

## ТЕМА 6. ВОЛЯ

### План:

- 6.1. Загальне поняття про волю.
- 6.2. Природа волі.
- 6.3. Характеристика вольових дій.
- 6.4. Структура вольового акту.
- 6.5. Вольові якості особистості.
- 6.6. Розвиток та виховання вольової активності людини.

### 6.1. Загальне поняття про волю

Людина не тільки пізнає навколишній світ і певним чином відноситься до нього, але й впливає на оточення, змінює зовнішній світ відповідно до своїх потреб та інтересів, долає для досягнення поставлених цілей різні труднощі. Будь-яка діяльність людини супроводжується конкретними діями, які можуть бути мимовільними або довільними. Як відомо, головна відмінність довільних дій полягає в тому, що вони здійснюються під контролем свідомості і вимагають з боку людини певних зусиль, спрямованих на досягнення свідомо поставленої мети. Це і є вияв волі.

Отже, *воля* — це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, що виявляється у вмінні долати внутрішні та зовнішні труднощі під час здійснення цілеспрямованих дій та вчинків.

Головна функція волі полягає у свідомій регуляції активності в утруднених умовах життєдіяльності. Підґрунтям цієї регуляції є взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи. Відповідно до цього прийнято виокремлювати дві інші функції - *активізуючу* та *гальмівну*.

Вольові дії розвиваються на основі мимовільних дій. Найпростішими з мимовільних дій є рефлекторне звуження та розширення зрачка, ковтання, чихання, а також дії, пов'язані з чинниками виникнення мимовільної уваги (поворот голови в бік сильного звука). Мимовільний характер носять і виразні рухи: коли людина радіє, то починає посміхатися, під час здивування піднімаються брови тощо.

Поведінка людини також може бути мимовільною і довільною. До *мимовільного типу поведінки* належать імпульсивні дії і реакції, не підпорядковані загальній меті (на шум за вікном, на подразники, які відповідають актуальній на даний момент потребі людини). До мимовільної поведінки належать і поведінкові реакції людини в стані афекту під впливом неконтрольованих свідомістю емоційних станів.

*Довільні дії* на відміну від мимовільних більш характерні для поведінки людини і спрямовані на досягнення поставленої мети. Саме свідомість дій характеризує вольову поведінку. Однак вольові дії можуть включати в себе як окремі ланки, так і рухи, які в ході утворення автоматизувалися і втратили свій початковий свідомий характер.

Ще однією важливою ознакою вольової поведінки є її зв'язок з *подоланням перешкод*, причому незалежно від того, якого типу ці перешкоди - внутрішні чи зовнішні. Внутрішніми, або суб'єктивними, перешкодами є спонукання людини, спрямовані на невиконання даної дії або на виконання протилежної їй дії. Наприклад, школяреві хочеться гратися іграшками в той час, коли необхідно

виконувати домашнє завдання. Внутрішніми перешкодами можуть виступати втома, бажання розважитися, лїнь тощо.

Разом з тим слід відзначити, що не будь-яка дія, спрямована на подолання труднощів, є вольовою. Наприклад, людина, яка втікає від зграї собак, може долати складні перешкоди, але ці дії викликані зовнішніми причинами, а не внутрішніми установками людини. Важливою особливістю вольових дій, спрямованих на подолання перешкод, є усвідомлення значення поставленої цілі, за яку необхідно боротися, усвідомлення необхідності досягти її. Тому вольові дії можуть розрізнятися не лише за мірою їх складності, але й за *мірою усвідомленості*. У деяких випадках усвідомленість дій людини знижена, тоді говорять про *імпульсивні* дії.

Воля пов'язана з багатьма сторонами психіки людини:

- з потребами, інтересами, світоглядом, ідеалами, переконаннями (тобто загалом з мотиваційною сферою особистості, насамперед тими її складовими, які належать до спрямованості особистості, що є стрижнем її психологічної структури);

- з почуттями, оскільки в деяких випадках людині необхідно утриматися від певних дій та вчинків, особливо у стані афекту;

- з мисленням, адже воля передбачає наявність цілеспрямованості людини, що передбачає свідомий вибір мети і підбір засобів для її досягнення; нерідко в ході досягнення мети людина зустрічається з труднощами, що вимагає внесення певних коректив.

