



Воля является психической функцией, которая буквально пронизывает все стороны жизни человека. В содержании волевого действия обычно выделяются три основных признака:

1. Воля обеспечивает целенаправленность и упорядоченность человеческой деятельности. По определению С.Р. Рубинштейна, «Волевое действие — это сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет поставленную перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом».
2. Воля как способность человека к саморегуляции делает его относительно свободным от внешних обстоятельств, по-настоящему превращает его в активный субъект.
3. Воля — это сознательное преодоление человеком трудностей на пути к поставленной цели. Сталкиваясь с препятствиями, человек либо отказывается от действия в выбранном направлении, либо увеличивает усилия, чтобы преодолеть возникшие трудности.

Функции воли

Таким образом, волевые процессы выполняют три основные функции:

- иницилирующую, или **побудительную**, обеспечивающую начало того или иного действия в целях преодоления возникающих препятствий;
- **стабилизирующую**, связанную с волевыми усилиями по поддержанию активности на должном уровне при возникновении внешних и внутренних помех;
- **тормозную**, которая состоит в том, чтобы сдерживать другие, зачастую сильные желания, не согласующиеся с главными целями деятельности.

Волевой акт

Важнейшее место в проблеме воли занимает понятие «волевой акт». Каждый волевой акт имеет определенное содержание, важнейшими из компонентов которого являются принятие решения и его исполнение. Эти элементы волевого акта часто вызывают значительное психическое напряжение, сходное по своему

характеру с состоянием стресса.

В структуре волевого акта выделяются следующие основные составляющие:

- побуждение к совершению волевого действия, вызываемое той или иной потребностью. Причем степень осознания этой потребности может быть разной: от смутно осознаваемого влечения и до четко осознанной цели;
- наличие одного или нескольких мотивов и установление очередности их выполнения;
- «борьба мотивов» в процессе выбора того или иного из противоречивых побуждений;
- принятие решения в процессе выбора того или иного варианта поведения. На данном этапе может возникнуть или чувство облегчения, или состояние беспокойства, связанное с неуверенностью в правильности принятого решения;
- реализация принятого решения, осуществление того или иного варианта действий.

На каждом из этих этапов волевого акта человек проявляет волю, контролирует и корректирует свои действия. В каждый из этих моментов он сличает полученный результат с идеальным образом цели, который был создан заранее.

В волевых действиях ярко проявляется личность человека, ее главные черты.

Воля проявляется в таких свойствах личности, как:

- целеустремленность;
- самостоятельность;
- решительность;
- настойчивость;
- выдержка;
- самообладание;

Каждому из этих свойств противостоят противоположные черты характера, в которых выражено безволие, т.е. отсутствие своей воли и подчинение чужой воле.

Важнейшим волевым свойством личности выступает **целеустремленность** как способность человека осуществлять свои жизненные цели.

Самостоятельность проявляется в умении совершать действия и принимать решения на основе внутренней мотивации и своих знаний, умения и навыков.

Несамостоятельный человек ориентирован на подчинение другому, на перекладывание ответственности на него за совершаемые действия.

Решительность выражается в умении своевременно и без колебаний принимать обдуманное решение и претворять его в жизнь. Действия решительного человека характеризуются продуманностью и быстротой, смелостью, уверенностью в своих поступках. Противоположной чертой решительности является нерешительность. Человек, отличающийся нерешительностью, постоянно сомневается, колеблется в принятии решений и использовании выбранных методов решения. Нерешительный человек, даже приняв решение, начинает вновь сомневаться, выжидает, как поступят другие.

Выдержка и самообладание есть умение владеть собой, своими действиями и внешним проявлением эмоций, постоянно их контролировать, даже при неудачах и больших неудачах. Противоположностью выдержке является неумение сдерживать себя, что вызвано отсутствием специального воспитания и самовоспитания.

