**Внимание**

**Функции, формы, виды, свойства**

Внимание – один из тех познавательных процессов человека, в отношении сущности и права на самостоятельное рассмотрение которых среди психологов до сих пор нет единого согласия. Одни утверждают, что особого независимого процесса внимания не существует, что оно выступает лишь как сторона или момент другого психологического процесса. Другие полагают, что внимание представляет собой вполне независимое психическое состояние человека, специфический внутренний процесс, имеющий свои особенности (в мозге человека выделяют особого рода структуры, связанные именно с вниманием, анатомически и физиологически относительно автономные от тех, которые обеспечивают функционирование других процессов. Указывалось, в частности, на роль ретикулярной формации).

В системе психологических феноменов внимание занимает особое положение. Оно включено во все остальные психические процессы, выступает как их необходимый момент, и отделить его от них, выделить и изучать в «чистом» виде нельзя. С явлениями внимания мы имеем дело лишь тогда, когда рассматривается динамика познавательных процессов и особенности различных психических состояний человека. Всякий раз, когда мы пытаемся выделить «материю» внимания, она как бы исчезает.

Однако нельзя не видеть и особенностей внимания, красной нитью проходящих через все другие психические явления, где оно проявляется, не сводимых к моментам различных видов деятельности, в которые включен человек. Это – наличие в нем некоторых динамических, наблюдаемых и измеримых характеристик, таких, как объем, концентрация, переключаемость и ряд других.

Правильное решение обсуждаемой проблемы состоит в том, чтобы попытаться соединить и учесть обе точки зрения, т.е. увидеть во внимании и сторону процессов и явлений, и нечто самостоятельное, независимое от них. Это значит встать на точку зрения, согласно которой внимание как отдельный, рядоположенный другим психический процесс не существует, но представляет собой вполне особенное состояние, характеризующее все эти процессы в целом. Данная позиция подтверждается известными анатомо-физиологическими данными, основные из которых следующие:

Механизм доминанты как физиологический коррелят внимания можно наблюдать на всей поверхности головного мозга, независимо от того, проекционные зоны каких конкретных анализаторов в них локализуются.

Ретикулярная формация, работа которой связывается с явлениями внимания, находится на пути нервных импульсов, касающихся практически всех познавательных процессов (неспецифические пути афферентного и эфферентного проведения сенсорной информации).

Нейроны внимания – клетки-детекторы новизны – можно встретить практически на всей поверхности и в некоторых внутренних структурах головного мозга.

Вместе с тем все три названных анатомо-физиологических фактора в ЦНС существуют автономно и независимо от отдельных сенсорных анализаторов, что говорит о том, что внимание все же является особенным феноменом, не сводимым к остальным.

Внимание можно определить как психофизиологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности. Они выражаются в ее сосредоточенности на сравнительно узком участке внешней или внутренней действительности, которые на данный момент времени становятся осознаваемыми и концентрируют на себе психические и физические силы человека в течение определенного периода времени. Внимание – это процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

Внимание обладает пятью основными свойствами: устойчивость, сосредоточенность, переключаемость, распределение и объем.

Устойчивость внимания проявляется в способности в течение длительного времени сохранять состояние внимания на каком-либо объекте, предмете деятельности, не отвлекаясь и не ослабляя внимание. Устойчивость внимания может определяться различными причинами. Одни из них связаны индивидуальными физиологическими особенностями человека, в частности со свойствами его нервной системы, общим состоянием организма в данный момент; другие характеризуют психические состояния (возбужденность, заторможенность), третьи соотносятся с мотивацией (наличием или отсутствием интереса к предмету деятельности), четвертые – с внешними обстоятельствами осуществления деятельности.

Люди со слабой нервной системой или перевозбужденные могут довольно быстро утомляться, становиться импульсивными. Человек, который не очень хорошо чувствует себя физически, также, как правило, характеризуется неустойчивым вниманием. Отсутствие интереса к предмету способствует частому отвлечению внимания от него, и, напротив, наличие интереса сохраняет внимание в повышенном состоянии в течение длительного периода времени. При обстановке, которая характеризуется отсутствием внешне отвлекающих моментов, внимание бывает достаточно устойчивым. При наличии множества раздражителей оно колеблется, становится недостаточно устойчивым.

