# Лекция 9 Эмоционально-волевые процессы

## ПСИХОЛОГИЯ ВОЛИ

### Общее представление о воле

Проблема воли, произвольной и волевой регуляции поведения и деятельности человека давно занимает умы ученых, вызывая острые споры и дискуссии. Еще в Древней Греции обозначились две точки зрения на понимание воли. Платон понимал волю как некую способность души, определяющую и побуждающую активность человека. Аристотель связывал волю с разумом, объясняя поведение человека в соответствии со знанием, которое само по себе лишено побудительной силы. Спиноза рассматривал волю, наделяя ее функцией выбора в случае конфликтов мотивов и целей. В XX веке в работах отечественных психологов К. Н. Корнилова, В. И. Селиванова, П. А. Рудика, А. Ц. Пуни феномен воли связывался с мобилизацией усилий по преодолению внешних и внутренних препятствий, возникающих при реализации действий. Л. С. Выготский поставил проблему воли в связи с задачей «овладения собой», то есть развития произвольности, сознательного управления человеком своими процессами и поведением. Из общей проблемы воли выделились как самостоятельные более частные проблемы: свобода воли, принятие решений, целеобразование, саморегуляция и другие.

В процессе всей сознательной жизни человек ставит одну за другой цели, которые он стремится достичь, а для этого необходимо преодоление препятствий, то есть напряжение умственных, физических сил, мобилизация волевых усилий. Воля — это обобщенное понятие, обозначающее определенный класс психических процессов, действий, подчиненных единой функциональной задаче — сознательному и преднамеренному управлению поведением и деятельностью человека.

*Воля — это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все силы для достижения поставленных целей.*

Воля проявляется в действиях (поступках), выполняемых в соответствии с заранее поставленной целью. Особенностями воли, реализуемых в действиях, являются: осознанная целеустремленность, связь с мышлением (планирование) и движением (активность).

Препятствия и трудности, которые приходится преодолевать человеку, могут быть двух видов — внешние и внутренние. Внешние — это объективные трудности и препятствия, неожиданные условия, обстоятельства, противодействия других людей. К внутренним относятся проявления взаимоисключающих мотивов, побуждений, инертность человека, подавленное эмоциональное состояние, лень, чувство страха и т. п. Кроме того, препятствия и трудности различаются по силе и значимости.

Воля присуща только человеку, она возникла в процессе коллективного труда вместе с развитием сознания. Все волевые действия имеют рефлекторный характер и образуются под влиянием воздействий реального мира. «Механизм волевого движения, — отмечал И. П. Павлов, — есть условный процесс, подчиняющийся всем описанным законам высшей нервной деятельности».

**Основные функции воли:**

• выбор мотивов и целей;

• регуляция побуждения к действиям при недостаточной или избыточной мотивации;

• организация психических процессов в соответствующую систему;

• мобилизация физических и психических возможностей в ситуации преодоления препятствий при достижении поставленных целей.

Значение воли в жизни человека, в развитии общества трудно переоценить. Все великие свершения, исторические перестройки в общественных отношениях людей связаны с волевыми усилиями.

# Психологическая структура волевого акта

Принято различать простые и сложные волевые действия. Простые, как правило, имеют два звена — постановку цели и исполнение. В сложном волевом действии отчетливо обозначены три звена — осознание цели, планирование и исполнение. Как правило, волевое действие начинается с осознания цели действия, мысли о том, что будет достигнуто в результате волевого усилия. Осмысленная, осознанная цель, поставленная человеком, обусловливает способ и характер его действий, поведения. Если цель неясна, не представлена в сознании четко, действие человека будет лишено целенаправленности. Волевое действие всегда осознанно. Стимулом таких действий могут служить самые различные потребности (как физиологические, так и социальные). Очень часто постановка цели не протекает гладко и спокойно, а, как правило, наоборот, сопровождается борьбой мотивов. В борьбе высших мотивов с низшими формируется воля человека.

