

УДК 159.947

EDN [DRBZOC](#)

Воля как высшая форма регуляции сознательной деятельности

Я.С. Черкасов

Московский государственный университет технологий и управлений им. К.Г. Разумовского (Первый казачий университет), ул. Земляной Вал, д. 73, Москва, 109004, Россия

E-mail: Yaroslav.chercasov@mail.ru

Аннотация. Статья посвящена изучению воли, которая рассматривается как высшая психическая функция, обеспечивающая сознательное управление поведением, преодоление препятствий и достижение целей. Рассмотрены ключевые подходы к пониманию воли: философский (морально-этический), экспериментально-психологический (деятельностный) и психоаналитический (динамический). Эти подходы дополняют друг друга и позволяют получить более полное представление о природе волевых процессов. Волевой акт представлен как сложная последовательность этапов, каждый из которых выполняет определённую функцию в процессе достижения цели. В рамках этих этапов выделяются ключевые функции воли: мобилизационная, регулирующая, оценочная и направляющая. Все они взаимосвязаны и обеспечивают целостность волевого процесса. Использован теоретико-аналитический метод: обобщение классических и современных работ и данных когнитивной нейронауки. Выявлены ключевые этапы волевого акта и их нейрофизиологические корреляты. Установлено, что воля проявляется в целеполагании, подавлении импульсов и мобилизации ресурсов. В профессиональной сфере развитие волевых качеств связано с формированием лидерских навыков, умением работать в условиях стресса, принимать ответственные решения и сохранять высокую продуктивность в долгосрочной перспективе. Определены эффективные методы развития волевых навыков в рамках образовательной среды.

Ключевые слова: воля, психическая функция, целеполагание, функция, реализация действия, саморегуляция.

Will as the highest form of regulation of conscious activity

Ya.S. Cherkasov

K.G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management (the First Cossack University), 73 Zemlyanoy Val St., Moscow, 109004, Russia

E-mail: Yaroslav.chercasov@mail.ru

Abstract. The article is devoted to the study of will, which is considered as the highest mental function that provides conscious behavior management, overcoming obstacles and achieving goals. The key approaches to understanding the will are considered: philosophical (moral and ethical), experimental-psychological (activity-based) and psychoanalytic (dynamic). These approaches complement each other and provide a more complete understanding of the nature of volitional processes. An act of will is presented as a complex sequence of stages, each of which performs a specific function in the process of achieving a goal. Within these stages, the key functions of the will are highlighted: mobilization, regulatory, evaluative, and guiding. All of them are interconnected and ensure the integrity of the volitional process. A theoretical and analytical method was used: a generalization of classical and modern works and data from cognitive neuroscience. The key stages of volitional act and their neurophysiological correlates are revealed. It has been established that the will manifests itself in goal setting, suppression of impulses and mobilization of resources. In the professional sphere, the development of strong-willed qualities is associated with the formation of leadership skills, the ability to work under stress, make responsible decisions and maintain high productivity in the long term. Effective methods of developing volitional skills within the educational environment have been identified.

Keywords: will, mental function, goal setting, function, action realization, self-regulation, behavior, personality.

1. Введение

Проблема воли как одной из высших психических функций занимает центральное место в психологическом исследовании сознательной деятельности человека. Воля проявляется в способности личности осознанно управлять своим поведением, преодолевать внутренние и внешние препятствия, а также строить и реализовывать жизненные планы. Это сложный многоуровневый процесс, который тесно связан с мотивацией, эмоциональной устойчивостью, самоконтролем и принятием решений.

2. Постановка задачи (Цель исследования)

Целью настоящей статьи является анализ воли как формы сознательной регуляции поведения, выявление её ключевых характеристик и функций, а также раскрытие значения волевых процессов в становлении личности и саморегуляции. Особое внимание уделяется историко-теоретическим аспектам, структуре волевого акта и современным научным взглядам на природу воли.

3. Методы и материалы исследования

Использован теоретико-аналитический метод: обобщение классических и современных работ и данных когнитивной нейронауки.

Понимание воли как психического явления развивалось на протяжении всей истории психологии и философии. Уже в классической философии Иммануила Канта [4] воля рассматривалась как моральная способность разума, позволяющая человеку действовать согласно общим законам добра и долга. И. Кант [4] связывал волю с этической составляющей человеческой природы. В свою очередь, Вильгельм Вундт [2], один из основателей экспериментальной психологии, видел в воле проявление активности психики, которое выражается в целенаправленном управлении действиями. Он подчеркивал, что воля не существует отдельно от других психических процессов, а интегрирует их для достижения определённых целей.

Развитие представлений о воле в отечественной психологии связано прежде всего с трудами Л.С. Выготского [3]. Он рассматривал волю как одну из высших психических функций, формируемую в онтогенезе под влиянием социального окружения и средств культурного развития. По Л.С. Выготскому [3], волевое поведение основано на использовании знаковых систем, в частности, речи, которые позволяют человеку осуществлять внутренний контроль над своими действиями. Также важную роль в развитии концепций воли сыграла

работа А. Адлера [1], который связывал волевые проявления с установкой личности на преодоление комплексов и достижение превосходства. З. Фрейд [10], напротив, видел в воле результат борьбы между сознательными и бессознательными импульсами, контролируруемыми механизмами Эго.

