

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота
магістерський дослідницький
проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ПРОФІЛЬ ВОЛЬОВИХ
ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ**

Виконала: здобувач 2 курсу
заочного відділення магістратури
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Тісовська Ольга Олександрівна

Керівник: доцент кафедри психології,
канд. психол. н., доц.

Третьякова Т.М.

Рецензент: доцент кафедри психології,
канд. психол. н., доц.

Лісовенко А.Ф.

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Тісовська О. Психологічний профіль вольових характеристик особистості. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У кваліфікаційній роботі надано результати дослідження вольових характеристик особистості двох вікових груп кожна з яких налічує по 25 осіб: I група – особи віком від 18 до 35 років і II група – особи віком від 36 до 50 років. Проведено теоретичний аналіз волі, вольових якостей та способів їх формування. Розроблено програму емпіричного дослідження як загального ступеня розвитку вольових якостей так і за окремими шкалами: відповідальність, ініціативність, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, енергійність, зосередженість, самостійність. Також більш детально приділено увагу дослідженню вольової саморегуляції. Емпірично доведено, що особи старші за віком (36-50 років) мають більш високий загальний ступінь розвитку вольових якостей. Вони є емоційно зрілими, незалежними від чужих думок під час прийняття рішень, самостійними, проявляють рішучість, мають чіткі наміри та проявляють наполегливість для їх досягнення, вони вміють контролювати свої емоції та реакції. У осіб I групи (18-35 років) ступінь розвитку вольових якостей нижче. У порівнянні з II групою, ця категорія осіб характеризується емоційною незрілістю, залежністю від чужої думки та схильністю до коливань під час прийняття рішень, імпульсивністю та поганим контролем над своїми емоціями та реакціями. Водночас показники відповідальності та ініціативності респондентів I групи мають рівень розвитку вище середнього.

Ключові слова: особистість, воля, вольові якості, формування вольових якостей.

ANNOTATION

Tisovska O. Psychological profile of volitional personality characteristics. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". Odesa Law Academy National University. Odesa, 2024.

The qualification work presents the results of the study of volitional characteristics of the personality of two age groups, each of which has 25 people: Group I – persons aged 18 to 35 years and Group II – persons aged 36 to 50 years. A theoretical analysis of will, volitional qualities and ways of their formation is carried out. A program of empirical research has been developed both in the general degree of development of volitional qualities and on separate scales: responsibility, initiative, determination, perseverance, purposefulness, endurance, energy, concentration, independence. Also, more detailed attention is paid to the study of volitional self-regulation. It has been empirically proven that older persons (36-50 years) have a higher general degree of development of volitional qualities. They are emotionally mature, independent of other people's opinions when making decisions, self-reliant, show determination, have clear intentions and show perseverance to achieve them, they know how to control their emotions and reactions. In persons of group I (18-35 years old), the degree of development of volitional qualities is lower. Compared to group II, this category of people is characterized by emotional immaturity, dependence on other people's opinions and a tendency to hesitate when making decisions, impulsivity and poor control over their emotions and reactions. At the same time, the indicators of responsibility and initiative of the respondents of the first group have a level of development above average.

Keywords: personality, will, volitional qualities, formation of volitional qualities.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ I. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ВОЛЬОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ.....	14
1.1. Етапи організації та проведення теоретико-емпіричного дослідження вольових характеристик особистості.....	14
1.2. Методи та методики емпіричного дослідження вольових характеристик особистості.....	16
РОЗДІЛ II. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ВОЛЬОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ.....	20
2.1. Аналіз результатів дослідження вольових характеристик особистості.....	20
2.2. Рекомендації щодо формування та розвинення вольових якостей особистості.....	30
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження. Період активного розвитку суспільства, швидкості передачі інформації, насиченого інформаційного простору, стрімкого розвитку технологій, в тому числі штучного інтелекту, коли великий обсяг роботи автоматизовано – звичайно спрощує людське життя, але і призводить до відсутності необхідності у формуванні у людини деяких навиків та якостей, в тому числі і вольових якостей, оскільки саме вольові якості визначають спроможність особи долати перешкоди задля задоволення своїх потреб. Формування та розвиток вольових якостей особистості постає в сучасному світі проблемою, оскільки багато потреб досить швидко та легко задовольняються. Багато чого в світі робиться одним «кліком» на екран смартфона або комп'ютера, що часто є перешкодою до формування вольових якостей у дітей та зниженням рівня прояву вольових зусиль у дорослих, тому як проявляти свої вольові якості не є потребою, а скоріш є вибором особистості. Зачатки волі є саме в потребах, як стимулах, які спонукають особистість до дії.

