

ВОЛЬОВА РЕГУЛЯЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ: ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ, ЕТАПИ І МЕХАНІЗМИ

Розглянуті основні підходи до проблеми волі. Виділені критерії вольової дії, її етапи. Проаналізовані функції вольової регуляції діяльності, основні вольові якості особистості.

Ключові слова: воля, вольова регуляція, теорії волі, фази вольової дії, критерії волі, вольові якості особи.

М.А. Кузнецов

ВОЛЕВАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ: ОСНОВНЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ, ЭТА- ПЫ И МЕХАНИЗМЫ

Рассмотрены основные подходы к проблеме воли. Выделены критерии волевого действия, его этапы. Проанализированы функции волевой регуляции деятельности, основные волевые качества личности.

Ключевые слова: воля, волевая регуляция, теории воли, фазы волевого действия, критерии воли, волевые качества личности.

M.A. Kuznetsov

STRONG-WILLED REGULATION OF ACTIVITY: THE BASIC LAWS, STAGES AND MECHANISMS

The basic approaches to a will problem are considered. Criteria of strong-willed action, its stages are allocated. Functions of strong-willed regulation of activity, the basic strong-willed qualities of the person are analyzed.

Key words: will, strong-willed regulation, theories of will, a phase of strong-willed action, criteria of will, strong-willed qualities of the person.

Воля – це здатність людини досягати поставлених цілей в умовах подолання перешкод. До цього часу в науці не сформовано загальноприйнятого, цілісного й ясного уявлення про волю. Теорії волі, в залежності від того, з якого джерела виводиться вольовий процес, діляться на дві групи – гетерономні й автономні (волюнтаристичні) теорії [3].

Автори *гетерономних* теорій виводять волю з явищ невольового характеру – пам'яті (процесу утворення й закріплення асоціацій) і мислення (інтелектуального процесу). Л.С. Виготський відзначав, що це найбільш старі теорії. Так, для Г. Ебінгауса, творця експериментальної психології пам'яті, воля є «зрячим інстинктом», тобто інстинктом, що усвідомлює свою мету. Він утворюється завдяки оборотності того асоціативного зв'язку, що фіксується в досвіді людини. Наприклад, дитина інстинктивно, мимоволі тягнеться до їжі, встановлюючи зв'язок між їжею й насиченням. У майбутньому, відчувши голод, дитина буде цілеспрямовано, наполегливо й із завзятістю шукати їжу. Другий елемент асоціації (задоволення від їжі) стає метою, що передбачає: він спрямовує перший елемент асоціації – дію пошуку їжі. Ця дія стає вольовою, довільно керованою з боку людини, що пе-

реборює перепони та перешкоди. Відповідно до цієї логіки, зачатки волі присутні вже в рефлекторних актах, вироблених у людини й тварин у результаті інструментального (оперантного) обумовлювання. Інструментальні рефлекси спрямовані на результат дії (їжа, похвала тощо), підкріплюються ним. Образ результату, що передбачається, у минулому досвіді асоціативно зв'язався з дією: це і є підстава для вольового процесу.

Одним із перших авторів гетерономної теорії волі, у якій вона виводиться з мислення, був І. Герbart. Він підкреслював, що вольовою може бути тільки розумна дія. Вольова поведінка можлива тільки в ситуації, яку людині вдалося зрозуміти й осмислити, а розуміння ситуації – функція інтелектуальних процесів.

Важливою перевагою гетерономних теорій є включення фактора детермінізму в пояснення волі. Автори цих теорій прагнуть зрозуміти волю як детермінований процес, який має певні причини. Однак ці теорії не пояснюють явищ довільності дій, феномен внутрішньої свободи, механізмів утворення вольової дії з не вольової.

Проміжне місце між гетерономними й автономними теоріями займає афективна теорія волі В. Вундта. В. Вундт виводить волю з афекту. Для нього емоція, афект – це праобраз волі. У будь-якому афекті є два компоненти – активний стан (він впливає на дію, має тенденцію виразитися в ній) і інтенсивне суб'єктивне переживання. Зовнішні дії спрямовані на досягнення кінцевого результату, а внутрішнє переживання змінює інші психічні процеси. На думку В. Вундта, творці гетерономних теорій упускають у волі саме істотне – її дієвість і актуальність. Даючи оцінку цієї теорії, Л.С. Виготський писав, що В. Вундт «стояв однією ногою» на позиції волонтаристів (тобто зближався з авторами автономних теорій волі), оскільки був упевнений, що раціоналістичне пояснення волі неможливо. З іншого боку, В. Вундт виводив волю не з її самої, а з емоційних процесів. Ця обставина зближала його із прихильниками гетерономного підходу.

В автономних теоріях волі цей психічний феномен пояснюють виходячи із законів, закладених у самій вольовій дії. Тому такі теорії називають волонтаристичними. В.А. Іванніков у рамках теорії автономної волі виділяє три підходи: 1) мотиваційний підхід; 2) підхід вільного вибору й 3) регуляційний підхід [5].

Прихильники *мотиваційного* підходу пояснюють волю за допомогою категорій психології мотивації. У свою чергу до нього відносяться теорії трьох типів: 1) теорії, які описують волю як надлюдську, світову силу; 2) теорії, що розглядають волю як початковий момент мотивації дії й 3) теорії, що розуміють волю як здатність переборювати перешкоди.

У теоріях першого типу воля кожної конкретної людини – це індивідуальне втілення якоїсь світової волі, надлюдського початку, активності, що підкоряє собі всі сили людини безвідносно до її розуму й спрямованої на невідомі людині цілі. У філософії таке трактування волі представлено Е. Гартманом, А. Шопенгауером і іншими. А. Шопенгауер уважав, що сутністю всього є світова воля. Це несвідомий, сліпий, ірраціональний, безцільний порив, що ніколи не припиняється й не слабшає. Така воля універсальна і є підставою для всього існуючого; вона породжує все (шляхом процесу об'єктивації) і керує усім. Воля, що існує в кожній людині – це об'єктивація світової волі.

У теоріях другого типу (Т. Гоббс, Т. Рібо, К. Левін та ін.) центральним стало положення про те, що воля має здатність спонукати бажані дії й гальмувати небажані. Західна психологія довгий час ототожнювала волю й мотивацію. Це відбулося через ототожнення К. Левінім спонукальної функції волі із квазіпотребою як механізмом спонукання до навмисної дії. За К. Левінім, існують два види поведінки – вольова (здійснення наміру) і польова (поведінка, обумовлена силами поля). Воля – це внутрішнє напруження, викликане якоюсь незавершеною дією. Реалізуючи вольову поведінку, людина знімає цю напругу за допомогою певних дій (локомоцій і комунікацій).

Теорії третього типу (воля як здатність переборювати перешкоди) розвивалися в працях Н. Аха, Л.С. Виготського Д.М. Узнадзе, Ю. Куля, Х. Хекхаузена та ін. Воля актуалізується не у всякій, а тільки у важкій ситуації, що містить перешкоди, перепони, труднощі, мотиви, що конкурують.

