**Лекція 19**

Тема: **Воля**

План:

1. Поняття про волю. Функції волі

# Історія розвитку уявлень про волю

# Воля як вища психічна функція

# Вольове регулювання поведінки

# Фази складної вольової дії

# Класифікація вольових якостей особистості

# Розвиток та виховання вольової активності людини

**1. Поняття про волю. Функції волі**

Найскладнішим питанням у сучасній психології є зміст феномена волі. Коли психологія в середині XIX ст. стала самостійною наукою, то ніхто з психологів не сумнівався, що воля – це реальність психіки людини, джерело специфічної людської активності. Однак природу цього феномена чітко пояснити не вдавалося. Хоч як прикро це констатувати, але ситуація сучасного стану вивчення цього питання залишається досить проблематичною. Про це свідчить зміст деяких підручників із психології, автори яких або остаточно зняли питання поняття волі, або розглядають його як явище діяльності.

У сучасній психології розв'язання проблеми волі точиться навколо таких важливих питань, як специфіка та природа волі, співвідношення в ній морального, емоційного, інтелектуального. Одними з центральних питань проблеми нині залишаються її зміст, мотиви, цілі, а у зв'язку з цим і проблема її структури. Чіткого визначення психічної реальності, що відповідає змісту поняття волі, досі немає.

На сучасному етапі актуальність вивчення і розуміння волі зумовлена тим, що в повсякденному житті, в художній, філософській, традиційній психологічній літературі люди постійно вживають терміни, прямо пов'язані з поняттями вольової сфери особистості. На побутовому рівні кожний чітко розуміє, що він хоче висловити, використовуючи ці терміни, але науковці намагаються з'ясувати сутність, природу, своєрідність таких понять, як «вольова діяльність», «вольовий акт», «вольова поведінка», «вольова дія», «вольовий вчинок», «вольові якості», «вольове зусилля», «вольовий стан», «вольові прояви», «вольові процеси», «вольова регуляція», «вольові вміння», «вольові компоненти», «вольова активність», «вольові напруження» тощо. Вже сам факт існування в житті людини відповідних явищ заперечує можливість нівелювання такого поняття, як «воля». Оскільки дати остаточне визначення волі неможливо, зупинимося на психологічному розумінні волі як елементу психіки, її функції.

Сутність і значення волі можна розглядати в такому поєднанні: активність – воля – свідомість. Найбільший ступінь прояву у вольовій діяльності притаманний активності особистості.

***Воля – це психічний процес, який полягає у свідомій організації і саморегуляції людиною своєї поведінки, спрямований на подолання труднощів при досягненні поставлених цілей.***

Воля – не абстрактна сила, а свідомо спрямована активність особистості. Воля є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це – специфічні властивості волі. Важливо підкреслити, що розуміння волі як активності не означає зведення її до активності (не можна підмінити її активністю!). Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику –умисність, свідома цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й сполученими та пересічними боками психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Воля «втручається» в перебіг інших психічних процесів, наближаючись до тих законів, яким підпорядковуються ці процеси. Але закони функціонування вольових процесів не тотожні законам функціонування мислення, пам'яті, уявлень та ін., незважаючи на наявність останніх у вольових процесах.

Дуже чітко сформулював свою позицію в цьому відношенні С.Л. Рубінштейн, який зазначав, що один і той самий процес може, і зазвичай буває, і інтелектуальним, і емоційним, і вольовим. Вивчаючи вольові процеси, ми вивчаємо вольові компоненти психічних процесів. З цього можна зробити висновок про можливість опосередкованого шляху вивчення вольових процесів через характеристику інших психічних процесів. Точніше, треба говорити про вольовий характер сприймання, пам'яті тощо, оцінюючи їх з позиції існування в них вольової регуляції. При цьому вольова регуляція тісно пов'язана з емоціями, які змінюються залежно від змісту активності особистості.

Емоції, однак, не є точними регуляторами активності людини, вони забезпечують лише загальну мобілізацію всіх систем організму. Вибіркова мобілізація психофізичних можливостей людини здійснюється завдяки вольовій регуляції, це «механізм» тонкого регулювання активності людини.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія й аналіз проблемної ситуації вимагає «вмикання» вольових актів – це «моменти руху» діяльності. В моменти «пуску» і «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена.

Справді, без участі мислення вольовий процес не був би усвідомлений, він утратив би вольовий характер. Разом з тим воля є самостійною і не зводиться до зовнішнього здійснення мислення. На відміну від мислення вона не створює об'єктивних ідеальних чи матеріальних продуктів, вона лише створює умови для здійснення вчинку чи поведінки і в цьому розумінні формує суб'єктивні цінності.

Воля виявляє себе у двох взаємопов'язаних функціях – **спонукальній**та гальмівній.

**Спонукальна**функція забезпечується активністю людини. Активність породжує дію через специфіку внутрішніх станів людини, які виникають у момент самої дії (людина, яка відчуває потребу в підтримці під час свого виступу, закликає висловитися однодумців; перебуваючи в глибокому смутку, людина скаржиться на всіх навколо тощо). Активності притаманні мимовільність і довільність протікання дій і поведінки. Якщо активність є властивістю волі, то вона характеризується довільністю, тобто зумовленістю дій та поведінки свідомо поставленою метою. Така активність не підпорядковується актуальним спонуканням, вона характеризується здатністю підніматися над рівнем вимог ситуації (надситуативністю).

Можна вказати ще на одну особливість спонукальної функції. Якщо в людини немає актуальної потреби виконувати дію, але при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, воля створює допоміжне спонукання, змінюючи сенс дії (робить його більш значущим), викликаючи переживання, що пов'язані з передбаченими наслідками дії. Так, після тривалого виконання нецікавої роботи дитина відмовляється продовжувати її. Але достатньо було експериментатору попросити попрацювати ще, аргументуючи це тим, що таким діям треба буде навчити інших дітей, що вони хочуть цього, і дитина охоче погоджується і тривалий час виконує монотонну роботу. В такому випадку дитина побачила себе в ролі «вчителя» і смисл ситуація для неї змінилася.

Спонукання людини до дій створюють певну впорядковану систему – ієрархію мотивів – від природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних з переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів. Якщо виходити з розуміння волі як моральної саморегуляції, тоді основною її характеристикою стане підкорення особистих мотивів соціально значущим, а акцент переноситься на проблему спрямованості особистості. Основним проявом волі стає вчинок.

