



Психофизиология ВОЛИ

Введение

- В процессе эволюции нервная система становится не только органом отражения окружающей действительности и состояний животных и человека, но и органом их реагирования на внешние раздражители и жизнедеятельностью, поведением. Это управление осуществляется двумя механизмами – непроизвольным и произвольным.
- Непроизвольное управление осуществляется с помощью безусловных и условных рефлексов. Непроизвольным оно называется потому, что осуществляется без намерений человека и часто даже вопреки им. Человек и животные выступают при таком управлении в роли автомата: появился сигнал (раздражитель) – тут же на него возникает и строго предопределенная ответная реакция.
- Если бы у человека использовались только механизмы непроизвольного управления, он был бы полностью зависим от внешней ситуации, был бы пассивной стороной в его взаимодействии с природой, действовал бы только по принципу «стимул – реакция» (сигнал – ответ).
- Поэтому наряду с непроизвольными механизмами реагирования сформировался механизм произвольного управления поведением и деятельностью человека.
- Вследствие этого в чистом виде безусловные и условные рефлексы проявляются у человека редко. Большею частью они используются как строительный материал для организации более сложных поведенческих актов. Эти сложные акты связаны с произвольным управлением.

Произвольные механизмы управления

- Отличие произвольного механизма управления от непроизвольного состоит в том, что психические процессы актуализируются не внешними, а внутренними сознательными стимулами, исходящими из принятого самим человеком решения (даже если поведение спровоцировано внешним раздражителем). И именно этот механизм назван волевым (произвольным), т. е., во-первых, происходящим от сознательных решений и побуждений (мотивов), кажущихся часто вольными, независимыми от внешних обстоятельств, происходящими от желаний самого человека, и, во-вторых, проявляемым в сознательных (волевых) импульсах и усилиях.

Термин «Воля»

- Воля — это сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, выраженное в умении преодолевать внутренние и внешние трудности при совершении целенаправленных действий и поступков. Главная функция воли заключается в сознательной регуляции активности в затрудненных условиях жизнедеятельности. В основе этой регуляции лежит взаимодействие процессов возбуждения и торможения нервной системы.

Физиологические и мотивационные аспекты волевых действий

- Волевые действия, как и все психические явления, связаны с деятельностью мозга и наряду с другими сторонами психики имеют материальную основу.
- Материальной основой произвольных движений является деятельность так называемых гигантских пирамидных клеток, расположенных в одном из слоев коры мозга в области передней центральной извилины и по своим размерам во много раз превышающих окружающие их другие нервные клетки. Эти клетки очень часто называют «клетками Беца».
- В них зарождаются импульсы к движению, и отсюда берут начало волокна, образующие массивный пучок, который идет в глубину мозга, спускается вниз, проходит внутри спинного мозга и достигает в конечном итоге мышцы противоположной стороны тела (пирамидный путь).

- Произвольные движения выполняются не изолированно друг от друга, а в сложной системе целенаправленного действия. Это происходит благодаря определенной организации взаимодействия отдельных участков мозга. Большую роль здесь играют участки мозга, которые хотя и не являются двигательными отделами, но обеспечивают организацию двигательной (или кинестетической) чувствительности, необходимую для регуляции движений. Эти участки располагаются сзади от передней центральной извилины. В случае их поражения человек перестает ощущать собственные движения и поэтому не в состоянии совершать даже относительно несложные действия, например взять какой-либо предмет, находящийся возле него. Затруднения, возникающие в этих случаях, характеризуются тем, что человек подбирает не те движения, которые ему нужны.
- Сам по себе подбор движений еще не достаточен для того, чтобы действие было выполнено умело. Необходимо обеспечить преемственность отдельных фаз движения. Такая плавность движений обеспечивается деятельностью премоторной зоны коры, которая лежит впереди от передней центральной извилины. При поражении этой части коры у больного не наблюдается никаких параличей (как при поражении передней центральной извилины) и не возникает никаких затруднений в подборе движений (как при поражении участков коры, расположенных сзади от передней центральной извилины), но при этом отмечается значительная неловкость. Человек перестает владеть движениями так, как он владел ими ранее. Более того, он перестает владеть приобретенным навыком, а выработка сложных двигательных навыков в этих случаях оказывается невозможной.
- В некоторых случаях, когда поражение этой части коры распространено в глубь мозгового вещества, наблюдается следующее явление: выполнив какое-либо движение, человек никак не может его прекратить и продолжает в течение некоторого промежутка времени выполнять его много раз подряд

