

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «**Загальна психологія**»
обов'язкових компонент
освітньої програми першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №28. Воля як процес. Вольові якості особистості

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.2023 р. № 7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету № 6
Протокол від 25.08.2023 р. № 7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.2023 р. №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології (протокол від 15.08.2023 № 8)

Розробники:

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А. А.

Рецензенти:

1. Провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України, кандидат психологічних наук, с.н.с. Мацегора Я. В.

2. Доцент кафедри соціології та психології педагогіки факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Чепіга Л.П.

План лекції

1. Поняття вольової дії. Співвідношення імпульсивних, усвідомлених, довільних і вольових дій. Основні функції вольової дії.
2. Вольове зусилля. Структура простого і складного вольового акту.
3. Поняття вольові якості особистості. Склад вольових якостей. Структура і загальні характеристики вольових якостей. Класифікації вольових якостей.
4. Загальна характеристика основних вольових якостей особистості.

Рекомендована література:

1. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
2. Варій М.Й. Психологія : навч. посіб Київ : Центр учб. літ., 2016. 287 с.
3. Велитченко Л.К. Вступ до загальної психології : програм. довідник / Одеса: Вид. В. В. Букаєв, 2012. 406 с.
4. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. К Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. 388 с.
5. Загальна психологія: [підручник для студ. вищ. навч. закладів] / [О. В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук ін.]; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К. Каравела. 2011. 464 с.
6. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбов. літ., 2016. 291 с.
7. Система пошуку наукової інформації у відкритих архівах України (SSM)<https://oai.org.ua/>

Текст лекції

Поняття волі та її функцій Питання, які стосуються волі, у світовій філософії і психології розв'язували по-різному. У психології часто виокремлюють три головні сфери: інтелектуальну, емоційну, вольову. Уперше їх було виокремлено ще за часів античності – у межах спіритуалістичного напрямку. Власне, Платон говорив, що людська душа складається з таких частин, як розумова, гнівна і хтивна. Саме гнівна душа, що переважає над іншими частинами в людини, яка належить до спільноти воїнів, є уособленням волі. Вона забезпечує ефективність дій воїна, зобов'язаного виконувати накази в складних умовах зовнішньої протидії.

Така воля є свідомою духовною силою, яка слугує ствердженню розумових цілей. Вперше раціональну природу волі заперечив А. Шопенгауер. Він трактував волю як темну, несвідому, ірраціональну силу, котра лежить в основі світу. Така воля (тобто воля до життя) більш відповідна хтивій частині души за Платоном. Тому від неї людина повинна звільнитись, щоб мати якусь надію в житті. Інше філософське питання про

волю стосується свободи волі. Є два його розв'язання: детермінізм (свободи волі нема) та індетермінізм (свобода волі є).

За С.О. Левицьким, питання про СВОБОДУ ВОЛІ розпадається на три питання:

- про свободу дії (вона обмежена законами фізики, фізіології);
- про свободу вибору (тобто чи здатна людська воля вибирати між мотивами; за детерміністами, вольове життя людини зводиться до боротьби мотивів, у якій найсильніший мотив автоматично перемагає, але критерієм сили мотиву може бути тільки його дієвість. Отже, про те, який мотив вважати найсильнішим, ми дізнаємося не раніше, ніж він переможе);
- про свободу хотіння, бажання (це питання про те, чи відповідає відчуття бажання можливості – цей рівень питання є найглибшим, він стосується проблеми моральної відповідальності людини за свої вчинки).

На наш погляд, вдале розв'язання проблеми свободи волі полягають у визнанні внутрішньої, суб'єктної детермінації довільних вчинків людини, яка постає такою закономірністю, що реалізується лише через вільне волевиявлення. Недарма Б.С. Братусь підкреслював, що справжня воля насамперед пов'язана з позитивною свободою, із можливістю творчої постановки цілей, які прямо не виходять з конкретних обставин, але спрямовані на перетворення цих обставин і себе в них.

