

Ильин Е.П. Психология воли. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.

[Краткий анализ]

Теории воли

В рамках проблемы воли механизмы поведения человека в истории науки объяснялись по-разному.

В 1883 году возникло учение, получившее название «волюнтаризм», где воля признавалась особой, надприродной силой. Такое понимание воли имело свои истоки в философии Эпикура, Блаженного Августина, Иоанна Дунса Скотта, Э. Гартманна. В качестве самостоятельного философского направления волюнтаризм сформировался в трудах А. Шопенгауэра, а затем проник и в психологию (особенно распространен был в конце XIX-XX века).

В то же время против волюнтаризма выступали многие философы и психологи. Так, еще Спиноза, а затем Кант и Гегель доказывали, что воля должна быть детерминирована. Здесь перед философами неизбежно вставала проблема свободы воли. Последний представитель немецкой классической философии Л. Фейербах так же, как и его предшественники, стремился найти научное решение проблемы свободы воли. К этой проблеме обращались также физиологи и психологи. И.М. Сеченов рассматривал волевое поведение не только как детерминированное, но и как рефлекторное. Л.С. Выготский писал, что волевое поведение есть поведение социальное по своему существу и что максимум воли есть максимум повиновения. Поэтому отсутствие свободы в принятии решений еще не говорит об отсутствии воли.

Обсуждение проблемы свободы воли вылилось в научные дискуссии о свободе выбора, к которой обращались В. Виндельбанд, У. Джеймс, Г.И. Челпанов, Ф. Лерш, В.Е. Франкл и др. По мнению Е.П. Ильина, наиболее близкой к истине в понимании свободы воли и свободы выбора является позиция В. Франкла, который отмечает, что на человека могут воздействовать какие-то физические причины, но «человечность человеческого поведения» определяется не этими причинами, а субъективными основаниями. Именно субъективные основания определяют выбор человека. Но свобода выбора –

это не произвол, это не «свобода от», а «свобода для». Свобода – это аспект человеческого бытия, другой аспект которого – детерминизм. Поэтому В. Франкл дает следующую формулировку: свобода, несмотря на детерминизм.

Основание выбора, основа принятия решения – это мотив. Следовательно, проблема свободы выбора – это и проблема мотивации поведения.

Понятие о воле как детерминанте поведения имеет длительную историю развития от Аристотеля, Галена, Декарта, Т. Гартманна, И.М. Сеченова, Г.И. Челпанова, Л.С. Выготского и других до С.Л. Рубинштейна, Л.И. Божович, А.Н. Леонтьева, Д.Н. Узнадзе, Б.В. Зейгарник и т.д. И хотя в настоящее время связь между мотивацией и волей является общепризнанной, в истории исследования данной проблемы можно выделить как минимум три различных подхода:

- 1) практически отождествляет мотивацию и волю;
- 2) не отождествляет мотивацию и волю, хотя и не отрицает наличия тесной связи между ними;
- 3) вообще ставит под сомнение связь воли с мотивацией.

Существуют и другие проблемы, широко обсуждаемые в рамках теорий воли. Это проблема воли как особой формы психической регуляции (М.Я. Басов, Л.С. Выготский, В.И. Селиванов, Л.М. Веккер, А.Ц. Пуни, Б.Н. Смирнов, Р. Мэй, В.К. Калинин и др.), воля как механизм преодоления внешних и внутренних препятствий и трудностей (К.Н. Корнилов, Б.Н. Смирнов, П.А. Рудик, П.В. Симонов) и др.

Таким образом, воля как психологический механизм является полифункциональным явлением, позволяющим человеку сознательно управлять своим поведением.

Волевая регуляция

В словаре «Психология» воля определяется как способность человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов.

На практике суждение о наличии или отсутствии волевой регуляции (волевого поведения) часто выносят на основании достигаемых человеком результатов. Однако человек может очень стараться преодолеть препятствие, но не справиться с этим. В каждом конкретном случае волевая регуляция проявляется через волевые состояния. При этом, как отмечает Е.Ю. Сосновикова, волевые состояния не тождественны воле и волевым качествам, так как волевое состояние может пережить и безвольный человек.

В.И. Селиванов определяет эти состояния как «класс психических временных состояний, которые являются оптимальными внутренними условиями личности, способствующими преодолению возникших трудностей».

Е.П. Ильин в своей монографии выделяет следующие волевые состояния:

Состояние мобилизационной готовности. Это состояние характеризуется как довольно устойчивое, длящееся от нескольких часов до нескольких дней, отражающее возникновение целевой доминанты, направляющей сознание человека на достижение высокого результата, и готовность бороться с любыми трудностями во время предстоящей деятельности. Это готовность проявить максимум волевых усилий, не допустить развития неблагоприятного эмоционального состояния, направить сознание не на переживание значимости предстоящей деятельности и ожидание успеха или неудачи, а на контроль своих действий. Данное состояние отражает самонастраивание на полную мобилизацию своих возможностей, причем именно тех, которые обеспечивают достижение результата в данном виде деятельности.

