

- Существенной особенностью всех психических процессов и личности в целом является активность - произвольная и произвольная. Непроизвольная активность возникает без предварительного намерения человека, она вызывается какими-либо внешними причинами и осуществляется без сознательного усилия.
- Произвольная активность возникает по нашему намерению, с заранее поставленной **целью. Контролируется волей.**

Воля – сознательное преодоление человеком трудностей на пути осуществления действия, достижения цели

Волевое действие осуществляется по собственному решению человека, оно является осознанным и намеренным.

С волей мы имеем дело всегда, когда ставим перед собой цели и прилагаем усилия для их достижения, преодолевая проблемы и трудности, которые встречаются на этом пути.

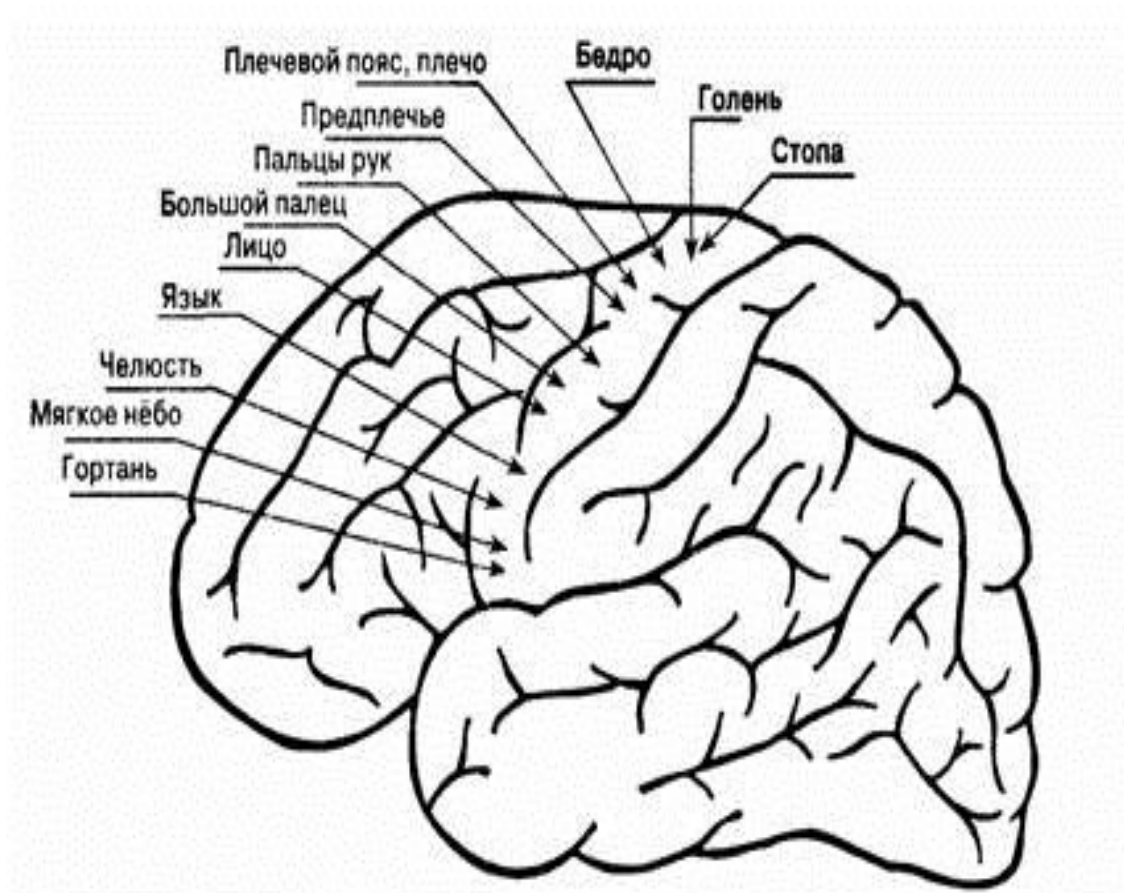
Физиология

- Анатомо-физиологической основой воли является мозг. Когда мы действуем произвольно, в определенном центре коры больших полушарий мозга возникает **физиологический импульс, передающийся через нижележащие аппараты — продолговатый и спинной мозг — моторному нерву и вызывающий таким образом сокращение мышц и движение соответствующего органа.**
- Это движение является произвольным, отличающимся от безусловнорефлекторного движения не только своим корковым происхождением, но и тем, что в случае **рефлекса** физиологический импульс распространяется по неизменным, **врожденным** путям, вызывая движения стереотипного характера, а в случае волевого поведения произвольные движения протекают всегда в новом виде, изменяясь сообразно цели, преследуемой субъектом. Центром, регулирующим эти движения, является кора

