

## ПСИХОЛОГИЯ ВОЛИ И ЕЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ

**Сайфуллох Козимов**

*Андижанский государственный педагогический институт, педагогический факультет, Студентка 3 курса педагогики и психологии*  
[kozimovsafulloh@gmail.com](mailto:kozimovsafulloh@gmail.com) +998 97 972-57-97

**Аннотация:** В данной статье представлена психология воли и ее социально-психологическая классификация. Сила воли позволяет нам изменить себя и дает нам силы противостоять вызовам. Согласно исследованиям, сила воли — это единственная сила характера, которую люди не могут распознать в себе. Вместо этого, когда его спрашивают о неудачах, первое место в списке занимает отсутствие самоконтроля.

**Ключевые слова:** воля, сила воли, успех, интеллект, смелость, психическое напряжение, самообладание, терпение.

### ВВЕДЕНИЕ

Чтобы добиться успеха, человеку нужны два основных элемента: интеллект и сила. Когда мы говорим о силе, мы говорим о самоконтроле или, как известно в народе, о воле. Я называю это силой, потому что это означает, что ее можно развивать посредством регулярного движения и активности. Сила воли – это именно то.

Сила воли позволяет нам изменить себя и дает нам силы противостоять вызовам. Воля подобна мышце, ее можно увеличивать количественно и развивать качественно. Исследования показали, что улучшение самоконтроля — самый верный путь к лучшей жизни. Чрезмерные траты, опоздания, взрывной гнев, плохое питание, отсутствие физических упражнений и хроническая тревога — самые большие проблемы, указывающие на плохой самоконтроль.

Согласно исследованиям, сила воли — это единственная сила характера, которую люди не могут распознать в себе. Вместо этого, когда его спрашивают о неудачах, первое место в списке занимает отсутствие самоконтроля. В современном мире существует множество искушений, которых невозможно избежать. Благодаря мощному влиянию социальных сетей ваши мысли могут блуждать в любой момент, а десятиминутный шоппинг в Интернете может нанести достаточный ущерб, чтобы уничтожить ваш годовой бюджет.

### ЛИТЕРАТУРА И МЕТОДОЛОГИЯ

Исследователи утверждают, что люди тратят не менее 4 часов в день на контроль своих желаний – едят, спят, отдыхают во время работы, проверяют социальные сети и т. д. В классическом исследовании Уолтера Мишеля дети должны подождать, прежде чем съесть зефир, чтобы получить еще один зефир, и вы получите 2 угощения вместо одного. Некоторые дети в эксперименте съели первую зефирку сразу, а другим удалось отвлечься и дождаться второй зефирки.

Ключевым элементом здесь является отвлечение, используемое детьми. Теория системы когнитивно-аффективной обработки (CAPS) утверждает, что существует две системы — холодная и когнитивная система «знания» и теплая и эмоциональная «идущая» система.

Использование когнитивных стратегий, таких как отвлечение внимания и переосмысление своих мыслей, может помочь вам справиться с разочарованием, которое приходит с самоконтролем. Например, вы пытаетесь придерживаться диеты. Вместо того, чтобы сосредоточиться на добровольном съедении куска торта, вы можете отвлечься, отправившись на прогулку, или изменить свое мышление, чтобы рассматривать торт как важный шаг на пути к вашим целям в фитнесе. Эта тактика делает сопротивление искушению менее неприятным и укрепляет «волю».

Таким образом, было обнаружено, что дети, которые задействовали когнитивную систему и избегали употребления первого зефира, имели лучшие оценки, результаты тестов и высшее образование. Эта теория говорит о важности регулирования эмоциональной и тепловой систем в стрессовых ситуациях и тем самым сосредоточения внимания на долгосрочных целях. Эти стратегии помогают людям избегать траты денег, питания вне дома и т. д.