Наприклад, глибоко переконана у своїй правоті людина може виявити більшу вольову активність для досягнення поставленої мети. Сильною волею відрізняються люди з високими ідеалами, різнобічними інтересами. Вольової напруги від людини вимагають: цілеспрямоване сприймання, довільне запам'ятовування, довільна увага, творче мислення і уява. Почуття можуть мати подвійний вплив на вольову активність: в одних випадках стимулювати її (позитивні емоції), в інших - послаблювати (негативні емоції). Однак людина з сильною волею здатна придушити емоції, які заважають справі, взяти себе в руки. Воля - це влада над своїми почуттями. І.М.Сеченов, розкриваючи сутність волі та її значення у психіці людини, писав: "Воля не є якийсь безособовий агент, який розпоряджається рухом, - це діяльнісний бік розуму і морального почуття".

## 6.2. Природа волі

Проблема природи волі здавна хвилювала філософів і психологів. Існують дві крайні позиції з питання природи волі. Першу пропагували так звані *волюнтаристи* (В.Джемс та ін.) Згідно з їхньою точкою зору воля — це особлива духовна сила, яка не залежить ні від мозку, ні від навколишньої дійсності. Як видно, стверджується принцип індетермінізму, тобто безпричинності психічних явищ. Зокрема в теорії В.Джемса воля розглядається як самостійний процес, який починається з ідеї про рухи, котрі збирається виконати людина. Думка сама по собі містить силу, яка може викликати поведінку людини.

Інша позиція відносно природи волі належить *механістичній теорії*, яка повністю заперечує свободу волі людини, стверджуючи, що воля прямо залежить від обставин.

Сучасна психологія ґрунтується в розумінні природи волі на двох головних положеннях.

1. Як і всі інші сторони психіки, воля має функціональне підґрунтя у вигляді нервових процесів у мозку. Згідно з ученням І.П.Павлова воля має умовно-рефлекторну природу і не мислиться поза діяльністю нашого мозку. І.П.Павлов зазначав: "...весь механізм вольового руху є умовний, асоціативний процес, який підпорядковується всім законам вищої нервової діяльності". Головну роль у механізмі вольових рухів І.П.Павлов відводив тим умовним рефлексам, які викликаються кінестезичними подразниками, тобто рухами скелетної мускулатури. Кінестезичні клітини кори пов'язані з усіма іншими її клітинами, у яких проектується як усі зовнішні впливи, так і внутрішні процеси організму. На думку І.П.Павлова, "...це і є фізіологічним підґрунтям для так званої довільності рухів". Вони зумовлені сумарною діяльністю кори.

Вольовий процес здійснюється до того часу, поки в корі головного мозку існує відповідний осередок оптимальної збудливості. Збереження такого осередку залежить від багатьох внутрішніх та зовнішніх чинників. Велика роль при цьому належить ретикулярній формації, яка "заряджає" збуджені осередки кори. Крім того, ретикулярна формація відсіває, не пропускає до кори непотрібні в даний час імпульси, які не мають життєво важливого значення. Це також сприяє збереженню *вольової домінанти*.

Рухову реакцію можуть викликати не тільки першосигнальні подразники, але й слова, які чує чи бачить людина, а також слова, що вимовляються нею у внутрішній мові. Саме останні - основні сигнали, які викликають і спрямовують потрібні рухи. Друга сигнальна система, за І.П.Павловим, - вищий регулятор поведінки. Механізми другої сигнальної системи здійснюють регулюючий вплив на сигнали першої сигнальної системи і підкіркові центри довільних рухів. Якщо гальмується друга сигнальна система, то можна говорити про діяльність, яка "мало рахується з дійсністю і підпорядковується головним чином емоційним впливам підкірки. ...Людина насамперед сприймає дійсність через першу сигнальну систему, потім вона стає господарем дійсності через другу сигнальну систему" (І.П.Павлов).

Вольове регулювання поведінки здійснюється за попередньо складеною програмою. Порівняння досягнутого результату з наміченою програмою відбувається в лобних долях кори головного мозку, пошкодження яких призводить до абулії (хворобливого безвілля).

Як побачимо далі, *вольова дія* людини — це не проста реакція у відповідь на подразники, що діють у даний момент, а відповідь всієї цілісної свідомої особистості.