Важную роль наряду с ясностью, осознанностью цели играет и ее доступность, когда человек, используя имеющиеся у него знания, умения, навыки, способности, имеет внутренние условия для достижения конкретной цели. Если цель превышает возможности человека, то он может достичь ее только частично. В том случае, когда цель доступна, но ее трудно достичь, человек ставит ряд промежуточных целей и последовательно борется за их осуществление. Однако при всем значении моментов постановки цели и планирования решающим является выполнение принятого решения. Только при окончательном выполнении человеком действия, доведении дела до конца мы говорим о силе воли и волевых качествах личности. Преодоление значительных трудностей и препятствий свидетельствует о наличии высокого уровня воли у данной личности, характеризует ее целеустремленность, решительность и настойчивость. На схеме 21 представлен пример осуществления волевого действия.



Основными критериями воли являются осознанность и преднамеренность действий, мобилизация сил. Воля — это совокупность различных волевых проявлений и свойств. Она выражается в целеустремленности, самостоятельности, решительности, настойчивости, выдержке и самообладании, дисциплинированности, мужестве и смелости. Целеустремленность является важнейшим свойством личности, проявляющейся в ее способности осуществлять жизненные цели. Целеустремленность тесно связана с нравственным обликом, идейными убеждениями, мировоззрением и направленностью личности. Самостоятельность — это умение определять и совершать действия, поступки без помощи других, когда личность руководствуется только своими убеждениями, взглядами, использует только свои знания и навыки. Решительность — способность своевременно и без колебаний принимать обдуманное решение и претворять его в жизнь. Выдержка и самообладание — это владение собой, своими действиями, поступками, настроениями, даже при неудачах или больших удачах. Настойчивость выражается в умении добиваться поставленной цели, преодолевать трудности на пути к ее достижению. Дисциплинированность — осознанное подчинение своего поведения общественным правилам и нормам. Мужество и смелость проявляются в готовности и умении бороться, преодолевать трудности и опасности на пути к достижению цели.

Тренировка воли выражается в систематическом выполнении трудных, подчас неинтересных, но важных и полезных действий.

# Развитие и воспитание воли

Развитие волевой регуляции у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны — это преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные, с другой — обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей — выработка волевых качеств личности. Все эти процессы онтогенетически начинаются с того момента, когда ребенок овладевает речью и научается пользоваться ею как эффективным средством психической и поведенческой саморегуляции.

Развитие воли у детей тесным образом соотносится с обогащением их мотивационной и нравственной сферы. Включение в регуляцию деятельности более высоких мотивов и ценностей, повышение их статуса в общей иерархии стимулов, управляющих деятельностью, способность выделять и оценивать нравственную сторону совершаемых поступков — все это важные моменты в воспитании воли у детей. Совершенствование волевой регуляции поведения у детей связано с их общим интеллектуальным развитием, с появлением мотивационной и личностной рефлексии. Поэтому воспитывать волю ребенка в отрыве от общего психического развития невозможно. В противном случае вместо воли и настойчивости могут закрепиться их антиподы: упрямство и ригидность.

Особую роль в развитии воли у детей выполняют игры, причем каждый вид игровой деятельности вносит свой специфический вклад в совершенствование волевого процесса.

У детей школьного возраста в разные периоды отмечается изменение оценки самого себя. Для четвероклассника в основном значимо то положение, которое он занимает в семье и школе, то, чем он владеет, для пятиклассника — дружеские привязанности, семиклассникам важны характеристики жизненных планов и связанные с этим оценки своих способностей, умений, интеллекта. Восьмиклассники отмечают, прежде всего, степень самостоятельности, взрослости, для них характерны сравнения со сверстниками по типу «такой как все», «не такой как все», это дает подростку возможность выработать собственное отношение к себе, а затем подвергнуть его критической оценке. В старшем школьном возрасте достаточно высоко развиты самосознание и самооценка, что существенно влияет на самовоспитание старшеклассника, и, прежде всего, на самостоятельное, целенаправленное воспитание воли. В воспитательной работе с подростками и учащимися старших классов особое значение имеет такт, индивидуальный подход.

Основы волевого поведения должны закладываться с первых лет жизни ребенка. Но что делать, если что-то было упущено и черты волевой запущенности очевидны? Дадим некоторые рекомендации для родителей по развитию воли подростка.

