Воля и сила воли

Понятием “воля” оперируют психиатрия, психология, физиология и философия. В толковом словаре Ожегова воля трактуется как способность осуществлять поставленные перед собой цели. В античности в европейской культуре представление о воле, как неотъемлемой части психической жизни человека, в корне отличалось от возобладавшего в настоящее время. Так, Сократ сравнивал волю с направлением (в смысле действия) полета стрелы, понимая под этим неоспоримый факт, что стреле все равно суждено сорваться с тетивы, но воля позволяет ей это сделать лишь тогда, когда верно выбрана цель. Философы школы Платона определяли волю как “целеустремленность, соединенную с правильным рассуждением; благоразумное стремление; разумное естественное стремление”. Зенон противопоставлял волю желанию. Греческие философы приписывали воле в основном сдерживающую роль. В их понимании воля выполняла скорее роль внутренней цензуры, чем являлась творческим агентом.

Современное представление о воле обогатилось за счет приписывания этому понятию дополнительных характеристик. Например, Юм, определив волю как “внутреннее впечатление, которое мы переживаем и сознаем, когда сознательно даем начало какому-нибудь новому движению нашего тела или новой перцепции нашего духа”, фактически указал на то, что человеку присуще сознание воли, оно носит характер переживания, волевые акты осуществляются сознательно, волеизъявление предшествует действию. Более того, в современном философском понимании воля стала неотделима от действия, “каждый истинный, настоящий непосредственный акт воли в то же время и непосредственно - проявляющийся акт тела”.

Современная психиатрия рассматривает волю как психический процесс, заключающийся в способности к активной планомерной деятельности, направленной на удовлетворение потребностей человека.

Волевой акт - сложный, многоступенчатый процесс, включающий потребность (желание), определяющую мотивацию поведения, осознание потребности, борьбу мотивов, выбор способа реализации, запуск реализации, контроль реализации.

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. Такие качества определяют поведение, которое ха­рактеризуется всеми или большинством описанных выше свойств.

*Волевого человека отличают* решительность, смелость, са­мообладание, уверенность в себе. Такие качества развиваются обычно в онтогенезе (развитии) несколько позже, чем названная выше груп­па свойств. В жизни они проявляются в единстве с характером, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но и как характерологические. Назовем эти качества вторичными.

Наконец, 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, обозначаемой как третичные качества, можно отнести те, в которых одновременно выступают воля человека и его отноше­ние к труду: деловитость, инициативность. Такие качества лич­ности обычно формируются только к подростковому возрасту.

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функ­ций — побудительной и тормозной и в них себя проявляет.

*Побудительная функция* обеспечивается *активностью* чело­века которая порождает действие в силу специфики внутренних состояний субъекта, обнаруживающихся в момент самого действия (например: человек, нуждающийся в получении необходимой информации, окликает товарища, испытывая сос­тояние раздражения, позволяет себе грубить окружающим и т. д.).

В отличие от *волевого* поведения, отличающегося не­преднамеренностью, активность характеризуется произволь­ностью, т. е. обусловленностью действия сознательно постав­ленной целью. Активность может и не быть вызвана требова­ниями сиюминутной ситуации, стремлением приспособиться к ней, действовать в границах заданного. Она характеризуется надситуативностью, т. е. выходом за пределы исходных целей, способностью человека подниматься над уровнем требо­ваний ситуации, ставить цели, избыточные по отношению к исходной задаче (таков “риск ради риска”, творческий порыв и т. д.).

По мнению В.А. Ванникова, главной психологической функцией воли является усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Реальным ме­ханизмом порождения дополнительного побуждения к действию является сознательное изменение смысла действия выполняю­щим его человеком. Смысл действия обычно связан с борьбой мотивов и меняется при определенных, преднамеренных умст­венных усилиях.

Необходимость в волевом действии возникает тогда, когда на пути осуществления мотивированной деятельности появи­лось препятствие. Волевой акт связан с его преодолением. Пред­варительно, однако, необходимо осознать, осмыслить суть воз­никшей проблемы.

Включение воли в состав деятельности начинается с поста­новки человеком перед собой вопроса: “Что случилось?” Уже сам по себе характер данного вопроса свидетельствует о том, что воля тесным образом связана с осознанием действия, хода деятельности и ситуации. Первичный акт включения воли в дей­ствие фактически заключается в произвольном вовлечении со­знания в процесс осуществления деятельности.

Волевое действие всегда связано с сознанием цели деятель­ности, ее значимости, с подчинением этой цели выполняемых действий. Иногда возникает необходимость придать какой-ли­бо цели особый смысл, и в этом случае участие воли в регуля­ции деятельности сводится к тому, чтобы отыскать соответст­вующий смысл, повышенную ценность данной деятельности. В ином случае необходимо бывает найти дополнительные сти­мулы для выполнения, доведения до конца уже начатой дея­тельности, и тогда волевая смыслообразующая функция связы­вается с процессом выполнения деятельности. В третьем случае целью может явиться научение чему-либо, и волевой характер приобретают действия, связанные с учением.

Энергия и источник волевых действий всегда, так или иначе, связан с актуальными потребностями человека. Опираясь на них, человек придает сознательный смысл своим произволь­ным поступкам. В этом плане волевые действия не менее де­терминированы, чем любые другие, только они связаны с со­знанием, напряженной работой мышления и преодолением труд­ностей.