**Гальмівна**функція виявляється у стримуванні небажаних **проявів**активності. Ця функція найчастіше виступає в єдності зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленням про зразок, еталон і здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було 6 неможливе без гальмівної функції. Прикладами гальмівної функції можуть бути окремі прояви людської вихованості. Так, перебрати на себе відповідальність у складній справі, знаючи, що співучасник може «зламатися», щоб дати йому шанс піднятися; витримати осуд інших, якщо справа, яка засуджується, принесе користь у майбутньому. Особливо часто гальмівна функція необхідна в повсякденному житті. Це може бути рішення стриматися у принциповій для людини суперечці; не дати виходу агресії; довести нецікаву, але необхідну справу до кінця; утриматися перед розвагою задля занять тощо.

Отже, в понятті «воля» виразно простежується цілісний характер психіки людини. На думку Л.С. Виготського, генеральний шлях розвитку психіки пролягає крізь міжфункціональні зв'язки. Тому вивчення феномена волі виводить нас на дослідження особистості, свідомості, самосвідомості особистості, її мотивів і потреб, емоцій і мислення, пам'яті та уяви. У проблемі волі, як у жодній іншій, потрібна реалізація принципу єдності психіки.

Заслуга традиційної психології полягає не тільки в увазі до проблеми волі, а й у визначенні важливих положень, що стосуються цього феномена.

1. Воля є продуктом суспільно–історичного розвитку людини, її формування пов'язане з появою і розвитком трудової діяльності.

2. Воля не є природженою чи генетично заданою здатністю, вона формується в процесі життя, в реальній діяльності, яка потребує певних вольових якостей і навичок вольового регулювання.

3. Вольове регулювання – це свідома діяльність, опосередкована знаннями людини про зовнішній світ, про свої цінності й можливості, на підставі яких здійснюються передбачення та оцінення наслідків активності особистості.

4. Розвиток волі тісно пов'язаний з розвитком мислення, уяви, емоцій, мотиваційно–смисловою сферою, з розвитком свідомості та самосвідомості, особистості загалом.

# **2. Історія розвитку уявлень про волю**

З історії психології відомо, що поняття воля було введено як пояснювальне поняття. Щодо зародження дії, що ґрунтується не тільки на бажаннях людини, а й на розумовому рішенні про її здійснення.

В античній філософії це поняття дуже чітко представляв у своїх творах Аристотель. Він розумів, що знання не має спонукальної сили, але воно постійно стикається з силою етичних вчинків людини, і тоді поведінка здійснюється не тому, що так хочеться, а тому, що так треба. Філософ вказував, що не знання, а інша сила викликає дію згідно з розумом. Ця сила народжується з розумової частини душі через поєднання розумового рішення з прагненням до дії. В концепції Аристотеля воля визначала не тільки ініціацію довільних дій, а й їхній вибір і регулювання при здійсненні. При цьому сама воля могла розумітися і як самостійна сила (утворення душі), і як здатність людини до певної активності, що йде від неї самої.

У подальшому інтенсивне розроблення уявлень про волю розпочинається тільки в XVII ст. і продовжується у ХУІІІ–ХІХ ст. за Нового часу, позначеного бурхливим розвитком природничо–наукових і психологічних знань. Ці уявлення можна розмежувати на три напрями, які в сучасній психології представлені як мотиваційний і регуляційний підходи та підхід «вільного вибору».

#### *Мотиваційний підхід*

У межах цього підходу уявлення про природу волі зводяться або до початкового моменту мотивації дії (бажання, прагнення, афекту), або до визнання волі як тісно пов'язаної з мотивацією, але не тотожної їй здатності до спонукання дій, зокрема до подолання перешкод.

Ототожнення волі й панівного у свідомості бажання простежується у поглядах значної частини дослідників. Так, одні з них пояснювали волю як здатність душі формувати бажання, інші – як останнє бажання, що передує дії. Тим самим воля поставала не як самостійна реальність, а як одне з бажань, вигода якого встановлюється розумом. У межах цього підходу формуються уявлення про те, що найпростішим вольовим процесом є потяг, або найпростішою формою волі є пристрасть. У такому разі сутність мотиву становили емоції, а вольовий процес мав два моменти: афект та зумовлена ним дія (Р. Де–карт, Т. Гоббс, В. Вундт, Т. Рібо).

До мотиваційного підходу в дослідженні волі належать уявлення про волю як здатність до свідомого умисного подолання перешкод. Якщо мотивація є лише чинником, ініціатором дії, то існування перешкод на шляху до виконання дії та умисне їхнє подолання стає формувальним чинником вольового акту. Відомі психологи Л.С. Виготський та С.Л. Рубінштейн розглядають подолання перешкод як одну з ознак волі. Разом з тим до функції волі вони відносять і спонукання. Визначаючи комплексний характер волі, вчені вказують на важливість регулятивної функції.

Загалом, в усіх варіантах мотиваційного підходу наголошується саме на спонукальній функції волі, тобто акцентується мотиваційна її складова.

#### *Підхід «вільного вибору»*

Вперше питання про спонтанний, нічим не детермінований вільний вибір поведінки поставив античний філософ Епікур. У подальшому це привело до виокремлення проблеми свободи волі.

Позиції представників цього підходу були принципово розмежовані. Одна частина вчених вважала, що багатогранність світу виявляється у волі. На їхню думку, у Всесвіті існує єдина світова воля, яка цілком вільна у всіх своїх проявах; вона нічим не обмежена і тому могутня. У людини ж універсальна воля, яка представлена їй у власному характері. Він даний людині від народження як незмінний і загалом непізнаваний. Волю ці вчені трактували як самостійну силу душі (нічим не зумовлену і ніким не пізнану), що здатна до вільного вибору (А. Шопенгауер, У. Джеймс). Такі ідеї вважалися волюнтаристськими, бо вони оголошували волю найвищим принципом буття і стверджували незалежність людської волі від навколишньої дійсності.

Іншу позицію займали ті, хто розглядав волю не як самостійну силу, а як здатність розуму приймати рішення (робити вибір). При цьому вибір виступав або основною функцією волі, або тільки одним із моментів вольової дії (Б. Спіноза, І. Кант, В. Франкл, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн).

Отже, в межах підходу «вільного вибору» в одному випадку воля розглядається як самостійна сила (волюнтаризм), в іншому – як явище, пов'язане з функціонуванням пізнавальних процесів.

