

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ**



***Матвійчук Тетяна Фартівна**
кандидат педагогічних наук, доцент*

Навчальна дисципліна «ПСИХОЛОГІЯ»

Лекція 4.9.

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ: ВОЛЯ

Рівень вищої освіти	– Перший (бакалаврський) рівень
Ступінь вищої освіти	– Бакалавр
Галузь знань	– 01 Освіта / Педагогіка
Спеціальність	– 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма	– 017 Фізична культура і спорт

Львів

ПСИХІЧНІ ПРОЦЕСИ: ВОЛЯ

1. Поняття волі та її функцій.
2. Типи критеріїв волі та локус контролю. Вольові дії.
3. Основні вольові якості особистості.
4. Розвиток та виховання вольової активності людини.

Література:

1. Лекції з педагогічної психології: навчальний посібник / М. М. Заброцький, Ю. Г. Шапошникова. Херсон: Грінь, 2017. 144 с.
2. Матвійчук Т. Ф. Психологія : навч.-метод. посіб. / Матвійчук Т. Ф. - Львів : Галич-Прес, 2018. - 76 с.
3. Носенко В.М. Вступ до спеціальності «Психологія»: Навчальний посібник. / В.М. Носенко. – Х.: НУЦЗУ, 2011. – 73 с.
4. Прасол Д. В., Литвиненко І. С. Вікова та педагогічна психологія: мультимедійний навчально-методичний посібник. Миколаїв: Арнекс, 2016. - 150 с.
5. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн. – Х. : Видавництво «Навчальна книга» 2015. – 272 с.
6. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. 3- тє вид., перероб., допов. К. : ВЦ «Академія», 2017. 368 с.
7. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія / Мирослав Савчин. – К.: Академвидав, 2016. – 288с. – (Серія «Монограф»)
8. Седих К. В. Основи психотерапії : навч. посіб. / [К. В. Седих, О. О. Фільц, В. І. Банцер та ін.] ; за ред. К. В. Седих, О. О. Фільца. – К. : Академвидав, 2016. – 192 с.

1. Поняття волі та її функцій

Воля - це психічний процес, який полягає у свідомій організації і саморегуляції людиною своєї поведінки, спрямований на подолання труднощів при досягненні поставлених цілей.

У вольових діях людина здійснює власну свідому мету. Свідомо діяльність - це довільна діяльність. Довільне напруження фізичних сил, довільні сприймання, запам'ятовування, довільна увага тощо - це свідомо регуляція, свідоме спрямування фізичних і розумових сил на досягнення свідомо поставленої мети. Отже, воля є однією з найважливіших умов людської діяльності.

Вольову діяльність не можна зводити до активності організму й ототожнювати з нею. Активність властива і тваринам. Вони, задовольняючи свої біологічні потреби, пристосовуючись до умов життя, тривалий час впливають на навколишню природу, але це відбувається без будь-якого наміру з їх боку.

Воля виявляється у своєрідному зусиллі, у внутрішньому напруженні, яке переживає людина, переборюючи внутрішні та зовнішні труднощі, у прагненні до дій або у стримуванні себе.

Воля - це свідомо спрямована активність особистості. Вона є внутрішньою активністю психіки, пов'язаною з вибором мотивів, цілепокладанням, прагненням до досягнення мети, зусиллям до подолання перешкод, мобілізацією внутрішньої напруженості, здатністю регулювати спонукання, можливістю приймати рішення, гальмуванням поведінкових реакцій. Усе це - специфічні властивості волі. Зв'язок волі з активністю має важливу характеристику - умисність, свідому цілеспрямованість психічних процесів у стані вольової активності.

Свідомість і воля є самостійними, хоча й поєднаними та перехресними сферами психічного. Виконуючи свою роль у психічному процесі, свідомість не стає волею, але все ж таки є її важливою ознакою. Свідомість і у вольовому процесі залишається свідомістю. Вона забезпечує виконання волею її функцій.

Загалом вольова діяльність особистості охоплює:

- *вольові процеси*, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі;
- *вольову діяльність*, яка виражається у здійсненні довільних і мимовільних дій;
- *вольові стани* - це тимчасові психічні стани, що оптимізують, мобілізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод. Часто такі стани виявляються у вольовому зусиллі, яке відображає силу нервово-психічного напруження, що мобілізує фізичні, інтелектуальні й моральні сили людини;
- *вольові якості* - відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення людини.