Сосредоточенность внимания (концентрация) проявляется в различиях, которые имеются в степени концентрированности внимания на одних объектах и его отвлечения от других. Человек может сосредоточить свое внимание на чтении какой-нибудь книги и не замечать ничего вокруг. При этом его внимание может быть сконцентрировано на определенной части читаемого текста, на отдельном предложении или слове, а также более или менее распределено по всему тексту.

Переключаемость внимания понимается как его перевод с одного объекта на другой, с одного вида деятельности на иной. Данная характеристика человеческого внимания проявляется в скорости, с которой он может переводить свое внимание с одного объекта на другой, причем такой перевод может быть непроизвольным и произвольным. В первом случае индивид невольно переводит свое внимание на что-либо такое, что его заинтересовало, а во втором – сознательно, усилием воли заставляет себя сосредоточиться на каком-нибудь объекте. Переключаемость внимания на непроизвольной основе свидетельствует о его неустойчивости, но такую неустойчивость не всегда рассматривают как отрицательное качество. Она нередко способствует временному отдыху организма, анализатору, сохранению и восстановлению работоспособности нервной системы и организма в целом.

С переключаемостью внимания связаны два процесса: включение и отвлечение внимания. Первый характеризуется тем, как человек переключает внимание на нечто и полностью сосредотачивается на нем; второй – тем, как осуществляет процесс отвлечения внимания.

Все три характеристики внимания связаны со специальными свойствами нервной системы человека: лабильность, возбудимость и торможение. Соответствующие свойства нервной системы непосредственно определяют качество внимания, особенно непроизвольного, и поэтому их следует рассматривать в основном как природно обусловленные.

Распределение внимания – способность рассредоточить внимание на значительном пространстве, параллельно выполнять несколько видов деятельности или совершать несколько различных действий. Заметим, что, когда речь идет о распределении внимания между разными видами деятельности, это не всегда означает, что они в буквальном смысле слова выполняются параллельно. Такое бывает редко, и подобное впечатление создается за счет способности человека быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, успевая возвращаться к продолжению прерванного до того, как наступит забывание.

Известно, что память на прерванные действия способна сохраняться в течение определенного времени. В течение этого периода человек может без труда возвратиться к продолжению прерванной деятельности. Так именно и роисходит чаще всего в случаях распределения внимания между несколькими одновременно выполняемыми делами.

Распределение внимания зависит от психологического и физиологического состояния человека. При утомлении, в процессе выполнения сложных видов деятельности, требующих повышенной концентрации внимания, область его распределения обычно сужается.

Объем внимания – это такая его характеристика, которая определяется количеством информации, одновременно способной сохраняться в сфере повышенного внимания (сознания) человека. Численная характеристика среднего объема внимания людей – 5-7 единиц информации. Она обычно устанавливается посредством опыта, в ходе которого человеку на очень короткое время предъявляется большое количество информации. То, что он за это время успевает заметить, и характеризует его объем внимания. Поскольку экспериментальное определение объема внимания связано с кратковременным запоминанием, то его нередко отождествляют с объемом кратковременной памяти.

Внимание в жизни и деятельности человека выполняет много различных функций. Оно активизирует нужные и тормозит ненужные в данный момент психологические и физиологические процессы, способствует организованному и целенаправленному отбору поступающей в организм информации в соответствии с его актуальными потребностями, обеспечивает избирательную и длительную сосредоточенность психической активности на одном и том же объекте или виде деятельности.

С вниманием связаны направленность и избирательность познавательных процессов. Их настройка непосредственно зависит от того, что в данный момент времени представляется наиболее важным для организма, для реализации интересов личности. Вниманием определяется точность и детализация восприятия, прочность и избирательность памяти, направленность и продуктивность мыслительной деятельности.