За Н. Ахом, мотивація й воля не збігаються. Мотивація визначає загальну детермінацію дії, а воля служить засобом додаткового посилення детермінації. У вольовому акті виділяється два аспекти: феноменологічний й динамічний. Феноменологічний містить у собі такі моменти як 1) образ (людина відчуває напругу), 2) мету / засіб (суб'єкт визначає цільовий об'єкт і його співвідношення із засобами досягнення мети), 3) дію (актуалізація активності) і 4) стан (здійснення зусилля, переживання подолання труднощів). Динамічний аспект вольового акту полягає в реалізації, втіленні вольової дії.

Л.С. Виготський розглядає в якості механізму посилення спонукання до дії операцію включення допоміжного стимулу-засобу. Таким додатковим стимулом-засобом може бути жереб, рахунок на раз, два, три та ін. У пізніх роботах Л.С. Виготський доходить висновку, що функцію стимулів-засобів можуть виконувати смислові утворення свідомості. В.А. Іванніков, продовжуючи цю традицію, доводить, що в ініціації вольової дії людина може використовувати цінності, світогляд, норми, переконання, значення, смисли й інші особистісні утворення. Вольова дія – це дія, яку потрібно виконати через зовнішню або внутрішню необхідність. Але її вихідний мотив недостатній. Людина надає цьому мотиву «додаткову енергію», ніби займаючи її в інших мотивів. Воля, таким чином, перетворюється в довільну форму мотивації.

Д.М. Узнадзе розрізняє імпульсивну й вольову поведінку [9]. Друга відрізняється від першої тим, що вона має період, що передує акту ухвалення рішення. У цей період людина переборює безпосередні імпульси завдяки цінностям своєї особистості. Цінності не залежать від актуальних потреб і створюються в ході людської діяльності.

Ю. Куль розрізняє намір і бажання (мотивацію). Активна навмисна регуляція включається в момент виникнення перешкоди або конкуруючих тенденцій на шляху бажання [10].

За Х. Хекхаузенем, існують чотири стадії мотивації дії. Мотиваційні й вольові механізми регуляції по-різному співвідносяться із цими стадіями. Так, з першою стадією співвідноситься мотивація до ухвалення рішення, із другою – вольове зусилля, із третьою – здійснення дії, із четвертою – оцінка результатів поведінки. Мотивація обумовлює вибір дії, а воля – її посилення й ініціацію [10].

Прихильники підходу *вільного вибору* вважають, що феномен волі проявляється в моменти вибору. Так, за І. Кантом свободу вибору людині дає моральність: воля стає вільною при підпорядкуванні її моральному закону. Психологічне трактування волі в руслі проблеми вільного вибору давали В. Джеймс, А. Бергсон та ін. Вибір як одну з функцій волі розглядав і С.Л. Рубінштейн.

На думку В. Джеймса [4], воля – це якийсь духовний початок у людині, що керує його матеріальними й нервовими процесами. Вона забезпечує безперешкодне протікання більш слабких, але особистісно значимих процесів у психіці (наприклад, праця замість приємного ледарства). Завдяки волі людина може діяти всупереч безпосереднім імпульсам. В. Джеймс ілюструє цю тезу прикладом хворого, що на операційному столі хірурга терпить біль. Воля для В. Джеймса – це механізм побудови поведінки по лінії найбільшого опору. В основі цього механізму – посилення духовної енергії, що вольова людина приєднує до більш слабого мотиву й реалізує його у вольовій поведінці. Сама «духовна енергія» не пояснюється, але використовується як поняття, за допомогою якого пояснюють поведінку в умовах зіткнення із труднощами. У подібному положенні виявився й А. Бергсон, що доводив свободу волі, її первинність і незалежність, властиві кожній конкретній людині. При цьому він спирався на феноменологічний матеріал, тобто безпосередні дані свідомості, що відкриваються в самоспостереженні.

Регуляційний підхід співвідносить волю не з певними змістами, а з функцією здійснювати контроль, керування й саморегуляцію. М.Я. Басов розумів волю як психічний механізм, через який особистість регулює свої психічні функції [1]. Вольове зусилля визначається як суб'єктивне вираження регулятивної вольової функції. Воля позбавлена здатності породжувати розумові або інші дії, але вона їх регулює, виявляючись в увазі. За К. Левіним, воля дійсно може здійснювати керування афектами й діями. Цей факт довели багато експериментів, що проведені в його школі [6].

Усе різноманіття відповідей на питання про те, що таке воля, можна звести до чотирьох основних варіантів:

1) воля – це здатність до *вольових дій* (тобто непривабливих, «мотиваційно не забезпечених», небажаних дій), але які необхідні й обов'язково повинні бути здійснені;

2) воля – це *вибір* мотивів і цілей (особливо в ситуації зіткнення однаково привабливих або однаково непривабливих альтернатив поведінки);

3) воля – це *регуляція* людиною своїх внутрішніх станів, дій, психічних процесів;

4) воля – це вольові *якості* особистості.

Кожна із цих чотирьох відповідей задає систему критеріїв, на основі яких можна із усього різноманіття психічних явищ виділити власне волю.

Вольова людина здатна направити свої зусилля на досягнення поставлених цілей. Вона може активно діяти й рухатися в напрямку до мети. Отже, воля проявляється в *цілеспрямованих діях*.

Будь-який психічний процес має свій результат (продукт). Так, акт сприйняття завершується побудовою перцептивного образу. Уява продукує фантастичні образи, а мислення – поняття, судження й умовиводи. Продуктом емоційного процесу

є «афективне хвилювання», у якому відбивається суб'єктивна оцінка значущості того або іншого об'єктивного явища. Продуктом вольового акту є вольова дія, що часто (але не обов'язково) трансформується в рухові акти (трудові, спортивні й ін.). Вольова дія – це специфічно людська дія, якою людина свідомо змінює навколишню дійсність і саму себе; це свідомо й цілеспрямована дія, за допомогою якої людина планомірно досягає своєї мети, підкоряє свідомому контролю імпульсивні бажання й змінює світ відповідно до свого задуму.

Вольова дія характеризується декількома необхідними і достатніми критеріями. До числа необхідних, але не достатніх відносяться наступні.

1. *Свідомість і цілеспрямованість* дії. Свідомість означає, що людина може дати собі (і, при необхідності, іншим людям) звіт у здійсненні дії (у формі розгорнутого висловлення або в згорнутій думці). У націленості дії на заздалегідь створений образ результату виражається її цілеспрямованість. Однак цими двома особливостями характеризуються не тільки вольові дії, але й дії взагалі. Свідомість і цілеспрямованість відсутні в інстинктивних, афективних і рефлекторних актах людини. Інстинктивний акт ініціюється внутрішньою вродженою програмою, афективний – накопиченою енергією витиснутих емоційних переживань, рефлекторний – дією зовнішнього або внутрішнього стимулу. Тільки справжня дія регулюється свідомістю й спрямована на заздалегідь сформовану мету. Однак категорія дії ширше категорії вольової дії. Багато свідомих і цілеспрямованих дій не мають потреби у вольовій підтримці. Їх можна віднести до категорії довільних дій, але не вольових. Прикладом можуть слугувати читання художньої літератури, праця заради задоволення, помірні фізичні вправи, переміщення по місту без подолання яких-небудь перешкод і т. ін.

