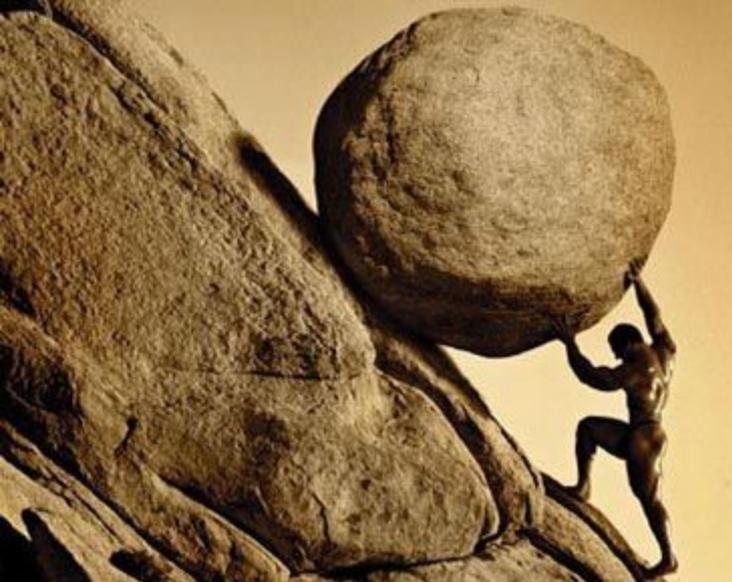


A silhouette of a person running is centered in the image, set against a dramatic sunset sky with soft, glowing clouds. The runner's form is mirrored in the calm water below, creating a symmetrical effect. The overall mood is one of determination and perseverance.

Воля —  
это то, что  
заставляет тебя  
**побеждать,**

когда  
твой рассудок  
говорит тебе,  
**что ты  
повержен.**  
Карлос Кастанеда