Настойчивость выражается в умении добиваться поставленной цели, преодолевая трудности на пути к ее достижению. Настойчивый человек не отступает от принятого решения, а при неудачах действует с удвоенной энергией. Человек, лишенный настойчивости, при первой неудаче отступает от принятого решения.

Дисциплинированность означает осознанное подчинение своего поведения определенным нормам и требованиям. Дисциплинированность проявляется в разных формах как в поведении, так и в мышлении, и противоположна недисциплинированности.

Мужество и смелость проявляются в готовности и умении бороться, преодолевать трудности и опасности на пути к достижению цели, в готовности отстаивать свою жизненную позицию. Мужеству противоположно такое качество, как трусость, вызываемая обычно страхом.

Формирование перечисленных волевых свойств личности определяется главным образом целенаправленным воспитанием воли, что должно быть неотделимо от воспитания чувств.

Сила воли и волевая регуляция

Чтобы перейти к разговору об отличиях в воле, следует разобраться в самом этом понятии. **Воля, как известно, способность к выбору цели деятельности и**

внутренним усилиям, необходимым для ее осуществления. Это специфический акт, не сводимый к сознанию и деятельности как таковой. Не всякое сознательное действие, даже связанное с преодолением препятствий на пути к цели, является волевым: главное в волевом акте заключается в осознании ценностной характеристики цели действия, ее соответствия принципам и нормам личности. Для субъекта воли характерно не переживание «я хочу», а переживание «надо», «я должен». Осуществляя волевое действие, человек противостоит власти актуальных потребностей, импульсивных желаний.

По своей структуре волевое поведение распадается на принятие решения и его реализацию. При несовпадении цели волевого действия и актуальной потребности принятие решения часто сопровождается тем, что в психологической литературе называют борьбой мотивов (акт выбора). Принятое решение реализуется в разных психологических условиях, начиная от таких, в которых достаточно принять решение, а действие после этого осуществляется как бы само собой (например, действия человека, увидевшего тонущего ребенка), и кончая такими, в которых реализации волевого поведения противостоит какая-либо сильная потребность, что порождает необходимость в специальных усилиях для ее преодоления и осуществления намеченной цели (проявление силы воли).

Различные истолкования воли в истории философии и психологии связаны, прежде всего, с противоположностью детерминизма и индетерминизма: первый рассматривает волю как обусловленную извне (физическими, психологическими, социальными причинами или же божественным предопределением — в супранатуралистическом детерминизме), второй — как автономную и самополагающую силу. В учениях волюнтаризма воля предстает как изначальное и первичное основание мирового процесса и, в частности, человеческой деятельности.

Различие философских подходов к проблеме воли нашло свое отражение в психологических теориях воли, которые могут быть разделены на две группы: автогенетические теории, рассматривающие волю как нечто специфическое, не сводимое к каким-либо другим процессам (В. Вундт и др.), и гетерогенетические теории, определяющие волю как нечто вторичное, продукт каких-либо других психических факторов и явлений — функцию мышления или представления (**интеллектуалистические** теории многие представители школы И.Ф. Гербарта, Э. Мейман и др.), чувств (Г. Эббингауз и др.), комплекс ощущений и т.п.

Советская психология в свое время, опираясь на диалектический и исторический материализм, рассматривала волю в аспекте ее общественно-исторической обусловленности. Основным направлением являлось изучение фило- и онтогенеза произвольных (происходящих из воли) действий и высших психических функций (произвольного восприятия, запоминания и т.д.). Произвольный характер действия, как это было показано Л.С. Выготским, есть результат опосредования взаимоотношений человека и среды орудиями и знаковыми системами. В процессе развития психики ребенка первоначальные произвольные процессы восприятия, памяти и т.д. приобретают произвольный характер, становятся саморегулируемыми. Параллельно развивается и способность к удержанию цели действия.

Важную роль в изучении воли сыграли работы советского психолога Д.Н. Узнадзе и его школы по теории установки.