Помимо указанных участков мозга следует отметить структуры, направляющие и поддерживающие целенаправленность волевого действия. Всякое волевое действие определяется определенными мотивами, которые должны быть удержаны на протяжении всего выполнения движения или действия. Если это условие не соблюдается, то выполняемое движение (действие) прервется или заменится другими. Важную роль в удержании цели действий играют участки мозга, расположенные в лобных долях. Это так называемые префронтальные участки коры, которые в ходе эволюции мозга формировались в последнюю очередь. При их поражении наступает апраксия, проявляющаяся в нарушении произвольной регуляции движений и действий. Человек с таким поражением мозга, начав выполнять какое-либо действие, сразу прекращает или изменяет его в результате какого-либо случайного воздействия, что делает невозможным осуществление волевого акта.

Абулия

- На почве мозговой патологии может возникнуть и абулия, проявляющаяся в отсутствии побуждений к деятельности, в неспособности принять решение и осуществить нужное действие, хотя необходимость его осознается. Абулия вызвана патологическим торможением коры, в результате которого интенсивность импульсов к действию оказывается значительно ниже оптимального уровня. По свидетельству Т. Рибо, один больной по выздоровлении так говорил о своем состоянии: «Недостаток деятельности имел причиной то, что все мои ощущения были необыкновенно слабы, так что не могли оказывать никакого влияния на мою волю»

Вторая сигнальная система

- Следует отметить, что особое значение в выполнении волевого действия имеет вторая сигнальная система, осуществляющая всю сознательную регуляцию человеческого поведения. Вторая сигнальная система активизирует не только моторную часть поведения человека, она является пусковым сигналом для мышления, воображения, памяти; она же регулирует внимание, вызывает чувства и таким образом влияет на формирование мотивов волевых действий.

Функциональная структура волевого акта

- Многие психологи понимают волевой акт как сложную функциональную систему.
- Г. И. Челпанов в волевом акте выделял три элемента: желание, стремление и усилие.
- Л. С. Выготский в волевом действии выделял два отдельных процесса: первый соответствует решению, замыканию новой мозговой связи, созданию особого функционального аппарата; второй, исполнительный, заключается в работе созданного аппарата, в действии по инструкции, в выполнении решения.
- В. И. Селиванов отмечал многокомпонентность и полифункциональность волевого акта

Структура волевого акта

- Исходя из рассмотрения воли как произвольного управления последнее должно включать в себя:
- Самодетерминацию;
- самоинициацию;
- самоконтроль;
- Самостимуляцию;

Самодетерминация

- Самодетерминация (мотивация). Детерминация – это обусловленность поведения человека и животных какой-либо причиной. Непроизвольное поведение животных, как и произвольные реакции человека, детерминированы, т. е. обусловлены какой-либо причиной (чаще всего – внешним сигналом, раздражителем). При произвольном поведении конечная причина действия, поступка находится в самом человеке. Именно он принимает решение реагировать или нет на тот или иной внешний или внутренний сигнал. Однако принятие решения (самодетерминация) во многих случаях является сложным психическим процессом, который называется мотивацией.
-
- Мотивация – это процесс формирования и обоснования намерения что-то сделать или не сделать. Сформированное основание своего поступка, действия называется мотивом. Чтобы понять поступок человека, мы часто задаемся вопросом – а каким мотивом руководствовался человек, совершая этот поступок?
- Формирование мотива (основания действия, поступка) проходит ряд этапов: формирование потребности личности, выбор средства и способа удовлетворения потребности, принятие решения и формирование намерения совершить действие или поступок.

Самоинициация

- Самоинициация является второй функцией воли. Самоинициация связана с запуском действия для достижения цели. Запуск осуществляется посредством волевого импульса, т. е. отдаваемой самому себе команды с помощью внутренней речи, т. е. слов или восклицаний, произносимых про себя.

