

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное

образовательное учреждение высшего образования

«Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д.Алиева»

Факультет психологии и социальной работы
Кафедра общей и педагогической психологии

Методические рекомендации по учебному курсу
ПСИХОЛОГИЯ ВОЛИ

Карачаевск – 2019

Методические рекомендации по учебному курсу «Психология воли». –
Карачаевск: КЧГУ, 2019. – 18 с.

Предназначены для обучающихся факультета психологии и социальной работы. В
данной программе представлены тематический план, содержание, рекомендации для
выполнения самостоятельной работы, вопросы для подготовки к экзамену

Составитель: Бостанова С. Н., к.пс.н., доц.

Рецензент: Бостанова Л. Ш., к.пс.н., доц.

©Карачаево-Черкесский государственный университет, 2019

©Бостанова С. Н., 2019

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка.....	4
II.	Тематический план дисциплины «Психология воли».....	5
III.	Содержание учебного курса дисциплины «Психология воли».....	6
IV.	Рекомендации по организации самостоятельной работы.....	11
V.	Вопросы к экзамену	13
VI.	Литература.....	15

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по дисциплине «Психология воли» разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) и в соответствии с учебным планом факультета психологии и социальной работы.

Психология воли является одним из важнейших разделов общей психологии. Для лучшего освоения и полного ознакомления с психологией воли методические рекомендации данного курса предлагают технологию комплексного изучения воли в лучших традициях философских, физиологических и психологических представлений. С помощью данного курса обучающиеся могут ознакомиться с логикой построения практических занятий, самостоятельной работы, с библиографическим списком литературы, где раскрыты понятия воли, волевой регуляции, волевых актов и процессов.

Учебная программа по психологии воли рассчитана таким образом, что обучающиеся могут ознакомиться с учебно-научным материалом не только на лекционных и практических занятиях, но и в процессе самостоятельной работы.

Самостоятельная работа (см. «Тематический план») предполагает изучение и анализ некоторых лекционных вопросов, конспектирование отдельных тем или проблем, сбор фактического материала для докладов, рефератов, научно-исследовательских работ, а также сравнение различных теорий и подходов к изучению воли в отечественной психологии и в зарубежной психологии.

Тематический план дисциплины «ПСИХОЛОГИЯ ВОЛИ»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего в трудоемкости	В том числе аудиторных			Сам. работа	контроль
			Всего	Лекции	Практ.		
1.	Физиологические аспекты волевых действий. Связь волевых действий с деятельностью мозга.	12	6	2	4	2	4
2.	Психологическая характеристика волевого акта. Внутренняя основа воли.	12	6	2	4	2	4
3.	Волевая регуляция и волевое усилие. Волевая регуляция и «сила воли».	12	6	2	4	2	4
4.	Волевые качества личности.	14	6	2	4	4	4
5.	Методы изучения волевых качеств.	12	6	2	4	2	4
6.	Возрастные особенности произвольной активности. Возрастные особенности произвольного управления.	14	6	2	4	4	4
7.	Патология воли. Нарушение произвольного управления. Нарушение целесообразности действий.	16	6		6	4	6
8.	Развитие «силы воли». Формирование морального компонента «силы воли».	16	6		6	4	6
	Всего	108	48	12	36	24	36

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОЛОГИЯ ВОЛИ»

Тема 1. Физиологические аспекты волевых действий

Физиологические аспекты волевых действий. Связь волевых действий с деятельностью мозга. Исследования В. А. Беца. «Клетки Беца». «Пирамидный путь». Двигательные центры коры головного мозга у человека (по Гринштейну).

Премоторная и префронтальная зоны коры головного мозга. Роль участков мозга, не являющихся двигательными отделами. Подбор движений для умелого выполнения действия. Поражение участков премоторной зоны коры головного мозга. Целенаправленность волевого действия. Префронтальная зона коры головного мозга. Нарушения участков префронтальной зоны КГМ. Апраксия. Абулия.

Тема 2. Психологическая характеристика волевого акта. Внутренняя основа воли.

Внутренняя основа воли. Роль пирамидных клеток в коре головного мозга. Рефлекторная природа волевой регуляции.