Проблема воспитания воли имеет большое значение и для педагогики, в связи с чем разрабатываются различные методики, ставящие целью тренировку способности к поддержанию усилий, необходимых для достижения цели. Воля тесно связана с характером человека и играет значительную роль в процессе его формирования и перестройки. Согласно распространенной точке зрения, характер является такой же основой волевых процессов, как интеллект основой мыслительных процессов, а темперамент — эмоциональных.

Подобно другим видам психической деятельности, воля — **процесс рефлекторный по физиологической основе и типу совершения.**

Эволюционную предпосылку волевого поведения представляет так называемый рефлекс свободы у животных — врожденная реакция, для которой адекватным стимулом служит насильственное ограничение движений. **«Не будь его (рефлекса свободы), - писал И.П. Павлов, - всякое малейшее препятствие, которое встречаю бы животное на своем пути, совершенно прерываю бы течение его жизни».** Поданным советского ученого В.П. Протопопова и других исследователей, именно характер преграды определяет у высших животных перебор действий, из которых формируется приспособительный навык. Таким образом, воля как активность, обусловленная потребностью в преодолении встретившейся преграды, обладает известной самостоятельностью по отношению к мотиву, первично инициировавшему поведение. Избирательное торможение реакции преодоления, а также специфическое действие на эту реакцию некоторых лекарственных веществ позволяют говорить о наличии специального мозгового

аппарата, реализующего рефлекс свободы в павловском его понимании. В механизмах волевого усилия человека большую роль играет система речевых сигналов (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, А.Р. Лурия). Для целенаправленного поведения человека преградой нередко становится и конкурирующая потребность. Тогда доминирование одного из мотивов будет определяться не только его соотносительной силой, но и возникновением активности, по отношению к которой субдоминантный мотив есть препятствие, внутренняя помеха. Подобная ситуация встречается в тех случаях, когда принято говорить о волевом подавлении эмоций, точнее, обусловивших эти эмоции потребностей. **Будучи тесно связана с действиями, сознанием и эмоциями человека, воля представляет собой самостоятельную форму его психической жизни.** В то время как эмоции обеспечивают мобилизацию энергетических ресурсов и переход к тем формам реагирования, которые ориентируются на широкий круг предположительно значимых сигналов (эмоциональные доминанты), воля препятствует чрезмерной генерализации эмоционального возбуждения и способствует удержанию первоначально избранного направления. В свою очередь, волевое поведение может явиться источником положительных эмоций до того, как будет достигнута конечная цель, за счет удовлетворения самой потребности в преодолении препятствий. Вот почему наиболее продуктивным для деятельности человека оказывается сочетание сильной воли с оптимальным уровнем эмоционального напряжения.

Проблема воли, произвольной и волевой регуляции поведения и деятельности человека давно занимает умы ученых, вызывая острые споры и дискуссии. Fine в Древней Греции обозначились две точки зрения на понимание воли: **аффективная и интеллектуалистическая.**

Платон понимал волю как некую способность души, определяющую и побуждающую активность человека.

Аристотель связывал волю с разумом. Он употребил этот термин с целью обозначения определенного класса действий и поступков человека, а именно тех, которые детерминируются не потребностями, желаниями, а пониманием нужности, необходимости, т.е. сознательных поступков и действий или стремлений, опосредованных размышлением. Аристотель говорил о произвольных движениях, чтобы отделить их от произвольных, осуществляющихся без размышления. К произвольным действиям он относил те, о которых **«мы заранее совещались с собою».**

Из истории психологии известно, что **понятие «воля» было введено как объяснительное о зарождении действия, которое основывается не только на желаниях человека, но и на умственном решении о его осуществлении.**

Мотивационный подход. В рамках этого подхода представления о природе свободы сводятся либо к начальному моменту мотивации действия (желание, стремление, аффекта), либо к признанию свободы как тесно связанной с мотивацией, но не идентичной ей способности к побуждению действий, в частности, к преодолению препятствий.

