Воля.

**Воля** — [способность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) [человека](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) принимать решения на основе [мыслительного процесса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) и направлять свои [мысли](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и действия в соответствии с принятым решением.

Воля как активный процесс принятия решения противопоставляется пассивной неосмысленной реакции на окружающие раздражители.

**Воля** — это способность индивида сознательно и целенаправленно регулировать и контролировать своё поведение и деятельность, выражающаяся в умении мобилизовать психические и физические возможности для преодоления трудностей и препятствий, стоящих на пути к поставленной цели.

**Важнейшая характеристика волевого поведения** — самоопределение. Человек действует произвольно, не подчиняется воздействию внешних причин. Произвольность и надситуативность — главные принципы волевого поведения.

**Волевое усилие** — это акт проявления, который направлен на мобилизацию всех психических и физических возможностей человека, направленных на преодоление препятствий в процессе деятельности.

Воля определяется, как способность человека сознательно управлять собой.

Направлена она на два разных вектора:

1. Совершение нежелаемого поступка;

2. Отказ от желаемого действия.

**Характеристика волевых действий**

Для удовлетворения своих потребностей человек совершает определенную деятельность, состоящую из определенных действий. Воля человека проявляется в его действиях. Однако, не все действия характеризуются как волевые.

С точки зрения активности различные действия можно разделить на импульсивные, привычные и волевые.

**Импульсные действия** - это действия по непосредственно возникшей потребности, без ясной постановки цели и осознанного волевого напряжения, без достаточного продумывания и осознания их последствий. Они проявляются, например, в аффективных реакциях, несдержанности и грубости и т.п.

**Привычные действия** - это действий совершающиеся без преднамеренных усилий, на основе ранее сложившихся стереотипов. Это хорошо заученные действия, действия по шаблону. Они имеют место, например в привычной бытовой жизни.

**Волевые действия** - характеризуются следующими особенностями:

а) имеют целенаправленный характер;

б) поставленная цель осознается (отражается во второй сигнальной системе, т.е. обозначается определенными словами);

в) на пути к цели преодолеваются внешние и внутренние трудности.

В качестве примера волевого действия можно привести подготовку спортсмена к соревнованиям, когда поставленная цель (победить соперников), несмотря на внешние трудности (недомогание, лень и т.д.), доводится до конца и реализуется на практике.

Волевые действия совершаются на основе мотивов. Однако между ними и внешними действиями не всегда имеется соответствие.

Существует четыре основных типа волевых поступков:

а) положительные мотивы реализуются в положительных действиях и поступках;

б) отрицательные мотивы проявляются в отрицательных действиях;

в) положительные мотивы по неосторожности и другим причинам приводят к отрицательным поступкам;

г) отрицательные мотивы маскируются внешне положительными действиями.

Волевые действия совершаются в разных видах деятельности (учеба, труд, спорт, общественная деятельность и др.).

По видам деятельности волевые действия различают: физические, умственные, коллективные, индивидуальные, самостоятельные, по заданию и др.

По трудности волевые действия делятся на простые и сложные:

а) **Простые волевые действия** состоят из двух звеньев:

- постановки цели и исполнения. Например, подходя к перекладине, спортсмен решает несколько раз подтянуться.

- принятая цель (подтянуться) сразу же реализуется. Т.е. побуждение к действию переходит в самодействие;

б) **Сложные волевые действия** состоят из трех звеньев:

постановки цели, планирования и исполнения.

Примером сложного волевого действия может служить учеба в университете, турпоход, подготовка к соревнованиям и т.д.

**Так, постановка цели** - первоначальный этап всякого волевого действия. Цель - это желаемый, ожидаемый или предполагаемый результат действия. Каждая цель достигается человеком для удовлетворения какой-либо потребности. Осознанная потребность становится мотивом его действия, поэтому цели (то, что достигается) тесно связаны с мотивами (то, ради чего достигается). Мотивы - это внутренние причины, побуждающие к действию. Чем ближе мотив к цели, тем меньше волевых усилий требуется для достижения цели. Тем более никаких волевых усилий не требуется когда цели и мотивы совпадают. Например, искупаться в реке (цель) в жаркий летний день, чтобы освежиться (мотив), не требует особых волевых усилий (мотив и цель совпадают).

Значительно чаще в волевых действиях наблюдается несовпадение мотивов с целями.

**Планирование.** Т.е. выбор средств, для достижения цели. Планирование является важным этапом в волевом действии. С помощью него отыскиваются наиболее рациональные способы выполнения различных по характеру и значимости целей при постоянно меняющихся условиях деятельности.

Планирование, как и выбор цели, нередко сопровождается значительным волевым усилием.

Выбор средств достижения цели происходит с учетом ответственности за свои действия, с учетом моральных факторов и не всегда согласовывается я желаниями человека. Но не всегда это так. Для многих людей лозунг цель оправдывает средства является приоритетом и, при планировании многие не руководствуются моральными и нравственными правилами. Это зависит от направленности личности.

