10 VÔĽA

Činnosť človeka je veľmi zložitá. Niektorá činnosť človeka je neúmyselná, mimovoľná, kým iná je vedomá, upriamená na cieľ. Uvedomenosť je jedným z najpodstatnejších znakov ľudskej činnosti. Najvyššia forma vedomej zacielenej činnosti je vôľa. Zacielenosť sa prejavuje v uvedomení štruktúry cieľa jestvujúceho v mysli človeka. Štruktúra cieľa je odrazom poznania objektívnej skutočnosti, jej zákonitostí, determinuje vedomú činnosť človeka.

Nie všetku činnosť človeka možno nazvať vôľovou. Niektorú činnosť vykonávame bez toho, aby sme si vopred vedome vytýčili cieľ svojho konania. Takáto činnosť sa nazýva mimovoľnou. Sem patria nepodmienene-reflexné a inštinktívne pohyby ako napr. odtiahnutie ruky pri popálení, zúženie zrenice pri silnom svetle; ďalej sem patria impulzívne pohyby uskutočňované vo sne alebo v afektívnom stave, ako aj výrazové pohyby človeka vyvolané rôznymi citmi – úsmev, zmraštenie čela a pod.; čiastočne sem patrí aj zautomatizovaná (návyková) činnosť.

Dosahovať cieľ napriek prekážkam, ich zdolávaním, prekonávaním, nám umožňuje psychický proces nazývaný vôľa. Vôľa, ako psychický proces, je zámerné, cieľavedomé úsilie smerujúce k dosiahnutiu vedome vytýčeného cieľa, je vlastná iba človeku (Hartl, P., Hartlová, M., 2004).

Aby sme mohli hovoriť o vôľovej činnosti, musí byť táto činnosť spojená s niekoľkými oblasťami (Farková, M., 2002).

a) musia byť prítomné prvky predstavivosti- imaginatívna oblasť,
b) človek musí vynaložiť určitú mieru energie na dosiahnutie cieľa – energetická oblasť,
c) na začiatku vôľového konania sú motívy alebo tlak na niečo – motivácia,
d) človek vedome zvažuje prostriedky na dosiahnutie cieľa – poznávacia oblasť,
e) dosiahnutie cieľa je sprevádzané úľavou – emocionálna oblasť.

10.1 Rozbor vôľového konania

Východiskovým bodom vôľového konania je uvedomená potreba alebo úloha, príkaz, kým konečným bodom je dosiahnutie vytýčeného cieľa. Medzi uvedomením si nevyhnutnosti konať a dosiahnutím cieľa sa uskutočňujú viaceré činnosti, ktoré spravidla nasledujú za sebou v určitej postupnosti.

V priebehu vôľovej činnosti na seba nadväzujú a prelínajú sa nasledujúce fázy (Štefanovič, J., 1985, Farková, M.,2002):

1. fáza – príprava vôľového konania zahrňuje uvedomenie si potreby činnosti na základe nejakých motívov a utváranie postoja k nastávajúcej činnosti, resp. jej cieľu. Uvedomenie si príčin vlastného konania a uvedomené utváranie vzťahu k nemu sa označuje termínom motivácia konania. Púhe uvedomenie si potreby označujeme ako prianie. K vzniku motívu je však potrebné vedomé úsilie na dosiahnutie cieľa. Základom každého vôľového konania sú totiž motívy konania. Sú podnetom na vôľové konanie i hnacou silou počas jeho realizácie, ale môžu aj oslabovať tendenciu konať. Motívy vôľového konania môžu vychádzať tak z prostredia (uložené úlohy, príkazy), ako aj z konajúcej osoby (potreby, záujmy, ideály, osobné presvedčenie, city). Impulzy k vôľovému konaniu si uvedomujeme rozlične. Niekedy nás podnecujú na aktívnu činnosť (to alebo ono vykonať), inokedy nás nabádajú k tomu, aby sme určitú činnosť nekonali (nefajčili, nerobili inému zle), alebo ju prerušili. Uvedomenie si potreby činnosti sa obyčajne spája s myšlienkou na cieľ činnosti („čo urobím“).

2. fáza – chcenie je druhou fázou vôľového konania. Vytýčenie cieľa si vždy vyžaduje vôľové rozhodovanie na základe vedomej syntézy informácií o súčasnej situácii, o pôsobiacich pohnútkach, o žiaducom výsledku konania a o prostriedkoch k jeho dosiahnutiu. Človek musí zvažovať závažnosť jednotlivých motívov (pohnútok, dôvodov) pre ten alebo onen cieľ, alebo spôsob jeho dosiahnutia na základe predvídania dôsledkov. Zvažovanie motívov sa obyčajne nazýva aj boj motívov. Človek môže chcieť „to“ i „ono“. Chcieť to i ono sa málokedy dá, najmä ak ide o vzájomne nezlučiteľné veci. Posudzovať motívy je niekedy veľmi ťažká a zložitá vec. Tým zložitejšia, čím sú dôsledky ťažšie a trvalejšie. Konflikt rozhodovania má tri základy typy (viď kapitolu o konfliktoch).

