

ВОЛІА

ПЛАН

1. Поняття про волю. Спонукальна та гальмівна функції волі.

2. Фази складної вольової дії. Вольове зусилля. Локус контролю: екстернальний, інтернальний.

3. Вольові якості особистості. Безвілля, його причини і шляхи подолання.

Наполеон I Бонапарт талановитого полководця порівнював із квадратом, в якому основа - воля, висота - розум. Квадрат буде квадратом тільки за умови, якщо основа дорівнює висоті; великим полководцем може бути тільки та людина, у якої воля і розум рівні. Якщо воля перевищує розум, полководець буде діяти рішуче та мужньо, але мало розумно; в протилежному випадку у нього будуть хороші ідеї і плани, але не вистачить мужності і рішучості здійснити їх.



Наполеон I Бонапарт

французький

імператор

у 1804-1814 рр.

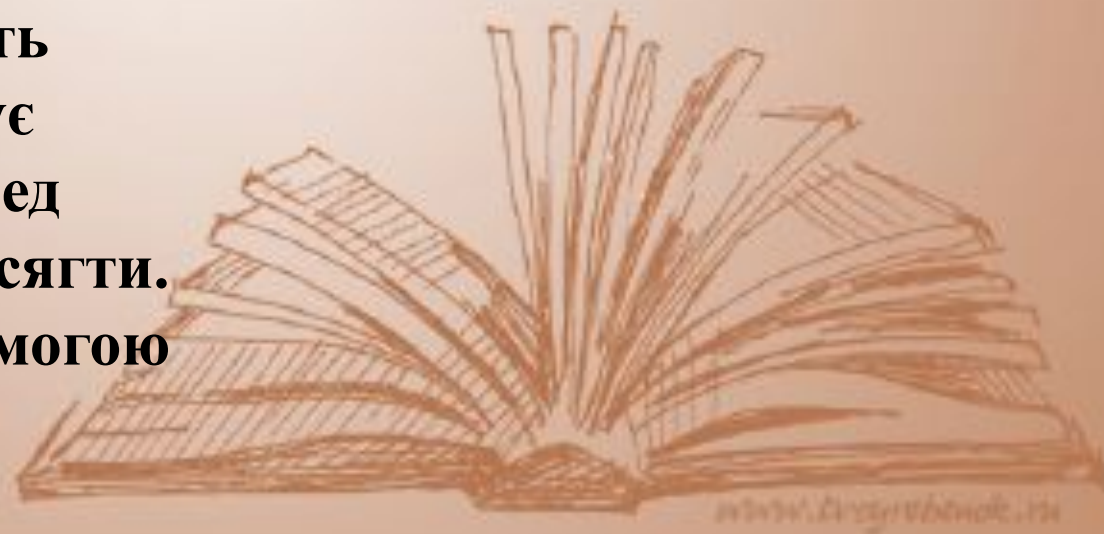
1. Поняття про волю.

Спонукальна та гальмівна функції волі.



Людина як активна істота не лише пізнає навколишній світ, не тільки відповідно реагує на його впливи, але і сама перетворює цей світ відповідно до своїх потреб.

При цьому особистість регулює діяльність, керує поведінкою, ставить перед собою мету і прагне її досягти. Це здійснюється за допомогою волі.