Состояние сосредоточенности. Это волевое состояние связано с преднамеренной концентрацией внимания на процессе деятельности. Физиологической основой этого состояния является доминанта А.А.

Ухтомского. Несобранность (рассеянность) является состоянием, противоположным мобилизационной готовности (как неспособность человека с помощью волевого усилия мобилизоваться, сосредоточиться).

В результате постоянного упражнения внимания появляется такая волевая характеристика личности, как внимательность, проявляемая постоянно, в разных ситуациях. Внимательность является предпосылкой проявления сознательной дисциплинированности.

Состояние решимости понимается как готовность, но не готовность к быстрому принятию решения, а готовность начать осуществлять принятое решение, инициировать действие при наличии риска, в случае возможности неприятных последствий. Характерной его особенностью является то, что по мере приближения по времени и пространству к желаемому объекту решимость может снижаться, если человек не уверен в успехе, и даже переходить в свою противоположность – нерешимость. Таким образом, это состояние может быть кратким или более длительным, но значительное время оно продолжаться не может.

Состояние сдержанности, по Н.Д. Левитову, - это психическое состояние, при котором поведение подчиняется разумному контролю. По мнению Е.П. Ильина, состояние сдержанности относится к волевым состояниям потому, что оно связано с подавлением возникающей потребности при помощи волевого усилия. По существу, это состояние волевого напряжения по сдерживанию побуждений, появившихся при возникновении определенного эмоционального состояния (радости, злости, гнева).

Волевые действия

Как уже отмечалось выше, волевая регуляция является частным видом произвольного упражнения и характеризуется использованием значимых волевых усилий, направленных на преодоление препятствий и трудностей, то есть является механизмом самомобилизации.

Таким образом, сущностью воли является самость, которую Е.П. Ильин определяет как сознательное, преднамеренное планирование человеком своих действий в соответствие с собственными желаниями, с переживаемым им самим чувством долга (мотивация), это отдача команды самому себе для начала действий, стимуляция самого себя, осуществление самоконтроля за своими действиями, состояниями. Выбор есть признак волевого действия. Где нет выбора, там нет волевого действия. Волевым актом есть действие в условиях выбора, основанное на принятии решения.

Волевые действия – это сочетание или целая система движений, связанных между собой общей целью, единым мотивом (К.Н. Корнилов). Однако такое определение не разграничивает волевые действия от произвольных действий. Поэтому Е.П. Ильин в своей работе уточняет определение волевых действий – «это разновидность произвольных действий, спецификой которых является использование при достижении цели волевого усилия».

К волевым действиям относятся: всматривание (при плохой видимости), прислушивание (при плохой слышимости или звуковых помехах), приноживание, концентрация внимания, припоминание, сдерживание побуждений, проявление большой силы, быстроты и выносливости, т.е. все те сенсорные, мнемические и двигательные действия, осуществление которых требует проявления значительного волевого усилия.

Стадии (этапы) произвольного (волевого) действия. Н.Н. Ланге в волевом (произвольном) действии выделял четыре части: 1) чувство, потребность, т.е. стремление; 2) предсказание о цели; 3) представление о движении; 4) само движение. С.Л. Рубинштейн в произвольном действии также выделял четыре стадии: 1) актуализация побуждения и постановка цели; 2) обсуждение и

борьба мотивов; 3) решение о действии; 4) исполнение действия. В.И. Селиванов выделяет три стадии: 1) постановку цели действия; 2) мысленное планирование исполнения; 3) само исполнение. Р. Ассаджиоли выделяет шесть стадий: 1) осознанная цель, ее оценка, возникновение мотивации на основании оценки; 2) размышление; 3) выбор одной цели из нескольких; 4) подтверждение выбора; 5) составление программы действий с учетом имеющихся средств; 6) исполнение действия.

Таким образом, структура произвольных действий у разных авторов примерно сходная, однако, по мнению Е.П. Ильина, она не включает двух важных этапов: 1) инициация действия, его запуск и 2) контроль за исполнением действия, оценка его результата.

В.В. Богословский разделяет простые произвольные действия (включающие только первую и последнюю стадии) и сложные произвольные действия (включающие все стадии). К.Н. Корнилов произвольные действия разделяет на внешние и внутренние. Последние связаны с задержкой внешнего действия.

Важно отметить положение К.Н. Корнилова о том, что хотя произвольные действия осознанны, но включают, при их автоматизации, и такие движения, операции, которые потеряли свой первоначальный сознательный характер. Однако и эти операции подчинены общей конечной цели волевого действия.

