

Врахування цих компонентів допоможе ефективно побудувати психокорекційну роботу.

**Список використаних джерел**

1. Бэрон Р. Агрессия / Р.Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб.: Питер, 2000. – 352 с.

The article contains a brief description of the psychological problems that need to work on developing communication and interpersonal relationships that occur in its processes, analyzes peculiarities of communicative functions according to various psychological problems. The author offers an overview of programs, psycho-corrective work on the formation of communicative skills.

**Keywords:** communication skills, psychological problems, psycho-corrective work program.

*Отримано: 15.12.2011 р.*

УДК 159.923

*Ю.П.Данчук*

## **Вольове зусилля як одна з ланок реалізації рухової функції людини**

У статті розглядаються теоретичні аспекти вольового зусилля і вольової регуляції. Висвітлюється проблема потреби у руховій активності, розкривається поетапна структура рухової дії. Дається розуміння того, що рівень психічної активності може бути інтегральною характеристикою вольової регуляції і залежати від сили потреби, від інтенсивності наявної емоції, а також від вольового зусилля людини. Подається історичний аналіз вчень про вольове зусилля, дається його визначення і описується ряд ознак, що характеризують зусилля. Розглядається поняття самостимуляції, яка є психологічним механізмом вольової активності.

**Ключові слова:** психіка, рухова діяльність, вольова активність, вольове зусилля, сила волі, мотив, самостимуляція, саморегуляція, поведінка, управління рухами, самопереконавання, самонаказ, м'язова втома.

В статье рассматриваются теоретические аспекты определения волевого усилия и волевой регуляции. Освещается проблема необходимости двигательной активности, раскрывается поэтапная структура двигательного действия. Дается понимание того, что уровень

психической активности может быть интегральной характеристикой волевой регуляции и зависит от силы потребности, от интенсивности имеющейся эмоции, а также от волевого усилия человека. Представлен исторический анализ учений о волевом усилии, дается его определение и описывается ряд признаков, характеризующих усилия. Рассматривается понятие самостимуляции как психологического механизма волевой активности.

**Ключевые слова:** психика, двигательная деятельность, волевая активность, волевое усилие, сила воли, мотив, самостимуляция, саморегуляция, поведение, управление движениями, самоубеждение, самоприказ, мышечная усталость.

Більшість поведінкових актів людини реалізується в довільних рухових реакціях. Потреба у руховій активності у людей, як і у тварин, є вродженою. Відповідно і регуляція рухової активності людини набуває вирішального значення. Як зазначав М.А. Бернштейн, регуляція рухів – складний багаторівневий процес. Кожен з рівнів регуляції має свої функції, локалізацію та афферентацію. Вищі рівні регулюють руховий акт в цілому, нижчі забезпечують вирішення окремих завдань побудови рухів, без аналізу його змісту.

Виходячи з цього управління рухами ведеться цілими синтезованими комплексами, що відображають єдність довільних і мимовільних механізмів в управлінні довільними рухами. Кожне рухове завдання в залежності від змісту і смислової структури знаходить той чи інший рівень, той чи інший комплекс.

Вольова регуляція є видом довільної регуляції і характеризується використанням значних вольових зусиль, спрямованих на подолання перешкод і труднощів, тобто є механізмом самооблізації.

Зазвичай судження про наявність чи відсутність вольової регуляції (вольової поведінки) висловлюють на основі досягнутих людиною результатів. Однак можна з усієї сили намагатися подолати труднощі, але так і не зможти цього зробити. В цьому випадку неправильно робити висновок про відсутність вольової поведінки.

В побуті використання поняття “вольова регуляція” (воля) уподібнюється з уявленням про “силу волі”. В зв’язку з цим прийнято поділяти людей на вольових і безвольних.

Конкретний зміст вольової регуляції (“сили волі”) різні психологи розуміють по-різному.