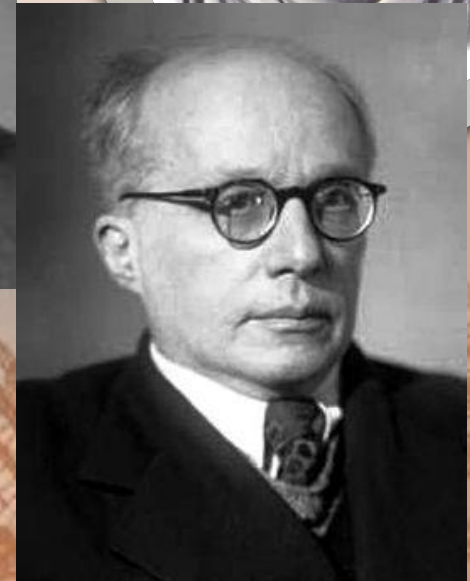
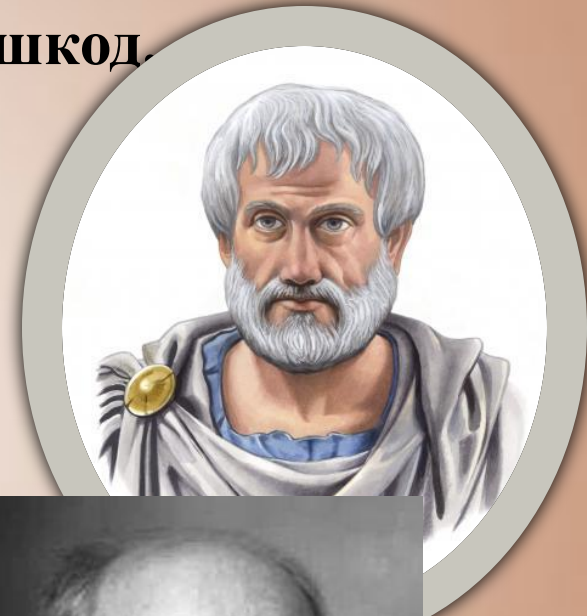
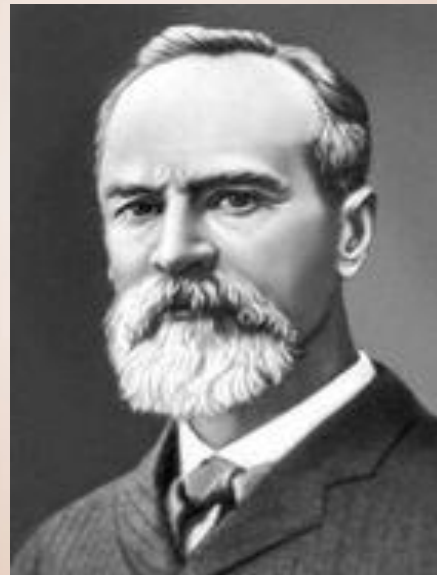


Воля – це психічна діяльність людини, що виявляється у свідомих діях, спрямованих на досягнення поставленої мети, здійснення якої пов'язане з подоланням труднощів та перешкод.

У XVIII-XIX ст. проблема волі була однією з центральних в психології.

Ще Аристотель ввів поняття «воля» в систему категорій науки про душу.

Проблему волі досліджували У. Джемс (США), С.Л. Рубінштейн (Росія).



Види труднощів, з якими зустрічається людина:



Зовнішні (об'єктивні перепони, зовнішні перешкоди, протидії інших людей)

Внутрішні (небажання діяти, наявність суперечливих мотивів поведінки, лінощі, страх, пасивність)

Перешкоди розрізняють за силою та значимістю.

Воля може виявлятися як у великих, так і у малих справах.



Подолання перешкод пов'язане з вольовим зусиллям.

Вольове зусилля – це особливий стан психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні та моральні сили людини.



Воля тісно пов'язана з:

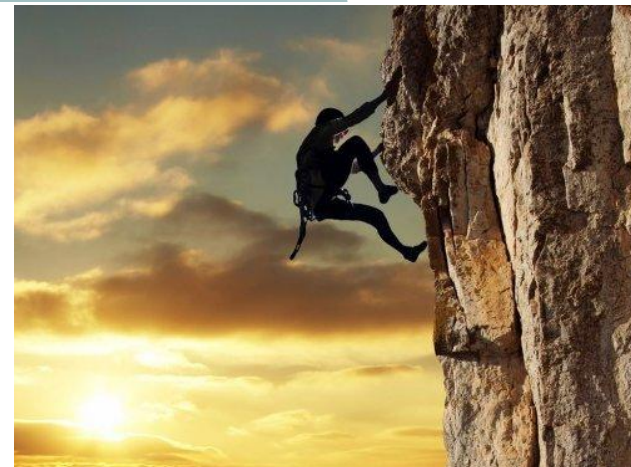
- мисленням (часто у діяльність необхідно внести поправки, уточнення, що вимагає великої розумової роботи);



- почуттями (пристрасне прагнення до мети допомагає долати перешкоди; почуття – це стимул до дії; воля – це влада, контроль над своїми почуттями).