На думку С.Л. Рубінштейна, становлення волі – це становлення суб'єкта, здатного до самовизначення. Тут самовизначення не слід розуміти як абсолютну невизначеність нічим. Йдеться про дотримання міри між власним впливом людини на свої вчинки і впливом інших сил. Джерелом такої детермінації є не якийсь загальний «закон мотивації», а сутність людини, її неповторне «я». Власне воля, на що вказують дослідники, є тим психічним процесом, який вирізняє людський спосіб існування.

Завдяки волі ми маємо вищі – довільні форми інших психічних процесів (уваги, процесів пам'яті тощо), які не властиві жодній істоті, крім людини. У радянській психології була поширена тенденція розуміти волю як засіб підпорядкування індивідуальних мотивів вищим суспільним цілям. Звідси виводилася вольова природа індивідуальних цінностей особистості, що їх розуміли як засвоєні суспільні ціннісні надбання.

Проте існує інший погляд на індивідуальні цінності, згідно з яким їхнє походження постає не як суспільне (зовнішнє), а як сутнісне, духовне (внутрішнє). У цьому разі волю слід розуміти не як засіб підкорення особистості соціуму, а як засіб реалізації, втілення людиною власної сутності в її життєдіяльності. Однак уявлення про соціальну сутність волі за останні роки втрачає колишню популярність у вітчизняній науці, а уявлення про волю як духовну, сутнісну силу людини дедалі поширюється.

Волю в психології найчастіше визначають:

- через ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ особистості – ініціативність, самовладання, витримку, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість тощо;

- через ДОВІЛЬНУ РЕГУЛЯЦІЮ поведінки, психічних процесів;
- через ВОЛЬОВІ ДІЇ, які визначають за такими ознаками: усвідомленість, цілеспрямованість, подолання перешкод, ініціація дії, наявність вольового зусилля, відсутність залежності від актуальної потреби.

Жодна з наведених ознак не є достатньою для визначення змісту волі, але разом вони відрізняють вольову дію в її специфіці. У психологічній науці є декілька найпоширеніших визначень поняття волі. Згідно з поглядами В. Селіванова, під волею слід розуміти активність особистості, передусім активність регуляції в умовах подолання труднощів. Ця активність має два аспекти: змістовий та аспект форми виявлення процесу.

Загалом форми активності особистості поділяють на:

- імпульсивну (миттєву психічну реактивність особистості на внутрішні чи зовнішні впливи – без роздумів, оцінки наслідків);
- звичну, де дії є здебільшого стереотипними, а вольовий контроль відбувається за звичкою;
- вольову, як вищу форму активності, за якої особливості ситуації – напруження між мотивацією і перешкодою чинять найбільший опір особистості та вимагають зусиль свідомої саморегуляції поведінки.

За В. Іванніковим, під волею слід розуміти довільну форму мотивації зі створенням додаткового спонукання (чи гальмування) до суспільно-необхідної чи соціально-контрольованої дії.

ВОЛЯ – це:

- остання стадія в оволодінні людиною власними процесами, а саме в опануванні власним мотиваційним процесом;
- це довільне створення спонукання до дії через суб'єктивний мотив. Власне воля є не лише особливим способом мотивації, а її особливою формою – довільною мотивацією.

Воля належить до особистісного рівня регуляції, який характеризують наявністю особистісного смислу, тобто відображення у свідомості людини відношення мотиву до цілі та умов дії. З позиції К. Левіна, якщо поведінка взагалі є результатом розвантаження тієї енергії, джерелом якої є наші потреби, то воля – це така поведінка, яка спирається на джерела енергії не природних потреб, а квазіпотреб. Ці квазіпотреб – уявні потреби – створюють напруження, яке й зумовлює прийняття рішення. Д.М. Узнадзе вважав, що основою перебігу такої поведінки є відповідні установки, які її цілеспрямовують і впорядковують. Отже, воля трактувалась як активність, як форма мотивації, як діяльність. Трапляються визначення, в яких вона постає як психічний процес свідомого керування діяльністю, котрий виявляється в подоланні труднощів і перешкод на шляху до мети. ВОЛЯ – це свідоме управління людиною своєю діяльністю та поведінкою, що виявляється у прийнятті рішення, подоланні труднощів і перешкод на шляху досягнення мети, виконання поставлених завдань.

