

ВОЛЯ И САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- ◎ **Понятие о воле и волевых процессах**
- ◎ **Структура волевого акта**
- ◎ **Волевые качества личности**

Воля - это подструктура личности, выражающаяся в сознательной активной самодетерминации и регулировании человеком своей целенаправленной деятельности и поведения вопреки внешним и внутренним препятствиям.

Воля - способность человека к сознательной намеренной активности или к саморегуляции через работу во внутреннем плане, обеспечивающая дополнительное побуждение (торможение) к действию на основе произвольной формы мотивации.

Воля –это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков (Маклаков А.Г.; Гамезо М.В.).

***Произвольность и надситуативность --
основополагающие принципы волевого поведения.***

Произвольными называются психические процессы или действия, которые ощущаются и осознаются человеком, имеют для него жизненный смысл и направлены на достижение избранного субъектом результата.

Черты произвольных психических процессов и поведения:

1. наличие приобретенного жизненного значения (личностного смысла);
2. реакция является ощущаемой или осознаваемой;
3. реакция формируется и проявляется только в ситуации актуальной потребности или жизненной необходимости, средством разрешения которой она является;
4. реакция не является вынужденной, она может быть заменена или хотя бы регулироваться по желанию субъекта.

Характеристики воли:

- воля – одна из сторон личности человека
- характеризуется наличием цели и мотивации
- имеется программа/план действия
- является высшим уровнем регуляции деятельности и поведения личности.
- нередко усилия воли направлены не столько на победу над обстоятельствами, сколько на преодоление самого себя

Волевое усилие -это акт проявления сознания, направленный на мобилизацию психических и физических возможностей человека, необходимых для преодоления препятствия в процессе деятельности.

Сила воли - это степень волевых усилий, направленных на преодоление препятствий, возникающих на пути удовлетворения потребностей.

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 - связана с активностью человека, характеризующейся произвольностью и направленной на преодоление препятствий,

Стабилизирующая, связанную с волевыми усилиями по поддержанию активности на должном уровне при возникновении внешних и внутренних помех;

Тормозная связана со сдерживанием себя от выполнения действий или совершения поступков.

Волевой акт может иметь разную структуру, в зависимости от количества компонентов, и длительность этапов его осуществления.

