Воля, волевые действия

Содержание

1. Общее понятие о воли. Функции воли

. Теории воли

. Волевая регуляция поведения человека и волевые качества личности

. Механизмы волевой регуляции

. Развитие воли у человека

Литература

воля личность поведение преодоление

1. Общее понятие о воли. Функции воли

Воля присутствует во многих актах человеческого поведения, помогая гая преодолевать сопротивление, а также другие желания и потребности на пути к намеченной цели. Например, если человеку не хочется пить горькое лекарство, но он знает, что это крайне необходимо для его здоровья, то, подавляя силой воли свое нежелание, он заставляет себя систематически выполнять назначенной лечение.

Другой пример - студенту хочется сходить на дискотеку, но у него еще не готова домашняя контрольная работа к завтрашнему дню. Преодолевая усилием воли сиюминутное желание, студент заставляет себя работать, поставив целью завтрашний успех. Проявление воли мы наблюдаем и в различных ситуациях общения. Например, человек нам неприятен, но от него объективно зависит наше дальнейшее продвижение, поэтому усилием воли мы сдерживаем свою неприязнь, надеваем подходящую для данной ситуации психологическую "маску" и как результат добиваемся своего.

Любая деятельность человека всегда сопровождается действиями, которые могут быть разделена на две большие группы:

 Произвольные,

 Непроизвольные.

Главное отличие произвольных действий состоит в том, что они осуществляются под контролем сознания и требуют со стороны человека определенных усилий, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Произвольные или волевые действия развиваются на основе непроизвольных движений и действий.

Простейшими из непроизвольных движений являются рефлекторные сужения и расширение зрачков, мигание, глотание, чихание и т.п. К непроизвольным движениям также относятся отдергивание руки при прикосновении к горячему предмету, невольный поворот головы в сторону раздавшегося резкого звука.

Воля - это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков.

Механизм функционирования воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. В основе этой регуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы.

Чаще всего человек проявляет свою волю в следующих типичных ситуациях:

 необходимо сделать выбор между двумя или несколькими одинаково привлекательными, но требующими противоположных действий мыслями, целями, чувствами, несовместимыми друг с другом,

 несмотря ни на что, необходимо целенаправленно продвигаться по пути к намеченной цели;

 на пути практической деятельности человека возникают внутренние боязнь, неуверенность, сомнения или внешние объективные обстоятельства, (препятствия), которые необходимо преодолеть.

Иными словами, воля ее наличие или отсутствие проявляется во всех ситуациях, связанных с выбором и принятием.

В качестве основных функций воли выделяют:

1. выбор мотивов и целей,

2. регуляцию побуждения к действиям при недостаточной или избыточной их мотивации;

3. организацию психических процессов в систему, которая адекватна выполняемой человеком деятельности;

4. мобилизацию физических и психических возможностей при достижении поставленных целей в ситуации преодоления препятствий.

2. Теории воли

Воля как феномен человеческой психики давно, еще в античности привлекала внимание мыслителей.

1. Так, Аристотель ввел понятие воли в систему категорий науки о душе для того, чтобы объяснить, каким образом поведение человека реализуется в соответствии со знанием, которое само по себе лишено побудительной силы.

Воля у Аристотеля выступала как фактор, способный изменять ход поведения:

 инициировать его,

 останавливать,

 менять направление и темп.

Однако мыслители античности, а позднее и средневековья не трактовали волю в современном ее личностном понимании. Так, в античности понятие "воля" поглощалось понятием "логика". По Аристотелю, например, любое действие вытекает в первую очередь из логического заключения.

2. В период средневековья существовал обряд экзориса - изгнания дьявола. Человек в те времена воспринимался лишь как пассивное, начало, в котором воля проявлялась в виде добрых и злых духов порой даже персонифицированных.

Такое понимание воли было обусловлено тем, что традиционное общество фактически отрицало самостоятельное начало в поведении. С.И. Рогов отмечает, что личность выступает в нем лишь как род, как программа, по которой жили предки. Право на отклонение признавалось лишь за некоторыми членами общества, например:

 шаманом - человеком, который общается с духами предков;

 кузнецом - человеком, которому подвластна сила огня и металла;

 разбойником - человеком-преступником, противопоставившим себя данному обществу.

3. Понятие воли как бы возрождается в новое время вместе с появлением понятия личности, одной из главных ценностей которой является свобода воли. Появляется новое мировоззрение - экзистенциализм, "философия существования", согласно которому свобода - это абсолютная, свободная воля. М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.-П. Сартр и А. Камю считали, что любой человек по сути своей своеволен и безответственен, а любые общественные нормы являются подавлением человеческой сущности.