Вольова активність людини визначається силою мотиву (потреби), оскільки остання впливає на ступінь прояву вольового

зусилля: якщо я дуже хочу досягнути мети, то я буду проявляти і більш інтенсивне, і більш довготривале вольове зусилля. Тому не рідко силу волі підміняють силою мотиву: якщо хочу, то роблю. Так, Ю.Ю. Палаймо вважає, що “сила волі” – це, по суті, сила мотиву і що людина сильної волі – це перш за все людина сильної мотивації поведінки [5]. Однак ця формула не підходить для випадків, коли людина дуже хоче, але не робить, чи коли дуже не хоче, але все ж таки робить. Тому саме механізм вольової регуляції, що є у людини, визначає більші чи менші можливості реалізації бажання.

Часто силу волі зводять лише до “боротьби мотивів”, яка є однією з внутрішніх перешкод для діяльності. Але існує багато ситуацій, коли не потрібно вибору того чи іншого альтернативного рішення, а вольова регуляція необхідна, тому що на шляху до досягнення цілі зустрічаються різні перешкоди, труднощі. В таких ситуаціях потреба (бажання) зберігається, але притаманної їй енергії для подолання труднощів і досягнення мети не вистачає і потрібне включення вольового механізму для посилення енергетики дії. Саме необхідність посилення енергетики розглядається деякими психологами як доказ відмінності волі від мотивів.

Деякі психологи вважають, що мобілізація (додаткова енергетизація) здійснюється за рахунок емоції, виникаючої при наявності перешкоди, як реакція на “треба – не можу”, “не хочу, але треба”. В ряді випадків це дійсно так і є. Однак при цьому не слід вольове зусилля підмінювати подібною емоційною реакцією. Крім того, вольові зусилля застосовуються і на фоні негативних емоцій. Тому головним механізмом мобілізації енергії не безпідставно вважається вольове зусилля. Але оскільки механізм його прояву багато в чому залишається невідомим, то конкретні шляхи мобілізації додаткової енергії також залишаються невідомими, якщо не враховувати механізм самостимуляції [2], який в принципі також не пояснює, яким чином людина дістає енергію зі своїх резервів.

Вище зазначене підводить до розуміння того, що рівень вольової активності може бути інтегральною характеристикою вольової регуляції і залежати від сили потреби, від інтенсивності наявної емоції, а також від вольового зусилля людини. В цьому і полягає трудність виміру вольових якостей, оскільки під контролем дослідника повинні знаходитись всі названі складові вольової активності.

Деякими психологами “сила волі” розглядається як самостійна вольова риса. Наприклад, К.М. Корнілов пише, що “сила волі” – це вольова риса, яка полягає в здатності долати значні перешкоди, що зустрічаються на шляху до досягнення цілі.

Вольове зусилля є одним з механізмів вольової регуляції. Одними з перших про вольове зусилля як специфічний механізм волі заговорили на початку ХХ століття Г.Мюнстерберх, Г.І.Челпанов, А.Ф.Лазурський. А.Ф.Лазурський розглядав вольове зусилля як особливий психофізіологічний процес, пов'язаний з реакцією людини на зустрічні перешкоди. Він поставив питання: “Чи існує одне вольове зусилля, здатне спрямовувати людину в різні сторони, чи навпаки, існує декілька його різновидів, подібних один до одного, але все-таки не тотожних?” [3].

М.Я.Басов розглядав вольове зусилля як суб'єктивне вираження регулятивної функції волі, яку він уподібнював до уваги. Він вважав, що увага і вольове зусилля – це одне і те ж, тільки позначається різними термінами.

К.М.Корнілов вважав вольове зусилля основною ознакою волі, тому він запропонував визначення волі таке: це “Психічний процес, який характеризується своєрідним зусиллям і отримує своє вираження в свідомих діях і вчинках людини, спрямованих на досягненні поставленої мети” [6]. Однак існує і інша точка зору.

Ш.Н.Чхартішвілі не вважає вольове зусилля ознакою вольової поведінки. З цього приводу він пише: “Багато дослідників розуміють, що визначення волі через ознаки інтелекту є неправильним, і знаходять вихід у визначенні волі з іншого боку, а саме – моменту зусилля. Протікання вольових актів зазвичай наштовхується на деяку перешкоду, подолання якої потребує внутрішнього зусилля. Цей момент зусилля, чи здатність долати перешкоди, оголошується другою ознакою волі.