Волевое усилие

Е.П. Ильин определяет волевое усилие как «психическое и физическое напряжение человека, направленное на преодоление возникающего затруднения».

Он выделяет следующие признаки, характеризующие волевое усилие:

- 1) ощущение внутреннего напряжения;
- 2) направленность внимания на выполняемое действие;
- 3) напряжение мышц, не участвующих в выполняемом действии (в том числе и мимических);

4) вегетативные проявления, в том числе и видимые (вздутие кровеносных сосудов, потоотделение на лбу или на ладонях, покраснение лица или, наоборот, выраженная бледность).

Волевое усилие может иметь различную степень выраженности как по интенсивности, так и по длительности. Эта степень характеризует проявляемую тем или иным человеком «силу воли».

Волевое усилие характеризуется лабильностью (подвижностью), которая выражается в умении человека когда нужно – напрячь внимание, а когда можно – ослабить его интенсивность. То же можно сказать о произвольном сокращении и расслаблении мышц.

Волевое усилие характеризуется также направленностью, в связи с чем различают такие его функции как активация и торможение (запуск и остановку при наличии внешнего и внутреннего сопротивления, усиление и ослабление, ускорение и замедление). В различных ситуациях человек использует разные характеристики волевого усилия в разной степени: в одном случае прилагает максимум волевого усилия однократно, в другом – сохраняет волевое усилие определенной интенсивности длительное время, в третьем – тормозит реакцию.

Виды волевых усилий. Волевое усилие может быть физическим и интеллектуальным. Б.Н. Смирнов выделяет мобилизующие (содействуют преодолению препятствий при возникновении физических и психологических трудностей) и организующие (проявляются при технических, тактических и психологических трудностях в преодолении препятствий) волевые усилия, которые предполагают использование различных приемов саморегуляции.

П.А. Рудик выделяет следующие виды волевых усилий:

- 1) волевые усилия при мышечных напряжениях;
- 2) волевые усилия, связанные с преодолением утомления и чувства усталости;
- 3) волевые усилия при напряжении внимания;
- 4) волевые усилия, связанные с преодолением чувства страха;

5) волевые усилия, связанные с соблюдением режима.

Волевые качества личности

Проявления воли («силы воли», волевого усилия) в различных специфических ситуациях позволяют говорить о волевых качествах (свойствах) личности. Согласно Е.П. Ильину, волевые качества – это особенности волевой регуляции, проявляющиеся в конкретных специфических условиях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

В литературе по-разному определяется сущность волевых качеств. Она определяется как проявление воли; как способность человека; как умение преодолевать различные трудности, управлять собой и т.д. С точки зрения Е.П. Ильина любое качество, в том числе и волевое – фенотипическая характеристика наличных возможностей человека, сплав врожденного и приобретенного. В качестве врожденного компонента выступает способность, обусловленная врожденными задатками (в частности – типологическими особенностями свойств нервной системы), а в качестве приобретенного в онтогенезе – опыт человека.

Разные авторы выделяют от 10 до 34 волевых свойств личности (Н.Ф. Добрынин, В.К. Калинин, С.А. Петухов, А.Ц. Пуни, П.А. Рудик, Р. Ассаджиоли). Чаще всего отмечаются такие качества как целеустремленность, решительность, настойчивость, выдержка, самостоятельность, смелость, стойкость, самообладание и инициативность.

В монографии Е.П. Ильина выделяются два класса волевых качеств: собственно волевые («простые») и морально-волевые («сложные»). В свою очередь собственно волевые делятся на две группы.

1 группа – характеризует целеустремленность, длительность удержания побуждений, волевого усилия. К волевым качествам этой группы относятся:

Терпеливость – способность человека к длительному подавлению волевыми усилиями стремления выйти из неблагоприятного состояния (утомления, гипоксии), то есть прекратить работу, сделать вдох;

Упорство – проявление стремления к достижению «здесь и сейчас» желаемого или необходимого, несмотря на неудачи;

Настойчивость – устойчивое стремление к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности.

2 группа характеризует самообладание. К ней относятся:

Смелость – способность человека выполнять действия, деятельность и осуществлять свои намерения в объективно или субъективно опасных для жизни, здоровья и престижа ситуациях, несмотря на возникающее чувство боязни, страха;

Выдержка – способность человека сдерживать свои эмоциональные проявления, подавлять импульсивные, малообдуманные действия, «держаться в руках»;

Решительность – способность быстро принимать решения в значимой ситуации.

Развитие воли у ребенка, начинающееся с раннего детства, осуществляется за счет формирования сознательного контроля над непосредственным поведением при усвоении определенных правил поведения.