

VOINȚA

CARACTERISTICILE CONDUITEI VOLUNTARE

Fenomenul voinței a prezentat și prezintă dificultăți de interpretare. Principala sarcină a psihologiei în legătură cu fenomenul real al voinței constă în explorarea actelor și proceselor **intenționale și voluntare** prin coordonarea a multiple determinări nu doar ca acte și procedee determinate ci și ca acte și procese finalizate, dispunând de o relativă autonomie în virtutea unei anumite capacități de autodeterminare.

Având deja familiarizarea cu noțiunile fundamentale ale activității umane (mișcări sau acte, operații, acțiuni, subordonate activității în mod ierarhic), în interacțiunea organism-mediul cu finalitate adaptativă, de integrare a ființei umane, spunem că omul **proiectează** și desfășoară activități variate, în vederea **stăpînirii** mediului ambiant, dar și pe sine, adică omul își conduce (autodetermină) acțiunile sale prin decizie și autocontrol, care se realizează prin **reglaj și autoreglaj**.

În desfășurarea activităților omului intervin mai multe **forme de reglaj**:

— **reglaj primar**, care se realizează prin reflexe necondiționate, explicându-se declanșarea automată a **reacției de apărare** la acțiunea excitanților nocivi;

— **reglaj secundar** este tot elementar, dar legat de mecanisme reflexe **condiționate**, explicînd modularea cantității, calității și stabilității răspunsului prin factori de întărire și condițiile de ambianță în care se realizează;

— **reglajul acțiunilor intenționale** apare o dată cu reprezentările și verbalizarea (cuvîntul), permițînd proiectarea anticipată a rezultatelor în raport cu **dorințele**;

— **reglajul voluntar** utilizează cea mai complexă formă de limbaj.

Caracteristici ale reglării voluntare. — Reglajul voluntar se realizează întotdeauna în vederea atingerii unui **scop conștient propus**, corespunzînd cu motivele și condițiile. **Scopul** este întotdeauna formulat verbal conducînd și ajustînd acțiunea (prezența scopului);

— Reglajul voluntar se face în baza unei decizii și a formulării **intenției pentru a atinge scopul**. Apariția a mai multor scopuri și alegerea deciziei, o dată cu dorința de realizare prin autocomenzi formulate verbal.

Realizarea intenției presupune un plan mental, care precede și reglează realizarea afectivă (prezența planului mental). Planul mental include întregul tablou al situației și tabloul structurii acțiunii;

Cea mai importantă caracteristică este **imaginea obstacolelor interne și externe care apar în calea scopului** (învingerea obstacolelor).

Nucleul reglajului voluntar îl reprezintă voința (specific omului și dezvoltat începînd cu preșcolaritatea). Voința este **latura subiectivă cea mai importantă a autoreglajului**.

Gradul de dezvoltare a **conduitei și reglajului voluntar** este în corelație cu gradul de formare a reprezentărilor. În acest sens, **reglarea psihică voluntară** a activității se realizează prin imagine mentală, imagine și cuvînt.

Cuvîntul are 3 detecții:

- semnal și reacție;
- reflectare și activitate;
- reacție internă și externă.

Cuvîntul mijlocește:

- experiența **altora** (mii de ani);
- experiența **proprie**;
- experiența **istorico-socială**;

Cuvîntul e un mijloc, un instrument, care prin limbaj, după cum știm, îndeplinește și **funcția de comunicare**.

Reglarea conduitei voluntare cu ajutorul activității verbale se realizează prin:

- **sistematizarea** experienței anterioare;
- **actualizarea** sistemului de legături corticale anterioare;
- **asociații noi** fără întărire concretă;
- activitate de **orientare și investigație**;
- organizarea activității.

Controlul activității voluntare se realizează la om în forma sa superioară, prin activitatea verbală proprie, prin limbaj interior.

Ontogeneza volitivă are o stabilitate:

- 1 an=orientarea **nediferențiată** a voinței;
- 3 ani=orientare de **durată** (sistemul verbal este în urma sistemului motric);
- după 5 ani=predomină **semnificația cuvântului** (activitatea verbală depășește activitatea motorie);
- 9—11 ani=eficacitatea **instrucției verbale** și însușirea unui anumit sistem de acțiuni motorii cu cea a demonstrației.

