

Психология

тема: Эмоционально-волевая сфера личности

Инструкция

1. Изучить содержание лекционного материала, основные положения и термины должны быть записаны в тетрадь.

2. Используя Интернет-библиотеку "Юрайт" проанализировать параграф 5.2.3 "Приемы волевой регуляции деятельности" из учебника "Общая психология" (Нуркова В.В., Березанская Н.Б.) стр. 269-271 - <https://urait.ru/viewer/obschaya-psihologiya-449627#page/269>

3. Практическое задание. Составить таблицу "Приемы волевой регуляции деятельности"

Для получения оценки классному руководителю **прислать** оформленную в формате Microsoft Word **практическую часть** в день получения задания до 15.00, обязательно указав в верхнем колонтитуле число, номер группы, предмет, фамилию и имя автора.

Пример оформления работы

12.11. 2020- 121- Психология - Иванова А.И

Название приема	Содержание приема (пример)

Возможен вариант выполнения тестового задания в тетради, но фотографию работы следует так же поместить в документ Microsoft Word и подписать в соответствии с требованиями.

КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИИ ПРИСЫЛАТЬ НЕ НАДО, ВОПРОСЫ ПО ИЗУЧЕННОЙ ТЕМЕ БУДУТ ВКЛЮЧЕНЫ В КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. Понятие "волевой акт", "волевое поведение"

Волевой акт - силовой способ принятия личного решения, решения Я.

Волевая акт - это момент волевого, а не полевого (импульсивного, ситуативного) поведения. И это силовое, а не мирное принятие личного решения.

Поведение, состоящее из волевых актов - волевое поведение.

Д.Н. Узнадзе выделяет три основных характеристики волевого акта:

1. В акте воли происходит объективация индивидуального Я и индивидуального поведения. В волевом акте Субъект как бы «выпадает» из потока бытия и оценивает себя самого и Мотивы своей неверными, хотя вам, конечно, очень не хочется этого делать. Чтобы внутренне согласиться с признанием своей ошибки, необходимо субъективно противопоставить себя самого и свою деятельность, на какое-то время отстраниться от обычного слитного сосуществования субъекта деятельности. В этом смысле можно говорить о волевом акте как о совершенно особом состоянии сознания.

2. Воля всегда перспективна по своей сути, она направлена в будущее. Совершая волевой поступок, Человек думает не о своем положении в настоящий момент, а о том, каким оно станет в дальнейшем, если он сделает или не сделает нечто.

3. Воля переживается как активность Я. Например, человек чувствует жажду. Он встает, берет графин с водой, наливает и пьет. В таком типе поведения отсутствуют все перечисленные Узнатде атрибуты волевого акта: нет ни субъективного разделения субъекта и ситуации, ни сколько-нибудь выраженной ориентации в будущее, ни активности субъекта. Другими словами, при обычном (импульсивном) поведении его источником переживается скорее сама потребность, чем активное Я. Волевое же поведение никогда не бывает реализацией актуального импульса и, следовательно, необходимую для реализации деятельности энергию заимствует из другого источника. Что это за источник? По мысли Д.Н.Узнатде, таким источником является Личность человека.

2. Стадии волевого акта

С.Л.Рубинштейн различает четыре стадии волевого акта.

1. Возникновение побуждения и предварительная постановка цели. Субъективно эта стадия переживается как стремление сделать нечто.

2. Стадия обсуждения и борьбы мотивов.

3. Решение.

4. Выполнение.

Что касается третьего пункта ("Решение"), то процесс принятия решения может протекать различно.

· В первом случае (когда нет «борьбы мотивов») оно протекает как бы бессимптомно: постановка цели условно совпадает с принятием решения. Как пишет С.Л. Рубинштейн: «Стоит только представить себе цель, чтобы чувствовать и знать: да, я этого хочу! Стоит только это почувствовать, чтобы уже перейти к действию».

· Во втором случае, если мотивы различны по значимости, решение наступает как полное и окончательное разрешение того конфликта, который вызвал борьбу мотивов.

· В третьем случае (здесь мотивы практически равны по значимости и интенсивности) решение наступает как насильственное снятие все еще бушующей борьбы мотивов.

Акт принятия решения характеризуется чувством-переживанием, когда человек чувствует, что дальнейших ход событий зависит от него.

«Осознание последствий будущего поступка и зависимости того, что произойдет от собственного решения, порождает специфическое для сознательного волевого акта чувство ответственности».

Борьба мотивов. Волевое поведение, как и любая целенаправленная деятельность, использует внутренний интеллектуальный план (ВИП), но не всякая целенаправленная деятельность является волевым поведением.

У девушки может быть цель и замечательный сознательный план, но действовать она будет, исходя из текущих эмоций... "Это выше меня!" Это - полевое, а не волевое поведение.

Если в борьбе мотивов (борьбе разнонаправленных мотивационных тенденций). верх берут непосредственные побуждения (в том числе и нравственного порядка), это не волевое поведение. Побеждает сознательно поставленная цель - волевое.

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

В психологии характера выделяют множество волевых качеств личности. К основным, базовым волевым качествам личности, определяющим большинство поведенческих актов, относятся целеустремленность, инициативность, решительность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность.

Все эти качества связаны с этапами осуществления волевого акта.

1. С первой фазой волевого акта связаны такие качества, как целеустремленность, инициативность, самостоятельность, выдержка, которые, в свою очередь, являются проявлением самодетерминации воли.

Целеустремленность - это сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Целеустремленность является обобщенным мотивационно-волевым свойством личности, определяющим содержание и уровень развития других волевых качеств. 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. Инициативность связана с самостоятельностью.

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. Самостоятельность может проявиться лишь при наличии определенной выдержки.