Однак внутрішня напруга, – продовжує Ш.Н.Чхартішвілі, – і здатність долати перешкоди не відсутня і у тварин. Пташкам потрібно виключне зусилля, щоб подолати буревій і досягти кінцевої цілі свого польоту. Звір, який потрапив у капкан, здійснює колосальне зусилля для того, щоб вирватися на волю. Тобто здатність здійснювати зусилля, необхідне для подолання перешкод, що виникають на життєвому шляху, притаманна всім живим істотам, і немає нічого дивного в тому, що людина, набуваючи здатності свідомого, зберігає і цю якість. Однак тварину, незважаючи на те, що вона не меншою мірою володіє здатністю здійснювати зусилля і боротися з перешкодами, ніхто не вважає вольовою істотою [6, с. 90]. Викорінення вольового зусилля з волі приводить Ш.Н.Чхартішвілі до дивних висновків і щодо поведінки людини. Так, він пише: “Алкоголік чи наркоман, який знаходиться в полоні потреби в алкоголі чи морфії, усвідомлює цю потребу, усвідомлює шляхи і засоби, необхідні для придбання міцного напою

чи морфію і зазвичай застосовує максимальне зусилля для подолання перешкод, що виникають на шляху до задоволення своєї потреби. Однак помилково вважати, що чим сильніше і на-полегливіше бажання до задоволення подібних потреб, тим сильніша воля. Потреба може активізувати роботу свідомості в заданому напрямку і мобілізувати всі сили, необхідні для подолання перешкод. Але це може не бути дією волі. Тому неправильно вважати, що у вказаних ознаках поведінки проявляється специфічна особливість волі” [6, с. 91-92].

Існує декілька визначень вольового зусилля. К.К.Платонов визначає його, як переживання зусилля, що є обов’язковим суб’єктивним компонентом вольової дії; Б.Н.Смірнов – як свідому напругу психічних можливостей, що мобілізують і організують діяльність людини задля подолання перешкод. Зазвичай під вольовим зусиллям розуміють свідоме і більшою мірою усвідомлене внутрішнє зусилля над собою, що є імпульсом до вибору цілі, до концентрації уваги на об’єкті, до початку і кінця руху і т.д.

В. І. Селіванов писав, що вольове зусилля є одним з головних засобів, за допомогою якого особистість здійснює контроль над своїми мотивами, вибірково активізуючи одну мотиваційну систему і загальмовуючи іншу. Регуляція поведінки і діяльності здійснюється не тільки опосередковано – через мотиви – а й прямо, через мобілізацію, тобто через вольові зусилля.

Вчений, підкреслюючи зв’язок вольового зусилля з необхідністю подолання перешкод, труднощів, вважав, що зусилля проявляється у різноманітній роботі, а не тільки в екстремальних ситуаціях, наприклад, при втомі, як вважають деякі психологи. Він стверджував, що “при такому погляді на роль вольового зусилля воно виступає інструментом лише неприємного і шкідливого для організму деспотичного примусу, коли працювати вже немає змоги, а треба. Безперечно, такі ситуації можуть мати місце в житті людини, особливо в екстремальних умовах. Але це лише виняток з правила” [5, с. 221 -222]. Дійсно, вольове зусилля використовується людиною не тільки при фізичному виснаженні, а і на початковій стадії розвитку втоми (при так званому компенсованому стомленні), коли людина підтримує свою працездатність на заданому рівні без деспотизму і шкоди для здоров’я. Так і просте зтискання динамометру – це теж прояв вольового зусилля. Інше питання – чи будь-яка діяльність вимагає використання вольового зусилля. Як зазначає В. І. Селіванов, центральне місце в діагностиці волі (що розуміється ним як мобілізація психічних і фізичних можливостей) займає вимір вольового зусилля, яке більшою чи

меншою мірою присутнє в різних вольових діях. В. К. Калін вважає вольове зусилля основним операційним механізмом вольової регуляції. Він визначає вольове зусилля як «регулюючий односпрямований прояв свідомості, що призводить до встановлення чи утримання необхідного стану функціональної організації психіки» [4, с. 53]. У своїй роботі ми притримуємося визначення, запропонованого Є.П.Ільїним: вольове зусилля – це свідома напруга фізичних та інтелектуальних сил людини.

