

РЕГУЛЯТОРНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Регуляторные психические образования
выполняют ряд важнейших функций:
управляют деятельностью и поведением
человека, а также психическими процессами
и состояниями

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ И
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ –
ВОЛЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ**

Уровни психической регуляции: непроизвольная, произвольная и волевая регуляция

Уровни управления организмом и поведением человека (по Г.Д. Горбунову, 1973)

Блок	№	Уровень	Пример
Бессознательная регуляция	1	Клеточный	<i>заживание ран</i>
	2	Гуморальный	<i>гормоны</i>
	3	Вегетативный	<i>ритм сердца</i>
Предсознательная регуляция	4	Нервно-соматический	<i>условный рефлекс</i>
	5	Подсознательный	<i>автоматизмы</i>
Сознательная регуляция	6	Сенсорно-перцептивный	<i>цвет, звук</i>
	7	Мнемический	<i>воспоминания</i>
	8	Интеллектуальный	<i>анализ ситуации</i>

Непроизвольная регуляция

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно осознаваемых побуждений (влечений, установок и т.д.).

Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана.

Примером непроизвольных действий могут служить поступки людей в состоянии аффекта (изумления, страха, восторга, гнева).

К этому уровню регуляции относятся: допсихические непроизвольные реакции; образная регуляция (сенсорная и перцептивная).

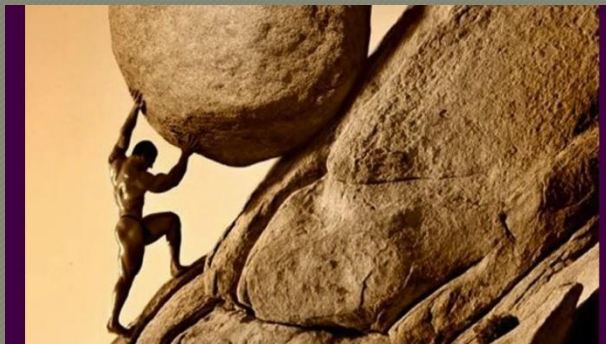
Произвольная регуляция

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность.

Действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производны от воли человека.

К этому уровню регуляции относятся:
речемыслительный уровень регулирования;
волевое регулирование.

Воля



Воля – способность к сознательной самоорганизации и саморегуляции деятельности, поведения и психических процессов. поведения, она присуща только человеку.

Волевую сферу составляют процессы, обеспечивающие сложную систему связей между намерениями и действиями человека.

Как регулятор психической деятельности и поведения воля выполняет две основные функции: побудительную и тормозную

Воля

Воля как высший уровень произвольной регуляции деятельности обеспечивает преодоление трудностей при достижении цели.

Наличие препятствий и преград важнейшее условие волевой регуляции.

Необходимость волевой регуляции детерминирована с одной стороны трудными ситуациями «внешнего мира», а с другой - сложностью противоречивого внутреннего мира человека.

В качестве преград выделяют - внешние (время, пространство, противодействие людей, физические свойства вещей); внутренние (отношения, установки, болезненные состояния, усталость).

Воля

Волевая регуляция человека формируется и развивается под воздействием контроля за его поведением со стороны общества, а затем – самоконтроля личности.

Волевая регуляция - личностный уровень произвольной регуляции, отличающийся тем, что решение о ней исходит от личности, и в регуляции используются личностные средства.

Одно из таких средств личностной регуляции – изменение смысла действий.

