

## Содержание:

image not found or type unknown



## Введение

Что такое сила воли? В психологии есть определение: воля – это способность к планомерным действиям, направленным на достижение поставленной цели. Некоторые ученые называют силой воли навык подавления негативных переживаний. Мы знаем, что только волевой человек способен двигаться вперед, игнорируя внутреннюю боль, злость, тревогу и страх. Он развил в себе навык подавления этих эмоций. Попадая в неприятную ситуацию, он ощущает негативные эмоции в течение первых нескольких минут, однако затем эти они постепенно ослабевают и даже превращаются в своеобразный «мотиватор».

## Маршмеллоу-эксперимент

В 60-х годах прошлого века исследователь Уолтер Мишел, которого иногда в шутку называют «Отцом самоконтроля», вместе со своими студентами провел ставший теперь классическим «эксперимент с маршмеллоу». Маленькие дети должны были зайти в помещение, где им предлагалось сделать выбор: получить зефир или печенье; либо подождать в течение 20 минут, чтобы потом получить два зефира или две печенки. Ученые выяснили, что их поведение в экспериментальной ситуации предопределяло и дальнейшую взрослую жизнь. Те, что проявляли больше упорства и могли заставить себя ждать печенье, получали и более высокие оценки в школе. А в возрасте 27-32 года они не страдали от ожирения, быстрее добивались профессиональных целей, легче справлялись со стрессами и трудностями. Когда было проведено сканирование головного мозга у представителей обеих категорий (волевых и «слабаков»), то оказалось, что у них существенно отличаются мозговые участки, отвечающие за склонность к перееданию и другим дурным привычкам. Ученые на основании этих экспериментов смогли вывести основной метод, при помощи которого каждый может укрепить свою силу воли: нужно мысленно «охлаждать» соблазны настоящего, а будущую цель – наоборот, «подогревать». Метод эффективен

независимо от того, сколько вам лет. Для того чтобы освоить навыки самоконтроля, нужно заранее подготовить для себя нужную инструкцию. Отказ от соблазна не сможет произойти по мановению волшебной палочки – ведь в этот решающий момент будет доминировать только «вредная» стратегия. Когда же мы срываемся, то наша психология хорошо защищает нас от лишнего самоедства: да, сегодня я накричал на жену, потому что был плохой день на работе; я съела пол торта, так как не могу справиться со всеми этими проблемами; это не моя ошибка, это он виноват. И такие самооправдания существенно снижают наши шансы на то, что в дальнейшем мы сможем научиться контролировать мимолетные импульсы.

## **Зачем нам нужен самоконтроль**

Психолог Рой Баумайстер, занимающийся исследованием силы воли, говорит: «Одна из основных причин тех трудностей, с которыми вынуждено постоянно сталкиваться современное общество – многочисленные зависимости, домашнее насилие, недостаток образования, нежелательные беременности и, конечно же, долги – это плохо развитый навык самоконтроля у людей. Психологи сумели определить два типа качеств, которые дают человеку неоспоримые преимущества – это уровень умственных способностей и навыки самоконтроля. По поводу уровня интеллекта было определено немало фактов, однако до сих пор осталось неясным, каким образом его можно повысить. Но вот умение контролировать себя может развить каждый».

## **Сила воли как результат адаптации.**

Древние люди могли противостоять жестоким природным условиям, только если объединялись в сообщества. Отдельный индивидуум выжить в те времена не мог. Считается, что сила воли как качество, присущее человеку, зародилась именно тогда – ведь чтобы ладить с остальными, внутренние импульсы нашим пращурам приходилось постоянно сдерживать. И способность теперешнего человека управлять своим состоянием является результатом адаптации к постоянно меняющимся и подчас довольно жестким условиям окружающей среды.

## **Способы развития воли**

Какие еще методы помогают повысить уровень владения собой и развить волю? Рассмотрим несколько методов.

**1.** Постоянно концентрироваться на поставленной цели. Чтобы активизировать волевой потенциал, напоминайте себе, почему именно сейчас важно сделать (не сделать) данное действие. Если постоянно приходится заниматься незначительной работой, от результатов которой ничего не зависит – вряд ли получится развить самоконтроль.

**2.** Любить то, чем занимаетесь. Вряд ли можно преодолевать себя в течение достаточно длительного промежутка времени, если в дело не приносит удовольствия. Пытаться накачать «волевою мышцу» без страсти и любви к делу – это все равно что качать реальные мускулы и не давать организму нужного питания.

**3.** Ставить перед собой реальные задачи – те, что вам по силам выполнить. К примеру, составьте для себя план дня, который будет состоять из простых и выполнимых задач. С утра – небольшая разминка, после этого – приход в офис без опоздания; отход ко сну в 22 часа и ни минутой позже, утренний подъем – в 6 утра и т. д.

**4.** Тренировать тело. Работа над физической формой хорошо помогает укрепить волевою «мышцу». Здесь подойдет любые типы упражнений – бег, плавание, карате, танцы. Само по себе решение начать заниматься спортом уже требует приложения волевых усилий.

**5.** Использовать волю. Чтобы сила воли увеличивалась, необходимо заставлять себя делать что-либо, когда желания совершенно нет. Иными словами, чтобы развить навыки самоконтроля, следует постоянно в чем-либо практиковаться. Ставьте перед собой такие задачи, которые предполагают совершение регулярных усилий – например, работа над каким-либо проектом.

**6.** Дать обещание. Представьте себе, что вам придется рассказать 10 людям о своих планах освоить программирование. Конечно, среди аудитории найдутся такие люди, которым будет все равно; будут и те, кто станет вас искренне поддерживать; однако непременно найдутся и злобные завистники. Согласитесь, что если достичь цели не удастся, то будет очень неприятно разочаровать тех, кто возлагал на вас надежды и порадовать противников?

**7.** Заставлять себя заниматься делами. Принудительное включение в работу – один из самых лучших методов развития воли. Заставляйте себя садиться за нудную курсовую работу, когда совсем не хочется садиться за компьютер, а вокруг столько интересных вещей. Наводите порядок в захламленной кладовке, когда хочется развалиться на диване. Если дело не доставляет никакого удовольствия, как раз оно и является отличным «полигоном», на котором можно поупражнять силу воли. Не ждите момента, когда все равно придется заняться этой работой. Начните уже сейчас – дело будет сделано вовремя, а способность к самоконтролю повысится.

**8.** Живо и образно представить себе все те трудности, которые наступят завтра, если не преодолеть «волевой паралич» сегодня. Вообразите, что произойдет с вами и с вашими близкими. Можно составить письменное описание этой трудности. Постарайтесь ощутить все те эмоции, которые будут вас сопровождать, если сегодня вы не соберете волю в кулак и не начнете действовать.

**9.** Используйте визуализацию и в позитивном ключе. Представьте себе, как вы живо и бодро шагаете по направлению к поставленным целям, как вам хорошо удастся мобилизовать всю свою энергию ради конечного результата. Вообразите, как хорошо у вас получается управлять собственными импульсами, и какой отклик это вызывает у тех, кто дорог вам.

**10.** Выполняйте абсолютно бессмысленную работу. Данную методику впервые описал В. Джеймс, и она заключается в том, что нужно использовать навык самоконтроля в тех вещах, которые простому обывателю покажутся полной бессмыслицей. Классический пример такого упражнения – каждый день в течение пятнадцати дней разбрасывать и снова собирать коробок спичек.