Отождествление воли и доминирующего в сознании желания прослеживается во взглядах значительной части исследователей. Так, одни из них объясняли волю как способность души формировать желания, другие — как последнее желание, предшествующее действию. Тем самым воля возникала не как самостоятельная реальность, а как одно из желаний, выгода которого устанавливается разумом. В таком случае сущность мотива составляли эмоции, а волевой процесс имел два момента: аффекта и обусловленного им действия (Р. Декарт, Т. Гоббс, В. Вундт, Т. Рибо).

К **регуляционному подходу** в исследовании воли принадлежат представления о свободе воли как способности к сознательному умышленному преодолению препятствий. Если мотивация является лишь фактором, инициатором действия, то существование препятствий на пути к выполнению действия и умышленное их преодоление становится фактором волевого акта. Так рассматривают преодоление препятствий Л.С. Выготский и С.Л. Рубинштейн. Вместе с тем к функции воли они относят и принуждение. При этом, отмечая комплексный характер воли, ученые указывают на важность регулятивной функции.

Подход «свободного выбора». Впервые вопрос о спонтанном, ничем не детерминированном свободном выборе поведения поставил античный философ Эпикур. В дальнейшем это привело к выделению проблемы свободы воли.

Позиции представителей этого подхода были принципиально разграничены. Одна часть ученых считала, что многогранность мира проявляется в воле. По их мнению, во Вселенной существует единая мировая воля, которая полностью свободна в своих проявлениях, ничем не ограничена и поэтому могущественна. У человека же универсальная воля, которая представлена в его собственном характере. Он дан человеку от рождения как неизменный и вообще непознаваемый. Волю эти ученые трактовали как самостоятельную силу души, способной к свободному выбору (А.

Шопенгауэр, У. Джемс). Такие идеи считались волюнтаристскими, ибо они объявляли волю высшим принципом бытия и утверждали независимость человеческой воли от окружающей действительности.

Иную позицию занимали те, кто рассматривал волю не как самостоятельную силу, а как способность разума принимать решения (делать выбор). При этом выбор выступал или основной функцией воли, либо только одним из моментов волевого действия (Б. Спиноза. И. Кант. В. Франкл и др.).

В воле как синтетической характеристике личности, ее системном свойстве выражается практическая сторона сознания. Нельзя не согласиться с теми, кто считает: есть воля — есть человек, нет воли — нет человека, сколько воли — столько и человека.

Имеющиеся сегодня данные позволяют трактовать **волю как системное качество, в котором выражается вся личность в аспекте, раскрывающем механизмы ее самостоятельной, инициативной активности. По этому критерию все действия человека можно рассматривать как последовательно усложняющийся ряд от произвольных (импульсивных) к произвольным и собственно волевым действиям.** В произвольных действиях проявляется, по выражению И.М. Сеченова, способность человека руководить вызовом, прекращением, усилением или ослаблением активности, направленной на достижение сознательно поставленных целей. Другими словами, здесь всегда имеет место действие по **инструкции и самоинструкции.**

Собственно волевые действия не могут не быть одновременно и произвольными, поскольку они тоже всегда представляют собой действия по самоинструкции. Однако их характеристика этим не исчерпывается. Волевые действия (воля как обобщенное обозначение специфичного для человека высшего уровня управления всеми его психофизическими данными) предполагают способность личности подчинять удовлетворение низших потребностей высшим, более значимым, хотя и менее привлекательным сточки зрения действующего лица. Наличие воли в этом смысле достоверно свидетельствует о преобладании у человека высших, социально обусловленных потребностей и соответствующих им высших (нормативных) чувств.

В основе волевого поведения, движимого высшими чувствами, лежат, таким образом, усвоенные личностью социальные нормы. Кодекс норм человека, определяющий, какую линию поведения он изберет в конкретной ситуации, — одна

из самых красноречивых характеристик личности, особенно с точки зрения степени учета (или игнорирования) в нем прав, законных притязаний и чаяний других людей.