Насамперед, складна динаміка соціально-економічного та політичного життя країни зумовлює потребу у вихованні нового типу особистості – стійкої психологічно, здатної самостійно приймати рішення і втілювати їх у життя, виборювати свій шлях самореалізації та самовдосконалення. Психологічною основою формування таких здібностей служить високий рівень розвитку вольової організації особистості. Враховуючи те, що вольова сфера охоплює широкий спектр психічних процесів і властивостей, на теперішній час актуальним є питання стосовно того, які саме характеристики вольової активності забезпечують людині досягнення високих результатів, враховуючи специфіку сучасних умов життя. І саме вольові якості дозволяють не тільки окремо особистості, а і суспільству в цілому досягати прогресу.

Емпіричне дослідження вольових якостей особистості є важливим у зв'язку із можливістю отримання конкретних об'єктивних даних та аналізу ступеня розвитку цих якостей у працездатній, активній частині населення України. Як більш

молодої її частини, яка тільки починає будувати своє життя, так і у тієї, що є вже більш сталою за віком, освітою, родом своєї діяльності та сімейним положенням. Важливим є також те, що розглянуті нами вікові групи росли, а відповідно і формувались у різний часовий проміжок, тобто у різний історичний час з притаманними кожному соціально-економічними умовами. Тож, ми маємо можливість порівняти ступінь розвитку вольових якостей двох вікових груп, на розвиток яких впливали різні чинники.

Інтерес даного дослідження полягає також в тому, щоб виявити у разі наявності, різницю між суб'єктивним сприйняттям особою своїх якостей з їх фактичним ступенем розвитку. Часто люди мають хибне розуміння своїх якостей та водночас бажають відповідати нав'язаним сучасним світом еталонам із «залізною» волею, які ініціативні, рішучі та сміливі. А саме чітке розуміння себе дає змогу зрозуміти реальний причинно-наслідковий зв'язок між своїми діями або бездіяльністю та реалізацією своїх цілей. Знаючи себе, особа може спиратись на свої сильні сторони і розвивати слабкі, якщо є така в неї необхідність.

Емпіричні дані також можуть надати підстави для розробки конкретних рекомендацій у сферах освіти, психології та педагогіки, спрямованих на формування вольових якостей особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчення проблеми волі має багатовікову історію. Поняття волі належить до найбільш загальних у психології та філософії і має різні тлумачення. Волю розуміють як волюнтаризм (А.Шопенгауер), як свободу волі (І.Кант, Г.Гегель), як вільний вибір (Б.Спіноза, У.Джеймс, В.Франкл, Г.Челпанов), як довільну мотивацію (Р.Декарт, Г.Гоббс, Д.Гартлі, К.Левін, Л. Виготський, С.Рубінштейн, В.Іванніков), як обов'язок (Д.Узнадзе, Ш. Чхартшвілі). У вітчизняній психології поширеним є розуміння волі як здатності людини наполегливо досягати свідомо поставленої мети, незважаючи на наявність зовнішніх і внутрішніх перешкод (К.Корнілов, В.Селіванов, Л.Божович). У сучасних дослідженнях проблема волі розглядається у руслі свідомої та

цілеспрямованої психічної саморегуляції поведінки і діяльності (В.Калін, Б.Смірнов, В.Іванніков, Е.Ільїн) [42]

Багато вчених досліджували розвиток окремих вольових якостей в процесі засвоєння різних видів діяльності, насамперед, спортивної і навчальної (В.Селіванов, І.Бех, В.К.Калін, Е.Ільїн, А.Пуні, Б.Смірнов, І.Петяйкін, А.Висоцький, М.Скрябін та інші). Особливостям формування вольових якостей присвячено роботи О. Васюка, А. Бойко, М. Боришевського, І. Дудника та ін.[30]

Насьогодні не має єдиного поняття волі і його не можна підвести під єдину психологічну категорію. Історія вивчення його свідчить про його багатоплановість та неоднозначність.

Спроба психологічного аналізу волі належить нашому співвітчизнику К. Ушинському, який указує на потрійне значення *волі*: 1) воля – це влада душі над тілом; 2) воля – „це почуття хотіння”; 3) воля – „...щось протилежне неволі” [35]

Сутність всіх цих трьох значень знаходить відображення в працях різних вчених.