При ее поражениях у субъекта снижается способность осуществления осмысленной, целенаправленной деятельности. Описанное впервые Гуго Липманом заболевание, названное им ***апраксией***, субъект проявляет полную неспособность к выполнению даже самых простых преднамеренных действий, тогда как импульсивно он легко выполняет эти же акты. Например, он не способен расстегнуть или застегнуть пуговицу по заданию, однако, когда ему самому нужно ее расстегнуть или застегнуть, то есть при наличии *актуальной потребности* в этом, выполнение данного акта не представляет для него никакой трудности. Апраксия является расстройством произвольного поведения, связанной, как было уже отмечено, с поражением определенной зоны коры.

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» *по имени профессора В. А. Беца, который впервые описал их в 1874 г.* 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*).

Так, в верхних отделах передней центральной извилины лежат клетки, посылающие импульсы к нижним конечностям, в средних отделах лежат клетки, посылающие импульсы к руке, а в нижних отделах располагаются клетки, активизирующие мышцы языка.



Принятие решений

В префронтальной коре головного мозга, в лобной доле находится орган, отвечающий за планирование

Эмоциональная память

Мозжечковая миндалина решает, чего нам бояться. Страх может как способствовать мотивации, так и снижать ее

Эмоциональная поддержка при принятии решения

Здесь собраны все эмоции, они влияют на префронтальную кору головного мозга

Контроль над чувствами

В орбитальной коре головного мозга возникают такие эмоции, как радость и страх. Они влияют на внутренний стимул

Центр ожидания

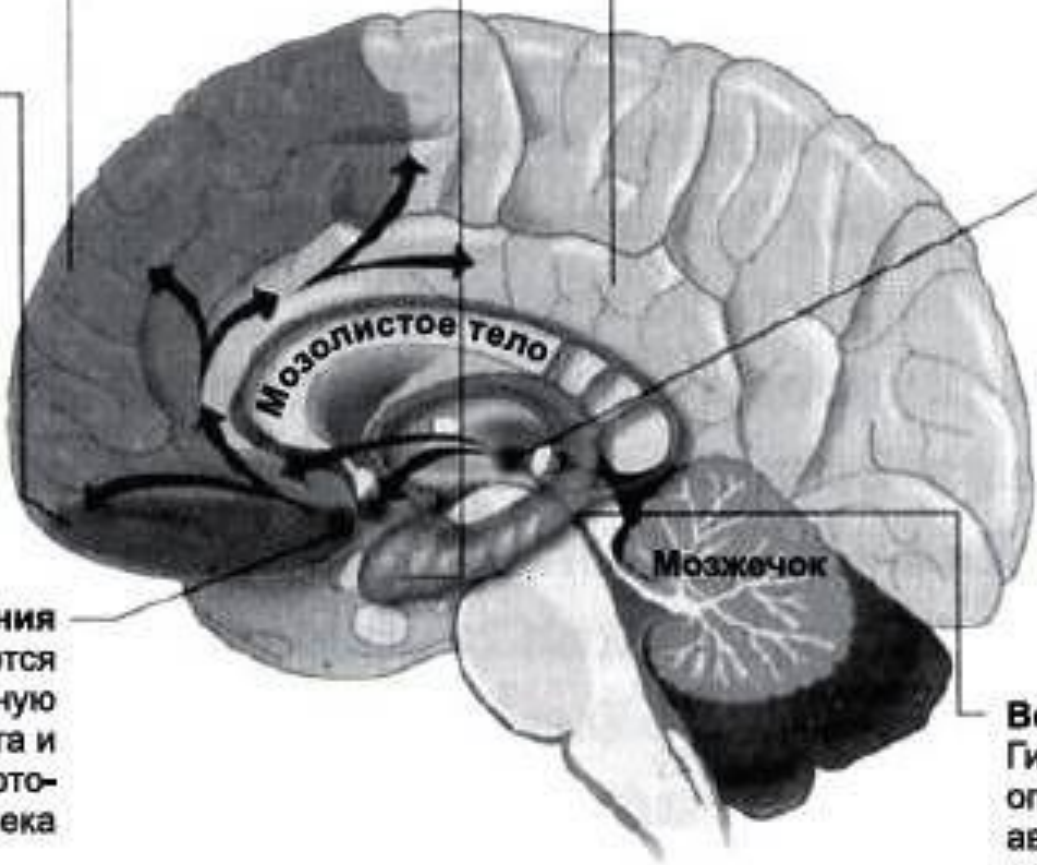
Эти нейроны при предвкушении радости усиливают эмоциональную энергию до эйфории. Здесь вырабатывается нейромедиатор дофамин