Вольова регуляція завжди починається з інтелектуального акту, з усвідомлення проблемної ситуації. Рефлексія й аналіз проблемної ситуації вимагають «вмикання» вольових актів - це «моменти руху» діяльності. У моменти «пуску» й «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена.

Воля виконує дві взаємопов'язані функції - спонукальну й гальмівну.

Спонукальна функція забезпечує активність людини в подоланні труднощів і перешкод. Якщо в людини відсутня актуальна потреба виконувати дію, але при цьому необхідність виконання її вона усвідомлює, воля створює допоміжне спонукання, змінюючи смисл дії (робить його більш значущим), зумовлюючи переживання, пов'язані з передбаченими наслідками дії.

Основним проявом волі стає вчинок. Спонукування людини до дій створюють певну впорядковану систему - ієрархію мотивів - від природних потреб до вищих спонукань, пов'язаних із переживанням моральних, естетичних та інтелектуальних почуттів. Якщо виходити з розуміння волі як моральної саморегуляції, тоді основною її характеристикою стане підкорення особистих мотивів соціально значущим, а акцент переноситься на проблему спрямованості особистості.

Гальмівна функція виявляється у стримуванні небажаних виявів активності. Ця функція найчастіше поєднується зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленню про зразок, еталон, здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було б неможливим без гальмівної функції.

2. Типи критеріїв волі та локус контролю. Вольові дії.

Існує чотири типи критеріїв волі, які виявляються у:

- а) вольових діях;
- б) виборі мотивів і цілей;
- в) регуляції внутрішніх станів людини, її дій та різних психічних процесів;
- г) вольових якостях особистості.

Зазначені критерії є зовнішніми перешкодами й труднощами, оскільки подолання кожної зовнішньої перешкоди передбачає внутрішні вияви волі, і навпаки. Водночас одну з особливостей активності людини характеризує те, що результат активності не завжди збігається з її метою. У такому разі людина схильна пояснювати й шукати причини наслідків своїх дій у зовнішніх або внутрішніх перешкодах.

Локус контролю - схильність людини приписувати відповідальність за результати своїх дій зовнішнім силам і обставинам, або навпаки - власним зусиллям та здібностям.

Люди, які схильні пояснювати причини своїх дій та поведінки внутрішніми чинниками (здібності, характер, внутрішній стан тощо), мають тенденцію **до внутрішньої локалізації контролю (інтернальної)**. Зокрема, людина з інтернальним локусом контролю у разі невчасного виконання завдання шукатиме причини цього у власних здібностях, особливостях пам'яті чи мисленні, у своїй неорганізованості чи повільному темпі активації. Психологи зазначають, що інтернали більш послідовні при досягненні мети, схильні до самоаналізу, організовані, незалежні, комунікабельні.

Люди, які схильні приписувати причини своїх дій та поведінки зовнішнім чинникам (доля, обставини, природні перешкоди тощо), мають тенденцію **до зовнішньої локалізації контролю (екстернальної)**. Такі люди обов'язково знайдуть пояснення своєї неуспішності в зовнішніх перешкодах.

Вивчаючи поведінку людини, доводиться мати справу з мимовільними, довільними і вольовими діями. Довільні та вольові дії стають притаманними вольовій поведінці людини. Мимовільні рухи і дії виникають під впливом певного сигналу, який іде від периферичної нервової системи. Ці дії бувають як природжені, так і набуті, до них належать: природжені орієнтувальні, захисні, хапальні. Фізіологічною основою природжених мимовільних рухів є механізм безумовних рефлексів, тоді як набуті мимовільні рухи та дії ґрунтуються на механізмі умовного рефлексу.

Довільні дії виникають свідомо, під впливом різних мотивів. Мимовільні й довільні дії не протилежні одна одній, між ними немає чіткої межі. Один і той самий умовно-рефлекторний рух може бути мимовільним, якщо його спричинено периферичним подразненням, але він стає довільним, якщо його зумовлює центральне, кіркове подразнення.