2. *Відсутність властиво актуальної потреби* в даній дії. Актуальна потреба – це потреба, пережита «тут і тепер»; вона внутрішньо властива суб'єктові, актуалізована його психікою. Однак, завдяки волі, люди можуть робити дії навіть тоді, коли актуальна потреба відсутня. Потреба, що спонукає такі дії, ніби «привноситься ззовні». Вона не вкорінена в особистості й людина приймає спеціальне рішення для того, щоб цю потребу хоча б на якийсь час «зробити своєю». При ухваленні рішення людина мов би конструює «штучну потребу», ерзац-потребу, що візьме на себе роль дійсної (актуальної) потреби. Так, наприклад, людина може сказати собі, що дану дію треба все ж таки зробити «про всякий випадок», з розрахунку на майбутнє. У майбутньому, можливо, виникне актуальна потреба, якій ця дія буде відповідати. Турбота про здоров'я (заняття фізкультурою, дієта й лікувальне голодування, що потребує величезного вольового зусилля та ін.) проявляється в деяких людей задовго до того, як з'являться перші ознаки хвороби. Є люди, які прагнуть опанувати додатковою професією, знаннями, «які можуть коли-небудь знадобитися». Розвиваючи значні зусилля в цьому напрямку, вони в цей момент не можуть виразно сказати, навіщо вони це роблять. П.В.Симонов для позначення цього феномену використовує поняття «потреба в озброєності».

Інший варіант створення штучної мотиваційної підстави для дії при відсутності власної актуальної потреби в її здійсненні – це прийняття суспільних цінностей. Людина говорить собі, що треба напружити волю й зробити справу, тому, що «це важливо для суспільства». Особливими варіантами підміни актуальної потреби

«штучними потребами» є прийняття вимог групи (найближчого оточення) і підпорядкування нормам моралі (засвоєної із середовища). Людина робить дії не тому, що сама того хоче, а тому, що «так треба для близьких людей», «так прийнято вчиняти», «суспільна мораль того вимагає».

Однак і цей критерій недостатньо чітко диференціює власне вольові дії. Так, за ним до вольової доводиться віднести конформні (тобто змушені, такі, що здійснюються під зовнішнім тиском) дії, тому що в них теж відсутня актуальна потреба.

3. Необхідність при здійсненні дії – *свідомо переборювати перешкоди на шляху до мети*. Усі перешкоди умовно діляться на дві групи – зовнішні й внутрішні. До переважно зовнішніх відносять: 1) фізичні перешкоди й перешкоди, що порушують хід і процес дії, інформаційну надмірність і новизну середовища й т. ін. і 2) соціально задані перешкоди; як правило, вони являють собою обумовленість однієї дії іншою (наприклад, підприємець, що бажає почати свій бізнес, повинен зібрати безліч дозвільних документів з підписами великої кількості різних чиновників; дитина змушена зробити прибирання у квартирі перед тим, як їй дозволять вийти на прогулянку). До переважно внутрішніх перешкод відносять: 1) психічні стани людини (тривога, напруженість, утома, хвороба, стрес та ін.); 2) альтернативні спонукання до діяльності (конкуруючі мотиви й цілі).

Зіштовхуючись із перешкодою, людина розвиває вольове зусилля – феноменологічно найбільш виражений і незаперечний прояв волі. Однак і цей критерій недостатньо надійний. На його основі неможлива однозначна оцінка таких усвідомлених і цілеспрямованих дій, у яких людина переборює перешкоди не за допомогою вольового зусилля, а іншими засобами (обхід фізичної перешкоди, маніпуляції в спілкуванні, збільшення майстерності й поінформованості, відпочинок, релаксація й інші способи керування станами і т. ін.). Іноді для здійснення вольової дії в подоланні перешкод немає необхідності – достатньо сили мотивів.

4. *Наявність віддаленого мотиву*. Людина робить дію, кінцева мета якої може бути досягнута через кілька проміжних дій (наприклад, навчання у вузі, сезонний тренувальний цикл спортсмена, що готується до змагань, боротьба людини, що страждає серйозним хронічним захворюванням, за своє здоров'я тощо). Така багатетапна дія направляєтся віддаленим у часі мотивом. Для своєї підтримки вона вимагає значних вольових зусиль із боку суб'єкта. Усі багатетапні дії регулюються волею, тому що сили віддаленого мотиву, як правило, буває недостатньо для підтримки спрямованої активності. Однак і цей критерій не охоплює всі випадки прояву вольових дій. Він не поширюється на одноактні вольові дії (наприклад, ранковий підйом з постелі, ухвалення рішення кинути курити і т. ін.).

5. *Відносна незалежність дії від поточних обставин*. Людина зосереджена на меті своєї дії й не відволікається на перешкоди. Дослідники, що опиралися на цей критерій (В.К. Котирло), показали внутрішній, генетичний зв'язок волі й уваги. Довільна увага для своєї підтримки вимагає вольових зусиль. Цей критерій також є необхідним (характеризує всі вольові дії), але не достатнім, тому що під нього підходять дії, не пов'язані з волею. Так, наприклад, людина, що перебуває в стані післядовільної уваги, цілком занурена в діяльність. Пороги її відчуттів настільки підвищені, що ніякі фонові подразники (перешкоди) не в змозі відволікти її від

фігури (мети). Такий понадзалучений робочий стан заснований зовсім не на волі, а на інтересі до процесу й результату діяльності. Таким, чином, воля – важливий, але не єдиний фактор незалежності дій людини від поточних обставин.

6. Підпорядкованість дії постійним і стійким мотивам. На основі цього критерію до вольових варто відносити такі дії, які відповідають загальній спрямованості особистості. Спрямованість, як один із найважливіших структурних компонентів особистості, складається зі стійких і постійних мотивів, які домінують у мотиваційній сфері людини. Саме включення у загальну спрямованість дає можливість тому або іншому мотиву насичувати енергією приватні цілі людини, додати їм особистісний зміст, забезпечити віддалену мотивацію, спрямованість і перспективу цих дій, захистити їхні цілі від впливу, що збиває, перешкод і т. ін. Проте, і цей критерій не є достатнім, тому що він дозволяє вважати вольовими дії, що виникають на основі ситуативних, тобто таких, що не входять у спрямованість особистості, мотивів. Випадкові, минуці бажання людини також можуть стати основою для вольових дій, про що свідчать численні експериментальні дослідження «квазіпотреб» у школі К. Левіна.