3. fáza – rozhodnutie**,** ktoré je výsledkom procesu rozhodovania. Rozhodnutie je kritický bod, kritérium pre hodnotenie človeka zo strany spoločnosti. V rozhodnutí sa stretávajú záujmy človeka a spoločnosti. Rozhodovanie je preto spoločensky závažný fakt. V tomto smere sa pre posudzovanie rozhodnutia berú do úvahy platné spoločenské normy. Osobnosť je normami viazaná, ale nemôže sa nimi viazať celkom absolútne. Je osobitnosťou človeka, že niekedy jeho rozhodovanie jeho súčasníci poplatní starým normám na posudzovanie nepochopia. Vzniká nedorozumenie, taký človek je obeťou „starých noriem“ alebo lepšie

povedané hrdinom „vzorom“ na utvorenie novej normy. Rozhodovanie je neraz zložité a zdĺhavé (napr. pri voľbe povolania, manželského partnera a pod.). Niekedy sa však človek rozhoduje rýchlo bez náležitého premyslenia cieľa, pričom vychádza najmä z citových dôvodov. Konanie vychádzajúce z takéhoto rozhodnutia nazývame impulzívnym konaním. Jeho podstatou je realizovanie okamžitých (a nezvážených) nápadov. Ak človek okamžite koná v záujme vytýčeného cieľa, ale bez náležitého premyslenia plánu (metód a spôsobov činnosti), vtedy hovoríme o skratovom konaní. Pri tomto konaní je cieľ jasný, no cesty k jeho dosiahnutiu sa volia emocionálne, nie triezvym uvažovaním, zvážením najvhodnejšieho variantu, ale nekriticky sa prijíma prvá možnosť realizácie. Stáva sa tak obyčajne vtedy, keď je cieľ silný a významný. Mieru slobody, ktorú človek pociťuje pri rozhodovaní označujeme pojmom slobodná vôľa**.**

4. fáza – uskutočnenie rozhodnutia**,** t. j. dosiahnutie vytýčeného cieľa. Uskutočnenie rozhodnutia predpokladá plán činnosti a reguláciu konania podľa tohto plánu. Takýto postup predpokladá sebaovládanie, sebakontrolu a húževnatosť. Príprava vôľového konania neznamená nič, ak sa rozhodnutie neuskutoční, nepremení na čin. Dosiahnutie cieľa je obyčajne spojené s pocitom radosti alebo aj únavy, kým nedosiahnutie prináša dočasné alebo trvalejšie sklamanie. Nedosiahnutie cieľa môže viesť buď k opätovnému konaniu, alebo vedie k rezignácii (človek sa zriekne dosiahnutia vytýčeného cieľa). Ak človek trvalo nedosahuje vytýčené ciele, hovoríme že je frustrovaný.
   Pri realizácii rozhodnutia človek často naráža na rozličné prekážky. Tieto môžu byť vonkajšie alebo vnútorné. Vonkajšie prekážky sú také faktory vonkajšieho prírodného a sociálneho prostredia, ktoré sa stavajú do cesty pri dosahovaní cieľa. Môžu mať aktívny ráz (napr. usporiadateľská služba) alebo pasívny ráz (napr. nedostatok peňazí). Vonkajšie prekážky môžu človeka nielen obmedzovať, ale aj ohrozovať. Vnútorné prekážky sú tie, ktoré sú v samotnom konajúcom človeku a bránia alebo sťažuj mu dosiahnuť cieľ. Môžu mať tiež aktívny ráz (napr. človek má pochybnosti o spoločenskej vhodnosti cieľa) alebo pasívny ráz (napr. strach, únava, zbabelosť, nedostatok schopností a pod.).

5. fáza – dosiahnutie cieľa. Človek spätne porovnáva predpokladaný cieľ s konkrétnym výsledkom. Spravidla býva táto fáza sprevádzaná emocionálnymi javmi- radosťou, únavou, spokojnosťou, ale aj sklamaním, sklesloťou a smútkom pri zistení, že sa nám cieľ nepodarilo dosiahnuť,

alebo sme nedosiahli cieľ tak, ako sme plánovali. To môže viesť k úplnej rezignácii na dosiahnutie cieľa, alebo opačne, smerovať k ďalšej aktívnej činnosti.