# ***Регуляційний підхід***

Багато вчених займались дослідженням регулятивної функції волі. Вольове регулювання розуміється як опосередковане метою і мотивами створення стану оптимальної мобілізованості, оптимального режиму активності й правильного спрямування цієї активності. Представники цього напряму вважають, що специфіку волі неможливо вивести з аналізу спонукальної сфери особистості або свідомого подолання перешкод. Вони ставлять питання про волю не у зв'язку з проблемою виникнення дій, а в контексті активності людини, спрямованої на саму себе. Тут воля розуміється як психічний механізм, через який особистість регулює свої психічні функції. Тоді воля посідає центральне місце в ядрі особистості. Через волю «Я» керує мисленням, емоціями, уявою, бажаннями та іншими психічними процесами. У волі є спрямувальна і регулювальна функції, вона балансує і конструктивно використовує всі види активності людини, не придушуючи жодну з них (М.Я. Басов, Р. Ассаджолі).

Інший план пов'язаний з ідеєю регулювання поведінки як особливого самостійного процесу, що не потребує психічного утворення, яке зветься волею. Причини дій при цьому пов'язують з чуттєвими збудженнями, думками, моральними почуттями, які надають дії певного смислу. В такому разі людина здатна до саморегулювання чи самоорганізації під час діяльності, спрямованої на досягнення мети (І.М. Сєченов, Ч. Шерінгтон, В.К. Калін, Л.М. Веккер, Р. Мей).

Загалом дослідження регуляції психічних процесів сприяли виникненню в межах проблеми волі аспекту саморегулювання. Цей напрям виокремився практично в самостійні дослідження, де предметом аналізу стали прийоми саморегулювання.

#### *Ретроспектива розвитку знань про волю в Україні*

Українські психологи не стояли осторонь проблеми волі і в різні періоди XX ст. зверталися до її вивчення. Аналіз наукових пошуків вітчизняних дослідників виявляє розбіжності в їхніх поглядах на природу волі. Разом з тим установлені українськими вченими способи виховання волі допомагають сучасній психології просуватися в таких складних питаннях, як формування особистості з розвинутою і моральною волею. Звернімося до основних надбань наших співвітчизників з аспекту вивчення феноменів волі.

Відомий український фахівець у цій галузі знань В.К. Котирло займалася проблемою розвитку волі дитини на початкових етапах онтогенезу. Загальна позиція вченої полягала в тому, що воля виявляється і як процес, і як дія, і як стан, але неодмінно виконує властиву їй функцію регуляції діяльності та поведінки. **Вольовий процес,**за В.К. Котирло, виявляється в його свідомій цілеспрямованості, умисності й довільності. Вольові прояви реалізуються через вольову дію, вольове зусилля і характерну напруженість, яка мобілізує і регулює активність особистості. Специфіку вольовій дії надає вольове зусилля, яке визначається своєрідною напруженістю мобілізувального характеру. Вольове зусилля лежить також в основі стану вольової активності, яка становить часову характеристику психічної діяльності людини.

Наукові досягнення В.К. Котирло пов'язані з виявленням психологічних особливостей вольових проявів, джерел вольової поведінки дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, з установленням значущості об'єктивних перешкод і суб'єктивних труднощів для генезису дитячої волі, з визначенням ефективних шляхів, засобів і умов формування вольової поведінки та виховання окремих вольових якостей у дитини.

Дослідженням специфіки волі займається український психолог В.К. Калін. У структурі людської діяльності він вирізняє самосуб'єктивні ставлення, в межах яких може реалізуватися цільова функція волі. Процесуальний аспект волі – вольову регуляцію – вчений розглядає як вибір і реалізацію індивідом найбільш ефективного способу перетворення вихідної організації психічних функцій на необхідну, адекватну цілям діяльності. Таке перетворення визначає можливість становлення й утримання обраної суб'єктом упорядкованості дій (або форм діяльності). Отже, проблема волі є проблемою суб'єктивних ставлень.

Як вихідне поняття В.К. Калін обрав поняття «вольове регулювання». Воно співвідноситься з іншими поняттями вольової сфери особистості (вольова дія, вольове зусилля, вольові якості) таким чином, що кожне з них відображає один бік реалізації самосуб'єктивних ставлень. Такий підхід дав ученому змогу скласти систему понять у новому варіанті. «Вольове зусилля» розглядається як найбільш згорнутий спосіб вольової дії, як форма прояву цієї дії, «вольові якості» – як стійкі психічні утворення саморегуляції поведінки. В класифікації В.К. Каліна визначені базальні й системні вольові риси особистості.

В.К. Калін плідно досліджує питання індивідуального стилю вольової регуляції, специфіки вольових процесів у груповій діяльності та методики самооцінення вольових якостей особистості. Він обґрунтував положення про те, що рефлексія є атрибутом вольової регуляції, а остання – найвищим рівнем прояву самосуб'єктивних ставлень.

Теоретичні засади вольового розвитку особистості вивчає психолог І.Д. Бех,один з відомих дослідників проблеми становлення моральності особистості. На думку вченого, воля, спонукаючи до моральних дій, приводить до розвитку особистості. Адже моральні властивості, які становлять ядро особистості, є похідними від волі, яка творить морально досконалу особистість за допомогою довільної поведінки. Будь–яка поведінка лише тоді моральна, коли вона становить результат самостійної, творчої волі. Довільна поведінка є, власне, людською самодіяльністю, тому що вона найбільшою мірою пов'язана з тими діями і вчинками, які диктуються свідомим, осмисленим рішенням. Для вольових проявів суттєве те, що вони перетворюють мислення людини у вчинкове, дієве, емоційно–вольове. А це – шлях до розвитку активної, творчої особистості.

З нової позиції щодо своїх попередників розглядає І.Д. Бех психологічну природу вольової спонуки. В процесуальній структурі волі ним виділені два періоди: рефлексії й виникнення вольового переживання. В цьому підході особливе значення надається формуванню мотиву до рефлексії як складової вольового процесу. Вчений у логічній послідовності визначає те, якою має бути особистісна рефлексія, щоб здійснився перехід від акту розуміння суспільної вимоги до акту її виконання. Рефлексивний процес мусить власною силою викликати емоційний образ моральної вимоги, тобто емоційно забарвлений зміст вимоги. Емоційний образ за правильно організованих впливів виникає в різних за змістом ситуаціях і може бути сформований за умови демонстрування суспільної вимоги у вигляді конкретної події, вчинку чи їх моделей. Створена таким чином розумово–емоційна єдність виступає у функції волі як спонука до дії чи вчинку.

Загалом вольова дія є для людини виявом її свободи, незалежності від зовнішніх і внутрішніх проблем. Сутність цієї незалежності визначається усвідомленням нею своїх можливостей і самої себе. Як указує вчений, суспільна цінність людини вимірюється не тим, скільки вона знає, а тим, яким чином і скільки вона здійснила. Тому формування волі має становити одне з найважливіших виховних завдань.

