вольової саморегуляції.

Завдання: розвиток навичок постановки мети й здійснення вольових дій, рефлексія й розвиток вольових якостей, мобілізація волі для подолання складних ситуацій, уміння відмовити в необґрунтованому проханні

Практичні вправи (135 хв):

1. Самоаналіз «Самоконтроль» (25 хв).
2. Вправа «Доведи за мене справу до кінця!» (25 хв).
3. Вправа «Скажи ні» (20 хв).
4. Рольова гра «Складні ситуації» (45 хв).
5. Рефлексія (20 хв).

Самоаналіз: «Самоконтроль».

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 (сором, 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 кожну 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, лягтися, 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?

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 розповість про справу, яку він не закінчив. Інші задають уточнюючі питання. Потім група має вирішити, як би вона завершила б цю справу. Ведучий має стежити за дискусією та спрямовувати її у правильне русло.

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.

Рольова гра «Складні ситуації»

Мета: мобілізація вольових ресурсів.

Інструкція. Учасникам пропонують складні ситуації, які вони програють декілька разів, щоб визначити способи їх більш ефективного розв'язання шляхом мобілізації власної волі. Дія може відбуватися різних ситуаціях (у транспорті, магазині, на вулиці тощо).

1. Гра: «*Важка розмова*». Учаснику необхідно розіграти важку розмову з людиною, з якою він має погані взаємини, а розв'язання проблеми для нього є важливим.

2. Гра: «*Прохання*». Учаснику необхідно попросити що-небудь важливе у людини, яка не схильна задовольнити його прохання.

3. Гра: «*Образа*». Учасник має висловити образу іншій людині, яка, вважає, що ця образа цілком заслужена.

4. Гра: «*Невдоволення*». Учаснику потрібно висловити невдоволення людині, яка вважає, що зробила правильно.

5. Гра: «*Подяка*». Учаснику потрібно щиро висловити вдячність ворогу, який допоміг у скрутній ситуації.

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

Таким чином, презентований психологічний суб-тренінг «Гармонізація вольового компоненту характеру» оптимізує особистісне ставлення обдарованої молоді, спрямовуючи юнаків та дівчат на прояв сили волі, організованості, розвиток терплячості, здобуття навичок самоконтролю, необхідних у житті кожної людини. Суб-тренінг, що поєднує лекції, самоаналіз, дискусії, рольові ігри, може використовуватись практичними психологами в роботі з талановитою учнівською молоддю.

Використані літературні джерела

1. Воля. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://sbiblio.com/biblio/archive/nemov_obchie/09.aspx.

2. Гармоничный характер и личность. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://narkozavisimost.narod.ru/garmonichnii_harakter_i_lichnost/.

3. Навчально-психологічний спецкурс: гармонізація характеру особистості в юнацькому віці: метод. рекомендації / Наталя Павлик. – К.: Логос, 2013. – 108 с.

4. Упражнения личностного роста. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://azps.ru/training/indexlr>.