

ФУНКЦІЯ ВОЛІ В СИСТЕМІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ СПОСОБУ ЖИТТЯ

В статті вивчалися напрямки досліджень з проблеми вольової регуляції способу життя особистості. Описані окремі характеристики проявів волі. Теоретично окреслено значення та функції вольової регуляції, як основи поведінкового та соціального самоконтролю в процесі психічної регуляції життєдіяльності особистості. Визначено, що в процесі життєдіяльності формується індивідуальний стиль прояву вольової регуляції особистості, який визначає успішність, результативність, якість її діяльності та способу життя загалом. Констатується, що в життєдіяльності особистості визначальними є її внутрішні вольові зусилля. Визначено актуальність досліджуваної проблеми та перспективи подальших досліджень в даному напрямку.

Ключові слова: *особистість, воля, саморегуляція, наполегливість, спосіб життя, мотивація, життєдіяльність.*

Постановка проблеми.

Глобальна функція волі - регуляція поведінки людини. Отже, сутність волі розкривається через поняття «регуляція поведінки». Досліджувана проблема знаходиться на стику фундаментальних областей загальної психології: саморегуляції психічної активності, індивідуального стилю саморегуляції, волі та її регуляторно-особистісних особливостей способу життя. Багатовікова історія розвитку поняття свідчить про глибинний взаємозв'язок проблеми волі з такими питаннями, як онтологічний і гносеологічний статус особистості, межі індивідуальної свободи і відповідальності людини, з позитивним і негативним змістом та значенням волі, свободи, свободи волі. Накопичений в науці матеріал з даної проблематики, певна незавершеність та неузгодженість визначень свідчить про недостатню розробленість як в теоретичному, так і в практичному аспектах, що зумовлює актуальність вибору теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Аналіз досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології, що стосуються психології волі, становлення суб'єктності та регуляції особистості (К. Абульханова–Славська [3], А. Бандура [2], Л. Божович [3], В. Іванніков [3], Б. Зіммерман [6], В. Котирло [3], Т. Шульга [3]) показує, що вивчаються окремі характеристики проявів волі, вольо-

вої регуляції, вольових якостей або вольових стратегій особистості. Різноманітне розуміння волі, труднощі її об'єктивного дослідження призвели до того, що багато вчених мають сумніви щодо реального існування волі. В. Іванніков [3] вважає це поняття чисто описовим та більше побутовим ніж науковим. На його думку воля є лише теоретичним припущенням і не більш того.

В даний час в психологічній науці немає єдиної теорії волі, хоча багатьма вченими і робляться спроби розробити цілісне вчення про волю з його термінологічної визначеністю й однозначністю. Так, в американській поведінковій психології замість поняття волі стали вживати поняття «стійкість поведінки» - як наполегливість людини в здійсненні початих поведінкових актів, у подоланні виникаючих на її шляху перешкод. Цю наполегливість, у свою чергу, пояснювали такими характеристиками особистості, як цілеспрямованість, терпіння, завзятість, стійкість, послідовність і т. ін. Сучасні психологічні теорії вивчають різні аспекти проявів волі: в біхевіоризмі вивчаються відповідні форми поведінки, в психології мотивації досліджуються внутрішньоособистісні конфлікти і способи їх подолання, в психології особистості виділяються і вивчаються відповідні вольові характеристики особистості [4; 5; 6].

Традиційно воля визначається як свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, виражене в умінні долати внутрішні та зовнішні труднощі при здійсненні цілеспрямованих дій і вчинків. Серед найбільш популярних напрямків в дослідженні проблеми волі виділяються так звані гетерономні й автономні (або волюнтаристські) теорії волі. Гетерономні теорії зводять вольові дії до складних психічних процесів невольового характеру - асоціативних й інтелектуальних процесів (Г. Еббінгауз) [2]. Проміжне місце між гетерономними й автономними теоріями волі займає афективна теорія волі В. Вундта [2]. У найпростішому вольовому акті Вундт [2] виділяє два моменти: афект і пов'язану з ним дію. Зовнішні дії спрямовані на досягнення кінцевого результату, а внутрішні - на зміну інших психічних процесів, включаючи емоційні. Теорії автономної волі пояснюють цей психічний феномен виходячи із законів, закладених в самій вольовій дії.

