

УДК 159.9.07: 159.3: 378

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ РИС ХАРАКТЕРУ У 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». Однею з актуальних проблем сучасної обдарованої молоді є слабовілля, яке не дає можливості таланту повною мірою розкритися й розквітнути в гармонійному напрямі. Сьогодні, нажаль, поняття «сила волі» зникло з лексики багатьох людей. Замість нього з'явилося слово «мотивація». Однак це далеко не рівнозначні поняття. Мотивація – це спонукання, прагнення, бажання. А «сила волі» має опозиційний аспект: вольова людина може протистояти як тиску з боку інших людей, так і власним слабкостям. Сила волі змушує робити те, що необхідно, хоча й не хочеться. У сучасному суспільстві спостерігається деградація волі. Багато хто вважає, що життя має бути легким, і не треба ні з чим боротися. Однак, якщо в тобі немає внутрішньої дисципліни, ти опинишся в полоні власного слабовілля, яке є джерелом таких проблем як ігроманія, наркоманія, надлишкова вага, неорганізованість, нетерпимість до дискомфорту, невміння володіти собою, досягати мети. У наслідок слабовілля людина стає нездатною до реалізації свого творчого потенціалу.

Саме цим зумовлена *актуальність* проблеми розвитку вольових рис характеру сучасної талановитої молоді. *Метою* статті є розкриття структури й змісту інноваційного психологічного суб-тренингу «Розвиток вольових рис характеру у обдарованих старшокласників», який є частиною навчально-психологічного

спецкурсу: «Гармонізація характеру обдарованої особистості в юнацькому віці». Суб-тренінг спрямований на розвиток саморегуляції, самоконтролю, вміння протистояти спокусам, здобуття навичок подолання власних лінощів. Психологічний суб-тренінг поєднує такі форми роботи як лекції, самоаналіз, дискусії, рольові ігри.

Основними принципами гармонізації вольових рис характеру є: принцип *інтернальності*, який означає формування відповідального ставлення до всього, що відбувається в житті людини; принцип *дихотомічності* – наявність парності взаємовиключних рис характеру (ознак домінування гармонійного характеру, які виключені у випадку дисгармонійного характеру); та принцип *позитивності*, що полягає у спрямованості особистості на позитив стосовно інших людей, ситуацій, життя в цілому. Людина має не віддзеркалює зовнішній негатив, а нейтралізувати його своєю позитивністю (припиняти негатив на початковій стадії за допомогою доброго жарту, ласкавого слова, визнанням своєї неправоти). Складні ситуації потрібно розглядати як умови для побудови оптимальних дій. Дотримання принципу позитивності розвиває позитивне мислення – уміння інтерпретувати проблемні ситуації з погляду оптимізму, знаходячи альтернативні способи їх творчого розв'язання [3]. Суб-тренінг складають 2 заняття по три академічні години.

Заняття 1. Мета: саморозвиток вольових рис характеру (самоконтролю, організованості, терплячості). *Завдання:* 1. Усвідомлення дихотомічності вольових рис характеру. 2. Усвідомлення етапів вольової дії. 3. Розвиток самоконтролю, здатності до керування своїми почуттями. Структура заняття: ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ (95 хв.): 1. Поняття «воля» (10 хв.). 2. Дихотомічні вольові риси характеру (10 хв.). 2.1. Психічна збудливість («вибуховість») – самоконтроль (15 хв.). 2.1.1 Етапи вольової дії (15 хв.). 2.2. Слабовілля – організованість (10 хв.). 2.3. Імпульсивність – терплячість (10 хв.). 3. Розвиток волі (25 хв.). 4. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ (25 хв.): 4.1. Техніка розвитку волі "Сніданок треба заслужити" (10 хв.). 4.2. «Ледачі вісімки» (5 хв.). 4.3. Вправа «Коло й трикутник» (10 хв.).