Що до природи вольового зусилля, то виходячи з фактів, здобутих фізіологами, про те, що одним з механізмів посилення збудження є м'язове напруження, воно і супроводжує вольове зусилля. Це м'язове напруження підсилює збудження центрів, з яких виходить вольовий імпульс початку і кінця дії (вважається, що тонізація кори головного мозку на 60% забезпечується за рахунок імпульсації м'язів). Посилення збудження кори головного мозку означає, що із згаданих вище центрів на робочий орган надсилається пусковий сигнал більшої частоти, а отже, і більшої сили, а це і призводить до мобілізації працюючого органа (як відомо, сила нервового збудження, що надходить з центрів на периферію кодується частотою нервових імпульсів, які проходять по нервах: чим більша частота імпульсів, тим сильніше подразнюється робочий орган).

Вольове зусилля проявляється і в зміні дихання, яке виникає, коли людина відчуває напруження. Зусилля призводить або до затримки дихання, або до різкого видиху, супроводжуваного криком, або його менш вираженою формою – крихтінням. Крихкоче малюк, який намагається підняти важку річ, крихкочуть немічні і т. д. У цьому випадку спрацьовує вісцеромоторний рефлекс: затримка дихання і видих збільшують м'язову силу і швидкість реагування в порівнянні з вдихом. Пояснюється це тим, що вегетативна нервова система тісно пов'язана з руховими центрами. Тому вуглекислота, що накопичується при затримці дихання, збуджує дихальний центр, і це збудження передається на рухові центри. Крім того, напруження дихальних м'язів також призводить до посилення проприорецептивної імпульсації в кору головного мозку. В.В.Богословський характеризував вольове зусилля кількістю енергії, витраченої на виконання цілеспрямованої дії або утримання її, і пов'язував появу цього зусилля з виникаючими перешкодами, труднощами. Перешкоди, відображаючись у свідомості, призводять до стану напруження, звільнитися від якого можна або відмовившись від подолання труднощів, а отже, і від досягнення мети, або подолати їх, використовуючи вольове зусилля [3]. Однак безпосередній (базовий) механізм вольового зусилля

залишається загадкою, хоча можна виділити ряд ознак, що характеризують таке зусилля:

- 1) відчуття внутрішньої напруги;
- 2) спрямованість уваги на виконувану дію;
- 3) м'язове напруження, що бере участь у виконанні дії (в тому числі й мімічне);
- 4) вегетативні прояви, в тому числі і видимі (здуття кровоносних судин, потовиділення на лобі і на долонях, почервоніння обличчя або, навпаки, виражена блідість).

Якщо підходити до розгляду даного питання з енергетичних позицій, то можна сказати, що вольове зусилля – це концентрація енергії за місцем і часом дії.

Разом з тим, механізм даної концентрації, регуляції вольового зусилля (його збільшення, послаблення) багато в чому залишається ще загадковим, хоча механізм доміанти, очевидно, використовується.

Очевидним є той факт, що зміст вольового зусилля до кінця ще не розкритий. Наприклад, В.А.Іванніков не безпідставно вважає, що до з'ясування механізму вольового зусилля ще далеко і що “виділення вольового зусилля багато в чому опирається на суб'єктивні критерії, а не на об'єктивні показники. Зазвичай, – пише він, – про наявність вольового зусилля говорять, коли відбувається зміна результативності діяльності, а зміну результативності діяльності пояснюють вольовим зусиллям. Звичайно, – завершує автор, – вольове зусилля це реальність, в крайньому випадку феноменологічна. Однак потрібно знайти об'єктивні критерії його визначення і зрозуміти, що ховається за вольовим зусиллям” [2, с. 30-31].