Самоконтроль

- В связи с тем, что осуществление действий происходит чаще всего при наличии внешних и внутренних помех, которые могут привести к отклонению от заданной программы действия и недостижению цели, требуется осуществлять сознательный самоконтроль за получаемыми на разных этапах результатами.
- Для этого контроля используется откладываемая в кратковременную и оперативную память программа действия, служащая человеку эталоном для сличения с получающимся результатом. Если в сознании человека при таком сличении фиксируется отклонение от заданного параметра (ошибка), он вносит исправление в программу, т. е. осуществляет ее коррекцию.
- Самоконтроль осуществляется с помощью сознательного и преднамеренного, т. е. произвольного, внимания

Самомобилизация (проявление «силы воли»)

- Очень часто осуществление действия или деятельности, совершение того или иного поступка встречает затруднения, внешние или внутренние препятствия. Преодоление препятствий требует от человека интеллектуального и физического напряжения, обозначаемого как волевое усилие. Использование волевого усилия означает, что произвольное управление видоизменилось в волевою регуляцию, направленную на проявление так называемой «силы воли».
- Волевая регуляция определяется силой мотива (поэтому нередко волю подменяют мотивами: раз хочу, значит, делаю; однако эта формула не подходит для случаев, когда человек очень хочет, но не делает, и когда очень не хочет, но все же делает). Несомненно, однако, что в любом случае сила мотива определяет и степень проявления волевого усилия: если я очень хочу достичь цели, то я буду проявлять и более интенсивное и более длительное волевое усилие; так же и при запрете, проявлении тормозной функции воли: чем больше хочется, тем большее волевое усилие я должен приложить, чтобы сдержать свое стремление, направленное на удовлетворение потребности.

Волевые качества

- Волевые качества – это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.
- Следует отметить, что у одного и того же человека различные волевые качества проявляются неодинаково: одни лучше, другие хуже. Следовательно, это означает, что понимаемая так воля (как механизм преодоления препятствий и трудностей, т. е. как «сила воли») неоднородна и проявляется по-разному в различных ситуациях. Следовательно, единой для всех случаев воли (понижаемой как «сила воли») нет, иначе в любой ситуации воля проявлялась бы данным человеком либо одинаково успешно, либо одинаково плохо.

Классификация волевых качеств. Самообладание

- П. А. Рудик определяет самообладание как способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своими действиями, проявляя при этом рассудительность и сдерживая отрицательные эмоции. По другому определению самообладание – это власть человека над самим собой. Самообладание является собирательной волевой характеристикой, которая включает в себя ряд самостоятельных волевых качеств, связанных с подавлением побуждений, обусловленных отрицательными эмоциями.
- К волевым качествам, характеризующим самообладание, относятся выдержка, решительность, смелость.

Выдержка

- Выдержка – это устойчивое проявление способности человека сдерживать свои эмоциональные проявления, подавлять импульсивные, малообдуманные эмоциональные реакции, сильные влечения, желания, в том числе и агрессивные действия при возникновении конфликта.
- В бытовом сознании это волевое качество понимается как хладнокровие, отсутствие горячности в поведении при возникновении конфликта. Однако это не совсем точно, так как хладнокровие может быть связано с эмоциональной невозбудимостью, бесчувственностью человека.
- Своеобразным проявлением выдержки является долготерпение (стоицизм). Это способность человека долго переносить без срывов страдание, душевную муку, жизненные невзгоды, быть стойким.

Решительность

- Решительность – это способность человека быстро принимать решение в значимой (важной) для него ситуации. Решительность не тождественна поспешности, она характеризует быстроту принятия обдуманного решения, когда его последствия могут привести и к нежелаемому результату («Быть или не быть – вот в чем вопрос»).
- В большинстве случаев решительность связана с временем принятия решения в альтернативной ситуации, когда есть выбор. Однако она может проявляться и в безальтернативной ситуации, когда человек уже точно знает, что необходимо сделать (например, прыжок в высоту или в воду с вышки, выполнение штрафного броска в баскетболе и т. д.). При этом решительность связана со временем определения готовности к выполнению необходимого действия. Оказывается, что это время у разных людей различно, причем отмечается стабильность этих различий.
- Часто решительность отождествляется со смелостью («смело – значит уверенно, без колебаний»). Однако, несмотря на то, что смелость и решительность могут в опасной ситуации обнаруживать корреляцию (чем боязливее человек, тем он более нерешителен) или проявляться в комплексе (например, расхрабриться – значит набраться смелости и решиться на что-либо), все же это разные волевые проявления