Так, багато вчених займались дослідженням регулятивної функції волі. Вольове регулювання розуміється як опосередковане метою і мотивами створення стану оптимальної мобілізованості, оптимального режиму активності й правильного спрямування цієї активності. Представники цього напрямку вважають, що специфіку волі неможливо вивести з аналізу спонукальної сфери особистості або свідомого подолання перешкод. Вони ставлять питання про волю не у зв'язку з проблемою виникнення дій, а в контексті активності людини, спрямованої на саму себе. Тут воля розуміється як психічний механізм, через який особистість регулює свої психічні функції. Тоді воля посідає центральне місце в ядрі особистості. Через волю "Я" керує мисленням, емоціями, уявою, бажаннями та іншими психічними процесами. У волі є спрямовальна і регулювальна функції, вона балансує і

конструктивно використовує всі види активності людини, не придушуючи жодну з них (М.Я. Басов, Р. Ассаджолі) [20]

Дослідженням специфіки волі займається український психолог В.К. Калін. У структурі людської діяльності він вирізняє самосуб'єктивні ставлення, в межах яких може реалізуватися цільова функція волі. Процесуальний аспект волі, а саме - вольову регуляцію, вчений розглядає як вибір і реалізацію індивідом найбільш ефективного способу перетворення вихідної організації психічних функцій на необхідну, адекватну цілям діяльності. Таке перетворення визначає можливість становлення й утримання обраної суб'єктом упорядкованості дій (або форм діяльності). Отже, проблема волі є проблемою суб'єктивних ставлень на думку В.К. Каліна.[25]

За основне широке поняття Калін В.К. брав «вольове регулювання», як найвищий рівень прояву суб'єктивних ставлень, яке включає в себе інші поняття вольової сфери особистості: вольова дія, вольове зусилля та вольові якості. Кожне з цих окремих понять є відображенням суб'єктивних ставлень. В.К. Калін розглядає вольові якості як стійкі психічні утворення саморегуляції поведінки. Досить цікавим є те, що вчений обґрунтував рефлексію як атрибут вольової саморегуляції.[23,24]

Л. Божович говорить про вольову організацію особистості людини, яка володіє стійкою системою мотивів, цілісним світоглядом та необхідними вольовими якостями. Найголовніше у вольовій організації особистості є те, що духовні потреби сильніше розвинуті, ніж елементарні (безпосередні, емоційно привабливі), і тим самим володіють більшою спонукальною силою.[43]

І.Д. Бех пов'язував поняття волі з моральними властивостями особистості. На думку вченого, воля, спонукаючи до моральних дій, приводить до розвитку особистості. Адже моральні властивості, які становлять ядро особистості, є похідними від волі, яка творить морально досконалу особистість за допомогою довільної поведінки.[4,5]

На нашу думку, визначення поняття волі І.Беха є найбільш вдалим. За І.Бехом воля – це функція людської психіки, яка полягає у владі над собою, керуванні своїми діями й усвідомленому регулюванні своєю поведінкою; прагненні досягти мети. [4]

Отже, воля, є одним із найважливіших компонентів структури особистості. Вона виражається у вольових якостях особистості, які можуть бути позитивними (тобто визначають сильну волю) та негативними (тобто визначають слабку волю). Завдяки певному полюсу та ступеню розвитку вольових якостей особа може бути: безвольною, зі слабким ступенем розвитку волі, з помірним ступенем розвитку волі, з високим ступенем розвитку волі, з дуже високим ступенем розвитку волі («залізні» особи).[39, с.214]

Тож, на підставі аналізу наукової літератури, можна стверджувати, що воля проявляється в вольових якостях особистості.

Вольові якості особистості як самостійна проблема чітко виокремлено у наукових школах В.Селіванова, В.Каліна, Е.Ільїна.

Вольові якості – це відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її влади над собою.[20]

Серед вчених не має єдиної думки щодо класифікації вольових якостей. Більш того, деякі якості виокремлюють, а деякі вважають частиною іншої властивості або ототожнюють. Так наприклад, сміливість багато хто відносить до рішучості.

Найчіткішу класифікацію вольових якостей зробив В.К. Калін. Ним було поділено вольові якості особистості на два види:

- базальні (первинні) якості,
- системні якості.[24]

До базальних якостей відносяться: енергійність, терплячість, витримка та сміливість.

Базальні якості є підґрунтям системних якостей, які є вторинними і пов'язані з широким спектром функціональних проявів різних сфер, таких як емоційні, інтелектуальні та вольові. Так наприклад, за В. Каліним, рішучість включає в себе сміливість та витримку.

До системних вольових якостей відносяться: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, організованість, цілеспрямованість та ініціативність.