Структура волевого акта. Побуждение к совершению действия. Желание и влечение в совершении волевых действий. Осмысление цели действия. Борьба мотивов волевых действий. Внешняя и внутренняя борьба мотивов. Волевое усилие. Принятие решения. Внутреннее волевое действие. Внешнее исполнение волевого действия.

Процесс принятия решения (по У. Джеймсу). Стремление – избегание. Мысленное моделирование ситуаций. Разумная решимость. Случайное

обстоятельство в принятии решения. Автоматическое действие во избежание неприятного ощущения. Изменение внутренней ценности побуждения. Усиление мотива. Оформление цели. Выбор средств для осуществления цели. Само исполнение волевого действия.

Детерминанты волевого усилия. Факторы, от которых зависит волевое усилие. Волевое усилие и мышечное усилие.

Тема 3. Волевая регуляция и волевое усилие. Волевая регуляция и «сила воли».

Волевая регуляция и «сила воли». «Сила воли» как сила мотива. «Сила воли» как борьба мотивов. Изменение смысла действия. Включение в регуляцию эмоций. «Сила воли» как самостоятельное волевое качество. Моральная оценка проявления «силы воли» в исследованиях ученых (И.М. Сеченов, В. Е. Гурин, А. В. Иващенко, А. И. Щербаков, В. И. Селиванов, Р. Ассаджиоли и др.)

Волевые состояния. Неуверенность – уверенность. Состояние мобилизационной готовности. Состояние сосредоточенности. Состояние решимости. Состояние сдержанности.

«Безвольное» поведение.

Соотношение волевой и эмоциональной регуляции. Положительное и отрицательное влияние эмоций на проявление волевого усилия. Эмоционально-волевая сфера. Произвольная регуляция эмоциональных состояний.

Волевое усилие как один из механизмов волевой регуляции.

Природа волевого усилия. Физиологические показатели в волевом усилии: процессы возбуждения и торможения. Признаки волевого усилия.

Самостимуляция как механизм актуализации волевого усилия.
Самоубеждение. Самоприказ.

Характеристики и виды волевого усилия. Физическое волевое усилие.
Интеллектуальное волевое усилие. Мобилизующие и организующие волевые
усилия.

Тема 4. Волевые качества личности

Характеристика волевых качеств. Состав волевых качеств. Волевые
особенности (по К. К. Платонову). Сила воли. Целеустремленность.
Инициативность. Самостоятельность. Выдержка. Решительность.
Энергичность и настойчивость. Самоконтроль и самооценка.

Структура и общие характеристики волевых качеств. Горизонтальная
структура. Вертикальная структура. Уровень проявления волевых качеств.
Исследования волевых качеств учеными: Н. М. Сараевой, А. И. Высоцкого,
И. А. Рапопорта, Е. К. Фещенко, В. Е. Гурина и др.

Классификации волевых качеств. Классификации волевых качеств в
исследованиях отечественных психологов. Классификации волевых качеств в
исследованиях зарубежных психологов. Самоуправление организацией
психических функций. Волевые качества, связанные с целеустремленностью.
Волевые качества, характеризующие самообладание. Сложные морально-
волевые качества.

Тема 5. Методы изучения волевых качеств

Экстенсивные методы изучения волевой активности. Метод обобщения
независимых характеристик. Метод взаимных оценок. Метод самооценок.

Трудности в изучении волевых качеств. Измерение волевых качеств. L-, Q-, T- данные в изучении волевых качеств.

Экспериментальная диагностика волевых качеств. Естественный эксперимент. Лабораторный эксперимент. Диагностика степени развития решительности. Диагностика развития смелости. Экспериментальная диагностика степени развития терпеливости. Экспериментальное изучение упорства. Изучение произвольного самоконтроля. Экспериментальное изучение выдержки. Нейродинамическая диагностика волевых качеств.

Тема 6. Возрастные особенности произвольной активности. Возрастные особенности произвольного управления.