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 перехресчуваними гранями 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, які 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» і «зупинки» вольового регулювання роль інтелекту найбільш виражена. Воля виконує дві взаємопов'язаних 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 виявом 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 виявляється в єдності зі спонукальною. Людина здатна гальмувати виникнення небажаних мотивів, виконання дій, поведінку, які суперечать уявленням про зразок, еталон і здійснення яких може поставити під сумнів або зашкодити авторитету особистості. Вольове регулювання поведінки було б неможливим без гальмівної функції.

Фази та ознаки вольових дій, їх стимулювання Традиційно у психології власне вольовими діями називають дії, скеровані на досягнення свідомо поставленої мети й пов'язані з подоланням труднощів.

Дослідник В. Іванніков наводить такі характеристики вольової дії:

- усвідомленість, цілеспрямованість, навмисність, її беруть до виконання за власним свідомим рішенням;
- підстави (соціальні чи особисті) для вольової дії існують завжди;
- її спричиняє дефіцит спонукання за активних умов або дефіцит гальмування при стримуванні;
- потребує додаткового спонукання (або гальмування) і закінчується досягненням поставленої мети. Основні ознаки вольових дій виявляються у такому:

- свідомому подоланні перешкод на шляху до досягнення мети;
- конкуруючих мотивах;
- наявності вольового зусилля.

Загальні характеристики вольових дій є такі:

- їх виконують на підставі прийняття свідомого рішення;
- спрямовані на подолання як зовнішніх, так і внутрішніх труднощів;
- мають певну суперечність, яка полягає у боротьбі мотивів з початку або в процесі їх здійснення;
- можуть забезпечуватися допоміжним спонуканням чи гальмуванням за рахунок зміни смислу дії і закінчуватися досягненням мети.

Недостатність спонукання до дії може виникати при конкуренції слабого соціального мотиву з емоційно привабливим особистісним мотивом тощо. Спонукальна (мотиваційна) функція волі забезпечує реалізаційну мотивацію дії, що є необхідним аспектом вольового акту за недостатності (дефіциту) реалізаційної мотивації дії, прийнятої людиною для обов'язкового виконання. Отже, всі ситуації, які за необхідністю пов'язані з вольовими діями (існування внутрішніх чи зовнішніх перешкод, конкуруючих цілей, відсутність актуальної потреби), об'єднує дефіцит реалізаційної мотивації дії, яку необхідно, на думку самої людини, виконати. Вольові дії людини також породжує навмисна зміна сенсу дії. Наприклад, бажання йти у бій, ризикувати своїм життям виникає тоді, коли бій набуває сенсу захисту Батьківщини, своєї землі, рідних тощо. У вольових діях новий допоміжний мотив (предмет нового спонукання) може діяти тільки своєю сенсотворчою функцією, а не спонукальною. Інакше новий мотив може зруйнувати задану дію, спонукаючи людину діяти за новим мотивом. Отже, через спеціально

організований вплив на людину можна змінити сенс їх дії. Така дія досягається завдяки новому значущому мотиву або за допомогою оцінок і думок інших людей.

Допоміжний сенс дії створюється через постановку більш конкретної мети при включенні запропонованого завдання в іншу умову, що поєднується з наявним у людини бажанням, коли результати дії стають засобом для реалізації іншої дії, тобто коли одна дія починає ставати частиною іншої, ширшої. Волю розглядають як психічну реальність, що має свідоморегулятивну природу. Іншими словами, воля – це єдиний, комплексний процес психічного регулювання поведінки (дій, вчинків) людини.

Вольова регуляція поведінки як регуляція спонукання до дії відбувається на основі довільної форми мотивації, коли людина зумисно й усвідомлено створює допоміжні спонукання (гальмування) до дії через зміну сенсу дії. Вольову регуляцію при самодетермінації розуміють як останню стадію оволодіння людиною власними процесами, яка полягає в опануванні власного мотиваційного процесу через формування нової вищої психічної функції – волі. Вольову регуляцію поведінки, всі фази складної вольової дії пов'язують з особливим емоційним станом, який визначають як вольове зусилля.

