

ВОЛЯ

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.

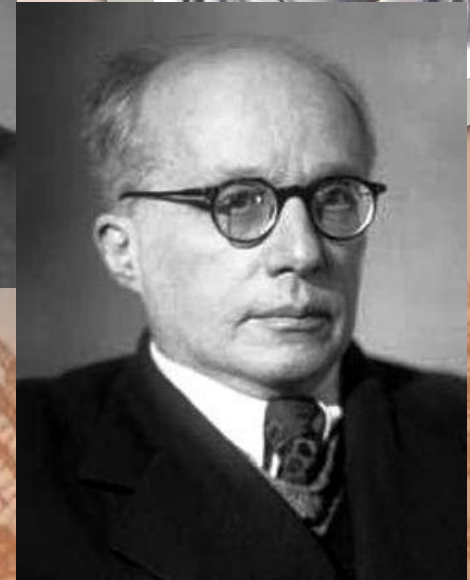
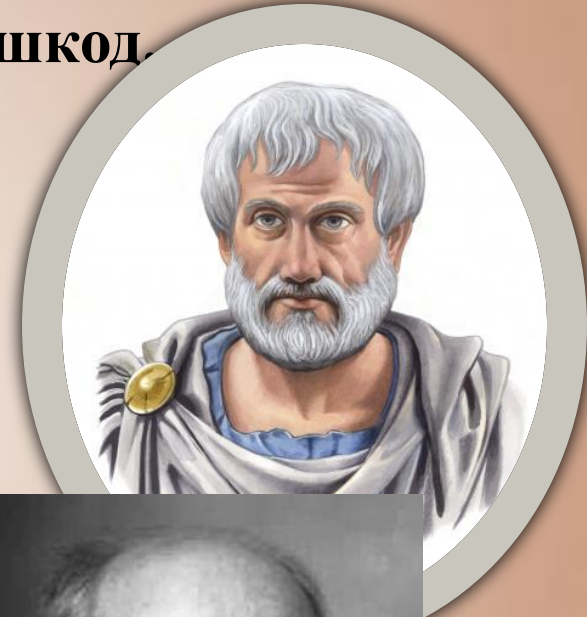
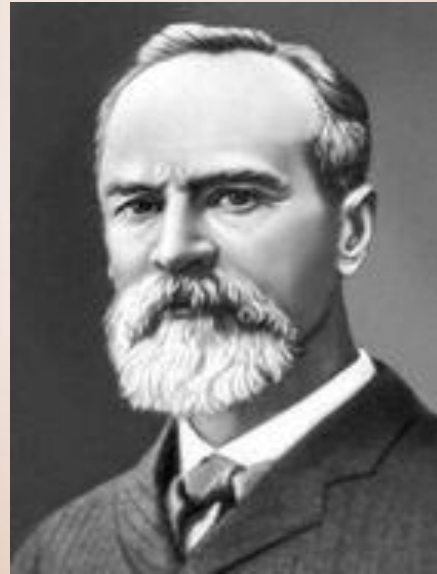


Воля – це психічна діяльність людини, що виявляється у свідомих діях, спрямованих на досягнення поставленої мети, здійснення якої пов'язане з подоланням труднощів та перешкод.

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.



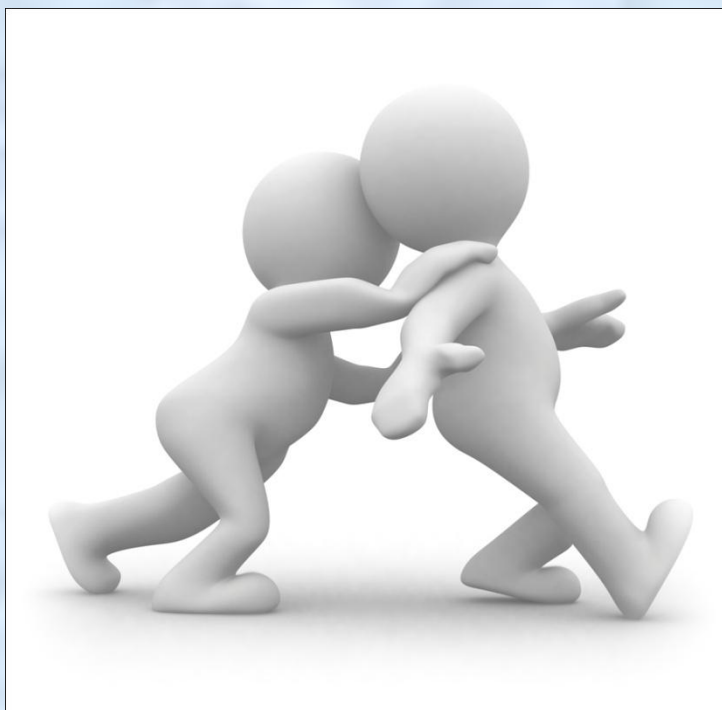
Подолання перешкод пов'язане з вольовим зусиллям.

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



Воля тісно пов'язана з:

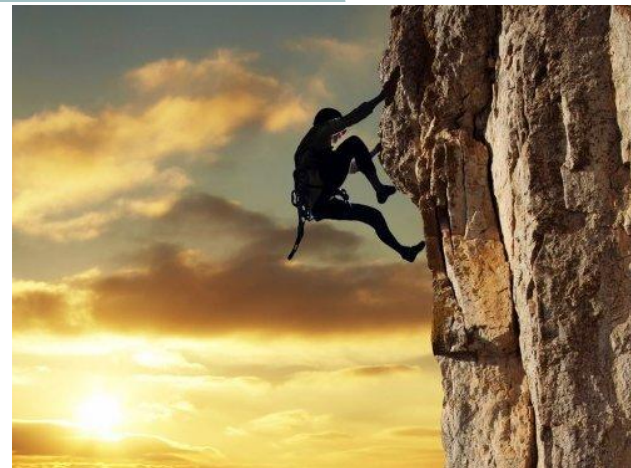
- мисленням (часто у діяльність необхідно внести поправки, уточнення, що вимагає великої розумової роботи);



- 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).**

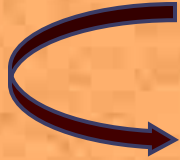
Мотив. Крім мети необхідно усвідомлювати і мотиви, які спонукали до діяльності.

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

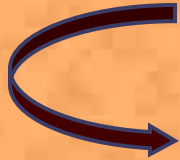
Кожна дія здійснюється для чогось (мета) і чомусь (мотив). Вчинок може бути подібним, а мотиви, що до нього привели – різні.



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 особистістю.

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»).



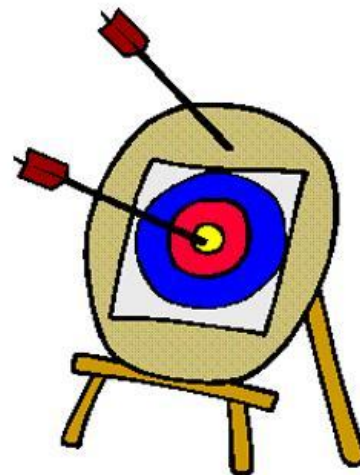
**Зовнішній (екстернальний)
«локус контролю» –
причини поведінки і
діяльності пояснюються
зовнішніми факторами
(доля, обставини, випадок).**

**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).