Для перцептивных процессов внимание является своеобразным усилителем, позволяющим различать детали изображений. Для человеческой памяти внимание выступает как фактор, способный удерживать нужную информацию в кратковременной и оперативной памяти, как обязательное условие перевода запоминаемого материала в хранилища долговременной памяти. Для мышления внимание выступает как обязательный фактор правильного понимания и решения задачи. В системе межчеловеческих отношений внимание способствует лучшему взаимопониманию, адаптации людей друг к другу, предупреждению и своевременному разрешению межличностных конфликтов. О внимательном человеке говорят как о приятном собеседнике, тактичном и деликатном партнере по общению. Внимательный человек лучше и успешнее обучается, большего достигает в жизни, чем недостаточно внимательный.

Выделяют следующие виды внимания: природное и социально обусловленное внимание, непосредственное и опосредствованное, непроизвольное и произвольное, чувственное и интеллектуальное.

Природное внимание дано человеку с самого рождения в виде врожденной способности избирательно реагировать на те или иные внешние или внутренние стимулы, несущие в себе элементы информационной новизны. Основной механизм, обеспечивающий работу такого внимания, называется ориентировочным рефлексом. Он связан с активностью ретикулярной формации и нейронов-детекторов новизны.

Социально обусловленное внимание складывается прижизненно в результате обучения и воспитания, связано с волевой регуляцией поведения, с избирательным сознательным реагированием на объекты.

Непосредственное внимание не управляется ничем, кроме того объекта, на который оно направлено и который соответствует актуальным интересам и потребностям человека.

Опосредствованное внимание регулируется с помощью специальных средств, например жестов, слов, указательных знаков, предметов.

Непроизвольное внимание не связано с участием воли, а произвольное обязательно включает волевую регуляцию. Непроизвольное внимание не требует усилий для того, чтобы удерживать и в течение определенного времени сосредотачивать на чем-то внимание, а произвольное обладает всеми этими качествами. Произвольное внимание в отличии от непроизвольного обычно связано с борьбой мотивов или побуждений, наличием сильных, противоположно направленных и конкурирующих друг с другом интересов.

Чувственное внимание связано с эмоциями и избирательной работой органов чувств. В центре сознания находится какое-либо чувственное впечатление.

Интеллектуальное внимание связано с сосредоточенностью и направленностью мысли. Объект внимания – мысль.

**Психологические теории внимания**

Одну из наиболее известных психологических теорий внимания предложил Т.Рибо. он считал, что внимание всегда связано с эмоциями и вызывается ими. Между эмоциями и произвольным вниманием Рибо усматривал особенно тесную связь. Состояние внимания сопровождается не только эмоциями, но изменениями физического и физиологического состояния организма. Для Рибо было особенно характерно подчеркивание значения физиологических коррелятов психических процессов и состояний. Имея это ввиду, концепцию Рибо можно назвать психофизиологической. Как чисто физиологическое состояние внимание включает комплекс сосудистых, дыхательных, двигательных и других произвольных или непроизвольных реакций. Состояние сосредоточенности сопровождается так же движениями всех частей тела.

Движение физиологически поддерживает и усиливает данное состояние сознания. Двигательный эффект состоит в том, что некоторые ощущения, мысли, воспоминания получают особую интенсивность и ясность по сравнению с прочими вследствие того, что вся двигательная активность оказывается сосредоточенной на них. В умении управлять движениями заключается секрет произвольного внимания. Таковы характерные черты моторной теории внимания Т. Рибо.

Интересную теоретическую концепцию внимания предложил П. Я. Гальперин. Основные концепции этой теории:

Внимание является одним из моментов ориентировочно-исследовательской деятельности. Оно представляет собой психологическое действие, направленное на содержание образа, мысли, другого феномена, имеющегося в данный момент времени у человека.

По своей функции внимание представляет собой контроль за этим содержанием. В каждом действии человека есть ориентировочная, исполнительская и контрольная части. Эта последняя и представляется вниманием как таковым.

В отличие от других действий, которые производят определнный продукт, деятельность контроля, или внимание, не имеет отдельного, особенного результата.

Внимание как самостоятельный, конкретный акт выделяется лишь тогда, когда действие становится не только умственным, но и сокращенным. Не всякий контроль следует рассматривать как внимание. Контроль лишь оценивает действие, в то время как внимание способствует его улучшению.

Во внимании контроль осуществляется при помощи критерия, меры, образца, что создает возможность сравнения результатов действия и его уточнения.

Произвольное внимание есть планомерно осуществляемое внимание, т.е. форма контроля, выполняемого по заранее составленному плану, образцу.