Вольове зусилля пронизує всі фази вольового акту: усвідомлення мети, оформлення бажань, вибір мотиву, плану та способів виконання дії. Виникає вольове зусилля щоразу як стан емоційного напруження, пов'язаний із зовнішніми чи внутрішніми труднощами. Звільнитися від нього можна лише або відмовившись від подолання перешкод, а отже, від мети, або ж подолавши їх шляхом вольового зусилля. Конкретна вольова дія може реалізуватися в простих і складніших формах. У простому вольовому акті спонукання до дії, спрямоване на більш чи менш усвідомлену мету, може безпосередньо переходити у дію.

Простий вольовий акт має дві фази:

- виникнення спонукання та усвідомлення мети;
- досягнення мети.

Інші наукові підходи вказують на чотири фази, а саме:

- усвідомлення мети й бажання досягти її;
- усвідомлення можливостей досягнення мети;
- прийняття рішення;
- виконання рішення.

Перші три етапи можна об'єднати єдиною назвою «підготовча ланка», тоді 4-й етап матиме назву «виконавчої ланки».

Для простої вольової дії характерним є те, що ніякої боротьби мотивів тут не відбувається. Складну вольову дію характеризує опосередкований свідомий процес: дії передують врахування її наслідків, усвідомлення її мотивів, прийняття рішення, виникнення намірів її здійснення, планування.

У складній вольовій дії можна виокремити чотири основні фази:

- виникнення спонукання та попередня постановка мети;
- стадія обмірковування і боротьба мотивів;
- прийняття рішення;
- виконання рішення.

Дослідники також доводять, що складна ВОЛЬОВА ДІЯ охоплює більшу кількість етапів, які реалізуються в такій послідовності; • усвідомлення мети й бажання досягти її; • усвідомлення можливостей досягнення мети; • появу мотивів, які стверджують або заперечують ці можливості; • боротьба мотивів і вибір; • прийняття однієї з можливостей рішення; • здійснення прийнятого рішення. Процес перебігу вольової дії в реальних умовах завжди залежить від конкретної ситуації, тому різні фази можуть набувати більшої або меншої ваги, інколи сконцентровуючи на собі весь вольовий акт, а інколи зовсім нівелюючись. Насправді будь-яка вольова дія є вибірковим актом, який включає свідомий вибір і прийняття рішення. Перша фаза вольової дії починається з виникнення спонукання, прагнення. Залежно від ступеня усвідомленості, прагнення диференціюють на потяги, бажання, хотіння.

• Потяги – це мотиви поведінки, що становлять собою недиференційовану, малоусвідомлювану, безпредметну потребу. Якщо людина не знає, який предмет задовольнить її, не знає, чого вона хоче, не має перед собою свідомої мети, вона відчуває потяг. Доки людина перебуває під владою потягів, поки не піднялася над ними, в неї нема волі. І лише коли виникає усвідомлений зв'язок між потягом і предметом, який здатний задовольнити потребу, потяг «опредметнюється» і переходить у бажання. Таке «опредметнювання» і є передумовою вольового акту. Предмети стають об'єктами бажань.

• Бажання – це мотиви поведінки, яким притаманна достатня усвідомленість потреб. Бажання є опредметненим цілеспрямованим прагненням. Виникає бажаність предмета, складна взаємозалежність між предметом і бажанням. Така взаємозалежність відіграє суттєву роль у зародженні регуляційного процесу. З цього моменту починається усвідомлення потреб, починається процес мотивації поведінки. Зародження бажань завжди означає виникнення і постановку мети. Бажання переходить у справді вольовий акт, коли до усвідомлення мети приєднуються установка на її реалізацію, спрямованість на оволодіння певними засобами її досягнення, тобто коли виникає хотіння. • Хотіння – це усвідомлений мотив, цілеспрямоване прагнення діяти певним чином, долати зовнішні та внутрішні труднощі заради досягнення поставленої мети. Друга фаза вольової дії пов'язана з боротьбою мотивів. Обмірковування обраної мети та засобів її досягнення передбачає зважування різних доводів за і проти, вимагає оцінки суперечливих бажань, аналізу обставин тощо.

