

image not found or type unknown



Воля - проявление стремления (мотивации), настойчивости; способность человека к саморегулированию, преодолению внешних (отсутствие инструмента или противодействие других людей) и внутренних (лень, инертность, усталость, желание развлечься) трудностей при достижении цели. Источниками процесса являются интерес и потребность.

Стремления так же делятся, в зависимости от степени осознанности, на: *влечения* (поиск цели, методы и средства достижения цели), *желания* (связь с осознанностью и потребностью), *намерения* (осознание и стремление к реализации).

Составляющие качества личности, при проявлении воли:

Первичные:

- Настойчивость (длительное преодоление трудностей, упорно идти к цели) ;
- Энергичность;
- Сила воли (усилие);
- Выдержка (самообладание при принятии решений, тормозить действия, мысли не ведущих к цели).

Вторичные:

- Решительность (умение принимать твердые и быстрые, обоснованные решения);
- Смелость (умение побороть свои страхи, барьеры, идти на оправданный риск);
- Самообладание (умение контролировать чувственную сторону).

Третичные:

- Ответственность (нравственные требования);
- Дисциплинированность (подчинение поведения к общественным нормам, порядку);
- Принципиальность (верность идее, убеждениям и отражающиеся на поведении);
- Обязательность (добровольное возложение на себя обязанностей).

Признаки волевого акта:

- обязательность приложения усилий для его выполнения;
- наличие продуманного плана для осуществления;
- концентрация внимания на цели;
- отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе;
- направленность усилий воли на преодоление самого себя.

Воспитание воли зависит от намерения, должно быть четкое понимание, что отказавшись от минутного веселья, можно достигнуть намеченной цели и приобрести долгосрочную радость, и поднятие собственного авторитета, ощущения большого азарта и кайфа, от понимания что ты можешь достигнуть любых высот. Воля - это про умение контролировать соблазны, эмоции и свое поведение. От потребности до желаемого результата надо приложить не мало усилий: в себе воспитывать осмысленность, инициативность, организованность, решительность, дисциплинированность.

Самовоспитание зависит от того как индивид будет относиться к своим желаниям и потребностям. Если человек говорит что он хочет поменять свою жизнь, с понедельника начать бегать и изучать английский и спустя годы говорит одно и тоже, это говорит только о том, что его все устраивает, найдется тысяча причин что бы этого не делать - это человек слабой воли, слабой внутренней мотивации.

Человек с сильным желанием, не остановиться при трудностях, и шаг за шагом будет в себе выращивать волю, усилия и готовность к совершению действия и принятию решений.