В.А. Іванніков виділив наступні критерії вольової дії:

- 1) вольова дія усвідомлена, цілеспрямована, навмисна, прийнята до здійснення за власним свідомим рішенням;
- 2) вона є необхідною за соціальними (зовнішніми), або особистими (внутрішніми) причинами, тобто має підстави, за якими вона приймається до виконання;
- 3) це дія, якій властивий дефіцит спонукання або гальмування; вихідної сили мотиву недостатньо для того, щоб цю дія почати, підтримати або припинити;
- 4) це дія, початок, продовження або припинення якої забезпечується додатковим спонуканням за допомогою навмисної зміни (трансформації) її смислу.

Сполучення цих чотирьох ознак у дії дозволяє говорити про те, що вона – вольова. При цьому найбільш суттєві дві останні ознаки. Прикладами дефіциту спонукання можуть бути небажання людини вибратися з теплого ліжка й зробити ранкову гімнастику, небажання студента розпочати виконання курсової роботи, відкладання підлітком «на завтра» прибирання у своїй кімнаті і т. ін. Дефіцит гальмування характерний для людини, що прагне позбутися шкідливих звичок (алкоголь, паління, переїдання тощо).

Вибір мотивів і цілей – ще одна реальність, у якій проявляється воля й з якої багато мислителів зв'язували вольові прояви душевного життя людини. Ситуацій вибору в житті людини дуже багато, але в основному воля проявляється в чотирьох типах ситуацій:

- 1) коли треба вибрати одну із двох дій (і розташованих за ними спонукань), які несумісні фізично (наприклад, відвідування лекції й прогулянка містом);
- 2) коли потрібно вибрати одну із двох цілей (а) обумовлених різними мотивами (наприклад, співробітник установи може підтримати колегу, якого критикує їхній загальний начальник, або промовчати, піклуючись про власне благополуччя), або (б) пов'язаних з тим самим мотивом, але різноспрямованих (наприклад, людина, що бажає прославитися, вирішує, як цього досягнути – зробити незвичайний, екстравагантний вчинок, або розвивати в себе яку-небудь здатність, талант);
- 3) коли потрібно вибрати між бажаною метою й можливими небажаними нас-

лідками (наприклад, людина, пов'язана узами шлюбу й не має часу й ресурсів для розвитку своїх талантів і здібностей, думає про розлучення, але при цьому побоюється, що втратить ті переваги, які дає життя в шлюбі);

4) коли потрібно вибирати між соціально заданими цілями (обов'язки по роботі) і особистими мотивами (хобі, мрії й т. п.).

Проблематика вибору пов'язана з волею неоднозначно. Існує безліч ситуацій вибору, з яких людина виходить без здійснення вольових зусиль (наприклад, вибір шляху обходу перешкоди, вибір способу дії, вибір між двома вітальними потребами – голодом і спрагою й т. п.).

Воля як **регуляція** людиною своїх внутрішніх станів, дій і психічних процесів виступає як механізм, через який особистість регулює свої психічні функції. Воля керує емоціями, мисленням і діями. Це вищий регулятор психічної діяльності людини. Вольова регуляція – це приватний вид довільного керування людиною своєї поведінки. Вона характеризується використанням вольових зусиль, які спрямовані на подолання перешкод і труднощів.

Людина може регулювати: 1) дії (за параметрами швидкості, темпу, сили, ритмічності, тривалості, амплітуди й т. п.), 2) фізіологічні й психічні стани (гальмувати небажані й активувати бажані), 3) психічні процеси (організувати їх у систему відповідно до ходу й завдань діяльності).

Вольова регуляція проявляється через вольові стани (стан мобілізаційної готовності, зосередженості, рішучості, стриманості та ін.). Вольові стани не зводяться до вольових якостей. Вони можуть бути й у безвладної людини.

Разом з емоційною регуляцією вольова регуляція утворить так звану регуляторну сферу психіки людини. Вольова регуляція займає більш високий рівень стосовно емоційної регуляції. Співвідношення цих двох рівнів подібно співвідношенню мислення й перцепції в пізнавальній сфері психіки. Вольовий регуляторний рівень відрізняється від емоційного тим, що:

- енергетичні ресурси організму й особистості використовуються більш інтенсивно, раціонально, навмисно й цілеспрямовано (це дозволяє не тільки пристосуватися до середовища, але й активно його перетворювати);

- регуляція стає опосередкованою (актуальні потреби, ситуація, неусвідомлені установки, властиві емоційній регуляції на вольовому рівні перетворюються свідомістю в мотиви й цілі діяльності, у спонукально-регуляторний вектор «мотив/ціль»);

- змінюється спрямованість регуляції (емоційні процеси відбивають специфіку ставлення суб'єкта до об'єкта, а вольова регуляція спрямована на самого суб'єкта, допомагає людині «перебороти себе»; тому вольові процеси відбивають переважно суб'єкт-суб'єктні відносини).

Регулюючи поведінку й діяльність, емоції й воля можуть виступити в ролі своєрідних антагоністів. Так, наприклад, емоції можуть дезорганізувати діяльність (почуття втоми, стомлення та ін.). Воля в цьому випадку компенсує негативні наслідки впливу емоцій станом терплячості. Тривога компенсується рішучістю, фрустрація – завзятістю й наполегливістю, надмірне емоційне збудження (гнів, злість, радість та ін.) – витримкою, страх – сміливістю.

Бувають випадки, коли у вольовій регуляції немає необхідності. Емоцій, що

стимулюють діяльність, виявляється достатньо для підтримки високої працездатності (наприклад, при насназі). Не потрібна вольова регуляція й у тому випадку, коли людина у досконалості засвоїла прийоми довільної регуляції емоційних станів.

Воля іноді трактується як наявність у людини системи **вольових якостей**. Безвладна людина не має вольових якостей, а у вольовій їх багато. Однак, однозначно говорити про волю за наявністю вольових якостей не можна. По-перше, безвладна людина може зображати, симулювати вольові якості з метою маскуванню заниженої самооцінки, боягузтва, непевності в собі. По-друге, те, що сприймається стороннім спостерігачем як вольова якість, може бути насправді вираженням тієї чи іншої психофізіологічної особливості. Так, низька емоційна збудливість дуже схожа на витримку, сильний мотив може виявитися в поведінці, що помилково сприймається як свідчення наполегливості. Власник гіпертимної акцентуації характеру залишає враження енергійної людини. Ці приклади говорять про можливість підміни «вольових якостей» психофізіологічними особливостями людини.