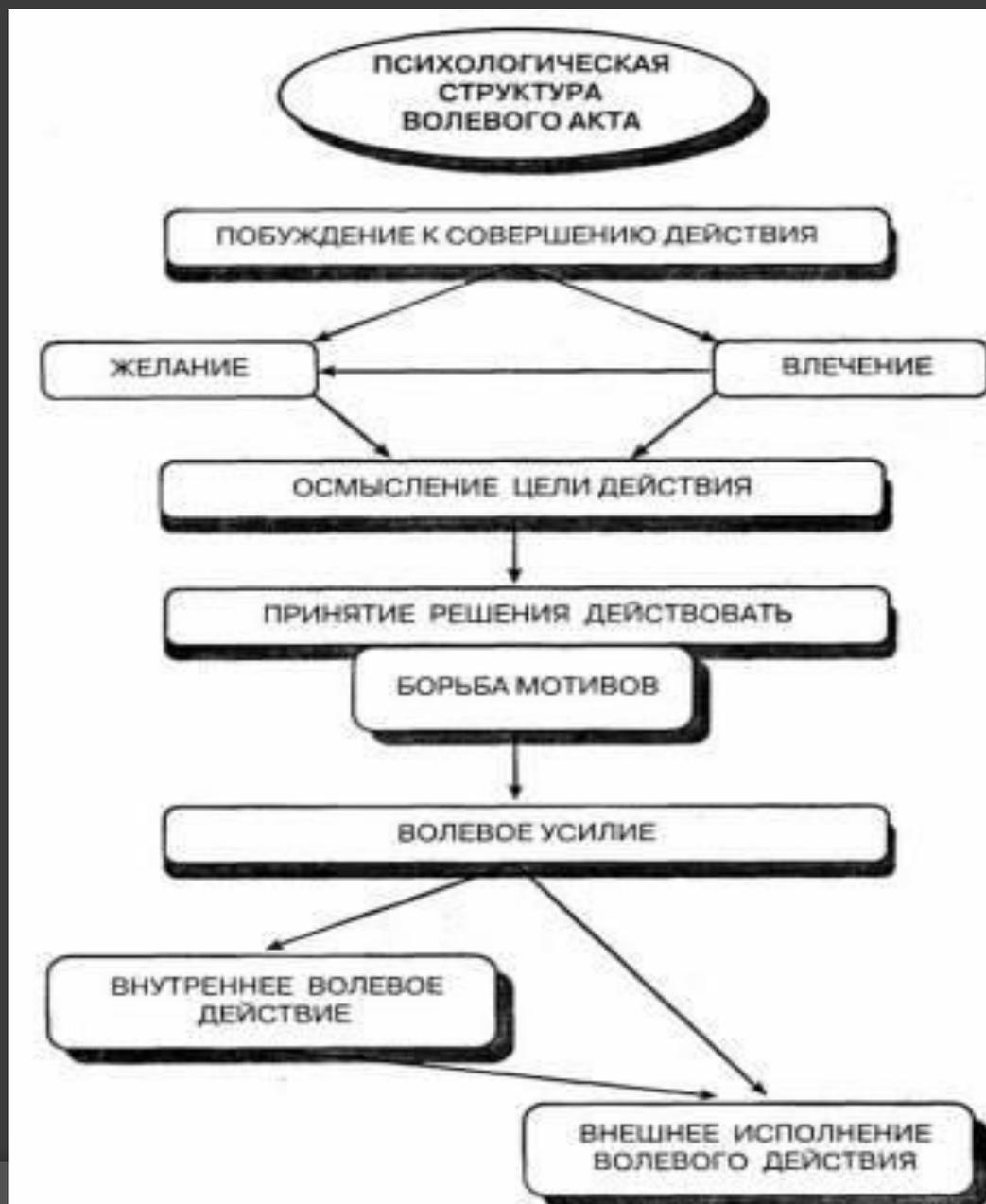
Волевые действия бывают **простые и сложные**.

- К простым волевым действиям относятся те, при осуществлении которых человек без колебаний идет к намеченной цели, то есть побуждение к действию непосредственно переходит в само действие.

- В сложном волевом акте можно выделить, по крайней мере, четыре фазы:

1. возникновение побуждения и предварительная постановка цели.
2. обсуждение и борьба мотивов.
3. принятие решения.
4. исполнение решения.

Структура волевого акта



1 фаза характеризует начало волевого акта. Волевым акт начинается с возникновения побуждения, которое выражается в стремлении что-то сделать. По мере осознания цели это стремление переходит в желание, к которому добавляется установка на его реализацию. Если же установка на реализацию цели не сформировалась, то волевым акт может на этом завершиться, так и не начавшись.

2 фаза волевого акта характеризуется активным включением в него познавательных и мыслительных процессов. На этом этапе происходит оформление мотивационной части действия или поступка. Дело в том, что мотивы, появившиеся на первой стадии в виде желаний, могут противоречить друг другу. И личность вынуждена проанализировать эти мотивы, снять существующие между ними противоречия, осуществить выбор.

3 фаза связана с принятием одной из возможностей в качестве решения. Однако не все люди принимают решения быстро, возможны продолжительные колебания с поиском дополнительных фактов, способствующих утверждению в своем решении.

4 фаза -- исполнение этого решения и достижение цели. Без исполнения решения волевым акт считается незавершенным. Исполнение решения предполагает преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела.

3. Волевые качества личности

Волевые качества личности -- это сложившиеся в процессе получения жизненного опыта свойства личности, связанные с реализацией воли и преодолением препятствий на жизненном пути.

