

image not found or type unknown



На протяжении всей своей жизни большую часть времени человек проводит в обществе, даже если ему кажется, что он остается наедине сам с собой. Человек находится в постоянном взаимодействии с другими людьми и обществом в целом, причем это может происходить в разных социальных средах.

В общих чертах процесс адаптации представляет собой своего рода «весы» где человеку постоянно приходится стремиться к равновесию (гармонии) между личностью и окружающей средой. С точки зрения представителей интеракционистского подхода, чтобы сохранять равновесие в системе «личность – социальная среда», индивид должен не только отвечать тем социальным ожиданиям, которые предъявляет ему общество - на одной «чаше весов», но так же стараться быть гибким и готовым к встрече с новыми и потенциально опасными условиями, а так же успешно пользоваться создавшимися условиями для осуществления своих целей, ценностей и стремлений, т.е. не в ущерб себе - на другой «чаше весов».

**Адаптация** - это такой социально-психологический процесс, который при благоприятном взаимодействии личности и социальной среды приводит личность к состоянию адаптированности

### **Воля и успех в жизни и деятельности.**

Под волей понимается способность сознательно, планомерно и неотступно действовать для достижения поставленных перед собою целей. Волевой человек тот, кто умеет добиться поставленной цели, несмотря ни на какие препятствия, стоящие на пути к ее достижению. Успех в любом виде деятельности связан с волей человека. Только тот достигает успеха, кто волей умеет преодолеть препятствия, стоящие на пути к заветной цели.

Волевой человек, поставив себе целью сделаться певцом, умеет понять, на каком этапе развития что нужно делать, умеет найти недостающее, умеет побороть все жизненные невзгоды, так называемые «объективные причины», перед которыми другие пасуют. В том и сила волевого человека, что он может заставить себя развить все необходимые для профессионализма качества, будь то вокал, музыкальность, сценическое поведение и т. д. Волевой человек умеет подчинить

всю свою жизнь задаче достижения поставленной цели. Когда говорят о жертвенном отношении к искусству, а этим качеством и характеризовались все крупнейшие певцы, то подразумевают волевые действия, направленные к единой цели и связанные с многими лишениями, жертвами в других сферах жизни.

Естественно, для того чтобы жертвовать многим ради искусства, надо испытывать горячее желание достичь намеченной цели. Для тех, кто способен к жертвенному отношению в искусстве, оно является самой важной духовной потребностью. Именно потребности, духовные или материальные, заставляют нас действовать, напрягать нашу волю, внимание, мышление. Любовь к искусству заставляет певца искать путей к овладению им, заставляет его действовать.

В основе волевой деятельности лежат действенные желания. Ведь желать можно и хорошей погоды. Но это будет не действенное, пассивное желание. Активное, действенное желание побуждает нас добиваться поставленной цели. Само собой понятно, что если цель неясна, если она не так уж желанна, не является нашей насущной потребностью, то не из-за чего напрягать нашу волю и преодолевать препятствия. Только сильные мотивы заставляют напрягаться волю.

Таким образом, волевой акт всегда сознателен и протекает в форме ряда психических процессов: потребность заставляет нас искать способ ее удовлетворения. Это приводит к осознанию цели, которую надо достигнуть, и представить себе способы, нужные для ее достижения. Для этого мы совершаем ряд мысленных операций и рассуждений, которые приводят к определенному решению. Вслед за этим уже идет осуществление решения, т. е. само волевое действие, и связанное с ним преодоление препятствий. Фактическое действие, протекающее всегда в форме мышечной деятельности, является конечным и важнейшим звеном этой цепи.

Действительно, если посмотреть, например, как совершается волевой акт при выступлении студента на концерте, то можно легко обнаружить все эти характерные моменты.

Ведущим в этом действии является осуществление цели — стать артистом-певцом, что связано с удовлетворением важнейшей духовной потребности молодого человека, с его страстной мечтой — постигнуть певческое искусство. Конкретное выступление, требующее от него много энергии, воли и связанное с рядом отрицательных эмоций страха, волнения и т. д., является одним из моментов на пути к достижению этой цели. Оно воспринимается как одна из необходимых

ступенек, приближающих к цели, и потому певец активно готовится к нему, что также требует немалых волевых усилий.