Більшість сучасних концепцій розглядають вольовий процес як процес свідомого контролю дій. Згідно даних Kielhofner [7] волевиявлення є однією з трьох підсистем, що впливають на поведінку людини в цілому. В рамках цієї моделі, волевиявлення включає цінності, інтереси та самоефективність.

В той час, як К. Левін [5] стверджує, що мотивація та воля є одним й тим самим, інші автори стверджують, що існує певний поріг бажання, що відрізняє мотивацію від волі: коли бажання лежить нижче цього порога, це мотивація, а коли воно перетинає його, то

стає волевиявленням. Сучасне бачення на вольові процеси також робить наголос на відмінності між імпульсними діями та регульованими (Kuhl, Heckhausen [8]). Наприклад модель Корно [5; 6] співставляє вольові дії з процесами саморегульованого навчання. Корно [6] характеризує вольові процеси як динамічну систему психологічного процесу, який впливає на концентрацію на цілі та скеровує зусилля на її досягненні.

Не дивлячись на зусилля вчених виявити відмінності між волею та мотивацією, все ще ведуться дебати щодо конструкції воля – мотивація: чи це частини одного цілого, чи це окремі конструкції. Наприклад Kühl [8] в поняття вольового контролю включає в себе певні елементи мотиваційного керування тощо. Вчений виділив шість стратегій вольового контролю, а саме: контроль уваги, керування кодуванням інформації, контроль емоцій, керування мотивацією, обробка інформації та керування навколишнім середовищем. В цілому, більшість досліджень саморегуляції було проведено в основному на соціальній когнітивній концептуальній основі (Сноу, Джексон, Корно [5; 7; 9]). З точки зору інтегративного підходу, концептуальні відмінності між мотивацією та волею можуть бути аналогічні відмінностям між різними сторонами однієї медалі. Тобто, свідомий контроль і мотивація може розглядатися в якості особистісного ресурсу для підкріплення волі.

У відповідності до ідеї того, що мотивація має скритий вплив на процеси дій, дослідники, що вивчали діяльність людини з точки зору волевиявлення з'ясували досить неявний характер мотивації в діях (Zimmermann) [6]. Дійсно, певна мотивація може сприяти відповідним діям, проте вольові процеси впливають саме на рішення діяти певним чином, іноді всупереч мотивації. Тобто, однією з головних функцій волі є посилення необхідної мотивації та вдосконалення на цій основі свідомої регуляції діяльності. Особливістю включення вольової регуляції в початковий момент діяльності складається в тому, що людина свідомо, відмовляючись від одних потягів, мотивів та цілей, обирає інші, всупереч безпосередніх, сьогочасних спонукань.

Отже, зрозуміти, що таке воля, можливо лише поєднавши різноманітні точки зору на це складне питання. Тому розуміння волі можливо лише з урахуванням її поліфункціональності як механізму свідомого та цілеспрямованого керування людиною власною поведінкою.

Викладення основного теоретичного та/або експериментального матеріалу.

Індивідуалізація способу життя індивіда відтворюється в його стилі життя, тобто в сукупності зразків поведінки, які фіксують стійкі риси, манери, смаки, схильності людини. Під способом жит-

тя розуміється стійка типова форма життєдіяльності особистості і спільнот, міра їх входження в соціум, типові взаємодії індивіда з суспільством, і групових відносин групами, іншими людьми [1]. Йдеться про звички, традиції, стереотипи поведінки, які визначають взаємозалежність між індивідом і його оточенням.

Розпоряджаючись особистісними ресурсами, людина отримує можливість будувати відносини зі світом і в цьому процесі формувати самого себе. Активність, саморегуляція, саморозвиток і самовдосконалення - ключові характеристики людини як суб'єкта життя. Міра саморозвитку особистості пов'язана з мірою її активності в організації подій свого життя. Через управління подіями стає можливим управління змінами самої особистості - саморозвиток. Поняттям «саморозвиток» описуються такі феномени розвитку, які представлені актами довільної, цілеспрямованої, керованої особистістю самозміни. Саме вольові процеси впливають на здатність вести себе незалежно від будь-яких обставин (і навіть всупереч їм), керуючись при цьому власними, свідомо поставленими цілями.