Воля вносить у життя людини суб'єктивний вимір. Вона робить людину багато в чому непередбаченою, самодетермінованою, вільною від зовнішніх обставин. Людина усвідомлює й переживає цю особливість у формі свободи волі. Таким чином, *воля – це особлива форма людської активності, що припускає регулювання людиною своєї поведінки, гальмування нею ряду інших прагнень і спонукань, організацію послідовності різних зовнішніх і внутрішніх дій відповідно до свідомо поставлених цілей.*

Воля завжди перспективна, спрямована на майбутнє. Коли людина здійснює вольовий акт, вона думає не про своє положення в даний момент, а про те, якою вона повинна стати в результаті її дій (або утримання від дій). Вольовий акт – це зовсім особливий стан свідомості, стан об'єктивації (Д.М. Узнадзе). Зіштовхуючись із труднощами або перешкодою, суб'єкт ніби «випадає» зі звичного потоку буття (імпульсивної активності). Плавний потік діяльності переривається й людина оцінює ситуацію, саму себе, мотиви своєї діяльності. Вона протиставляє себе й свою діяльність. Відбувається поділ суб'єкта й ситуації. Людина в цей момент переживає активність свого «Я». Вольовий акт ніколи не буває реалізацією актуального імпульсу. Енергія вольового акту запозичиться з особистості. За В.А. Іванніковим, психологічним механізмом вольового зусилля є підключення збудника важкої, неприємної або незначущої дії до смислової сфери особистості.

Філогенетичною передумовою волі (її «першопраобразом» у тваринному світі) є «рефлекс свободи», описаний І.П. Павловим. Це особлива самостійна форма поведінки у тварин. Стимул, що викликає цю поведінку – перешкода. Перешкода суб'єктивно відбивається у формі негативних емоцій. Вона актуалізує рефлекс свободи так само, як харчі – поведінку, спрямовану на добування їжі, новий подразник – дослідницьку поведінку, біль – оборонні акти тварини і т. ін. Без рефлексу свободи будь-яка перешкода перервала б потік життя. Рефлекс свободи реалізується в доцільній реакції подолання. Таким чином, при наявності у тварини актуальної потреби, перешкода до її задоволення викликає роботу двох механізмів: негативних емоцій і реакції подолання. У людини вони поєднуються в механізм волі.

Вольова дія людини сформувалася в процесі праці. Саме в праці часто виникає необхідність робити дії, що не відповідають безпосереднім спонуканням і потребам. Воля піднімає людину над рівнем природних органічних потягів; вона припускає існування громадського життя, що регламентується моральністю й правом.

Воля виконує загальну (глобальну) і парціальні (конкретні) функції. *Глобальна* функція волі – регуляція поведінки людини. Вольова регуляція поведінки – це особливий (і в той же час вищий) різновид психічної регуляції поведінки, що складається із засвоєння сигналів із середовища (зовнішнього й внутрішнього) і спрямування на цій основі поведінки індивіда в найбільш сприятливе для нього русло. Життя людини не тільки в природному, але й у соціальному середовищі вимагає урахування дуже складних сигналів і, відповідно, складних механізмів регуляції поведінки й діяльності.

Вольовий рівень регуляції поведінки характеризується:

- свідомістю процесів регуляції;
- їхньою довільністю;
- їхньою спрямованістю на самого суб'єкта.

Вольова регуляція – це фактично саморегуляція, тобто регуляція, що визначається не безпосередньо ситуацією, а самим суб'єктом. Людина враховує й наявні обставини, і свої можливості, і наслідки різних варіантів дії, і багато інших факторів, найчастіше не дані в безпосереднім сприйнятті поточних подій. У саморегуляції (самоврядуванні) повною мірою відбиті суб'єкт-суб'єктні відносини, коли людина одночасно грає ролі суб'єкта й об'єкта взаємодії.

Саморегуляція здійснюється через реалізацію *конкретних* функцій волі. Вони такі:

- 1) «спонукальна» (ініціація й здійснення вольової дії);
- 2) «гальмівна» (стримування одних спонукань і відкриття доступу до виконавчих систем іншим спонуканням через супідрядність, ієрархізацію мотивів);
- 3) «тактична» (визначення параметрів дії через постановку й вибір конкретних цілей, оцінку й вибір засобів їхнього досягнення);
- 4) «стабілізаційна» (перерозподіл енергії дії; воля компенсує недостачу спонукання до дії при недостатній мотивації і стримує спонукання від надлишкової мотивації);
- 5) «системна» (організація психічних процесів у систему, адекватну діяльності, що виконується);
- 6) «мобілізаційна» (концентрація фізичних і психічних можливостей при подоланні перешкод на шляху до мети);
- 7) «психорегулятивна» (воля регулює стани людини, їх виникнення, пролонгування, модальність, заміну одних станів іншими, припинення).

У вольовому процесі виділяються фази: 1) спонукання до дії; 2) постановки попередньої мети; 3) боротьба мотивів; 4) ухвалення рішення; 5) виконання рішення в дії.

Вольова дія спонукається й спрямовується мотивом. Він же надає зміст вольовому акту. Однак появі самого мотиву передують деякий процес у психіці, що має переважно неусвідомлювану природу. Мотиви впливають із потреб і неусвідомлюваних потреб, які спочатку відбиваються в психіці на емоційному рівні. Таким

чином, на початкових стадіях психічної регуляції вольовий рівень ще не відділений від афективного. Побудник вольового акту проходить дві фази розвитку: первинну (до властиво вольового регулювання, тобто стадію неусвідомлюваного нестатку) і вторинну (фазу опредмечуваної потреби, тобто мотиву).

Прагнення зробити вольовий акт еволюціонує від фази потреби до фази мотиву. С.Л. Рубінштейн у цій еволюції намічає три важливих пункти: потяг → бажання → хотіння [8]. Потяг – це початкова форма прояву прагнення, імпульс до дії, що містить неусвідомлювану потребу. Потяг представлений у психіці винятково мовою афектів як негативний емоційний стан. Цей стан відбиває «незадовільне положення справ» і не пов'язане ще ні з яким зовнішнім об'єктом. Тому стати реальним збудником вольового акту, що задав би поведінці людини певний напрямок, потяг не може. Проте, потяг спонукає людину до активних пошуків засобів рятування від неприємного емоційного стану, стимулює пошук, «когнітивну розробку потреби». Потяг трансформується в бажання. На відміну від потягу, структура якого вичерпується інтероцептивними відчуттями й емоціями, бажання в себе включає продукти й сліди когнітивної активності, спрямованої на зовнішні об'єкти. Бажання – це потяг, що «впізнав» свій предмет. Людина, що має бажання, знає про той предмет, за допомогою якого вона може задовольнити свою потребу. Однак і бажання поки ще не може забезпечити реальний початок вольового акту. Воно містить у собі інформацію тільки про кінцеву мету – бажаний предмет, але не про засоби та способи його досягнення. Тому бажання звичайно стає стимулом не стільки для дій, скільки для уяви й фантазій. Когнітивний компонент бажання містить не практичну, а «споглядально-афективну» інформацію про об'єкт. Тільки третя форма прагнення – бажання – може виступити в якості енергетизуючої, стимулюючої, спрямовуючої й смислоутворюючої сили, здатної реально ініціювати вольовий акт. Бажання – це спрямованість людини не тільки на бажаний предмет, але й на дії, які ведуть до досягнення мети, оволодіння цим предметом. Результатом динаміки «потяг → бажання → хотіння» формується усвідомлений мотив. Мотив не тільки акумулює в собі внутрішню психічну енергію людини. Одночасно він визначає й напрямок прикладання цієї енергії. Він же є підставою для постановки й вибору мети, засобів і способів дії як умов найбільш ефективного використання енергії при задоволенні потреб.