Вольові зусилля найкраще відчуваються людиною при фізичній нарузі. Існує думка, що вольове зусилля завжди проявляється в м'язовій нарузі. М.М.Ланге вказував на три моменти, з якими пов'язане відчуття вольового зусилля; 1) це відчуття зміни дихання; 2) ідеомоторна напруга скелетних м'язів; 3) внутрішнє мовлення, тобто скорочення м'язів гортані.

Вольове зусилля виникає не спонтанно, а під впливом самостимуляції, яка є психологічним механізмом вольової активності. Через самостимуляцію свідомість людини викликає вольове зусилля і дає команду, де і як людині діяти. Самостимуляція проявляється в різних формах залежно від індивідуального досвіду людини і характеру труднощів. А.І.Висоцький виявив чотири форми самостимуляції:

- а) пряму (у вигляді фраз, слів, вигуків);
- б) непряму (у вигляді образів, уявлень);

в) абстрактну (у вигляді різних думок);  
г) комбіновану (одночасне або по чергове застосування зазначених вище форм).

Конкретними прийомами самостимуляції можуть бути самонакази, самопереконання, самосхвалення, емоційно позитивно пережиті ситуації, спогади про свої минулі успіхи, приклади інших людей, актуалізація почуття обов'язку, відчуття власної гідності, почуття сорому і т.д.

Формування самостимуляції визначається умовами, в яких формується особистість в цілому. А.І.Висоцький показав, що більш успішно мобілізуються ті школярі, які відчували зовнішні труднощі та впливи на розвиток особистості, що спонукало їх до активної діяльності. Причиною цього, вважав А.І.Висоцький, є інтеріоризація зовнішніх стимуляторів, особливо при позитивному ставленні до них. Разом з предметним змістом цих впливів інтеріоризується їх спонукальна функція.

В результаті, людина виробляє індивідуальний стиль вольової регуляції поведінки. Тому, самостимуляція виникає як наслідок інтеріоризації зовнішньої стимуляції. Самостимуляція, в якій би формі вона не виступала, завжди пов'язана з другою сигнальною системою. Б.Н.Смирнов писав, що самопідбадьорювання сприяє підвищенню емоційного тону за допомогою прямих закликів і вказівок (наприклад, "Будь молодцем!"). Або опосередковано – шляхом викликання підбадьорливих думок і уявлень, пов'язаних з майбутнім успіхом, задоволенням, радістю.

При самопереконанні використовуються логічні міркування і доводи достатнього рівня своїх можливостей для вирішення поставленого завдання і відсутність вагомих підстав для сумнівів, щодо власної готовності. Самонаказ застосовується зазвичай тоді, коли інші види самовпливу не можуть забезпечити вольової поведінки, і людина в безапеляційній формі дає вказівку самій собі про невідкладну дію. Самостимуляція, що має на початкових етапах нерідко дифузний характер, з досвідом стає все більш диференційованою, що дозволяє спрямовувати її в одних випадках на посилення діяльності, що виконується, а в інших – на боротьбу з факторами, які заважають здійсненню цієї діяльності.

Вольове зусилля може мати різний ступінь вираженості як за інтенсивністю, так і за довготривалістю. Цей ступінь і характеризує "силу волі", що виявляється тією чи іншою людиною. Вольове зусилля характеризується також такою властивістю, як лабільність. Ця властивість проявляється в довільній увазі і полягає у вмінні людини, коли потрібно, сконцентрувати увагу, а коли



можливо – зменшити її інтенсивність. Невміння розслабляти увагу призводить до швидкої психологічної втоми і, на решті, до неувважності. Це ж саме можна сказати і про довільне скорочення і розслаблення м'язів.

Вольове зусилля характеризується спрямованістю, в зв'язку з цим розрізняють такі його функції, як активація і гальмування. В різних ситуаціях людина використовує різні характеристики вольового зусилля різного ступеня: в одному випадку докладається максимум вольового зусилля одночасно, в другому – зберігається вольове зусилля відповідної інтенсивності довгий час, в третьому – реакція гальмується.