По мнению Американской психологической ассоциации (АПА), «сила воли — это способность противостоять краткосрочным искушениям ради достижения долгосрочных целей». Это умственная энергия/сила, которую мы развиваем, чтобы делать выбор, который принесет нам пользу в достижении успеха. Настоящая сила воли заключается в контроле когнитивной системы вашего мозга, которая оценивает долгосрочную выгоду, когда ваша эмоциональная система заставляет вас делать что-то, что заставляет вас чувствовать себя хорошо в данный момент.

**Неограниченная теория воли.** Современные исследования силы воли придерживаются несколько иной точки зрения, выступая против теории истощения эго. Джоб и его коллеги провели лабораторные эксперименты, которые показали, что теряют себя только люди, считающие, что сила воли легко расходуется. Люди, которые не принимают ограничения воли, но верят, что умственные усилия дадут энергию для других трудных задач, не проявляют признаков истощения эго. Таким образом, эта теория называется бесконечной теорией силы воли. Результаты показывают, что зависимость людей от саморегулируемых источников энергии может привести к их восприятию их как ограниченных или неограниченных. Реальной нехватки ресурсов нет.

**Как укрепить волю?** Обдуманное принятие решений. Найдите время, чтобы обдумать последствия вашего выбора. Например, прежде чем покупать новый телефон, подумайте, как он повлияет на ваш бюджет и ваши долгосрочные финансовые цели. Продумайте потенциальные сценарии и результаты, чтобы принять обоснованные решения. Практикуйте осознание противоречивых желаний и потребностей, которые помогут вам принимать обдуманные решения.

♦ Придерживайтесь своих обязательств: если вы выбрали здоровый образ жизни, вам следует противостоять искушению пропустить повседневную деятельность,

независимо от того, как вы себя чувствуете. Принимайте решения, соответствующие вашим целям, и придерживайтесь их.

- ♦ Ставьте четкие и реалистичные цели. Постановка четких и достижимых целей поможет вам разработать последовательную стратегию силы воли. Например, вместо того, чтобы терять 10 кг за месяц, постарайтесь сбросить 1-2 кг в неделю. Маленькие успехи ведут к большим целям.

- ♦ Позитивное подкрепление: вознаграждайте себя, когда вы осуществляете контроль, чтобы подкрепить поведение. Например, после недельного соблюдения графика учебы вознаградите себя вечером кино.

- ♦ Измените ситуацию: если вы легко отвлекаетесь, измените место учебы на такое место, где вас не будут отвлекать, например в библиотеку. Организация рабочего пространства – это всегда хорошая идея.

- ♦ Измените свое мышление. Измените свое отношение к сложным задачам. Например, напомните себе, что ежедневные упражнения приблизят вас к вашим целям в фитнесе, а не будут их пугать. При необходимости обратитесь за помощью к терапевту, чтобы изменить свою точку зрения.

- ♦ Медитация и упражнения. Начните свой день с десятиминутного сеанса медитации. Внимание к медитации, концентрации, управлению стрессом и контролю над импульсами — важные навыки силы воли. Измените ежедневную продолжительность ходьбы на 30–40 минут. Упражнения повышают мозговую активность, что важно для силы воли, и улучшают настроение.

- ♦ Установите привычки и ритуалы: утренняя растяжка и ведение дневника помогут создать позитивный настрой на день. Возьмите за привычку пересматривать свои приоритеты и цели перед сном, чтобы сосредоточиться на том, что важно.

- ♦ Улучшите свой образ жизни: запишитесь на занятия фитнесом, чтобы улучшить свое физическое самочувствие и создать значимые сети социальной поддержки. Окружите себя друзьями, которые помогут вам достичь ваших целей.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Сила воли в различных аспектах вашей жизни.** Сила воли влияет на ваше здоровье, отношения, рабочие привычки и успеваемость. Согласно исследованию, самодисциплинированные люди с большей вероятностью добьются успеха в учебе, потому что они могут отдавать предпочтение учебе, а не общению с друзьями. Кроме того, сила воли важна для обеспечения эмоциональной поддержки в отношениях. Например, вы можете проявить силу воли, когда устали, и активно слушать партнера даже после тяжелого рабочего дня. Точно так же вы можете потратить минуту на то, чтобы оценить свои собственные чувства и профессионально отреагировать на отзывы о проекте на работе, вместо того, чтобы демонстрировать возможное негодование или негатив.

