

# ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ВОЛИ

Выполнила: Садовик Ирина



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**

**ПРОИЗВОЛЬНЫМ**

# НЕПРОИЗОЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

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.



# ПРОИЗВОЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

Отличие произвольного механизма управления в том, что психические процессы актуализируются не внешними, а внутренними сознательными стимулами, исходящими из принятого самим человеком решения. И именно этот механизм назван волевым (произвольным), т. е. происходящим от сознательных решений и побуждений, происходящими от желаний самого человека и проявляемым в сознательных (волевых) импульсах и усилиях.



# ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СТРУКТУРА ВОЛЕВОГО АКТА

Исходя из рассмотрения воли как произвольного управления последнее должно включать в себя:

- ✓ самодетерминацию
- ✓ самоинициацию
- ✓ самоконтроль
- ✓ самостимуляцию

# САМОДЕТЕРМИНАЦИЯ

– это обусловленность поведения человека и животных какой-либо причиной. Непроизвольное поведение детерминировано, т. е. обусловлено 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.



# САМОИНИЦИАЦИЯ

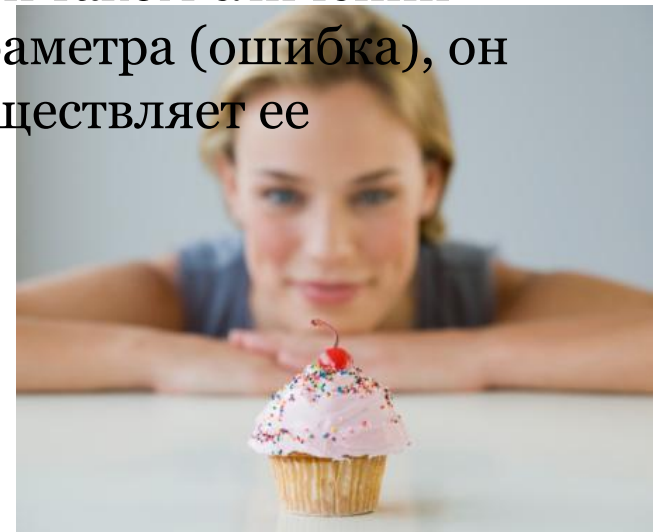
Связана с запуском действия для достижения цели. Запуск осуществляется посредством *волевого импульса*, т. е. отдаваемой самому себе команды с помощью внутренней речи, т. е. слов или восклицаний, произносимых про себя.

**ОТВАЛИ**  
**ОТ КОМПА**  
У ТЕБЯ ПОЛНО ДЕЛ



# САМОКОНТРОЛЬ

В связи с тем, что осуществление действий происходит чаще всего при наличии внешних и внутренних помех, могущих 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.



# САМОБИЛИЗАЦИЯ

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».



# ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

«Сила воли» – понятие собирательное, обозначающее различные проявления волевой регуляции, называемые *волевыми качествами*.

Волевые качества – это особенности волевой регуляции, ставшие свойствами личности и проявляющиеся в конкретных специфических ситуациях, обусловленных характером преодолеваемой трудности.

Следует учитывать, что проявление волевых качеств определяется не только мотивами человека, его нравственными установками, но и врожденными особенностями проявления свойств нервной системы: силы – слабости, подвижности – инертности, уравновешенности – неуравновешенности нервных процессов. Например, страх сильнее выражен у лиц со слабой нервной системой, подвижностью торможения и преобладанием торможения над возбуждением. Поэтому им труднее быть смелыми, чем лицам с противоположными типологическими особенностями.

# ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА

Волевые качества можно разделить на три группы:

- Волевые качества, характеризующие самообладание (выдержка, решительность, смелость)
- Волевые качества, характеризующие целеустремленность терпеливость, упорство, настойчивость)
- Морально-волевые качества (самостоятельность и инициативность, дисциплинированность и организованность, старательность, героизм и мужество, самоотверженность, принципиальность)

# 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. Последние могут быть прямыми физическими (например, когда человек бросается на обидчика с кулаками), косвенными физическими (например, человек, уходя, с досады хлопает дверью), прямыми вербальными (человек отвечает на сделанное ему замечание колкостью, вступает в перебранку) и косвенными вербальными (в случае, когда недовольство кем-то высказывается за его спиной в эмоционально-повышенных тонах своим товарищам или родным).

# 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.

В большинстве случаев решительность связана с временем принятия решения в альтернативной ситуации, когда есть выбор. Оказывается, что это время у разных людей различно, причем отмечается стабильность этих различий.

# 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.

# 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. Некоторые психологи с недоверием относятся к субъективным переживаниям человека, в частности к ощущению усталости. Между тем физиологи рассматривают усталость как объективное явление, связанное с возникновением состояния утомления.



# 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.

Негативным проявлением упорства является 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.

# НАСТОЙЧИВОСТЬ

Настойчивость – это длительное систематическое проявление «силы воли» при стремлении человека к достижению отдаленной по времени цели, несмотря на возникающие препятствия и трудности.

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.