



**В. А. Иванников о
психологических механизмах
волевой регуляции**

Выполнили
Заварин Андрей,
Немирова Татьяна,
Истоцкая Татьяна,
студенты 2 курса ПСД



Воля

Способность человека к сознательной намеренной активности или к самодетерминации через работу во внутреннем плане, обеспечивающей дополнительное побуждение (торможение) к действию на основе произвольной формы мотивации.

- Является частью мотивации
- Имеет узко конкретное назначение



Психологический механизм волевого поведения

Изменение или создание дополнительного смысла действия

Действие выполняется ради мотива и личностных ценностей человека или других мотивов, привлеченных к заданному действию



Способы изменения смысла действия

- 1) через переоценку мотива при обесценивании предмета потребности
- 2) через изменение роли и позиции человека в общности
- 3) через предвидение и эмоциональное переживание результатов действий
- 4) самостоятельное обращение к внешним символам и ритуалам
- 5) через соединение данного действия с другими более высокими мотивами
- 6) через воображение ситуации с новыми мотивами



Волевое усилие

Переживание усилия, являющееся обязательным субъективным компонентом волевого действия
(К. К. Платонов)

Сознательное напряжение психических и физических возможностей, мобилизующих и организующих состояние и деятельность человека ради преодоления препятствий
(Б.Н. Смирнов)

Необходимо для усиления побуждения в случае возникновения препятствий, трудностей на пути достижения цели, т.е. для увеличения энергии



Признаки волевого усилия

- 1) ощущение внутреннего напряжения;
- 2) направленность внимания на выполняемое действие;
- 3) напряжение мышц, не участвующих в выполняемом действии;
- 4) вегетативные проявления, в том числе и видимые (вздутие кровеносных сосудов, потовыделение на лбу и на ладонях, покраснение лица или, наоборот, выраженная бледность)



Особенности волевого усилия

- 1) Интенсивность и длительность усилия
- 2) Лабильность (подвижность) волевого усилия (проявляется в произвольном внимании и заключается в умении человека, когда нужно - напрячь внимание, а когда можно - ослабить его интенсивность)
- 3) Направленность волевого усилия, проявляющаяся в функциях активации и торможения



Средства стимуляции волевых усилий

Самоободрение
(ты можешь)

Самоодобрение
(ты всё правильно
делаешь)

Самоприказ



Основные положения о воле

1. Воля есть продукт общественно-исторического развития человека (её формирование связано с появлением и развитием трудовой деятельности).
2. Воля формируется прижизненно в реальной деятельности человека.
3. Воспитание воли осуществляется через совместную деятельность в коллективе и связано с формированием системы потребностей, общественно значимых ценностей и целей, мировоззрения и убеждений личности, необходимых личностных качеств.



Основные положения о воле

4. Развитие воли тесно связано с развитием мышления, воображения, эмоциональной и мотивационно-смысловой сферы, с развитием сознания и самосознания, личности в целом.
5. Первичное волевое действие – это действие, заданное и принятое личностью к исполнению (поэтому волевая регуляция есть личностный уровень регуляции, а волевое действие есть действие, имеющее личностный характер).
6. Волевая регуляция – это регуляция сознательная, опосредованная эмоциями человека о внешнем мире, о своих ценностях и возможностях, на основе которых осуществляются предвидение и оценка последствий собственной активности.



Ступени развития волевой регуляции

- 1) Произвольные процессы, складывающиеся на основе потребностного побуждения;
- 2) Произвольные процессы, формируемые на основе сознательного отражения необходимости и возможности такой регуляции с помощью речевого опосредования;
- 3) Волевые процессы



Появление волевой регуляции

Когда:

- принятое действие не связано с актуально переживаемой потребностью и не имеет достаточного побуждения;
- осуществление действия сталкивается с факторами, снижающими или делающими невозможными создание и поддержание необходимого побуждения к нему;
- необходимо воздержаться от действия, связанного с актуально переживаемой, но социально не одобряемой в данной ситуации потребностью



Важные положения о волевой регуляции

1. Волевая регуляция есть регуляция действия (или психического процесса) через изменение смысла действия, обеспечивающего необходимое побуждение (торможение) к нему.
2. Процесс мотивации может быть понят как процесс построения и поддержания побуждения к деятельности.
3. В традициях деятельностного подхода процесс мотивации может быть описан как особое внутреннее действие по построению побуждения.
4. В основе волевой регуляции побуждения к действию лежит произвольная форма мотивации, где изменение побуждения достигается через изменение смысла действия.



Выводы

1) Основным механизмом волевого поведения является «изменение или создание дополнительного смысла действия»

Изменение смысла действия приводит к изменению поведения

2) Часто главным признаком волевого поведения считается волевое усилие