В день выступления, и особенно с приближением выхода на сцену, молодой певец находится во власти различных желаний. Понимая необходимость выступления, он, с другой стороны, неуверен в своих силах, боится за голос, за степень подготовленности репертуара и т. п. Отсюда желание отказаться от сегодняшнего выступления, отсрочить его, сослаться на нездоровье. Мысль ищет лазейку для отказа. Происходит борьба желания не выступать со стремлением к цели. Эта внутренняя борьба, требующая энергии и часто ярко эмоционально окрашенная, приводит, при наличии твердой воли к решению, выступить во что бы то ни стало. Внутреннее препятствие побеждено волей, певец начинает выполнять волевое действие — идет на эстраду и осуществляет принятое решение — поет, т. е. проявляет свою волю посредством мышечной деятельности. Выйти на эстраду и выполнить поставленную цель — исполнить программу в соответствии с задуманным исполнительским планом— это волевым поступком.

Воля проявляется именно в реализации принятого решения. Мало хотеть, желать и понимать, что это нужно,, рассуждать и принимать решения. Важно выполнять поставленные задачи, принятые решения. Реализуя принятое решение, человек, имеющий волю, подчиняет себя целиком выполнению этой задачи. Его мысли, слова, действия — все направлено на осуществление поставленной цели. Воля проявляется в действиях и поступках человека. Простейшим проявлением воли является мышечное движение.

Одновременно с внутренней борьбой, которая сопровождает всякое проявление воли, певцу на пути к своей цели с первых же шагов приходится преодолевать много внешних препятствий, совершать много волевых действий и поступков. Надо побороть многое, чтобы сделаться певцом: поступить учиться, держать экзамены, много лет напрягать свою волю в постижении вокального искусства и всех полагающихся в консерватории дисциплин, приучать себя петь на публике, на экзаменах и т. д.

Волевые усилия, которые необходимы для достижения цели могут иметь различный характер, но они всегда сознательны и всегда связаны с преодолением трудностей. Работая в классе, ученик должен проявлять свою волю и в сосредоточении своего внимания, и в борьбе с отвлекающими обстоятельствами, и в активизации работы мышления, в напряжении памяти, обострении своих ощущений, сопровождающих пение. Наконец, певец мышечно работает, а всякая

работа мышц совершается при наличии волевого усилия.

Как мы помним, мышечное движение, мышечное напряжение всегда является следствием возбуждения соответствующих нервных центров и представляет собой конечное звено сложных рефлексов. Ведь наши произвольные движения, в строгом смысле, всегда отраженные, то есть являющиеся ответом на определенные раздражения. И. П. Павлов писал: «...механизм волевого движения есть условный ассоциативный процесс, подчиняющийся всем описанным законам высшей нервной деятельности»

Всякое внешнее проявление воли всегда связано с мышечной работой. Желая что-либо сделать, мы обязательно достигаем этого посредством мышечных движений. Во всяком произвольном движении выражается воля человека.

В пении, когда приводится в действие большой и сложный комплекс мышц голосового, дыхательного и артикуляционного аппаратов, требуется определенное волевое напряжение на согласованную их работу, на выполнение стереотипов. Еще большее волевое усилие приходится употреблять тогда, когда мы занимаемся совершенствованием навыков, выработкой новых, более удовлетворяющих нас по акустическому результату координации.

Физиологически волевое усилие связано с преодолением тормозных процессов, с преодолением инертности нервной системы с заменой или ломкой стереотипов. Например, перевод нервных центров из тормозного в деятельное состояние требует усилия воли, поэтому начало движения требует проявления воли. Когда мы меняем установившиеся движения, их характер, нам требуется волевое усилие, чтобы заменить один стереотип движения на другой. При прекращении установившегося движения надо преодолеть инертность нервной системы и проявить волевое усилие для торможения движения.

«Власть ее (воли) во всех случаях касается только начала или импульса к акту и конца его, равно как усиления и ослабления движения...» — пишет И. М. Сеченов. В остальном же произвольное, т. е. выученное, движение совершается автоматически. Однако в свое время выработка каждого произвольного действия требовала воли, которая затем по автоматизации навыка уже играет роль пускового механизма этого движения.

В пении таким моментом, где воля проявляется наиболее отчетливо, является его начало. Известно, что труднее всего — начать петь. Однако и выполнение поставленных художественных исполнительских целей, осуществление замысла

требует непрерывного волевого усилия.

Если в занятиях воля распущена, внимание не сконцентрировано на достижении поставленной цели совершенствования вокала, — пение не будет улучшаться.

