

Жизненная навигация

Тема 7. **Что я буду делать
каждый день?**

- Учебные вопросы:

- 1. Сила воли
- 2. Проблема лени
- 3. Волевые качества личности.

А ЧТО ТЫ
СДЕЛАЛ СЕГОДНЯ
ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СВОЕЙ ЦЕЛИ

?



- В чем проявляется воля человека?
- Когда человек, желая достичь определенного результата, совершает целенаправленные действия, сознательно прилагает усилия, преодолевает препятствия, т.е. регулирует свои поведение и деятельность, он проявляет СВОЮ ВОЛЮ.

- Импульсивные действия – это действия, совершаемые непроизвольно и недостаточно контролируемые сознанием, и возникающие под влиянием непосредственно возникшей потребности, без ясной постановки цели, протекающие без осознанного волевого напряжения, без достаточного продумывания и осознания их последствий. Могут выражаться, например, в выкриках ученика на уроках, аффективных реакциях несдержанности и грубости по отношению к товарищам и старшим.

- Привычные действия – это действия, осуществляемые без напряжения и усилий, на основе сложившихся стереотипов, хорошо заученные, в которых сознательный контроль ослаблен, это действия по шаблону, по инерции. Это, например, действия по решению известной учебной задачи, действия по поддержанию определенного заведенного порядка.

- Волевые действия характеризуются следующими особенностями: а) имеют целенаправленный характер; б) поставленная цель осознается и обозначается конкретными словами); в) на пути к цели преодолеваются внешние (внутренние) трудности.

Этапы **волевого действия**

выбор цели (осознание)



выбор средств для достижения
цели (планирование)



достижение цели (исполнение)



оценка результата (анализ)

- **Лень** – отсутствие желания действовать, работать, любовь к безделью.
- Согласно мнению психологов, лень является реакцией личности на несоответствие требований ситуации субъективному замыслу этих требований и своей роли в ней.

- Можно выделить **3 компонента лени:**
- **1. Мотивационный:** отсутствие мотивации.
- **2. Поведенческий:** невыполнение необходимой деятельности.
- **3. Эмоциональный:** равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требуемых действий.



- Выученная беспомощность – нарушение мотивации в результате пережитой субъектом неподконтрольной ситуации, т.е. независимости результата от прилагаемых усилий. У человека с выученной беспомощностью складывается установка: *«Сколько не старайся, все равно без толку»*.

- **Что может стать причиной выученной беспомощности?**
- 1. Опыт переживания неблагоприятных событий (обида, развод, потеря работы, смерть близких).
- 2. Опыт наблюдения людей, ставших жертвами выученной беспомощности.
- 3. Гиперопека и подавление самостоятельности в детстве.

- Склонность сознательно откладывать неприятные или требующие особых физических или умственных усилий дела «на потом» называется прокрастинацией.

- **Причины прокрастинации** могут быть разнообразны, они кроются в:
- нерешительности;
- страхе неудачи;
- неуверенности в себе;
- перфекционизме

- Видами прокрастинации являются:
- **ежедневная (бытовая)** – откладывание регулярных домашних дел;
- **в принятии решений**;
- **невротическая** (откладывание жизненно важных решений);
- **компульсивная** (ежедневная+принятие решений);
- **академическая** (в учебе: откладывание дом.заданий, заданий к сессии).

- Спасибо за внимание!