Для того чтобы сформировать новый прием произвольного внимания, мы должны наряду с основной деятельностью предложить человеку задание проверить ее ход и результаты, разработать и реализовать соответствующий план.

Все известные акты внимания, выполняющие функцию контроля как произвольного, так и непроизвольного, являются результатом формирования новых умственных действий.

Имеется еще одна теория, которая связывает внимание с понятием установки. Теория предложена Д. Н. Узнадзе.

**Воля**

В связи со всеобщим возрождением интереса к гуманитарным, специфическим человеческим проблемам психологии в последние годы наблюдается повышенное внимание к воле. В XVIII- XIX вв., эта проблема была одной из центральных в психологических исследованиях. В начале XX в. в связи с общим кризисным положением в этой науке исследования воли отошли на второй план. Эта проблема оказалась самой трудной из тех, которые необходимо было ставить и решать на новой методологической основе. Но игнорировать ее и полностью не замечать было невозможно, так как воля относится к числу тех психических явлений, жизненно важную роль которых нет особой необходимости доказывать.

По этой причине в начале XX в. и в последующие десятилетия исследования воли продолжались, правда, не столь широко и активно, как прежде, но с использованием того же самонаблюдения в качестве метода выявления связанных с ней феноменов.

Однако вследствие неудовлетворенности общим состоянием исследований воли многие ученые в первые десятилетия текущего столетия стремились вообще отказаться от этого понятия как от ненаучного. Так, в американской поведенческой психологии вместо понятия воли стали употреблять понятие «устойчивость поведения» - настойчивость человека в осуществлении начатых поведенческих актов.

Однако, читая работы У. Джемса и С. Л. Рубинштейна, мы обнаруживаем, что воля – реальное явление, обладающее своими специфическими признаками.

Еще Аристотель ввел понятие воли в систему категорий науки о душе для того, чтобы объяснить, каким образом поведение человека реализуется в соответствии со знанием, которое само по себе лишено побудительной силы. Воля у Аристотеля выступала как фактор, наряду со стремлением способный изменять ход поведения: инициировать его, останавливать, менять направление и темп.

Один их существенных признаков волевого акта заключается в том, что он всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией. Воля предполагает борьбу мотивов. По этому признаку волевое действие всегда можно отделить от остальных. Волевое решение обычно принимается в условиях конкурирующих, разнонаправленных влечений, ни одно из которых не в состоянии окончательно победить без принятия волевого решения.

Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более важным и значимым целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, на убеждения и идеалы.

Еще один признак воли – наличие продуманного плана их осуществления. Действие, не имеющее плана или не выполняемое по заранее намеченному плану, нельзя считать волевым. «Волевое действие – это сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом» - так писал о воле С. Л. Рубинштейн.

Существенными признаками волевого действия являются усиленное внимание к такому действию и отсутствие непосредственного удовольствия, получаемого в процессе и в результате его выполнения (волевое действие сопровождается отсутствием эмоционального, а не морального удовлетворения). С успешным совершением волевого акта связано как раз моральное удовлетворение оттого, что его удалось выполнить.

Нередко усилия воли направляютя человеком на то, чтобы преодолеть самого себя. Это особенно характерно для людей импульсивного типа, неуравновешенных и эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным или характерологическим данным.

Ни одна более или менее жизненная проблема человека не решается без участия воли. Никто никогда еще не добился выдающихся успехов, не обладая выдающейся силой воли. Человек в первую очередь тем и отличается от всех остальных живых существ, что у него, кроме сознания и интеллекта, есть еще и воля, без которой способности оставались бы пустым звуком.

**Теории воли**

Психологические исследования воли в настоящее время оказались разделенными между разными научными направлениями: в бихевиористски ориентированной науке изучаются соответствующие формы поведения, в психологии мотивации в центре внимания находятся внутриличностные конфликты и способы их преодоления, в психологии личности основное внимание сосредоточенно на выделении и изучении соответствующих волевых характеристик личности. Исследованиями воли занимается так же психология саморегуляции человеческого поведения. Иными словами, в новейший период истории психологии эти исследования не прекратились, а лишь утратили прежнее единство, терминологическую определенность и единство. Вместе с тем они оказались расширенными и углубленными по тематике за счет применения новых понятий, теорий и методов. Сейчас многими учеными предпринимаются усилия, чтобы возродить учение о воле как целостное, придать ему интегративный характер.