ТЕОРЕТИЧНА ІНФОРМАЦІЯ. 1. *Воля* – це психічний процес, що викликає

активність людини і спонукає, діяти цілеспрямовано. Це вміння управляти своїм життям, здатність ставити мету, планувати дії, докладати зусилля для її досягнення. Вона виступає в таких рисах характеру як організованість, терплячість, рішучість, мужність. Воля допомагає переборювати зовнішні й внутрішні перешкоди (лінь, страхи). *Вольовий самоконтроль* має бути спрямованим на самовиховання, подолання своїх слабостей, на відмову від шкідливих звичок. Воля має дві складові: *мета* й *зусилля* для її досягнення. У тренуванні волі найважливішими є бажання й рішучість людини виховувати волю. Вольовий потенціал особистості визначається її готовністю наполегливо боротися зі своєю лінню. Головне в цій боротьбі – бажання стати сильніше. Спочатку людина працює на зміцнення своєї волі, потім сильна воля працює на неї. Щоб стати успішною людиною необхідна формула успіху: *захотів – спланував – зробив*. Без зусиль не буває розвитку. Часто силу волі, уявляють батогом, який має підганяти ледачу людину. Але таке уявлення неконструктивно: адже кому приємно визнавати себе людиною, якій необхідний батіг. Розвиток сили волі має бути природним процесом. Переборювати себе – це нормально. А бути вольовою людиною – приємно. У дитинстві дитина вчиться контролювати свою зовнішню поведінку з урахуванням інтересів інших людей. Наступний етап – навчитися контролювати свої бажання, думки, почуття (вибухи гніву й агресії). І, нарешті, ще один етап розвитку волі – це контроль над сприйняттям. У кожній ситуації треба шукати не те, чим вона вам не подобається, а те, чому вона може навчити. Багато хто з юнаків ставить завдання розвитку сили волі й вирішують його, змушуючи себе робити те, що не хочеться (наприклад, займатися вранці спортом). Сила волі розвивається як в спорті через тренування. Якщо людина кожен день тренується у лінощах, вона стає не вольовою, а ледачою. Лінощі й воля завжди борються за владу. Нерідко сили й бажання працювати приходять тоді, коли ви щось починаєте робити. Якщо ви не можете організувати себе до роботи, то приєднаєтеся до вольової людини і допоможіть їй в її діяльності. Поруч із нею можна багато чому навчитися.

У житті не існує історій, коли перемога була б досягнута легкими зусиллями. Перемагають ті, чий вольові зусилля не дозволяють відхилитися від мети. Ніщо так

не загартовує волю, як невдачі й поразки. «Прийшов, побачив, переміг» Юлія Цезаря – це лише гарний міф, адже перемозі передували чисельні бої, а життя самого полководця висіло на волоску, і тільки його могутня воля не дозволила йому впасти.

Проте, воля сама по собі – це просто сила, яка може служити як во благо, так і во зло, якщо не спрямовується моральною силою. Воля без моральної мети – лише спосіб підтримки самооцінки. Воля має обслуговувати духовно-моральні цілі. Це – *духовна воля*. Доброю *волею* виступає духовна воля, що керується совістю, яка 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, умираючи від туберкульозу, міг за одну ніч написати цілу книгу.

2. Вольові риси характеру дихотомічні – 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; імпульсивність нівелюється завдяки розвитку терплячості.

2.1. Психічна збудливість – самоконтроль. В основі психічної збудливості лежить тенденція активно реагувати різким збудженням на впливи зовнішнього середовища. *Підвищена психічна збудливість* (вибуховість) є дисгармонійною рисою характеру, що являє собою посилене збудження, стан роздратованості, порушення уваги. Розвиток *самоконтролю* базується на активізації самосвідомості, на рефлексії. Існують наступні види самоконтролю. 1. *Самонаказ* допомагає переборювати небажання людини, змушує робити те, що потрібно, а не те, що хочеться. Самонаказ застосовується, коли людина бачить свої недоліки й переконана, що треба поводитися інакше, але не може змусити себе виконувати

намічений план дій. У цей момент з'являється необхідність у приказній формі рішуче наказати себе зробити необхідну дію. Якщо самонаказ не допомагає, необхідно повторити його кілька разів. Наступного разу виконати таку дію буде легше, а надалі вона стане звичкою.

2. *Самонастрой* допомагає володіти собою у складних ситуаціях і може бути застосований у процесі самовиховання будь-яких якостей. З метою зміни свого відношення й поведінки в потрібному напрямку рекомендується багаторазово повторювати заздалегідь підготовлені фрази: «Я буду слухати співрозмовника, не перебиваючи його, як би важко мені не було!». Робити це треба доки 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 свій психічний стан (наприклад, розслаблення м'язів допомагає перебороти гнів). Саморегуляція сприяє розвитку здатності до управління почуттями, не дратуватися в критичних ситуаціях, терпимо сприймати недоліки, слабкості, інших людей.