В загальному вигляді під регуляцією розуміють узгодження чого-небудь з усталеними правилами, нормами тощо. Норма визначається суб'єктом у вигляді цілі діяльності, а поведінка регламентується так, аби досягти цілей з найменшими втратами. Серед рівнів психічної регуляції виділяються наступні: мимовільна регуляція (мимовільні реакції); сенсорна та перцептивна регуляція; довільна регуляція (мисленневий рівень регуляції); вольова регуляція (найвищий рівень довільної регуляції діяльності, що забезпечує подолання труднощів при досягненні цілей).

Отже, головна функція вольової регуляції полягає у свідомій регуляції активності певного способу життя особистості. Адже спосіб життя людини відображає характер життєдіяльності людини у відповідності до усталених норм, цінностей і умов навколишнього середовища (Ю.Швалб) [1]. Саме завдяки вольовим зусиллям індивід може відповідати чи ні зовні визначеним нормам, традиціям, правилам, законам тощо.

В різноманітних умовах вольові зусилля можуть відрізнятися по інтенсивності, що залежить як від зовнішніх так і від внутрішніх перепон. Внутрішні фактори (моральна стійкість особистості, світогляд, рівень самоорганізації та ін.) формуються протягом життя людини та характеризують рівень розвитку вольової сфери людини та особистості загалом.

Вольовий рівень регуляції характеризується усвідомленістю та довільністю процесів регуляції, їх спрямованістю на себе, тобто саморегуляцією, самоконтролем. В саморегуляції відображуються суб'єкт – суб'єктні відносини, коли людина одночасно є в ролі

суб'єкта та об'єкта взаємодії. При цьому людина усвідомлює цілі та наслідки власних дій та вчинків.

Коли йдеться про волю й самоконтроль, мається на увазі їхнє взаємне проникнення один в одного. Оскільки чіткого визначення вольового самоконтролю не існує, а є тільки поняття (вольовий контроль). У зв'язку з тим, що здійснення дій відбувається частіше всією при наявності зовнішніх і внутрішніх перешкод, що можуть призвести до відхилення від заданої програми дії і не досягнення мети, потрібно здійснювати свідомий самоконтроль за одержуваними на різних етапах результатами. Отже, науковцями самоконтроль розуміється як свідомий контроль, здійснюваний людиною над своєю поведінкою, думками й почуттями, регулювання та планування своєї діяльності. Самоконтроль дозволяє людині свідомо змінювати напрямок своїх думок, утримувати себе від небажаних дій, свідомо керувати власним життям.

Відтак людина завдяки своїй волі починає керувати своєю активністю в світі, будувати свої відносини зі світом і на цій основі будувати індивідуальну картину світу в самій собі, формувати свій внутрішній світ. Таким чином основною функцією волі є підвищення ефективності діяльності через вибір дії при конфлікті цілей та мотивів, свідомо зміна сенсу дій, регуляція психічних станів і психічних процесів, регуляція власного способу життя. Визначено, що в процесі діяльності формується індивідуальний стиль прояву вольової регуляції особистості, який визначає успішність, результативність, якість її діяльності та саморозвитку загалом. Людина, що володіє сильною волею, уміє долати будь-які труднощі, що зустрічаються на шляху до досягнення поставленої мети; при цьому виявляє такі вольові якості, як мужність, сміливість, витривалість, наполегливість тощо.

Формування вольової регуляції пов'язано з включенням в певний процес прийняття відповідальних рішень, ситуацій, що ставлять людину перед необхідністю подолання у своїй діяльності суб'єктивних і об'єктивних труднощів, які детермінують розвиток потреби в самозміні й оволодінні способами мобілізації власних можливостей для досягнення намічених цілей. Вольова регуляція діяльності та поведінки людини, таким чином, являє собою особливу, вищу форму прояву загальної психічної регуляції. При цьому саморозвиток вважається більш високим рівнем розвитку особистості, ніж власне розвиток. В якості основних критеріїв диференціації розвитку і саморозвитку виділяються довільність і усвідомленість самозміни особистості.