Далі відбувається конкретизація мотивів у вигляді бажаних предметів, що задовольняють вихідні потреби, формуються цілі – образи майбутніх результатів дій.

Коли представлені цілі й сформувалися бажання, настає один із самих болючих для людини моментів: треба віддати перевагу якимось із цих бажань. Виникають конкуруючі цілі (несумісні бажання), думки про можливі небажані наслідки тих дій, які можуть наступити при спробі досягти мети. Можуть з'явитися сумніви в обраних цілях, засобах їхнього досягнення. У ці хвилини людина переживає внутрішній конфлікт, боротьбу із самим собою. Ця фаза вольового акту одержала назву боротьби мотивів. У вольовому акті втримується протиріччя, роздвоєння. Людина переживає внутрішній розлад, конфлікт. За К. Левіним, все різноманіття таких конфліктів можна звести до трьох типів:

1) конфлікт «прагнення–прагнення» – тяга до двох однаково привабливих ці-

лей;

2) «запобігання–запобігання» – вибір за необхідності, коли доводиться, «котре лихо менше, те й вибрати»;

3) «прагнення–запобігання» – людина проявляє двоїсте (одночасно позитивне й негативне, тобто амбівалентне) ставлення до того ж самого об'єкта й треба ухвалити рішення щодо наближення до цього об'єкта або віддалення від нього.

У 1938 році американські психологи Ховланд і Сирс до цієї класифікації типів конфліктних ситуацій додали ще один – «подвійне прагнення–запобігання» (конфлікт подвійній амбівалентності).

Почуття роздвоєння переживається навіть тоді, коли є в наявності тільки одне бажання. Одне єдине бажання реалізується, як правило, через здійснення декількох цілей, які також конкурують між собою. Розвертання внутрішньої боротьби супроводжується крайнім ступенем психічної напруги. Суб'єкт співвідносить свої бажання між собою, піддає попередньому аналізу, ураховує наслідки їхньої реалізації. У ході аналізу з'ясовується, що для здійснення одного бажання треба поступитися іншими. Суб'єкт виявляє, що бажана дія може привести до небажаних наслідків. Розумова активність тут сполучається з самообмеженням, що виражається в супідрядності бажань.

Зваживши всі «за» і «проти», людина, нарешті, приймає рішення. Ухвалення рішення супроводжується появою почуття відповідальності (суб'єкт усвідомлює, що подальший хід подій уже залежить від нього) і почуття внутрішнього полегшення. У момент ухвалення рішення, якщо конфлікт розв'язаний, напруга знімається.

Залежно від індивідуальних особливостей можуть проявлятися різні тактики прийняття рішень. Одні звикли покладатися на минулий досвід. Такі люди підводять конкретну ситуацію під більш загальну категорію й підходять так, як вони звичайно поведуться в подібних ситуаціях. Інші (упевнені в собі люди) покладаються на обставини. Вони вважають, що правильне рішення в потрібний момент прийде саме собою. Треті ухиляються від рішення, сподіваючись, що ситуація зміниться й необхідність зробити вибір зникне. Четверті приймають рішення умовно, перекладаючи відповідальність на зовнішні обставини (наприклад, кидають жереб).

С.Л. Рубінштейн виділяв три варіанти ухвалення рішення, що розрізняються за ступенем напруженості, драматизму й усвідомленості.

У найбільш простому випадку ухвалення рішення навіть не виділяється як окрема фаза вольового акту. Якщо спонукання не зустрічає внутрішнього опору в психіці людини, а здійснення мети протікає безперешкодно, то скільки-небудь розгорнутої боротьби мотивів не відбувається. Тут досить уявити мету як бажану, щоб автоматично почалася дія. Рішення укладене вже у визнанні мети. Фази вольового процесу згорнуті й суб'єктом навіть не відображаються.

У більш складному випадку боротьба мотивів є, але конфлікт, що лежить у її основі, вдається розв'язати повністю й остаточно. Зважуючи альтернативи й обговорюючи із самою собою обставини дії і його наслідки, людина починає дивитися на проблему по-новому. У неї виникають нові думки, почуття, оцінки. Усе, що тільки-но здавалося важливим, уявляється вже незначним, усе, що було бажан-

ним, втратило свою привабливість. Усе саме собою розв'язалося. Рішення прийняте не в підсумку внутрішньої боротьби, а тому, що інше рішення вже неможливо або не потрібно.

Третій варіант є найбільш складним і драматичним. Рішення тут приймається не тому, що альтернативи вичерпали себе й втратили привабливість, а тільки тому, що треба було прийняти яке-небудь рішення. Внутрішній конфлікт не розв'язаний, а відкинуті мотиви зберігають свою діючу силу. Вони поповнили резерви так званої потенційної мотивації й легко стають актуальними мотивами, якщо тому сприяють життєві обставини. Людина так і залишається «на розпутті», подумки повертаючись до відкинутих дій. Саме при такому, найбільш складному варіанті ухвалення рішення найбільш яскраво переживається почуття зусилля. Зусилля свідчить не стільки про сильну волю, скільки про величину протидії, з якою зштовхнулася людина під час обговорення й боротьби мотивів.

Виконання рішення – необхідний компонент вольового акту, що об'єктивно свідчить про те, що вольовий процес взагалі відбувся. Без виконання вольовий акт не завершений. На фазі виконання відбувається реальне перетворення дійсності, здійснюється бажання, виробляється дія. Вольові зусилля, які людина додає на цій заключній фазі вольового акту, унікальні. Це зусилля, за допомогою яких заперчується щось існуюче й відбувається його перетворення в щось нове. Через дію людина домагається бажаної мети, одержує те, що відповідає спонукальному мотиву, і в підсумку задовольняє вихідну потребу.

Фази вольового акту, що передують заключній фазі виконання, створюють стан внутрішньої змобілізованості, готовності до дії. Перехід від рішення до дії може здійснюватися легко й природно, у силу внутрішньої готовності до неї, психологічної й фізіологічної змобілізованості на попередніх етапах вольового процесу.

Однак, якщо завдання складне, цей перехід може бути й утрудненим. Часто буває, що перейти до негайного виконання відразу після ухвалення рішення не вдається. Причинами, що затримують виконання, є: 1) віддаленість мети в часі; 2) незвичайність, новизна дії для людини (відсутність досвіду здійснення таких дій у минулому); 3) необхідність попереднього досягнення проміжних цілей на шляху до основної мети; 4) складність і множинність засобів і способів дії; 5) несподівана зміна ситуації, поява неврахованих факторів; 6) переосмислення ситуації, новий погляд на неї (людина з якої-небудь причини міняє суб'єктивне ставлення до ухваленого рішення, до способів і засобів досягнення мети). Тому суб'єктові треба додатково зібратися, змусити себе перейти до виконання рішення. У такому випадку безпосереднє виконання рішення випереджається формуванням наміру.

