

## **Інструкція до практичного заняття**

### **Тема: Вольова діяльність людини**

**Мета:** систематизувати, узагальнити знання студентів з теоретичних питань теми «Вольова діяльність людини». Формувати вміння здобувачів фахової передвищої освіти використовувати теоретичні знання як в професійній діяльності, так і в повсякденному житті, застосовувати різні прийоми по самовихованню вольових якостей. Розвивати психологічну компетентність студентів, аналітичні здібності, критичне мислення. Виховувати допитливість та активність до самопізнання та саморозвитку.

**Тип заняття: практичний.**

**Засоби навчання:** інтерактивна дошка Padlet, інструкція до практичного заняття, діагностичні тести, практичні ситуації.

### **Література:**

1. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. [текст] навч. посіб. / Т. В. Дуткевич. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 388 с.
2. Загальна психологія: Підручник // О.Скрипченко, Л.Долинська, З. Огороднійчук та ін. – К.: Либідь, 2005. – С. 365-390.
3. Загальна психологія. Практичні заняття: навчальний посібник / С.Ю.Діхтяренко, Н.В.Чудаєва, Г.О.Шулдик, Л.А.Данилевич. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. – 254 с.
3. Максименко С.Д. Загальна психологія : навч. посібник / С.Д. Максименко. – [3-є вид., перероб. і доп.] – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 272 с.
4. Шамне А.В. Збірник задач з психології : навчальний посібник / А.В. Шамне.– Київ : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2016. – 237 с.

### **Хід заняття**

#### **1. Актуалізація опорних знань**

1. Як розуміють вольові дії в психології?
2. Що означає поняття «воля»?
3. Назвіть основні функції волі.
4. Визначте особливості вольової регуляції поведінки (за В.О. Іванніковим).
5. Чим відрізняється проста вольова дія від складної?
6. Опишіть етапи складної вольової дії.
7. Що називається вчинком?
8. Чому вибір є умовою вольової дії?
9. Від чого залежить ефективність поведінки в ситуаціях вибору?
10. Назвіть вольові якості особистості.

11. З'ясуйте роль волі в житті та діяльності людини. Проясніть думку О. Довженка: — Є воля - є людина! Нема волі - нема людини! Скільки волі - стільки і людини.
12. Поясніть таке твердження Л. Леонова: — Жодна велика перемога неможлива, якщо їй не передують мала перемога над самим собою.

## 2. Практична частина

### А) Перевірка домашнього завдання

- бліц-опитування «Психологічний словник»;
- груповий розбір ситуацій з професійної діяльності фахівця, в яких він має виявляти вольову поведінку. Аналіз ситуацій за планом: мотивація вольових дій фахівця, структура вольового акту, його вольові якості;
- презентація студентами професійних порад для ваших колег на тему: "Прийоми роботи над собою, які можуть сприяти формуванню вольових якостей професіоналу".

### Б) Презентація доповідей, рефератів:

1. Аналіз проблеми — свободи волі як усвідомленої необхідності.
2. Виховання та самовиховання волі.
3. Дитячі ігри та їхня роль у розвитку волі людини.
4. Роль колективу у формуванні волі особистості.

### В) Робота з опитувальником по визначенню вольових зусиль при подоланні перешкод (Загальна психологія. Практичні заняття: навчальний посібник / С.Ю.Діхтяренко, Н.В.Чудаєва, Г.О.Шулдик, Л.А.Данилевич. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. – 254 с.)

**Мета:** Дослідити здатність до застосування вольових зусиль при подоланні перешкод.

**Обладнання:** текст опитувальника, ручка.

**Інструкція:** Дайте відповідь на поставлені запитання, оцінюючи їх балами наступним чином:

—так - 2 бали;

—не знаю - 1 бал;

—буває -1 бал;

—ні - 0 балів.

1. Чи в стані ви завершити розпочату роботу, яка вам не цікава відразу, незалежно від того, що час і обставини дозволяють вам відірватися, а потім продовжити?
2. Чи можете ви без особливих зусиль подолати внутрішнє протистояння, коли вам потрібно зробити щось неприємне (наприклад, прийти на навчання у вихідний день)?

3. Коли потрапляєте у конфліктну ситуацію - у навчанні або побуті - чи в змозі ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на ситуацію без надмірної емоційності, свідомо, з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо вам прописали дієту, чи зможете ви подолати спокусу заборонених продуктів?
5. Чи знайдете ви в собі сили встати вранці раніше звичайного, як це було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся ви на місці трагічної події для того, щоб дати свідчення?
7. Ви швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас виникає страх перельоту на літаку чи відвідування стоматологічного кабінету, чи зможете ви без особливих зусиль подолати це відчуття і в останній момент не змінити свого рішення?
9. Чи зможете ви приймати дуже неприємні ліки, які вам наполегливо рекомендують лікарі?
10. Чи виконуєте ви поспішно дану обіцянку, навіть якщо її виконання принесе вам немало клопоту, іншими словами, чи є ви людиною слова?
11. Чи без коливання ви вирушаєте у відрядження в незнайоме місто?
12. Чи чітко ви дотримуетесь розпорядку дня: часу пробудження, прийняття їжі, навчання, прибирання та інших справ?
13. Чи критично ви ставитеся до бібліотечних заборгованостей?
14. Навіть найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти термінову і важливу роботу. Так це чи ні?
15. Чи зможете ви припинити сварку і промовчати, хоч якими б образливими вам здавалися слова опонента?