Отже, вивчення волі як регулюючого процесу способу життя, відкриває нові аспекти та можливості у виробленні рекомендацій з управління вольовими процесами. Теоретико-методологічне

опрацювання проблеми волі дозволило виділити як пріоритетний напрям дослідження вивчення процесуального боку вольової регуляції. Переживання вольової регуляції беруть участь не тільки у визначенні її особистісного сенсу, але і в формуванні установок, стабілізуючих характер вольових проявів в життєдіяльності людини.

Волю, здатність до саморегуляції і самообмеження необхідно формувати з дитячих років. Адже в процесі саморозвитку ніхто інший, а сама особистість ставить перед собою мету, вибирає шляхи її досягнення і виходить до тих чи інших результатів. Вправляючись з дитинства в подоланні труднощів, людина вчиться знаходити свій шлях у житті, прагне бути фізично і психічно здоровим, не залишитися в повній залежності від навколишнього оточення, яка може бути і досить несприятливою. У кожної людини є всі можливості для розвитку і самовиховання волі. І чим раніше починається свідомий процес виховання її, тим більших успіхів людина може домогтися. Вольова регуляція діяльності та поведінки людини, таким чином, являє собою особливу, вищу форму прояву загальної психічної регуляції. Ми розглядаємо вольову регуляцію як вищий рівень регуляції, що є різновидом довільної регуляції, особливою формою її прояву, як свідому активність особистості, що дозволяє їй управляти своєю поведінкою за допомогою системи певних дій і якостей особистості.

Висновки.

Встановлено, що зовнішніми результатами вольової регуляції є конкретні досягнення людини: перемоги, досягнення, успіхи тощо. Внутрішніми результатами є зміни, що відбулися в самій особистості: нове ставлення до себе, розвиток власних можливостей, підвищення власної компетентності, професійності, емоційної стійкості у життєдіяльності, в досягненні змін власної особистості. Людина, яка досягає успіху в життєдіяльності, долаючи труднощі, не тільки розвивається і створює нові результати, але й самореалізується в житті, прагне до саморозвитку.

Сьогодні однією з тенденцій в дослідженні волі є перехід від постановки проблеми волі в рамках завдання породження дії до задачі «оволодіння собою», що особливо значимо для соціальної, вікової та педагогічної психології. У зв'язку з цим представляється важливим подальше вивчення особливостей становлення вольової сфери і вольової регуляції особистості.

Список використаних джерел

1. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства : Колективна монографія / за наук. ред. Ю. М. Швалба. – Кіровоград : «Імекс-ЛТД», 2013. – 208 с.
2. Ильин Е. П. Психология воли / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2000. – С. 17–195.