Намір – це спрямованість на досягнення мети, що закріплюється ухваленим рішенням і дає можливість затримати, відстрочити дію для того, щоб внутрішньо підготуватися до неї. Під час такої затримки створюється план виконання, тобто намічається шлях, що веде до мети, й засоби її досягнення. Цей шлях розчленовується на ряд послідовних етапів, виділяються проміжні цілі. Існують більші індивідуальні розходження в плануванні виконання: одні люди створюють детальні плани, а іншим буває цілком достатньо загальної схеми дій. Є непорушні плани,

такі, що не коректуються, позбавляють волю гнучкості, роблять людину нечутливою до зміни обставин. Людина із сильною, але гнучкою волею, ураховує інформацію, що надходить по каналах зворотного зв'язку, і вчасно вносить корективи у свій план.

Виконання рішення може реалізовуватися як у формі здійснення дії (при подоланні переважно зовнішніх перешкод), так і у формі відмови від дії, утримання від неї (при подоланні внутрішніх перешкод). В активній вольовій бездіяльності проявляється придушення мимовільного імпульсу, ослаблення впливу конкуруючого мотиву, протистояння негативним емоціям, що захопили людину (гнів, тривога, страх і т. ін.). Активна дія об'єктивується в рухах і доступна спостереженню з боку. Відмова від дії зовні проявляється не настільки яскраво (застигла поза й вираження обличчя, мовчання, стислі губи, кулаки, вегетативні реакції – частішання пульсу, збліднення або почервоніння обличчя, виділення поту і т. ін.).

Фази вольового процесу, залежно від характеру життєвої задачі, можуть мати різну «питому вагу» у загальній функціональній структурі вольового акту. Вони переплітаються одна з одною і за певних умов можуть протікати не в суворій послідовності. При цьому вони можуть бути в різному ступені поповнені інтелектуальними й емоційними процесами. Буває й так, що вольовий процес скорочений, тобто в ньому відсутні які-небудь фази (незавершений і простий вольові акти). Приклад незавершеного вольового акту – невиконане бажання, невітлена мрія, хронічне відкладання справи «на завтра». У простій вольовій дії згорнутий підготовчий етап. Спонування безпосередньо переходить у дію, а ціль не виходить за рамки звичайної ситуації й досягається звичними діями, автоматично.

Воля – це сформована в процесі життя певна сукупність її властивостей. У ній виражається досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки. Вольові властивості відбивають найбільш соціалізовану сферу людської психіки. Мету виховання ми найчастіше виражаємо сукупністю вольових якостей, які хочемо бачити в кожній людині. Віковий розвиток волі звичайно простежується у тому, як розвиваються окремі вольові якості дитини. Здебільшого вони входять у структуру характеру.

Вольові властивості (якості) особистості – це стійкі, відносно постійні психічні утворення особистості, що не залежать від даної ситуації.

У психології було декілька спроб обґрунтувати класифікацію вольових якостей. Автор однієї з них – С.Л. Рубінштейн. Він пов'язав ті або інші вольові властивості з фазами вольового акту.

Таблиця 3

Взаємозв'язок фаз вольового акту та вольових якостей особистості
(за С. Л. Рубінштейном)

Фази вольового акту за С. Л. Рубінштейном	Вольові якості особистості
1 фаза: виникнення спонукання і попередня постановка мети	ініціативність/інертність
2 фаза: обговорення й бо-	самостійність, незалеж-

боротьба мотивів	ність / сугестивність; свідома вмотивованість волі; обґрунтованість волі
3 фаза: ухвалення рішення	рішучість; розважливість/імпульсивність
4 фаза: виконання	енергійність; наполегливість

Ініціативна людина не має потреби в стимуляції ззовні. На відміну від *інертної*, вона легко береться за справу й починає роботу із власного почину. *Самостійна* і *незалежна* людина не піддається чужим впливам під час боротьби мотивів, як людина *сугестивна*, тому що в обґрунтуванні своїх рішень використовує свідомість. *Рішуча* людина приймає рішення швидко й упевнено, із твердістю його зберігає. *Розважлива* людина, на відміну від *імпульсивної* має добре розвинений інтелектуальний контроль над ситуативними скороминущими спонуканнями і спокусами. *Енергійна* особа вкладає багато сил у виконання, а *наполеглива* – рухається до мети, незважаючи на перешкоди. Однак більшість вольових якостей проявляється не на якомусь одному етапі вольового процесу, а одночасно на декількох, а іноді й на всіх. До таких «системних» вольових якостей С.Л. Рубінштейн відніс самоконтроль, витримку, самовладання, силу волі.

Чеський психолог М. Бріхцин у якості підстави для класифікації вольових властивостей використовував характер їхньої участі у функціональному об'єднанні складових частин психіки в «функціональні системи» [2]. Як показали дослідження П. К. Анохіна, психофізіологічною основою будь-якого психічного явища (здібності, уміння, образу, думки, навички, стану, відносини і т. ін.) є функціональна система. Вольові процеси виконують системоутворюючу функцію, тобто беруть участь у створенні «функціональних систем», спрямованих на актуалізацію й «націлювання» у потрібному напрямку необхідної активності. Зовні ця функція волі проявляється в тому, що діяльність людини зберігає доцільність, плавність і ефективність незважаючи на постійний вплив безлічі зовнішніх і внутрішніх перешкод, що збивають.

Вольові якості визначають способи:

- 1) розв'язання сформульованих завдань і постановки власних цілей;
- 2) планування діяльності, застосування ресурсів і резервів, створення програм;
- 3) організації зовнішніх умов і внутрішніх передумов діяльності;
- 4) обробки й переробки інформації й прийняття (вибору) рішень при взаємодії із середовищем;
- 5) повідомлення, застосування правил, принципів і критеріїв дії;
- 6) координації різних психічних факторів у процесі планування й реалізації планів;
- 7) регулювання функцій рецепторів і ефекторів;
- 8) контролю за активністю й оцінки її результатів;
- 9) підготовки до подальшої активізації, спрямованої на задоволення нових вимог середовища, у якому людина живе й працює.

Вольові якості мають значення головним чином для того, **ЯК** люди будуть дія-

ти, але не ЩО саме вони будуть робити. Вони характеризують спосіб свідомої саморегуляції особистості, керування нею своєю активністю, діями й спілкуванням. Вольові якості відносно стабільні й індивідуальні с проявляються при цілеспрямованому впливі суб'єкта на зовнішнє середовище, на внутрішні процеси й стани, на саму себе. У таблиці 4 наводиться перелік вольових якостей на класифікаційній підставі, запропонованій М. Бріхциним.

