

**ВОЛЯ КАК СОЗНАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ И
САМОРЕГУЛЯЦИЯ
ЛИЧНОСТЬЮ СВОЕЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Воля

свойство человека,
заключающееся в его
способности
сознательно управлять
своей психикой и
поступками.



Воля

- ▣ Первый этап связан с пониманием воли как механизма осуществления действий, побуждаемых разумом человека помимо или даже вопреки его желаниям.
- ▣ Второй - связан с возникновением волюнтаризма как идеалистического течения философии.
- ▣ На третьем этапе волю стали связывать с проблемой выбора и борьбой мотивов.
- ▣ На четвёртом - волю стали рассматривать как механизм преодоления препятствий и трудностей, встречающихся человеку на пути к достижению цели.

(историческая справка)

Волевые акты

- ▣ сложный, многоступенчатый процесс, включающий потребность (желание), определяющую мотивацию поведения, осознание потребности, борьбу мотивов, выбор способа реализации, запуск реализации, контроль реализации.

Основные признаки волевого акта:

- 1) приложение усилий для выполнения волевого акта;
- 2) наличие продуманного плана осуществления поведенческого акта;
- 3) усиленное внимание к такому поведенческому акту и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его исполнения;
- 4) нередко усилия воли направлены не столько на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя.

Функции воли



Побудительная



тормозной

Побудительная

- ▣ Побудительная функция обеспечивается активностью человека, которая порождает действие в силу специфики внутренних состояний субъекта, обнаруживающихся в момент самого действия



Тормозная

- Тормозная функция воли заключается в возможностях человека удержаться от совершения каких-то действий, а если они начались, то замедлить или остановить их, направить по другому руслу.



Развитие воли у человека

- ▣ Развитие воли у человека связано с такими действиями как:
- ▣ 1) преобразование произвольных психических процессов в произвольные;
- ▣ 2) приобретение человеком контроля над своим поведением;
- ▣ 3) выработка волевых качеств личности;
- ▣ 4) а также с тем, что человек сознательно ставит перед собой все более трудные задачи и преследует все более отдаленные цели, которые требуют значительных волевых усилий в течение долгого времени.



Волевые качества личности

- ▣ Инициативность
- ▣ Самостоятельность
- ▣ Решительность
- ▣ Импульсивность
- ▣ Рассудительность

Саморегуляция личности

- ▣ Саморегуляция (лат. *regulare* - приводить в па-рядок, налаживать) - это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

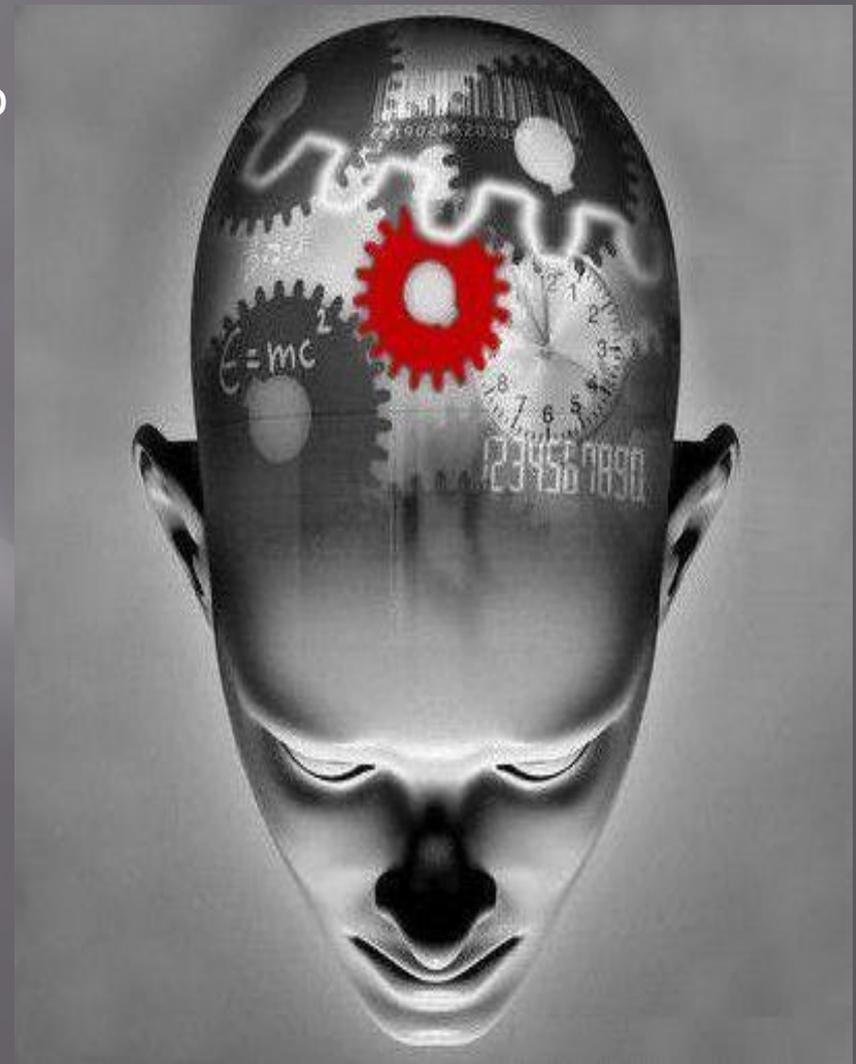
«Безумен тот, кто, не умея управлять собою, хочет управлять другими», - сказал Публий Сир.