Вольове зусилля може бути не тільки фізичним, але й інтелектуальним. Інтелектуальні вольові зусилля докладаються людиною, наприклад, тоді, коли вона вчитується у важко написаний текст, намагаючись зрозуміти, що хотів сказати автор. До цього ж виду вольових зусиль можна віднести і напружену увагу спортсмена на страті, коли він чекає сигналу “старт”.

П.А.Рудик виділяє такі види вольових зусиль:

- 1) вольові зусилля при м'язовій нарузі;
- 2) вольові зусилля, пов'язані з подоланням втоми;
- 3) вольові зусилля при напруженій увазі;
- 4) вольові зусилля, пов'язані з подоланням відчуття страху;
- 5) вольові зусилля, пов'язані з дотриманням режиму [4].

Також виділяються мобілізуючі та організовуючі вольові зусилля. Мобілізуючі вольові зусилля сприяють подоланню перешкод при виникненні фізичних та психологічних труднощів і реалізуються при виконанні прийомів саморегуляції типу словесних впливів: самонаказ, самопереконання, самопідтримки і т.д.

Організовуючі вольові зусилля проявляються при технічних, тактичних і психологічних труднощах при подоланні перешкод і реалізуються шляхом використання іншої групи прийомів психічної саморегуляції. А саме: використовуються різні види довільної спрямованості уваги на контроль за ситуацією і власними діями, протидія відволікаючим увагу факторам, ідеомоторна підготовка, контроль за розслабленням м'язів, регуляція дихання, спостереження за суперником, вирішення тактичних завдань і т.д. Основне призначення організовуючих вольових зусиль – оптимізація психічного стану, координація рухів і дій, економне використання сил.

Отже, вольові зусилля є однією з найголовніших і найвизначальніших ланок організації рухових функцій людини, які в свою чергу, забезпечують нормальне функціонування людського організму в цілому.

Загалом, все вищезазначене можна резюмувати таким чином: є як прихильники, так і опоненти точки зору, що вольова регуляція пов'язана з використанням вольового зусилля. Як зазначає В. К. Калін, за вольовим зусиллям прихована особлива активність свідомості, у внутрішньому плані, спрямована на мобілізацію можливостей людини. І хоча природа цієї активності нам ще до кінця не відома, спроби замінити вольове зусилля іншими психологічними феноменами – зміною змісту дії, самонаказами і м'язовим напруженням – здаються нам недостатньо обґрунтованими. У той же час заперечувати роль цих факторів, так само як і роль емоцій, як стимуляторів вольового зусилля теж немає ніяких підстав. Очевидно, ступінь прояву вольового зусилля залежить від того, якою мірою ці механізми використовуються при подоланні людиною труднощів і перешкод.

#### **Список використаних джерел**

1. Загальна психологія: навч. посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднічук та ін. – К.: А.П.Н., 2001. – 464 с.
2. Иванников В.А. К сущности волевого поведения / В.А.Иванников // Психологический журнал. – 1985. – №3. – С. 23-43.
3. Ильин Е.П. Волевые качества и эффективность деятельности / Е.П.Ильин// Проблемы индустриальной психологии. – Ярославль, 1977. – С. 66-78.
4. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 288 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»)
5. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание / В.И.Селиванов. – М., 1976. – 420 с.
6. Чхартишвили Ш.Н. Место потребности и воли в психологии личности / Ш.Н.Чхартишвили// Вопросы психологии. – 1958. – №2. – С. 88-97.

The article deals with theoretical aspects of volitional effort and volitional regulation. Elucidates the problem of the need for physical activity, revealed phased structure of motor actions. We give an understanding of what level of mental activity may be an integral feature of volitional regulation and depend on the strength of demand, the intensity of current emotions, as well as the voluntary efforts of man. Served historical analysis studies of volitional effort, given its definition and describes a number of features that characterize the effort. We consider the notion, which is the psychological mechanism of volitional activity.

**Keywords:** psychology, motor activity, volitional activities, volitional effort, willpower, motivation, self-regulation, behavior, control movements, self belief, muscle fatigue.

*Отримано: 11.12.2011 р.*