Структурним моментом вольових і довільних дій є мета. Мета завжди усвідомлювана. Спрямованість на мету та її усвідомлення є центральною характеристикою як вольових, так і довільних дій. Однак довільні й вольові дії мають різний зміст і не збігаються за своїми виявами. Вольова людина з властивою їй ієрархією мотивів, з відповідними якостями (рішучість, наполегливість, цілеспрямованість) не завжди здатна до довільної організації своєї поведінки (не володіє собою, не керує своїми реакціями, не контролює себе). І навпаки, людина з високим рівнем розвитку довільності (організована, володіє собою, керує своєю поведінкою) може не мати стійкої системи власних мотивів та цінностей і бути слабівільною.

3. Основні вольові якості особистості.

Своєрідність активності особистості втілюється у вольових якостях особистості. Вольові якості - це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.

Виокремлюють наступні вольові якості особистості:

Цілеспрямованість - полягає в умінні керуватись у своїх діях і вчинках загальними і стійкими цілями, зумовленими її міцними переконаннями. Недостатній розвиток цілеспрямованості свідчить про слабівілля людини, характеризується відсутністю у неї стійких загальних цілей і схильністю у зв'язку з цим легко піддаватися випадковим спонуканням, бажанням.

Принциповість - уміння людини керуватись у своїх вчинках стійкими принципами, переконаннями у доцільності певних моральних норм поведінки, які регулюють взаємини між людьми.

Самостійність - полягає в умінні обходитись у своїх діях без сторонньої допомоги, а також в умінні критично ставитись до чужих впливів, оцінюючи їх відповідно до своїх поглядів і переконань.

Ініціативність - здатність самостійно ставити перед собою завдання й без нагадувань і спонукань інших виконувати їх. Ініціативність людини характеризується дієвою активністю. Мало виявити ініціативу, поставити перед собою завдання, треба його здійснити, довести до кінця. Це можливо лише за належної активності в діях. Характеризується умінням знаходити нові, нешаблонні рішення і засоби їх досягнення.

Несамостійність і безініціативність волі особливо виразно виступають у формі навіюваності й негативізму, які є яскравим проявом слабовілля людини. *Навіюваність* називають схильність людини легко піддаватись чужим впливам, пропозиціям або порадам, приймати і виконувати їх без достатньо об'єктивної підстави. *Негативізм* виявляється у схильності людини відкидати сторонні впливи, діяти всупереч їм, незважаючи на відсутність доступних об'єктивних підстав для цього.

Витримка - характеризується умінням людини гальмувати небажані спонукання, здатність утримуватися від дій, які перешкоджають досягненню поставленої мети. Нестриманій людині важко загасити бажання, що виникає, подолати недоречний сором, втому або приховати зовнішній прояв своїх переживань.

Рішучість - полягає в умінні приймати рішення своєчасно, обдуманно, твердо, непохитно. Нерішучість проявляється у тому, що людина приймає рішення або надто повільно, або ж навпаки, дуже квапливо.

Наполегливість - полягає в умінні активно викликати дії, потрібні для подолання труднощів, енергійно діяти й досягати мети. Ненаполегливі ж люди можуть з самого початку виявити навіть значну енергію, однак вони швидко починають її послабляти, «видихаються» і припиняють свої дії. Наполегливість людини слід відрізнити від такої її якості, як упертість. *Упертість* - це необдуманий, нічим не виправданий прояв волі, який полягає в тому, що людина

наполягає на своєму недоцільному бажанні, незважаючи на обставини. Упертість є проявом не сили, а радше слабкості волі. Приймаючи рішення, уперта людина заперечує розумні ведення, не зважає на інтереси інших, суспільні інтереси і своїми діями часто завдає їм шкоди.

Організованість - полягає в умінні людини керуватися у своїй діяльності твердо наміченим планом.

Дисциплінованість - свідоме підкорення своєї поведінки загальноприйнятим нормам, установленому порядку.

Сміливість - уміння побороти страх і йти на виправданий ризик заради досягнення мети, незважаючи на небезпечність для особистого благополуччя або навіть життя.

Своєрідним проявом слабодухості особистості є *конформність*. Суть її виявляється в тому, що людина, хоча й має власну думку, але піддається впливу, тиску групи у своїх діях і вчинках, не виявляє незалежності, не захищає свої позиції. Як показали дослідження, конформним особам властиві негнучкість психічних процесів, бідність ідей, знижена здатність володіти собою, поверхове уявлення про себе. Таким людям бракує віри в себе, вони виявляють більшу пасивність, навіюваність і залежність від інших.