- Природа обеспечила человека не только способностью адаптации, приспособления организма к изменяющимся внешним условиям, но и наделила возможностью регулировать формы и содержание своей активности. В этом плане различают три уровня саморегуляции:
 - - непроизвольного приспособления к среде (поддержание постоянства кровяного давления, температуры тела, выброс адреналина при стрессе, адаптация зрения к темноте и др.);
 - - установки, обуславливающей слабо осознаваемую или неосознаваемую готовность индивида действовать определенным образом посредством навыков, привычек и опыта при предвосхищении им той или иной ситуации (например, человек по привычке может использовать излюбленный прием при выполнении какой-то работы, хотя информирован о других приемах);
 - - произвольной регуляции (саморегуляции) своих индивидуально-личностных характеристик (текущего психического состояния, целей, мотивов, установок, поведения, системы ценностей и т.п.).

Саморегуляция базируется на совокупности закономерностей функционирования психики и их многочисленных следствиях, известных в виде психологических эффектов. Сюда можно отнести:

- ▣ - активирующую роль мотивационной сферы, порождающей деятельность (в широком смысле слова) индивида, направленную на изменение своих характеристик;
- ▣ - управляющий эффект психического образа, произвольно или непроизвольно возникающего в сознании индивида;
- ▣ - структурное и функциональное единство (системность) всех психических познавательных процессов, обеспечивающих эффект воздействия индивида на собственную психику;
- ▣ - единство и взаимообусловленность сфер сознания и бессознательного как объектов, через которые индивид реализует регулирующие воздействия на себя;
- ▣ - функциональную взаимосвязь эмоционально-волевой сферы личности и ее телесного опыта, речи и мыслительных процессов.

- Начало саморегуляции должно быть увязано с выделением у себя конкретного мотивационного противоречия - своеобразного пароля для входа в себя. Именно такие противоречия являются движущей силой, стимулирующей перестройку отдельных сторон своей личности. В качестве примеров можно привести несоответствие материального уровня культурному, завышенные притязания относительно реальных возможностей. При выделении ведущих противоречий следует учитывать возможность непосредственного воздействия на управляющий фактор с нравственной, материальной и временной точек



Приемы саморегуляции

- ▣ Механизм рефлексии
- ▣ Концентрации внимания
- ▣ Воображения
- ▣ Представления
- ▣ Релаксации
- ▣ Медитации
- ▣ Самовнушения
- ▣ Нейролингвистического программирования (НЛП)

- Самый ранний опыт самопознания и, следовательно, саморегулирования связан с телесными ощущениями. Этот опыт практически на протяжении всей жизни человека помогает ему формировать свой образ «Я» и совершенствовать личность.



- Единство тела и внутреннего мира личности позволяет понять состояние и чувства собеседника. Вряд ли девушка поверит тому, кто произносит вечные слова «Я тебя люблю», сложив руки в «позу Наполеона». Кстати, эта поза на уровне подсознания практически исключает пылкость, чувственность признания в любви.



- ▣ Язык - не просто оболочка мысли. В филогенезе человечества язык превратился в самый мощный фактор формирования, программирования внутреннего мира личности. Примитивность речи индивида свидетельствует об убожестве его духовного состояния. В языке отражается даже душа целого народа.



Авторы нейролингвистического программирования (НЛП) дают ряд рекомендаций, касающихся влияния языка на психику человека. В частности, они предлагают:

- ▣ - обозначать в общении с другими людьми (и мысленно для себя) свои желаемые (приятные) чувства, действия и состояния с помощью имен существительных. Например, «у меня большая радость», но не «у меня депрессия». Это объясняется тем, что употребление имен существительных для передачи своих переживаний и состоянии приводит к усилению этих состояний;
- ▣ - избегать формулировок своих желаний, целей, намерений, опасений в грамматической форме отрицания. Когда человек говорит собеседнику: «Не переживай!», мозг последнего автоматически игнорирует частицу «не» и воспринимает фразу как команду на начало переживания.

- На основе принципов саморегуляции психология предлагает множество эффективных тренингов по развитию самосознания. Вместе с тем следует прислушаться к такому совету: всякий тренинг - это лишь ткань, из которой вы сами можете сшить что-то нужное для себя. И это нужное будет вам к лицу, если во время шитья это лицо не упускалось ни на миг.



Выводы

- ▣ Понятием “воля” оперируют психиатрия, психология, физиология и философия. На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка и др. Их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности. Такие качества определяют поведение, которое характеризуется всеми или большинством описанных выше свойств. Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций - побудительной и тормозной и в них себя проявляет. Под волей понимается сложный психический процесс, который вызывает активность человека и пробуждает его действовать направленно. Воля очень тесно связана с саморегуляцией личности, так как воля одна из важнейших комплекующих в развитии личности.