Билет № 4

**Регуляторные психические образования. Возрастное развитие воли. Представление о воле в истории психологии.**

Лев Семёнович Выготский

Иван Петрович Павлов

Евгений Павлович Ильин

Кэррол Изард

Пётр Кузьмич Анохин

Николай Александрович Бернштейн

Алексей Николаевич Леонтьев

Владимир Алексеевич Бец

Юлиус Куль

Татьяна Ивановна Шульга

Алексей Алексеевич Ухтомский

Дмитрий Николаевич Узнадзе

Добрынин Николай Федорович

Пётр Яковлевич Гальперин

Борис Герасимович Ананьев

**Регуляторные психические образования**

Способность к саморегуляции и самоуправлению – отличительная черта человеческой жизнедеятельности.

Одна из форм проявления саморегуляции – самоконтроль. Как отмечает Г.С. Никифоров, самоконтроль – это необходимый признак сознания и самосознания и выступает как условие адекватного психологического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности.

В структуре самоконтроля можно выделить по меньшей мере два компонента: контролируемую и эталонную составляющую.

Регуляторные психические образования выполняют ряд важнейших функций:

* Управление внешней деятельностью и поведением человека
* Управление психическими процессами и состояниями. При этом регуляция состояния осуществляется двумя путями: предупреждением их возникновения и ликвидацией уже возникших. В ходе саморегуляции состояний может решаться одна из трёх задач: сохранение состояния, перевод в новое, требуемое условиями состояние, возвращение в прежнее состояние [Ильин, 2005]
* Управление эмоциональными состояниями. К. Изард выделяет три метода устранения нежелательного эмоционального состояния: 1) регуляция посредством другой эмоции; 2) когнитивная регуляция; 3) моторная регуляция
* Активизация резервов организма и среды, позволяющая человеку действовать наиболее эффективно в различных обстоятельствах, в том числе экстремальных
* Обеспечение психологической целостности субъекта, а также независимость и продвижение к свободе

Устойчивая система механизмов саморегуляции выступает предпосылкой целостной личности и обретения личной свободы

Рассматриваются в части *физиологического* и *психологического* средства саморегуляции.

На *физиологическом* уровне саморегуляция проявляется в поддержании гомеостаза – постоянство внутренней среды организма.

Поддержание гомеостаза возможно благодаря взаимодействию центральной нервной системы, вегетативной нервной системы и нейроэндокринных компонентов, которые согласовывают потребности тела с условиями окружающей среды

Среди *психологических* средств саморегуляции выделяют мотивационные, эмоциональные и интеллектуальные.

Описываю мотивационный компонент, стоит отметить, что поведение человека чаще всего определяет одновременным наличием нескольких мотивов. Проявление мотивации у человека опосредовано функцией сознания.

Регуляция поведения и деятельности человека осуществляется при помощи эмоциональных механизмов. Эмоции и чувства способствуют определению направления поиска, в результате которого достигается удовлетворение возникшей потребности или решается перед человеком задача. Эмоции успеха – неуспеха обладают способностью привить любовь или навсегда угасить её по отношению к тому виду деятельности, которой занимается человек.

Большую роль в саморегуляции играют интеллектуальные психические образования. Развивая присущие ему возможности абстрактного мышления, поэтапно предвидения ситуации, планирования и организации своей деятельности, в дальнейшем качественно преобразовывать среду в соответствии со своими потребностями.

Стоит упомянуть про важный интеллектуальный компонент – антиципация.

Антиципация (от лат. предвосхищаю) – представление о результате того или иного процесса, возникающее до его реального достижения и служащее средством обратной связи при построении действия.

Рассматривается в двух основных смыслах:

* Способность представить себе возможность результата действий до его выполнения, представить способ решения до реальной реализации, служит обратной связью в процессе деятельности
* Способность организма подготовиться к реакции на некое событие до его наступления

Таким образом, саморегуляция осуществляется благодаря действую разнообразных физиологических и психологических механизмов, однако особую роль в данном процессе играют два психических образования: *воля* и *внимание*

Воля как особенное регуляторное образование

Воля – способность человека, проявляющаяся в самодетерминации и саморегуляции им своей деятельности и различных психических процессов.

Сущность воли в том, что она представляет собой потребность в преодолении препятствий. Эта потребность выступает как склонность к достижению далеких целей, к овладению труднодостижимыми предметами влечения.

В последнее десятилетие набирает силу и находит все большее число сторонников другая концепция, согласно которой поведение человека понимается как изначально активной, а сам человек рассматривается как наделенный способностью к сознательному выбору формы поведения. *Воля* понимается как сознательное регулирование человеком своего поведения, как личностный уровень произвольной регуляции.