**Исполнение.** Являются завершающим этапом волевого действия. О воле человека судят именно по этому, третьему этапу. Исполнение сопровождается волевым усилием и в большинстве случаев дается человеку труднее, чем постановка цели и планирование. Одним трудно начать исполнение и они откладывают реализацию принятого решения, другим трудно довести начатое до конца, третьи не могут отступить от начатого ни на шаг, ни при каких обстоятельствах (даже если выполнение решения уже и неразумно, вследствие изменившихся обстоятельств) и т.д.

**Функции воли**

Так, волевые процессы выполняют три основные функции:

* инициирующую, или побудительную, обеспечивающую начало того или иного действия в целях преодоления возникающих препятствий;
* стабилизирующую, связанную с волевыми усилиями по поддержанию активности на должном уровне при возникновении внешних и внутренних помех;
* тормозную, которая состоит в том, чтобы сдерживать другие, зачастую сильные желания, не согласующиеся с главными целями деятельности.

Исходя из основных функций воли можно говорить о волевой регуляции поведения.

**Волевая регуляция поведения**– это сознательное направление умственных и физических усилий на достижение цели или сдерживание их.

Для возникновения волевой регуляции необходимы определенные условия – наличие препятствий и преград.

**Внешние препятствия** – время, пространство, противодействие людей, физические свойства вещей и др;

**Внутренние препятствия** *–*отношения и установки, болезненные состояния, усталость и тд.

## Волевой акт

Важнейшее место в проблеме воли занимает понятие «волевой акт». Каждый волевой акт имеет определенное содержание, важнейшими из компонентов которого являются принятие решения и его исполнение. Эти элементы волевого акта часто вызывают значительное психическое напряжение, сходное по своему характеру с состоянием стресса.

Волевые действия по своей природе причинно обусловлены (детерминированы), возникают в процессе активного взаимодействия со средой природной и социальной. Они определяются внешними объективными обстоятельствами, в частности условиями, образом жизни и деятельности человека. Эти воздействия бывают отдаленными и косвенными и вследствие этого не всегда осознаются.  
Однако волевая деятельность человека, будучи детерминированной, не понимается как фатальное следование внешним обстоятельствам, освобождающим человека от ответственности за свои поступки. Правильно понять и оценить волевое действие можно лишь в том случае, если известны не только цели, но и мотивы действия, т.к. один и тот же поступок, в зависимости от этого, может иметь различную нравственную характеристику. Мотив объясняет то, на что направлена активность, ради чего выбрано именно такое поведение. Мотивы - это причины, определяющие выбор направленности поведения, в своей совокупности они образуют направленность личности.

Поскольку действие в волевом акте не вызывается импульсом, а опосредуется сознательным процессом и приобретает избирательный характер, оно есть в большей или меньшей степени проявлением личности, выражением ее направленности. В отличие от импульсного действия, которое как бы проходит через человека и вырывается у него, волевой акт исходит от человека и направляется им. Такое действие становится поступком, в котором человек выявляет себя и которым он устанавливает свое отношение к окружающим.

В структуре волевого акта выделяются следующие основные составляющие:

* побуждение к совершению волевого действия, вызываемое той или иной потребностью. Причем степень осознания этой потребности может быть разной: от смутно осознаваемого влечения и до четко осознанной цели;
* наличие одного или нескольких мотивов и установление очередности их выполнения:
* «борьба мотивов» в процессе выбора того или иного из противоречивых побуждений;
* принятие решения в процессе выбора того или иного варианта поведения. На данном этапе может возникнуть или чувство облегчения, или состояние беспокойства, связанное с неуверенностью в правильности принятого решения;
* реализация принятого решения, осуществление того или иного варианта действий.

На каждом из этих этапов волевого акта человек проявляет волю, контролирует и корректирует свои действия В каждый из этих моментов он считает полученный результат с идеальным образом цели, который был создан заранее.

В волевых действиях ярко проявляется личность человека, ее главные черты.

Воля проявляется в таких свойствах личности, как:

* **целеустремленность**

важнейшее волевое свойство личности, как способность человека осуществлять свои жизненные цели.

* **мужественность, смелость**

проявляются в готовности и умении бороться, преодолевать трудности и опасности на пути к достижению цели, в готовности отстаивать свою жизненную позицию. Мужеству противоположно такое качество, как трусость, вызываемая обычно страхом.

* **дисциплинированность**

означает осознанное подчинение своего поведения определенным нормам и требованиям. Дисциплинированность проявляется в разных формах как в поведении, так и в мышлении, и противоположна недисциплинированности.

* **самостоятельность**

проявляется в умении совершать действия и принимать решения на основе внутренней мотивации и своих знаний, умения и навыков. Несамостоятельный человек ориентирован на подчинение другому, на перекладывание ответственности на него за совершаемые действия.

Противоположным самостоятельности отрицательным качеством является внушаемость. Внушаемый человек не имеет своего мнения и поступает под влиянием обстоятельств и давления со стороны других людей.