Базовые качества:

1. В первой фазе: *целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка.*

Целеустремленность -- это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Различают целеустремленность стратегическую и тактическую. Стратегическая целеустремленность - это умение личности руководствоваться во всей своей жизнедеятельности определенными ценностями, убеждениями и идеалами. Тактическая целеустремленность связана с умением личности ставить перед собой ясные цели для отдельных действий и не отвлекаться от них в процессе исполнения.

Инициативность -- это активная направленность личности на совершение действия. Волевой акт начинается с инициативы. Проявление инициативы означает волевое усилие, направленное не только на преодоление собственной инертности, но и на самоутверждение, придание волевому акту определенной направленности.

Самостоятельность -- это сознательная и активная установка личности не поддаваться влиянию различных факторов, критически оценивать советы и предложения других лиц, действовать на основе своих взглядов и убеждений.

Выдержка - это сознательная и активная установка личности на противостояние препятствующим осуществлению цели факторам, которая проявляется в самообладании и самоконтроле. Выдержка -- это проявление тормозной функции воли.

2. На всех фазах, особенно на втором и третьем этапе волевого акта, формируются такие качества, как решительность и смелость.

Решительность -- свойство личности, проявляющееся в ее умении принимать и претворять в жизнь быстрые, обоснованные и твердые решения. Активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия и в выборе адекватных средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний.

Смелость - это умение противостоять страху и идти на оправданный риск для достижения своей цели. Смелость является предпосылкой для формирования решительности.

3. На исполнительном этапе формируются важнейшие волевые качества - *энергичность* и *настойчивость*, а также *организованность*, *дисциплина* и *самоконтроль*.

Энергичность - это качество личности, связанное с концентрацией всех ее сил для достижения поставленной цели.

Настойчивость - это качество личности, проявляющееся в умении мобилизовать свои силы для постоянной и длительной борьбы с трудностями, преследуя поставленные перед собой цели. Настойчивость может перерасти в плохо управляемую волю, проявляющуюся в упрямстве. **Упрямство** -- это качество личности, выраженное в неразумном использовании волевых усилий в ущерб достижению поставленной цели.

Организованность -- качество личности, проявляющееся в способности разумно планировать и упорядочивать ход всей своей деятельности.

Дисциплинированность -- это качество личности, проявляющееся в сознательном подчинении своего поведения общепринятым нормам, установленному порядку, требованиям ведения дела.

Самоконтроль -- это качество личности, выражающееся в умении контролировать свои действия, подчинять свое поведение решению сознательно поставленных задач. В процессе решения задач самоконтроль обеспечивает регуляцию деятельности на основе высших мотивов, общих принципов работы, противостоит возникающим сиюминутным импульсам.

Дополнительные качества:

- исполнительность – качество воли, проявляющееся в точном, неукоснительном и систематическом исполнении принимаемых решений;
- терпение и выносливость – также волевые качества, необходимые для целенаправленного достижения результатов;

Выделяют три вида нарушений.

1. Абулия – отсутствие побуждений к деятельности, невозможность принимать решения и исполнять их при полном осознании необходимости этого. Возникает абулия на почве мозговой патологии. Для человека, страдающего абулией, характерно так называемое полевое поведение. Он совершает действия не целенаправленно, а лишь случайно попадая в поле стимула. Например, бесцельно перемещаясь по комнате, человек «натыкается» взглядом на какой-либо предмет и берет его – не потому, что данный предмет зачем-то ему нужен, а просто потому, что попался под руку.

2. Апраксия – сложное нарушение целенаправленности действий. Оно вызывается поражением тканей в лобных долях головного мозга. Проявляется в нарушении произвольной регуляции движений и действий, которые не подчиняются заданной программе и делают невозможным осуществление волевого акта.

3. Гипербулия – это, напротив, чрезмерная волевая активность больного человека. Она может наблюдаться при маниакальной стадии маниакально-депрессивного психоза, несколько менее выражена при гипертимии, может также иногда возникать при некоторых соматических заболеваниях

THE END