Таким образом, можно выделить несколько ключевых подходов к пониманию воли: философский (морально-этический), экспериментально-психологический (деятельностный) и психоаналитический (динамический). Эти подходы дополняют друг друга и позволяют получить более полное представление о природе волевых процессов.

4. Полученные результаты

Волевой акт представляет собой сложную последовательность этапов, каждый из которых выполняет определённую функцию в процессе достижения цели. Общепринятая модель включает следующие стадии: мотивационный этап, целеполагание, борьба мотивов, принятие решения и реализация действия.

1. Мотивационный этап связан с формированием потребности или желания, которое становится движущей силой поведения. Именно на этом этапе начинает проявляться волевое усилие, направленное на выбор наиболее значимой цели.
2. Целеполагание предполагает конкретизацию намерений и формулировку задач, которые необходимо выполнить. На данном этапе важно не только определить цель, но и спрогнозировать возможные пути её достижения.
3. Борьба мотивов — один из самых сложных и ответственных этапов волевого акта. Здесь личность сталкивается с необходимостью выбора между несколькими альтернативами, часто противоречащими друг другу. Эффективное преодоление этого конфликта требует высокого уровня самоконтроля и осознанности.
4. Принятие решения завершает подготовительную часть волевого акта. Оно заключается в выборе конкретного действия, соответствующего поставленной цели.
5. Реализация действия — это этап практического воплощения решения. Он требует максимальной концентрации внимания, мобилизации энергетических ресурсов и устойчивости к внешним и внутренним помехам.

В рамках этих этапов выделяются ключевые функции воли: мобилизационная (активизация психических ресурсов), регулирующая (контроль за ходом действий), оценочная (анализ полученных результатов) и направляющая (корректировка поведения в соответствии с целью). Все они взаимосвязаны и обеспечивают целостность волевого процесса.

Сознательная регуляция поведения невозможна без участия волевых процессов. Особенно наглядно это проявляется в ситуациях, когда требуется преодолеть внутреннее сопротивление, отказаться от немедленного удовлетворения желаний ради долгосрочных целей или действовать в условиях неопределённости и стресса. В таких ситуациях воля выступает как механизм, обеспечивающий устойчивость намерений, концентрацию внимания и адекватную реакцию на изменяющиеся обстоятельства. Например, студент, готовящийся к экзамену, должен подавить импульсы к отдыху или развлечению, сосредоточиться на учебном материале и придерживаться заранее составленного плана. Такой процесс требует постоянного самоконтроля и волевых усилий. Кроме того, волевые процессы играют важную роль в управлении эмоциями и поведением в конфликтных ситуациях. Человек, способный сдерживать гнев, страх или тревогу, демонстрирует высокий уровень волевой саморегуляции. Это качество особенно ценно в профессиональной сфере, где успешность зависит от умения сохранять самообладание в сложных условиях.

Формирование воли происходит в процессе жизни и обучения, начиная с раннего детства и продолжаясь на протяжении всей жизни [5, 6]. Однако именно в подростковом и юношеском возрасте воля приобретает особую значимость, поскольку в этот период происходит активное развитие самосознания, осознание собственных целей и ценностей, а также становление автономной личности. Становление волевых качеств проходит в тесной взаимосвязи с формированием аксиологической системы личности, мировоззрения и таких важных ценностных координат как «патриотизм», «семья», «образование» и др. [7, 8].

Через волевые усилия индивид формирует способность к самоуправлению, принимает ответственность за свои действия и развивает такие качества, как настойчивость, дисциплина и уверенность в себе. Более того, воля обеспечивает согласование между мотивационной и операциональной сторонами поведения, что позволяет человеку эффективно планировать и реализовывать жизненные стратегии.

С точки зрения профессиограммы, волевые качества играют решающую роль в профессиональной деятельности. Современные исследования в области когнитивной нейронауки позволили выявить физиологические основы волевых процессов, что открыло новые горизонты для их изучения и практического применения. Наиболее значимым достижением стало понимание роли префронтальной коры головного мозга в реализации самоконтроля, планирования и принятия решений — ключевых компонентов волевого поведения. В частности, дорсолатеральная часть префронтальной коры участвует в

подавлении автоматических реакций, тогда как передняя поясная кора играет важную роль в оценке конфликтных ситуаций и переключении внимания.

Одним из наиболее известных подходов к исследованию воли в современной психологии является модель ограниченных ресурсов самоконтроля, предложенная Р. Баумайстером и его коллегами [9]. Согласно этой модели, самоконтроль функционирует как мышца: он может быть временно истощён после выполнения сложных задач, требующих усилий, но также может быть усилен при систематической тренировке. Эксперименты показали, что люди, которые последовательно выполняют задания, требующие волевых усилий, демонстрируют снижение способности к саморегуляции в последующих задачах — эффект, получивший название «эго-истощение» (ego depletion). Однако в последние годы эта теория подверглась критике со стороны других учёных, указывающих на неоднозначность результатов и необходимость более строгих методологических подходов. Тем не менее, идея о том, что волевые процессы связаны с определёнными когнитивными ресурсами и могут быть развиты через практику, остаётся актуальной. Такие направления, как тренировка внимательности (mindfulness), развитие исполнительных функций у детей и взрослых, а также применение биообратной связи (biofeedback) в тренингах саморегуляции, активно развиваются и внедряются в образование, спорт и профессиональное обучение.