### **Опрацювання результатів**

На всі запитання відповідайте з максимальною щирістю, а потім підсумуйте отримані бали.

**0-12 балів:** із силою волі справи у вас не дуже добрі. Ви виконуєте те, що легше і цікавіше, навіть якщо це може чимось зашкодити. До своїх обов'язків ставитеся без особливого ентузіазму, що нерідко призводить до конфліктних ситуацій. Ваша позиція характеризується відомим висловом —Що, мені більше всіх потрібно? Будь-яке прохання чи доручення ви сприймаєте майже як фізичний дискомфорт. І справа тут не в слабкості волі, а у вашому егоїзмі. Спробуйте подивитися на себе з точки зору саме цих оцінок і це допоможе вам змінити своє ставлення до оточуючих, дещо змінивши в своєму характері. Якщо вам це вдасться, то ви лише виграєте.

**13-21 бал:** сила волі у вас посередня. Якщо стикаєтеся з труднощами, то намагаєтеся їх долати. Але якщо побачите обхідні шляхи, відразу ж скористаєтесь ними. Не перестараетесь, але і даного вами слова не порушите. За власним бажанням зобов'язань на себе не візьмете. Це не зовсім позитивно характеризує вас перед керівництвом і оточуючими. Якщо маєте намір досягнути в житті більшого, спробуйте тренувати волю.

**22-30 балів:** із силою волі у вас все добре. У важку хвилину ви не підведете. Вас не лякають ні нові доручення, ні далекі поїздки, ні справи, котрі лякають

інших. Хоча інколи ваша чітка і тверда позиція з непринципових питань набридає оточуючим. Сила волі це дуже добре, але бажано у своєму активі мати і такі якості, як гнучкість, поблажливість, доброта.

### **Г) Психологічні завдання**

#### **Завдання 1.**

Уявіть, що до Вас звертається учениця: "Вчителі говорять про необхідність виховувати у себе самостійність. Але ж як я можу це робити, якщо мені скоро 16 років, а мама все ще не дозволяє мені зустрічатися з хлопцем, пізно повертатися додому? Джульєтті було 14, а вона так покохала, що й досі про це говорять. Хіба не так?" Що Ви відповісте цій учениці?

#### **Завдання 2.**

У якій з наведених дій виявляється впертість:

- а) необгрунтоване, нерозумне відстоювання студентом рішення і відкидання будь якої вимоги викладача;
- б) нерозуміння вимоги викладача та її невиконання;
- в) відмова виконувати вимогу викладача.

#### **Завдання 3.**

Охарактеризуйте функції волі. Зазначте, яка функція волі (регулювальна, стимулююча, гальмівна тощо) проявляється в кожній ситуації.

А. Людині дуже хочеться пити. Вона підходить до водойми, набирає води і хоче випити її. Проте їй кажуть: "В цій водоймі виявлено холерного ембріона, майте це на увазі". Людина виливає воду і йде далі.

Б. Під час повітряного бою пілота було смертельно поранено. В якусь мить він зрозумів, що, коли випустить з рук штурвал літака, загинуть усі, хто в ньому є. І ось пілоти веде далі літак, благополучно садить його і тут же безсило падає на підлогу кабіни. З літака його виносять уже мертвим.

В. Дуже жаркого дня підліток М. працював на пришкільній ділянці. Діти покликали його купатися. Хоча М. мав дуже втомлений і виснажений вигляд, він відмовився, пояснивши, що вирішив доводити будь-яку розпочату справу до кінця.

### **3. Рефлексія та підведення підсумків заняття – бліц – опитування студентів.**

- **Що нового Ви дізналися про себе на практичному занятті?**

**Завдання:** оцініть інформацію, свої знання, вміння та навички, здобуті Вами під час практичного заняття за рівнем важливості для Вас для професійної підготовки та особистісного розвитку. Для формування відповіді скористайтеся табличкою.



## Рефлексія практичного заняття



**Кошик для сміття**  
непотрібна інформація



**Інформація, знання, вміння і навички, які я можу використовувати зараз**



**Валіза**  
знання, вміння та навички, які важливі у майбутньому

4. Оцінювання знань та умінь здобувачів фахової передвищої освіти.
5. Домашнє завдання: пройти Тест на визначення сили волі <https://onlinetestpad.com/ru/testview/53140-test-na-silu-voli>. Скрін прикріпити в Moodle.