Отже, історія розвитку уявлень про волю свідчить про неоднозначність та багатоплановість розуміння цього поняття. За сучасного стану вивчення поняття волі його ще не можна підвести під загальну психологічну категорію.

# **3. Воля як вища психічна функція**

Як ми з'ясували, за вольовим регулюванням стоїть єдине системне функціонування багатьох психічних процесів, тому волю можна розуміти тільки як **вищу психічну функцію**(ВПФ).

Л.С. Виготський свого часу говорив про необхідність уточнення термінології, за допомогою якої дається психологічна характеристика волі. Сучасні дослідники волі (В.А. Іванников) наполягають на тому, що воля у людини формується як вища психічна функція.

Ідеї Л.С. Виготського про розвиток вищих психічних функцій можуть стати основою для вироблення критерію оцінки вольового розвитку. ВПФ – одне з основних понять сучасної психології. Це складні психічні процеси, які прижиттєво сформовані, соціальні за своїм походженням, опосередковані за психологічною будовою і довільні за способом свого існування. Вирізняють два рівні цих психічних утворень: природні, які детерміновані дією генетичного чинника, та культурні, які формуються цілком під впливом соціальних взаємодій. Важливою характеристикою ВПФ є їхня опосередкованість різними психологічними знаряддями – знаковими системами (словами, схемами, картинами, формулами тощо). Серед психологічних знаків мова відіграє провідну роль, тому мовленнєве опосередкування ВПФ є найуніверсальнішим способом їхнього формування.

Якщо розглядати волю як вищу психічну функцію, як продукт історичного розвитку, необхідно розуміти кожний вольовий процес передусім як процес соціальний, суспільний, інтерпсихологічний.

Волі властиве соціальне походження такою ж мірою, як і свідомості людини в цілому. Воля є інтеріоризацією соціальних цінностей у суб'єктивне надбання і принцип поведінки. Спочатку одна людина обґрунтовує необхідність певних вимог, а інша їх виконує, а потім людина сама ставить перед собою вимоги й виконує їх. Подібний підхід до генезису функції волі приводить до розгляду її як мовленнєвої поведінки, оскільки слово є завжди знак або символ. У розвиненому вольовому акті відбувається перетворення мовлення у виконання дії. В онтогенезі розвиток волі полягає в тому, що дитина спочатку виконує поради, прохання, накази інших (дорослих) у спільній діяльності та управляє іншими, а надалі навчається керувати собою, використовуючи мовлення як універсальний засіб спілкування.

Генезис ВПФ розкриває механізм побудови над природними, за рівнем нижчими, мимовільними функціями культурних, вищих, довільних функцій. Отже, існують два рівні організації волі як вищої психічної функції. Онтогенетично нижчим ступенем розвитку волі є гіпобулічні реакції (примітивні, неусвідомлені вольові акти). Це так звана «сліпа» воля (без усвідомлення ситуацій), яка не пов'язана з інтелектуальними механізмами і залежить від актуального моменту. Так, уже під час кризи першого року життя для дитини характерний активний інтерес до навколишнього. Визначальним для цього періоду стає прояв гіпобулічної волі. У дитини виникають перші прояви протесту, опозиції, протиставлення себе іншим. Ці явища називають гіпобулічними в тому розумінні, що вони становлять якісно нижчий ступінь у розвитку вольових дій; належачи до вольової реакції, вони ще не диференційовані на волю та емоції.

Другим, вищим ступенем є цільова, культурна воля. Рівень організації цієї волі – результат суспільно–історичного розвитку, продукт культурного розвитку дитини (людини) під впливом соціального середовища.

Соціальний характер волі як вищої психічної функції виявляється в тому, що дитина (людина) організовує свою поведінку, навчається довільно управляти нею за допомогою психологічних знарядь (знаків). Воля формується в процесі використання дитиною щодо самої себе тих засобів, які застосовує до неї інша людина. Так, самоконтроль і регулювання своєї поведінки – вміння стримувати безпосередні імпульси, прагнення підкорити свою поведінку відомому ігровому правилу, спрямувати поведінку відповідно до мети гри – все це елементи саморегулювання, які можна назвати вольовими процесами. Первісні їхні прояви виникають у спільній взаємодії (гра за правилами) дітей.

Отже, воля включається у функціональну систему, єдність різних психічних процесів. При цьому слід ще раз зауважити, що воля не підмінюється ними, а виступає в єдності з ними, оскільки має свої закони функціонування. Зміни, здійснювані волею, характеризують генетичний аспект розвитку вищих психічних функцій.

На питання «Що таке воля: міф чи реальність?», яке постає не тільки перед психологами, а й перед усіма людьми в повсякденному житті, слід відповісти – така психічна реальність, як воля, існує. І її треба розуміти як вищу психічну функцію.

# **4. Вольове регулювання поведінки**

Якими ж є критерії волі та які умови потребують прояву вольового регулювання поведінки?

#### *Критерії волі*

Виділяють чотири типи критеріїв волі, які виявляються: 1) у вольових діях; 2) у виборі мотивів і цілей; 3) у регулюванні внутрішніх станів людини, її дій та різних психічних процесів; 4) у вольових якостях особистості. Критерії волі з необхідністю передбачають відповіді на такі запитання: як ці критерії трансформуються у психіці людини, створюючи вольову поведінку і свідому активність особистості загалом? Що таке вольові дії, за яких умов вони проявляються? Що є передумовою вольових дій та чинниками вольових зусиль людини? Які основні стадії складної вольової дії? На чому заснована здатність до вольового регулювання поведінки?

#### *Умови вольового регулювання поведінки*

Воля спонукає особистість до свідомої активності, цілеспрямованої і планомірної поведінки. Вольове регулювання поведінки детерміноване **умовами,**за яких воно відбувається.

З одного боку, волю визнають внутрішньою активністю психіки, що пов'язана з цілепокладанням, виникненням прагнень, внутрішньою напруженістю та мобілізацією зусиль для подолання труднощів і перешкод. Специфічним для внутрішніх проявів вольової поведінки є існування внутрішнього інтелектуального плану, який може спрямовувати всі наявні в людини в певний момент спонукання таким чином, що провідним мотивом стає свідомо поставлена мета. Однак свідома реалізація мети може не узгоджуватися з внутрішніми перешкодами, які залежать від самої людини: а) внутрішні стани людини (стомленість, хвороба, емоційні переживання); 6) конкуруючі мотиви і цілі; в) необхідність вибору одного з двох несумісних бажань (підготовка до іспиту і гра в футбол); г) внутрішній конфлікт між соціально значущою і особистісно значущою метою тощо.