1. Отказаться от всего, что не дает и не может дать желаемого результата: обвинения и упреки, бесконечные призывы к внимательности и организованности — ничего, кроме отрицательных эмоций, они не несут.

2. Спокойно обсудить вместе с подростком его трудности и наметить реальную программу совместной ежедневной работы. Именно в пору отрочества подрастающему человеку дается хороший шанс справиться с волевой невоспитанностью. Этот шанс — самовоспитание.

3. Поставить цель достаточно конкретно — значит не только указать, что вообще нужно делать, но и предусмотреть возможный объем работы и примерное время его выполнения. Программу действий необходимо соотнести с конечным результатом.

*Родителям важно:*

1. Адекватно относиться к своему ребенку, не снижать его самооценку (снижают прежде всего гиперопека и авторитарность).

2. Предоставлять ребенку варианты выбора. Нотации заменить вопросами, ответы на которые — выход из ситуации, учет ошибок.

3. Учесть, что воспитывает среда (самим проявлять желание что-то делать) и уважение к человеку.

4. Предоставлять возможность ребенку отвечать за свои решения.

# Воля и принятие решений в неопределенной ситуации

Волевая регуляция характеризуется использованием значительных волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и трудностей, то есть является механизмом самомобилиза-ции. Уровень волевой активности может быть суммарной характеристикой волевой регуляции и зависеть от силы потребности, интенсивности переживаемой человеком эмоции (которая может либо ослаблять, либо усиливать энергетику волевого действия), а также от собственно волевого усилия человека. Силы воли, проявляемой одинаково во всех ситуациях, нет.

Один и тот же человек, как показывает практика и эксперименты, при встрече с разными трудностями ведет себя по-разному: в одних ситуациях он показывает большую силу воли, в других — незначительную. Одни более успешно проявляют волевые усилия при преодолении утомления (обнаруживают большую терпеливость), но не могут столь же успешно преодолевать возникающий страх. Другие хорошо справляются со страхом, но оказываются несостоятельными при сопротивлении чувству скуки и бросают монотонную работу.

Сила воли выражается в различных проявлениях, называемых волевыми качествами. Еще И. М. Сеченов писал, что «воля — это деятельная сторона разума и морального чувства». Следовательно, проявление волевых качеств зависит от нравственных черт характера. Если воля моральна (или аморальна), то и ее характеристики (волевые качества) тоже приобретают окраску моральности или аморальности. Однако существуют волевые проявления, не осложненные моралью, нравственными принципами, такие как бытовая смелость и решительность при проявлении упрямства, борьбы со сном, когда хочется досмотреть телепередачу, и другие.

Решение проблемы силы воли связано с многоплановыми исследованиями: должны учитываться и социальные, и психологические, и психофизиологические факторы. Для разных волевых проявлений значимость всех этих факторов может быть различной. Настойчивость, например, больше всего определяется социальными факторами, устойчивостью мотивированной установки. В проявлении смелости в повседневной жизни большая роль принадлежит психофизиологическим факторам, в том числе типологическим особенностям личности, свойствам нервной системы. Только комплексный подход позволит прогнозировать проявление личностью волевых усилий в определенных ситуациях. Чем точнее будет прогнозироваться развитие волевой сферы человека, тем больше уверенности в надежности его действий.

Рассматривая процесс принятия решений, У. Джемс выделял несколько типов решительности:

1. Разумная решительность проявляется, когда противодействующие мотивы начинают угасать, оставляя место альтернативе, которая воспринимается спокойно.

2. Неразумная решительность проявляется в случаях, если колебание и нерешительность слишком затянулись. Может наступить момент, когда человек скорее готов принять неверное решение, чем не принимать никакого. При этом нередко какое-нибудь случайное обстоятельство нарушает равновесие, предоставив одной из перспектив преимущество перед другими, и человек как бы подчиняется судьбе.

3. Автоматическая решительность наступает при отсутствии побудительных причин. Желая избежать неприятного ощущения нерешительности, человек действует автоматически, просто стремясь к движению вперед, что будет потом, его не беспокоит. Как правило, этот тип решительности характерен для лиц с кипучим стремлением к деятельности.