### **Волевой человек. Развитие воли**

Волевой человек на уроке собран, подтянут, не отвлекается ничем. Он сконцентрирован на выполнение поставленной педагогом вокально-технической или исполнительской задачи. Воля ученика проявляется не только на уроке, но и вне класса. Волевой ученик находит время подготовить, продумать, проанализировать, выучить все, что следует, и к следующему уроку прийти во всеоружии, чтобы максимально использовать время, отведенное для него концертмейстером и педагогом. Он умеет так подчинить все остальные жизненные задачи основной цели, что успевает выполнить все, что надо; для ее наилучшего и быстрого осуществления. Поэтому волевой ученик отличается дисциплинированностью и большой работоспособностью.

Ученик со слабой волей легко распускается, отвлекается, выпускает из внимания основную цель, не борется неотступно, последовательно, действительно за ее осуществление. Потому он позволяет себе прийти на урок с невыученными произведениями, опоздать, «забежать» на урок, т. е. прийти внутренне несобраным, неподготовленным. На самом уроке такой ученик скучает на упражнениях, он вял, не хочет активно преодолевать трудности, связанные с напряжением внимания, необходимым для развития точных мышечных движений, для выработки тонких слуховых, вибрационных и других ощущений. Он не напрягает всю свою волю, чтобы выполнять требования педагога и концертмейстера. Он стремится получить удовольствие и не хочет преодолевать препятствия, хочет достигнуть цели при наименьших усилиях.

Между тем успех в обучении пению всегда требует большой воли, больших усилий, и не только в занятиях, но и во всем поведении ученика. Большой воли, в частности, требует умение при любых внешних условиях соблюдать строгий режим дня и режим работы. Обычно все сталкиваются с большими трудностями в поддержании размеренного, разумного режима жизни. Между тем от него в большой мере зависит успешность каждого урока, а каждый успешный урок приближает ученика к цели. Обучающийся должен проявлять большую волю, чтобы избегать петь слишком трудные для него произведения, не форсировать, не брать высоких нот и т. п. Он должен уметь отказаться от некоторых развлечений и

излишеств в жизни, которые выбивают его из режима.

Суммируя сказанное, можно сказать, что волевой ученик — это тот, кто убежден в важности и правильности поставленных перед собой целей, кто сознательно решил посвятить себя искусству, и это устойчивое решение проводит неукоснительно и планомерно, несмотря ни на какие препятствия. Он характеризуется энергией и настойчивостью в преодолении препятствий, он обладает силой воли, чтобы заставить себя выполнить принятое решение. Волевой человек — тот, кто имеет власть над собой, кто умеет себя удерживать от необдуманных, неверных действий. Самообладание, решительность, сила воли, настойчивость — эти качества волевого человека, которыми должны обладать и ученик и педагог для успеха в педагогическом процессе.

Воля, как и другие психические категории, не является

чем-то прирожденным. Воля, как говорят, выковывается в процессе жизни, в деятельности человека. Есть моменты, которые ослабляют ее, другие — способствуют

развитию. Поэтому каждый, кто хочет работать над развитием волевых качеств, должен их знать.

Прежде всего всегда должна быть ясность, ради чего будет напрягаться воля, т. е. сознательная цель, которая зависит от мировоззрения человека, от его потребности. Решения, которые принимаются для достижения этой цели, должны быть всегда выполнимыми. невыполнимые решения демобилизуют волю. Однако и выполнимые решения всегда содержат препятствия, но препятствия, которые можно реально одолеть. Даже небольшая победа над препятствием закаляет человека, делает его более волевым. Для того чтобы выработать в себе волю, надо начинать с небольшого: приучать себя бороться с небольшими препятствиями, например вставать в определенное время, делать зарядку, поддерживать строгий распорядок дня, режим жизни и работы, не позволять себе отвлекаться, удерживать себя от желаний, идущих вразрез с принятым решением.

Раз принятое решение надо выполнять во что бы то ни стало — так развивается чувство долга. Чувство ответственности перед самим собою и перед людьми за свои действия и поступки надо вырабатывать в себе постоянно. Воля крепнет и развивается только в борьбе с препятствиями, но эти препятствия должны быть посильны для преодоления.

Мышечные движения — простейшее проявление воли, чтобы овладеть сложными движениями, надо сначала овладеть простыми. Постепенное усложнение заданий, повышение трудности будет развивать волю певца в их преодолении. Непосильные задачи будут развращать волю, демобилизовывать ее. Поэтому подход к овладению сложными координациями, требующими большого волевого усилия для своего выполнения, должен быть всегда постепенным. Тренировка воли на преодолении малых препятствий укрепляет ее и, в конце концов, человек оказывается способным выполнить очень сложное задание, требующее большой смелости, решительности, выносливости.