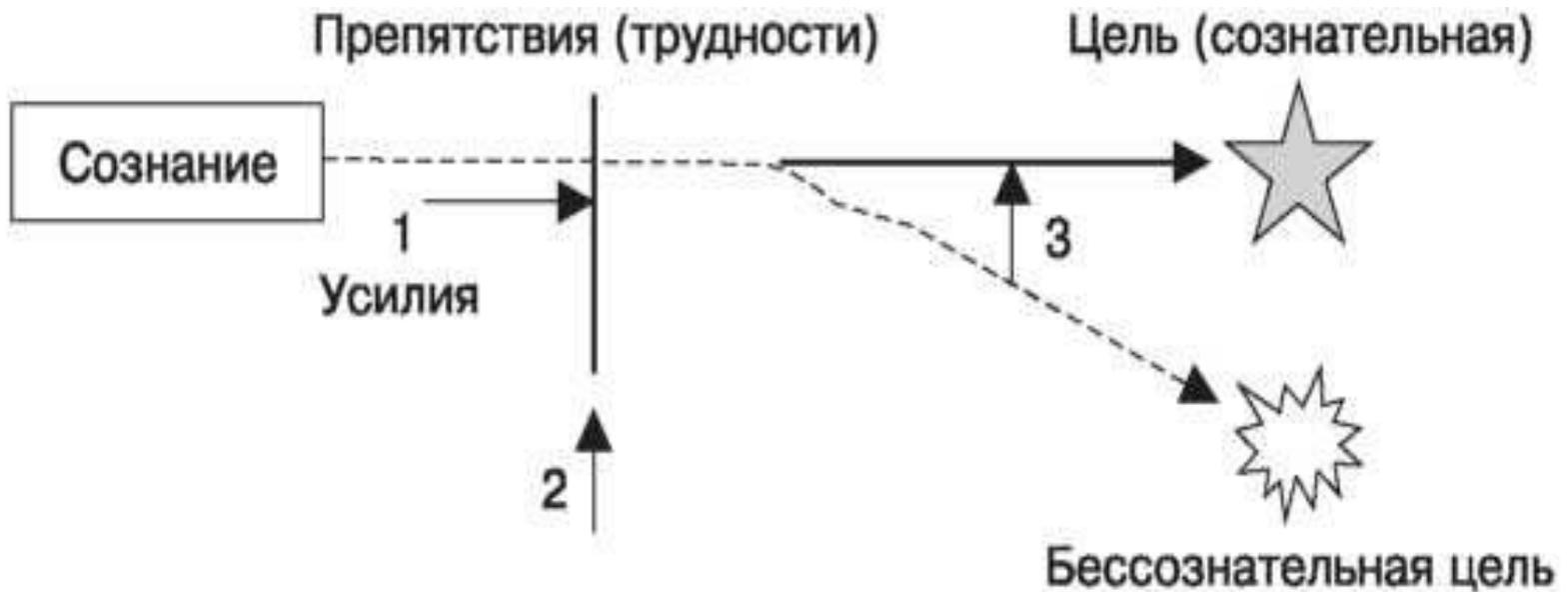


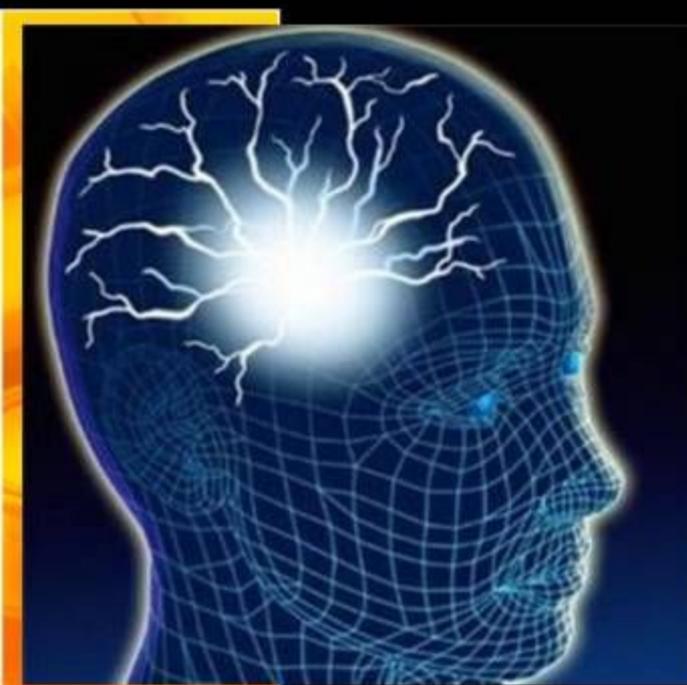


• **ВОЛЯ**



- **Воля** – это сознательная регуляция поведения и деятельности человека, которая проявляется по отношению к себе и направлена на достижение целей и преодоление трудностей.





Проблема воли рассматривается как проблема **самодетерминации** (мотивационный подход), либо как проблема **саморегуляции** (регуляционный подход).



Исследования воли в психологии строятся вокруг следующих четырех феноменов:



волевого действия,  
проблемы выбора мотивов и целей,  
волевой регуляции психических состояний,  
волевых качеств личности.