## **ОБСУЖДЕНИЕ**

**Теория истощения эго.** Теория CAPS приводит нас к теории истощения эго, согласно которой самоконтроль — это ограниченный ресурс, который можно использовать после интенсивного использования. Итак, если у вас слишком много

самоконтроля, чтобы не есть печенье, вам может быть труднее удержаться от просмотра телевизора вместо чтения позже. Попытка контролировать себя или игнорировать отвлекающие факторы требует такого же количества энергии.

Таким образом, когда вы привыкаете отвлекать внимание или использовать когнитивную обработку, вы можете экономить свою энергию, что снижает последствия снижения самоконтроля. Например, если вы устали после долгого дня и хотите пропустить тренировку, вы можете использовать эти стратегии, которые помогут вам найти мотивацию, не используя свои ограниченные резервы самоконтроля.

Теория истощения это была проверена Роем Баумайстером и его коллегами посредством серии экспериментов. В одном эксперименте участники, которых заставили сопротивляться поеданию печенья и съесть редиску, быстрее отказались от следующей сложной головоломки, чем те, кого заставили сопротивляться поеданию редиски. Этот эксперимент показал, что использование силы воли для выполнения одной задачи может привести к тому, что для следующей задачи у нас будет меньше сил, точно так же, как разряжается батарея.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Короче говоря, сила воли — это способность противостоять сиюминутным искушениям для достижения долгосрочных целей. Это связано с улучшением здоровья и академическими успехами. Когда ваша сила воли ослаблена, импульсы с большей вероятностью возьмут верх. Но такие методы, как сопротивление искушению и заранее выработанная стратегия, могут оказаться полезными. Это похоже на мышцу, которая может устать, но со временем становится сильнее. Сосредотачиваясь на одной цели за раз и сохраняя мотивацию, вы сможете постепенно укрепить свою силу воли и вести более счастливую и здоровую жизнь. Данные и результаты исследований подчеркивают важность самоконтроля и определяют стратегии и направления, необходимые для дальнейшего развития этого процесса. Эти рекомендации и направления будущих исследований могут помочь людям повысить самоконтроль и достичь личного и профессионального успеха.

### **ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. П.И.Иванов, М.Е.Зуфарова Общая психология «Издание Национального общества философов Узбекистана» Ташкент-2008.
2. Э.Г.Гозиев Учебник психологии для профессионально-технических колледжей «Учитель» издательство Ташкент-2008.
3. Б.М.Умаров Психология «Ворис-нашриёт» Ташкент-2012.
4. С.М.Козимов (2022). Психологический подход к преодолению жизненных проблем. Путь науки, 3(03), 26-29.
5. С.М.Козимов (2022). Проблема правильного распределения времени у человека и психофизиологический подход к ней. Профессиональная карьера Моя, 6(23), 50-56.
6. С.М.Козимов (2022). Психологический подход «Тайм-менеджмент» — это

современный метод правильного распределения времени для достижения успеха.  
Профессиональная карьера Моя, 5(23), 1077–1086.

7. С.Козимов Life Management " LAMBERT Academic Publishing" Молдова-2024

8. С. Козимов Особенности психического развития подросткового возраста "LAMBERT Academic Publishing" Молдова-2024

9. С.Козимов Особенности психического развития подростков "GlobeEdit" Молдова-2024

10. С.Козимов Аннотированный психологический словарь "GlobeEdit" Молдова-2024

11. <https://farspublishers.org/index.php/ijessh/article/view/2071>