Судьбу психологических исследований воли В. А. Иванников соотносит с борьбой двух трудносогласуемых друг с другом концепций человеческого поведения: реактивной и активной. Согласно первой все поведение человека представляет собой в основном реакции на различные внутренние и внешние стимулы и задача его научного изучения сводится к тому, чтобы отыскать эти стимулы, определить их связь с реакциями. Для такой интерпретации человеческого поведения понятие воли не нужно.

Определенную отрицательную роль в отказе от психологических исследований воли и свертывании их, в утверждении реактивной концепции поведения как единственно приемлемой научной доктрины сыграли исследования рефлекторного поведения: безусловных рефлексов и условного обусловливания. Рефлекс в его традиционном понимании всегда рассматривался как реакция на какой-нибудь стимул. Отсюда и понимание поведения как реакция. Симптоматично, что под влиянием рефлекторной концепции поведения в первые десятилетия нашего века психология в некоторых учениях была заменена на реактологию (К. Н. Корнилов) и рефлексологию (В. М. Бехтерев).

Согласно другой концепции, которая в последние несколько десятилетий набрала силу и находит все больше сторонников, поведение человека понимается как изначально активное, а сам он рассматривается как наделенный способностью к сознательному выбору его форм. Для такого понимания поведения воля и волевая регуляция поведения необходимы. Оно не только требует возвращения психологии ее прежнего названия как науки о внутреннем опыте, но и уделения достойного внимания проблеме воли в научных исследованиях человеческого поведения. Новейшая физиология ВНД в лице таких ученых, как Н. А. Бернштейн, П. К. Анохин, удачно подкрепляет поддерживает эту точку зрения со стороны естествознания.

Но реактивные концепции поведения, особенно в самой традиционной Павловской физиологи ВНД, по-прежнему сильны, и исход научной борьбы между ними и теорией активного волевого поведения будет существенно зависеть от того, насколько психологам удастся соответствующими экспериментальными данными доказать реальность иных, чем стимулы, источников поведенческой активности, насколько убедительно смогут они объяснить разнообразные виды поведения, не прибегая к понятию рефлекса. Большие надежды в этой связи возлагаются на современную психологию сознания и когнитивную психологию, на новейшие методы экспериментального исследования человеческой психики.

Вот как понимается воля в современных психологических исследованиях. В. И. Селиванов определяет волю как сознательное регулирование человеком своего поведения, выраженное в умении видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути целенаправленных поступков и действий. В те моменты деятельности, когда субъект сталкивается с необходимостью «преодолеть» себя (эмпирический уровень выделения препятствия, связанного с субъектом деятельности), его сознание на время как бы отрывается от объекта, предмета деятельности, или партнера и переключается в плоскость субъективных отношений. При этом осуществляется сознательная рефлексия на разных уровнях:

I уровень – осознание субъектом своих способов действий, своего состояния, режима и направления активности; понимание степени соответствия функциональной организации психики необходимой форме деятельности;

II уровень – активное изменение функционирования психики, выбор необходимого способа его преобразования.

Волевая регуляция деятельности есть сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, нужного режима активности, концентрация этой активности в необходимом направлении.

Функцией волевой регуляции является повышение эффективности соответствующей деятельности, а волевое действие предстает как сознательное, целенаправленное действие человека по преодолению внешних и внутренних препятствий с помощью волевых усилий.

На личностном уровне воля проявляется в таких свойствах, как сила воли, энергичность, настойчивость и т.д. Их можно рассматривать как первичные, или базовые, волевые качества личности. Такие качества определяют поведение, которое характеризуется всеми или большинством описанных выше свойств.

Волевого человека отличают решительность, смелость, самообладание, уверенность в себе. Такие качества развиваются обычно в онтогенезе несколько позже, чем названная выше группа свойств. В жизни они проявляются в единстве с характером, поэтому их можно рассматривать не только как волевые, но и как характерологические. Назовем эти качества вторичными.