# Этапы **волевого действия**

**выбор цели (осознание)**



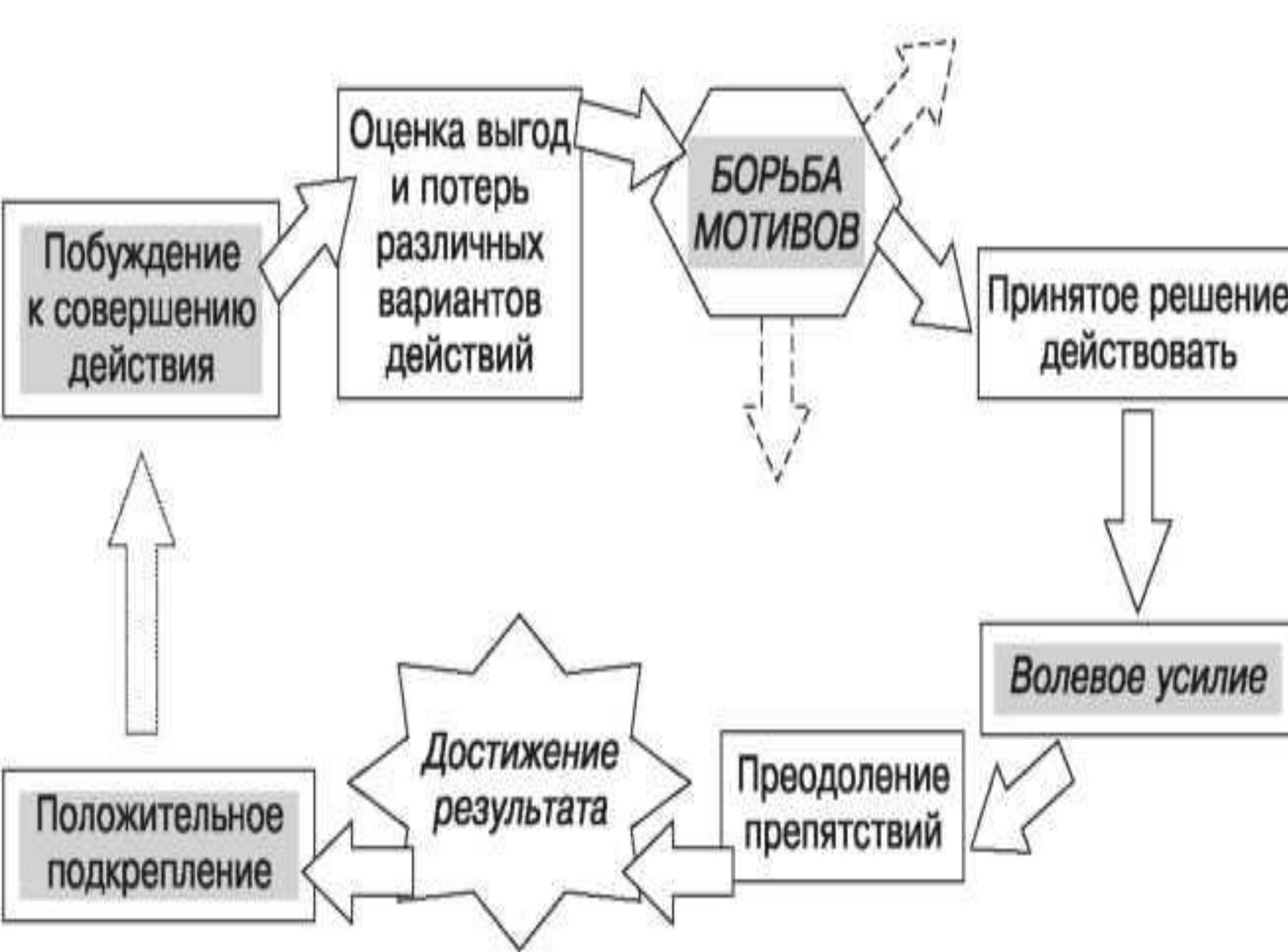
**выбор средств для достижения цели (планирование)**