Центр вознаграждения

Эндорфины отправляются отсюда в префронтальную кору головного мозга и повышают работоспособность человека

Воспоминания

Гиппокамп — это фильтр, определяющий, какая автобиографическая информация и факты перейдут из кратковременной памяти в долговременную



- **Участки мозга, образующие ядро мотивационной системы, находятся в центре среднего мозга.** Они ответственны за чувство счастья, которое мы испытываем, когда наконец доходим до сути сложного дела, а при обучении переживаем эффект «Эврика!» **К системе мотивации относятся области мозга, отвечающие за память, внимание, планирование и управление поступками, а также расположенные в височной зоне центры эмоций в коре головного мозга, так называемой «орбифронтальной коре головного мозга», и в мозжечковой миндалине, нашей эмоциональной памяти. Эти центры взвешивают и оценивают ситуации, а затем сообщают, привлекательны ли они. В лобной доле на основе полученной информации принимаются решения.**

Когда начинают работать системы ожидания и вознаграждения, в игру вступают три важных мозговых сигнальных вещества (**нейромедиаторы**), которые вместе образуют эффективный мотивационный коктейль. Нейромедиатор **дофамин** – вид допинга для головы и тела – увеличивает мышечную силу, бодрит, помогает сосредоточиться и подготавливает нас к предстоящей работе. Он улучшает работоспособность и настраивает на оптимистический лад. Непобедим он вместе с эндогенными опиоидами, эндорфинами, способствующими появлению ощущения счастья. Когда они действуют, мы учимся легче и эффективнее. Третий компонент – **окситоцин**, так называемый связующий гормон, или гормон верности, он укрепляет отношения между людьми и ведет к тому, что мы очень хотим покровительствовать, заботиться, защищать близкого нам человека.

- В центре ожидания нейроны оценивают предполагаемую пользу от действия и при положительном решении выплескивают дофамин. Если ожидаемый успех действительно имеет место, из центра вознаграждения выбрасывается порция эндорфинов и опиатов. Три нейромедиатора, носящиеся по мозгу, заботятся о том, чтобы мы могли аккуратно и сосредоточенно, не отвлекаясь, выполнять свою работу. Чем выше награда за старания, тем сильнее активизируется мотивационный механизм. Исследователи Медицинского колледжа Лондонского университета утверждают, что неосознанно воспринимаемый стимул способствует большей работоспособности. Когда нам удается выполнить особенно сложное задание, мы радуемся больше, чем если бы мы сделали что-то простое. И если происходит что-то неожиданно хорошее, выброс дофамина особенно высок – например, если вместо ожидаемой «тройки» за контрольную по истории ребенок получает «пятерку».