Сукупність позитивних якостей волі, властивих людині, зумовлює її силу волі. Як позитивні, так і негативні якості волі не є природженими. Вони розвиваються упродовж життєдіяльності.

4. Розвиток та виховання вольової активності людини

Воля, як і весь психічний світ, не є надприродною силою, а виникає і розвивається в процесі життя та виховання. Розвиток вольової регуляції поведінки нерозривно пов'язаний із розвитком спонукань. Для дітей характерні нестійкість спонукань, залежність їх від безпосередньої ситуації, чим зумовлюються імпульсивність і безсистемність дій. На подальших вікових етапах ситуативні спонукання об'єднуються у більш стійкі утворення з поступовим переходом в єдину мотиваційну систему, що визначає спрямованість поведінки.

Водночас відбувається розвиток свідомої вольової регуляції поведінки і в цілому активності особистості. Людина набуває здатності оцінювати себе, щоб керуватись у своїй поведінці не випадковими потягами, а системою засвоєних і прийнятих для себе правил і норм моральної поведінки.

Активність вольового самоствердження розпочинається в підлітковому віці. Для підлітків виховання сильної волі часто є самоціллю. Це період складного й суперечливого становлення вольових якостей особистості. Цілеспрямованість, самостійність, рішучість, з якими підліток долає труднощі на шляху до здійснення мети, свідчать, що він з об'єкта волі інших людей поступово перетворюється на суб'єкт власної волі. Але те, чи набере цей процес позитивних форм, чи почнуть виникати збочення, залежить від виховання.

Для юнацького віку характерні подальший інтенсивний розвиток вольових якостей і відповідно відносна завершеність їх формування. Вольові якості стають компонентами й рисами характеру особистості. У поведінці старшокласників проявляється стійкість у розподілі вольових зусиль відповідно до домінуючих інтересів. Вольова активність уже відповідає суспільним вимогам. Але які вольові якості і на якій стадії завершеності включаються в структуру характеру особистості - це залежить від багатьох обставин, зокрема й від перебігу процесу підліткового самоствердження, від соціального вибору та самовизначення в юності, від самовиховання кожної особистості.

Виховання волі - це, власне, процес виховання особистості загалом, а не певної якості. Вихідними положеннями виховання волі підростаючого покоління: правильне поєднання свідомого переконування з вимогливістю до поведінки людини; забезпечення реального впливу вимог на життєві взаємини особистості з оточенням, а також на її ставлення до самої себе; поєднання свідомого переконування з організацією практичного досвіду здійснення особистістю вольових дій і вчинків.

Позитивне значення для виховання волі мають цілеспрямовані справи, пов'язані зі свідомим прагненням особистості навчитися володіти собою, опанувати вольовий спосіб поведінки. Важливою умовою розвитку волі є інтерес

до самовиховання волі. Існує чимало способів виховання вольової регуляції поведінки особистості в ситуаціях повсякденного життя. Кожну дію можна перетворити у вправу, якщо здійснювати її свідомо, а не за звичкою чи з почуття обов'язку. Призначення волі полягає в тому, щоб спрямовувати, а не в тому, щоб примушувати до чогось. Наведемо деякі прийоми виховання волі:

- зробіть що-небудь, чого ніколи раніше не робили;
- заплануйте що-небудь, а потім здійсніть свій план;
- продовжуйте робити те, що робили, ще п'ять хвилин, навіть коли Ви втомилися і Вас почало приваблювати щось інше;
- зробіть що-небудь досить повільно;
- коли легше сказати «так», але правильніше сказати «ні», говоріть «ні»;
- робіть те, що, як Ви вважаєте, зараз є найголовнішим;
- у найнезначніших ситуаціях вибору робіть його без вагань;
- чиніть усупереч усім очікуванням;
- утримуйтеся говорити те, що Вас підштовхують сказати;
- відкладіть те, виконанню чого Ви віддаєте перевагу саме зараз;
- спочатку виконайте те, що Ви хотіли відкласти;
- виконуйте кожного дня одну вправу впродовж місяця, навіть якщо це здається Вам не вигідним.