4. В России интересную трактовку воли представил И.П. Павлов, рассматривая волю как "инстинкт" (рефлекс) свободы. Как инстинкт свободы, воля выступает не меньшим стимулом поведения, чем инстинкты голода или опасности.

Много споров возникло и возникает по вопросу сознательного или бессознательного происхождения понятия "воля".

 Сторонники идеалистических воззрений истолковывали как феномен воли, присущую человеку способность к самостоятельному выбору цели и способов ее достижения. Способность же принимать решения, выражающие личностные установки и убеждения, они истолковывали как результат действий стоящей за этими актами иррациональной силы.

 В свое время немецкие философы А. Шопенгауэр и Э. Гартман абсолютизировали волю, объявив ее космической силой, слепым бессознательным первоначалом, производным которого являются все психические проявления человека.

 Психоаналитическая психология представляла волю человека как своеобразную энергию человеческих поступков. Сторонники психоанализа считали, что поступками человека управляет некая биологическая энергия человека, превращенная в психическую. Фрейд отождествлял эту энергию с психосексуальной энергией полового влечения - бессознательным либидо, объясняя тем самым человеческое поведение сначала "окультуренными" проявлениями этой жизнеутверждающей силы Эрос, а затем ее борьбой со столь же подсознательной тягой человека к смерти Тантос.

 Сторонниками теории о воле как об особой надприродной силе, лежащей в основе психики и бытия в целом, являлись такие известные психологи, как В. Вундт и У. Джеймс. Теологическое толкование воли состоит в том, что воля отождествляется с божественным началом в мире: Бог - исключительный обладатель свободы воли, наделяющий ею людей по своему усмотрению.

 Материалисты трактуют волю как сторону психики, имеющую материальную основу в виде нервных мозговых процессов. Волевые или произвольные действия развиваются на основе непроизвольных движений и действий. Простейшими из непроизвольных действий являются рефлекторные. К этому типу также относятся импульсивные действия, неосознанные, неподчиненные общей цели реакции. В противоположность непроизвольным, осознанные действия человека направлены на достижение им цели, что характерно для волевого поведения.

# Материальной основой произвольных движений является деятельность гигантских пирамидных клеток, расположенных в одном из слоев коры мозга в области передней центральной извилины. В этих клетках зарождаются импульсы к движению. Ученые пришли к этому заключению, изучая причины возникновения абулии (болезненного безволия), которая развивается на почве мозговой патологии и аппраксии (нарушений) произвольной регуляции движений и действий, делающих невозможным осуществление волевого акта, возникающей в результате поражения лобных долей головного мозга. Учение о второй сигнальной системе И.П. Павлова значительно дополнило материалистическую концепцию, доказывая услово-рефлекторную сущность воли.

Современные исследования воли в психологии ведутся по разным научным направлениям:

 в бихевиористски ориентированной науке изучаются определенные формы поведения,

 в психологии мотивации в центре внимания находятся внутриличностные конфликты и способы их преодоления,

 в психологии личности основное внимание сосредоточено на выделении и исследовании соответствующих волевых характеристик личности.

Вместе с тем современная психология стремится придать науке о воле интегративный характер.

. Волевая регуляция поведения человека и волевые качества личности

Воля и ее сила проявляются в волевых действиях поступках человека. Волевые действия, как и вся психическая деятельность, согласно И.П. Павлову, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых, как показывают исследования, происходит сличение достигнутого каждый раз результата с предварительно составленной программой цели.

Воля обеспечивает две взаимосвязанные функции: побудительную и тормозную, проявляясь в них в виде волевого действия.

В соответствии с указанными функциями воля подразделяется на:

 активизирующую,

 побудительную, стимулирующую,

 тормозящую.

Побудительная функция способствует активности человека на основе специфики внутренних состояний, обнаруживающихся момент самого действия.

Тормозная функция воли проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности.

Побудительная и тормозная функция составляют "содержательную" основу процесса волевой регуляции.

С учетом изложенного, волевая регуляция поведения человека в ее наиболее развитом виде - это сознательное управление собственными мыслями, чувствами, желаниями и поведением. Существуют различные уровни психической регуляции.

Выделяются следующие уровни психической регуляции:

. непроизвольная регуляция (допсихические непроизвольные реакции);

. образная (сенсорная) и перцептивная регуляция;

. произвольная регуляция (речемыслительный уровень регулирования);

. волевая регуляция (высший уровень произвольной регуляции деятельности, обеспечивающий преодоление трудностей при достижении цели).

В результате волевой регуляции возникает волевой акт. Элементарный волевой акт возникает только тогда, когда в голове человека одновременно с мыслью о совершении какого-либо действия не появляется другая мысль, мешающая его осуществлению.