Воля виявляється у всіх видах діяльності:

- у праці (вміння долати втому);**
- у навчанні (готуючи уроки, школяр долає перешкоди);**
- у грі (вміння стримувати себе, досягати мети).**



Дія – це завжди влада над собою.

На одному полюсі – сила волі, на іншому – слабкість (крайня ступінь слабкої волі – за межею норми психіки).

Абулія – виникає на основі патології мозку; відсутні стимули до діяльності, нездатність до прийняття рішень та їх виконання. (Наприклад, людина входить у двері лише тому, що їх бачить, хоч і не мала намірів увійти).

Апраксія – складне порушення цілеспрямованих дій, спричинене дефектами мозкових структур; викликає порушення довільної регуляції рухів і дій; вольовий акт стає неможливим.



Внутрішня перешкода вимагає вольового акту лише тоді, коли вона переживається як внутрішній бар'єр, який треба подолати (1м. – на підлозі і 1м. – тріщина високо в горах – для альпініста).

Дії є вольові та імпульсивні.

Воля є лише у людини.

Воля має соціальну природу.

Функції волі:

- **Стимулююча – забезпечує активність людини.**
- **Гальмівна – забезпечує стримування небажаної активності.**



Людина без волі, як машина
без гальм.



**Дії, які виконує людина
можуть бути мимовільними і довільними.**

**Підвидом довільних дій є вольові,
які завжди передбачають подолання
труднощів.**

**Вольові дії є прості (здійснити опорний
стрибок) і складні (героїчний вчинок,
пов'язаний з небезпекою для життя).**

**2. Фази складної вольової дії.
Вольове зусилля.
Локус контролю:
екстернальний, інтернальний.**

Фази вольової дії:

I фаза – підготовча: усвідомлюється мета, визначаються шляхи та засоби досягнення мети; приймається рішення.

Це етап розумової дії, обдумування, зважування різних можливостей.

Мета. Кожна вольова дія починається з постановки та чіткого усвідомлення мети. Людина повинна усвідомити, для чого треба діяти, уявити очікуваний результат дії. Необхідно усвідомити значення мети (якщо мета суспільно значуща, то долаються чималі перешкоди).



**Мета повинна бути доступною
(недоступність мети ослаблює волю, формує
звичку не доводити розпочату справу до кінця;
легкодоступність мети не розвиває волю, не
формує вміння боротися з труднощами).**

**Отже, мета повинна бути доступною, але
вимагати великих зусиль для її досягнення.**

**Поставлена мета може бути близькою і
віддаленою (інколи для досягнення необхідна
мить, а деколи – все життя).**

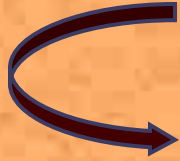
Мотив. Крім мети необхідно усвідомлювати і мотиви, які спонукали до діяльності.

Мотив – це внутрішня стійка психологічна причина поведінки чи вчинків людини.

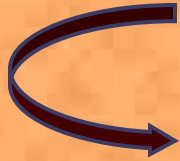
Кожна дія здійснюється для чогось (мета) і чомусь (мотив). Вчинок може бути подібним, а мотиви, що до нього привели – різні.



Види мотивів:



нижчого рівня (егоїстичні стимули);



вищого рівня (мотиви суспільного порядку, почуття обов'язку).

Зміст підготовчого етапу може бути різним залежно від того, чи є внутрішні або зовнішні перешкоди.

Наявні внутрішні перешкоди (страх, лінь, втома, біль, різні звички та емоції) – виникає боротьба мотивів:

→ одного рівня (хочеться прочитати книгу або подивитись фільм);

→ різного рівня (вчити урок чи дивитись телепередачу) – треба надати перевагу певному мотиву.