Смелость

- Смелость (храбрость) – это способность человека подавить защитные реакции, возникающие при страхе, и эффективно управлять своими действиями и поведением.
- В бытовом сознании возникновение страха принимается за трусливость. На самом деле страх – это защитная биологическая реакция, появляющаяся независимо от воли человека. Поэтому среди людей со здоровой и развитой психикой бесстрашных нет. Сила воли проявляется не в отсутствии страха, а в способности управлять своими действиями и поведением с трезвой головой, не поддаваясь панике и желанию избежать опасной ситуации.
- Непонимание опасности не свидетельствует о смелости человека: если страх не возникает, то человеку и преодолеть его не надо.
- Трусливость рассматривается в психологической и философской литературе как отрицательное моральное волевое качество, как проявление малодушия. Выявлено, однако, что трусливость связана с рядом врожденных типологических особенностей: слабостью нервной системы, преобладанием торможения и подвижностью торможения. У людей с этими типологическими особенностями возникает более сильный страх, чем у людей с другими типологическими особенностями, поэтому им труднее его побороть. Но это их беда, а не вина, поэтому представлять их как аморальных личностей некорректно.
- Псевдосмелость. Бывает, что человек храбрится, т. е. принимает бодрый вид, стремясь казаться храбрым, на самом деле таковым не являясь. От истинной смелости следует также отличать бравирование как показное пренебрежение опасностью. Истинная смелость, как правило, разумна.

Целеустремленность. Качества целеустремленности

- Целеустремленность – это сознательная направленность личности на достижение цели. В зависимости от удаленности цели по времени и характера затруднений в процессе деятельности целеустремленность проявляется в таких волевых качествах, как терпеливость, упорство и настойчивость.

Терпеливость

- Терпеливость – это однократное длительное противодействие неблагоприятным факторам, в основном физиологическим (утомлению, гипоксии (недостатку кислорода), голоду, жажде, боли), препятствующим достижению цели в данный отрезок времени.
- Терпеливость начинает проявляться с того момента, когда человек начинает испытывать внутреннее препятствие физиологического характера (неблагоприятное состояние) и начинает его переживать. При физической и умственной работе таким переживанием является ощущение усталости.
- Терпеливость во время физической работы проявляется в борьбе с состоянием утомления. Чтобы поддерживать эффективность деятельности на прежнем уровне, человеку нужно прилагать дополнительные волевые усилия. Время, в течение которого он может это делать, и характеризует его терпеливость.
- По данным Е. В. Эйдемана, величина волевого компонента при выполнении предельного физического усилия обнаруживает значимые положительные связи с показателями кислородного долга и мощности порога анаэробного обмена (ПАНО), что свидетельствует о зависимости проявления этого волевого качества от анаэробных возможностей человека, мобилизуемых с помощью волевого усилия.
- Между временем терпения при выполнении физической работы и тем же временем при задержке дыхания (последнее определялось с момента появления желания сделать вдох до отказа задерживать дыхание) получены высокие корреляции, что свидетельствует о том, что терпеливость является общей волевой характеристикой, независимой от вида преодолеваемой трудности.

Упорство

- Упорство – это стремление достичь «здесь и сейчас» (т. е. в данный отрезок времени) желаемого или необходимого, в том числе и успеха в деятельности, вопреки имеющимся трудностям и неудачам. Оно связано со стремлением во что бы то ни стало достичь оперативной цели, например, когда ученик пытается решить трудную задачу, не поддающуюся с первого раза решению. По определению П. А. Рудика, упорный человек не пасует перед неудачей

Негативное проявление упорства - упрямство

- Это проявление упорства вопреки разумным доводам, и поэтому требования и просьбы при упрямстве носят нередко формальный характер. Подчас человек упрямствуется в своем решении только потому, что решение исходит от него и отказ от этого решения может, как ему кажется, подорвать его авторитет. В детстве упрямство может быть формой протеста, выражающей недовольство необоснованным подавлением развивающейся самостоятельности, инициативности ребенка. Возникновению упрямства у детей и подростков способствуют грубое обращение, игнорирование их существенных потребностей или, наоборот, потакание их капризам и необоснованным требованиям. Проявление упрямства в деятельности может явиться следствием стремления к самоутверждению, хотя со стороны может расцениваться как бесцельная трата времени и сил – ведь все равно ничего не получится.