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

5. *Самостимуляція* – це метод самозаохочення й самопокарання. У випадку невдачі потрібно подумки говорити собі: «Погано!», «Соромно!». А в випадку успіхів доцільно подумки сказати: «Слава Богу!», «Правильно!», «І далі так!». Але така робота дає результат, якщо вимоги до себе постійно зростають.

Без розвитку волі не можливо приймати рішення й досягати їх виконання.

2.1.1 Етапи вольової дії [1]: 1. Перший етап включає: а) постановку *завдання* – *цілі* – *наміру*; б) *оцінку* проблеми; в) розвиток *мотивації* (бажання розвинути волю).

2. Етап *обмірковування*, зважування, врахування умов й обставин.

3. Етап прийняття *рішення* щодо роботи над собою. Розуміння того, що не можна усі блага мати одночасно. Рішення – це вільний акт, що вимагає

відповідальності. Приймаючи рішення, ми віддаємо перевагу тому, що є більш важливим у порівнянні з іншими варіантами, від яких ми відмовляємося. Найчастіше егоїзм не дає людині відмовитися від задовольень, і перешкоджає ухваленню рішення. Приймаючи рішення, нікому не розповідайте про своє рішення, оскільки розмови послаблюють накопичену енергію, необхідну для роботи над собою.

4. Етап вольового акту – *ствердження* і впевненість в ухваленому рішенні.

5. Етап *планування* діяльності відповідно до наміченої програми. Мудрість і почуття міри необхідні для того, щоб не кинутися виконувати план без врахування реальної ситуації й реакцій навколишніх на вашу поведінку.

6. Етап *виконання* рішення. Необхідно втримувати в центрі уваги чітку мету, напрямок діяльності й переборювати внутрішні перешкоди.

Існує різниця між *завзятістю* й *упертістю*: завзятість – це прояв сили волі, а впертість – навпаки: невміння управляти своїми пристрастями. Саме тому виховання волі вимагає розуміння того, який з її компонентів потребує додаткового розвитку. В ідеалі воля має сполучати максимальну рушійну *силу* й *витривалість*. Воля може проявлятися в усіх областях життя людини, а буває так, що в одній області особистість вольова, а в іншій – слабовільна (наприклад, організована у роботі людина може виявитися зовсім безпомічною щодо подолання страху самотності). Для інших складним є ухвалення рішення. Комуś важко опанувати себе й відмовитися від своїх жагучих бажань. Уміння *відмовити комусь в необґрунтованому проханні* – це серйозна духовно-вольова дія, що також вимагає вольових зусиль. Розвивати силу волі важливо, але не менш важливо доповнити її розвитком розуму й мудрості.

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 розвинутою силою волі, що спрямована на самоствердження й пригноблення інших людей. Щоб усунути недолік волі, існує три способи: Перший – намагатися підтримувати *емоційну рівновагу*. Другий – *розвиток моральності*: любові, співстраждання, відповідальності за інших,

дотримання принципу: «Не зашкодь!» Третій спосіб – це пробудження *духовної волі*, що обмежує особисту волю людини й використовує її конструктивним способом, звільняючи її від влади егоїстичних бажань (тобто спрямування особистої волі на духовну мету). Це означає виховання сильної і мудрої волі – *волі любові*.

2.2. 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 більш легкого формується погана звичка – *слабовілля*, що укорінюється й переходить в рису характеру. Роблячи вибір на користь легкої й приємної дії ми потураємо слабовіллю, не проявляючи свого характеру. Синоніми слабовілля: безвільність, м'якотілість, легкодухість, безхарактерність. Ознаки слабовілля: людині важко змусити себе вчитися, працювати або робити складну роботу. Без волі будь-яка робота незабаром здається стомлюючою, тому людина часто не доводить справу до кінця. Слабовілля – це внутрішня слабкість особистості. Бажання виправдати свої недоліки, страх напруженої праці й подолання самого себе, призводить до зниження вольових якостей. Моральні якості без розвинутої волі не забезпечують моральної саморегуляції. Слабовілля веде до повільної деградації душі. Вгасання життєстійкості відбувається через ослаблення, розбалансування волі. Позбутися слабовілля можна шляхом розвитку навички прийняття рішень з вибором того, що потрібно, а не того, що хочеться. Потрібно навчитися управляти своїми почуттями, контролювати своє нетерпіння. Воля й позиція жертви – речі несумісні. Тому щоб виховати волю, необхідно *виключити будь-яке самовиправдання*.