З іншого боку, воля пов'язана із зовнішньою активністю людини, оскільки побудова внутрішнього інтелектуального плану не може вичерпно характеризувати вольової поведінки людини. Виконання, доведення до остаточного результату намірів становлять зовнішні прояви волі. Виконання ж планів, рішень, намірів потребує змін реальної дійсності. Ці зміни стикаються з реальними перешкодами, зовнішніми труднощами: а) фізичні перепони, перешкоди, складність дій, новизна обставин і т. ін.; б) соціально задані іншими дії, які не узгоджуються з власними соціально прийнятими діями; в) відсутність потрібних матеріальних умов; г) зовнішня протидія конкурентів; д) природні перешкоди (зміна погоди, розлив річки); е) економічні, соціальні чи політичні катаклізми тощо. При цьому слід вказати на відносність поділу на внутрішні та зовнішні перешкоди й труднощі, тому що подолання кожної зовнішньої перешкоди передбачає внутрішні прояви волі, і навпаки.

Разом з тим одна з особливостей активності людини характеризується тим, що результат активності не завжди збігається з її метою. В такому разі людина схильна пояснювати і шукати причини наслідків своїх дій у зовнішніх або внутрішніх перешкодах.

Схильність людини приписувати відповідальність за результати своїх дій зовнішнім силам і обставинам, або навпаки – власним зусиллям та здібностям, має назву **покусу контролю**(від лат. locus – місцезнаходження та від франц. controle – перевірка). Люди, схильні пояснювати причини своїх дій та поведінки внутрішніми чинниками (здібності, характер, внутрішній стан і т.ін.), мають тенденцію **до внутрішньої (інтернальної) локалізації контролю.**Так, людина з інтернальним локусом контролю при невчасному виконанні завдання шукатиме причини цього у власних здібностях, особливостях пам'яті чи мисленні, у своїй неорганізованості чи повільному темпі активації. Психологи відзначають, що інтернали більш послідовні при досягненні мети, схильні до самоаналізу, організовані, незалежні, комунікабельні.

Люди, схильні приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам (доля, обставини, природні перешкоди тощо), мають тенденцію до зовнішньої (екстернальної) локалізації контролю. Такі люди обов'язково знайдуть пояснення своєї неуспішності у справі в зовнішніх перешкодах: неправильно представленому плані, хибно поданих розрахунках, недостатній матеріальній базі тощо. Установлено, що екстернали більш невпевнені у своїх здібностях, тривожні, не доводять своїх намірів до кінця, безвідповідальні, непослідовні.

Специфічність волі полягає в тій ролі, яку вона виконує в активному житті людини, в здійсненні її зв'язків з навколишнім середовищем. Ці зв'язки реалізуються через свідому організацію і саморегуляцію активності, а саме, через самоорганізацію діяльності та поведінки людини. Для здійснення зв'язку людини з середовищем необхідні специфічно людські практичні й пізнавальні дії як цільові акти поведінки.

# ***Мимовільні й довільні дії***

Загалом при вивченні поведінки людини доводиться мати справу з мимовільними, довільними і вольовими діями. Довільні та вольові дії включаються в зміст вольової поведінки людини. Від них слід відрізняти мимовільні дії.

**Мимовільні**рухи і дії виникають під впливом певного сигналу, який іде від периферичної нервової системи. Ці дії бувають як природжені, так і набуті, до яких належать: природжені орієнтувальні, захисні, хапальні дії. Фізіологічною основою природжених мимовільних рухів є механізм безумовних рефлексів, тоді як набуті мимовільні рухи та дії базуються на механізмі умовного рефлексу. На початку онтогенезу організм людини через ці природжені й набуті мимовільні дії взаємодіє із зовнішнім середовищем, тому вони є корисними і необхідними.

**Довільні**дії виникають у зв'язку з центральним, кірковим слідовим подразненням за наявності в корі півкуль оптимального збудження. Мимовільні і довільні дії не протилежні одні одним, між ними немає чіткої межі. Один і той самий умовно–рефлекторний рух може бути мимовільним, якщо він викликаний периферичним подразненням, але він стає довільним, якщо зумовлений центральним, кірковим подразненням. Слід відзначити, що довільні дії притаманні вже вищим тваринам. Про це свідчать дослідження довільних рухів у тварин, проведені І.П. Павловим, Але довільні дії людини якісно відрізняються від таких дій у тварин. Специфічно людські дії характеризуються, по–перше, тим, що вони виходять з усвідомлених мотивів і спрямовані на визначення засобів досягнення усвідомленої мети; по–друге, вони нерозривно пов'язані з роботою другої сигнальної системи, створюються за умов високодіяльного стану мозку – осередку оптимального збудження – домінанти; по–третє, вони пов'язані з мовленнєвим мисленням, рефлексією, це розумні дії. Отже, довільні дії – це цілеспрямовані дії, які виходять з усвідомлених мотивів та нерозривно пов'язані з відображенням мети і засобами її досягнення.

Однак рівень усвідомленості довільних дій у людини може бути різним. Відповідно до цього розрізняють два основні види довільних дій: обдумані та імпульсивні. **Обдуманим**довільним діям притаманний високий рівень свідомості, розумності. Проте підпорядкованість цих дій розуму не означає, що вони не пов'язані з емоціями, їхній зв'язок з почуттями безсумнівний, але провідна роль у них належить розумові. **Імпульсивні**дії характеризуються недостатньою усвідомленістю та обдуманістю і вирізняються підпорядкуванням емоціям у процесі їхнього виконання.

Складнішим є співвідношення між довільними і власне вольовими діями людини. Останні дослідження психологів вказують на те, що вольові і довільні дії мають спільні функції, спільний структурний елемент, але різний зміст. Так, з феноменом вольових дій і довільністю пов'язують такі функції, як свободу і гальмування спонтанної активності. Аби діяти вільно, за власним вибором, необхідно мати можливість не підкорятися зовнішньому примусу (на підставі сформованих стереотипів або фіксованих установок) чи внутрішньому коду (за «наказом» умовного або безумовного рефлексу). Точніше, як довільні, так і вольові дії характеризуються тим, що в людини формується здатність будувати свою поведінку усвідомлено, звільняючись як від влади свого природного стану, так і від влади певної життєвої ситуації. Здатність гальмувати спонтанні реагування на ситуації не можна розглядати як пасивну характеристику довільності й волі. Це ступінь високої активності людини, який потребує інтенсивної роботи свідомості.

Загальним структурним моментом вольових і довільних дій є мета. Мета завжди усвідомлювана. Спрямованість на мету та її усвідомлюваність є центральною характеристикою як вольових, так і довільних дій.