В тех случаях, когда в деятельности человека низшие потребности подчиняют себе высшие, мы говорим о безволии, хотя человек может преодолевать при этом для достижения своей цели большие трудности (стремясь, например, добыть спиртное, наркотик и т.п.). Следовательно, сущность морально воспитанной, доброй воли заключается в подчинении низших (в некоторых случаях антиобщественных) потребностей высшим, выражающим нужды более широких групп, иногда человечества в целом.

Важным психологическим механизмом осознанной иерархизации мотивов является волевое усилие. Волевое усилие — связанное с напряжением сознательное самопобуждение к предпочтению высших устремлений и торможению низших, преодолению соответствующих внешних и внутренних трудностей. Как известно, подчинение побуждениям низшего порядка, непосредственно более притягательным, ведущим к более легким и приятным действиям, не требует усилий.

Волевые компоненты, включенные в регуляцию целостных актов деятельности, тесно переплетены с эмоциями человека и уровнем его ориентировки в окружающем. Это может быть прослежено в любых проявлениях активности. Так, чем совершеннее, адекватнее решаемой задаче ориентировочная деятельность, тем, при прочих равных условиях, выше организованность и прямое ее следствие — экономичность активности. Особенности связи волевых проявлений с характером осознания человеком действительности и собственной активности фиксируются в таких волевых свойствах личности, как критичность воли, ее принципиальность и др.

Анализ поведенческих актов, включающих эмоции повышенной, а иногда крайней интенсивности, с точки зрения соотношения в них силы эмоций с уровнем ориентировки и организованности, может пролить свет на природу разительного отличия аффектов, дезорганизующих деятельность, от чувств, обеспечивающих ее продуктивность при высочайшей мобилизации всех ресурсов. Типичным аффектом является, например, паника. Для этого состояния характерно, во-первых, связанное с пассивно-оборонительной реакцией переживание ужаса, парализующего способность к ориентировке. Это, как правило, усугубляется нарушением каналов коммуникации, дезинформацией. Отсюда полная дезорганизация как системы

совместных действий, так и действий каждой отдельной личности. К дезорганизации деятельности могут приводить и аффекты, являющиеся выражением активно-оборонительных реакций. Важно подчеркнуть, что дезорганизация деятельности не представляет собой прямого следствия чрезвычайной по силе эмоции. Промежуточным и соединяющим звеном здесь всегда оказывается нарушение ориентировки. Злоба, ярость, как и ужас, мутят разум. Однако в тех случаях, когда сильнейшему эмоциональному напряжению соответствует ясная ориентировка в окружающем и высокая организованность, человек оказывается способным буквально творить чудеса.

В попытке объяснить механизмы поведения человека в рамках проблемы воли возникло направление, получившее в 1883 г. с легкой руки немецкого социолога Ф. Тенниса название «волютаризм» и признающее волю особой, над природной силой. Согласно волютаризму, волевые акты ничем не определяются, но сами определяют ход психических процессов. Формирование этого, по существу философского. направления в изучении воли связано с ранними работами А. Шопенгауэра, с трудами И. Канта. Таким образом, в крайнем своем выражении волютаризм противопоставил волевое начало объективным законам природы и общества, утверждал независимость человеческой воли от окружающей действительности.

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

Волевые действия — сознательно контролируемые действия, направленные на преодоление трудностей и препятствий при достижении поставленных целей.

Ключевой характеристикой волевого действия является борьба мотивов.

Характеристики воли.

- Сознательная опосредованность.
- Опосредованность внутренним интеллектуальным планом.
- Взаимосвязь с мотивом «должен».
- Связь с другими психическими процессами: вниманием, памятью, мышлением, эмоциями и т.д.

Функции волевой регуляции.