Намеренное изменение смысла действия, приводящее к изменению побуждения, может достигаться:

- ❑ переоценкой значимости мотива
- ❑ привлечением дополнительных мотивов
- ❑ предвидением и переживанием последствий действия
- ❑ актуализацией мотивов посредством воображаемой ситуации и др

Развитие волевой регуляции

- ◎ Оно связано с формированием:
 - мотивационно – смысловой сферы;
 - стойкого мировоззрения и убеждений;
 - способности к волевым усилиям в особых ситуациях действия

В результате развития волевой сферы осуществляется переход от внешних способов изменения смысла действия к внутренним

Иррациональная и рациональная ВОЛЯ

Э. Фромм описывал волю иррациональную волю
- страсти и побуждения, захватывающие и
подчиняющие человека, рабски реализующего
неконтролируемые порывы

и

Рациональную волю
- целеустремленное, реалистическое,
дисциплинированное поведение и
энергичные усилия, направленные на
достижение рациональной цели

Волевая регуляция

Волевая регуляция есть сознательное, опосредованное целями и мотивами предметной деятельности создание состояния оптимальной мобилизованности, нужного режима активности, концентрации этой активности в необходимом направлении

Л. М. Веккер - волевое регулирование начинается там, где имеется как минимум *двухуровневая иерархия* программ деятельности, где необходимо *соотнести* уровни этих программ и *выбрать* среди них тот уровень, который отвечает критериям интеллектуальной, эмоционально – нравственной и обще социальной ценности.

Определение воли

И. М. Сеченов – воля – деятельная сторона
разума и моральных чувств

Воля проявляется как уверенность человека в
своих силах, как решимость совершить тот
поступок, который сам человек считает
целесообразным и необходимым в конкретной
ситуации

*"Свобода воли означает способность принимать
решения со знанием дела"*

ЭЛЕМЕНТЫ ВОЛИ

- ❑ Волевые действия
- ❑ Выбор мотивов и целей
- ❑ Регуляция внутренних состояний человека, его действий и различных психических процессов
- ❑ Волевые качества личности

Функции воли

- ❑ Инициирование действия путем формирования намерения;
- ❑ Поддерживание первоначального намерения в актуальном состоянии до достижения цели
- ❑ Преодоление препятствий, возникающих на пути реализации намерения

