



Алексей Сорока
Светлана Сорока

Сборник лекций по 7 потенциалам

Серия «Школа Консультанта»

**Алексей Сорока
Светлана Сорока
Сборник лекций
по 7 потенциалам. Серия
«Школа Консультанта»**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23465517
ISBN 9785448396199*

Аннотация

Сорока Алексей Анатольевич – клинический психолог. Эксперт Общественной Палаты Российской Федерации. Член координационного совета по защите граждан от алкогольной, наркотической и табачной зависимости при ОП РФ. Член правления, глава совета по реабилитации ННГ. Сорока Светлана Васильевна – практический психолог, коуч, индивидуальный, семейный и краткосрочный консультант, эксперт по усовершенствованию реабилитационных программ, руководитель Психологического центра «Сатори-возрождение».

Содержание

1. Лекция о потенциале воли	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Сборник лекций
по 7 потенциалам
Серия «Школа
Консультанта»**

**Алексей Сорока
Светлана Сорока**

© Алексей Сорока, 2017

© Светлана Сорока, 2017

ISBN 978-5-4483-9619-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Лекция о потенциале воли

Воля – одно из самых сложных явлений психологии человека и определить его довольно-таки трудно. Можно сказать, что воля – это некая форма внутреннего контроля поведения со стороны человека, осуществляемого им самим и тесно связанного с его сознанием, мышлением, с осознанным принятием решений и их последующим, целенаправленным выполнением. Это то, благодаря чему человек способен ставить перед собой довольно сложные цели, а также достигать их, преодолевая серьезные внутренние и внешние препятствия на своем пути.

Воля характеризуется не как физическая, не как эмоциональная, и даже не всегда как сознательная деятельность человека, но является деятельностью, всегда отражающей принципы морали и нормы личности, и указывающей на ценностные характеристики цели выбранного действия. К волевым качествам часто относят мужество, настойчивость, решительность, самостоятельность, терпение, самообладание, целенаправленность, выдержку, инициативность, смелость и др.

Наличие свободной воли – одно из основополагающих качеств человеческой личности. И также выдает здорового как в физическом, так и в психологическом плане человека. Как отмечал популярный американский психотерапевт

Ирвин Ялом, теоретик и практик групповой психотерапии, «осознавать ответственность – значит осознавать творение самим собой своего „Я“, своей судьбы, своих жизненных неприятностей, своих чувств, а также своих страданий, если они имеют место».

Уровень развития потенциала воли определяет способность или неспособность человека делать осознанный выбор, совершать действия, принимать на себя ответственность, выполнять повседневные дела и рабочие обязанности, характеризует уровень его независимости. Данный потенциал показывает способность человека к самореализации, умение ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства. Волевой потенциал также тесно связан с физическим и эмоциональным потенциалом человека и, несомненно, с потенциалом разума.

Человек, свободный от зависимости, и, следовательно, обладающий волевым потенциалом, может без особых проблем обеспечивать целенаправленность и упорядоченность своей деятельности, тем самым освобождая себя от ненужных действий и сомнений. Это делает человека способным к саморегуляции и относительно свободным от внешних обстоятельств, по-настоящему превращая его в активного субъекта и хозяина своей жизни.

Воля человека в целом и вместе с ней его отдельные волевые качества начинают развиваться с раннего детства. Так, наблюдения за поведением детей показывают, что первые от-

четливые признаки проявления волевого поведения у них можно обнаружить между вторым и третьим годом жизни. Это означает, что именно в этот период у детей уже есть воля и они могут ее демонстрировать. Следовательно, можно предположить, что начало формирования воли относится ко времени, когда у ребенка появляются первые настойчивые действия, направленные на преодоление препятствий, подкрепляемые со стороны наблюдающих за детьми взрослых людей. Такое обычно происходит между первым и вторым годами жизни ребенка.

Итак, основным признаком того, что у ребенка начинает развиваться собственная воля и появляется связанное с ней удовольствие в связи с успешным преодолением препятствия, является самостоятельное повторение ребенком действий, оказавшихся не вполне удачными для достижения цели.

По мере прогрессирования заболевания, в особенности связанного с зависимостью от психоактивных веществ, потенциал воли человека, подверженного его воздействию, в итоге сводится фактически к нулю. Всем поведением зависимого человека начинает руководить физическая тяга к веществу, либо неуправляемая потребность в абсолютном контроле над действиями близкого (в случае созависимости). Постепенно он теряет способность управлять своими действиями, чувствами, да и всей своей жизнью, подчиняясь болезни и программируемым ею формам психологической за-

щиты, шаблонным моделям реагирования на ситуации, поступки и слова других людей.

Наличие свободной воли – одно из основополагающих качеств человеческой личности, поэтому к данной сфере в программе реабилитации прилагается значительная доля усилий, а после её прохождения непременно оценивается степень восстановления этого потенциала.

Путь к восстановлению свободной воли и способности управлять своими действиями лежит, прежде всего, через осознание проблемы, понимание своей порабощённости болезнью, через принятие ответственности за свои поступки и свою жизнь, приобретение навыков принятия решений и способности делать выбор. К этим целям психолог совместно с пациентом должны двигаться постепенно, шаг за шагом, параллельно с реконструкцией эмоциональной и интеллектуальной сфер. Такое движение включает в себя индивидуальную проработку с пациентом приобретённых им в процессе развития зависимости различных фобий и фрустраций, чувства вины и иных стрессогенных факторов. Занятия же в терапевтической группе позволяют психологу моделировать всевозможные типовые ситуации в виде ролевых игр, способствующих пониманию алгоритмов принятия решений и выработке способности брать на себя ответственность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.