Важливо, що низький рівень будь-яких базальних якостей ускладнює утворення більш складних системних вольових якостей.[24]

Вольову якість, як і будь-яку іншу якість особистості, Є.Ільїн розглядає як фенотипічну характеристику наявних можливостей людини. В якості вродженого компонента виступає здібність, зумовлена вродженими задатками (зокрема – типологічними особливостями нервової системи), в якості набутого в онтогенезі компонента – досвід людини: її уміння і знання, пов'язані із самостимуляцією; сформований мотив досягнення, сформована вольова установка не пасувати перед труднощами, яка стає звичкою при їх неодноразовому успішному подоланні. Прояв кожної вольової якості залежить від обох цих компонентів – це і реалізація здібності до вольового зусилля, і уміння його виявляти.[43, с.559]

Гама вольових якостей простягається від цілеполюгаючих до саморегулятивних, самоорганізаційних і морально-вольових. Такі якості включають у себе стійкі психічні утворення, які визначають рівень свідомої регуляції поведінки особистості та її влади над особистістю. Усі вольові якості пов'язані між собою та мають протилежний бік ступеня прояву (наприклад, рішучість – нерішучість, сміливість – боягузтво, ініціативність – безініціативність). [39, с.214]

Загалом, найбільш дослідженими є наступні вольові якості особистості:

- цілеспрямованість,
- відповідальність,

- рішучість,
- наполегливість,
- витримка,
- самостійність,
- самовладання,
- зосередженість,
- ініціативність.

Численні дослідження стверджують те, що у одній і тій же особі, рівень розвитку вольових якостей різний. Так, наприклад, людина може бути наполегливою, але не самовладати собою в необхідній мірі.

Теоретичний аналіз досліджень дає розуміння, що на формування особистості впливають такі об'єктивні фактори, як сім'я, виховання, освіта, оточення, необхідність долати труднощі, що також може бути зумовлено соціально-економічним розвитком країни в конкретний проміжок часу.

Вольовий профіль особистості – це наочне зображення уявного рівня розвитку певних показників вольових якостей (цілеспрямованості, сміливості та рішучості, самостійності та винахідливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання) у конкретної людини.

Мета дослідження: теоретико-емпірично дослідити співвідношення ступенів розвитку вольових якостей двох вікових груп задля розроблення рекомендацій з формування та розвитку вольових якостей.

Завдання дослідження:

- 1) провести теоретичний аналіз попередніх досліджень та основних наукових підходів щодо розуміння понять волі та вольових якостей;
- 2) розробити програму емпіричного дослідження вольових якостей особистостей різних вікових груп, обґрунтувати комплекс методів та психодіагностичних методик, відповідних меті та завданням дослідження;
- 3) дослідити емпірично ступень розвитку вольових якостей особистостей, які відрізняються за віком;

- 4) сформулювати практичні рекомендації щодо формування та розвитку вольових якостей.

Об'єкт дослідження – вольові якості особистості.

Предмет дослідження: особливості ступеня розвитку вольових якостей у двох досліджуваних вікових групах.

Методи дослідження. В роботі використовувались теоретичні методи (аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури); емпіричні методи (тестування); аналітичний метод узагальнення та інтерпретації інформації отриманих результатів; методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова; критерій Т-Ст'юдента. У роботі були використані наступні психодіагностичні методи: шкалювання «Самооцінка власних вольових якостей»; тест «Опитувальник вольових якостей особистості» М.В.Чумакова; тест опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова та Е.В. Ейдмана.

Елементи наукової новизни. Розширено уявлення про ступень розвитку вольових якостей різних вікових груп, розроблено умови проведення дослідження та рекомендації щодо формування та розвитку вольових якостей особистості.

Практична значимість отриманих результатів. Результати проведеного дослідження можна використовувати під час індивідуальної роботи з розвитку волі, вольових характеристик та тренуванні вольового самоконтролю особистості, з метою розробки тренінгових програм, під час підготовки до навчального процесу студентів та розроблення програм тренувань для спортсменів.

Публікації автора за темою дослідження. Тісовська О.О. Психологічний профіль вольових характеристик особистості// The 10th International scientific and practical conference “Perspectives of contemporary science: theory and practice” (November 11-13, 2024) SPC “Sci-conf.com.ua”, Lviv, Ukraine. 2024. Pp. 991-996 : <https://sci-conf.com.ua/x-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-perspectives-of-contemporary-science-theory-and-practice-11-13-11-2024-lviv-ukrayina-arhiv/>

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи 43 сторінки, 7 таблиць, 3 рисунки, список використаних джерел містить 45 найменувань.

РОЗДІЛ І.

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ВОЛЬОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ.

1.1. Етапи організації та проведення теоретико-емпіричного дослідження вольових характеристик особистості.

Емпіричне дослідження вольових характеристик особистості є важливим напрямом наукових досліджень, спрямованих на розуміння ступеню розвитку та прояву вольових якостей людьми. Це дослідження включає в себе різноманітні методи та методики, які дозволяють системно проаналізувати розвиток вольових характеристик особистості.

Основною метою є виявлення особливостей розвитку вольових якостей у різних вікових групах, аналіз вольових характеристик, їх співвідношення та розробка рекомендацій щодо формування та розвитку необхідних вольових якостей.