Возрастные особенности произвольного управления. Произвольное управление в раннем детстве. Произвольное управление в дошкольном возрасте. Произвольное управление в младшем школьном возрасте. Условия, способствующие волевой мобилизации младших школьников в учебной деятельности. Проявление смелости в младшем школьном возрасте. Произвольное управление в подростковом и юношеском возрасте. Моральный компонент воли в юношеском возрасте. Сравнение воли подростков и младших школьников, подростков и юношей.

Возрастные изменения волевых качеств. Возрастные изменения терпеливости. Возрастные изменения смелости. Возрастные изменения решительности. Гендерные особенности волевых качеств.

Тема 7. Патология воли. Нарушение произвольного управления. Нарушение целесообразности действий.

Нарушение произвольного управления психическими процессами. Расстройства произвольного внимания. Расстройства восприятия. Нарушения произвольной памяти.

Нарушение целесообразности действий. Исследования А. Р. Лурия, Пенфилда, Эванса. Расстройства произвольных двигательных действий. Кинестетическая апраксия. Пространственная апраксия. Регуляторная апраксия.

Моторные нарушения речи. Эфферентная моторная афазия. Афферентная моторная афазия. Динамическая афазия.

Нарушение силы волевых побуждений. Абулия. Гипобулия. Гипербулия. Парабулия. Нарушения в развитии волевой сферы у умственно отсталых детей и детей с задержками психического развития.

Тема 8. Развитие «силы воли». Формирование морального компонента «силы воли».

Стратегия и тактика развития «силы воли». Роль деятельности в развитии «силы воли». Роль требований в развитии «силы воли». Роль учета половых особенностей в развитии «силы воли». Самовоспитание «силы воли». Составление программы самовоспитания силы воли. Использование психорегулирующей тренировки.

Формирование морального компонента «силы воли».

Развитие волевых качеств. Формирование нравственности. Развитие смелости. Формирование настойчивости и целеустремленности. Воспитание дисциплинированности. Развитие самостоятельности. Развитие решительности.

Рекомендации по организации самостоятельной работы магистрантов

1. Составление терминологического словаря по психологии воли.
2. Самостоятельное изучение отдельных тем по дисциплине, вопросов лекционных и практических занятий.
3. Составление картотеки основной и дополнительной литературы по психологии воли.
4. Подготовка и написание докладов и рефератов по каждой теме дисциплины «Психология воли» (см. папку «Психология воли»).
5. Выполнение самостоятельных заданий на стр. 376-377 в учебном пособии: Психология для студентов вузов. – М.: «МарТ»; Ростов-н/Д: «МарТ», 2004.
6. Подготовить письменные ответы на вопросы в кн.: 1) Психология для студентов вузов. – М.: «МарТ»; Ростов-н/Д: «МарТ», 2004, с.376; 2) Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005, с.391.
7. Составление биографических докладов жизни и деятельности отечественных и зарубежных психологов, занимавшихся и занимающихся проблемами воли.
8. Составление аналитических таблиц: «Теории воли», «Волевые качества личности», «Волевые действия человека», «Волевой акт и его структура».
9. Решение психологических задач по психологии воли.
10. Провести сравнительный анализ различных классификаций волевых качеств.
11. Самостоятельное изучение тем «Волевая регуляция и волевое усилие» и «Развитие «силы воли».
12. Представить собственную программу-модель развития и формирования силы воли человека.

- 13.Собрать банк методик и тестов по проблемам исследования воли.
- 14.Представить аналитический обзор развития воли на разных этапах возрастного развития человека.
- 15.Проведение и самостоятельный анализ и интерпретация результатов проведенных методик:
- «Самооценка силы воли» (Н. Н. Обозов),
 - «Опросник для самооценки терпеливости» (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко), «Опросник для оценки своего упорства» (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко), «Опросник для оценки своей настойчивости» (Е. П. Ильин, Е. К. Фещенко),
 - «Самооценка волевых качеств студентов-спортсменов» (Н. Е. Стамбулова),
 - «Использование метода наблюдения для оценки волевых качеств» (А. И. Высоцкий),
 - Изучение смелости с помощью физических упражнений (Б. Н. Смирнов, Н. Д. Скрябин),
 - методика «Социальная смелость» (Р Кеттелл),
 - изучение произвольного самоконтроля Г. С. Никифоров, В. К. Васильев, С. В. Фирсова),
 - «Самооценка организованности».
- 16.Подбор народных пословиц и поговорок о воле, о трудолюбии, о смелости, решительности и других волевых качествах.
- 17.Составить научный словарь терминов, характеризующих волевою сферу личности.

