

Лекція Вольова діяльність людини

Мета: дати поняття студентам про вольову діяльність людини. Забезпечити засвоєння особливостей вольової регуляції поведінки та вольових якостей особистості. Розвивати аналітичне та логічне мислення, понятійний апарат здобувачів фахової передвищої освіти з навчальної дисципліни. Виховувати професійну культуру студентів: бажання використовувати психологічні знання у професійній діяльності та в процесі самовиховання.

Мотивація мети: знайомство з особливостями вольової діяльності людини сприяє формуванню розуміння студентами її важливості при формуванні позитивних звичок та рис характеру.

План

1. Поняття про волю та її функції.
2. Особливості вольової регуляції поведінки.
3. Характеристика вольової дії.
4. Вибір, як умова вольової дії.
5. Вольові якості особистості.

Література:

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. [текст] навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
2. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 365-390.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.

Ключові слова: воля, мимовільні і довільні дії, проста та складна вольова дія, самостійність, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, безвілля, абулія.

Засоби навчання: презентація, Moodle, Padlet.

Домашнє завдання:

- опрацювати лекцію;
- скласти психологічний словник з ключових слів теми;
- підготуватися до практичного заняття (див. Інструкція до практичного заняття «Вольова діяльність людини»);
- складіть перелік можливих ситуацій з професійної діяльності фахівця вашої професії, в яких він має виявляти вольову поведінку. Дайте поглиблений

аналіз однієї з ситуацій за планом: мотивація вольових дій фахівця, структура вольового акту, його вольові якості;

- складіть професійні поради для ваших колег на тему: "Прийоми роботи над собою, які можуть сприяти формуванню вольових якостей професіоналу".

Питання та завдання для самоконтролю:

1. Як розуміють вольові дії в психології?
2. Що означає поняття «воля»?
3. Назвіть основні функції волі.
4. Визначте особливості вольової регуляції поведінки (за В.О. Іванніковим).
5. Чим відрізняється проста вольова дія від складної?
6. Опишіть етапи складної вольової дії.
7. Що називається вчинком?
8. Чому вибір є умовою вольової дії?
9. Від чого залежить ефективність поведінки в ситуаціях вибору?
10. Назвіть вольові якості особистості.

1. Поняття про волю та її функції

Волю визначають у зв'язку з діяльністю та поведінкою людини й розуміють як певний рівень їх регуляції. Не кожен діяльність чи дії людини ми можемо називати вольовими.

Дії класифікують на:

- 1) **мимовільні**, що виникають при неусвідомлених спонуканнях, мають імпульсивний характер, позбавлені чіткого плану (дії в стані афекту);
- 2) **довільні**, що передбачають усвідомлення цілі і наявність плану.

Власне вольові дії розуміють по-різному.

Частина психологів розглядає їх як дії на досягнення свідомо поставлених цілей, тобто вольова дія — це будь-яка свідомо дія людини (А.О.Смірнов, О.М.Леонтьєв). Інші зауважують, що не будь-яка свідомо дія є вольовою, а лише та, що пов'язана з подоланням перешкод, труднощів

(О.В.Запорожець, Д.Б.Ельконін). Існує також погляд, що відмітною ознакою вольової дії є вольове зусилля (К.М.Корнілов, В.П.Селіванов).

Вольове зусилля характеризується фізіологічною напругою, яка є і при стресі. Однак, у вольовому зусиллі напруга має регульований, свідомий характер. Вольова дія – це вольове зусилля з напругою мобілізуючого характеру.

Отже, **воля** – це психічний процес свідомої та цілеспрямованої регуляції людиною своєї діяльності та поведінки, що складається з довільних дій, пов'язаних із зусиллями, що потрібні для подолання перешкод на шляху до мети.

Функції волі:

- 1) Гальмування і стримування небажаних для особистості спонукань та дій.
- 2) Мобілізація, стимулювання активності (її посилення чи послаблення).
- 3) Спрямування і реалізація активності у напрямку поставленої мети.