На початку роботи над емпіричним дослідженням була складена програма дослідження. Перш за все була визначена мета дослідження психологічного профілю вольових характеристик особистості, відповідно до якої були прописані завдання, а також визначений об'єкт та предмет дослідження. Згідно Положення про кваліфікаційні роботи здобувачів вищої освіти, проведена підготовка на написання теоретичної частини роботи.

Аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення теоретичних даних праць провідних науковців та результатів сучасних досліджень надало можливості порівняти різні розуміння про поняття волі в цілому, вольових якостей особистості

та теорії впливу на їх формування та розвиток. Теоретичний аналіз літератури надав можливість виокремити конкретні вольові якості особистості для проведення нашого дослідження.

На підставі проведеного теоретичного аналізу літератури, з урахуванням поставленої мети та завдань було розроблено програму емпіричного дослідження, яка склалась з трьох блоків: підготовчого, діагностичного і заключного - аналітичного.

Під час підготовчого етапу, спираючись на попередній аналіз наукових праць та досліджень, було сформульовано наступну гіпотезу: ступінь розвитку вольових характеристик осіб старших за віком та більш досвідчених є більш високим, ніж у осіб молодших за віком. На підставі цього було побудовано стратегію дослідження.

Відповідно нашій гіпотезі, була сформована вибірка досліджуваних з 50 осіб різної статі (гендерний аспект не враховувався), які були поділені на 2 групи по 25 осіб кожна: I група – особи віком від 18 до 35 років, II група – особи віком від 36 до 50 років.

Наступним кроком було проведення аналізу методів та психодіагностичних методик дослідження вольових якостей особистості з метою перевірки нашої гіпотези та досягнення мети дослідження. Було проаналізовано значну кількість методик та відібрано ті, що відповідають меті нашого дослідження. Процес відбору психодіагностичного інструментарю здійснювався у відповідності до належних вимог, а саме: валідності, тобто можливості правильно вимірювати саме досліджувані якості; надійності, тобто внутрішньої узгодженості, щоб давати однакові показники для кожного досліджуваного при повторних вимірюваннях в однакових умовах; стандартизованості, під якою розуміється однакові для всіх досліджуваних умови проведення тестування, що забезпечує їх порівнянність. Докладно психодіагностичні методики розглянуто в наступному параграфі.

З метою досягнення поставлених завдань, було сформовано електронну Google-форму, яка була надіслана респондентам з відповідними опитуваннями за обраними психодіагностичними методиками.

Під час діагностичного етапу, в процесі досліджування були дотримані основні принципи психологічної науки: структурності; наукової обґрунтованості; особистісного підходу; конфіденційності; не нанесення шкоди досліджуваним; об'єктивності висновків та ефективності практичних рекомендацій.

Заключний аналітичний етап полягав у зборі результатів тестування, здійснення їх аналізу та інтерпретації результатів. Математико- статистичні процедури обробки емпіричних даних на цьому етапі було проведено за допомогою статистичного пакету Microsoft Exsel та програми SPSS 21.

1.2. Методи та методики емпіричного дослідження вольових характеристик особистості.

Для реалізації мети та завдань дослідження на дослідницькому етапі був сформований наступний комплекс психодіагностичних методів.

Методика шкалювання самооцінки рівня розвитку власних вольових якостей. Дана методика призначена для виявлення рівня суб'єктивної оцінки ступеня розвитку своїх вольових якостей. Для оцінки нами було відібрано наступні десять вольових характеристик:

1. *Відповідальність* (В), під якою розуміється свідоме ставлення особи до своїх обв'язків, вимог суспільної необхідності, норм та цінностей, а також усвідомлення суті та значення своєї діяльності та наслідків її для суспільства.
2. *Ініціативність* (І), тобто здатність самостійно розпочинати якусь справу, висувати нові ідеї та пропозиції.
3. *Рішучість* (Р) – здатність особи самостійно, швидко і без коливань приймати відповідальні рішення та переходити до їх реалізації.
4. *Самостійність* (С) – характерна для осіб, які не залежать від думки оточуючих під час прийняття рішень та для осіб, у яких не має необхідності в постійній підтримці.
5. *Витримка* (Вит) – риса, що допомагає терпляче переносити

навантаження, справлятися з монотонною діяльністю.

6. *Саморегуляція (Ср)* – вміння управляти своїм психоемоційним станом.
7. *Наполегливість (Н)* – характеризується здатністю долати перешкоди на шляху до досягнення цілей.
8. *Енергійність (Е)* – під якою розуміється активність, працездатність та оптимізм у поглядах на життя.
9. *Зосередженість (З)* – здатність, у випадку необхідності (навіть якщо справа не представляє інтересу особи), концентрувати увагу, бути зібраним та глибоко занурюватись в роботу.
10. *Цілеспрямованість (Ц)* – вміння ставити перед собою свідомі чіткі цілі та вибудовувати свою діяльність з метою їх досягнення.

