***06.05.2024, понедельник, 09.50 – 11.30***

**Тема:Воля**

Воля проявляется не только в умении достигать цели, но и в умении воздержаться от определенных соблазнов, неразумных поступков.

Таким образом, все действия человека могут быть поделены на 2 категории:

*а) Непроизвольные действия* совершаются в результате неосознаваемых побуждений. Они имеют импульсивный характер (состояние аффекта, страха, гнева).

б) *Произвольные действия* предполагают осознание цели. Иногда достижение её не представляет трудностей, но иногда достижение цели связано с преодолением каких – либо трудностей. Такие действия называются подлинно волевыми.

Трудности бывают 2 видов:

*Внешние трудности* – это сложность дела, помехи, тяжелые условия работы.

*Внутренние трудности* – это вредные привычки, влечения, личные побуждения, лень.

**Воля – это психический процесс сознательного управления деятельностью, который проявляется в преодолении трудностей на пути к поставленной цели.**

**Преодоление препятствий требуют волевого усилия.**

Волевые действия бывают *простые и сложные.* К *простым* волевым действия относятся те, при который человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и как добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что оно осуществляется без борьбы мотивов. *Структуру простого волевого действия* составляют следующие компоненты:

осознание цели и стремление достичь ее;

осознание возможностей ее достижения;

принятие решения;

осуществление решения.

В структуре *сложног*о волевого действия всегда есть место «мучительному выбору». *Структуру сложного волевого действия* составляют следующие компоненты:

осознание цели и стремление достичь ее;

осознание возможностей ее достижения;

появление мотивов, связанных с достижением цели;

борьба мотивов и выбор возможности достижения («мучительный выбор»);

принятие решения;

осуществление решения.

В зависимости от протекания волевых процессов выделяют следующие волевые качества:

1. *целеустремленность* – готовность отдать все силы и способности для достижения цели.

2. *решительность* – проявляется в быстром и продуманном выборе цели, определении способов ее достижения. Противоположное этому качеству – *нерешительность*.

3. *смелость* – способность человека преодолевать чувство страха и растерянность.

4. *настойчивость* – проявляется в способности доводить до конца принятые решения, достигать намеченной цели. От настойчивости следует отличать *упрямство* – признает только собственное мнение, собственные аргументы, даже ошибочные.

5. *выдержка или самообладание* – способность сдерживать психические и физические проявления, мешающие достижению цели. Противоположным отрицательным качеством является *импульсивность* – склонность действовать поспешно, не обдумывая своих решений.

6. *мужество* – качество личности, предполагающее наличие не только смелости, но и настойчивости, выдержки, уверенности в себе.

7. *инициативность* – качество, благодаря которому человек действует творчески.

8. *самостоятельность* – умение по собственной инициативе ставить цели, находить пути их достижения. Противоположностью является *внушаемость* – легко поддается чужому влиянию, не умеет критически относиться к чужим советам, противостоять им.

9. *дисциплинированность* – проявляется в сознательном подчинении своего поведения общественным правилам и нормам.

**Вопросы:**

1. Что такое воля и какова ее основная функция?
2. Чем отличается простое волевое действие от сложного?
3. Из каких звеньев состоит сложное волевое действие
4. С чем связано преодоление препятствий и трудностей?
5. Какие качества характеризуют сильную волю?
6. Одним из проявлений воли является выдержка человека. Может ли в вашей будущей деятельности проявиться несдержанность? Что вы сделаете для ее преодоления?

**Домашнее задание:**

1. Изучить и законспектировать тему.
2. Ответить на вопросы в конце текста.
3. Пройти психологическую диагностику <https://help-point.net/tests/issledovanie-volevoy-samoregulyatsii-ili-test-na-silu-voli-a-v-zverkova-i-e-v-eydmana/>