Разом з тим довільні і вольові дії мають різний зміст і не збігаються за своїми проявами. Так, вольова людина з властивою їй ієрархією мотивів, з відповідними якостями (рішучість, наполегливість, цілеспрямованість) не завжди здатна до довільної організації своєї поведінки (не володіє собою, не керує своїми реакціями, не контролює себе). І навпаки, людина з високим рівнем розвитку довільності (організована, яка володіє собою і керує своєю поведінкою) може не мати стійкої системи власних мотивів і цінностей і бути слабовільною.

У довільних діях центральним є ставлення до мети, до засобів її досягнення. Мета усвідомлюється через співвідношення її із засобами діяльності. Вольові дії передбачають усвідомлення мети в її відношенні до мотиву діяльності. Таке розрізнення вольових і довільних дій дає підстави розглядати їх як рівнозначні, хоч і різні за змістом. Яка ж генетична послідовність їхнього формування? І вольові, і довільні дії розвиваються в нерозривній єдності: кожний етап розвитку довільності передбачає становлення нових мотивів, які не тільки підкоряють собі старі, але й спонукають до оволодіння своєю поведінкою. Тому провести жорсткий поділ між довільними і вольовими діями неможливо, хоч вони і мають різні шляхи формування.

# ***Вольові дії***

У традиційній психології **вольовими діями**називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети і пов'язані з подоланням труднощів. Значна кількість дослідників вирізняють такі основні ознаки вольових дій:

1) свідоме подолання перешкод на шляху до досягнення мети;

2) конкурентні мотиви;

3) наявність вольового зусилля.

**Загальні характеристики**вольових дій такі:

1) вольові дії є усвідомленими, цілеспрямованими, умисними, здійсненими за власним свідомим рішенням;

2) вольовими діями є дії, зумовлені як зовнішніми (соціальними), так і внутрішніми (власними) чинниками, тобто завжди є підстави для виконання дій;

3) вольові дії можуть мати дефіцит спонукання чи гальмування або з самого початку, або в процесі їхнього здійснення;

4) вольові дії можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Недостатність спонукання до дії може виникати при конкуренції слабкого соціального мотиву з емоційно привабливим особистісним мотивом, при конфлікті двох рівноцінних мотивів; дефіцит спонукання може виникати в діях без актуальної потреби, або коли постає необхідність подолання перешкоди без урахування психічних, фізичних та операційних наслідків дії тощо.

Реалізаційну мотивацію дії забезпечує спонукальна функція волі. Фактично «спонукання мотивами» – це необхідний аспект вольового акту при недостатності (дефіциті) реалізаційної мотивації дії, прийнятої людиною для обов'язкового виконання. Таким чином, усі ситуації (наявність внутрішніх чи зовнішніх перешкод, конкурувальних цілей, актуальної потреби), що з необхідністю пов'язані з вольовими діями, об'єднуються дефіцитом реалізаційної мотивації дії, яку необхідно, на думку самої людини, виконати. В чому ж полягає механізм поповнення дефіциту реалізаційної мотивації або спонукання до обов'язкової для людини дії (прийнятої нею усвідомлено)? Формування спонукання до вольової дії досягають або через зміну, або через створення допоміжного смислу дії.

Умовою, що породжує вольові дії, є умисна зміна смислу дії. Так, небажане завдання набуває смислу через отримання бажаного предмета (вивчиш уроки, тоді підеш у кіно; вимиєш вікна, будеш грати на комп'ютері; закінчиш добре чверть – отримаєш велосипед; станеш переможцем олімпіади – будеш зарахований студентом інституту тощо). У вольових діях новий допоміжний мотив (предмет нового спонукання) може діяти тільки своєю смислоутворювального функцією, а не спонукальною. Інакше новий мотив може зруйнувати задану дію, спонукаючи людину діяти за новим мотивом. Отже, умисна зміна смислу дії передбачає активну роботу практично всіх психічних Процесів: мислення, уяви, сприймання, пам'яті, емоцій, мотивації. За вольовим регулюванням поведінки приховане функціонування багатьох психічних процесів, тому волю можна розуміти як вищу психічну функцію, що забезпечує допоміжне спонукання до дії. В такому разі **власне вольові**дії визначають як дії усвідомлені й умисні, вчинювані людиною за власним рішенням на основі зовнішньої та внутрішньої необхідності, на основі допоміжного спонукання до них.

Зміни смислу дії досягають, по–перше, завдяки самостійному переоціненню значущості мотиву або за допомогою оцінювання і думок інших людей. По–друге, зміна смислу дії можлива шляхом зміни ролі, позиції людини. Яскравими прикладами є дослідження, в яких неуспішним старшим школярам доручали опікуватися учнями молодших класів, допомагати їм у навчанні. Зміна позиції старших учнів привела до того, що навчання отримало для них новий смисл і вони наполегливіше почали працювати над усуненням недоліків у своїх знаннях. По–третє, смисл дії змінюється через передбачення та переживання наслідків дій. Наприклад, радість батьків від вчинку сина, уявлення про майбутні вітання від друзів, передбачення наслідків від невиконаного, але обов'язкового завдання.

**Допоміжний смисл дії**створюється через постановку більш конкретної мети при включенні запропонованого завдання в іншу умову, що поєднується з наявним у людини бажанням, коли результати дії стають засобом для реалізації іншої дії, тобто коли одна дія починає виступати як частина іншої, ширшої.

Отже, волю розглядають як психічну реальність, що має свідомо–регулятивну природу. Іншими словами, воля – це єдиний, комплексний процес психічного регулювання поведінки (дій, вчинків) людини. Вольове регулювання поведінки як регуляція спонукання до дії відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина умисно й усвідомлено створює допоміжні спонукання (гальмування) до дії через зміну смислу дії. Вольову регуляцію при самодетермінації розуміють як останню стадію оволодіння людиною власними процесами, яка полягає в опануванні власного мотиваційного процесу через формування нової вищої психічної функції – волі.