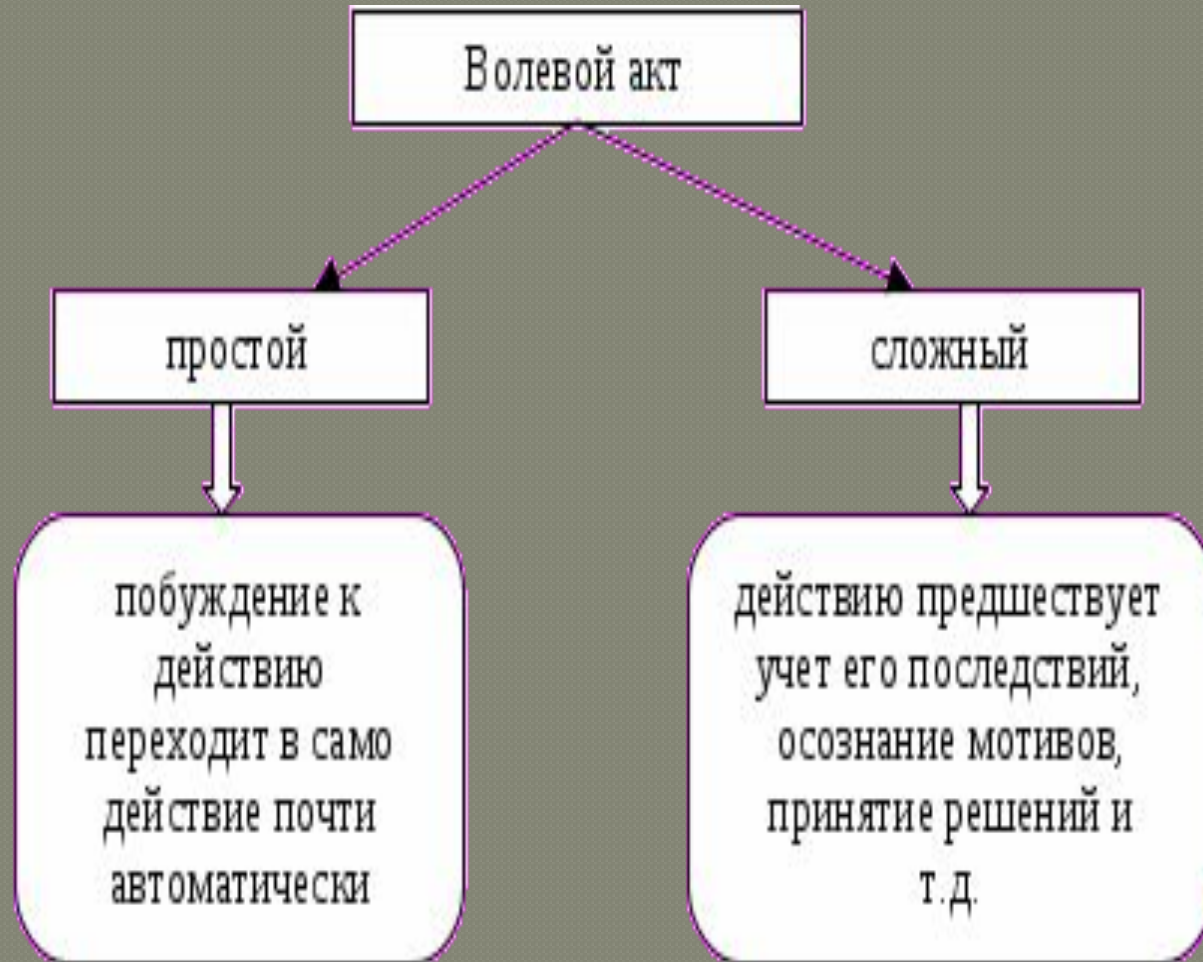
Простой и сложный волевой акт

К простым волевым действиям относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, каких результатов и каким путем он будет добиваться, т.е. побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически.

В сложных формах возникает последовательность стадий или фаз, между тем как в простом волевом акте все эти моменты или фазы вовсе не обязательно должны быть представлены в развернутом виде. Вес различных стадий может меняться в зависимости от условий протекания конкретного волевого акта

Иногда какая-то из фаз может сосредоточить на себе в основном весь волевой акт, а иногда часть фаз может полностью выпасть

Простой и сложный волевой акт



Характеристики воли

Пространственная характеристика заключается в направленности волевого действия человека на себя или на других

Человек сам заставляет себя совершать определенные действия и воздерживаться от них

Отдельные люди подчиняют своей воле других людей и воздействуют на них – тогда воля направляется во вне

Однако это могут делать преимущественно лидеры, которые отличаются высокой самоорганизацией

Только научившись преодолевать себя, человек может приобрести способность преодолевать других

Характеристики воли

**Временная характеристика –
заключается в наличии этапов
протекания волевого акта**

**Любой волевой акт может быть описан
в категориях длительности и
последовательности волевого процесса**

Этапы волевого процесса

СХЕМА ЭТАПОВ ВОЛЕВОГО ДЕЙСТВИЯ



Характеристики воли

Интенсивностная характеристика

Энергетическим параметром воли является волевое усилие

Преодолевая любое препятствие, человек затрачивает энергию

Субъективно это переживается как напряжение (с оттенком недовольствия – что отмечается в самоотчетах испытуемых) Преодоление препятствий требует особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека

Волевое усилие проявляется внешне, как мышечное напряжение и вегетативные реакции (которые можно регистрировать специальными приборами)

В случае волевого усилия велико внимание к действию и отсутствует непосредственное удовольствие, человек преодолевает самого себя

Н. Н. Ланге указывал на три момента, с которыми связано ощущение волевого усилия: изменение дыхания; идеомоторное напряжение; внутренняя речь.

Теория контроля за действием

В западной психологии проблему воли характеризуют более широко как проблему контроля за действием.

Немецкий психолог Ю.Куль разработал теорию, понимая волевую сферу личности как систему, состоящую из относительно автономных subsystemов.