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. Она позволяет "затормозить" те действия, чувства, мысли, которые мешают осуществлению задуманного действия. Человек, обладающий развитым качеством выдержки (сдержанный человек), всегда сумеет выбрать оптимальный уровень активности, соответствующий условиям и оправданный конкретными обстоятельствами.

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. Она поддерживает инициативу при постановке цели действия. Активно реализуется в выборе доминирующего мотива и правильного действия и в выборе адекватных средств достижения цели. Внешне решительность проявляется в отсутствии колебаний. Решительность не исключает всестороннего и глубокого обдумывания цели действий, способов её достижения, переживания сложной внутренней борьбы, столкновения мотивов. Решительность проявляется и при осуществлении принятого решения. Для решительных людей характерен быстрый переход от выбора средств к исполнению самого действия.

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

Качествами, противоположными решительности, с точки зрения волевого регулирования, с одной стороны, выступают импульсивность, понимаемая как торопливость в принятии и осуществлении решений, когда человек действует, не задумываясь о последствиях, под влиянием сиюминутных импульсов, выбирая первое попавшееся под руку средство или цель.

С другой стороны, решительности противостоит нерешительность, проявляющаяся как в сомнениях, в длительных колебаниях до принятия решения, так и в непоследовательности при претворении их в жизнь.

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. Однако одной энергичности недостаточно для достижения результата. Она нуждается в соединении с настойчивостью.

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 упорстве. *Упорство* - 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.

Совершая то или иное волевое действие, личность поступает сознательно и несет ответственность за все его последствия.

Воля – процесс сознательного регулирования человеком своего поведения и деятельности, выраженный в умении преодолевать внутренние и внешние трудности.

4. Воля выполняет следующие функции:

- Побудительная и направляющая на достижение поставленной цели при преодолении трудностей.
- Тормозная функция воли проявляется в сдерживании нежелательной активности, мотивов и действий, не соответствующих мировоззрению, идеалам и убеждениям личности.
- Регулирующая функция выражается в произвольной, регуляции действий, психических процессов и поведения, в преодолении препятствий.
- Развивающая функция состоит в том, что волевая регуляция направлена на совершенствование субъектом своего поведения.

5. Волевое действие (преднамеренное или произвольное) – это сознательно регулируемое действие, связанное с проявлением волевого усилия (Г. С. Костюк, А. В. Петровский, В. В. Скрипченко). *Простое волевое* действие состоит из двух звеньев: постановки цели и исполнения. Для *сложного волевого* действия характерно то, что ему «...предшествует учет его последствий и осознание мотивов, принятие решения, возникновение намерения его осуществить, составление плана для его осуществления».

Простое волевое действие включает:

1. возникновение мотива и постановка цели действия.

2. принятие решения.

3. выполнение действия.

Сложное волевое действие включает:

1. возникновение побуждения- волевое поведение начинается с возникновения побуждений, сила и направленность, которого определяется конкретными потребностями, ценностями, обязанностями человека.

2. осознание ряда возможностей реализации мотива – данный этап связан с работой мышления и предполагает анализ различных вариантов реализации побуждений.

3. борьба мотивов – один из ключевых процессов сложного волевого действия. Борьба мотивов возникает в ситуации, когда у человека актуализируются одинаковые по силе мотивы, но связанные с различными направлениями деятельности.

4. принятие решения или постановка цели- значит, сделать выбор в пользу одной альтернативы, отказавшись от других, и таким образом создать идеальный, желаемый образ результата.

5. выполнение действий

В сложном волевом действии ученые выделяют четыре фазы:

1) возникновения побуждения и предыдущая постановка цели;

2) стадия обдумывания и борьба мотивов;

3) принятия решений;

4) выполнения.

В сложных волевых действиях в борьбу вступают конечно общественно-значимые мотивы с другими противоречивыми им побуждениями. Возможен конфликт и общественными мотивами разной степени значимости,

6. Структура волевого действия:

- мотивационно-побудительное звено (цель, мотивы);
- исполнительское звено (способы действий и поведения как внешние, предложенные кем-то, так и внутренние, выработанные самим);
- оценочно-результативное звено (результаты действий).

Волевые качества личности.

Воля обладает определенными качествами: силой, устойчивостью и широтой.

Сила воли - степень возбуждения волевого усилия.

Устойчивость воли - постоянство проявления в однотипных ситуациях.

Широта воли - количество видов деятельности (спорт, учеба, работа и т.п.), в которых проявляется воля.

Воля неразрывно связана с личностью и проявляется в ее качествах. В.А.Иванников выделяет три блока волевых качеств личности:

- морально-волевые качества (ответственность, обязательность, энергичность, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность);
- эмоционально - волевые (целеустремленность, выдержка, терпение, спокойствие);
- собственно волевые (смелость, мужество, решительность, настойчивость).

Волевая регуляция поведения

Все действия человека могут быть поделены на две категории: произвольные и произвольные.

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т. д.). Они имеют

импульсивный характер, лишены четкого плана. Примером непроизвольных действий могут служить поступки людей в состоянии аффекта (изумления, страха, восторга, гнева).

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производны от воли человека.

Воля есть сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Воля как характеристика сознания и деятельности появилась вместе с возникновением общества, трудовой деятельности. Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами.

Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, преодолении препятствий. Преодоление препятствий требует *волевого усилия* - особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации. «Свобода воли означает способность принимать решения со знанием дела».

Необходимость сильной воли возрастает при наличии:

- 1) трудных ситуаций «трудного мира»;
- 2) сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человеке.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых, как показали исследования, происходит сличение достигнутого каждый раз результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к абулии - болезненному безволию.