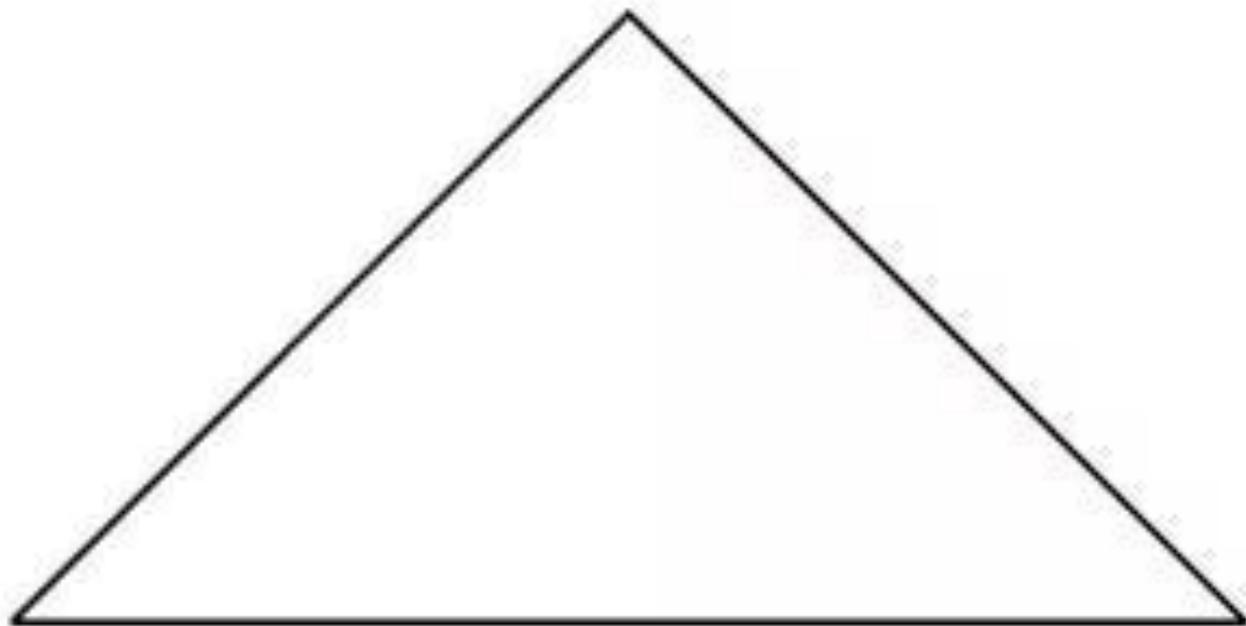
**достижение цели (исполнение)**



**оценка результата (анализ)**



Воля



Чувства

Разум

**ВОЛЯ**

```
graph TD; A[ВОЛЯ] --> B[активизирующая]; A --> C[тормозящая]; B --> D[Способствует активности человека не по факту, а на основе специфики внутреннего состояния]; C --> E[Проявляется в сфере сдерживания нежелательных проявлений активности];
```