У боротьбі зі слабовіллям допомагає розвиток *організованості* – звички жити за планом, все робити акуратно, вчасно. Розвиток організованості складається в приученні себе до дисципліни. Згодом це сформує витримку й володіння собою. Навчіться писати собі прості завдання. Наприклад, складіть режим дня й починайте його виконувати. Вранці – підйом рівно в 7:00, фізична гімнастика,

сніданок, на на навчання – без запізень, лягати спати – рівно в 23:00 і так далі. Коли поживете в такому режимі 1-2 місяця, режим можна буде ускладнити. Якщо прийняли рішення, запишіть це й виконуйте. Однак, варто пам'ятати, що можна навчитися організованості, й при цьому не вміти протистояти внутрішнім спокусам (ліношам, пристрасті до солодошів, дратівливості тощо). Тому, розвиваючи організованість, треба спрямовувати її не тільки на зовнішні дії, але й на боротьбу зі своїми пристрастями.

2.3. Наступна пара вольових рис: імпульсивність – терплячість.
Імпульсивність – це дисгармонійна риса, що виражає схильність діяти по першому спонуканню, під впливом емоцій, без свідомого контролю. Імпульсивна людина не обмірковує свої вчинки, вона відразу реагує на них, згодом нерідко каючись у своїх діях. Імпульсивність коректується у спільній діяльності, що вимагає стримування своїх безпосередніх спонукань і врахування інтересів навколишніх.

Альтернативною гармонійною рисою характеру виступає *терплячість* – здатність зберігати спокій у дискомфортній ситуації, непохитно переносити страждання, голод, втому, стримувати агресивність. Синоніми терплячості: стриманість, витривалість, довготерпіння, наполегливість, терпимість. Терпимість є основою толерантного відношення до людей, до ситуацій. Якщо людина стає на позицію терпимості, побутові проблеми перестають її дратувати. Терпляча людина міркує так: «Мене все влаштовує. Дріб'язки не коштують того, щоб отруювати відносини. Людину все одно не виправиш. Будемо терпимо 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 свої почуття, протистояти власній агресивності. Якщо хочеш вижити – навчися терпіти. Щире терпіння засноване на розумінні, що труднощі – це тимчасовий стан. Зберігаючи витримку, тактовність, можна оптимально вирішувати будь-які життєві проблеми. Терпіння проявляється у наполегливості, ретельності й цілеспрямованості. Бути терплячим – означає вміти

доводити справу до кінця, втілювати свої плани й досягати мети. Коли справа не подобається, але її потрібно зробити, терпіння напружує волю й людина починає трудитися. Тому терпіння завжди сусідить із успіхом [2]. Одного разу у мільйонера запитали: «Яка якість вам допомогла 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, що наповнене любов'ю, здобуває іншу якість. Наприклад, втомлена тигриця лежить, намагаючись хоч трохи поспати, а по ній плазують тигрєнята, кусають її за хвіст, смикають за вуха. Вона терпить їхні витівки й не злиться. Її любов у сполученні з терпінням виростає у добродушну поведінку, що насичена самозреченням і жертівністю. Букет з терпіння й любові дає аромат великодушності й доброти. 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».

3. Методи розвитку волі. Воля – це «морально-психологічний м'яз», який може бути досконально розвинутий. Для того, щоб мати гарну вольову форму, її потрібно тренувати, тримати в тонусі. Розвивати волю – справа цілком реальна: це може кожна людина. Як і при виконанні фізичних вправ, треба йти від простого до складного. Фізичні вправи можуть бути ефективними, якщо їх використовувати з метою виховання волі. Труднощі полягають у тім, що слабовільні люди можуть зробити вправу 1-2 рази – й кинути. Воля – це навичка, що виробляється в процесі довгого тренування. Потрібно поступове навантаження. Чим навантажити себе (кількістю роботи, фізичними вправами, відповідальністю, дисципліною) – не важливо, головне, щоб обсяг навантажень був трохи більший, ніж звичний. Воля виховується дією. Тому робіть саме те, що потрібно для досягнення мети. Якщо хочете вдосконалити свою фізичну форму – займайтеся щодня фітнесом, якщо хочете вивчити англійську – вчите щодня по 20 слів. Вам необхідно робити те, що Ви заздалегідь запланували, виробляючи корисну звичку й справляючись зі своєю лінню. Таким чином, ви не тільки розвиватимете волю, але й отримаєте користь від

цього.