# **5. Фази складної вольової дії**

Традиційно вольове регулювання поведінки, всі фази складної вольової дії пов'язують з особливим емоційним станом, який визначають як вольове зусилля. Вольове зусилля пронизує всі фази вольового акту: усвідомлення мети, оформлення бажань, вибір мотиву, плану та способів виконання дії. Виникає вольове зусилля щоразу як стан емоційного напруження, пов'язаний із зовнішніми чи внутрішніми труднощами. Звільнитися від нього можна лише або відмовившись від подолання перешкод, а отже, від мети, або ж подолавши їх шляхом вольового зусилля. В результаті вольового зусилля вдається загальмувати одні мотиви і підсилити дію інших. Зовнішні перешкоди викликають вольове зусилля тоді, коли вони переживаються як внутрішня перешкода, внутрішній бар'єр, який треба подолати. Отже, вольове зусилля є особливою активністю, що має внутрішній план свідомості і спрямована на мобілізацію всіх можливостей людини. Вольове зусилля – це стан емоційного напруження, який мобілізує внутрішні ресурси людини (пам'ять, мислення, уяву тощо) і створює допоміжні мотиви до дії.

Про послідовність фаз складної вольової дії можна говорити лише умовно. Вирізняючи фази складної вольової дії, ми віддаємо данину традиційному їхньому висвітленню у психологічній літературі.

Вольова дія може реалізуватися в простих і складніших формах. У простому вольовому акті спонукання до дії, спрямоване на більш чи менш усвідомлену мету, може безпосередньо переходити у дію. Простий вольовий акт має дві фази: 1) виникнення спонукання та усвідомлення мети; 2) досягнення мети. Складну вольову дію характеризує опосередкований свідомий процес: дії передує врахування її наслідків, усвідомлення ЇЇ мотивів, прийняття рішення, виникнення намірів її здійснення, планування. У складній вольовій дії можна виділити чотири основні фази: 1) виникнення спонукання та попередня постановка мети; 2) стадія обмірковування і боротьба мотивів; 3) прийняття рішення; 4) виконання.

Протікання вольової дії в реальних умовах завжди залежить від конкретної ситуації, тому різні фази можуть набувати більшої або меншої ваги, інколи сконцентровуючи на собі весь вольовий акт, інколи зовсім нівелюючись. Будь–яка вольова дія є вибірковим актом, що включає свідомий вибір і рішення.

**Перша фаза вольової дії**починається з виникнення спонукання, що виражене прагненням. Залежно від ступеня усвідомленості прагнення диференціюються на потяги, бажання, хотіння.

**Потяги**– це мотиви поведінки, які є недиференційованою, мало–усвідомлюваною, безпредметною потребою. Якщо людина не знає, який предмет задовольнить її, не знає чого вона хоче, не має перед собою свідомої мети, вона відчуває потяг. Доки людина перебуває під владою потягів, поки не піднялася над ними, в неї нема волі. І тільки коли виникає усвідомлений зв'язок між потягом і предметом, який здатний задовольнити потребу, потяг «опредметнюється» і переходить у бажання. Таке «опредметнювання» і є передумовою вольового акту. Предмети стають об'єктами бажань.

**Бажання**– це мотиви поведінки, що характеризуються достатньою усвідомленістю потреб. Бажання є опредметненим цілеспрямованим прагненням. Виникає бажаність предмета, складна взаємозалежність між предметом і бажанням. Така взаємозалежність відіграє суттєву роль у зародженні регуляційного процесу. З цього моменту починається усвідомлення потреб, починається процес мотивації поведінки. Зародження бажань завжди означає виникнення і постановку мети. Але хоча бажання і передбачає знання мети, воно не включає думок про засоби її досягнення. До того ж бажання бувають різної інтенсивності, можуть довго утримуватися і ставати побажаннями, можливе виникнення різних взаємовиключних бажань, на підставі чого постає «боротьба» бажань, проблема вибору між ними. Бажання переходить у справді вольовий акт, коли до усвідомлення мети приєднуються установка на її реалізацію, спрямованість на оволодіння певними засобами її досягнення, тобто коли виникає хотіння.

**Хотіння**– це усвідомлений мотив, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином, долати зовнішні та внутрішні труднощі заради досягнення поставленої мети. Хотіння є прагненням, що переходить у дію. Причини хотіння також вбачають у предметах, які їх викликають. Хотіння належить до емоційних утворень, але разом з тим воно містить ідею чи уявлення, або інтелектуальний конструкт. Так, кожна людина має певні бажання, але по–справжньому хоче досягти мети та людина, яка обмірковує свої дії і починає діяти, долаючи різні труднощі.

**Друга фаза в розвитку вольової дії**пов'язана з обмірковуванням і боротьбою мотивів. Обмірковування обраної мети та засобів її досягнення передбачає зважування різних доводів за і проти, вимагає оцінення суперечливих бажань, аналізу обставин тощо. Вибір обраної мети може характеризуватися боротьбою мотивів. Ця боротьба передбачає наявність у людини внутрішніх перешкод, суперечливих спонукань, інтересів, цінностей, які стикаються, заходячи в конфлікт між собою. В конфлікті спонукань відбувається вихід саме на особистісний рівень. Особистість спирається при цьому на свої переконання, ціннісні орієнтації, настанови, погляди та світогляд. Вона діє не взагалі, а з тих чи інших позицій, які характеризують її як особистість. Вольове обговорення і боротьба мотивів закінчуються прийняттям рішення.

**Третя фаза вольової дії**пов'язана з прийняттям рішення, тобто остаточною постановкою свідомої мети. Обміркування, усвідомлення мети та її вибір – різні щаблі у вольовому акті. Вибір мети потребує не тільки оцінки, а й докладання вольових зусиль. З одного боку, мета є ідеальним образом результатів вольових дій, з іншого – вихідним пунктом рушійної сили поведінки. Перш ніж діяти, необхідно зробити вибір і прийняти рішення. «Техніка» прийняття рішення за різних умов неоднакова, зокрема тоді, коли рішення стосується складної і віддаленої мети. Рішення, які здійснюються за певною програмою впродовж певного часу або всього життя, називають **намірами.**Вольовий акт, проте, не вичерпується прийняттям рішення чи утворенням наміру. Відомо, що найпрекрасніші рішення і наміри часто не виконуються, не переходять у дію.

Завершення вольової дії можливе завдяки реальним діям, переходу до виконання.

**Четверта, найістотніша фаза вольової поведінки –**це виконання рішень і намірів. Коли «боротьба мотивів» завершена і рішення прийняте, починається справжня боротьба – боротьба за виконання рішення. Виконання потребує зміни дійсності, людина стикається з реальними труднощами. В подоланні реальних перешкод суттєвого значення набуває здатність до вольового зусилля. У поведінці або вчинку остаточно визначається воля людини. Не за позитивними цілями чи гуманними рішеннями і намірами, а за вчинками судять про волю людини.

Таким чином, вольова діяльність як цілісний мотиваційний акт поведінки виходить із спонукань, джерелом яких є потреби; спрямовується на усвідомлені цілі; здійснюється на основі свідомого регулювання.

