

Министерство образования Республики Беларусь

Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка

В. М. Козубовский

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Конспект лекций

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Минск 2001

Тема 15. Воля

15.1. Воля как форма активности личности

Воля – это способность человека сознательно регулировать свою деятельность и поведение, преодолевая трудности при достижении поставленных целей. Воля – это процесс *преодоления себя* в обстоятельствах, когда требуется *действовать*, двигаясь к цели. Воля там, где любят то, что сами себе приказывают. Воля – это ядро характера человека. «Наша личность – это сад, а воля в нем садовник» (В. Шекспир). Воля – это высшая степень мастерства *управления собой*. Волевой человек – лучший менеджер сам себе. Волевой человек – это тот, кто умеет подняться над своими влечениями, инстинктами и препядствиями, посмотреть на них с высоты своей личности, сделать разумный осознанный выбор и действовать.

Зачем нужна воля? Вряд ли найдется человек, который не мечтал бы стать *значимой и счастливой личностью*. Увы, зачастую эти мечты превращаются в груды обломков, которые хоронят под собой надежды, способности и даже таланты человека. И это потому, что между мечтой и действием стоит воля! Счастье – это естественное состояние человека, к которому он стремится. Но «*счастливым по-настоящему может быть лишь тот, кто в проделанной работе видит следы своей воли*» (Э Ален, философ, фр.). Безвольные, ленивые люди не могут быть счастливы. Ибо это люди несостоявшиеся в полной мере.

На что направлена обычно воля? Воля имеет неоднородную структуру по критерию направленности. Один человек преимущественно проявляет высокий уровень волевой регуляции при подавлении *собственных чувств*. Здесь воля выступает в качестве *щита личности*, «*смириительной рубашки*» для своих эмоций. Это *воля интровертированная*, направленная на достижение внутренней уравновешенности. Другой же человек предпочитает преодолевать трудности через организацию усилий других людей (через подбор исполнителей, укрепление своего имиджа, авторитета, власти и т. п.). Это *экстравертированная воля*, направленная в сферу внешней активности.

Воля проявляется в двух функциях, выступающих в единстве – побудительной и тормозной. *Тормозная функция* воли проявляется в сдерживании *незелательных проявлений активности*. Пример: человек сдерживает себя от употребления высоко калорийной пищи, чтобы сбросить лишний вес тела.

Побудительная функция проявляется в стимулировании желательной активности. Например, человек поставил себе цель научиться приемам силовой борьбы, посещает спортивную секцию, преодолевая препятствия различного характера (совмещая эти занятия с работой, неся некоторые дополнительные материальные затраты и др.).

15.2. Психологическая структура волевого действия

Не всякое преодоление препятствий можно считать волевым. Воля проявляется там, где имеют место *произвольные действия* человека, цель и примерный план которых четко представлены в его сознании. Другими словами, воля предполагает осознание *ценностной стороны* своих действий.

Преодоление препятствий осуществляется через *волевое усилие* – особое напряженное эмоциональное состояние человека, мобилизующее и концентрирующее его внутренние ресурсы (физические, интеллектуальные и моральные).

Волевой процесс реализуется через ряд событий (этапов).

- Появление *потребностей* как “вечного двигателя” человеческой активности как состояния неудовлетворенности личности существующим положением, как состояния рассогласования между достигнутым и возможным.
- Осознание *цели* (“надо!”) и принципиальная оценка имеющихся возможностей ее достижения.
- Появление *мотивов* достижения цели и их борьба. Потребности порождают целый веер мотивов, побуждающих человека к действиям. Борьба мотивов является центральным звеном волевого процесса. В волевом акте мотив имеет три стороны:
 - он выступает как *источник активности*, побуждающий человека к действию по удовлетворению возникающих потребностей. Другими словами, мотив здесь поясняет, *почему* возникает активность, *какие потребности* побуждают деятельность;
 - он показывает *направленность* мотива, *ради чего* реализуется именно такое поведение;
 - он является *средством саморегуляции* поведения и деятельности человека. Здесь важную роль играют эмоции, желания, влечения.
- Принятие решения на достижение цели.
- Реализация решения.

15.3. Волевые качества личности и условия воспитания воли

Сила воли – степень необходимого усилия, проявленного ради достижения желаемой цели.

Стойкость воли – уровень постоянства и повторения усилий, прилагаемых человеком при достижении цели на протяжении достаточно заметного времени.

Целеустремленность – степень ясности представления цели и упорства, с которым человек преодолевает препятствия при ее достижении.

Волевые качества просматриваются и в ряде других характеристиках индивида, таких, например, как локус контроля, склонность к риску и др.

Локус контроля – качество, характеризующее склонность человека приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним силам и обстоятельствам, либо собственным усилиям и способностям. Различают:

– *интернальный* (внутренний) локус контроля – склонность человека принимать ответственность за все факты своей жизни на себя;

– *экстернальный* (внешний) локус контроля – склонность человека приписывать причины своих успехов и неудач внешним факторам (судьбе, случаю, обстоятельствам, зломуышленникам и др.).

Склонность к риску – характеристика поведения человека в ситуациях, неопределенных относительно успеха и неудачи. Воля человека проявляется ярко в рисковом поведении. Ведь рисковое поведение обусловлено двумя видами мотивации личности:

– *мотивацией успеха* как преимущественной ориентацией личности на успех своих действий и игнорированием последствий возможной неудачи (“или грудь в крестах или голова в кустах!”);

– *мотивацией избежания неудач* как ведущей нацеленностью личности на уход от возможных неудач, даже если при этом приходится приносить в жертву вероятность крупного успеха (“тише едешь – дальше будешь”).

