



ВОЛЯ

# *ПОНЯТИЕ*

- ***Воля*** - процесс сознательного регулирования человеком своего поведения и деятельности, выраженный в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

- По мнению Л.М. Веккера, регуляция поведения и деятельности может проходить на трех уровнях: сенсорно-перцептивном, произвольном и волевом:
- **1) на сенсорно-перцептивном уровне образы, регулирующие движения и действия, управляют поведением субъекта вне зависимости от его желаний (непроизвольные);**

- **2) на произвольном уровне** действия регулируются сознательно и предполагают намерения, планомерность, контроль. Здесь действия производятся самим субъектом по определенному мотиву и не нуждаются в волевой регуляции, так как компоненты личности остаются невключенными;
- **3) волевая регуляция** возникает тогда, когда человек встречается с препятствиями, трудностями внешними (время, пространство, физические свойства вещей) или внутренними (отношение, усталость, страдания).

*волевая регуляция ~ это  
подключение к непосредственным  
мотивам лично значимых,  
чаще нравственных. Чем более  
нравственен человек, тем легче он  
осуществляет волевые действия.*

• *Функциональная структура процесса волевой регуляции состоит из трех компонентов:*

- 1) мотивационно-побудительное звено (цель, мотивы);
- 2) исполнительское звено (способы действий и поведения как внешние, предложенные кем-то, так и внутренние, выработанные самим);
- 3) оценочно-результативное звено (результаты действий и результаты самоизменения субъекта).

- ***Волевая регуляция*** - высший уровень произвольной регуляции. Она характеризуется намерением, целенаправленностью, осознанностью, принятием решений, идущих от субъекта. Волевая регуляция реализуется в условиях преодоления субъективных и объективных трудностей, изменений в мотивационно-побудительной сфере деятельности и нацелена на совершенствование субъектом своего поведения, деятельности и собственной личности.

- **Действия произвольные** - действия, совершаемые с постановкой цели, свободно выбранные, осознанные и мотивированные.
- **Действия непроизвольные** - действия, совершаемые без постановки цели, неосознаваемые, совершаемые под воздействием восприятия.
- **Действия импульсивные** - действие, «запущенное» стимулом, совершаемое мгновенно, без обдумывания, оно кратковременное и нередко немотивированно.

- *Действия волевые*- действия, характеризующиеся следующими особенностями:
  - а) имеющие целенаправленный характер;
  - б) поставленная цель осознается (отражается во второй сигнальной системе, то есть обозначается конкретными словами);
  - в) на пути к цели преодолеваются внешние (внутренние) трудности.

# *Воля выполняет четыре функции.*

- Побудительная и направляющая на достижение поставленной цели при преодолении трудностей. Волевая активность характеризуется надситуативностью, то есть выходом за пределы исходных целей, требований ситуации.

• Тормозная функция воли  
проявляется в сдерживании  
нежелательной активности,  
мотивов и действий, не  
соответствующих мировоззрению,  
идеалам и убеждениям личности

- Регулирующая функция выражается в произвольной, сознательной регуляции действий, психических процессов и поведения, в преодолении препятствий.

• Развивающая функция состоит в том, что волевая регуляция направлена на совершенствование субъектом своего поведения, деятельности, на изменение собственной личности.

# *Структура волевого акта*

- 1. Побуждение к действию (потребности, мотивы).
- Препятствие и борьба мотивов (подключение других мотивов - ценностей личности). Борьба мотивов может продолжаться достаточно долго, или действие прекращается из-за недостатка должной мотивации.
- Принятие решения.

- Исполнение действия, сопровождающееся волевым усилием. Этот этап может быть также достаточно продолжительным или не выполняться вообще.
- Рефлексия (самоконтроль, самооценка).

- Завершается волевое действие удовольствием от его успешного выполнения или извлечением «урока», если оно не достигло желаемого результата. В любом случае в результате совершения волевого акта происходит развитие личности.

- **Локус**- место расположения чего-то.
- **Локус контроля** (интернальный - внутренний) - устойчивое качество личности, выражающееся в принятии человеком ответственности за совершенные им действия и происходящие с ним события, объясняя их своим поведением, ошибками и т.п.

- **Локус контроля** (экстернальный - внешний) - устойчивая склонность личности приписывать ответственность за все происходящее с ней внешним факторам (случайности, обстоятельствам и др.).
- **Рефлексия** (лат. reflexio - отражение, обращение назад) - внутренняя психическая деятельность человека, направленная на осмысление своих собственных действий и состояний; самопознание человеком своего духовного мира.

# *Свойства и закономерности*

- *Воля обладает определенными качествами: силой, устойчивостью и широтой.*
- *Сила воли - степень возбуждения волевого усилия.*
- *Устойчивость воли - постоянство проявления в однотипных ситуациях.*
- *Широта воли - количество видов деятельности (спорт, учеба, работа и т.п.), в которых проявляется воля.*

- Воля неразрывно связана с личностью и проявляется в ее качествах. Одна из классификаций (В.А. Иванников) выделяет три блока волевых качеств личности:
- ***морально-волевые качества*** (ответственность, обязательность, энергичность, инициативность, самостоятельность, дисциплинированность);

- **эмоционально-волевые** (целеустремленность, выдержка, терпение, спокойствие);
- **3) собственно волевые** (смелость, мужество, решительность, настойчивость).