Примерная тематика для лабораторных занятий

- Основные теории и подходы к изучению воли. *Воля как механизм преодоления внешних и внутренних препятствий и трудностей.* Воля как потребность преодоления препятствий. Внешние и внутренние препятствия. Недостатки волевой регуляции. Исследования П. В. Симонова, В.

Протопопова, В. И. Селиванова, П. К. Анохина и др. Этапы изучения воли в историческом аспекте: взгляды, представления, терминология./

- Физиологические аспекты волевых действий. Связь волевых действий с деятельностью мозга. Исследования В.А. Беца «Клетки Беца». «Пирамидный путь». Двигательные центры коры головного мозга (по Гринштейну). Премоторная и префронтальная зоны коры головного мозга. Роль участков мозга, не являющихся двигательными отделами. Подбор движений для умелого выполнения действия./

- Поражение участков премоторной зоны коры головного мозга. Целенаправленность волевого действия. Префронтальная зона коры головного мозга. Нарушения участков префронтальной зоны КГМ. Апраксия. Абулия. Мотивы волевых действий. Характеристики волевого действия. Деяние – социально значимый результат деятельности./

- Возрастные особенности произвольной активности. Возрастные особенности произвольного управления. Произвольное управление в раннем детстве. Произвольное управление в дошкольном возрасте. Произвольное управление в младшем школьном возрасте. Условия, способствующие волевой мобилизации младших школьников в учебной деятельности. Проявление смелости в младшем школьном возрасте. Произвольное управление в подростковом и юношеском возрасте. Моральный компонент воли в юношеском возрасте. Сравнение воли подростков и младших школьников, подростков и юношей.

- Диагностика степени развития решительности. Диагностика развития смелости. Экспериментальная диагностика степени развития терпеливости.

- Экспериментальное изучение упорства. Изучение произвольного самоконтроля. Экспериментальное изучение выдержки. Нейродинамическая диагностика волевых качеств.

Вопросы к экзамену по курсу «Психология воли»

1. Общее определение понятия «воля».
2. Теории воли.
3. Воля как волюнтаризм.
4. Воля как «свободный выбор».
5. Воля как произвольная мотивация.
6. Воля как долженствование.
7. Воля как особая форма психической регуляции.

8. Воля как механизм преодоления внешних и внутренних препятствий и трудностей.
9. Воля как произвольное управление поведением и деятельностью человека.
10. Воля – реальное и самостоятельное психическое явление.
11. Произвольные и волевые действия и их структура.
12. Этапы произвольного действия в классификациях различных ученых.
13. Физиологические и мотивационные аспекты волевых действий.
14. Связь волевых действий с деятельностью мозга.
15. Премоторная и префронтальная зоны КГМ. Нарушения зон КГМ.
16. Мотивы волевых действий.
17. Психологическая характеристика волевого акта.
18. Внутренняя основа воли.
19. Структура волевого акта.
20. Процесс принятия решения (по У. Джемсу).
21. Детерминанты волевого усилия.
22. Волевая регуляция и волевое усилие.
23. Волевая регуляция и «сила воли». Моральная оценка проявления «силы воли».
24. Волевые состояния.
25. «Безвольное» поведение
26. Соотношение волевой и эмоциональной регуляции.
27. Волевое усилие как механизм волевой регуляции.
28. Природа волевого усилия.
29. Самостимуляция как механизм актуализации волевого усилия.
30. Характеристики и виды волевого усилия.
31. Волевые качества личности. Основные условия формирования волевых качеств.
32. Характеристика волевых качеств.
33. Структура волевых качеств.