DEFINIREA ȘI CARACTERISTICILE VOINȚEI

Una dintre definițiile voinței, care rezistă și se acordă conform celor menționate este următoarea:

Voința se definește ca un **proces psihic complex de reglaj superior**, realizat prin mijloace verbale și constând în acțiuni de mobilizare și concentrare a **energiei** psihonervoase în vederea **învingerii obstacolelor și atingerii scopurilor** conștient stabilite. Observăm că definiția este o sinteză a **reglajului voluntar** și emană câteva caracteristici psihologice:

— Voința se elaborează o dată cu și prin **întregul sistem psihic** (de aceea apare ca o capacitate și o **calitate a personalității** în acțiune) fiind chiar o **trăsătură de personalitate**. În considerarea voinței ca modalitate de realizare a personalității umane prin selecție, orientare finalistă și implicare conștientă în transformarea mediului și a propriei ființe, trebuie să se aibă în vedere o dimensiune **genetică** și o dimensiune **funcțională**;

— **Efortul voluntar** este implicat atât în inițierea cât și în **frinarea, amânarea activității**, fiind necesar în ambele cazuri. Știm că sînt «împrejurări de viață» — dificile și încordate — cînd se solicită stăpînirea de sine, menținerea prin voință a calmului, lucidității și discernămîntului.

— **Efortul voluntar** exprimă caracteristica specifică cea mai importantă a voinței prin care se deosebește de toate

celelalte procese psihice. Constă în **mobilizarea resurselor fizice, intelectuale și emoționale**, prin intermediul activității verbale (al cuvîntului).

Neurofuncțional voința reprezintă organizarea activității nervoase în jurul unei **dominante** care exprimă, în plan psihic, scopul acțiunii.

Efortul voluntar este trăit ca **tensiune și încordare** (nu se confundă cu încordarea musculară și efortul fizic). Voință slabă=forță fizică; voință mare=forță fizică redusă; starea de imponderabilitate.

Încordarea voluntară este **limitată** — urmează momente de oboseală fizică, dar mai ales nervoasă; (relaxare, activitate și odihnă).

Gradul de efort voluntar va depinde de statutul pe care și-l asumă și ce se recunoaște subiectului, de **relații de grup** ce pot să configureze un consens sau să submineze direct sau **indirect activismul individului**.

În faza actuală — așa cum am menționat — nu putem concepe altfel efortul voluntar decît ca o **modalitate sintetică de concentrare a forțelor neuromusculare**, intelectuale și emoționale într-un sistem ierarhic, subordonat unei finalități. Ori aici, în prim plan, apar **semnificația și valoarea**.

— **Intensitatea efortului voluntar și specificitatea mecanismelor** puse în acțiune, reflectă obstacolul care apare în calea realizării scopului.

Psihologic, obstacolul nu se confundă cu obiectul, fenomenul este rezistența internă, ci reprezintă o confruntare între posibilități și condiții obiective ale activității.

— În activitate, **momentele de dificultate** pot să fie diferite și de aceea efortul voluntar se modulează după creșterea sau descreșterea obstacolului, asigurîndu-se concordanța între **mărimea obstacolului și procentul încordării voluntare**;

subaprecierea obstacolului=efort voluntar insuficient, eșec;

supraaprecierea obstacolului=efort voluntar supradozat =succes, dar cu **mare consum de energie** psihonervoasă + +oboseală;

Aprecierea obstacolului trebuie anticipată și dozat efortul chiar și prin **amînare** (în situații dificile) prin stăpîni-

rea de sine, stăvilirea impetuozității acțiunii, cîntărirea, cenzurarea.

Confruntarea de mai lungă durată cu obstacolele de o anumită natură permite dezvoltarea capacităților de efort voluntar de un fel sau altul (apare specializarea efortului prin mișcări, atenție, memorie).

Reglarea voluntară a activității în condițiile unei strînse legături cu toate celelalte procese psihice — în primul rînd cu gîndirea și imaginația.

Toate componentele activității voluntare sînt reglate în vederea **atingerii scopului**. Toate procesele psihice sînt reglate voluntar și dirijate conștient, neanulîndu-se momentele automatizate.

Reglajul afectiv se face în 2 direcții:

— **concentrarea energiei afective**, unificîndu-se cu voința ambele fiind convergente ca sens;

— **rezolvarea unor conflicte emoționale**, reprimînd o tendință afectivă în favoarea celei care merge spre scop. Ex.: pregătirea examenului: satisfacții, certitudini, efort dar și neliniște, teamă, frustrare — oboseală prematură, întîrziere, șoc sau abandon).

Deprinderile sînt automatizate, dar reglate prin **alegera lor, înlăturarea sau corectarea lor**.

STRUCTURA ȘI FAZELE ACTELOR VOLUNTARE

În cadrul acțiunilor umane complexe și de durată se desprind anumite **faze** în care reglajul voluntar se confruntă cu un specific diferit.

Actualizarea unor motive care **generează anumite scopuri** și orientarea preliminară spre ele. În această fază sînt 3 momente:

a) **reglaj voluntar** — la început — se manifestă ca orientare făcută pe baza legăturii dintre motiv și scop — rămîne numai la nivel de dorință;

b) **intenția de a realiza acel scop**, formulat verbal, prin limbaj interior;

c) se construiește un **plan mintal** al rezolvării acțiunii.