Наш мозг от природы запрограммирован на мотивацию к учебе: полученное знание или овладение новым умением вознаграждается выплеском гормонов счастья. Обучение можно даже превратить в одержимость, поэтому очень важна правильная дозировка стимуляции. Если ребенок не знает точно, сможет ли он сделать задание, и тем не менее справляется с работой, степень ощущения успеха наивысшая. А вот если ожидаемого вознаграждения или похвалы не следует или предъявляются завышенные требования, система вознаграждения ломается. То же самое происходит, если успех становится чем-то само собой разумеющимся. Возможно, вы

- В волевом действии особая роль принадлежит **слову как раздражителю**. Слово может быть сигналом, действующим на человека извне (например, указание учителя), но оно часто является и внутренним требованием к самому себе, самоприказом.

Почему у людей разная сила

воли?

Физиологическое объяснение может быть следующее: у одних людей образовались более устойчивые системы связей в коре головного мозга, у других они менее устойчивы.

Процессы торможения в коре больших полушарий задерживают ненужные произвольные движения. Эти процессы подавляют чрезмерное возбуждение (например, в состоянии аффекта) и способствуют появлению сдержанности, самообладания, выдержки, последовательности действий и т. п. Вообще существует прямая зависимость воли от способности коры больших полушарий регулировать работу подкорки. Последняя является источником многих возбуждательных процессов в организме человека (инстинктов, влечений, аффектов и т. д.).

Функции воли

Воля обеспечивает выполнение двух взаимосвязанных функций – **побудительной и тормозной**

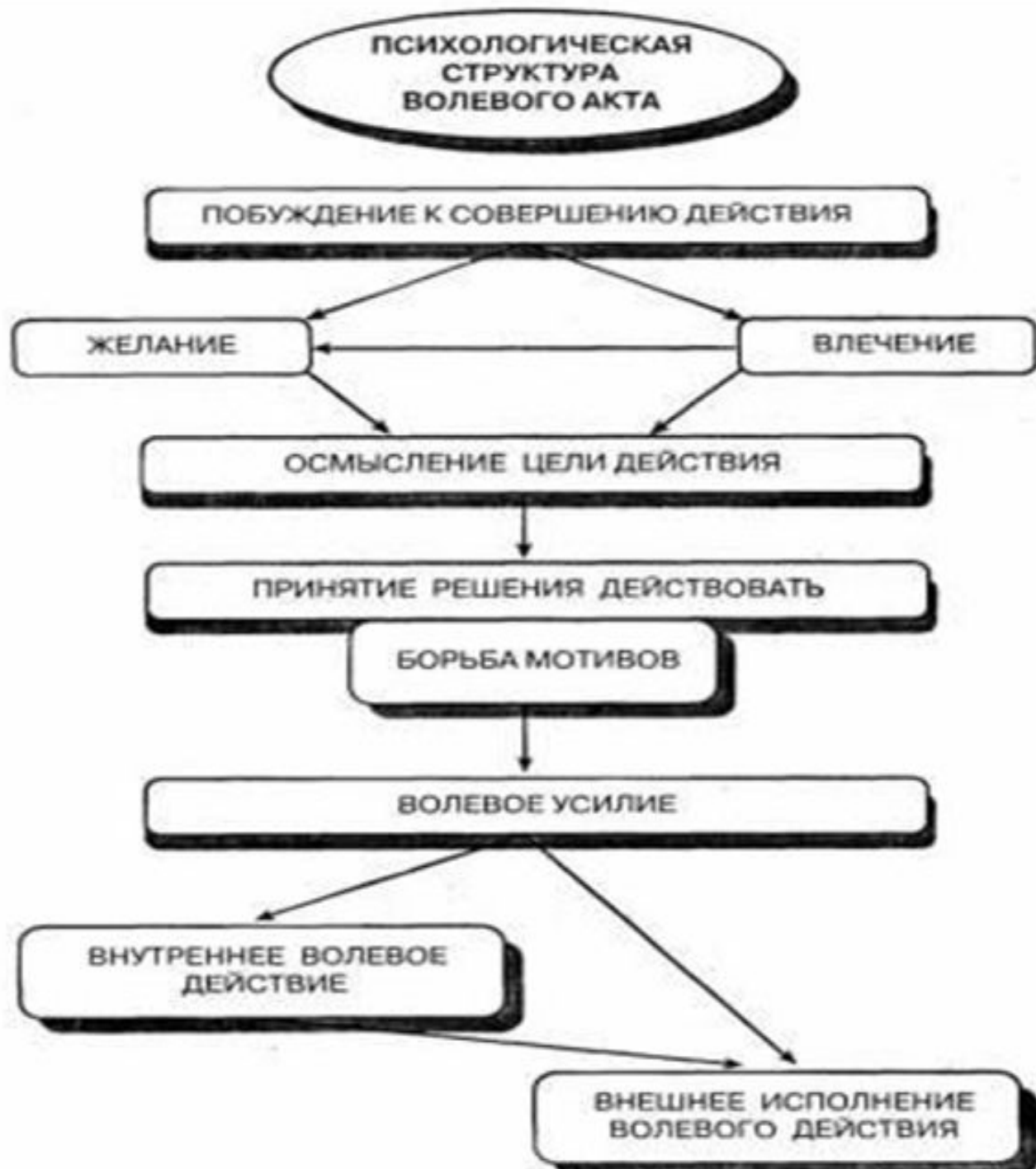
- **Побудительная** - обеспечивает активность человека, сознательные действия на достижение поставленной цели.
- **Тормозная** - выступает в единстве с побудительной и проявляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. (сказать себе нет)
- **Регулирующая** - сознательная регуляция деятельности, психических процессов и поведения. Основным назначением воли является регуляция действий и поступков, руководство потребностями, желаниями, мотивами человека. Поэтому волевая регуляция тесно связана с мотивацией поведения и поступков человека. Произвольное поведение, осуществляемое по