 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, индивид избирает иной, иногда более труд­ный, и старается не отступать от него. Наконец, волевая регу­ляция контроля исполнения действия состоит в том, что чело­век сознательно заставляет себя тщательно проверять правиль­ность выполненных 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.

Типичным случаем включения воли в управление деятельно­стью является ситуация, связанная с борьбой трудносовмести­мых мотивов, каждый из которых требует в один и тот же мо­мент времени выполнения различных действий. Тогда созна­ние и мышление человека, включаясь в волевую регуляцию его поведения, ищут дополнительные стимулы для того, чтобы сде­лать одно из влечений более сильным, придать ему в сложив­шейся обстановке больший смысл. Психологически это означа­ет активный поиск связей цели и осуществляемой деятельности с высшими духовными ценностями человека, сознательное при­дание им гораздо большего значения, чем они имели вначале.

Можно выделить следующие характерные особенности воли:

* выносливость и на­стойчивость воли, которые характеризуются тем, что энергичная деятельность охватывает длительные периоды жизни человека, стремящегося  к достижению поставленной цели.
* принципиальную последова­тельность и постоянство воли, в противоположность непостоянству и непоследовательности. Принципиальная последовательность заключается в том, что все действия человека вытекают из еди­ного руководящего принципа его жизни, которому человек подчи­няет все побочное и второстепенное
* критичность воли, противополагая ее легкой внушаемости и склонности действовать необдуманно. Эта особенность заключается в глубокой продуманности и самокрити­ческой оценке всех своих действий. Склонить такого человека к изменению взятой им линии поведения можно лишь путем обосно­ванной аргументации.
* решительность, заключающуюся в отсут­ствии излишних колебаний при борьбе мотивов, в быстром приня­тии решений и смелом проведении их в жизнь.

Волю характеризуют по умению подчинять свои лич­ные, индивидуальные устремления воле коллектива, воле класса, к которому принадлежит человек.

“Воля в собственном смысле возникает тогда, когда человек оказывается способным к рефлексии своих влечений, может так или иначе отнестись к ним. Для этого ин­дивид должен уметь подняться над своими влечениями и, отвлекаяся от них, осознать самого себя… как субъекта… который … возвышаясь над ними, в состоянии произвести выбор между ними.”.

С.Л. Рубинштейн

ТЕСТ: “**Проверка степени развития силы воли”**

На вопросы следует отвечать: Да, Нет, Не знаю, Иногда.

1. В состоянии ли ты завершить начатую работу, которая тебе не интересна, не зависимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться и потом снова вернуться к ней?
2. Преодолеваешь ли ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что то неприятное тебе (Н: пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда ты попадешь в конфликтную ситуацию – на работе (учебе) или в быту – в состоянии ли ты взять себя в руки на столько, что бы взглянуть на ситуацию трезво с максимальной объективностью?
4. Если тебе прописана диет, сможешь ли ты преодолеть кулинарные соблазны?
5. Найдешь ли ты утром силы встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останешься ли ты на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли ты отвечаешь на письма?
8. Если у тебя вызывает страх, предстоящий полет на самолете или поход к зубному врачу, сумеешь ли ты без особого труда преодолеть это чувство, и в последний момент не изменит своего намеренья?
9. Будешь ли ты принимать очень не приятное лекарство, если его настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержишь ли ты сгоряча данное слово, даже если его выполнение принесет тебе немало хлопот, иными словами – являешься ли ты человеком слова?
11. Без колебаний ли ты отправишься в командировку в незнакомый город?
12. Строго ли ты придерживаешься распорядка дня: время пробуждения, прием пищи, занятия, уборка и прочих дел?
13. Относишься ли ты неодобрительно к библиотечным должникам?
14. Самая интересная передача не заставит тебя отложить выполнения срочной работы. Так ли это?
15. Сможешь ли ты прервать ссору и замолчать, какими бы обидными не показались бы тебе слова “противной стороны”?

Да – 2 бала,

Нет 0 балов,

Не знаю – 1 бал,

Иногда – 1 бал.

Результаты теста:

**0 – 12 балов** С силой воли дела обстоят у тебя неважно. Ты просто делаешь то, что проще и интереснее, даже если это, в чем то, может повредить тебе. К обязанностям относишься нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей у тебя. Твоя позиция выражается известным изречением: “Мая хата с краю, ничего не знаю”. Любую просьбу, любую обязанность ты воспринимаешь, как физическую боль. Дело тут не только в силе воли, но и в эмоциях. Постарайся взглянуть на себя с учетом такой оценки, может быть, это поможет тебе изменить свое отношение к окружающему и кое-что “переделать” в своем характере. Если удастся – ты только выиграешь.

**13 – 21 балов** Сила воля у тебя средняя. Если столкнешься с препятствием, начнешь действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидишь обходной путь, сразу же воспользуешься их. Не переусердствуешь, но и данное слово сдержишь. Неприятную работу выполнишь, хотя и поворчишь. По доброй воли, лишении обязанности на себя не возьмешь. Это иногда “ – ” сказывается на отношении к тебе руководителя, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих людей. Если хочешь достичь большего в жизни, тренируй волю.

**22 – 30 балов** С силой воли у тебя все в порядке. На тебя можно положиться – ты не подведешь. Тебя не страшат не новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда твоя твердость и непримиримые позиции, по непринципиальным вопросам, достают окружающих. Сила воли – это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами как гибкость, снисходительность, доброта.