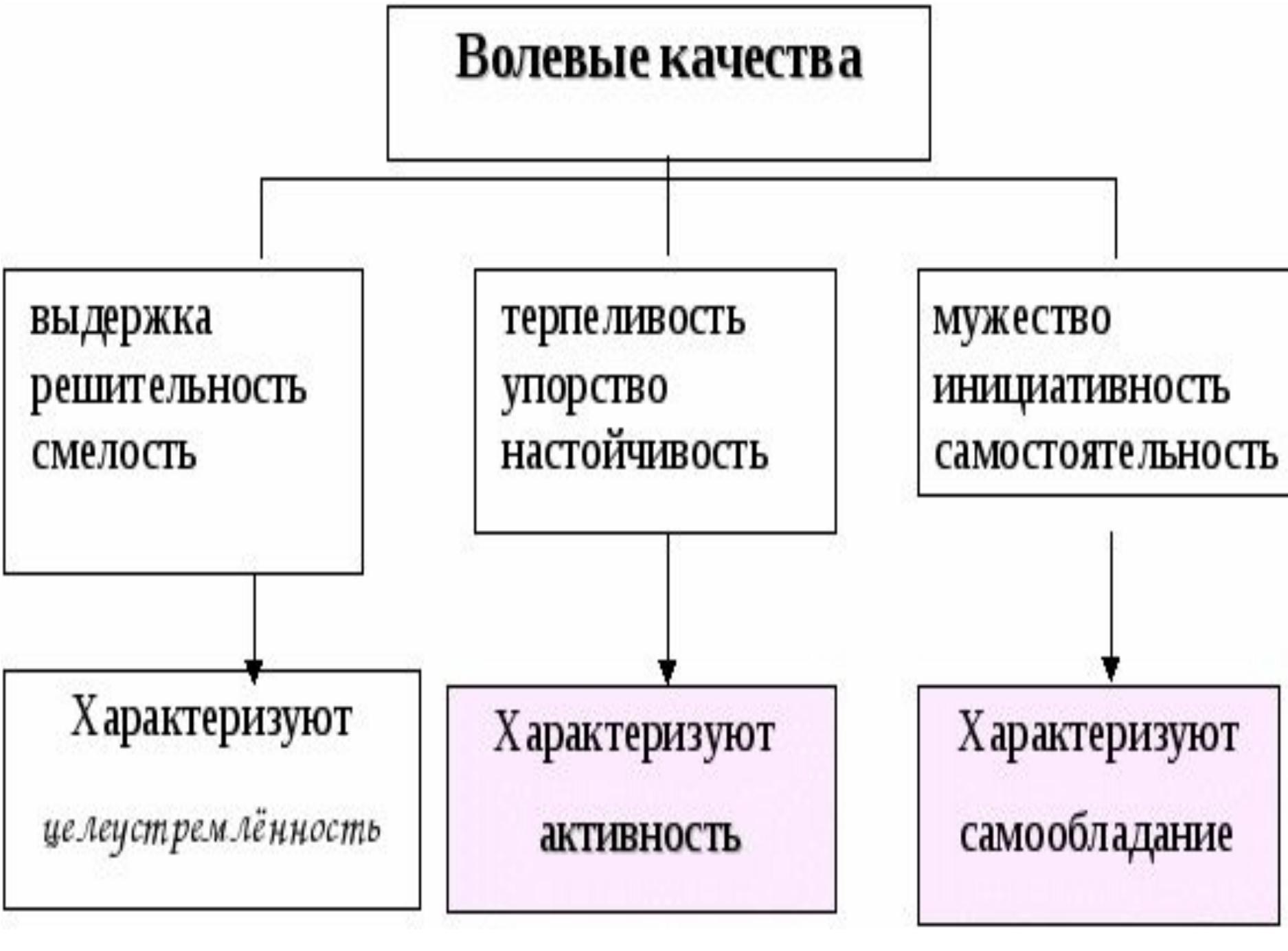
активизирующая

тормозящая

Способствует активности человека не по факту, а на основе специфики внутреннего состояния

Проявляется в сфере сдерживания нежелательных проявлений активности

# Волевые качества



```
graph TD; A[Волевые качества] --> B[выдержка<br/>решительность<br/>смелость]; A --> C[терпеливость<br/>упорство<br/>настойчивость]; A --> D[мужество<br/>инициативность<br/>самостоятельность]; B --> E[Характеризуют<br/>целеустремлённость]; C --> F[Характеризуют<br/>активность]; D --> G[Характеризуют<br/>самообладание];
```

выдержка  
решительность  
смелость

терпеливость  
упорство  
настойчивость

мужество  
инициативность  
самостоятельность

Характеризуют

*целеустремлённость*

Характеризуют

**активность**

Характеризуют

**самообладание**

Этапы волевого действия Волевые качества личности	Выбор цели формирования модели желаемого результата	Борьба мотивов	Принятие решения. Программирование действия	Исполнение действия	Оценка результата
Сильная воля: целеустремленность, ситуативная адаптивность, решительность, настойчивость в целедостижении, критичность	Ясное осознание необходимости и возможности достижения планируемого результата	Обоснованное сопоставление возможных вариантов, нравственное предпочтение одного из них, личностная санкция предпочтительного варианта поведения	Окончательный выбор варианта поведения, формирование поведенческой программы с учетом всех существенных обстоятельств	Устойчивость исполнительских действий, их системная целедостигающая организация, преодоление психических и физических трудностей	Критическая оценка достигнутого результата, его соотнесение с мотивом совершенного поведенческого акта
Слабоволие	Слабое целеполагание, уход от возможных трудностей	Неспособность к всесторонней и обоснованной оценке вариантов	Необоснованный выбор поведенческого варианта без стремления к его выполнению	Неустойчивость исполнительских действий, быстрое истощение	Удовлетворенность любым достигнутым результатом, нежелание к его усовершенствованию
Повышение внушаемости	Принимается внешне заданная цель без критического ее анализа	Отсутствует	Дается извне	Возможны модификации от интенсивных до слабых	Пониженная критичность
Упрямство	Объективно не обоснованное	Отсутствует	Быстрое и необоснованное		Отсутствует

1	2	3
<p>Спонтанно</p> <p>Рефлекторно</p> <p>Инстинктивно</p> <p>Неволью</p> <p>Непроизвольно</p> <p>Импульсивно</p> <p>Безотчетно</p> <p>Подсознательно</p>	<p>Намеренно</p> <p>Преднамеренно</p> <p>Произвольно</p> <p>В соответствии с замыслом</p> <p>Умышленно</p> <p>Сознательно</p> <p>Добровольно</p> <p>По желанию</p>	<p>Вынужденно</p> <p>Поневоле</p> <p>Волей-неволей</p> <p>По обязанности</p> <p>По долгу</p> <p>По надобности</p> <p>По принуждению</p> <p>Насильно</p>

артур

# ШОПЕНГАУЭР

феномен воли  
с комментариями и объяснениями

определенному  
мужчине  
должна  
соответствовать  
определенная  
женщина

человек  
не может  
быть  
заполнен  
счастливостью



там  
написано  
всегда  
должно  
написаться  
и ответственность

свобод  
жизни  
это свобода  
предназначено

## АЗБУКА ПСИХОЛОГИИ

Е.И. РОГОВ

# Эмоции и ВОЛЯ

М. Я. БАСОВ

ВОЛЯ  
как предмет  
функциональной  
психологии

А Н Т О Л О Г И Я М Ы С Л И

# ФРИДРИХ НИЦШЕ

*Воля к власти*