2. Воля формується умовами життя і діяльності людини, зовнішніми обставинами, у процесі виховання і самовиховання. Такий підхід до розуміння волі дає можливість правильно пояснити питання про свободу волі. Сутність цього пояснення зводиться до тези про те, що, пізнаючи закони природи і суспільства, людина вибирає можливі і необхідні для неї дії, тобто приймає рішення і діє зі знанням справи. Пізнання - це необхідна і достатня умова, яка

забезпечує волю свободою. Воля невідривна від свідомості, від свідомих дій. Вона передбачає регуляцію поведінки особистості, панівну роль людини в регуляції дій у зв'язку з пізнаною необхідністю на основі знань. Тому це панування - і компонент свободи волі, і вияв цієї свободи.

### 6.3. Характеристика вольових дій

Як відомо, діяльність людини являє собою систему взаємопов'язаних між собою дій, що витікають одна з одної. Вищий рівень діяльності утворюють так звані довільні дії. Їм властиві *свідомо поставлена мета і вибір засобів досягнення цієї мети*.

Особливий вид довільних дій і складають вольові дії. Вольові дії, зберігаючи всі істотні ознаки довільної дії, включають як необхідну умову подолання труднощів, перепон. Отже, вольова дія — це дія, яка здійснюється в умовах конфлікту внутрішньо суперечливих тенденцій. Воля саме тоді й виявляється, коли людина зустрічається з труднощами на шляху до мети. Перепони можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Зовнішні перепони - час, простір, протидія людей, фізичні властивості речей. Внутрішні перепони - відношення і установки людини, хворобливий стан, утомлення тощо. Зовнішні і внутрішні перепони, відображаючись у свідомості, викликають *вольове зусилля*, яке створює необхідний тонус, мобілізаційну готовність для подолання труднощів.

Вольові дії розрізняються за складністю. Так, молодий чоловік, знайомий із симпатичною дівчиною, долає деякі побоювання, пов'язані з її можливою відмовою. Подібні вольові дії називаються *простими*. *Складна* вольова дія включає в себе декілька простих. Людина, виявившись безробітною, приймає рішення освоїти нову спеціальність, яка користується в суспільстві попитом. Приймавши рішення змінити професію, людина долає низку зовнішніх (невисока зарплата, відсутність соціального престижу нової професії) і внутрішніх перепон (високий рівень домагань) і втілює свій задум у життя. У свою чергу, складні вольові дії входять до системи організованої вольової діяльності людини, спрямованої на досягнення свідомо поставлених близьких і далеких цілей.

### 6.4. Структура вольового акту

Підґрунтя волі, як і активності суб'єкта загалом, складають потреби, які психологічно виявляються у вигляді мотивів. Мотиви є не тільки обґрунтуванням постановки певних цілей і відмови від інших, але й обґрунтовують необхідність здійснення одних дій і гальмування (або призупинення) виконання інших для досягнення поставленої мети. Отже, вольовий акт починається з виникнення потреби, що виявляється у вигляді прагнення.

*Прагнення* - це мотиви, у яких виявляються потреби особистості за умов, що відсутні в найближчій життєвій ситуації, але можуть бути створені як результат спеціально організованої діяльності особистості. Причому ця діяльність може бути домінуючою протягом досить тривалого періоду життя людини. Так, у діяльності студентів виявляється прагнення закінчити ВНЗ, приступити до роботи за своєю спеціальністю. Важливо, що енергія, яка

розвивається при цьому, залежить від змісту мети й міри її усвідомлення. Це усвідомлення може мати різні рівні й тоді прагнення набуває форми потягу або бажання.

*Потяг* характеризується невисоким рівнем усвідомлення мети. Він переживається як неясний емоційний порив, незадоволеність існуючим станом справ. Щось не влаштовує людину в навколишньому житті, але вона ще не знає точно що, оскільки потяг не має чітко вираженої спрямованості на мсту. Тому взяті самі по собі потяги не можуть спонукати цілеспрямовану активність особистості. Вони можуть бути лише підставою орієнтуючої активності, яке змушує суб'єкт хоча б у загальних рисах виявити "зону пошуку" того, чого йому не вистачає, тобто опредметнити свій недиференційований стан, який виявляється у потязі.