Таким актом можно, например, считать идеомоторный акт, который представляет способность одной мысли о движении, вызвать само движение. Более сложный волевой акт связан с преодолением так называемой "конкурирующей" идеи, при наличии которой у человека возникает специфическое ощущение прилагаемого усилия, которое связано с проявлением силы воли.

Самый сложный волевой акт - такой, при котором путем преодоления внутреннего и внешнего сопротивления сознательно принимается, а затем осуществляется принятое решение. К сложным волевым актам относятся, например, отказ от вредных привычек курения, алкоголизма и дурных компаний. Сложный волевой акт не осуществляется сиюминутно в реальном времени, иногда для его осуществления требуется приложение максимальной силы воли. Сложные волевые акты - наивысший показатель "волевого" человека. Еще одним отличием "волевого" человека от "человека привычки", является наличие у первого развитых волевых качеств.

Волевые качества подразделяются на три категории:

 первичные волевые качества (сила воли, настойчивость, выдержка);

 вторичные, или производные, волевые качества (решительность, смелость, самообладание, уверенность);

 третичные волевые качества (ответственность, дисциплинированность, обязательность, принципиальность, деловитость, инициативность).

Волевые качества личности - категория динамическая, способная к изменению, развитию в течение жизни. Волевые качества нередко направляются не столько на овладение обстоятельствами и их преодоление, сколько на преодоление самого себя. Это особенно касается людей импульсивного типа, неуравновешенных и эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным или характерологическим данным.

. Механизмы волевой регуляции

Все достижения человека и человечества в целом не обходятся без участия воли, волевой регуляции поведения. Все волевые процессы, составляющие механизм регуляции, имеют несколько существенных фаз:

. возникновение побуждения и постановка цели;

. стадия обсуждения и борьба мотивов;

. принятие решения;

. исполнение.

Ключевыми понятиями 1-3-й фаз являются влечение и желание. Влечение - это неосознанная потребность, а желание - осознанная потребность, готовая превратиться сначала в мотив, а затем и в цель поведения.

Однако далеко не всякое желание может сразу претвориться в жизнь, так как у человека могут возникнуть одновременно несколько несогласованных желаний, порождая тем, самым борьбу мотивов. Борьба мотивов нередко сопровождается сильным внутренним напряжением, особенно если желания полярны. В традиционной психологии борьба мотивов рассматривается как ядро волевого акта. Преодоление же внутреннего конфликта идет лишь через осознание реальной значимости и соотношения мотивов, их важности для человека и последствий, результирующих волевое действие.

Принятие решения является заключительным моментом борьбы мотивов, порождающим специфическое для волевого акта чувство ответственности за действие. Процесс принятия решения достаточно сложен, и его скорость во многом зависит от такой категории, как "решимость" человека, степень которой зависит от следующих факторов:

 наличия разумных оснований для осуществления волевого акта;

 динамики и силы внешних обстоятельств, определяющих шкалу мотивов;

 темперамента и характерологических особенностей человека, принимающего решение.

Лучше уяснить эту мысль поможет схема, предложенная Л.Д. Столяренко (рис. 31).



Рис. 31. Динамика воли в зависимости от трудности внешнего мира и сложности внутреннего мира человека

Обозначения:

- воля не требуется, желания человека просты, однозначны, любое желание осуществимо в легком мире;

- требуются волевые усилия по преодолению препятствий реальной действительности, нужно терпение, но сам человек внутренне спокоен, уверен в своей правоте в силу однозначности своих желаний и целей;

- требуются волевые усилия по преодолению внутренних противоречий, сомнений. Человек внутренне сложен, идет борьба мотивов и целей, он мучается при принятии решения;

- требуются интенсивные волевые усилия, чтобы преодолеть внутренние сомнения для выбора решений и осуществления действий в условиях объективных помех и трудностей. Волевое действие здесь выступает как сознательно принятое к осуществлению намеренное целенаправленное действие на основе внешней и внутренней необходимости.

Заключительной фазой волевого процесса является исполнение. Этап исполнения имеет сложную внутреннюю структуру: принять решение - это не значит сразу его выполнить.

Исполнение решения очень тесно связано с такой категорией, как время. Если исполнение откладывается на значительный срок, то речь идет о намерении, которое, в свою очередь, должно быть тщательно спланировано, что определит успешность и скорость исполнения. Для окончательного принятия решения и исполнения требуется волевое усилие.

Волевое усилие - это форма эмоционального стресса, мобилизующего внутренние ресурсы человека и создающего дополнительные мотивы к действию по достижение цели.