Ближайшим «окружением» воли являются: целенаправленность, самостоятельность, стойкость, самообладание, решительность, уверенность в себе, настойчивость, напористость, выдержка, обязательность.

Воля удивительным образом сменивается и с другими характеристиками человека. Обратимся к размышлению поэта Н. Доризо:

Ум, он не только лишь ум,
Но характера свойство,
Сила характера и беспокойство.
Воля не существует сама,
Воля есть высшая степень ума.

Психологический дар поэта справедливо отметил неразрывность мышления с характером, волей, умом и другими чувствами человека. Ведь источником мысли являются наши мотивы и потребности, наши влечения, интересы и побуждения. И повивальной бабкой мысли становится воля. Воля – это мысль, преодолевшая дело. Воля без рассудка слепа, рассудок без воли – калека. Воля есть мужество ума. Воля должна сочетаться с гибкостью разума.

• «Высокий ум и низкая воля – чудовищная, насильтственно обрученная чета» (Б. Грасиан). Драматическое зрелище представляет из себя и сочетание

низкого интеллекта с сильной волей. Чаще всего это – дефект воли, *упрямство*, выступающее под видом силы, но направленное не на дело, а на тупое следование своим прихотям, противоречащим здравому смыслу. Упрямство цепляется за мелочи, за бессодержательное. Воля же ориентирована на большую цель.

- «Разум – вечное правило для руководства волей» (Ф. Шиллер).

Если воля заметно уступает уму, то все добрые мысли останутся нереализованными и не нужными никому. Воля без ума опасна. И лишь сбалансированный вариант принадлежит высоко развитой личности.

Условия воспитания воли.

1. Первое условие сильной воли – *наличие цели в жизни*.
2. Второе условие – необходимость быть *режиссером, хозяином* своей жизни. Это значит осознанно признавать собственную ответственность за все то, что происходит вокруг тебя.
3. Третье условие – *бесстрашно идти навстречу повседневным барьерам*. Вряд ли есть человек, добившийся чего-то в жизни, не выстрадав успеха. Великий Микеланджело работая над фресками в Сикстинской капелле, стал калекой (у него не опускалась голова). Но воля победила боль, шедевр был завершен. Можно себе представить, каких усилий стоило И. Смоктуновскому самоутвердиться в артистической среде после бюрократической записи в его трудовой книжке: «Не годен к артистической работе».

Воистину, успех определяется не столько тем, чего человек *достиг*, сколько тем, что ему пришлось *преодолеть* на пути к успеху. Неприятности разного масштаба – это неизбежная часть жизни каждого человека. Поэтому в преодолении трудностей следует искать радость победы над собой. Все неприятности следует воспринимать как *испытания для закалки* своего духа.

«Тот не человек, кто не боролся с жизнью и не оставил в ее логове ключев своей шерсти» (Р. Роллан). Воля может развиться только тогда, когда ее применяют. Она, как мускулы, крепнет в активности человека. Только ум и талант зреют в тиши, а воле необходимы жизненные бури.

4. Четвертое условие сильной воли – осознанная замена «надо» на «хочу». Каждый из нас ежедневно решает массу текущих задач, порой даже не задумываясь об этом. А не задумываемся потому, что эти задачи чаще всего порождаются или внешней ситуацией, или другими людьми. Только не самим собой

«Надо идти на работу» – здесь задачу ставит сама работа (так *принято – ходить на работу!*). Когда человек руководствуется принципом «надо», то им управляет ситуация, работа, люди и т.д. Его же участие в этом процессе сводится к простой исполнительности. Задача как бы *навязывается* человеку («никуда от нее не денешься, надо...»). Если же человек строит свое отношение к возникшей задаче, руководствуясь словом «хочу», то он сам делает эту задачу объектом *собственного выбора*. Психологический след от этого выбора таков: появляется потребность, цель, средства и удовлетворение от выполнения *самой* задачи, а не потому, что ее удалось поскорее «прикончить», отделаться

Значит ли, что волевой человек должен *всегда и во всем* себя ограничивать? Истину когда-то изрек В. Гете: «Кто хочет достичь многоного, тот должен уметь себя ограничивать». Воля предполагает *самоограничение*. Но в этом вопросе внимание должны привлечь несколько моментов.

- Ограничению подлежит то, что мешает достижению цели.
- Воля может ограничивать чувства, но не умерщвлять их. Все великое, что сделано на планете, сделано при участии чувств. Конечно, могут складываться обстоятельства, когда человек вынужден быть *аскетом*, жертвовать собой. Но нормальное состояние человека – это стремление испытывать радость, удовольствие и счастье, наслаждаясь трудом, поэзией и хорошим бифштексом.
- Следует избегать *крайних форм* волевого регулирования:
 - полного безволия, несостоятельности личности, когда человек не в состоянии принимать твердые решения, защитить свои позиции и в итоге становится подобным кораблю без компаса и руля, гонимому ветром перемен;
 - волюнтаризма, который идеализирует волю, ставит ее выше мышления, противопоставляет ее интеллекту. Воля как самоцель *античеловечна*. Воля – не тупое движение к случайному подвернувшейся цели. Цель должна быть социально значимой, полезной для общества и личности.

Где же кратчайшая тропинка, которая ведет к сильной воле? Что для этого требуется:

- Честно признаться себе в своих слабых сторонах.
- Осознать, чего ты хочешь добиться в жизни.
- Намстить *основные вехи* движения к цели.
- Доводить начатые дела до конца.
- Уметь себя ограничивать. Не хвататься за много дел одновременно.
- Любое дело выполнять *старатально*.
- Уметь радоваться завершенной работе.
- Иметь *образы* почитаемых тобою волевых людей.

Это тот психологический минимум, который обеспечит успешное воспитание воли.