В современной отечественной психологии волю определяют через *волевое действие* - под которым понимается сознательное целенаправленное действие человека (воля в широком) по преодолению внешних и внутренних препятствий с помощью волевых усилий (воля в узком смысле).

Воля проявляется в следующих феноменах:

* В волевых действиях
* В выборе мотивов и целей
* В регуляции внутренних состояний человека, его действий и различных психических процессов
* В волевых качествах личности

По Шапкину воля выполняет следующие психологические функции:

* Инициирование действия путём формирования намерения
* Поддержание первоначального намерения в активном состоянии вплоть до достижения цели
* Преодоление препятствий, возникающих на пути реализации намерения

Усиление мотивации признаётся отечественными психологами в качестве одной из главных функции воли.

*Мотивация* – это психическое образование, которое раскрывает причины поведения человека, побуждает и направляет его активность.

Разница межу волей и мотивацией:

* Это разные психологические образования согласно учебнику
* Воля активируется когда недостаточно мотивации
* Достаточная мотивация сразу активирует деятельность, когда воля может как активировать, так и тормозить/затухание

В изменение побудительности и проявлении волевых качеств особую роль играет личностный смысл, то есть субъективно воспринимаемая значимость тех или иных предметов.

Однако воля – это не только особый способ мотивации, но и её особая форма, а именно произвольная форма мотивации.

*Волевое действие* – это действие на основе произвольно построенной мотивации с воображаемым мотивом. Переход к произвольности мотивации основан на осознании мотивов и произвольном воображении, определяемом речевым опосредованием.

Волевое действие – это действие, совершающееся в условиях конфликта внутренне противоречивых тенденций. Выделяют три этапа волевого действия:

* Осознание целей и задач
* Планирование действий, основанное на выборе мотивов и способов действий
* Исполнение решения

Волевое действие начинается с осознания цели действий и связанного с ней мотива. При формировании цели особую роль играют её содержание, характер и значение. Чем значительнее цель, тем более мощное стремление ею вызывается.

Психологическое состояние, которое характеризуется столкновением нескольких желаний или нескольких различных побуждений к деятельности, принято называть *борьбой мотивов*. Заключительным моментом борьбы мотивов является принятие решения, заключающегося в выборе цели и способа действия.

Если исполнение решения откладывается на длительный срок, то в этом случае принято говорить о *намерении* исполнить принятое решение. При этом спланированное действие не реализуется. Для его реализации необходимо сознательное *волевое усилие,* понимается особое состояние внутреннего напряжения, или активности, которое вызывает мобилизацию внутренних ресурсов человека, необходимую для выполнения задуманного действия.

В западной психологи теорию воли характеризуют как проблему контроля за действием. В качестве примера подобных теорий можно привести теорию немецкого психолога Юлиус Куль, который опирается на современные представления о системном строении психики человека и пытается исследовать волевую сферу личности как систему, состоящую из достаточно автономных субсистем.

По мнению Ю. Куля, для успешной реализации намерения необходима однозначная связь между тремя компонентами: мотивом, целью и способами достижения. Если какой-то из этих двух компонентов недостаточно развит или вовсе отсутствует, он привлекает к себе повышенное внимание, в результате формируется то, что Куль называет «*неполноценным намерением*» - намерение, которое зацикливается, но не воплощается в действие. Такие намерения занимают ресурсы психики, могут мешать продуктивной жизнедеятельности.

Если все указанные компоненты (мотив, цель, способ) намерения активированы в одинаковой степени, намерение является полноценным и действие реализуется наиболее эффективно. Действие, основанное на полноценном намерении, управляется как бы само по себе и не требует постоянного контроля со стороны сознания. [И.П. Ильин стр. 32, Психология воли]

Юлиус Куль выделил субъектов, ориентированных на *состояние* и ориентированных на *деятельность*.

Люди, ориентированные на состояние, испытывают трудности, принимая даже довольно простые и не очень важные решения, в отличие от них, люди ориентированные на действие, напротив, быстро принимают решения, легко отвлекаются от раздумий о былых провалах и просчётах.

Ю. Куль выделяет два типа волевой регуляции: самоконтроль и саморегуляцию.

Внимание как универсальный регулятор психической деятельности

Традиционно в психологии под *вниманием* – это понимается направленность, сосредоточенность психической деятельности на своём объекте.

Физиологической основой внимания является открытый А.А. Ухтомским феномен *доминанты* – то есть принципиальное нарушение равновесия в нервной системе, при котором господствующий очаг возбуждения разгорается, привлекая волны возбуждения из разных источников.