Вибору обраної мети властива боротьба мотивів. Ця боротьба передбачає наявність у людини внутрішніх перешкод, суперечливих спонукань, інтересів, цінностей, які стикаються, конфліктуючи між собою. Вольове обговорення і боротьба мотивів закінчуються прийняттям рішення. Третя фаза вольової дії пов'язана з прийняттям рішення, тобто остаточною постановкою свідомої мети. Обміркування, усвідомлення мети та її вибір – різні щаблі у вольовому акті.

Вибір мети потребує не лише оцінки, а й докладання вольових зусиль. З одного боку, мета є ідеальним образом результатів вольових дій, з іншого – вихідним пунктом рушійної сили поведінки. Завершення вольової дії можливе завдяки реальним діям, переходу до виконання. Четверта фаза вольової поведінки – це виконання прийнятих рішень і намірів. Коли «боротьбу мотивів» завершено і рішення прийнято, починається справжня боротьба – боротьба за виконання рішення. Це виконання потребує зміни дійсності, людина стикається з реальними труднощами. У подоланні реальних перешкод суттєвого значення набуває здатність до вольового зусилля. Лише у вольовій поведінці або вчинку визначається ВОЛЯ людини.

Боротьба мотивів є більш складним актом волевиявлення. Мотив є внутрішньою рушійною силою поведінки людини. Він складається з уявлення та почуття, яке насичує його емоційним змістом. Одному уявленню протистоїть інше (або інші), оскільки відповідні їм почуття не завжди сумісні між собою. Душа людини перетворюється на арену для боротьби мотивів, які можуть узгоджуватись у прийнятті рішення, а можуть паралізовувати один одного й спричиняти стан нерішучості. У такій внутрішній боротьбі відбувається більша частина свідомого духовного життя людини. Вольовий акт у власному сенсі постає як рішення, яке припиняє хитання людини під впливом сил окремих мотивів. Основною властивістю особистості, пов'язаною з виконанням вольового акту, є рішучість. Рішуча людина легше за інших обирає шлях дії, не потрапляючи у пастку неузгодженості мотивів. Якщо зробити спробу розкласти вольовий процес на складові та етапи його розгортання, то отримаємо таку картину.

По-перше, особистість з її конкретним душевним укладом, самопочуттям, самооцінкою та більш-менш чітким усвідомленням своїх інтересів формує певні уявлення.

По-друге, ці уявлення мають на такому її душевному фоні конкретний емоційний тон.

По-третє, із сукупності уявлень (чи ідей) і пов'язаного з ними почуття народжуються мотиви, які вступають, залежно від ступеня їхньої суперечності, в більш чи менш інтенсивну боротьбу між собою.

По-четверте, особистість здійснює вибір між ними та остаточно формує рішення.

По-п'яте, вона реалізує прийняте рішення, долаючи перешкоди і труднощі.

С.Л. Рубінштейн виокремлює у вольовому процесі чотири основні стадії (фази), які в складному вольовому акті постають у розгорнутому вигляді, а у простому – в згорнутому:

- виникнення потягу і попереднє встановлення мети;
- розгляду і боротьби мотивів;
- прийняття рішення;
- виконання прийнятого рішення.

Відповідно до певної діяльності людини, вольовий процес можна описати терміном «вольова дія», під якою розуміють той самий вольовий процес, але в діяльнісному контексті. Вольовою є цілеспрямована свідома дія. Власне через неї людина підпорядковує власні імпульси свідомому контролю.

Усі ознаки та якості волі виявляються у вольових діях. Вольові дії тоді поділяють на прості й складні, мимовільні та довільні. Мимовільні дії здійснюються внаслідок виникнення неусвідомлюваних (або недостатньо усвідомлюваних) потягів; вони мають імпульсивний характер, позбавлені чіткого плану. До мимовільних дій можна зарахувати і так звану «польову поведінку», коли людина діє повністю під впливом зовнішніх обставин.

