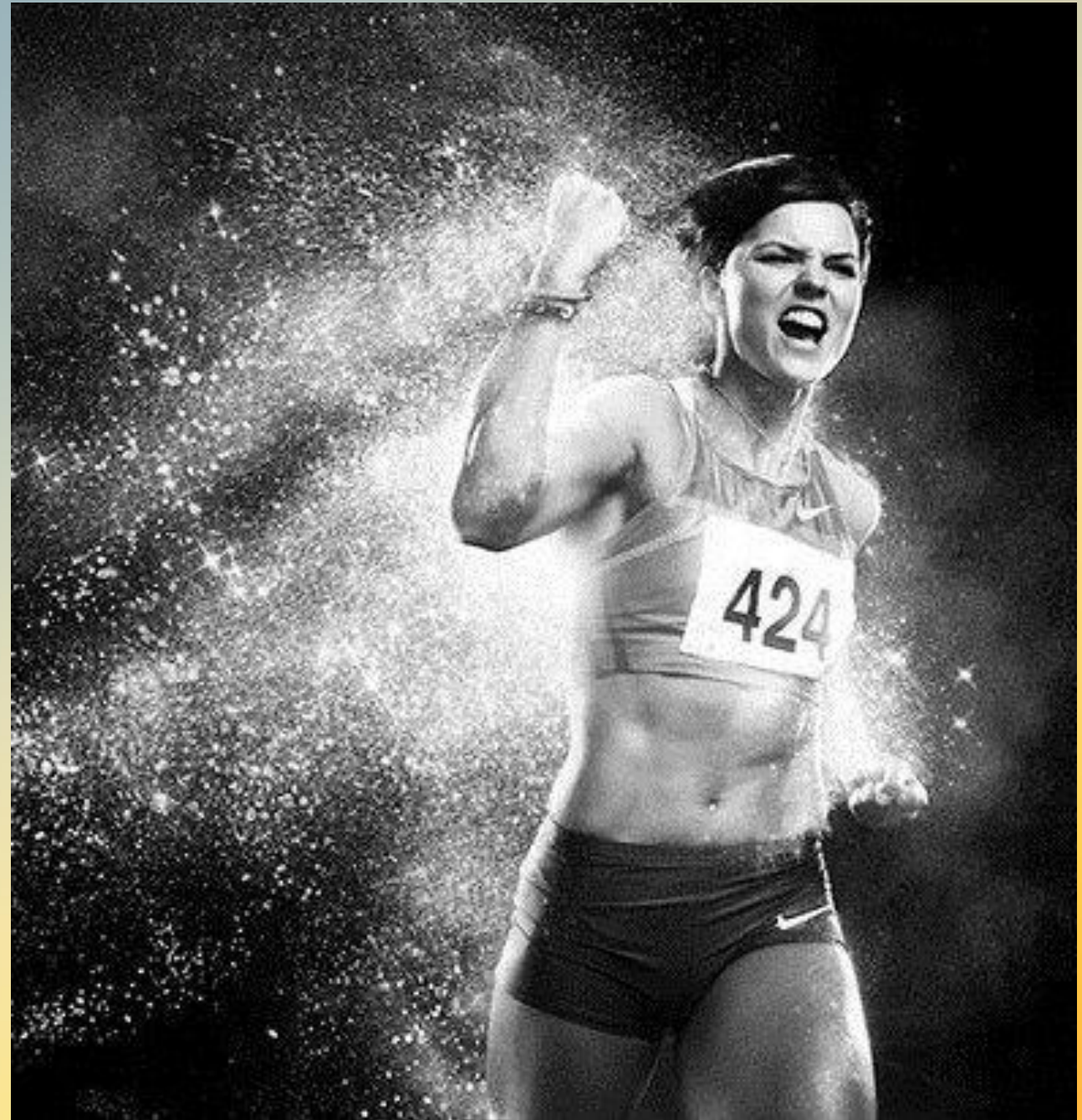


Воля человека и психология саморегуляции

Понятие воли

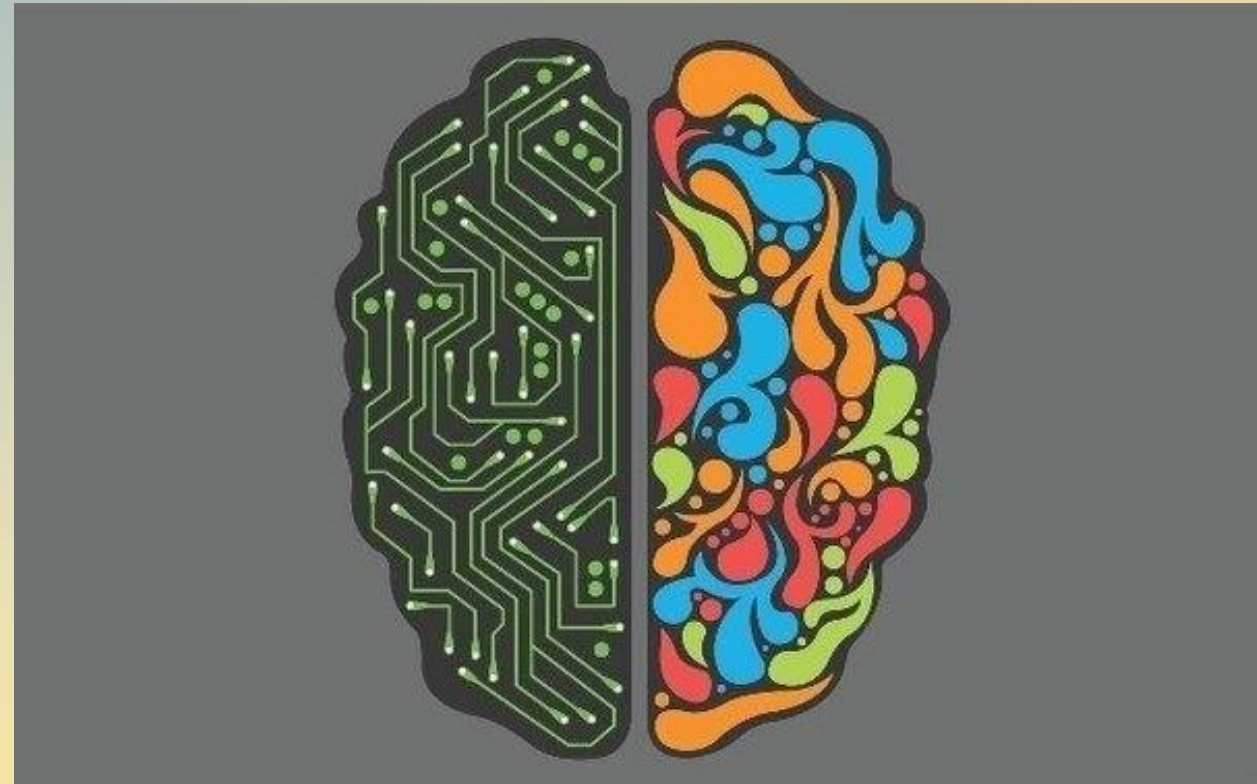
- Воля - сознательное регулирование человеком своего поведения (деятельности и общения), связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Это - способность человека, которая проявляется в самодетерминации и саморегуляции им своего поведения и психических явлений. (С. Л. Рубинштейн)
- Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Главная функция воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. (А. Г. Маклаков)

- **Воля** — психическая функция, заключающаяся в способности индивида к сознательному управлению своей психикой и поступками в процессе принятия решений для достижения поставленных целей



Волевые процессы - психические процессы, связанные с осознанием целей и с затратами волевых усилий.

- К волевым процессам относятся высшие психические функции (произвольное внимание, произвольное запоминание, логическое мышление, произвольное воображение, речь), процессы высшего уровня регуляции деятельности (планирование, принятие решения, исполнение, контроль, оценка).



Функции воли

- **Побудительная** - обеспечивающую начало того или иного действия в целях преодоления возникающих препятствий;
- **Тормозная** - состоит в том, чтобы сдерживать другие, зачастую сильные желания, не согласующиеся с главными целями деятельности;
- **Стабилизирующая** - связанная с волевыми усилиями по поддержанию активности на должном уровне при возникновении внешних и внутренних помех.

Воля проявляется в таких качествах личности, как:

- целеустремленность;
- самостоятельность;
- решительность;
- настойчивость;
- выдержка;
- самообладание.

Целеустремленность и настойчивость

обозначают сознательную и активную направленность личности на достижение определенного результата деятельности.

