

Тема 3. Воля человека и психология саморегуляции.

План:

3.1. Воля – психическая функция.

3.2. Волевой акт.

3.3. Волевая регуляция.

Цели лекции:

- определить понятия «Воля», «Волевой акт», «Волевая регуляция».
 - раскрыть признаки волевого действия;
 - изучить функции волевого процесса;
 - рассмотреть основные составляющие волевого акта.
-

3.1. Воля – психическая функция.

Воля - самостоятельный психический процесс, уникальная способность личности произвольно контролировать свое поведение.

С.Р. Рубинштейна, «Волевое действие — это сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет поставленную перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом».

В содержании волевого действия обычно выделяются три основных признака:

1. Воля обеспечивает целенаправленность и упорядоченность человеческой деятельности.
2. Воля как способность человека к саморегуляции делает его относительно свободным от внешних обстоятельств, по-настоящему превращает его в активного субъекта.
3. Воля — это сознательное преодоление человеком трудностей на пути к поставленной цели. Сталкиваясь с препятствиями, человек либо отказывается от действия в выбранном направлении, либо увеличивает усилия, чтобы преодолеть возникшие трудности.

Волевые процессы выполняют три основные функции:

- 1) иницирующую, или побудительную, обеспечивающую начало того или иного действия в целях преодоления возникающих препятствий;
- 2) стабилизирующую, связанную с волевыми усилиями по поддержанию активности на должном уровне при возникновении внешних и внутренних помех;
- 3) тормозную, которая состоит в том, чтобы сдерживать другие, зачастую сильные желания, не согласующиеся с главными целями деятельности.