

# Саморегуляция. Воля и внимание

# Воля – сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий

Воля является важным компонентом психики, обеспечивая выполнение двух взаимосвязанных функций – побудительной и тормозной.

- *Побудительная функция* обеспечивается активностью человека. Активность характеризуется произвольностью, т.е. обусловленностью действия, сознательно поставленной целью.
- *Тормозная функция* воли появляется в сдерживании нежелательных проявлений активности. Регулирование поведение было бы

# Схема этапов волевого действия

- Цель и стремление достичь ее
- Осознание ряда возможностей достичь цели
- Появление мотивов, подкрепляющих или отвергающих эти возможности
- Борьба мотивов и выбор
- Принятие одной из возможностей в качестве версии
- Осуществление принятого решения

# Узнадзе Дмитрий Николаевич

- Установка, возникающая в момент принятия решения и лежащая в основе волевого поведения, создается воображаемой или мыслимой ситуацией.
- За волевыми установками скрываются потребности человека как личности, которые хотя и актуально не переживаются в данный момент, но лежат в основе решения о действии, в котором также участвуют процессы воображения и мышления.
- Потребности личности и воображаемая ситуация возможного поведения и создают волевые установки.
- С.Л.Рубинштейн соглашается, что <зачатки воли заключены уже в потребностях как исходных побуждениях человека к действию>
- Развитые формы воли С. Л. Рубинштейн также связывает с мотивацией. <Воля на высших своих ступенях - это не просто совокупность желаний, а известная организация их>

**Способность к саморегуляции и самоуправлению –  
отличительная черта человеческой  
жизнедеятельности**

- **Самоконтроль** является необходимым признаком сознания и самосознания и выступает как условие адекватного психического отражения человеком своего внутреннего мира и окружающей его объективной реальности.
- В структуре самоконтроля два компонента: контролируемая составляющая (то, что контролируется), и эталонная составляющая (то, с чем сравнивают контролируемое). Сопоставление этих двух переменных осуществляется на основе обратной связи.
- Информация о рассогласовании переменных вновь запускает систему **саморегуляции**.

# Теория функциональной системы

## Анохин Петр Кузьмич

- Функциональная система — это определенная организация активности различных элементов, приводящая к достижению соответствующего полезного результата.
- Она формируется в процессах проб и ошибок (генетически и в индивидуальном обучении) и подвергается соответственному отбору.
- Соотношение со средой современных организмов представляет собой иерархию функциональных систем, усложняющуюся в процессе эволюции.

# Николай Александрович Бернштейн

- *Физиология активности* Н.А.Бернштейна - это концепция, трактующая поведение организма как активное отношение к среде, определяемое потребной организму моделью будущего (искомого результата).
- Модель потребного будущего строится мозгом на основе информации о текущей ситуации и прежнем опыте, однако не носит жесткого характера, так как организм постоянно стоит перед необходимостью вероятностного прогноза и выбора наиболее эффективных путей достижения цели, решения двигательной задачи.

# ***Психологические средства саморегуляции***

- **Мотивационные**
- **Эмоциональные**
- **Интеллектуальные**



- Текст: «Старые лебеди склонили перед ним горые шеи. Зимой в саду расцвели яблони. Взрослые и дти толпились на берегу. Внизу над ними расстилалась ледяная пустыня. В ответ я киваю ему рукой. Солнце доходило до верхушек деревьев и тряталось за ними. Сорняки шипучи и плодовиты. На столе лежала карта нашего города. Самолет сюда, чтобы помочь людям. Скоро удалось мне на машине».