Стратегическая

Обозначает ясное понимание цели жизнедеятельности в значительном промежутке времени (месяцы, годы и даже десятилетия). Проявляется в определенных жизненных принципах и идеалах, именно через них (через внутренние законы) во многом и реализуется жизненная стратегия, ориентированная на достижение конечной цели.

Тактическая

Если для стратегической целеустремленности чуть ли не решающим фактором является последовательность и самодисциплина, принципиальность, то для тактической целеустремленности значительно важнее *сила воли*, проявляющаяся в первую очередь в способности мобилизовать физические и умственные способности, пройти через череду мелких неудач

Решительность



Решительность проявляется в отсутствии излишних колебаний, сомнений в борьбе мотивов, умении преодолевать внутренние конфликты. Но главное - эффективность проявляется в своевременном и быстром принятии решений. Решительность - это способность действовать тогда, когда надо, а не тогда, когда хочется.

Упрямство

Упрямство является как раз тем частным случаем настойчивости, когда важна не столько цель, сколько сами усилия, процесс деятельности, мнения окружающих.

Упрямство часто выступает как отрицательное качество человека



Выдержка и самообладание

Выдержка и самообладание проявляется в умении:

- сдерживать свои чувства, когда это требуется
- в недопущении импульсивных и необдуманных действий
- в умении владеть собой
- заставлять себя выполнять задуманное действие
- воздерживаться от того, что хочется делать, но что представляется неразумным или неправильным



САМОРЕГУЛЯЦИЯ

(от лат. regulare — приводить в порядок, налаживать)
— целесообразное функционирование живых систем разных уровней организации и сложности.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Психическая саморегуляция осуществляется в единстве ее энергетических, динамических и содержательно-смысловых аспектов.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, способствующим полноте восстановления сил, нормализующим эмоциональный фон деятельности, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

Структура саморегуляции

- принятая субъектом цель его произвольной активности,
- модель значимых условий деятельности,
- программа собственно исполнительских действий,
- система критериев успешности деятельности,
- информация о реально достигнутых результатах, оценка соответствия реальных результатов критериям успеха, решения о необходимости и характере коррекций деятельности.

важно:

- разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;**
- осознать их;**
- перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;**
- освоить способы саморегуляции, или самовоздействия.**

Все это и составляет суть саморегуляции.

Эффект саморегуляции:

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Характеристика уровней саморегуляции.

1. За счет информационно – энергетического притока.
2. Эмоционально – волевой уровень – комплекс свойств, особенностей и возможностей человека, реализующихся с участием волевых процессов.
3. Саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности .

2. Эмоционально – волевой уровень.

Эмоционально – волевой уровень – комплекс свойств, особенностей и возможностей человека, реализующихся с участием волевых процессов

Методы:

Самоисповедь – внутренний отчет перед самим собой о себе, о складывающихся жизненных обстоятельствах и своей роли в них. Чем объективнее отражается реальность, тем больше успех рефлексии.

Самоубеждение – процесс коммуникативного критико-аналитического, сознательного воздействия на собственные личностные установки, ядро личностных мотивов.

Содержательной основой являются умственные операции рационализации системы мотивов поведения, заключающиеся в логическом обосновании практической пользы того или иного действия.

2. Эмоционально – волевой уровень.

Методы:

Самоприказ – осуществляет обеспечение решительных действий в условиях ясности цели и ограниченном времени для раздумий.

Формируется в ходе тренировок на преодоление себя, когда необходимое действие начинается сразу после отдачи приказа, который является пусковым стимулом.

Самовнушение – психорегулятор, действующий на рассудочном, привычно стереотипном уровне, не требующем творческих личностных усилий по анализу и разрешению затруднительных ситуаций (Бехтерев, Боткин, Павлов, Платонов). Формулы должны строиться индивидуально в утвердительной форме и в настоящем времени.

Самоподкрепление – контролирующие реакции саморегуляции жизнедеятельности. Личностный стандарт, который устанавливается самим субъектом, или берется, заимствуется им в качестве обязательного для себя, контролируется самим субъектом.

Таким образом, наиболее общая основа, условие и источник самоподкрепления заключены в самом субъекте, базируются на механизме самоконтроля

3. Саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности .

- **К первой группе** прежде всего относится заинтересованность человека в чем-либо, *сила мотивации*, проявляющаяся величиной психической энергии, которая мобилизуется процессом «хотения», остротой переживания желаний или же, наоборот, вялостью, неопределенностью побуждений.