Автор заменил понятие воля понятием «контроль за действием» - более широким и описывающим психическую регуляцию не только при подавлении конкурирующих тенденций действия, но и в целом при реализации намерения

Теория контроля за действием Ю. Куль

Мотивационный контроль направлен на укрепление основной мотивационной тенденции, лежащей в основе намерения. В поле внимания субъекта удерживаются позитивные ожидания и внешние стимулы, благоприятные для выполнения деятельности

Контроль внимания обеспечивает направленность внимания на информацию, относящуюся к реализации намерения. Это важно, когда возможна «потеря из виду» целевого объекта

Перцептивный контроль. Перцептивная система более чувствительна к информации, связанной с намерением, и блокирует мешающую информацию. Ее работа приводит к тому, что требуется меньше затрат времени на обработку нужной информации и она быстрее получает доступ к системам регуляции действия.

Теория контроля за действием Ю.Куль

Эмоциональный контроль. Субъект обладает «знаниями» об эмоциональных состояниях, которые способствуют или препятствуют реализации намерения. Если эмоциональный фон затрудняет достижение цели, то система контроля действия стремится его изменить

Контроль активизации усилий. Неудачи при реализации намерений выступают в качестве эффективной обратной связи. Информация о возможных неудачах либо приводит к мобилизации дополнительных усилий, либо к разочарованию и снижению усилий вплоть до временного отказа от достижения цели ввиду неблагоприятных обстоятельств.

Теория контроля за действием Ю.Куль

Контроль кодирования и оперативная память. Информация, связанная с намерением, обрабатывается по экономной стратегии (экономия усилий и затрат времени). Тем самым открывается наиболее короткий путь к инициированию действия, связанного с намерением. Если действие по каким-то причинам задерживается, то информация о намерении хранится в оперативной памяти в «активированном» состоянии. Даже будучи неосознаваемой, эта информация является легко доступной субъекту при возникновении ситуации, благоприятной для возобновления действия, связанного с намерением.

Поведенческий контроль. Этот механизм заключается в предусмотрительности, охраняющей человека от соблазнов путем устранения из поля деятельности и окружающей среды предметов, провоцирующих нежелательные действия.

Теория контроля за действием

Ю. Куль говорит о двух типах волевой регуляции:
О самоконтроле, который проявляется в преднамеренном внимании и поддержании усилий субъекта повысить уровень собственной активности. Этот тип соответствует традиционному пониманию
ВОЛИ

О саморегуляции. Это тип регуляции проявляется в непроизвольном внимании к целевому объекту и в отсутствии усилий со стороны субъекта, направленных на энергетизацию своего поведения. При этом система действует так, что по «постоянный контроль «Я» не нужен.

Самоуправление (Ю. Куль)

Понятие *самоуправление* Ю. Куль определяет как интеграцию всех функций, в результате которой обеспечивается такая координация психических процессов, при которой оптимизируется осуществление некоторого намерения и вытекающих из него конкретных целей.

Одной из целей теории Куля является объяснение механизма, лежащего в основе способностей к самоуправлению.

Этот механизм является универсальным, вне зависимости от содержания области, в которой человек действует.

К причинам, вызывающим беспомощность и другие нарушения в самоуправлении, относятся проблемы в регуляции настроений (*эмоциональный контроль*), *появление* нежелательных мыслей (*контроль внимания*), неспособность к удержанию мотивации.

Ситуация может еще осложняться заикливанием на неудачах и внешнем давлении (*ориентация на состояние*), а также нарушением целостного самопредставления, то есть представлениями о собственных потребностях, ценностях, чувствах, возможных альтернативных вариантах поведения.

Внимание

Внимание – выделение актуальных, лично значимых сигналов.

Это сквозной психический процесс, присутствующий на всех уровнях психической организации.

Он определяет направленность психической деятельности и ее сосредоточенность на объекте, имеющем для личности определенную значимость.

Внимание осуществляет выбор информации для последующей обработки.