10.2 Individuálne vlastnosti vôle

Individuálnymi vlastnosťami vôle rozumieme tie charakteristiky vôle, ktorými sa ľudia navzájom od seba líšia. Sú to samostatnosť, cieľavedomosť, rozhodnosť a vytrvalosť.

Samostatnosť sa týka rozhodovania a vytyčovania cieľov a voľby prostriedkov na ich dosahovanie. Byť samostatný znamená vypočuť si mienku iných, ktorá tiež môže obsahovať dôležité informácie, ale rozhodovať sa sám podľa svojich informácií a názorov. Protikladom samostatnosti je ovplyvniteľnosť a nesamostatnosť. Negatívom samostatnosti je tvrdohlavosť.

Cieľavedomosť v správaní znamená, že človek určitú činnosť vykonáva vzhľadom na blízke a perspektívne ciele, ktoré v každom momente svojím správaním sleduje. Cieľavedomosť sa hodnotí podľa zásad. Možno povedať, že spoločensky je významná taká cieľavedomosť, ktorá vyplýva zo spoločensky prijatých zásad. Cieľavedomosť, ktorá vychádza len z egoistických záujmov a zásad, vedie k malichernosti, nedotklivosti, namyslenosti a neúcte voči iným ľuďom.

Rozhodnosť je vlastnosť správne sa rozhodnúť najmä v rozhodujúcich okamihoch, ťažkých životných podmienkach. Rozhodnutie overuje prax a čas. Rozhodnosť nemá nič spoločné s unáhlenosťou a odkladaním rozhodnutia, čo je známka nerozhodnosti. Rozhodnosť neznamená len rozhodnúť sa, ale aj uskutočniť rozhodnutie, prípadne ho korigovať pri uskutočňovaní, ak sa vyskytnú nové skutočnosti.

Vytrvalosť je vlastnosť zabezpečujúca dovedenie prijatého rozhodnutia do cieľa. Táto vlastnosť sa prejaví najmä vtedy, ak sa človek stretáva s prekážkami. Vytrvalý človek vie prekážky prekonať.

Vo svojom súhrne utvárajú tieto vlastnosti silnú vôľu. Ich protiklady vo svojom súhrne znamenajú slabú vôľu.

10.3 Vôľa a charakter

Vôľové vlastnosti človeka sa formujú v spoločnosti. Majú plný spoločenský význam, ak sa riadia zásadami spoločnosti. Vôľové vlastnosti sú vždy vlastnosťami osobnosti, a preto majú odrážať spoločenský obsah.

V tomto prípade môžeme hovoriť o vôľových vlastnostiach charakteru človeka. Osobitý význam pre vôľu majú také vlastnosti charakteru, ako sú disciplinovanosť, sebaovládanie a sebadisciplína, statočnosť a smelosť.

Disciplinovanosť vo všeobecnosti znamená dodržiavať zásady spolunažívania, rešpektovať pravidlá spolunažívania a podriaďovať sa všeobecným požiadavkám platným pre ľudskú činnosť a správanie.

Sebaovládanie a sebadisciplína je schopnosť kontrolovať svoje správanie, vystríhať sa všetkého škodlivého, nepotrebného a nedôstojného. Sebaovládanie sa vzťahuje aj na schopnosť človeka kontrolovať svoje citové prejavy.

Statočnosť a smelosť sa prejavujú v pripravenosti človeka dosahovať spoločensky prospešné ciele bez ohľadu na osobný prospech a ohrozenie života. Opakom toho sú zbabelosť, malomyseľnosť, ktoré sa prejavujú v strachu o seba. To môže viesť k nedisciplinovanosti a neplneniu svojich povinností.

10.4 Poruchy vôle

Poruchy vôľového konania môžu mať rôznu podobu. Uvádzame ich podľa M. Farkovej (2002):

Hypobúlia je nerozhodnosť začať činnosť. Môže sa objaviť pri stavoch vyčerpania a môže byť sprevádzaná apatiou. Tiež sa môže vyskytovať pri neurotických a depresívnych poruchách a organických poruchách.

Abúlia je strata schopnosti začať akúkoľvek činnosť.

Hyperbúlia je nadmerne vyjadrená rozhodnosť, energickosť, nadmerne vysoké úsilie. Vyskytuje sa pri mánií. Vyvolaná môže byť psychostimuláciou – v tomto prípade bude mať prechodný charakter. Pokiaľ sa vyskytuje aj úporná aktivita, môže sa tento jav objaviť aj chorobným sťažovaním, pri paranoidnom vývine osobnosti a pri porúch osobnosti s paranoidnými vlastnosťami.