Вправи, що спрямовані на виховання волі у повсякденному житті: а) ранковий підйом, (якщо вставати на 10-15 хвилин раніше звичного часу); б) якщо довго немає можливості поїсти – це шанс потренуватися у терпінні; в) практикуйте усвідомлене голодування протягом 1-3 днів, що очищує організм; г) лягайте спати у певний час; д) увечері не піддавайтеся спокусам дивитись серіали. Потрібно контролювати себе, коли виникає бажання дати волю поганому настрою. Спробуйте спокійно сприймати все, що відбувається. Учите себе позитивному реагуванню.

ВПРАВИ для розвитку волі у буденному житті: 1. «Знайди свою волю». Це початкова вправа для зовсім безвільних людей. Придумайте собі будь-яке легке завдання. Наприклад, вранці перенести який-небудь предмет (ручку, чашку, книгу) з одного місця в інше певне місце (з однієї кімнати в іншу). Увечері, строго у певний час, ви відносите цей предмет назад. Цю вправу треба виконувати 1-2 місяця.

2. «Твоя воля контролює спілкування». Коли спілкуєтеся, намагайтеся контролювати свої емоції. Намагайтеся контролювати тембр голосу, інтонації. Стежте за своєю мімікою – вона має бути строгою, доброзичливою – в залежності від ситуації.

3. «Твоя воля контролює прийом їжі». Під час їжі контролюйте бажання швидко їсти, добре пережовуйте їжу; припиняйте їжу після угамування почуття «першого голоду»; не їжте механічно під час роботи за комп'ютером, перед телевізором.

4. «Твоя воля контролює твоє середовище». Завжди тримаєте робоче місце, письмовий стіл, кімнату в порядку! Упорядкуйте, розкладайте речі вчасно!

5. «Твоя воля планує й контролює твою діяльність». Складайте наприкінці дня графік завтрашнього дня, включаючи покупки в магазині, і ведіть контроль за його виконанням. Воля тренується навіть самим фактом складання графіка.

6. «Твоя воля бореться з лінощами». Є дії, які ви лінуєтеся виконувати – мити посуд, виносити сміття. У той час, коли ви раптом спіймали себе на тім, що вам не хочеться щось робити, ви повинні зробити зусилля й «навмисно» виконати цю дію.

7. Виконуйте марні дії – вправи, що не мають іншої мети, крім тренування волі. Людина, яка виробила волю, під час неприємностей залишиться непохитною.

8. "Мовчите!" – будьте мовчазні й не розмовляйте. Це завдання, яке 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, але "ви маєте право зберігати мовчання".

9. Говорите "Ні!" – вчіться відмовляти в необґрунтованих проханнях: "Я подумаю й скажу вам пізніше"; "Я категорично проти"; "Я уявляю собі це по-іншому".

10. Давайте письмові «доручення» самому собі. Регламентуйте свій час, записуючи завдання для себе і строки їх виконання.

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

4. ПРАКТИЧНІ ВПРАВИ [4]: 4.1. Техніка розвитку волі "Сніданок треба заслужити". *Мета:* розвиток волі, організованості. *Інструкція:* «Це проста й ефективна техніка розвитку волі. Вона полягає в тому, щоб обмежувати себе в чомусь приємному, доки не зроблене щось важливе, але не дуже приємне. Наприклад: «Я не одержу сніданку, доки не зроблю гімнастику!», «Доки не зроблю щось важливе – спати не ляжу!». Одиначне використання самообмеження не дасть ефекту. Щоденне його використання в однаковій формі за місяць зробить з вас іншу людину. Ви побачите, що те, що здавалося вам раніше важкою справою, з новою мотивацією виявиться легкою. Зараз подумайте й напишіть собі 2-3 реальні самообмеження.

4.2. Вправа «**Ледачі вісімки**». *Мета:* розвиток сили волі. Необхідно: два олівця, аркуш паперу. *Інструкція:* Візьміть в обидві руки по олівцеві й намалюйте кожною рукою по вісімці (знак нескінченності) *одночасно* (спочатку в один бік, потім у протилежні). Потім накреслите вісімки у повітрі обома руками одночасно.

4.3. Вправа «**Коло і трикутник**». *Інструкція:* «Беремо в кожену руку по

олівцеві й починаємо малювати лівою рукою коло, а правою – трикутник. Початок і кінець малювання для правої й лівої руки є одночасним: разом починаємо, разом закінчуємо. Олівці під час малювання від паперу не відривати. Треба, щоб коло було круглим, а трикутник із трьома кутами. Процедуру треба повторювати 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:* 1. Розвиток навичок постановки мети й здійснення вольових дій. 2. Рефлексія й розвиток вольових якостей. 3. 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.).