4. Нравственная решительность связана с нравственными переживаниями, пробуждением совести. Прекращение внутреннего колебания происходит на основе осознания собственных ценностей. У человека наступает внутренний перелом и появляется решимость действовать.

5. Волевая решительность возникает в тех случаях, когда человек, не имея рациональных оснований, считает более предпочтительным определенный образ действий. С помощью воли он усиливает мотив, который сам по себе не мог бы подчинить остальные. В отличие от первого случая функцию разума здесь выполняет воля.

# Выводы

1. Воля — это способность человека сознательно управлять своим поведением, мобилизовывать все свои силы для достижения поставленных целей.

2. Особенностями воли являются: сознательная целеустремленность; связь с мышлением (планирование); связь с движением (активность).

3. Различают простые и сложные волевые действия. Простые, как правило, имеют два звена — постановку цели и исполнение. В сложном волевом действии отчетливо обозначены три звена — осознание цели, планирование и исполнение.

4. Волевые свойства личности: целеустремленность, самостоятельность, решительность, настойчивость, выдержка и самообладание, дисциплинированность, мужество и смелость.

5. Развитие волевой регуляции у человека осуществляется в нескольких направлениях: преобразование непроизвольных психических процессов в произвольные; обретение человеком контроля над своим поведением; выработка волевых качеств личности.

6. Уровень волевой активности может быть суммарной характеристикой волевой регуляции и зависеть от силы потребности, интенсивности переживаемой человеком эмоции и собственно волевого усилия человека.

# Задания для самостоятельной работы

Задание. Оцените свои волевые качества, ответив на следующие вопросы.

1. Способен ли вставать рано утром, если это необходимо?

2. Каждое ли утро делаешь зарядку?

3. Стремишься ли соблюдать режим дня?

4. Можешь ли на занятиях не отвлекаться, даже если тебе мешают, и делать то, что требуется?

5. Осуждаешь ли тех, кто опаздывает и мешает заниматься другим?

6. Всегда ли выполняешь домашнее задание, пусть даже несамостоятельно?

7. Читаешь ли дополнительно рекомендованную литературу, если это делать необязательно?

8. Выполняешь ли поручение, которое тебе не совсем приятно?

9. Попав в конфликтную ситуацию, находясь на грани того, чтобы с кем-то поссориться, можешь ли ты этого не сделать?

10. Способен ли без напоминаний принимать лечение по предписанию врача?

11. Есть ли у тебя дни или часы, в которые ты любишь заниматься одним и тем же делом?

12. Если ты начал что-то делать, но потом понял, что это неинтересно, доведешь ли дело до конца?

13. Можешь ли отказаться от самой интересной телепередачи или кинофильма, если у тебя срочное и важное дело?

14. Всегда ли выполняешь свои обещания?

15. Регулярно ли анализируешь свое поведение, поступки и делаешь ли из этого для себя определенные выводы?

Подсчитайте количество баллов. За каждый ответ «да» — 2 балла, «не знаю» — 1 балл, «нет» — 0. Если у вас в сумме набралось от 22 до 33 баллов, то вы человек волевой, на вас можно положиться. Но не зазнавайтесь, иногда ваша твердая и непримиримая позиция может досаждать людям. Если вы набрали от 13 до 21 балла, то сила воли развита средне. Вы избирательны в достижении своих целей. Если вам поручают что-то, то вы выполните, но по своей инициативе лишние обязанности на себя не берете. Если у вас менее 12 баллов, то с силой воли у вас неблагополучно. Постарайтесь проанализировать свое поведение, поступки, наметьте доступные цели и найдите в себе решимость достичь их. Скоро вы убедитесь, что это вовсе нетрудно, надо лишь мобилизовать себя.

# Контрольные вопросы

1. Проанализируйте понятие воли.

2. Перечислите функции воли.

3. Раскройте структуру простого и сложного волевых актов.

4. Охарактеризуйте препятствия, которые преодолевает человек, регулируя свои действия, поступки.

5. Какие волевые свойства характеризуют личность?

6. Что необходимо делать для развития силы воли?

7. Какова роль воли в принятии решений? Опишите типы решительности.