Не каждое действие является волевым.

- Импульсивное (непроизвольное) действие ведет к удовлетворению непосредственной потребности без сознательной цели и усилия воли, а также без учета возможных последствий. Импульсивными являются протягивание руки ребенка к игрушке или удар, нанесенный в порыве гнева.
- Привычные действия совершаются также без особого усилия воли, на основании уже усвоенного стереотипа поведения. Привычными действиями являются приветствие, умывание по утрам, выполнение обычных производственных заданий и пр.

Волевые действия имеют следующие особенности

- Целенаправленный характер;
- Поставленная цель осознается (II сигнальная система);
- На пути к цели преодолеваются внутренние и внешние трудности.



Взаимосвязь воли с другими сторонами психики

Воля тесно связана со всеми сторонами психики: с потребностями, интересами, способностями, мировоззрением, убеждениями, процессами мышления, чувствами.

- *Если человек, например, глубоко убежден в правильности своих действий, то он может приложить максимальные усилия воли и преодолеть большие трудности. Люди с сильной волей часто имеют высокие идеалы и глубокие интересы.*

Волевые качества

- **самообладание**, которые выражаются в умении сдерживать свои чувства, когда это требуется
- **целеустремленность**. Под целеустремленностью принято понимать сознательную и активную направленность личности на достижение определенного результата деятельности.
- **настойчивость**. Это понятие практически тождественно понятию целеустремленности и характеризует стремление человека в достижении поставленной цели даже в самых сложных условиях. От настойчивости принято отличать упрямство. Упрямство чаще всего выступает как отрицательное качество человека. Упрямый человек всегда старается настоять на своем, несмотря на нецелесообразность данного действия. Как правило, упрямый человек в своей деятельности руководствуется не доводами разума, а личными желаниями, вопреки их несостоятельности. По сути, упрямый человек не владеет своей волей, поскольку он не умеет управлять собой и своими желаниями.
- **инициативность**. Инициативность заключается в способности предпринимать попытки к реализации возникших у человека идей. Для многих людей преодоление собственной инертности является наиболее трудным моментом волевого акта. Сделать первый осознанный шаг к реализации новой идеи может только самостоятельный человек. **Самостоятельность** — проявляется в способности осознанно принимать
- От самостоятельности следует отличать **негативизм**. Негативизм проявляется в немотивированной, необоснованной склонности действовать наперекор другим людям, противоречить им, хотя разумные соображения не дают оснований для таких поступков. Негативизм большинством психологов расценивается как слабость воли, выражающаяся в неумении подчинить свои действия доводам разума, сознательным мотивам поведения, в неумении противостоять своим желаниям, ведущим к безделью, и др. Очень часто безделье связывают с ленью. Именно лень является всеобъемлющей характеристикой качеств, противоположных по смыслу позитивным качествам воли.
- **решительность**. Решительность заключается в отсутствии излишних колебаний и сомнений при борьбе мотивов, в своевременном и быстром принятии решений. От