- Повышение эффективности соответствующей деятельности.
- Волевая рефляция необходима для того, чтобы в течение длительного времени удерживать в поле сознания объект, над которым размышляет человек, поддерживать сконцентрированное на нем внимание.
- Регуляция основных психических функций: восприятия, памяти, мышления и т.д. Развитие данных познавательных процессов от низших к высшим означает приобретение человеком волевого контроля над ними.

Интенсивность волевого усилия зависит от следующих качеств (факторов):

- мировоззрение личности;
- моральная устойчивость личности;
- степень общественной значимости поставленных целей;
- установки по отношению к деятельности;
- уровень самоуправления и самоорганизации личности.

Способы активизации воли.

- Переоценка значимости мотива.
- Привлечение дополнительных мотивов.
- Предвидение и переживание последующих событий/действий.
- Актуализация мотива (через воображение ситуации).
- Через мотивационно-смысловую сферу.
- Стойкое мировоззрение и убеждения.

Волевые действия делятся:

- по степени сложности — простые, сложные;
- по степени осознанности — произвольные, произвольные.

Базовые волевые качества (на личностном уровне):

- сила воли;
- энергичность;
- настойчивость;
- выдержка.

Функции воли

- Выбор мотивов и целей.
- Регуляция побуждений к действиям.

- Организация психических процессов (в систему, адекватную выполняемой деятельности).

Мобилизация физических и психологических возможностей. Итак, воля — это обобщенное понятие, за которым скрывается много разных психологических феноменов.

Г. Мюнстерберг, отмечая, например, роль внимания и представления в формировании произвольных действий, пишет, что слабая воля ребенка — это его неспособность длительно удерживать внимание на цели.

«Научиться хотеть того или иного — не это важно. Главное — научиться действительно выполнять то, что намечено, и не отвлекаться всякими случайными впечатлениями».

Ряд авторов считает, что волевые свойства личности формируются в процессе деятельности. Поэтому для развития «силы воли» (волевых качеств) чаще всего предлагается путь, кажущийся наиболее простым и логичным: если «сила воли» проявляется в преодолении препятствий и трудностей, то и путь ее развития идет через создание ситуаций, требующих такого преодоления. Однако практика показывает, что это не всегда приводит к успеху. Говоря о развитии «силы воли» и волевых качеств, следует учитывать их мно-покомпонентную структуру. Один из компонентов этой структуры — моральный компонент воли, по И.М. Сеченову, т.е. идеалы, мировоззрение, нравственные установки. — формируется в процессе воспитания, другие (например, типологические особенности свойств нервной системы), как генетически predetermined, не зависят от воспитательных воздействий, и у взрослых людей практически не изменяются. Отсюда развитие того или иного волевого качества в значительной степени зависит оттого, в каком соотношении в структуре этого качества находятся указанные компоненты.

Большое значение для формирования волевой сферы личности ребенка имеет не только предъявление к нему требований, вербализуемых в словах «надо» и «нельзя», но и контроль над выполнением этих требований. Если взрослый говорит «нельзя», а ребенок продолжает выполнять запрещаемое действие, если после слов «надо убрать игрушки» ребенок убегает и невыполнение требований остается для него без последствий, нужный стереотип волевого поведения не вырабатывается.

С возрастом трудность предъявляемых к ребенку требований должна увеличиваться. В этом случае он сам убеждается в том, что взрослые считаются с

его возросшими возможностями, т.е. признают его уже «большим». Однако при этом надо учитывать меру трудностей, которые должен преодолеть ребенок, и не превращать развитие его волевой сферы в скучное и нудное занятие, при котором развитие воли становится самоцелью, а вся жизнь ребенка превращается, как писал С. Л. Рубинштейн, «**в одно сплошное выполнение разных обязанностей и задании**».

Чем меньше возраст ребенка, тем больше требуется ему помощи в преодолении трудностей для того, чтобы он увидел конечный результат своего усилия.

Постоянное одергивание, грубый окрик, чрезмерное фиксирование внимания ребенка на его недостатках и опасностях предстоящей деятельности, поддразнивание и т.п. ведут к неуверенности, а через нее к тревожности, нерешительности, боязни.