# **6. Класифікація вольових якостей особистості**

Своєрідність активності особистості втілюється в її вольових якостях. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Вольові якості розглядають як індивідуальні особливості волі, властиві окремим людям. До позитивних якостей належать такі, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, визначають такі поняття: безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

#### Базальні вольові якості

Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них. Найчіткішу класифікацію вольових якостей зробив В.К. Калін. Такі вольові якості, як енергійність, терплячість, витримку та сміливість, відносять до базальних (первинних) якостей особистості. Функціональні прояви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під **енергійністю**розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

**Терплячість**визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, при втомі, поганому настрої, при незначних хворобливих проявах).

**Витримка**– це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, уповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

**Сміливість**– це здатність при виникненні небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Іншими словами, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

#### Системні вольові якості

Решта проявів вольового регулювання особистості складніші. Це певні сполучення односпрямованих проявів свідомості. Системність вольових якостей пов'язана з широким спектром функціональних проявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, системними. Так, хоробрість включає в себе як складові сміливість, витримку, енергійність; рішучість – витримку та сміливість.

Ціла низка вольових якостей особистості є системними – наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їхнє ядро. Низький рівень якихось базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

**Цілеспрямованість**полягає в умінні людини керуватися в своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Така особистість добре знає, чого хоче досягти і що їй робити. Ясність мети – в цьому полягає її гідність.

**Наполегливість –**це вміння постійно і тривало добиватися мети, не знижуючи енергії в боротьбі з труднощами. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до наміченої мети.

Протилежними до наполегливості проявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина відстоює свої хибні позиції, незважаючи на розумні докази.

**Принциповість**– це вміння особистості керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями в доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, в правдивих, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

# ***Сила волі***

До вольових якостей, які найбільш характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність.

**Самостійність**– це вміння обходитись у своїх діях без чужої допомоги, а також уміння критично ставитися до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань. Самостійність особистості виявляється в здатності за власним почином організовувати діяльність, ставити мету, в разі необхідності вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно відстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

**Ініціативність**– це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їхнього здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їхніх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їхній правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості проявляються у формі навіювання.

Однією з важливих вольових **якостей**людини є її рішучість. **Рішучість**– це вміння приймати обдумані рішення, послідовно втілювати їх у життя. Нерішучість є проявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати.

Воля особистості характеризується також її організованістю, яка полягає в умінні людини керуватись у своїй поведінці твердо наміченим планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість при зміні обставин дійсності.

Отже, сукупність проявів позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює **силу волі**особистості. Встановлено, що людям із сильною волею властивий високий рівень мотивації досягнення. Мотивація досягнення – це наполегливість у досягненні своєї мети, прагнення до поліпшення результатів, незадоволеність досягнутим, намагання добитися успіху. Так, люди з високою потребою в досягненні завжди в пошуках ситуацій, де вони могли б перевірити свої можливості, впевнені в успішному завершенні справи, готові взяти на себе відповідальність, рішучі в екстремальних ситуаціях, не втрачають рівноваги в умовах змагання, виявляють велику наполегливість при подоланні зовнішніх чи внутрішніх перешкод.

#### *Розлади складної вольової дії*

Висвітлені негативні якості характеризують **вольову слабкість людини.**Крайній ступінь слабовілля людини перебуває за межами норм. До вагомих розладів складної вольової дії призводять абулія та **апраксія.**

**Абулія**пов'язана з нездатністю прийняти необхідне рішення, діяти. Причини полягають у порушенні динамічного співвідношення між корою великих півкуль і підкіркою. Нормальний вольовий акт передбачає оптимальну (не слабку і не сильну) імпульсивність. Якщо інтенсивність імпульсів низька, то вольовий акт неможливий. Так само і при завищеній імпульсивності, коли бажання дає миттєву розрядку в дію (як у стані афекту), тобто немає свідомого врахування наслідків, обмірковування мети, унеможливлюється врівноваження мотивів – дія втрачає характер свідомої, вибіркової, вольової. Розуміючи необхідність виконувати розпорядження, хворий на абулію не може примусити себе це зробити. Для нього характерне підпорядкування в поведінці випадковим стимулам, що з'являються в полі його зору. Наприклад, така людина, побачивши клумбу квітів, починає їх зривати, хоча ніяких намірів щодо створення букета в неї не було і вона не знає, що робити з цими квітами.

**Апраксія**– складне порушення цілеспрямованості дій, викликане локальними розладами лобних ділянок мозку. Вона виявляється в порушенні довільного регулювання рухів, дій і поведінки в цілому. Дії не підпорядковуються заданій програмі (програмі, яка йде від лікаря до хворого), хоч у звичній, конкретній ситуації такі дії можливі. Так, хворий міг висунути язика, щоб змочити губи, коли вони в нього пересохли, але не міг виконати такої дії на прохання лікаря, інший хворий міг користуватися ложкою та склянкою під час їжі, але без конкретної ситуації він ці дії не здатний виконувати, не може заплющити очі на прохання лікаря, хоча коли йому пропонують лягти спати, він це робить. Усі дії хворих на апраксію прикуті до конкретних, ситуацій, з яких вони не в змозі звільнитися.

# **7. Розвиток та виховання вольової активності людини**

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя та виховання. Розвиток вольового регулювання поведінки нерозривно пов'язаний з розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На наступних вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки.

Разом з тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто є самоціллю. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм або ж почнуть виникати збочення, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їхнього формування.

Вольові якості стають компонентами й рисами характеру особистості. В поведінці старшокласників виявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до провідних інтересів. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості – це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

**Виховання волі**– це, власне, процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління є: 1) правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини; 2) забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з усіма навколо, а також на її ставлення до самої себе; 3) поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі мають цілеспрямовані вправи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до **самовиховання волі.**Є чимало способів виховання вольового регулювання поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя. Кожну дію можна перетворити у вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправляння і виховання волі (за Р. Ассаджолі):

o Зробіть що–небудь, чого ніколи раніше не робили.

o Заплануйте що–небудь, а потім здійсніть свій план.

o Продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли Ви стомилися і Вас почало приваблювати щось інше.

o Зробіть що–небудь досить повільно.

o Коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»

o Робіть те, що, як Ви вважаєте, зараз найголовніше.

o У найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань.

o Чиніть усупереч усім очікуванням.

o Утримуйтеся говорити те, що Вас підштовхують сказати.

o Відкладіть те, виконанню чого Ви віддаєте перевагу саме зараз.

o Спочатку виконайте те, що Ви хотіли відкласти.

o Виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це видається Вам невигідним.