Развитие в дошкольном возрасте

- В дошкольном возрасте происходит становление волевого действия. *Ребенок овладевает целеполаганием, планированием, контролем.*
- Волевое действие начинается с постановки цели. Дошкольник осваивает целеполагание - умение ставить цель деятельности.
- Младшие дошкольники ставят цели, связанные со своими личными интересами и **сиюминутными** желаниями. А старшие могут ставить цели, важные не только для них, но и **для окружающих**.
- В дошкольном возрасте складывается соотношение мотивов друг с другом - их соподчинение. Выделяется **ведущий мотив**, который определяет поведение дошкольника, подчиняя себе другие мотивы.
- На основе соподчинения мотивов у малыша появляется возможность сознательно подчинять свои действия отдаленному мотиву (А.Н.Леонтьев). Например, *сделать рисунок, чтобы порадовать маму на предстоящем празднике.*

- **Соподчинение мотивов происходит на основе их борьбы.** *В раннем детстве борьба мотивов и, следовательно, их соподчинение отсутствует. Преддошкольник просто подчиняется более сильному мотиву. Привлекательная цель непосредственно вызывает у него действие. Дошкольник же осознает борьбу мотивов как внутренний конфликт, переживает его, понимая необходимость выбрать.*
- **Дошкольник может стремиться к достижению непривлекательной цели ради чего-нибудь другого, значимого для него.**
- **Таким образом, поведение ребенка превращается во внеситуативное личностное, теряет свою непосредственность., мотивом становится нравственная норма.**

- В сфере отношения к самому себе у дошкольника резко возрастает стремление к самоутверждению и признанию, И чем старше ребенок, тем важнее для него признание не только взрослых, но и других детей.(соперничество, обида).
- Если мотивы, связанные с притязанием-ребенка на признание среди взрослых и детей, не удовлетворяются, если ребенка постоянно ругают или не замечают, дают обидные прозвища, не берут в игру и т. д., у него могут проявляться асоциальные формы поведения, приводящие к нарушению правил. Ребенок стремится с помощью негативных поступков обратить на себя внимание других людей.
- Важнейшим приобретением в мотивационной сфере дошкольников, наряду с соподчинением мотивов, **является развитие нравственных мотивов.** К 7 годам нравственные мотивы становятся определяющими по своей побудительной силе. То есть социальные требования превращаются в потребности самого ребенка но борьба мотивов сохраняется.

Удержание и достижение цели зависит от ряда условий

- Во-первых, от трудности задачи и длительности ее выполнения. Если задание сложное, то необходимы дополнительные подкрепления в виде указаний, вопросов, советов взрослого или наглядной опоры.
- Во-вторых, от успехов и неудач в деятельности. Ведь результат - это наглядное подкрепление волевого действия.
- В-третьих, от отношения взрослого, предполагающего оценку действий ребенка. Объективная, доброжелательная оценка взрослого помогает малышу мобилизовать свои силы и достичь результата.
- В-четвертых, от умения заранее представить себе будущее отношение к результату своей деятельности (Так, изготовление ковриков из бумаги было более успешным, когда взрослый или другие дети предъявляли требования к этим подаркам от имени лиц, которым подарки предназначались).
- от мотивации цели, от соотношения мотивов и цели. Успешнее дошкольник достигает цели при игровой мотивации, а также когда ставится наиболее близкая цель. (Я.З.Неверович, изучая влияние разных мотивов на деятельность дошкольников, показала, что она была более активной, когда дети изготавливали флажок для малышей, а салфетку для мамы. Если ситуация менялась (салфетка предназначалась для малышей, а флажок для мамы), ребята очень часто не доводили дело до конца, постоянно отвлекались. Они не понимали, зачем маме нужен флажок, а малышам - салфетка.)
- Постепенно дошкольник переходит к внутренней регуляции действий, которые становятся произвольными. Развитие произвольности предполагает формирование направленности ребенка на собственные внешние или внутренние действия, в результате чего рождается способность управлять собой (А.Н.Леонтьев, Е.О.Смирнова). Развитие произвольности происходит в разных сферах психики, в разных видах деятельности дошкольника.