Боротьба мотивів у вольовій дії – це, як правило, боротьба між почуттями обов'язку і стимулами, що суперечать обов'язку. Воля і виявляється у тому, щоб змусити себе робити те, що треба, а не те, що хочеться.

У людини з морально вихованою волею відсутня внутрішня боротьба мотивів під час виконання обов'язку; обов'язок для неї – це мотив, який виключає будь-які вагання.

За наявності зовнішніх перешкод і відсутності боротьби мотивів відбувається:

- обдумування засобів досягнення мети;**
- вибір конкретного способу дії, що найкраще підходить до цих умов;**
- прийняття певного рішення.**



II фаза вольової дії – виконавча (виконання прийнятого рішення).

Якщо людина лише ставить мету, але її не реалізує, то вона не вважається вольовою особою.

Дві форми виконання дії:

форма зовнішньої дії (зовнішній вольовий вчинок)

форма утримання від зовнішньої дії (внутрішній вольовий вчинок)

Якість, що характеризує схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім обставинам або, навпаки, власним зусиллям чи здібностям, називається локалізацією контролю («локус контролю»).



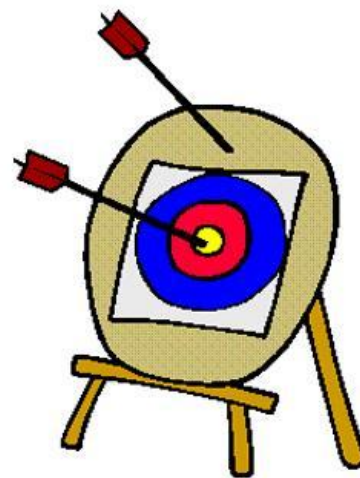
Зовнішній (екстернальний) «локус контролю» – причини поведінки і діяльності пояснюються зовнішніми факторами (доля, обставини, випадок).

Внутрішній (інтернальний) «локус контролю» – відповідальність за власні дії, пошук причин в собі, аналіз власних здібностей і характеру.

3. Вольові якості особистості. Безвілля, його причини і шляхи подолання.

I. Якості, пов'язані з активністю:

1. Цілеспрямованість –
вміння підпорядковувати
свою поведінку сталій
життєвій меті, готовність
віддати всі сили для її
досягнення.



2. Самостійність – здатність підпорядковувати свою поведінку власним поглядам та переконанням.

- Негативізм – неприйняття будь-якої чужої думки.

- Навіюваність – прийняття будь-якої поради.

3. Рішучість – здатність своєчасно приймати обґрунтовані й сталі рішення і без зайвих зволікань переходити до їх реалізації.

Рішучість виявляється у складних ситуаціях, де є альтернативний вибір і ризик. Рішуча людина не спішить приймати рішення, якщо є можливість подумати



**- Протилежна
риса –
поспішливість.**

4. Наполегливість – це здатність доводити до кінця прийняті рішення, досягати поставленої мети, долаючи будь-які перешкоди.

Наполеглива людина при невдачах не падає духом.



Впертість – людина усвідомлює недоцільність своєї мети, але хоче зробити по-своєму.

5. Мужність та сміливість – готовність людини йти до досягнення мети, незважаючи на небезпеку для власного життя чи добробуту.

Боягузтво – страх за себе, за власне життя.



**II. Якості, пов'язані з гальмуванням
небажаних психічних процесів і дій:**

**1. Витримка та самовладання – здатність
постійно контролювати себе, свою поведінку,
бажання, настрої.**

**Витримана людина
терпляча (переносить
злидні, поневіряння,
голод, спрагу, потребу у
відпочинку).**

**Протилежна риса
– невитриманість,
імпульсивність**

2. Дисциплінованість – свідоме підпорядкування своєї поведінки суспільним правилам (людина без примусу дотримується правил і вимагає цього від інших).

Дисципліна – не кайдани для волі; вона не повинна базуватися на страху, послуху.

**Протилежна риса –
недисциплінованість.**



3. Виносливість і терпіння – здатність переносити страждання (біль, важка робота).

