

ЩО ЗНАЧИТЬ БУТИ ВОЛЬОВОЮ ЛЮДИНОЮ?

Воля як засіб керування власною поведінкою

Яка психічна якість допомагає людині... бути сильною (долати перешкоди, регулювати власну поведінку)?

Найчастіше воля виявляється таких ситуаціях, як долання перешкод, прояв відповідальності, потреба долати конфлікт мотивів або конфлікт бажання і відповідальності.

Воля – це свідомо регуляція людиною поведінки, що виражається в умінні бачити і долати зовнішні і внутрішні перешкоди на шляху цілеспрямованих дій, мобілізувати додаткові зусилля.

Це така форма активності, за якої людина виділяє певну спрямованість своєї поведінки і при цьому гальмує низку інших прагнень і спрямувань. При цьому важливо відмітити, що ланцюжок різних дій у вольовому акті організований відповідно до свідомо поставленої мети, тобто відбувається за раніше обдуманим планом. Залежно від ситуації, воля може бути *регулюючою* діяльністю, *стимулюючою* до певних цілей або *стримуючою*.

Суттєвою ознакою вольової дії є підсилена увага до такої дії і відсутність безпосереднього задоволення, яке людина дістає у процесі й результаті її виконання. Іншими словами, вольова дія зазвичай супроводжується відсутністю емоційного задоволення, та водночас людина при цьому відчуває задоволення моральне.

Безпосередньо включення волі у склад діяльності починається із запитання: *Що трапилось?* Це означає. Що в діяльність людини включився процес *усвідомлення факту перешкоди і шляхів її подолання*. І воля тут необхідна, щоб упродовж довгого часу втримувати у полі свідомості об'єкт, над яким розмірковує людина, підтримувати сконцентровану на ньому увагу. При цьому воля бере участь у регуляції не лише мислення або уваги, а й усіх інших психічних процесів: відчуття, сприйняття, уяви, пам'яті, мови. Більш того, розвиток цих пізнавальних процесів від нижчих до вищих означає набуття людиною вольового контролю над ними.

Вольова дія завжди пов'язана з усвідомленням мети діяльності, її значущості, з підпорядкуванням цій меті дій, що виконуються.

Серед вольових якостей найсуттєвішою є здатність людини у важких. Конфліктних ситуаціях своєчасно приймати зважені рішення і виконувати їх. І, навпаки, протилежна негативна якість – нерішучість, яка виявляється в зайвих ваганнях, у затягуванні прийняття рішень або зайвій поспішності. Рішучість людини виявляється також в умінні припинити виконання дії, якщо змінилась обстановка і вона перестає бути доцільною.

Особливо важливі такі якості людини, як витримка і самовладання. Вони виявляються. Коли людина здатна свідомо контролювати свою поведінку у складних конфліктних ситуаціях, утримуватися від непотрібних дій, стримувати емоції та почуття, не допускати імпульсивних дій, регулювати настрій, не втрачати присутність духу у важких і навіть небезпечних ситуаціях.

Воля визначає такі риси характеру, як цільність, силу, твердість і врівноваженість. Цільність характеру – це усталеність позиції і поглядів людини в різних ситуаціях, узгодженість слів і дій. Сила – енергійність людини, здатність до довготривалого напруження. Твердість – сила в поєднанні з особистою принциповістю. Урівноваженість – рівність, стриманість поведінки, емоційно-вольова усталеність особистості.

Як виховувати волю?

Спосіб життя людини, стиль її життєдіяльності закріплює в неї певні психорегуляційні якості, які називають вольовими. Такі якості пов'язані з типом нервової діяльності (природна здатність до вольової поведінки) і тими вимогами, які висуваються до людини соціальним оточенням (здатність свідомо виховувати волю).

Перше, що ми можемо зробити, - це *оцінити* свої вольові якості і з'ясувати, які з них нас задовольняють, а які – ні. Отже, якщо наші вольові якості нас не задовольняють, ми можемо їх *тренувати*. Як це зробити? Спочатку з'ясуємо, чи можна навчитися працювати на комп'ютері, якщо не користуватися ним? А чи можна навчитися грі на фортепіано тільки за допомогою теоретичних занять? Звичайно, ні. Тому ми можемо сформулювати *головне правило виховання волі: треба вибирати якомога більше важких справ і їх долати*, тобто виявляти щоразу свою волю. При цьому бажано заохочувати себе за свої успіхи, аби було бажання продовжувати ці тренування.

Внутрішня боротьба між «я хочу» і «треба» - це *боротьба мотивів*. Мотив – це те, що спонукає людину до діяльності, що є внутрішньою силою поведінки (не плутати зі стимулом – зовнішнім впливом зі сторони). *Який мотив буде головною темою в симфонії життя, таким і буде саме життя*. Тому треба усвідомити, які етапи треба пройти, щоб реалізувати вольове зусилля. Спочатку завжди йде *усвідомлення мети*. Наприклад, ваша мета – поліпшити власні знання з іноземної мови. Отже, у вас є бажання її досягти. Тепер треба усвідомити низку можливостей. Ви міркуєте, якими шляхами можна досягти мети: читати, перекладати, переказувати, заучувати слова. Тепер ви сходите на наступну сходинку вольової дії – *усвідомлюєте мотиви вашого бажання*, що можуть підкріпити ваше бажання або спростувати. Так, з одного боку, ви хочете знати іноземну мову, але, з іншого – міркуєте, чи так уже це необхідно. І кожний з мотивів підкріплюється тими чи іншими міркуваннями, що характеризують вашу індивідуальність.

Після цього розпочинається *боротьба мотивів*: треба чи не треба вивчати іноземну мову. Причому за «треба» виступає бажання бути освіченою людиною, більше знати, випробувати свої сили, виявити характер. А за «не треба» - інертність, небажання «перевантажуватися», працювати тощо. І ось той чи інший мотив перемагає. Наприклад, ви вирішили, зрештою, вивчати іноземну мову.

Тепер настає останній етап – *здійснення рішення*. Цей етап довгий, не завжди проходить рівномірно, утім, завжди приносить задоволення, коли рішення виконано і мета досягнута. Треба зазначити, що вольові дії – єдині, що приносять людині моральне задоволення. Поставивши перед собою мету, навіть найпростішу, треба прагнути обов'язково її досягти. Тільки здатність досягти мети розповість вам, чи є у вас воля.

Згадавши, які якості нам треба виховувати в собі, ми можемо з'ясувати й інші *правила виховання волі*:

1. Перелічити для себе важкі, але корисні справи (на день) і налаштуватися на їх виконання, намагатися дотримуватися прийнятого рішення.
2. Поставити мету і поміркувати, який буде результат від цієї справи для себе та інших.
3. Після прийняття рішення одразу братися за його виконання.
4. Займатися фізичними вправами і важкою працею для розвитку сили, витримки, швидкості, спритності.

Для більшої ефективності роботи з виховання волі можна запропонувати вести щоденник самовиховання:

Мета і завдання	Строк виконання	Контроль і оцінювання

Творча робота. «*Лист до себе*»