Исследование субъективного контроля

Цель исследования:

- определить локус субъективного контроля.

*Материал и
оборудование:*

- тест-опросник, разработанный Е.Ф. Бажиным и др. на основе шкалы локуса контроля Дж. Роттера, бланк для ответов, ручка.

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая, если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства (родители, благосостояние) влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств (например, от настроения учителя), а не от моих собственных усилий.
11. Когда я строю планы, то я, в общем, верю, что смогу осуществить их.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они не старались, наладить семейную жизнь они все равно не смогут.
15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я стараюсь не планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я часто чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще больше были виноваты другие люди, чем я.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно его одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблема разрешится сама собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принять решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.
43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.
44. Большинство неудач в моей жизни произошли от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Отве т	Номера вопросов
"+" согласе н	2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44
"-" не согласе н	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

- Локус контроля – это характеристика волевой сферы человека, которая отражает его склонность **приписывать ответственность за результаты** своей деятельности **внешним силам** или **собственным способностям и усилиям**. Приписывание ответственности за результаты своей деятельности внешним силам носит название **экстернального**, или внешнего, локуса контроля, а приписывание ответственности собственным способностям и усилиям – **интернального**, внутреннего, локуса контроля.
- Таким образом, возможны два полярных типа личностей в зависимости от локализации контроля: **экстернальный** и **интернальный**. Любому человеку свойственна определенная позиция на континууме, простирающемся от

Показатель интернальности (Io)	Уровень локуса контроля
10 – 11	– низкий уровень интернальност и
12 – 32	– средний уровень интернальност и
33 – 44	– высокий уровень интернальност и

Величин а Io	Локус контроля
0 – 21 22 – 44	– экстернальный – интернальный

- При *низком уровне интернальности* люди мало прослеживают связь между своими действиями и значимыми для них событиями жизни. Они не считают себя способными контролировать развитие таких событий и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей. Поэтому "экстерналы" эмоционально неустойчивы, склонны к неформальному общению и поведению, малообщительны, у них плохой самоконтроль и высокая напряженность.
- *Высокий уровень интернальности* соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Люди, имеющие такой локус контроля, считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять и чувствуют ответственность и за эти события, и за то, как складывается их жизнь в целом. "Интерналы" с высокими показателями субъективного контроля обладают эмоциональной стабильностью, упорством, решительностью, отличаются общительностью, хорошим самоконтролем и сдержанностью.
- *Средний уровень интернальности* характерен для большинства людей. Особенности их субъективного контроля могут несколько изменяться в зависимости от того, представляется ли человеку ситуация сложной или простой, приятной или неприятной и т.п. Но хотя их поведение и психологическое чувство ответственности за него зависят от конкретных социальных ситуаций, все же можно и у них установить преобладание того или иного вида локуса контроля.

Исследование импульсивности

Цель исследования:

- определить уровень импульсивности.

*Материал и
оборудование:*

- тест-опросник В.А. Лосенкова, состоящий из 20 вопросов, к каждому из которых дана четырехбальная шкала ответов, ручка для письма.

Инструкция испытуемому

"Предлагаемый Вам тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного Вами ответа. В тесте нет "плохих" и "хороших" ответов. Старайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел Вам в голову".

- В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности "Пи". Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.
- В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов
- Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.
- Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствует балл 4; шкале 2 – 3, шкале 3 – 2 и шкала 1 равна 4 баллам.
- Таким образом показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов

Импульсивность – это черта, противоположная волевым качествам целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показателя импульсивности "Пи", тем больше импульсивности.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина "Пи" находится в пределах **66-80**, то импульсивность **высокого уровня**, то есть выражена сильно; если его величина от **35 до 65** – **то уровень ее средний**, импульсивность умеренная, а если **34 и менее** – то импульсивность **низкого уровня**. Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности.

Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов и они увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом стоит учесть особенности локуса субъективного контроля.