Фізіологічні основи волі включають в себе:

- діяльність рухових центрів, що знаходяться в лобних долях великих півкуль головного мозку і відповідають за регуляцію безпосередньо дій людини;
- роботу II сигнальної системи, яка забезпечує усвідомлення та регуляцію цільового та мотиваційного компонентів вольової дії;
- ряду складних умовнорефлекторних зв'язків, що виробляються під впливом набуття життєвого досвіду внаслідок соціалізації дитини.

2.Особливості вольової регуляції поведінки

Важливо розмежувати вольову і мотиваційну регуляцію поведінки і діяльності особистості.

У зарубіжній психології терміни воля, вольова регуляція майже не зустрічаються. Вважається, що воля входить у поняття мотивації, є тим, що визначає її силу. Адже чим сильніша мотивація, тим активніше долає людина перешкоди (Аткінсон).

Жан Піаже визначив волю як значущість для людини тих чи інших дій. Якщо прийняти погляди згаданих авторів, то поняття волі є зайвим, а всю

поведінку можна пояснити за допомогою інших термінів. Щоб довести необхідність розмежовувати явище волі із іншими психічними фактами, потрібно знайти її специфіку, характерні особливості, що відрізняють її від інших понять.

Особливості вольової регуляції поведінки (В.О. Іванніков, 1980)

- 1) Вольова поведінка виникає при недостатній мотивації до необхідної дії – дитина бажає подивитися телевизор, коли потрібно зробити домашнє завдання.
- 2) Вольова дія побудована на розумінні необхідності виконання будь-чого для досягнення бажаного, причому необхідна дія ззовні не пов'язана з бажанням. Цей зв'язок необхідно уявити (щоб подивитись кінофільм, треба виконати уроки). Виникнення такого уявного звязку стає зрозумілим, якщо школяр відчуває відповідальність перед батьками і вчителями. Воля тісно пов'язана з мораллю і світоглядом.
- 3) Воля – це довільне створення спонукання до дії.

Людина підпорядковує важливішим цілям всі інші мотиви поведінки, які мають меншу значущість.

3.Характеристика вольової дії

Для того, щоб подолати у собі небажані спонукання одного знання недостатньо. Знання повинно поєднуватись із переживанням необхідності дотриматись норми. Лише за цієї умови виникає зусилля, що пригнічує інші прагнення.

Переконавання необхідності робити так, як культурна людина, свідчить про засвоєння особистістю правил суспільного життя.

Структура вольової дії

Розглядають просту й складну вольові дії (акти).

При простому вольовому акті спонукання до дії безпосередньо переходить у дію. Досягнення мети здійснюється звичним способом.

Складна вольова дія передбачає кілька етапів:

1. Виникнення спонукань (поява недостатньо усвідомлених мотивів – потягів зробити щось).

2. Однчасне виникнення кількох бажань, як результату усвідомлення потягів.

3. Воління, коли виникає проблема вибору мети з кількох цілей.

У здійсненні вибору людина враховує не тільки бажаність цілі, але й легкість її досягнення.

4. Боротьба мотивів, які спонукають зробити взаємовиключні дії, з обдумуванням шляхів досягнення і доцільності того чи іншого вибору та врахуванням наслідків.

5. Прийняття рішення.

6. Створення плану реалізації та його виконання.

Перешкоди у виконанні бувають **зовнішні** (відсутність підручника) і **внутрішні** (прогалини в знаннях). Одну й ту ж дію можна виконувати як простий чи складний вольовий акт, залежно від того, наскільки звичною й легкодосяжною вона є для людини.

Так, якщо студент звик до чіткого і правильного розпорядку дня, то для нього не становить труднощів вчасно розпочати підготовку домашніх завдань. Інший студент, який не звик відповідально ставитись до підготовки занять, але хоче покращити свої навчальні успіхи, повинен докласти вольових зусиль, щоб змінити свій розпорядок, подолати негативні звички.

Вирізняють особливу вольову дію – вчинок.

Вчинок – це дія на досягнення суспільно значущої мети, акт моральної поведінки, регульований певними етичними нормами.