Также следует отметить, что волевые процессы тесно связаны с эмоциональным состоянием человека [11]. Исследования в области аффективной нейронауки подтверждают, что эффективная саморегуляция невозможна без управления эмоциями. Например, стресс, тревожность и депрессия снижают способность к самоконтролю и принимают участие в формировании импульсивного поведения. Таким образом, формирование волевой регуляции должно учитывать не только когнитивные, но и эмоциональные аспекты личности [12].

Развитие волевых качеств — важная задача в педагогической и психологической практике. Учитывая, что воля формируется в ходе жизни и обучения, особенно значимыми являются ранние этапы социализации, где происходит закладка основ саморегуляции. Воспитание дисциплины, ответственности, настойчивости и целеустремлённости начинается ещё в дошкольном возрасте и продолжается в школьные годы.

В рамках образовательной среды можно выделить несколько эффективных методов развития волевых навыков:

1. Постановка реальных и достижимых целей — позволяет ребёнку научиться формулировать намерения и достигать их, развивая чувство контроля и уверенности.

2. Упражнения на самоконтроль и самодисциплину — например, режим дня, выполнение домашних заданий без внешнего контроля, ограничение времени на отдых и развлечения.
3. Обучение преодолению трудностей — организация ситуаций, в которых необходимо проявлять усилие для достижения цели, помогает формировать прочный волевой навык.
4. Поощрение самостоятельности и автономии — когда человек самостоятельно принимает решения и несёт за них ответственность, это способствует развитию внутренней мотивации и волевой регуляции.
5. Использование метапредметных методов — такие подходы, как рефлексия, самоанализ действий, составление планов и отчетов, способствуют осознанному управлению своими действиями.

В профессиональной сфере развитие волевых качеств связано с формированием лидерских навыков, умением работать в условиях стресса, принимать ответственные решения и сохранять высокую продуктивность в долгосрочной перспективе. Программы коучинга, тренинги по саморегуляции, а также внедрение принципов геймификации в обучение сотрудников всё чаще используются для этих целей.

5. Выводы

Таким образом, воля представляет собой сложный и многогранный феномен, который лежит в основе сознательной деятельности человека. Она обеспечивает саморегуляцию, направленность поведения, преодоление препятствий и достижение целей. Её значение в жизни человека невозможно переоценить: от простых ежедневных решений до глобальных жизненных выборов. Формирование волевых качеств — длительный и сложный процесс, зависящий как от индивидуальных особенностей, так и от условий воспитания и социального окружения. Современные исследования открывают новые возможности для понимания механизмов воли и её развития, что имеет важное значение для образования, психологии личности и профессиональной подготовки. Дальнейшие исследования должны быть направлены на углубление знаний о нейрофизиологических основах волевых процессов, разработку эффективных программ развития саморегуляции и интеграции волевых навыков в образовательные и профессиональные практики. Только комплексный и междисциплинарный подход позволит полностью раскрыть потенциал воли как высшей формы регуляции

сознательной деятельности человека. Волевые процессы обеспечивают устойчивость намерений, саморегуляцию и формирование профессионально значимых качеств.

Список литературы

1. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – Москва: Прогресс, 1997. – 271 с.
2. Вундт В. Основы физиологической психологии / В. Вундт. – СПб.: Питер, 2000. – 416 с.
3. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – Москва: Смысл, 2001. – 512 с.
4. Кант И. Критика практического разума/ И. Кант. – Москва: Наука, 1994. – 320 с.
5. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – Москва: Политиздат, 1977. – 304 с.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720с.
7. Черкасова И.П. Аксиологическая система современного медийного дискурса // Язык и личность в гармоничном диалоге культур. материалы Международной научной конференции / И.П. Черкасова. – Ставрополь: СКФУ, 2017. – С. 58-63.
8. Черкасова И.П. Динамика репрезентации концептов «патриотизм» и «семья» в учебном дискурсе / И.П. Черкасова, С.К. Асриян // Успехи гуманитарных наук. – 2021. – № 9. – С. 89-95.
9. Baumeister R. F. The strength model of self-control / R.F. Baumeister, K.D. Vohs, D.M. Tice // Current Directions in Psychological Science. – 2007. – Vol. 16. – No. 6. – P. 351-355.
10. Freud S. The Ego and the Id. / S. Freud. – London: Hogarth Press, 1923. – 63 p.
11. Heckhausen H. Thought contents and cognitive functioning in motivational versus volitional states of mind / H. Heckhausen, P. M. Gollwitzer // Motivation and Emotion. – 1987. – Vol. 11. – P. 101-120.
12. Muraven M. Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? / M. Muraven, R. F. Baumeister // Psychological Bulletin. – 2000. – Vol. 126. – No. 2. – P. 247-259.