Респондентам пропонувалось десять запитань, в яких пропонувалось оцінити ступінь розвитку вищевказаних властивостей у себе за п'ятибальною шкалою, де: 1 – ознака не проявляється ніколи; 2 – в дуже рідких випадках; 3 – приблизно в половині випадках; 4 – майже завжди; 5 – ознака проявляється завжди.

Обробка результатів проводилась підрахунком кількості відповідей по кожному балу в рамках кожної шкали. Результат виражався у відсотках по кожній шкалі окремо.

Методика шкалювання є підґрунтям для саморефлексії, тож інтерес полягає в тому, щоб зрозуміти наскільки критично особи різних вікових груп оцінюють себе, з урахуванням не тільки їхнього віку, а й досвіду.

Ця методика також надає змогу співвідносити власне суб'єктивну оцінку своїх якостей з результатами об'єктивного тестування.

Методика: опитувальник «Вольові якості особистості (ВЯО)» (М.В. Чумакова). Даний опитувальник розроблений для діагностики ступеня виразності емоційно-вольових особливостей особистості у віці від 11-ти до 55-ти років. Він може застосовуватись як в дослідних цілях, так і для вирішення

практичних задач. Метою розробки даної методики було створення надійного інструменту діагностики емоційно-вольової регуляції діяльності, яку можна застосовувати до широкого кола досліджуваних, що в нашому випадку є одним з пріоритетів. Ця методика відповідає таким параметрам як швидкість проведення тестування, можливість групового тестування та швидкість і легкість обробки результатів.

Шляхом спеціальних досліджень емоційно-вольові параметри регуляції особистості були виражені у термінах вольових якостей особистості.

Методика опитувальник «ВЯО» направлена на загальну оцінку ступеня розвитку емоційно-вольової регуляції особистості, яка забезпечує поведінку, що пов'язана з подоланням труднощів та перешкод на шляху до досягнення поставленої мети за рахунок спільної скоординованої роботи вольових та емоційних регуляторних процесів. Складність вимірюваної психологічної реальності відображається в опитувальнику виокремленням різних шкал: Відповідальність (В), Ініціативність (І), рішучість (Р), Самостійність (С), Витримка (Вит), Наполегливість (Н), Енергійність (Е), Зосередженість (З), Цілеспрямованість (Ц).

Респондентам пропонувалось 78 питань. У відповідь на кожне необхідно було обрати один із наступних варіантів відповідей: вірно; скоріш, вірно; скоріш, невірно; невірно.

При обробці результатів за відповідь «вірно» надається 3 бали, за відповідь «скоріш, вірно» - 2 бали, «скоріш, невірно» - 1 бал та за «невірно» - 0 балів. Якщо питання зворотні, то за відповідь «вірно» - 0 балів, за «скоріш, вірно» - 1 бал, «скоріш, невірно» - 2 бали та за «невірно» - 3 бали. Бали по шкалам підраховуються спираючись на ключі до опитувальника. Підсумковий бал отримується шляхом сумування за дев'ятьма шкалами. Отримані результати переводяться в стени відповідно до ключа.

Методика тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова та Е.В. Ейдмана. Дана методика направлена на визначення рівня

розвитку вольового самоконтролю особистості в цілому. Вона має шкалу загального розвитку вольового самоконтролю та дві субшкали: наполегливість та самовладання. Загалом, під рівнем вольового самоконтролю розуміють рівень володіння своєю поведінкою, станами та спонуканнями. Вольовий самоконтроль включає в себе такі якості особистості як наполегливість та самовладання.

Субшкалі «наполегливість» відповідає сила намірів особистості до завершення початої справи.

Субшкала «самовладання» відображає здатність особи контролювати свої емоційні стани та реакції.

Дану методику можна проводити як індивідуально так і з групою.

Респондентам було запропоновано надати відповіді «+» або «-» (тобто відповідає конкретне твердження їм або ні) на 30 тверджень. Підрахунок здійснювався згідно з ключами до тесту.

Наступним кроком, було проведення перевірки статистичної значущості нашого дослідження за допомогою використання *t-критерія Стьюдента*. Цей метод заснований на порівнянні і широко використовується у різних галузях науки від медицини до соціальних та політичних наук. Саме цей математичний метод дозволяє порівняти середні значення різних вибірок, у нашому випадку результати опитування двох груп людей різних за віком.

РОЗДІЛ II

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ ВОЛЬОВИХ ХАРАКТЕРИСТИК ОСОБИСТОСТІ.