Есть еще третья группа качеств, которые, отражая волю человека, связаны вместе с тем с его морально-ценностными ориентациями. Это – ответственность, дисциплинированность, принципиальность, обязательность. К этой группе, обозначаемой как третичные качества, можно отнести те в которых одновременно выступают воля человека и его отношение к труду: деловитость, инициативность. Такие качества личности обычно формируются к подростковому возрасту.

По мнению В. А. Иванникова, главной психологической функцией воли является усиление мотивации и совершенствование на этой основе сознательной регуляции действий. Реальным механизмом порождения дополнительного побуждения к действию является сознательное изменение смысла действия выполняющим его человеком. Смысл действия обычно связан с борьбой мотивов и меняется при определенных, преднамеренных умственных усилиях.

Волевое действие, необходимость в нем возникает тогда, когда на пути осуществления мотивированной деятельности появилось препятствие. Волевой акт связан с его преодолением.

Включение воли в состав деятельности начинается с постановки человеком перед собой вопроса: «Что случилось?» Уже сам по себе характер данного вопроса свидетельствует о том, что воля тесным образом связана с осознанием действия, хода деятельности и ситуации. Первичный акт включения воли в действие фактически заключается в произвольном вовлечении сознания в процесс осуществления деятельности.

Волевая регуляция необходима для того, чтобы в течение длительного времени удерживать в поле сознания объект, над которым размышляет человек, поддерживать сконцентрированное на нем внимание. Воля участвует в регуляции практически всех основных психических функций: ощущений, восприятия, воображения, памяти, мышления и речи. Развитие указанных познавательных процессов от низших к высшим означает приобретение человеком волевого контроля над ним.

Волевое действие всегда связано с сознанием цели деятельности, ее значимости, с подчинением этой цели выполняемых действий. Иногда возникает необходимость придать какой-либо цели особый смысл, и в этом случае участие воли в регуляции деятельности сводится к тому, чтобы отыскать соответствующий смысл, повышенную ценность данной деятельности. В ином случае необходимо бывает найти дополнительные стимулы для выполнения, доведения до конца уже начатой деятельности, и тогда волевая смыслообразующая функция связывается с процессом выполнения деятельности. В третьем случае целью может явиться научение чему-либо, и волевой характер приобретает действия, связанные с учением.

Энергия и источник волевых действий всегда, так или иначе, связаны с актуальными потребностями человека. Опираясь на них, человек придает сознательный смысл своим произвольным поступкам. В этом плане волевые действия не менее детерминированы, чем любые другие, только они связаны с сознанием, напряженной работой мышления и преодолением трудностей.

Волевая регуляция может включиться в деятельность на любом этапе ее осуществления: инициации деятельности, выбора способа и средств ее осуществления, следования намеченному плану или отклонения от него, контроля исполнения. Особенность включения волевой регуляции в начальный момент осуществления деятельности состоит в том, что человек, сознательно отказываясь от одних влечений, мотивов и целей, предпочитает другие и реализует их вопреки сиюминутным, непосредственным побуждениям. Воля в выборе действия проявляется в том, что, сознательно отказавшись от привычного способа решения задачи, индивид избирает иной, иногда более трудный, и старается не отступать от него. Наконец, волевая регуляция контроля исполнения действия состоит в том, что человек сознательно заставляет себя тщательно проверять правильность выполненных действий тогда, когда сил и желания это уже почти не осталось. Особые трудности в плане волевой регуляции представляет для человека такая деятельность, где проблемы волевого контроля возникают на всем пути осуществления деятельности, с самого начала и до конца.

Типичным случаем включения воли в управление деятельностью является ситуация, связанная с борьбой трудносовместимых мотивов, каждый из которых требует в один и тот же момент времени выполнения различных действий. Тогда сознание и мышление человека, включаясь в волевую регуляцию его поведения, ищут дополнительные стимулы для того, чтобы сделать одно из влечений более сильным, придать ему больший смысл. Психологически это означает активный поиск связей цели и осуществляемой деятельности с высшими духовными ценностями человека, сознательное придание им гораздо большего значения, чем они имели вначале.

