

Воля

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Никто на Земле никогда еще не добился выдающихся успехов, не обладая выдающейся силой воли. Человек в первую очередь и отличается от всех остальных живых существ, что у него кроме сознания и интеллекта, есть еще и воля, без которой способности оставались бы пустым звуком.

В психологической литературе воля понимается как «... способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия».

Основу волевого акта составляет внутренний интеллектуальный план действия. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по заранее намеченному плану, нельзя считать волевым.

В волевой сфере человека выделяются следующие понятия:

1. **Цель**

Постановка цели, целеполагание, целеосуществление, формирование цели, изменение и деление цели на подцели, целеустремленность как свойство личности. Волевое действие всегда связано с сознанием цели деятельности, ее значимости, с подчинением этой цели выполняемых действий.

2. **Мотив**

Борьба мотивов. В борьбе мотивов в наибольшей степени выступает сущность воли. Волевое решение обычно принимается в условиях конкурирующих, разнонаправленных влечений, ни одно из которых не в состоянии окончательно победить без принятия волевого решения. Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям.

3. **Решение**

Процесс принятия решения, поиск и выбор вариантов решения. Термин «принятие» подчеркивает динамику процесса решения задачи, придавая ему волевой оттенок. В противном случае трудно отделить волевое решение от решения задач в познавательных аспектах.

4. **Волевое усилие**

Запускает, останавливает, ускоряет, замедляет и изменяет характер выполняемых действий нередко исследователи, говоря о волевом усилии, на самом деле имеют в виду мышечное усилие. Поэтому существует проблема различения волевого усилия от мышечного усилия.

Кроме того, существует чувство усилия, умственное или интеллектуальное усилие.

Ряд психологов определяет усилие через понятие и напряжение.

5. Препятствия и трудности

Волевое действие, необходимость в нем возникает тогда, когда на пути осуществления мотивированной деятельности появилось препятствие. Волевой акт связан с его преодолением. Предварительно необходимо осмыслить суть возникшей проблемы.

6. Процесс преодоления

Процесс преодоления препятствий и трудностей является основной характеристикой, определяющей сущность воли.

Там, где деятельность невозможна из-за возникших препятствий, там начинается сознание. Сознание начинается с усилия, а усилия необходимы тогда, когда следует преодолеть препятствия.

Пример.

У вас есть цель поступить после окончания школы в учебное заведение. При этом может быть познавательный мотив: вам интересен предмет; или вы поступаете, потому что знаете – хорошо зарабатывают те, у кого есть образование. Вы принимаете решение по какой профессии пойти учиться и в какое учебное заведение. Ваше волевое усилие – подготовиться к вступительным экзаменам, а не отдыхать в солнечный летний день. Препятствием может быть тот факт, что на выбранный вами факультет самый большой проходной балл. Вы преодолеваете это препятствие – поступая в учебное заведение.

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как *сила воли, энергичность, настойчивость, выдержка* и др. их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности.

Настойчивость - уступчивость определяются степенью сохранности активного стремления к цели в препятствующих условиях.

Выдержка и самообладание – определяют сохранение ясности мысли в неблагоприятных условиях.

Сила - слабость – определяются волевым усилием, для которого обычно выделяют три градации (по убыванию усилия) – борьба, усилие, напряжение.

Волевого человека *отличают решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе*. В жизни они проявляются в единстве с характером,

поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но и как характерологические. Назовем эти качества вторичными.

Решительность - нерешительность – определяется умением (неумением) своевременно принять верное решение.

Есть еще третья группа качеств, которые, отражая волю человека, связаны вместе с тем с его морально-ценностными ориентациями. Это – ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность. К этой же группе качеств можно отнести те, в которых одновременно выступают воля человека и его отношение к труду: деловитость, инициативность.

К числу других характеристик воли могут быть отнесены: состояние безволия; упрямства – податливости как заменители воли; конформности – неконформности как свойства личности, определяющие социальную зависимость – независимость от мнений окружающих, в целеустремленности, решительности и других характеристик воли.

Волевая регуляция может включиться в деятельность на любом из этапов ее осуществления: инициации деятельности, выбора средств и способов ее выполнения, следования намеченному плану или отклонения от него, контроля исполнения. Особенность включения волевой регуляции в начальный момент осуществления деятельности состоит в том, что человек, сознательно отказываясь от одних влечений, мотивов и целей, предпочитает другие и реализует их вопреки сиюминутным, непосредственным побуждениям. Воля в выборе действия проявляется в том, что, сознательно отказавшись от привычного способа решения задачи, человек избирает иной, иногда более трудный, и старается не отступать от него. Наконец, волевая регуляция контроля исполнения действий тогда, когда сил и желания делать это уже почти не осталось. Особые трудности в плане волевой регуляции представляет для человека такая деятельность, где проблемы волевого контроля возникают на всем пути осуществления деятельности, с самого начала и до конца.

Развитие волевой регуляции поведения у человека осуществляется в нескольких направлениях. С одной стороны – это преобразование произвольных психических процессов в произвольные, с другой – обретение человеком контроля над своим поведением, с третьей – выработка волевых качеств личности.