Таблиця 4

Взаємозв'язок ланок психічного керування та вольових якостей особистості (за М. Бріхциним)

Ланки психічного керування за М. Бріхциним	Вольові якості особистості
Ініціація діяльності (вибір мети, одержання завдання її з'ясування)	ініціативність; ретельність
Планування ходу діяльності	незалежність; передбачливість; моторність (спритність); обачність
Підготовка зовнішніх умов і внутрішніх передумов	самостійність; докладність
Організація керуючих і виконавчих ланок (самоорганізація)	самовладання; діловитість
Взаємодія із зовнішнім і внутрішнім середовищем	витривалість; помірність
Комплексна обробка інформації й процес прийняття рішень	розважливість; сміливість; рішучість
Комунікація між керуючими ланками	свідомість; принциповість
Координація взаємодії керуючих ланок	цілеспрямованість; старанність
Регулювання виконавчих ланок діяльності	енергійність; старанність
Контроль над процесом виконання завдання (наближення до мети) і уточнення плану	наполегливість; гнучкість
Заключна оцінка ходу і результатів діяльності	відповідальність

В.В. Нікандров виводить перелік вольових якостей з базису загальнонаукових

категорій для опису будь-якого реального об'єкта (простір–час–енергія–інформація–єдність) [7].

Просторовий аспект волі виражається в спрямованості вольових дій. На рівні особистісних властивостей це проявляється в здатності суб'єкта впливати на хід і результати своїх дій і не піддаватися впливу ззовні. Вольові якості, що відповідають даному аспекту такі:

- *самостійність* (здатність за власною ініціативою ставити мету, приймати й виконувати рішення, самокритично оцінювати свої дії, не піддаючись чужому впливу);

- *незалежність* (уміння бути вільним від стороннього впливу);

- *ініціативність* (уміння легко спонукати себе до цілеспрямованих дій);

- *новаторство* (особливий синтез вольових, інтелектуальних і творчих якостей особистості);

- *цілеспрямованість* (уміння не упускати з поля уваги поставлену мету й неослабно підтримувати зусилля для її досягнення);

- *почуття впевненості* (переконаність у своїх можливостях з подолання перешкод на шляху до мети);

- *негативізм* (гіпертрофоване вираження самостійності й незалежності, коли зникає елемент самокритичності).

Часовий аспект волі відбиває її тривалість і послідовність. Вольовими рисами особистості в цьому аспекті є:

- *наполегливість* (здатність тривалий час активно прагнути до мети, незважаючи на труднощі, перешкоди, невдачі);

- *завзятість* (якість, що дозволяє довго пручатися зовнішнім впливам, що перешкоджають досягненню мети, протистояти їм, чекаючи сприятливих змін);

- *стійкість* (непіддатливість, твердість);

- *терплячість* (здатність витримувати тривалу фізичну й психічну напругу, зберегти високу мотивацію в умовах тривалого очікування й фрустрації);

- *упертість* (неадекватний прояв завзятості й наполегливості в умовах, коли виконання ухваленого рішення стає недоцільним через недосяжність мети, занадто більших витрат або негативних наслідків дії);

- *послідовність* (здатність при невдачах і перешкодах діяльності дотримуватися доцільного порядку дій, з яких вона складається, уміння об'єднати всі етапи діяльності єдиною стратегічною лінією).

Енергетичний бік волі відбивається у властивостях, що забезпечують мобілізацію енергетичного потенціалу людини. З їхньою допомогою суб'єкт концентрує зусилля й раціонально їх спрямовує.

До таких властивостей відносяться:

- *рішучість* (здатність без коливань і сумнівів вчасно й енергійно робити вибір);

- *розважливість* (здатність підкорити процес ухвалення рішення свідомому контролю);

- *нерішучість* (коливання перед ухваленням рішення, нестійкість уже ухваленого рішення);

- *квалливість* (схильність якомога швидше вийти з напруженого стану боротьби

мотивів, нехай навіть шляхом прийняття необачного, необдуманого рішення);

- *витримка* (здатність затримати початок дії, загальмувати вплив несвоєчасних спонукань в умовах, коли негайна реалізація плану недоцільна);

- *самовладання* (здатність замаскувати зовнішні прояви внутрішнього напруження, підсилити провідний мотив, змусити себе все ж таки виконати ухвалене рішення всупереч відволікаючим спонуканням – ліні, страху, відразі тощо);

- *сміливість* (відсутність страху й боязні ризикувати);

- *боягузтво* (протилежна сміливості якість, що проявляється або у відхиленні від прийняття рішень, або в прийнятті тільки безпечних рішень, навіть якщо вони і не ведуть до мети);

- *хоробрість* (здатність переборювати страх заради вищих цілей);

- *відвага* (варіант прояву хоробрості, у якому є присутнім елемент презирства до небезпеки);

- *мужність* (широка, узагальнена й соціалізована властивість особистості, що сприяє подоланню небезпеки).

Інформаційний бік волі складається з якісних елементів вольового акту – мотивів, цілей, способів дій. Вольові властивості особистості підсилюють одні спонукання, придушують інші, сприяють вибору цілей і засобів їхнього досягнення. Така активність істотно залежить від світогляду людини, наявності в її житті загальної стратегічної лінії, базових принципів.

Особистісними властивостями, що регулюють інформаційну сторону вольового процесу є:

- *принциповість* (здатність керуватися в діях і вчинках єдиними основними принципами й високими, суспільно значимими цілями),

- *дисциплінованість* і *організованість* (здатність підкоряти свої дії та вчинки виконанню боргу). У них, мабуть, проявляється вищий ступінь саморегуляції людини.

Усяка вольова властивість характеризується загальними особливостями – широтою, силою й стійкістю. Широта вольової властивості визначається кількістю видів діяльності, у яких вона виразно проявляється. Так, наприклад, людина може бути цілеспрямованою тільки відносно своїх захоплень (хобі), але не бути такою у своїй професійній діяльності. Саме цим вона демонструє вузькість даної вольової якості. Широта рішучості виражається в здатності швидко приймати рішення в усіх (або майже усіх) видах діяльності, що виконуються людиною (у навчанні, у праці, у спілкуванні, у спорті та ін.).

Сила вольової властивості характеризується тим ступенем збудження вольового зусилля, що людина розвиває при подоланні внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Стійкість вольових якостей особистості – це сталість прояву вольового зусилля в однотипних ситуаціях.

Список літератури

1. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной психологии. – М.: Алетейя, 2007. – 544 с.

2. Брихцин М. Воля и волевые качества // Психология личности в социалистическом обществе. – М.: Наука, 1989. – С. 134–144.
3. Выготский Л.С. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте // Выготский Л.С. Собр. Соч. в 6-ти тт., Т. 2., Проблемы общей психологии / Под ред. В.В. Давыдова. – М.: Педагогика, 1982. – С. 454-465.
4. Джемс В. Психология. – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
5. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – СПб.: Питер, 2006. – 203 с.
6. Левин К. Динамическая психология: Избранные труды. – М.: Смысл 2001. – 572 с.
7. Никандров В.В. Психология. – М.: ТК Велби; Изд-во Проспект, 2008. – 912 с.
8. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – М.: Учпедгиз, 1946. – 704 с.
9. Узнадзе Д.Н. Психология установки. – СПб.: Питер, 2004. – 413 с.
10. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – СПб.: Питер; М.: Смысл. – 2003. – 860 с.