Фундаментальное значение имеют работы Д.Н. Узнадзе, а также Н.Ф. Добрынина и П.Я. Гальперина.

Грузинская школа психологии установки отводит вниманию чрезвычайно важную роль.

Внимание – необходимая предпосылка возникновения и развития мышления и воли человека, фактор активизации процессов восприятия и памяти.

Согласно Д.Н. Узнадзе, «деятельность внимания характеризуется всюду одним и тем же, а именно более или менее продолжительной задержкой нашей активности на предмете, большей или меньшей продолжительностью фиксирования наших познавательных сил на нём». Психология установки определяет внимание как специфически человеческий, особый и содержательный процесс, служащий необходимой предпосылкой трансформации установок импульсивного поведения.

Н.Ф. Добрынин при объяснении феноменов внимания использует категории личности и деятельности и определяет внимание как направленность и сосредоточенность психической деятельности.

П.Я. Гальперин определяет внимание как идеальное, свернутое и автоматизированное действие контроля. С его точки зрения, внимание – продукт развития внешней, предметной и развернутой деятельности контроля в форму внутреннего.

В психологии принято выделять *непроизвольное*, *произвольное* и *послепроизвольное* внимание.

*Непроизвольное внимание* проявляется без сознательных усилий человека, без заранее сформулированного намерения обратить внимание на какой-то объект. Непроизвольное внимание является врожденным. Не менее важными поводами для обращения внимания на объект является потребность личности, личностная значимость, эмоциональная привлекательность.

Непроизвольное внимание возникает уже в первые месяцы жизни ребенка, представляя собой проявление ориентировочного рефлекса.

*Произвольное внимание* возникает когда у человека появляется цель, намерение что-то воспринимать или делать. Произвольное внимание имеет волевой характер. В отличие от непроизвольного, произвольное внимание по своему происхождению не биологическое, а социальное, формируется у ребенка только при его общении со взрослыми.

В рамках культурно-исторической концепции Л.С. Выготского история формирования произвольного внимания ребенка понимается как история развития организованности его поведения.

Послепроизвольное внимание (ввел понятие Н.Ф. Добрынин) возникающее на этапе перехода действий в автоматические операции или в результате изменения мотивации деятельности. Послепроизвольное внимание получило такое название, поскольку оно приходит на смену обычному произвольному вниманию.

Внимание обладает рядом свойств, которые характеризуют его как самостоятельный психический процесс: *объем, избирательность, устойчивость, концентрация, распределение* и *переключение*.

Объем – это одно из основных свойств внимания, под которым понимаются количество объектов, которые мы можем охватить с достаточной ясностью одновременно. Обычно объем внимания взрослого человека равен так называемому числу Миллера: 7 ±2. Объем внимания определяется не в абсолютных единицах, а в относительных.

Избирательность – трактуется как возможность успешной настройки (при наличии помех) на восприятие информации, относящейся к сознательно поставленной цели.

Устойчивость – это временная характеристика, отражающая продолжительность сосредоточенность психических процессов на одном объекте.

Концентрация – это степень сосредоточенности сознания на одном объекте, интенсивность направленности сознания на это объект. Это качественная характеристика внимания, отражающая глубину погружения в деятельность. А.А. Ухтомский полагал, что концентрация внимания связанна с особенностями функционирования доминантного очага возбуждения в коре.

Распределение – одновременное внимание к двум или нескольким объектам при одновременном выполнении действий с ними или наблюдения за ними. Работами Вундта показано, что человек в действительности не может сосредоточить внимание на двух одновременно предъявленных раздражителях; распределение внимания фактически осуществляется быстрым его переносом.

Переключаемость – скорость перехода от одного вида деятельности, объекта, способа действия к другому.

Внимание – важнейшее условие эффективности любой деятельности (учебной, трудовой и прочее), а его нарушение неизбежно негативно сказываются на успешности человека в различных сферах деятельности.

**Возрастное развитие воли**

Развитие волевой регуляции у человека осуществляется в нескольких направлениях: преобразование непроизвольных процессов в произвольные; обретение человеком контроля над своим поведением; выработка волевых качеств личности.

Т. И. Шульга выделяет три основные стадии развития волевой регуляции:

* Первая стадия становление волевой регуляции. Позволяет ребёнку управлять своей активностью в раннем и преддошкольном возрастах, овладевать произвольным действиями и движениями

В младшем дошкольном возрастеповедение ребенка складывается почти целиком из импульсивных поступков, проявления воли наблюдаются лишь время от времени при особо благоприятных обстоятельствах.