### **Воля и адаптивность личности**

Вопрос о соотношении воли и личности — это вопрос о том, какое место воля занимает в структуре личности, как она связана с другими психологическими особенностями человека, в какой степени воля определяет развитие человека как личности и совместно с ним — жизненные успехи соответствующего человека. Существуют понятия «*волевая личность*» и «*безвольная личность*». Под волевой личностью понимают человека, обладающего высокоразвитой волей и реально ее проявляющего если не во всех, то во многих видах деятельности, за выполнение которых он берется. Безвольной личностью называют человека, который большой силой воли не обладает или же не проявляет ее в том, в чем должен был бы проявить.

Характеристика человека как волевой или безвольной личности — это не абстрактное психологическое разделение людей на категории, а сущностная характеристика человека как личности. Она определяет реальное существование и проявление у него других, положительных или отрицательных, личностных свойств. Предполагается, во-первых, что у личности, оцениваемой как волевая, имеется немало других ценных личностных особенностей, таких, например, как высокоразвитое сознание, разум, способности, моральные качества (не случайно иногда для характеристики таких качеств, особенно в области спорта и других видов деятельности, где необходимо проявлять силу воли и физическую выносливость, используется словосочетание «*морально-волевые качества*»). Во-вторых, от личности с высокоразвитой волей ожидают более весомых достижений в различных видах деятельности, чем от личности с неразвитой или слаборазвитой волей. Если же личность характеризуют как безвольную, то одновременно с такой нелестной характеристикой человеку приписывают другие, в основном негативные, психологические свойства, например, сравнительно низкий уровень интеллектуального развития, слаборазвитые способности, недостаточно

выраженную мотивацию к деятельности и, как следствие, неудовлетворительные жизненные успехи (достижения в различных видах деятельности). Кроме того, воля человека тесным образом связана в структуре его личности со многими другими его психологическими особенностями. Рассмотрим некоторые из них.

На личностном уровне воля проявляется (функционально связана с ними) в таких свойствах личности, как энергичность, настойчивость и выдержка. Их можно рассматривать как базисные, или первичные, волевые качества (черты характера) личности. Наряду с ними существуют и вторичные, или высшие, волевые качества, к которым можно отнести сознательность, ответственность и целеустремленность человека. Волевого человека, кроме того, отличают решимость, смелость, самообладание и уверенность в себе. Такие качества личности в онтогенезе обычно формируются и развиваются позднее, чем названная выше группа первичных личностных свойств. В жизни человека волевые качества проявляются вместе с его характером, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но также и как характерологические.

Существует еще одна группа волевых качеств личности, связанная с моралью и ценностными ориентациями человека. Их, соответственно, можно назвать моральными и ценностными волевыми качествами. К ним, например, можно отнести принципиальность, честность и ответственность. Эти качества в основном проявляются в отношениях человека к своим обязанностям и к другим людям. К этой же группе личностных свойств можно отнести и те волевые качества, которые проявляются в деятельности, например настойчивость, деловитость и инициативность.

Среди волевых качеств личности можно также назвать силу воли, выдержку и самообладание, целеустремленность, настойчивость, самостоятельность, решительность, последовательность, сдержанность, самоконтроль. Таким образом, к воле или волевым свойствам (качествам) личности относятся многие индивидуальные психологические особенности, которые одновременно включаются в структуру характера человека под названием «волевые черты характера». Поскольку, как мы уже знаем, характер занимает центральное место в личности человека, такую оценку можно перенести на волю человека: она также занимает одно из главных мест в структуре личности человека.

Имеется немало примеров того, как люди благодаря своей воле добивались значительных жизненных успехов, не имея в начале своего жизненного пути ни высокоразвитых способностей (задатков), ни возможностей для достижения



соответствующих успехов. Это связано с тем, что волевые действия входят в состав практически всех видов деятельности человека, и чем они сложнее, тем больше места в них занимают именно волевые действия. На пути выполнения любого вида деятельности возникает немало трудностей, и их преодоление всегда связано с использованием воли.

Успешность любой человеческой деятельности зависит от уровня развития способностей человека, а способности, в свою очередь, формируются и развиваются в процессе жизни. Из главы «Способности», ее последнего параграфа, нам известно, что для превращения имеющихся у человека задатков в высокоразвитые способности ему необходимо приложить значительные и длительные усилия. Следовательно, и способности человека напрямую зависят от его воли.

