

Практическое занятие №6

Тема: Воля, функции воли.

Практические задачи по теме

1. Укажите, какая функция воли (активизирующая или тормозящая) проявляется в каждой ситуации

А). У человека, испытывающего жажду, но не ставшего пить зараженную воду проявилась тормозящая функция воли, т.к. человек удержал свое желание выпить воды, т.е. удержал свое желание, не удовлетворил свою цель, понимая, что может заразиться холерой.

Б). В данной ситуации проявляется активизирующая функция воли. Пилот сконцентрировался на ведении самолета, активизировал все свои внутренние силы и резервы, чтобы посадить самолет, зная, что от него зависит жизнь других людей.

В). В данной ситуации проявилась тормозящая функция воли. Подросток, достигая цели довести начатое дело до конца на участке, преодолел свое желание пойти с ребятами купаться.

2. Какие волевые качества проявляются? Определите цель и мотив ниже заданных сложных волевых действий

А). Героиня романа Р. Мерля «Под стеклом» проявила целеустремленность (писала приказ и его выполняла), настойчивость (доводила принятое решение до конца, до достижения цели). На наш взгляд, мотив в данной ситуации заключается в желании преодолеть робость, застенчивость и слабоволие, а выполненные приказы - это цель, как результат сознательного целеполагания.

Б). В ситуации с конструктором А. ярко представлены такие волевые качества как выдержка или самообладание (контроль поведения; оставался заниматься дома, не поддаваясь на приглашение ребят поиграть в футбол); настойчивость (довел намеченное до конца и стал лучшим чертежником); целеустремленность (для улучшения результата по черчению, ходил на занятия в группу). Здесь мотив заключается в желании усовершенствовать свои чертежные навыки, а цель - лучшие чертежи в школе, как результат занятий в чертежной группе.

3. Свод правил «Как развить волю»

Каждому человеку необходимо работать над воспитанием воли. А. М. Горький советовал тренировать разум и волю так же, как человек тренирует тело.

Это хорошо понимали все выдающиеся люди, которые еще в молодые годы много работали над укреплением воли.

Юноша Ушинский составил расписание занятий по дням и часам. В его дневнике есть перечень книг, которые он намеревался прочитать. Он установил для себя правила поведения и строго следил за их выполнением.

Девятнадцатилетний Л. Н. Толстой тоже составил себе «Правила для развития воли». В них он включил строгий режим дня и определенный рацион питания, которых придерживался всю жизнь.

Большое значение самоконтролю придавала Н. К. Крупская. Она ежедневно вечером кратко записывала, что сделано за день, чтобы критически оценить степень продуктивности своего труда и уяснить, что осталось незаконченным.

Воспитанию воли помогает коллектив, мнение окружающих, их положительное влияние на поведение человека.

Обычный, повседневный труд, в том числе и учебный, тоже может быть хорошей школой укрепления воли. Если в работе или в учении есть немалые трудности, то преодоление их служит прекрасным средством воспитания волевых качеств. Очень хорошо об этом сказал, обращаясь к молодежи, Герой Советского Союза летчик А. П. Маресьев: «Иногда меня просят: расскажите, как вы ползли с отмороженными ногами и как это у вас хватило упорства снова сесть за руль самолета... А меня так и подмывает сказать в ответ: а не лучше ли я расскажу вам о суффиксах? Да, да, о суффиксах, над которыми я бился до одурения. Когда после войны я начал учиться в академии, обнаружилось, что я основательно забыл кое-что из того, что проходил в школе. Особенно плохо обстояло дело с грамматикой. И немало пота я пролил, прежде чем одолел ее! Конечно, это вещи разные -- сидеть над учебником и вести в бой самолет, но иной раз уж очень похожи качества, которые требуются для того, чтобы хорошо делать эти непохожие друг на друга дела».

И так, для воспитания воли нужна постоянная, систематическая работа над собой, которую необходимо начинать как можно раньше. Надо помнить, что волевые качества личности формируются в волевой деятельности. Поэтому труд всегда был и будет лучшим средством укрепления воли. Очень важно доводить каждое дело до конца, продумывать свои действия, не принимать невыполнимых решений, но, приняв решение, во что бы то ни стало добиваться его выполнения. Воспитание воли зависит и от цели, которую человек перед собой ставит. Осознание поставленной цели поможет закалить волю.

Необходимо также воспитать в себе привычку строго следить за собой, контролировать свою работу и поведение. Тренировать колю надо, прежде всего преодолевая свои недостатки (лень, неаккуратность, дурные привычки и т. п.). Каждый успех в этом отношении внушает человеку веру в себя, делает его более волевым. Этому способствует правильный образ жизни, режим дня, общее укрепление нервной системы, физическая и психическая закалка, которая заключается в постоянном упражнении своего волевого усилия.

4. Устный опрос

Примерный перечень вопросов:

- 1. Волевая регуляция поведения человека.
- 2. Волевой акт: простой, сложный, и самый сложный.
- 3. Основные признаки волевого действия: наличие препятствий, борьба мотивов, принятие решения, контроль над его выполнением.
- 4. Воля в деятельности человека.

- 5. Волевые качества личности.
- 6. Понятие «локус контроля».
- 7. Развитие и воспитание воли.

5. Темы докладов.

- Воля и произвольность
- Воля как качество личности
- Понятие воли в психологии
- Воля и самоконтроль
- Воля как характеристика сознания