Довільні дії передбачають усвідомлення мети, попереднє уявлення тих операцій, за допомогою яких її можна досягти, їх послідовність.

Але довільні дії зовсім не обов'язково передбачають вольове зусилля, оскільки досягнення мети не завжди вимагає подолання труднощів. Лише в тому разі, коли довільні дії пов'язані з подоланням труднощів і вимагають вольового зусилля, ми можемо їх назвати дійсно вольовими діями.

Труднощі й перешкоди на шляху досягнення мети бувають двох видів: зовнішні та внутрішні. Під зовнішніми перешкодами розуміють труднощі самої справи, її складність, екстремальні умови діяльності, опір інших людей тощо. Зовнішні перешкоди обмежують свободу дії людини, але майже не впливають на свободу вибору і свободу бажання. Внутрішні перешкоди створюють різноманітні потяги самого суб'єкта, які заважають виконати заплановане, коли, щоб змусити себе працювати, людина повинна долати лінощі, втому, бажання займатись чимось іншим, цікавішим. Подолання перешкод вимагає від людини здійснення вольового зусилля. Вольове зусилля – це особливий стан психічної напруги, який мобілізує фізичні, моральні та інтелектуальні сили людини.

Вольові якості Воля особистості виражається у вольових якостях. Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої саморегуляції особистістю своєї поведінки, її влади над собою. Волю особистості В. Селіванов характеризує як певну сукупність психічних властивостей, що відображає досягнутий рівень свідомої саморегуляції. Ця сукупність властивостей формується впродовж життя. Вольові якості особистості є відносно сталими, незалежними від ситуації, стійкими психічними

утвореннями. До вольових якостей особистості належать: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість тощо. Індивідуальні особливості волі властиві окремим людям. До позитивних якостей зараховують такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, можна визначити такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо. Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них. В.К. Калін називає такі базальні (первинні) вольові якості особистості, як: • енергійність; • терплячість; • витримка; • сміливість. Функціональні вияви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля. Під енергійністю розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня. Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, якщо є втома, поганий настрій, за незначних хворобливих виявів). Витримка – це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, сповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення. Сміливість – це здатність у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якості діяльності. Тобто, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети. Інші якості мають системний характер, пов'язаний з широким спектром функціональних виявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, системними. Наприклад, хоробрість охоплює такі складові як сміливість, витримку, енергійність; рішучість – витримку та сміливість. Системними є такі якості як наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень будь-яких базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей. Цілеспрямованість полягає в умінні особистості керуватися у своїх діях і вчинках поставленими цілями, зумовленими твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету. Наполегливість – це вміння домагатися мети, переборюючи труднощі й перешкоди. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до поставленої мети. Протилежними до наполегливості виявами є впертість і негативізм, які свідчать про недоліки волі. Вперта людина обстоює свої хибні позиції, попри розумні доводи. Принциповість – це вміння особистості керуватись у своїх вчинках і

поведінці стійкими принципами й переконаннями. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивості, об'єктивному ставленні до вчинків товаришів, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна. До вольових якостей, які найбільше характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність. Самостійність – це вміння діяти згідно зі своїми задумами, не підпадаючи під вплив інших, критично оцінювати їх думки. Самостійність особистості виявляється в здатності з власної ініціативи організовувати діяльність, ставити мету, а при потребі, вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно обстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети. Ініціативність – це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення й засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виявляються у формі навіювання. Рішучість – це вміння приймати обдумані рішення у складній обстановці, не вагаючись. Нерішучість є виявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати. Волю особистості характеризує також її організованість, яка полягає в умінні людини керуватись у своїй поведінці чітко визначеним планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дійсності. Сукупність позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює СИЛУ ВОЛІ особистості. Люди бувають із: • дуже сильною волею (їх називають залізними, вольовими); • сильною волею; • помірною волею; • слабкою волею; • безвольні.