Ошибки при рассмотрении упрямства

- При рассмотрении упрямства допускаются две ошибки.
- Во-первых, нередко упрямство рассматривается только как проявление слабоволия и поэтому оценивается негативно. Однако упрямство в ряде случаев основано на глубоком убеждении человека в реальности достижения поставленной цели, вопреки мнению окружающих о бессмысленности этого занятия. Нельзя не учитывать, что мнение о целесообразности прилагаемых человеком для достижения цели усилий может быть весьма субъективным и, по сути, тоже отражать скрытое упрямство, базирующееся на сформированной установке что «этого не может быть, потому что этого не может быть никогда».
- Во-вторых, упрямство рассматривается часто как негативное проявление настойчивости, в то время как оно является «негативным» проявлением упорства. Эта ошибка проистекает из того, что авторы отождествляют упорство и настойчивость, между тем как между этими волевыми проявлениями имеются существенные различия.

Настойчивость

- Настойчивость – это длительное систематическое проявление «силы воли» при стремлении человека к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности. Физиологическим механизмом целеустремленности является возникновение в мотивационной сфере человека стойкой установки (инерционной доминанты). Настойчивость больше всего отражает целеустремленность человека.
- Реализуется настойчивость через многократное проявление терпеливости и упорства. Это, очевидно, и приводит к отождествлению этих двух волевых качеств, что находит отражение в используемых тестах. Большинство тестов, применяемых американскими психологами для изучения настойчивости (нерешаемые интеллектуальные и перцептивные задачи, тесты на физическую выносливость), на самом деле выявляют упорство.
- Проявление настойчивости в значительной мере зависит:
 - 1) от степени уверенности человека в достижимости отдаленной цели;
 - 2) от мотивации достижения (в значительно большей степени, чем упорство, не говоря уже о терпеливости);
 - 3) от наличия волевых установок на преодоление затруднений. В то же время от свойств нервной системы (в отличие от упорства и особенно терпеливости) настойчивость зависит мало.

Морально-волевые качества

- В реальной жизни волевое поведение человека определяется чаще всего сразу несколькими волевыми качествами, сочетающимися с нравственными установками. Поэтому при характеристике волевого поведения используются понятия, отражающие сложные морально-волевые качества, такие как самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и организованность, старательность, героизм и мужество, самоотверженность, принципиальность.
- Они могут иметь разные мотивы и оттенки. Одно дело, например, героизм, проявляемый в безвыходной ситуации. Другое дело – героизм, проявленный без принуждения, как самопожертвование. По этому поводу писатель Борис Агапов писал: «Мне не очень нравится героизм, по поводу которого можно спросить: „Слава героям, но кто виноват?“ Русские ученые, ища способы борьбы с чумой, прививали себе эту страшную болезнь и лечили ее найденными методами. Некоторые умирали. Это был героизм не вынужденный из-за катастрофы, а решенный добровольно, после размышлений, то есть свободный от анестезии аффекта. Это есть истинно человеческий героизм, героизм самопожертвования».
- Вот к такому героизму и должны стремиться люди, если им придется в своей жизни столкнуться с аналогичными обстоятельствами.

Заключение

- В данной презентации был рассмотрен психофизиологический механизм воли, патологии, связанные с волей, функциональная структура волевого акта и основные волевые качества.

Список литературы

- 1. Бассин Ф. В. Проблема «бессознательного». (О неосознаваемых формах высш. нервной деятельности). — М.: Медицина, 1968.
- 2. Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 2: Вопросы общей психологии / Гл. ред. А. В. Запорожец. — М.: Педагогика, 1982.
- 3. Зимин П. П. Воля и ее воспитание у подростков. — Ташкент, 1985.
- 4. Иванников В. А. Психологические механизмы волевой регуляции. — М., 1998.
- 5. Ильин Е. П. Психология воли. — СПб.: Питер, 2000.
- 6. Павлов И. П. Полное собрание сочинений. Т. 3. Кн. 2. - М.: Изд. АН СССР, 1952.
- 7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 1999.
- 8. Чхартишвили Ш. Н. Проблема воли в психологии// Вопросы психологии. — 1967. — №4.
- 9. Крылов Альберт. Психология. Электронный источник <http://www.e-reading.org.ua/book.php?book=69387>