# Волевые качества личности и их формирование

Волевые качества личности играют важную роль в формировании нашей характерологии и поведения. Они определяют нашу способность преодолевать трудности, достигать поставленных целей и контролировать свое поведение. В данном реферате будет рассмотрено понятие волевых качеств, их характеристики и способы их формирования.

## Понятие волевых качеств

Волевые качества - это характеристики личности, которые определяют способность человека к саморегуляции, самоконтролю и самодисциплине. Они включают такие аспекты, как решительность, настойчивость, целеустремленность, ответственность и самоорганизация. Волевые качества позволяют нам преодолевать препятствия, принимать решения и действовать в соответствии с ними.

## Характеристики волевых качеств

* Решительность. Решительность - это способность принимать решения и действовать в соответствии с ними. Решительный человек не колеблется и не отступает перед трудностями, а находит способы их преодоления и достижения целей.
* Настойчивость. Настойчивость - это способность продолжать работу и двигаться к поставленным целям, несмотря на возникающие трудности и неудачи. Настойчивый человек не сдается при первых же препятствиях, а ищет пути и методы их преодоления.
* Целеустремленность. Целеустремленность - это способность ясно определить свои цели и направить все свои усилия на их достижение. Целеустремленный человек имеет четкие планы и стратегии действий, которые помогают ему двигаться вперед и преодолевать препятствия.
* Ответственность. Ответственность - это осознание своей роли и обязанностей перед собой и другими людьми. Ответственный человек берет на себя ответственность за свои решения и действия, а также за результаты своей работы.
* Самоорганизация. Самоорганизация - это способность эффективно планировать свое время, ресурсы и действия. Самоорганизованный человек умеет расставлять приоритеты, устанавливать режим работы и контролировать свой прогресс.

## Способы формирования волевых качеств

Формирование волевых качеств является процессом, который требует осознания и практики. Ниже приведены некоторые способы и методы формирования волевых качеств:

* Установление целей. Установление ясных и конкретных целей помогает нам сосредоточиться и направить свою волю на их достижение. Цели должны быть реалистичными и измеримыми, чтобы мы могли оценивать свой прогресс и ощущать мотивацию для дальнейшей работы.
* Постепенное увеличение сложности задач. Постепенное увеличение сложности задач помогает нам развивать нашу волю и настойчивость. Начиная с простых задач и постепенно переходя к более сложным, мы тренируем свою способность преодолевать препятствия и продолжать работу даже в трудных ситуациях.
* Развитие самодисциплины. Развитие самодисциплины является ключевым аспектом формирования волевых качеств. Это включает в себя умение отказаться от мгновенного удовлетворения и приложить усилия для достижения долгосрочных целей. Самодисциплина может быть развита путем установления режима работы, практики отказа от отрицательных привычек и использования методов самоконтроля.
* Позитивное мышление. Позитивное мышление помогает нам поддерживать мотивацию и веру в свои силы. Оно позволяет нам видеть возможности в трудностях и находить решения в сложных ситуациях. Развитие позитивного мышления может быть достигнуто путем практики благодарности, упражнений самооценки и использования позитивных утверждений.

## Заключение

Волевые качества личности играют важную роль в формировании нашего характера и поведения. Решительность, настойчивость, целеустремленность, ответственность и самоорганизация - все это характеристики волевых качеств, которые помогают нам преодолевать трудности и достигать поставленных целей. Формирование волевых качеств требует осознания и практики, таких как установление целей, постепенное увеличение сложности задач, развитие самодисциплины и позитивного мышления. Развивая волевые качества, мы становимся более успешными и уверенными в себе людьми.