— **Lupta motivelor** (apariția mai multor motive și deci și a mai multor scopuri). Unele sînt **atrăgătoare** și cu satisfacții imediate, altele mai **puțin tentante**, dar cu perspective în viitor. În astfel de cazuri, reglajul voluntar se ma-

nifestă prin deliberare în vederea alegerii, adică, **tatonări** și **oscilații** între diverse dorințe, urgențe, tentații (nivel de expectanță) estimarea rezultatului la care subiectul aspiră și cel pe care îl așteaptă.

Luarea hotărârii, ca urmare a unei decizii. Alegerea unui motiv și scop se face prin inhibarea și amânarea altora. Momentul deciziei poate fi uneori **dramatic**, omul trăind efectiv situațiile implicate (+ sau -). Dramatismul se prelungește în timp. În actul deciziei sînt implicate și **trăsături de personalitate**: nivel de aspirații, temperament, dorințe. Cîteva definiții ale **deciziei**:

a) selectarea unui curs de acțiuni dintr-un număr de alternative;

b) **alegerea între două** sau mai multe alternative: alegerea rațională pe bază de informație sau afectivă;

c) **căutarea unei corespondențe** optime la un automat între ieșiri și intrări, ținînd seama de costul trecerii de la informare la decizie.

Voința puternică (o decizie în cunoștință de cauză în favoare personală sau socială).

Slăbiciunea voinței (o oscilație îndelungată fără voință fermă).

Executarea hotărîrii (deciziei) luate — executarea acțiunii; o reală voință se edifică prin executarea acțiunii prin aplicarea efectivă a hotărîrii luate.

Între momentul luării hotărîrii și al executării, pot apărea dificultăți de ordin subiectiv sau obiectiv. Independent de individ se pot ivi: neprimirea la timp a informației, deprecierea socială a activității, nevoia schimbării tehnologiei, lipsa unor mijloace materiale etc.

Dificultăți de ordin subiectiv în executarea hotărîrii:

- **insuficientă** apreciere a propriilor posibilități;
- slabă autodeterminare;
- teamă de insucces;
- oboseala psihică;
- schimbarea interesului pentru activitate;
- semne de plictiseală etc.

Executarea hotărîrii poate fi **amînată sau înlocuită** (declanșarea altor acțiuni voluntare).

— **Valorificarea rezultatului obținut** și formularea de concluzii valoroase pentru activitatea viitoare.

Toate fazele actului voluntar au importanța lor în funcție de individ și mediul habitual.

CALITĂȚILE VOINȚEI

Imprejurările de viață te solicită și îndeamnă — prin exerciții — la nenumărate acte de voință (efort voluntar — acțiuni), dobândindu-se anumite calități.

— **Puterea voinței** se referă la intensitatea efortului prin care omul își dă seama și de inevitabilitatea greutăților, motivînd încordarea voluntară (ea se exprimă prin tenacitate și fermitate);

Opusul puterii este **slăbiciunea** care constă în **scăderea efortului voluntar cerut** (de aici insuficiența adaptare școlară, profesională sau familială);

— **Perseverența voinței** consemnează **realizarea efortului voluntar** pe o perioadă lungă de timp, chiar în condiții aparent dificile. Perseverența este susținută de valoarea **scopului**, încrederea în forțele proprii și aprecierea lucidă a împrejurărilor;

Opusul perseverenței este **încăpăținarea**, o însușire negativă a voinței (scop mărginit, ambiție de a nu reveni asupra unei decizii, inerție și lipsă de flexibilitate în gândire);

— **Independența volitivă** constă în **luarea de hotărîri pe cont propriu** (cunoașterea consecințelor și rezultatelor corelate cu responsabilitățile personale, atitudine critică față de sine dar și de alții, deliberarea de a lua hotărîri în baza unor analize proprii). Se refuză șablonul, capacitatea de selecție în acțiuni.

Opusul independenței este **sugestibilitatea** (independență greșit înțeleasă, îngustă și unilaterală, negativismul voluntar);

— **Promptitudinea deciziei** se referă la **rapiditatea și operativitatea deliberării** în situații complexe și urgente, adoptînd hotărîri potrivite, adecvate.

Opusul promptitudinii este **nehotărîrea sau tergiversarea** (oscilații îndelungate și nejustificate între mai multe motive, scopuri, căi și mijloace):

Trăsăturile volitive pozitive ale personalității sînt **congruente** (se întrepătrund și se sprijină reciproc, asigurînd o conduită personală).

Calitățile și defectele voinței **nu sînt ereditare** (sînt achiziții în cursul dezvoltării ontogenetice).

Alte situații ale relației «subiect — situație», în care se disting decizii:

- inferioritate, lașitate, panică, resemnare, teamă;
- echilibru, prudență, stăpînire de sine, calm;
- superioritate — încredere în sine.