

**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.

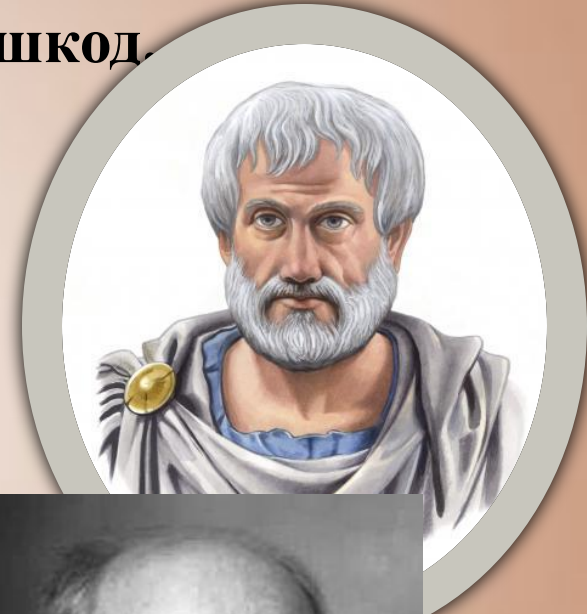
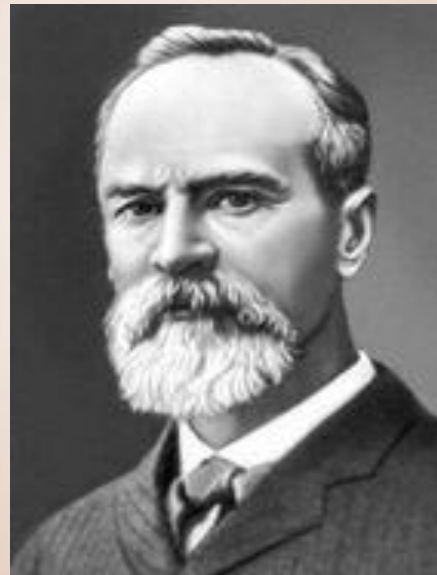


**Воля – це психічна діяльність людини, що виявляється у свідомих діях, спрямованих на досягнення поставленої мети, здійснення якої пов'язане з подоланням труднощів та перешкод.**

**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);**

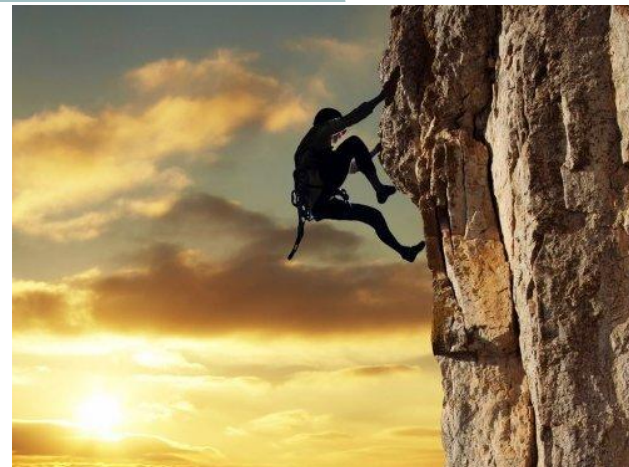


**- почуттями (пристрасне прагнення до мети допомагає долати перешкоди; почуття – це стимул до дії; воля – це влада, контроль над своїми почуттями).**



**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.**

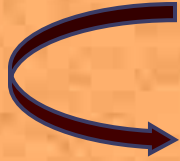
**Мотив – це внутрішня стійка психологічна причина поведінки чи вчинків людини.**

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

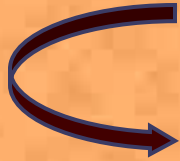




## **Види мотивів:**



**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 особою.**

**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»).**



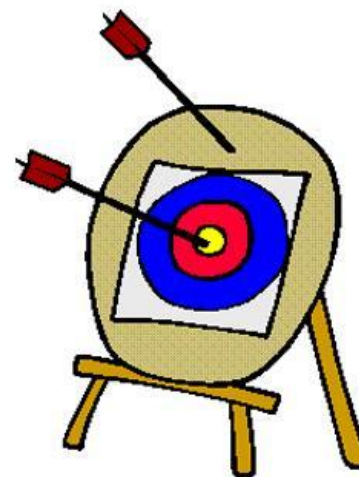
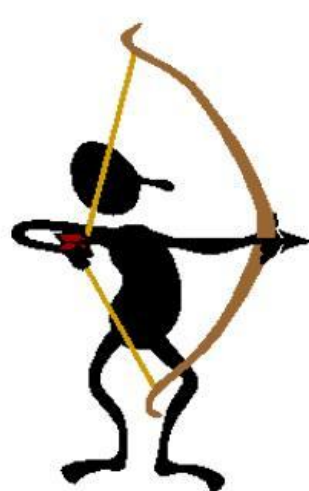
**Зовнішній (екстернальний) «локус контролю» – причини поведінки і діяльності пояснюються зовнішніми факторами (доля, обставини, випадок).**

**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).**