* Вторая стадия становления волевой регуляции – это личностная произвольная саморегуляция. Стадия дифференциации компонентов волевой регуляции, позволяющая осознанно управлять собой, своим поведением на протяжении младшего, а также подросткового возраста.

В младшем школьном возрасте в процессе обучения формируется произвольность действий.

В учебной деятельности и в коллективе сверстников у младшего школьника в первую очередь формируются такие волевые черты характера, как самостоятельность, настойчивость, выдержка, дисциплинированность.

* Третья стадия – это стадия личностного уровня произвольно регуляции, которая характеризуется высокой зрелостью, наличием в ее развитии интегративных тенденции и различных способов достижения целей. Данная стадия охватывает подростковый и старший школьный возраст.

В подростковом возрасте заметно развиваются волевые черты характера: настойчивость, упорство в достижении цели, умение преодолевать препятствия и трудности. Подросток в отличие от младшего школьника способен не только к отдельным волевым действиям, но и к осуществлению волевой деятельности (волевые действия связанные единой целью).

Если младший школьник редко самостоятельно ставит перед собой задачи и цели, то подросток гораздо чаще сам ставит перед собой такие цели, сам планирует деятельность по их осуществлению.

Недостаточность воли подростков сказывается в том, что они не всегда проявляют волю во всех видах деятельности. Они могут быть настойчивы в одном виде деятельности (например, спортивной), и не проявлять ее в других (например, учебной).

В подростковом возрасте повышается способность управлять своим поведением. Однако в связи с особенностями физического развития наблюдается обычная для подросткового возраста повышенная возбудимость, недостаточная выдержка приводит к нежелательным поступкам, нарушениям дисциплины.

**Представление о воле в истории психологии**

Понятие «воля» использовалось ещё Аристотелем. В работах этого великого античного философа воля выступает как особая инстанция, наряду со стремлением способная изменять ход поведения – инициировать его, останавливать, изменять направление поведения. Природа воли, по Аристотелю, выражается в формировании логического заключения. Следовательно, источник сознательных действий кроется в разуме человека.

Во времена Средневековья понятие воли в значительной степени связывалось с некими высшими силами. Человек рассматривался средневековым философами как исключительно пассивное начало, как поле, на котором встречаются внешние силы.

Как самостоятельная научная проблема воли возникла одновременно с постановкой проблемы личности. Это произошло в эпоху Возрождения, когда за человеком начали признавать право на творчество и даже ошибку.

В дальнейшем абсолютизация свободы воли привела к возникновению мировоззрения экзистенциализма – «философии существования». Экзистенциализм (М. Хайдеггер, К. Ясперс, Ж.П. Сартр, А. Камю и др.) рассматривает свободу как абсолютно свободную волю, не обусловленную никакими внешними социальными обстоятельствами. Человек, по мнению представителей данного направления, ничем не может быть связан с обществом, и тем более он не может быть связан никакими нравственными обязательствами или ответственностью. Человек свободен и ни за что не может отвечать.

Одна из первых естественнонаучных трактовок воли принадлежит И. П. Павлову, который рассматривал её как «инстинкт свободы», как проявление активности живого организма, когда он встречается c препятствиями, ограничивающими эту активность. По мнению Павлова, воля как «инстинкт свободы» выступает не меньшим стимулом поведения, чем инстинкт голода и опасности. В трактовке Павлова, воля рефлекторна по своей природе, то есть проявляется в виде ответной реакции на воздействующий стимул.

В последнее десятилетие набирает силу и находит все общее число сторонников другая концепция, согласно которой поведение человека понимается как изначально активной, а сам человек рассматривается как наделенный способностью к сознательному выбору формы поведения. *Воля* понимается как сознательное регулирование человеком своего поведения, как личностный уровень произвольной регуляции.

В современной отечественной психологии волю определяют через волевое действие, под которым понимается сознательное целенаправленное действие человека (воля в широком) по преодолению внешних и внутренних препятствий с помощью волевых усилий (воля в узком смысле).

**Возможные методики**

* «Красно-черные таблицы» - методика Шульте-Горбова. Один из самых популярных тестов для оценки скорости переключения внимания.
* Тест Тулуз – Пьерона. Тест на объем и качество произвольного внимания учеников начальной и средней школы
* «Закрашивание кружков». Определение уровня волевой регуляции в структуре монотонной деятельности
* «Корректурная проба» (Тест Бурдона). предназначен для исследования степени концентрации и устойчивости внимания
* Опросник «Контроля за действием» Ю. Куля. Позволяет выявить ориентацию на действие или состояние