*Разработчик:* Т.В. Солодова

*Дисциплина:* «Введение в профессию: общие компетенции профессионала», «Психология».

*Специальность:*«Правоохранительная деятельность»

*Тема: «Стереотипы» \ «Волевые процессы».*

Прочитайте фрагменты текста «Формирование умения быть «режиссером собственной жизни».

**Найдите в источнике и письменно сформулируйте аргументы, поддерживающие тезис: Привычки полезны человеку.**

Не переписывайте текст источника дословно.

Аргументы:

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**«Формирование умения быть «режиссером собственной жизни»**

*Паутина привычек   
крепче железных оков*

*Испанская пословица*

А. Маслоу считает, что привычки ограничивают изобретательность и креативность мышления, позволяют нам лениться. С момента обретения навыка человек становится инертным, он сопротивляется изменениям. Маслоу указывает на то, что попытка решить актуальную проблему с помощью привычек, проходит два этапа:

1) отнесение конкретной проблемы к определенной категории проблем, и

2) выбор решения (из уже готового набора решений) наиболее эффективного для данной категории проблем.

Человек превращает живую действительность, в которой любая ситуация уникальна, в нечто неизменное и повторяемое. Такой подход удобен человеку. Но во-первых, любая ситуация или проблема похожа на какую-либо другую лишь на первый взгляд. А во-вторых, если проблема сложна, то привычные навыки все равно не помогут ее решить.

Со времен Фрейда широко известны причины, которые порождают «неврозы» - это некий внутрипсихический конфликт, который возникает с ранних детских лет. Конфликт вызывает тревогу. Пытаясь побороть тревогу, ребенок прибегает к определенным действиям, например, плачет. Эти реакции приобретают характер привычек и возникают всегда, когда человек (давно уже не ребенок) переживает опасную ситуацию. Человек действует в текущей ситуации неадекватно, реагируя стереотипно. Такое привычное поведение может нарушать налаживание и поддержание нормальных отношений с другими людьми, мешать работе, нанося вред окружающим и самому человеку.

Другой вариант привычки - всевозможные зависимости (например, алкоголь, наркотики). Конечно, они поддерживаются в значительной степени (особенно на поздних этапах) на молекулярном и нейрональном уровне, вызывая мучительные симптомы абстиненции, которые заставляют человека снова и снова прибегать к «спасительному» зелью. Однако немалую роль играет здесь и привычка. А именно то, что человек в стрессовой ситуации (как когда-то - еще в начале пагубной зависимости) употребляет психоактивные вещества вместо того, чтобы, действуя по ситуации, разрешить возникшую проблему.

Зависимость становится привычным и легким путем к тому, что человеку не хватает (будь то покой, или смысл жизни, или спасение от мучительного ощущения одиночества). «Решение» проблемы оказывается краткосрочным и иллюзорным – вместе с похмельем возвращаются и усиливаются прежние тревоги и конфликты и возникают и множатся новые.

Но почему роль привычки столь велика в жизни человека? Дело в том, что с помощью доведенных до автоматизма привычных действий человек эффективно и без лишней затраты интеллектуальных и физических сил осуществляет свои каждодневные функции или решает привычные проблемы. А человеку свойственно стремиться к тому, чтобы достигать поставленных целей с минимальными затратами энергии и сил.

Если человек не может по какой-либо причине вести себя в той или иной ситуации привычным образом, чувствует себя растерянно или испытывает тревогу, потому что автоматизм привычных действий дает ему ощущение предсказуемости и стабильности.

При этом привычки делают возможным автоматическое решение лишь несущественных проблем.Каждый из нас в той или иной мере есть «человек привычки» или «человек воли».

С одной стороны, привычки облегчают нашу жизнь, а с другой - затрудняют её. «Человек привычки» автоматически совершает не только умственные, но и социальные, физиологические операции. Например, я не думаю: «Вот сейчас мне нужно выделить адреналин и сахар, так как они пригодятся мне для усиления обмена веществ, если дело дойдет до драки». Достаточно мне настроиться на схватку, как «человек привычки» выполнит свою работу по мобилизации всей иммунной системы. Эти «привычки» физиологического и биохимического уровней, вырабатывающиеся в течение миллионов лет эволюции, позволили человеку усовершенствовать древний механизм выживания.

Проявлением «человека воли» является способность делать то, что нужно. Однако «человек воли», который сидит в нас, может представлять собой глупую силу, которая может насиловать «человека привычки», или же умную силу, которая может им управлять. Это во многом зависит от приобретенной способности управлять своим умом, контролировать движение собственных образов.

«Человек воли» подчиняет «человека привычки» через знания. Чтобы подчинить привычку, нужно научиться управлять некими стимулами-образами (пусковыми образами). Любое привычное действие обычно автоматически вызывается образом-стимулом (видя улыбку - улыбаемся в ответ; подкатившейся к ногам футбольный мяч вызывает желание ударить по нему; вид сигареты вызывает у курильщика желание закурить и т.п.).Вот почему желающий выработать привычку должен прежде всего уметь вырабатывать образы-стимулы к действию. Побуждение к действию должно предвосхищаться удовлетворением им. Любое действие не возникает само по себе, а, как известно, всегда имеет определенную цель и дает определенное удовлетворение. Предвосхищение этого удовлетворения и является тем необходимым элементом, создающим побуждение к действию. Необходимо научиться координировать функционирующие элементы действия. Любое действие можно сознательно регулировать. Данный процесс станет привычкой лишь в том случае, когда он будет не столько повторяться автоматически, сколько осознаваться функционально.

Таким образом, сознательное овладение вышеперечисленными психическими механизмами будет способствовать выработке привычки, постепенному её подчинению сознанию и воле. Это означает, что «человек воли» подчиняет «человека привычки» через знание. Вот почему знание и есть сила.

*Использованы материалы источника:*

*http://www.strah-i-trevoga.ru/articles/308-fundamentalnye-resheniya/fundamentalnye-resheniya/intentional/intentsionalno-poznavatelnoe-v-moduse-obladaniya/525-o-polze-i-vrede-privychek.html*

Инструмент проверки:

1. Привычки помогают нам сберечь время/ энергию /силы.
2. Привычки дают человеку ощущение предсказуемости / стабильности /снижают тревожные реакции в связи с неопределенностью будущего.

|  |  |
| --- | --- |
| Каждый аргумент из списка | 1 балл |
| ***Максимальный балл*** | ***2 балла*** |