2.1. Аналіз результатів дослідження вольових характеристик особистості.

Відповідно до програми емпіричного дослідження нами було проведено *Шкалювання самооцінки рівня розвитку своїх вольових якостей* двох вікових груп: I група – особи віком від 18 до 35 років, II група – особи віком від 36 до 50 років. В рамках даного дослідження нас цікавить співвідношення оцінки власних вольових якостей особами різного віку та досвіду.

Отримані кількісні результати, виражені у відсотках. Результати I групи респондентів, наведені нижче (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів Шкалювання самооцінки рівня розвитку вольових якостей I групи осіб 18-35 років

	Показники									
Рівень	В	І	Р	С	Вит	Ср	Н	Е	З	Ц
Високий	24%	20%	16%	16%	24%	12%	28%	32%	20%	32%
Середній	72%	72%	68%	68%	48%	76%	68%	52%	64%	56%
Низький	4%	8%	16%	16%	28%	8%	4%	16%	16%	12%

Примітка: Відповідальність (В), Ініціативність (І), Рішучість (Р), Самостійність (С), Витримка (Вит), Саморегуляція (Ср), Наполегливість (Н), Енергійність (Е), Зосередженість (З), Цілеспрямованість (Ц).

Результати шкалювання II групи наведені у відсотках (табл. 2.2)

Таблиця 2.2

**Зведена таблиця результатів Шкалювання самооцінки рівня розвитку
вольових якостей II групи осіб 36 – 50 років**

	Показники									
Рівень	В	І	Р	С	Вит	Ср	Н	Е	З	Ц
Високий	48%	20%	8%	20%	8%	8%	20%	16%	16%	32%
Середній	52%	76%	80%	80%	64%	92%	80%	72%	72%	68%
Низький	0%	32%	12%	0%	28%	0%	0%	12%	12%	0%

За результатами Шкалювання самооцінки вольових якостей , можна зробити висновок, що II вікова група більш критично оцінює ступінь розвитку своїх якостей. Досить малий процент особистостей оцінює свої якості на високий рівень розвитку, переважна більшість людей по кожному показнику оцінює свої якості на середньому рівні розвитку, особливо по таким показникам як «саморегуляція» (тобто контроль своїх емоційних станів та реакцій), «рішучість», «самостійність» та «наполегливість». І що цікаво - по показникам : «відповідальність», «самостійність», «самоконтроль», «наполегливість» та «цілеспрямованість» жоден з респондентів II групи не оцінює себе на низький рівень.

На відміну від II групи, у I групі більша кількість осіб оцінює рівень розвитку своїх вольових якостей високо. Переважна більшість осіб I групи (але менше ніж у II групі) оцінює на середній рівень і невелика частина людей (але значно більший відсоток ніж у II групі) оцінює свої якості на низький рівень розвитку.

На підставі даних Шкалювання можна стверджувати, що II група більш критично ставиться до себе, можливо через призму віку та досвіду, і уникає

оцінювання своїх окремих якостей за високим рівнем. Але, водночас, за загальним рівнем оцінки всіх якостей, II група значно переважає I-шу. Співвідношення загального рівня самооцінки двох груп за методикою Шкалювання зображено на діаграмі (рис. 2.1).