При волевой регуляции поведения, порожденной актуальными потребностями, между этими потребностями и сознанием человека складываются особые отношения. С. Л. Рубинштейн охарактеризовал их так: «Воля в собственном смысле возникает тогда, когда человек оказывается способным к рефлексии своих влечений, может, так или иначе, отнестись к ним. Для этого индивид должен уметь подняться над своими влечениями и, отвлекаясь от них, осознать самого себя… как субъекта… который… возвышаясь над ними, в состоянии произвести выбор между ними».

В сложном волевом акте можно выделить 4 основные фазы:

1) возникновение побуждения и предварительная постановка цели

2) стадия обсуждения и борьба мотивов

3) решение

4) исполнение

Основным содержанием первой фазы в развитии волевого процесса являются возникновение побуждения и осознание цели. Они взаимосвязаны и взаимообусловлены. В реальном протекании волевого акта различные фазы могут в зависимости от конкретных условий приобретать больший или меньший удельный вес, иногда сосредотачивая в себе весь волевой акт, иногда вовсе выпадая.

Основным содержанием второй фазы в развитии волевого действия являются обсуждение и борьба мотивов. В волевом акте часто заключается борьба, противоречие, раздвоение. У человека есть много различных потребностей и интересов, и некоторые из них оказываются несовместимы. Человек вовлекается в конфликт. Разгорается внутренняя борьба мотивов. Но и тогда, когда противоречие не выступает непосредственно в мучительном чувстве раздвоения, сознательное мыслящее существо, у которого возникает желание совершить некоторое действие, обычно склонно подвергнуть его предварительному анализу.

Прежде чем действовать, необходимо произвести выбор, надо принять решение. Принятие решения протекает по-разному.

Иногда оно вовсе не выделяется в сознании как особая фаза: волевой акт совершается без особого решения. Так бывает, когда возникшее побуждение не встречает никакого внутреннего противодействия, а осуществление цели – никаких внешних препятствий.

Иногда решение как бы само наступает, будучи полным разрешением того конфликта, который вызвал борьбу мотивов. Все разрешилось, и нужно констатировать решение.

Иногда бывает так, что до самого конца и при самом принятии решения каждый из мотивов сохраняет свою силу, ни одна возможность сама по себе не отпала, и решение в пользу одного из мотивов принимается потому, что осознана необходимость принести все это в жертву. В таком случае, когда конфликт не получил разрешения, которое исчерпало бы его, особенно осознается и выделяется решение, как особый акт, который подчиняет одной принятой цели все остальные.

Принять решение – не значит выполнить его. За решением должно последовать исполнение. Без этого звена волевой акт не завершен. Исполнение решения требует изменения действительности. Желания человека не исполняются сами собой. Они становятся реальностью лишь тогда, когда за ними стоит действенная сила преданных им людей, умеющих преодолевать трудности. Их осуществление сталкивается с реальными препятствиями, которые требуют реального преодоления. Когда борьба мотивов закончена и решение принято, тогда лишь начинается подлинная борьба - борьба за исполнение решения, за осуществления желания, за изменение действительности, за подчинении ее человеческой воле, за реализацию в ней идей и идеалов человека, и в этой-то борьбе, направленной на изменении действительности, заключается основное. Само действие как исполнение протекает по-разному. В сложном волевом действии для исполнения решения необходимо иметь намерение и план действий.

Намерение представляет собой зафиксированную решением направленность на осуществление цели. Поэтому, хотя оно не обязательно должно выступать в каждом волевом действии как особый, сознательно выделенный в нем момент, оно все же существенно, особенно для высших форм волевого действия.

При составлении плана путь к конечной цели расчленяется на ряд этапов. В результате помимо конечной цели появляется ряд подчиненных целей, и то, что является средством, само на известном этапе становится целью. План бывает более или менее схематичен. В зависимости от роли, которую играет при исполнении план, воля бывает более или менее гибкой. Бесплановость ставит под вопрос достижение цели, на которую направлено волевое действие. Волевое действие в своих высших формах должно быть плановым действием.

Волевое действие – это сознательное, целенаправленное действие, посредством которого человек планово осуществляет стоящую перед ним цель, подчиняя свои импульсы сознательному контролю и изменяя окружающую действительность в соответствии со своим замыслом.