Функции внимания

- ❑ Отбор значимых для субъекта воздействий среды
- ❑ Торможение (устранение) конкурирующих для данной психической деятельности воздействий среды
- ❑ Удержание текущей деятельности до достижения цели
- ❑ Регуляция и контроль протекания психических процессов, включенных в деятельность.

Свойства внимания

Внимание обладает рядом свойств, которые представлены на рисунке. Рассмотрим их последовательно





Направленность внимания

Направленность внимания – это выбор его объектов.

Такой выбор может совершаться произвольно или непроизвольно, что является проявлением избирательности психической деятельности.

Направленность внимания заключается также в поддержании сделанного выбора в течение определенного времени.

По направленности, внимание подразделяют на: однонаправленное и распределяемое, направленное вовне и внутрь, направленное на процесс и на результат деятельности.



Объем внимания

Объем внимания (пространственная характеристика) — это количество однородных предметов, которые охватывают внимание в единицу времени.

Иными словами, объем информации, на котором субъект может сосредоточиться на короткое время, чтобы успешно ею оперировать.

У взрослых он составляет - 4-5 объектов, у детей 2-3 объекта, не связанных между собой.

Объем внимания может быть увеличен только за счет объединения разрозненных объектов в целостные образования (системы)

Избирательность внимания

Избирательность внимания
(пространственная характеристика) –
способность выбора из множества
раздражителей одного или нескольких
наиболее актуальных.

Остальные выступают в качестве фона.
Измеряется избирательность скоростью
(количественный параметр) и точностью
(качественный параметр)

Сосредоточенность и концентрация внимания

Сосредоточенность и концентрация внимания – (энергетическая характеристика), отражающая степень ясности и отчетливости содержания, находящегося в фокусе сознательного опыта.

Сосредоточение – суть внимания. Это количество ресурсов, вкладываемых в переработку информации. Оценивается по уровню и глубине этой переработки.

Сосредоточение внимания одновременно предполагает отвлечение (торможение, игнорирование) посторонней деятельности, за счет этого повышается эффективность переработки информации.

Противоположным явлением считается рассредоточение психических сил. Посторонние объекты выступают в этом случае как помехи.

В связи с этим различают: поверхностное внимание; глубокое внимание.

Теснота связи субъекта с объектом (или его образом) характеризуется показателем концентрации внимания. Чем меньше объектов в поле внимания, тем выше концентрация.

Устойчивость внимания

Устойчивость внимания - временная характеристика, это длительность привлечения внимания к одному и тому же объекту или одной и той же задаче.

Устойчивость определяется периферическими и центральными факторами. Длительность привлечения центрального внимания, по мнению С. Л. Рубинштейна, зависит от возможности постоянно раскрывать в объекте новое содержание.

Устойчивость внимания зависит:

- ❑ особенностей стимула;
- ❑ от личностных особенностей (интереса к объекту);
- ❑ введение мыслительного компонента

Колебания внимания

Динамической стороной устойчивости являются *колебания* внимания.

Колебания внимания — это пространственно-временная характеристика, то произвольное изменение степени (или напряженности) внимания.

Внимание подвержено периодическим колебаниям с периодом 2 - 3 секунды, мах 12 сек. Эти колебания связаны с утомлением и адаптацией органов чувств.

Колебания можно рассматривать как смену фигуру-фоновых отношений.

Когда внимание смещается с нужного объекта, используется термин *отвлекаемость* внимания — это произвольный акт.

Его произвольный аналог носит название переключаемость внимания.

Переключаемость внимания

Переключаемость внимания - пространственная характеристика, заключающаяся в сознательном намеренном переносе внимания с одного объекта на другой, быстро выключаться из одних условий и включаться в новые, скорость перехода от одного вида деятельности к другому.

Переключение может быть полным и неполным, незавершенным.

В процессе переключения выделяют две стороны – *инерционность*, которая характеризуется временем отрыва от предшествующей деятельности и *аккомодация*, которая определяется временем настройки на новую деятельность. Данная способность также упражняема.