Волевое усилие зависит от следующих факторов:

 мировоззрение личности;

 моральной устойчивости;

 наличия общественной значимости целей;

 установки по отношению к действию;

 уровня самоорганизации личности.

Иными словами, воля является своеобразным отображением структуры личности и ее внутренних особенностей. Волевое действие каждого человека неповторимо.

Знание механизмов волевой регуляции и способов развития воли необходимо каждому человеку, стремящемуся к планомерному и успешному саморазвитию и достижению жизненных целей.

. Развитие воли у человека

Воля - одно из человеческих качеств, которое потенциально заложено до рождения и которое вместе с тем можно развивать в течение жизни. Диапазон сильной воли столь же велик, как и диапазон слабоволия.

Желание укрепить свою волю, расширить спектр применения волевого действия чаще всего возникает у людей с интернальной локализацией контроля.

Локализация контроля - это склонность человека приписывать ответственность за результаты действия внешним или внутренним силам. В зависимости от этого различаются интерналы и экстерналы.

Интерналы чаще всего чувствуют личную ответственность за свои действия, объясняя их своими личностными особенностями, поэтому они стремятся работать над собой, самосовершенствоваться, в том числе и развивать свою волю.

Экстерналы же все стараются объяснить внешними обстоятельствами, снимая с себя всяческую ответственность и тем самым снижая актуальность волевой активности и волевой тренировки.

Человек, желающий владеть собой и обстоятельствами, желающий победить деструктивные эмоции и качества, например, как страх и лень, может путем тренировки усилить свою волю и увеличить спектр своих возможностей.

Работая над развитием воли, можно опираться на рекомендации, которые дают Л.И. Рувинский и С.И. Хохлов.

Ознакомимся с этими рекомендациями по развитию воли:

1. Лучше не принимать решений, чем принимать и не выполнять их. Принятое решение должно быть выполнено.

2. Цель должна быть полезной, общественно значимой, привлекательной.

. Поставленная цель должна быть тщательно обдумана. Нельзя ставить цели и принимать решения, когда вы в состоянии сильного эмоционального возбуждения, гнева, а также когда не могут быть учтены наиболее существенные обстоятельства, связанные с выполнением вашего решения.

. Поставленная цель должна соответствовать вашим возможностям. Она будет достигнута при наличии:

 волевого усилия, необходимого для выполнения решения;

 определенных знаний и умений, необходимых для выполнения решения;

 развитого того или иного волевого качества выдержки, настойчивости, прилежания, смелости, целеустремленности;

 времени и средств, необходимых для выполнения решения.

5. Поставленная цель должна быть абсолютно конкретной:

 указаны сроки, точно определен минимальный объем ежедневной запланированной работы;

 общей продолжительности работы над чем-либо;

 точно указан предполагаемый результат;

 указаны средства реализации принятого решения.

 главная цель должна быть разбита на ряд промежуточных.

Необходимым условием эффективности постановки цели является умение сделать ее достижимой, привлекательной и включить в качестве составной части в значимые для нас и реально действующие мотивы.

Таким образом, от осознания значимости цели, правильного ее выбора, сочетания ближних, средних и дальних перспектив, зависит ее побудительная сила.

Для успешного претворения в жизнь наших планов необходима внутренняя активность. Она должна быть целенаправленной и осуществляться со знанием дела, с пониманием сущности происходящих в нас психических процессов. Обучаясь управлять своими чувствами и психическими состояниями, мы получаем двойную пользу: во-первых, развиваем и укрепляем нужные черты характера самообладание, выдержку, а во-вторых, также вызываем необходимые психические состояния, которые помогают нам достигать поставленных целей.

Достаточный уровень развития воли - необходимая основа и условие для осуществления программы самовоспитания. Именно поэтому самовоспитание воли является не только целью развития одного из качеств личности, но и необходимо для ее формирования в целом.

Литература

1. Под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева: Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. - СПб.; М.; Харьков; Минск: Питер, 2005

. Под ред. Б.А. Сосновского: Психология. - М.: Юрайт, 2005

. Реан А.А. Психология и педагогика. - СПб.: Питер, 2005

. Совет УМО университетов РФ по психологии; Под ред. Т.Д. Марцинковской: Рец. М.Ю. Кондратьев, А.И. Подольский: Психология развития. - М.: Академия, 2005

. Тихомиров О.К. Психология мышления. - М.: Академия, 2005

. Психология. Программы-минимум кандидатских экзаменов. - М.: Икар, 2004

. Айсмонтас Б.Б. Общая психология: Схемы. - М.: Владос-Пресс, 2004

. Бодалев А.А. Общая психодиагностика. - СПб.: Речь, 2004

. Волков Б.С. Психология развития человека. - М.: Академический Проект, 2004