1. Самоаналіз: «Самоконтроль». *Мета:* Мотивація і 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 все необхідне, щоб його втілити.

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

2. Тепер подумайте про *причини*, з яких ви хочете зміцнити свою волю.

2.1. Уявіть собі ті *неприємності*, які доставили вам і вашим близьким ваше слабовілля, неорганізованість. Уявіть собі ті неприємності, які ще можуть через це відбутися. Тепер напишіть список цих неприємностей. Відчуйте й напишіть почуття, які викликали у вас ці спогади (сором, невдоволення собою, прагнення уникнути подібної поведінки в майбутньому, сильне бажання змінити себе тощо).

2.2. Уявіть собі усі *переваги*, які може принести вам розвиток волі, і ті блага, які ви й ваші близькі від цього отримують. Запишіть кожну з цих переваг.

3. Тепер знову поверніться до своєї мети розвитку волі, подумайте й уточніть її.

4. Зараз ви маєте скласти план і визначити конкретні кроки для досягнення мети.

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

4.2. Тепер подумайте, які корисні звички ви хочете виховати в собі. Напишіть: «Я буду...» (обмежувати себе в їжі, дотримувати режиму дня тощо).

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

6. Далі визначемо строк досягнення кінцевого результату й окремих етапів. Напишіть строк виконання кожного етапу й ведіть щоденний контроль виконання свого плану. Це дасть можливість стежити за своїми успіхами й просуватися до мети.

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

8. Проаналізуйте, як ви використовуєте свій 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. Зараз кожний з вас розповість про яку-небудь справу, яку він не закінчив й кинув. Усі інші задають уточнюючі запитання. Потім група має вирішити, як би вона на місці учасника завершила б цю справу». Ведучий має стежити за тим, щоб не обговорювалося те, чи варто взагалі закінчувати справу.

3. Вправа «Скажи ні». *Мета:* розвиток уміння відмовляти в необґрунтованих проханнях. *Інструкція.* «Мистецтво сказати «ні» на необґрунтоване прохання є дуже важкою справою. Зараз всі учасники розділяться на пари. Один з членів пари розповідатиме партнерові про ситуацію, у якій йому важко було сказати: "Ні". Це можуть бути ситуації, які виникають у школі або вдома при спілкуванні з людьми». Через 5 хвилин члени пари міняються ролями. Потім усі сідають у коло й проводиться обговорення. Під час рефлексії керівник звертає увагу на питання: які

почуття виникали, коли ви чули ситуацію? Що б ви порадили своєму партнерові? Потім автори 1-2-х ситуацій програють їх з урахуванням отриманих порад.

4. Рольова гра «Складні ситуації». *Мета:* мобілізація вольових ресурсів. *Інструкція.* «Вам пропонуються складні ситуації, які ми програємо кілька разів, щоб визначити способи їх найбільш ефективного вирішення шляхом мобілізації своєї волі. Дія може відбуватися різних ситуаціях: у транспорті, у магазині, на вулиці, у закладі».

1. Гра: "*Важка розмова*": учаснику необхідно розіграти важку розмову з людиною, з якою він має погані взаємини, а вирішення проблеми для нього дуже важливе. 2. Гра: "*Прохання*": учаснику необхідно попросити що-небудь дуже важливе для нього в людини, яка не одразу схильна задовольнити його прохання. 3. Гра: "*Образа*": учасник має висловити свою образу іншій людині, яка, вважає, що ця образа цілком заслужена. 4. Гра: "*Невдоволення*": учаснику треба висловити своє невдоволення людині, яка вважає, що зробила правильно. 5. Гра: "*Подяка*": учаснику треба щиро висловити вдячність своєму ворогу, який допоміг тобі в скрутній ситуації.

5. Рефлексія. Після виконання вправи йде рефлексія свого стану при спілкуванні в різних ситуаціях. У яких ситуаціях було легше спілкуватися? У яких важко? Чому? Учасники висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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://narko-zavisimost.narod.ru/garmonichnij_harakter_i_lichnost/
3. Навчально-психологічний спецкурс: гармонізація характеру особистості в юнацькому віці: метод. рек. / Наталия Павлик. – К.: Логос, 2013. – 108 с.
4. Упражнения личностного роста – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://azps.ru/training/indexlr>