Как оценить переключаемость внимания

Показатели, оценивающие переключение внимания:

- 1) Время переключения – сколько времени затрачено на переход от одного вида деятельности к другой
- 2) Точность переключения - количество ошибок при переходе от одной работы к другой
- 3) Произвольность переключения – показатель отражает насколько изменяется эффективность деятельности в условиях с переключением внимания по сравнению с той же деятельностью без переключения внимания
- 4) Субъективная трудность переключения внимания.

Распределяемость внимания

Распределяемость внимания – пространственная характеристика - проявляется в одновременном совершении нескольких рядов действий или слежении за несколькими независимыми процессами.

Эта способность удерживать в центре внимания определенное число разнородных объектов одновременно зависит от степени автоматизированности действий и от связанности объектов.

Эта способность весьма упражняема.

Виды внимания

В зависимости от активности личности:

- ❖ *непроизвольное (непреднамеренное);*
- ❖ *произвольное (преднамеренное);*
- ❖ *послепроизвольное внимание.*

По характеру направленности:

- ✓ *внешне направленное;*
- ✓ *внутреннее направленное.*

По своей направленности на объект:

- *сенсорное;*
- *интеллектуальное;*
- *моторное.*

По происхождению:

- природное;*
- социально обусловленное.*

По динамике интенсивности:

- *статическое;*
- *динамическое.*

Непроизвольное внимание

Непроизвольное (непреднамеренное, пассивное, рефлекторное) внимание определяется особенностями объекта как раздражителя.

Раздражитель вызывает ориентировочную реакцию благодаря интенсивности воздействия, важна не абсолютная величина стимула, а его соотношение с другими воздействиями.

Раздражитель может быть новым, незнакомым, привлекает внимание необычное сочетание привычных раздражителей.

С эффектом новизны связаны и непредвиденные изменения характеристик раздражителя, их увеличение или уменьшение, появление или исчезновение. Новизна действует какое-то время, после чего реакция на раздражители притупляется. Такой процесс называется привыканием.

Непроизвольное внимание вызывает движущийся объект, что предопределено филогенетически, а также значимый биологически или социально, вызывающий эмоции и чувства.

Важным фактором является соответствие интересам личности.



Произвольное внимание

Произвольное внимание (преднамеренное, сознательно направляемое, регулируемое) определяется целью и условиями деятельности.

Оно всегда сопровождается чувством усилия. Служит для достижения заранее поставленной цели.

Разделяют на три разновидности произвольного внимания: собственно произвольное внимание. Служит для достижения заранее поставленной цели.

Волевое внимание - сопровождается чувством усилия, борьбы с самим собой, чувством напряжения.

Выжидательное внимание проявляется в операторской работе при решении задачи ожидания объекта.

Послепроизвольное внимание

Послепроизвольное внимание –
первоначально преднамеренно вызываемое и
требующее некоторых усилий со временем
переходит в непроизвольное внимание, его
иногда называют – вторично-непроизвольное
внимание.

Виды внимания

По направленности на объект выделяют внимание:

Сенсорное или перцептивное (чувственное внимание) направленно на образы ощущений и восприятий.

Умственное или интеллектуальное внимание, направленно на процесс или результат умственной деятельности или продукты воображения.

Аффективное или эмоциональное направленно на эмоции и чувства.

Исполнительное или волевое внимание направленно на представление движений.

Виды внимания

По характеру направленности различают

Внутреннее внимание направлено на объекты психической жизни, находящиеся в субъективном поле человека, они представлены в образах и понятиях и Внешнее внимание направлено на объекты внешнего мира.

В ряде случаев предлагают классификацию по критерию **сопутствующего переживания интереса**, тогда внимание подразделяют на непосредственное (объекты интересны сами по себе) и опосредованное или производное - интерес как бы одалживается (сами объекты мало интересны, но они связаны с чем-то значимым для личности).