*Бажання* являє собою більш чи менш чітке усвідомлення мети. У своїх вищих виявах, які в психології називаються *хотіннями*, саме вони стають підставою вольових дій, спрямованих на досягнення значущих особистісних цілей.

Отже, *постановка мети* обов'язково передбачає наявність відповідного *мотиву* цієї постановки.

Другим етапом вольового акту є *прийняття рішення* про вибір певної мети і способу її досягнення. У деяких випадках цьому етапу передує так звана "боротьба мотивів", яка є результатом зіткнення або протиставлення різних мотивів, коли в людини поряд з одним яким-небудь бажанням або потягом, які відрізняються значною силою і прагненням перейти в дію, виникають інші бажання, протилежні першому, що утруднює його втілення (наприклад, зіткнення між почуттями обов'язку і любові до близьких, між бажанням досягти певної мети і страхом перед небезпекою тощо). При боротьбі мотивів людина нібито роздвоюється: "Розум говорить одне, а серце (почуття) - інше". Якщо перемагає розум, то можуть виникати негативні емоції.

При боротьбі мотивів людина може розв'язувати різні задачі: діяти чи не діяти, бути чи не бути, обіцяти чи не обіцяти, тобто сказати собі або іншим "так" або "ні". Це відповідає внутрішньому мотиваційному конфлікту типу "прагнення-уникнення" ("і хочеться, і колеться"). Інша ситуація - діяти треба, але виникає питання: як? При цьому в одному випадку всі способи задоволення потреби ясні, відомі, але рівнозначні. Це внутрішній мотиваційний конфлікт "прагнення-прагнення". І якщо за першого типу конфлікту вибрана дія найчастіше здається привабливішою, ніж відкинута, то за другого типу - менш привабливою. Найскладнішим вибором є такий, при якому людина розуміє, що "і так погано, і так погано", і їй доводиться вибирати краще з гіршого. Це конфлікт "уникнення-уникнення". Часто в цьому випадку допомагає зробити вибір зовнішній вплив (інша людина), але це залежить від міри референтності (авторитетності) того, хто впливає.

Як правило, у ситуації вибору виявляються ціннісні установки людини: що їй здається більш істотним, головним не стільки в даний момент, скільки в житті взагалі.

Рішення про вибір мети і способу її досягнення може бути зразу втілено в життя або ж дія, яка є результатом рішення, може бути дещо відстроченою. В останньому випадку виникає *намір*. Іноді намір може так і залишитися

нереалізованим, прийняте рішення порушеним, почата справа не доведеною до кінця. Систематичне невиконання прийнятих рішень свідчить про слабівілля людини.

Останнім етапом вольового акту, як слідує із вищезазначеного, є *виконання*, у якому рішення переходить у дію. Саме у виконанні і виявляється воля людини. Результатом виконання прийнятого рішення часто буває те, що називають *вчинком*.

### **6.5. Вольові якості особистості**

Воля є одним з найважливіших компонентів структури особистості. Як і особистість загалом, воля носить інтегративний характер, тобто тісно пов'язана з усіма психічними сферами, накладає відбиток на функціонування інтелекту людини, на її сприймання, емоції, установки, самооцінку та багато іншого.

У ході життєвої практики з прояву волі в окремих вчинках і діях складається вольова організація особистості. Вольові якості формуються поступово у процесі виховання, стають рисами характеру і невід'ємною ознакою особистості, виявом її індивідуальності і, таким чином, можуть визначати її життєдіяльність.

**Вольові якості** — це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою. До їх числа відносять: мужність, цілеспрямованість, рішучість, самостійність, наполегливість, ініціативність, витримку тощо. Поговоримо про деякі з них.

Є.П.Ільїн поділяє *ситуативні вияви волі* і *вольові якості* особистості. Перші виникають як природна реакція психіки на певні ситуації, коли людина змушена через зовнішні причини виявляти свою волю; другі - це відносно стійкі стани людини, які активізуються і виявляються в більшості однотипних ситуацій.

*Рішучість* - це індивідуальна властивість волі, пов'язана зі здатністю і вмінням своєчасно і самостійно приймати відповідальні рішення і неухильно реалізовувати їх у діяльності. У цій якості особливо яскраво виявляється воля як здатність до вільного вибору: прийняти рішення і означає зробити вибір у неоднозначній ситуації.