- 34.Классификация волевых качеств.
- 35.Функции воли.
- 36.Установка как основа выполнения решения.
- 37.Возрастные особенности произвольного управления.
- 38.Возрастные изменения волевых качеств.
- 39.Нарушения произвольного управления психическими процессами.
- 40.Расстройства произвольных двигательных действий.
- 41.Нарушение силы волевых побуждений.
- 42.Нарушение целесообразности действий.
- 43.Моторные нарушения речи.
- 44.Развитие «силы воли».
- 45.Методы изучения волевых качеств.
- 46.Экспериментальная диагностика волевых качеств.

Список литературы

1. Агафонов Т. И. О волевых проявлениях личности в затрудненных условиях // Вопросы психологии, 1956, № 5.
2. Александрова Н. И., Шульга Т. И. Изучение волевых качеств школьников с помощью методики «нерешаемая задача» // Вопросы психологии, 1987, № 6.
3. Ананьев Б. Г. Развитие воли и характера в процессе дошкольного воспитания. Избр. психол. труды. Т. 2. – М., 1980.
4. Басов М. Я. Воля как предмет функциональной психологи. – Пг., 1922.
5. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. – М., 1966.
6. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М., 1980.
7. Валуева М. Н. Произвольная регуляция вегетативных функций организма. – М., 1967.
8. Веденов А. В. Воспитание воли школьника в семье. – М., 1953.
9. Веденов А. В. Воспитание воли школьника в процессе учебной деятельности. – М., 1957.
10. Веккер Л. М. К постановке проблемы воли // Вопросы психологи, 1957, № 2.
11. Возрастные особенности воли школьников / Под ред. В. И. Селиванова. – Рязань, 1971.
12. Выготский Л. С. Собрание сочинений. – М., 1983.
13. Гамезо М. В., Домашенко И. А. Атлас по психологии – М., 2006.
14. Гоноболин Ф. Н. Психология. Учебное пособие. – М., 1973.
15. Джемс У. Психология. – М., 1991.
16. Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. – СПб., 1995.

17. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. Учебное пособие. – М., 1998.
18. Ильин Е. П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2002.
19. Калинин В. К. На путях построения теории воли // Психологический журнал, 1989, № 2.
20. Корж С. В. О количественной оценке волевого усилия // Вопросы психологии, 1976, № 1.
21. Корнилов К. Н. Воля и ее воспитание. – М., 1957.
22. Котова И. Б., Канаркевич О. С., Петриевский В. Н. Психология. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2004.
23. Котырло В. К. Развитие волевого поведения у дошкольников. – Киев, 1971.
24. Крутецкий В. А. Воспитание воли. – М., 1957.
25. Ланге Н. Н. Элементы воли // Вопросы философии и психологии. Экспериментальная психология, 1980. Кн. 4.
26. Ланге Н. Н. Психический мир. Избранные психологические труды. – М. – Воронеж, 1996.
27. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. – М., 1981.
28. Личко А. Е. Психопатии и акцентуация характера у подростков. – Л., 1983.
29. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2005.
30. Мейман Э. Интеллигентность и воля. – Киев, 1917.
31. Мюнстерберг Г. Психология и учитель. – М., 1997.
32. Натанзон Э. Ш. Психологический анализ поступков ученика. – М., 1991.
33. Никифоров Г. С. Самоконтроль как механизм надежности человека-оператора. – Л., 1977.
34. Никифоров Г. С. Самоконтроль человека. – Л., 1989.
35. Общая психология / Под ред. А. В. Петровского. – М., 1986.

36. Прядеин В. П. Индивидуальные различия волевой активности и их типологические предпосылки. – М., 1989.
37. Психология для студентов вузов / Под ред Е. И. Рогова. - М.: МарТ; Росто-н/Д.: МарТ, 2004.
38. Психологический словарь / Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др. – М., 1983.
39. Психология. Словарь/ Под ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. – М., 1990.
40. Селиванов В. И. Воля и ее воспитание. – М., 1976.
41. Селиванов В. И. Волевая регуляция активности личности // Психологический журнал, 1982, № 4.
42. Смирнов Б. Н. Воля // Психология. Учебник для техникумов физической культуры. – М., 1984.