При обсуждении в главе «Характер» вопроса о его формировании и развитии мы констатировали, что из трех основных групп черт характера — волевых, деловых и коммуникативных — волевые качества личности начинают формироваться и развиваться одними из первых у детей. На их основе и с их участием в дальнейшем формируются и развиваются другие черты характера ребенка. Этот факт особо подчеркивает значимость воли не только в плане обеспечения успешности деятельности человека, но и с точки зрения его развития как личности.

1. Словосочетания «волевая личность» и «безвольная личность» указывают не только на то, что воля естественным образом входит в структуру личности, но и на то, что в ней она занимает центральное место, характеризующее человека как личность в целом.

2. Между волевыми и безвольными людьми имеются существенные различия, которые проявляются не только в их личностях, но и в деятельности.

3. Волевые качества личности тесным образом связаны с многими другими свойствами человека, причем эта связь имеет, по преимуществу, следующие особенности:

— высокоразвитая воля положительно коррелирует со многими позитивными личностными свойствами;

— слаборазвитая воля обнаруживает прямые корреляции с множеством других, негативных личностных свойств.

4. Развитие воли идет параллельно с развитием человека как личности. Это проявляется в переходе от первичных ко вторичным личностным качествам, от так называемых силовых — к морально-ценностным волевым качествам личности.

5. Имеется огромное количество примеров того, как благодаря своей воле люди добивались значительных успехов не только в различных видах деятельности, но и в собственном психологическом совершенствовании, например в развитии своих способностей.

### **Влияние умения управлять своими эмоциями на успех в жизни.**

Так как эмоции являются сильнейшими **мотивами** и источниками энергии, то они существенно влияют на Вашу деятельность, эффективность достижения успеха и самореализацию. Так, испытывая сильные позитивные эмоции можно получать много энергии, помогающей быстро действовать, преодолевать препятствия и достигать целей.

Использование эмоций позволяет успешнее достигать личных целей за счет установления долгосрочных, доверительных **отношений**, объединения ресурсов с партнерами и достижения общих целей, которых в одиночку достичь трудно или невозможно.

Если думать о цели без эмоций, «сухо, холодно», то велика вероятность провала или отказа от этой цели. Но если ею сильно **интересоваться**, постоянно думать о ней, относиться к ней как к самому важному в жизни, со страстью и энтузиазмом ее достигать, то вероятность успеха колоссально возрастает. Этот принцип является одним из базовых для работы закона притяжения.

Также существенным плюсом управления эмоциями является **успешность** во всех сферах жизни. Ведь в этом случае полностью отсутствует вред при сильных эмоциональных «вспышках» и всегда есть энергия для достижения любой цели.

В любом случае, даже если эмоции не использовать для развития и самореализации, то они все равно необходимы для обычной жизни, чтобы быть в хорошем настроении, тонусе, быть счастливым, испытывать радость даже от мелочей и делиться своими эмоциями с близкими людьми.

Развивайте свои эмоции и управляйте ими, тогда Ваш успех, Ваше счастье и Ваша самореализация будут неизбежны.

### **Воля и самоорганизация.**

Самоорганизация относится к числу волевых качеств личности. Проявление воли (точнее было бы - «силы воли», волевого усилия) в различных специфических ситуациях заставляет говорить о волевых качествах (свойствах) личности. При этом как само понятие «волевые качества», так и конкретный набор этих качеств остаются весьма неопределенными, что заставляет некоторых ученых сомневаться в действительном существовании этих качеств. Итак, до сих пор имеются большие трудности в разведении или идентификации понятий «организованность» и «самоорганизация», обозначающих волевою активность.

В структуру самоорганизации учащейся молодежи включаются следующие качества и умения: проектировочные (умение планировать свою деятельность, ориентироваться во времени, прогнозировать последствия своих решений, формировать стратегии своего развития и самосовершенствования); исполнительские (самостоятельно принимать решения, брать на себя ответственность, конструктивно вести деловое общение); контрольно-оценочные (адекватно оценивать результаты своей деятельности, контролировать свою деятельность).

**Самоорганизация** - это деятельность и способность личности, связанные с умением организовать себя, которые проявляются в целеустремленности, активности, обоснованности мотивации, планировании своей деятельности, самостоятельности, быстроте принятия решений и ответственности за них, критичности оценки результатов своих действий, чувстве долга. Итак, в основе самоорганизованности как качества личности лежат не только знаниевые и деятельностные характеристики, но и волевые и оценочные.