* **решительность**

выражается в умении своевременно и без колебаний принимать обдуманное решение и претворять его в жизнь. Действия решительного человека характеризуются продуманностью и быстротой, смелостью, уверенностью в своих поступках. Противоположной чертой решительности является нерешительность. Человек, отличающийся нерешительностью, постоянно сомневается, колеблется в принятии решений и использовании выбранных методов решения. Нерешительный человек, даже приняв решение, начинает вновь сомневаться, выжидает, как поступят другие.

Противоположным решительности отрицательным качеством является поспешность, когда человек принимает необдуманные решения, чтобы быстрей избавиться от неприятного напряжения или под влиянием страха хватается за любую возможность.

* **настойчивость**

выражается в умении добиваться поставленной цели, преодолевая трудности на пути к ее достижению. Настойчивый человек не отступает от принятого решения, а при неудачах действует с удвоенной энергией. Человек, лишенный настойчивости, при первой неудаче отступает от принятого решения.

Противоположным качеством настойчивости является упрямство. Настойчивость упрямого человека носит неразумный характер. Она не является сознательным регулированием своего поведения. Высшая форма проявления - негативизм.

* **выдержка, самообладание**

умение владеть собой, своими действиями и внешним проявлением эмоций, постоянно их контролировать, даже при неудачах и больших неудачах. Противоположностью выдержке является неумение сдерживать себя, что вызвано отсутствием специального воспитания и самовоспитания.

Противоположным выдержке отрицательным качеством воли является невыдержанность, импульсивность.

* **организованность** - разумное планирование и упорядоченная организация своей деятельности.

Признаки организованности:

а) соблюдение определенного порядка, способствующего успеху;

б)планирование своих действий и разумное их чередование;

в) рациональное распределение времени с учетом обстоятельств;

г) умение вносить в свою деятельность определенные коррективы в связи с обстановкой.

Формирование перечисленных волевых свойств личности определяется главным образом целенаправленным воспитанием воли, что должно быть неотделимо от воспитания чувств.

Каждому из этих свойств противостоят противоположные черты характера, в которых выражено безволие, т.е. отсутствие своей воли и подчинение чужой воле. Так, безвольной личности присуще: нерешительность, внушаемость, слабоволие.

Наиболее распространенным проявлением слабоволия, встречающееся в нашей повседневной жизни, является лень.

## Патология воли.

Патология волевой сферы представлена усилением, ослаблением, отсутвием и извращением волевой активности.

1. **Абулия** - крайняя степень гипобулии ( отсутсвие воли) и проявляется отсутсвием побуждений, утратой желаний, полной безучастностью и бездеятельностью, почти полным ограничением общения. Снижение воли часто сочетается с оскудением эмоций ( вплоть до апатии) и определяет клинику *апатоабулического*синдрома( например при шизофрении). Абулия встречается так же при сенильных психозах , депрессии , астении.

2. **Гипербулия**– болезненно повышенная волевая активность.

Больные обнаруживают болезненно облегченную решимость, при которой любая идея немедленно реализуется, возможность правильного обсуждения снижена, а действия скоропалительны. Гипербулия – характерный симптом маниакального синдрома. Кроме того, гипербулию могут обнаруживать бредовые больные при реализации своих бредовых идей.

3. **Гипобулия**– болезненное снижение воли, при котором сила мотивов, побуждений снижена, затруднено определение и удерживание какой-либо цели.

Больные ничем не занимаются, вялы, пассивны, длительно сидят или лежат в одной позе с безразличным выражением лица.

4. **Парабулии** – извращение воли, представлены различными кататоническими симптомами:

* *ступор* – общая двигательная заторможенность, оцепенение, сопровождается утратой какого-либо контакта с окружающими;
* *мутизм* – утрата речевого контакта с окружающими при сохранении речевого аппарата, немотивированный отказ от речи;
* *негативизм*– бессмысленное противодействие, немотивированный отказ больного от выполнения каких-либо действий, иногда в форме противоположного действия (активный негативизм);
* *стереотипии*– постоянное, однообразное, монотонное повторение какого-либо действия (двигательные стереотипии) или ритмичное, монотонное повторение какого-либо слова, словосочетания, иногда бессмысленное название сходных по звучанию фраз, слов или слогов (речевые стереотипии – *вербигерации*);
* *пассивная подчиняемость* – больной не может противоборствовать приказам окружающих и полностью их выполняет, независимо от содержания;
* *эхопраксия*– больной полностью повторяет все действия другого человека;
* *эхолалия* – повторение полностью или частично речи окружающих, при этом на вопрос, обращенный к нему, больной отвечает повторением вопроса или последних слов вопроса;
* *каталепсия* (восковая гибкость) – проявляется в повышении мышечного тонуса (этот феномен развивается постепенно, начиная с мышц шеи, плеч и, затем, охватывает все тело), вследствие чего тело больного длительное время может сохранять приданное ему положение, даже если поза крайне неудобна. Сам больной не делает никаких движений, но не сопротивляется изменению его позы и застывает в ней надолго.