В нашем пособии необходимо сказать и о роли учета половых особенностей. Так, неоднократно проводились эксперименты по самовоспитанию старшеклассниками воли, в котором обозначились различия в развитии тех или иных волевых проявлений в зависимости от пола. Девушкам удалось значительно быстрее, чем юношам, добиться успехов в исправлении своих недостатков. По сравнению с юношами, больше девушек научились приказывать себе, выработали самостоятельность, преодолели упрямство, развили решительность, упорство и настойчивость. Однако они отставали от юношей в развитии смелости, принципиальности, мужества.

Самовоспитание воли

Самовоспитание воли является частью самосовершенствования личности и, следовательно, должно осуществляться в соответствии с его правилами и, прежде всего, с разработкой программы самовоспитания «силы воли».

Многие психологи понимают волевой акт как сложную функциональную систему (рис. 14).

Так, еще Г.И. Челпанов в волевом акте выделял три элемента: желание, стремление и усилие.

Л.С. Выготский в волевом действии выделял два отдельных процесса: первый соответствует решению, замыканию новой мозговой связи, созданию особого функционального аппарата; второй, исполнительный, заключается в работе

созданного аппарата, в действии по инструкции, в выполнении решения.

Многокомпонентность и полифункциональность волевого акта отмечается и В.И. Селивановым.

Исходя из рассмотрения воли как произвольного управления, последнее должно включать в себя самодетерминацию, самоинициацию, самоконтроль и самостимуляцию.

Самодетерминация (мотивация)

Детерминация — это обусловленность поведения человека и животных какой-либо причиной. Непроизвольное поведение животных, как и произвольные реакции человека, детерминированы, т.е. обусловлены какой-либо причиной (чаще всего — внешним сигналом, раздражителем). При произвольном поведении конечная причина действия, поступка находится в самом человеке. Именно он принимает решение реагировать или нет на тот или иной внешний или внутренний сигнал. Однако принятие решения (самодетерминация) во многих случаях является сложным психическим процессом, который называется мотивацией.

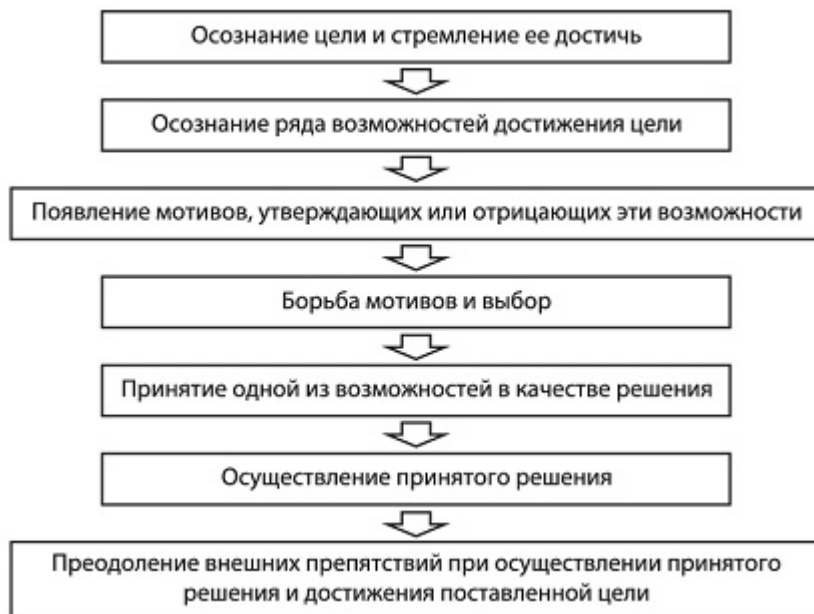


Рис. 14. Структура волевого акт

Мотивация - это процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать. Сформированное основание своего поступка, действия называется мотивом. Чтобы понять поступок человека, мы часто задаемся вопросом: а каким мотивом руководствовался человек, совершая этот поступок?