Методы:

1. Непосредственная мотивационная саморегуляция

– личность прямо и осознанно подвергает пересмотру свою мотивационную систему, корректирует те установки и побуждения, которые не устраивают ее по какой либо причине.

Методы:

- аутотренинг,
- самогипноз,
- библиотерапия,
- имаготерапия (игровая)
- тренинги.

3. Саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности .

- **Во вторую группу** факторов, определяющих индивидуальные различия в мотивационной составляющей саморегуляции, входят психологические условия сложной комплексной природы, интегративное воздействие которых заставляет человека регулировать свою мотивацию (условия мотивационной саморегуляции). К ним можно отнести три наиболее распространенных состояния.
- **Депривированность потребностей** — малоосознаваемое смутное переживание неудовлетворенности своим жизненным положением, когда у человека создается впечатление, что настоящие потребности и интересы **не** нашли своего осуществления в жизни.
- **Кризис принятия мотивов** — следующее из этой группы состояние, оно характеризуется невозможностью для человека сделать окончательный выбор в данной конкретной ситуации, решить, какому же желанию следует отдать преимущество в сложившейся обстановке.
- **Кризис реализации мотивов** — бывает обусловлен расстройством собственных планов, целей и надежд, **может** сопровождаться выраженными отрицательными переживаниями, вплоть до общего снижения интереса к жизни.

Методы:

2. Опосредованная регуляция мотивации

происходит в результате воздействия на ЦНС в целом или определенные образования через косвенные факторы непрямого действия.

Методы:

- медитация,
- ребефинг «второе рождение».

3. Саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности

- **К третьей группе факторов**, влияющих на индивидуальный стиль мотивационной саморегуляции, относятся способы, которыми последняя осуществляется.
- Их составляют такие явления, как внешне опосредованная и активная смысловая регуляция, резервная и пассивная смысловая регуляция, защитные механизмы.

3. Саморегуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности личности

- **Последняя, четвертая группа** факторов, определяющая индивидуальные различия в саморегуляции состояний, связана со сложным, во многом неясным еще механизмом формирования самих мотивов, лежащих в их основе установок, ценностных ориентации, то есть тех социально-психологических явлений, что образуют наше «Я» и «не-Я», то есть нас самих, какие мы есть внутри.

КАК РАЗВИТЬ СИЛУ ВОЛИ?

- Успешный человек невозможен без силы воли. Поэтому многих интересует, как развить силу воли? Есть и или нет у вас силы воли, насколько она развита, можно узнать анализируя различные ситуации. Посмотрите, сколько вы можете предпринять шагов в сложной обстановке, как долго вы сможете действовать?
- Если у вас хорошо развита сила воли, то вы будете легко преодолевать препятствия. Это достаточно сильный стимул, для того, чтобы начать развивать в себе силу воли.

- Займитесь медитацией. Для некоторых людей это занятие может быть незнакомым и довольно скучным. Те, кто приступают к занятиям впервые, зачастую испытывают беспокойство.
- В течение первых занятий вы будете испытывать желание отказаться от дальнейшей практики. Поборите это желание и займитесь медитацией несмотря ни на что. Постоянная борьба и победа, а также сами занятия медитацией постепенно укрепят вашу силу воли.

3

- Идите только к одной цели в настоящий момент. Очень трудно проявлять и развивать силу воли, если ваше внимание расфокусировано между целями. Вы должны сосредоточиться на одном направлении и строго его придерживаться. Это поможет вам завершить одно, но необходимое дело.
- Каждое завершенное дело будет укреплять вашу силу воли и вашу уверенность в своих силах, повышать вашу самооценку. Чем больше вы будете практиковать этот принцип, чем чаще вы будете добиваться своих целей, тем тверже будет ваша воля.
- Спустя некоторое время, вы сможете сосредотачиваться на нескольких целях сразу и переключаться от одной цели к другой. Это позволит вам повысить свою эффективность в разы. Сила воли и здесь окажет свое положительное влияние.

Подводя итог , надо отметить, что воля играет важнейшую роль в преодолении жизненных трудностей, разрешении крупных и мелких проблем, в достижении жизненного успеха. Одним из основных отличий человека от представителей животного мира является, помимо абстрактного мышления и интеллекта, наличие волевой сферы, без которой любые способности оставались бы бесполезными и неактуализированными.

удачи!