3. Селиванов В. И. Основные подходы к психологическому исследованию волевой активности личности / В. И. Селиванов // Экспериментальные исследования волевой активности. – Рязань, 1986. – 138 с.
4. Швалб Ю. М. Возвращение к забытой теме: проблема воли в психологии / Ю. М. Швалб // зб. наук. пр. Актуальні проблеми психології. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 37. – С. 186–199.
5. Boekaerts, M. & Corno, L. Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 199-231, 2005
6. Corno, L. Volitional aspects of self-regulated learning. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement*. - London: Lawrence Erlbaum. – 2001. - pp. 191-225.
7. Kielhofner, G. “Volition”. in Gary Kielhofner. *Model of Human Occupation: Theory and application* (4th edition ed.). Baltimore: Lippencott Williams & Wilkins. pp. 33–50.
8. Kuhl J., Beckmann J. Historical perspectives in the study of action control // *Action control: From cognition to behavior* / Ed. by J. Kuhl, J. Beckmann. Berlin. N.Y. – 1985. – P.178–185.
9. Silva M. N., Markland D. A., Minderico C. S., Vieira P.N., Castro M.M., Coutinho S.S., Santos T.C., Matos M.G., Sardinha L.B., Teixeira P.J. A randomized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: Rationale and intervention description // *BMC Public Health*. – 2008. – Vol. 8. – P. 234–247.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. EkoloHo-psykholohichni chynnyky yakosti zhyttia v umovakh rozvytku suchasnoho suspilstva : Kolektyvna monohrafiia / za nauk. red. Yu. M. Shvalba. – Kirovohrad : «Imeks-LTD», 2013. – 208 s.
2. Ilin E. P. *Psihologiya voli* / Ilin E. P. – SPb. : Piter, 2000. – S. 17–195.
3. Selivanov V. I. Osnovnyie podhodyi k psihologicheskomu issledovaniyu volevoy aktivnosti lichnosti / V. I. Selivanov // Eksperimentalnyie issledovaniya volevoy aktivnosti. – Ryazan, 1986. – 138 s.
4. Shvalb Yu. M. Vozvraschenie k zabytoy teme: problema voli v psihologii / Yu. M. Shvalb // zb. nauk. pr. Aktualni problemi psihologiyi. – Zhitomir : Vid-vo ZhDU Im. I. Franka, 2014. – Tom VII. Ekologichna psihologiya. – Vip. 37. – S. 186–199.
5. Boekaerts, M. & Corno, L. Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology: An International Review*, 54(2), 199-231, 2005
6. Corno, L. Volitional aspects of self-regulated learning. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement*. - London: Lawrence Erlbaum. – 2001. - pp. 191-225.
7. Kielhofner, G. “Volition”. in Gary Kielhofner. *Model of Human Occupation: Theory and application* (4th edition ed.). Baltimore: Lippencott Williams & Wilkins. pp. 33–50.
8. Kuhl J., Beckmann J. Historical perspectives in the study of action control // *Action control: From cognition to behavior* / Ed. by J. Kuhl, J. Beckmann. Berlin. N.Y. – 1985. – P.178–185.
9. Silva M. N., Markland D. A., Minderico C. S., Vieira P.N., Castro M.M., Coutinho S.S., Santos T.C., Matos M.G., Sardinha L.B., Teixeira P.J. A ran-

domized controlled trial to evaluate self-determination theory for exercise adherence and weight control: Rationale and intervention description // BMC Public Health. – 2008. – Vol. 8. – P. 234–247.

Курпенко Т.М. Функция воли в системе психологической регуляции образа жизни

В статье изучались направления исследований по проблеме волевой регуляции образа жизни личности. Описаны отдельные характеристики проявлений воли. Теоретически обозначены значения и функции волевой регуляции, как основы поведенческого и социального самоконтроля в процессе психической регуляции жизнедеятельности личности. Определено, что в процессе жизнедеятельности формируется индивидуальный стиль проявления волевой регуляции личности, который определяет успешность, результативность, качество ее деятельности и образа жизни в целом. Констатируется, что в жизнедеятельности личности определяющими являются ее внутренние волевые усилия. Определена актуальность исследуемой проблемы и перспективы дальнейших исследований в данном направлении.

Ключевые слова: личность, воля, саморазвитие, саморегуляция, настойчивость, образ жизни, мотивация, жизнедеятельность.

Курпенко Т.М. The volitional function in the process of self-development person

The article studied areas of research on the problem of volitional regulation image of a person's life. Were represented of research on the problem of strong-willed regulation. Are described individual features of manifestation the will. Were identified of importance and function of volitional regulation.

The values and functions of volitional regulation are theoretically designated. Will is the basis of behavioral and social self-control in the process of mental regulation of the vital activity of the individual. Under the mode of life is understood a stable standard form of the vital activity of the individual and communities, typical interactions of the individual with society, and group relationships with other people. It is about habits, traditions, stereotypes of behavior that determine the interdependence between the individual and his environment.

It is determined that in the process of life activity an individual style of volitional personality regulation is formed that determines the success, effectiveness and quality of her way of life as a whole. It is stated that in the vital activity of a person, its internal volitional efforts are the defining ones. The urgency of the problem under and the prospects for further research in this direction are determined. Prospects for further research from the theoretical and practical point of view is to consider the formation of volitional regulation in childhood and high school years in the family and in social interaction. Self-change awareness has been identified as the main criteria for the development and self-development.

Keywords: personality, will, self-development, self-control, persistence, lifestyle, motivation, life activity.