Формирование мотива (основания действия, поступка) проходит ряд этапов: формирование потребности личности, выбор средства и способа удовлетворения потребности, принятие решения и формирование намерения совершить действие или поступок.

Самомотивация. Это вторая функция воли. Самоинициация связана с запуском действия для достижения цели. Запуск осуществляется посредством волевого импульса, т.е. отдаваемой самому себе команды с помощью внутренней речи — слов или восклицаний, произносимых про себя.

Самоконтроль

В связи с тем, что осуществление действий происходит чаще всего при наличии внешних и внутренних помех, могущих привести к отклонению от заданной программы действия и недостижению цели, требуется осуществлять сознательный самоконтроль за получаемыми на разных этапах результатами. Для этого контроля используется откладываемая в кратковременную и оперативную память программа действия, служащая человеку эталоном для сличения с получающимся результатом. Если в сознании человека при таком сличении фиксируется отклонение от заданного параметра (ошибка), он вносит исправление в программу, т.е. осуществляет ее коррекцию.

Самоконтроль осуществляется с помощью сознательного и преднамеренного, т.е. произвольного, внимания.

Самомотивация (проявление силы воли)

Очень часто осуществление действия или деятельности, совершение того или иного поступка встречает затруднения, внешние или внутренние препятствия. Преодоление препятствий требует от человека интеллектуального и физического напряжения, обозначаемого как волевое усилие. Использование волевого усилия означает, что произвольное управление видоизменилось в волевою регуляцию, направленную на проявление так называемой силы воли.

Волевая регуляция определяется силой мотива (поэтому нередко волю подменяют мотивами: раз хочу, значит, делаю; однако эта формула не подходит для случаев, когда человек очень хочет, но не делает, и когда очень не хочет, но все же делает). Несомненно, однако, что в любом случае сила мотива определяет и степень проявления волевою усилия: если очень хочу достичь цели, то буду проявлять и более интенсивное и более длительное волевое усилие; так же и при

запрете, проявлении тормозной функции воли: чем больше хочется, тем большее волевое усилие должен приложить, чтобы сдержать свое стремление, направленное на удовлетворение потребности.

Волевые качества — это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

Следует учитывать, что проявление волевых качеств определяется не только мотивами человека (например, мотивом достижения, определяемым двумя составляющими: стремлением к успеху и избеганием неудачи), его нравственными установками, но и врожденными индивидуальными, дифференцирующими личность особенностями проявления свойств нервной системы: силы — слабости, подвижности — инертности, уравновешенности — неуравновешенности нервных процессов. Например, страх сильнее выражен у лиц со слабой нервной системой, подвижностью торможения и преобладанием торможения над возбуждением. Поэтому им труднее быть смелыми, чем лицам с противоположными типологическими особенностями.

Следовательно, человек может быть несмелым, нерешительным, нетерпеливым не потому, что не хочет проявить силу воли, а потому, что, оля ее проявления у него имеются меньшие генетически обусловленные возможности (меньше врожденных задатков).

Это не означает, что не следует прилагать усилия для развития волевой сферы личности. Однако нужно избегать и излишнего оптимизма, и стандартных, тем более волюнтаристских, подходов в преодолении слабости волевой сферы человека. Нужно знать, что на пути развития силы воли можно столкнуться со значительными трудностями, поэтому потребуются терпение, педагогическая мудрость, чуткость и такт.

Следует отметить, что у одного и того же человека различные волевые качества проявляются неодинаково: одни лучше, другие хуже. Это означает, что понимаемая так воля (как механизм преодоления препятствий и трудностей, т.е. как сила воли) неоднородна и проявляется по-разному в различных ситуациях. Следовательно, единой для всех случаев воли (понимаемой как сила воли) нет, иначе в любой ситуации воля проявлялась бы данным человеком либо одинаково успешно, либо одинаково плохо.