*Цілеспрямованість* - можна визначити як здатність свідомої концентрації на певній меті. Ця якість містить у собі не тільки чітке усвідомлення мети, а й вибір найбільш ефективних шляхів її досягнення, здатність до планомірного здійснення дій для досягнення мети.

*Наполегливість* - це здатність до стійких, активних, енергійних дій, результативність у подоланні перешкод. Наполегливість особливо яскраво виявляється тоді, коли людина знаходиться в проблемній ситуації, коли є труднощі, перепони на шляху до досягнення мети.

*Терплячість* - це здатність до тривалої протидії несприятливим чинникам. Воля в даному випадку виявляє свою ініціюючу функцію, спонукаючи людину зберігати актуальний стан всупереч ситуації, що склалася.

*Ініціативність* — це вольова якість, яка виявляється в здатності до активних дій, що викликані власними установками, уявленнями,

переконаваннями людини. Ініціативність виявляється в творчості, новаторстві, самостійності, стійкості до зовнішніх впливів.

*Самовладання* - передбачає збереження ясності думки, володіння емоціями в складній ситуації, здатність керувати своїми діями в стані стресу.

*Самостійність волі* передбачає при врахуванні думок інших людей, їхніх порад, певну критичність щодо цих думок і порад. Самостійність волі може бути протиставлена, з одного боку, впертості, негативізму, а з іншого — навіюваності. Негативізм - це немотивована протидія всьому тому, що йде від інших; упертість - це мотивована протидія, за якої людина діє відповідно до прийнятого нею рішення, але це рішення і мотивування не мають об'єктивних підстав. При навіюваності людина не має своєї думки і чинить під впливом обставин і тиску з боку інших людей, виявляє конформність.

Велике значення для аналізу вольових якостей особистості має *моральність волі*, яка виявляється в тому, які *цілі* людина перед собою ставить, які *засоби* для їх досягнення вона вибирає; які при цьому реалізує *спонукання*; якими *принципами* вона керується. Усі вказані складові оцінюються в даному випадку з точки зору їх відповідності моральним нормам.

Слід на завершення відзначити, що далеко не за всіх обставин може сформуватися потрібна вольова якість. Наприклад, для виховання наполегливості не підходять короточасні справи. Для її формування необхідні справи, які виконуються тривалий час. Для виховання витримки необхідне емоційне та фізичне напруження. Більше того, ці якості мають свою специфіку та своєрідність залежно від специфіки діяльності людини. Так, рішучість спортсмена не тотожна рішучості лікаря, а сміливість парашутиста - сміливості вченого. Але в будь-якому випадку позитивні якості волі, вияв її сили забезпечують успішність діяльності, з кращого боку характеризують особистість.

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

Воля, як і весь психічний світ, виникає і розвивається в процесі життя та виховання людини. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний із 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 у єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки.

Разом з тим відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе з тим, щоб не випадкові потяги керували її поведінкою, а система засвоєних і прийнятих правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто виступає як самоціль. Це період складного і суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать про те, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес

позитивних форм, чи почнуть виникати збочення, залежить від середовища, у якому відбувається формування особистості, та від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей. У цей період вони стають компонентами й рисами характеру особистості. У поведінці старшокласників проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих 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 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 оточуючими, 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 вольовим способом поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес до *самовиховання волі*. Існує чимало способів виховання вольової регуляції 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 примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми вправління і виховання волі (за Р.Ассаджолі):

- Зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили.
- Заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план.
- Продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли Ви стомилися і Вас почало приваблювати щось інше.
- Зробіть що-небудь досить повільно.
- Коли легше сказати "так", але правильніше сказати "ні", говоріть "ні".
- Робіть те, що, як Ви вважаєте, зараз найголовніше.
- У найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань.
- Дійте всупереч усім очікуванням.
- Утримуйтеся говорити те, що Вас підштовхують сказати.
- Відкладіть те, виконанню чого Ви віддаєте перевагу саме зараз.
- Спочатку виконайте те, що Ви хотіли відкласти.

Виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це здається Вам недоцільним.