Вчинок здійснюється, насамперед, на користь інших, іноді навіть на шкоду собі. Вчинок у студентському (шкільному) житті може проявлятися таким чином: якщо в групі хтось розбив вікно і сварять невинного, то винуватець чесно зізнається у своїй провині, незважаючи на незручності для себе. Вчинок виявляє ставлення людини до інших.

4.Вибір, як умова вольової дії

Важливою умовою вольової поведінки є усвідомлення свободи здійснення дії, яка можлива при наявності вибору. Якщо у людини є вибір, то це породжує відповідальність за прийняте рішення та його втілення.

Так, у романі Робера Мерля «Смерть – моє ремесло» зображено нациста Рудольфа Ланге, який знищив три мільйони людей. На Нюрнберзькому процесі він не визнав себе винним, виправдовуючись: «Я проявляв старанність і ініціативу у виконанні наказів, але я особисто нічого не робив, щоб ці накази з'являлись» (Мерль Р. Уїкенд на південному березі. Смерть – моє ремесло. – К.: Дніпро, 1969.).

У випадку, коли людина вимушена виконувати настанови та розпорядження інших, у неї виникає враження втрати індивідуальності та перетворення на маріонетку.

Рішення, самостійно прийняте людиною, виконується найбільш наполегливо, цілеспрямовано та продуктивно. Здійснення вибору залежить від особистості, її характеру, можливостей, мотивів, рівня інформованості, здатності розбиратись у ситуаціях і передбачати їх вирішення, а також наслідки прийнятих рішень.

Можливість вибору забезпечує усвідомлення особистістю того, що вона сама визначає свою долю.

Ефективність поведінки в ситуаціях вибору залежить, по-перше, від здатності людини бачити різні альтернативи подій, а по-друге, від своєчасності прийняття рішення.

В епоху середньовіччя філософ Буридан підкреслив важливість другої умови за допомогою притчі про віслюка. Тварина знаходилась між двома стійками сіна, почергово дивилась то ліворуч, то праворуч, а в результаті померла з голоду

5. Вольові якості особистості

Коли способи здійснення вольових дій набувають стійкості, стабільності, повторюваності, вони перетворюються на вольові якості особистості, які можуть бути як позитивними, так і негативними.

Самостійність виявляється в тому, що людина визначає власні вчинки виходячи із своїх переконань, знань, а не під тиском інших людей.

Протилежна властивість – залежність, навіюваність.

Рішучість – це здатність своєчасно приймати правильні рішення.

Нерішучість – сумнів, перегляд уже прийнятих рішень.

Наполегливість – здатність до тривалого напруження енергії для подолання труднощів на шляху до мети. Наполегливість виявляється в ситуаціях неуспіху, коли потрібно неодноразово починати все спочатку. Наполеглива людина має звичку всі справи доводити до кінця. Цю якість слід відрізняти від впертості.

Вперта людина не оцінює змін в ситуації, не орієнтується на інших, проявляє егоїзм.

Цілеспрямованість – здатність зберегти мету в умовах, що провокують її втрату чи підміну. Передбачає глибоку усвідомленість особистістю своїх завдань та їх значущості, звичку керуватись у своїх діях стійкими переконаннями та принципами.

Витримка й самовладання – це вміння особистості примусити себе виконувати розумне рішення, незалежно від перешкод, підпорядковувати свою поведінку інтересам досягнення мети, не відволікатись на сторонні справи. Протилежні до **імпульсивності**.

Безвілля характеризується зниженням загальної активності людини, безініціативністю, неспроможністю докладати зусилля, доводити справи до кінця, легким відволіканням з дріб'язкових приводів, непослідовністю, невпевненістю, конформністю та навіюваністю (легко підпадають під вплив оточуючих людей).

В екстремальних ситуаціях безвільні люди розгублюються, панікують, стають безпорадними. Причинами є недоліки виховання або функціональні та органічні розлади головного мозку. У випадку хворобливого безвілля його називають **абулією**.

Висновок

Сукупність позитивних якостей волі зумовлює силу волі людини, яка є результатом формування в умовах навчання та виховання.