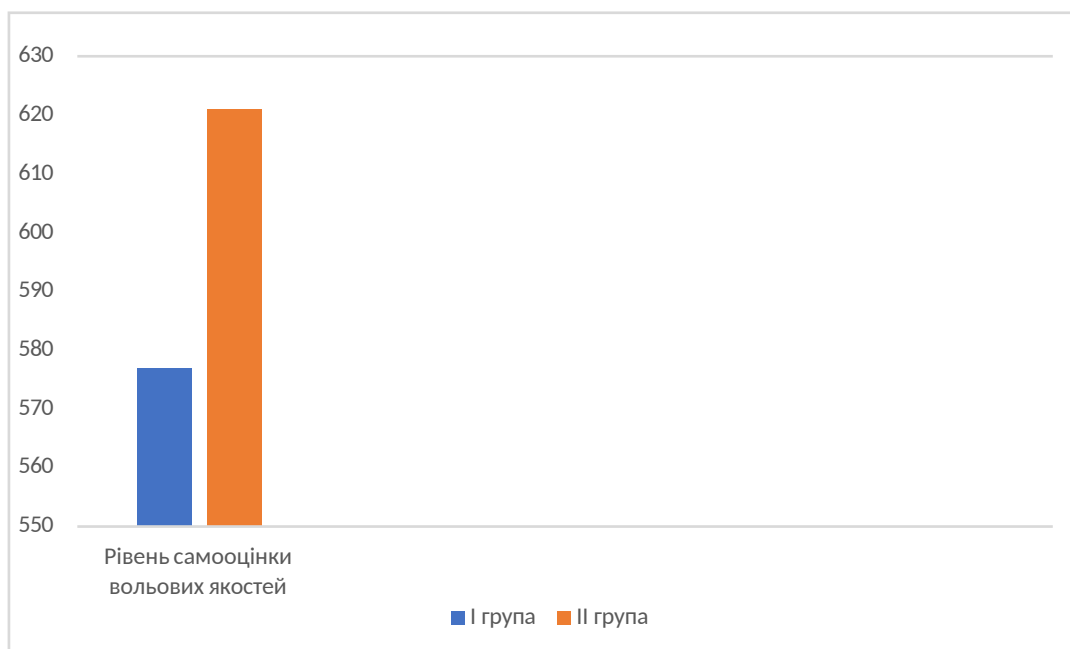


Рис 2.1. Співвідношення результатів діагностики самооцінки вольових якостей двох груп за загальним балом.

Далі постало питання більш об'єктивного дослідження ступеня розвитку вольових якостей особистостей двох груп. Що було зроблено за допомогою *методики опитування «Вольові якості особистості» М.В. Чумакова*.

За даною методикою, особи пройшли тестування яке містило 78 питань, де пропонувалось на кожне питання обрати одну із відповідей (1-вірно;2-скоріш,вірно;3-скоріш,невірно;4-невірно). За результатами цього дослідження були підраховані бали як за окремими шкалами так і загальний бал ступеню розвитку вольових якостей, які були переведені згідно з ключами до методики у стени.

Нижче ми наведемо результати проходження даного тестування окремо по групам та зведені співвідношення результатів обох груп.

На таблиці 2.3 представлені середньоарифметичні результати тесту опитувальник «ВЯО» І групи окремо за кожною шкалою в балах та переведені у стени.

Таблиця 2.3

**Середньоарифметичні значення результатів тесту
«Опитувальник ВЯО» І групи**

Шкала	Сер. значення в балах	Стени
Відповідальність	16,4	6
Ініціативність	17,5	6
Рішучість	11	5
Самостійність	13,4	5
Витримка	17	5
Наполегливість	11,4	5
Енергійність	17	5
Зосередженість	13,2	5
Цілеспрямованість	17,3	5
<u>Загальний бал</u>	134,2	5

Стени, відповідно до ключів тесту, відображають рівень розвитку вольових якостей від 1 до 10. Як ми бачимо на таблиці 2.3, рівень розвитку вольових якостей за діагностичними даними, отриманими в результаті проходження тестування І групою респондентів, є середнім і відповідає значенню «5» (з можливих 10). Що стосується результатів за окремими шкалами, то трохи більше середнього ступінь розвитку є за такими шкалами, як «відповідальність» та «ініціативність» - відповідають значенню «6» (з можливих 10).

Далі можемо наочно порівняти середньоарифметичні результати даного тесту ІІ групи (табл.2.4).

**Середньоарифметичні значення результатів тесту
«Опитувальник ВЯО» II групи**

Шкала	Сер. значення в балах	Стени
Відповідальність	17,6	7
Ініціативність	20	7
Рішучість	14	6
Самостійність	16	7
Витримка	19,7	6
Наполегливість	13	6
Енергійність	21,2	6
Зосередженість	16	6
Цілеспрямованість	19,7	7
<u>Загальний бал</u>	157,2	7

Що ж стосується II групи, старшої за віком, то ми бачимо, що середньостатистичні показники результатів тестування вище середнього рівня. Так, шкали «рішучість», «витримка», «наполегливість», «енергійність» та «зосередженість» відповідають значенню стени «6» (з можливих 10), що є показником вище середнього рівня. А таким якостям як «відповідальність», «ініціативність», «самостійність» та «цілеспрямованість» відповідає значення стени «7», що є досить високим, враховуючи зведення балів у середньоарифметичний показник.

За шкалою «відповідальність» високий бал отримують люди, які дисципліновані та старанні у виконанні своїх зобов'язань. Занадто високий бал за цією шкалою може свідчити про надмірну тривожність у особи, але серед наших досліджуваних таких не виявлено. У обох груп ступінь розвитку відповідальності вище середнього, але у II групі вище ніж у I.

За шкалою «ініціативність» у обох групах високі показники, що свідчить про наявність лідерських тенденцій у досліджуваних, які виражаються у проявленні

нових ідей, пропозицій та здатності самостійно розпочинати будь-яку справу. У II групі цей показник вище за показник I-ої групи.

Високий показник шкали «самостійність», присутній у респондентів II групи, каже про високий рівень незалежності від чужої думки під час прийняття рішень та відсутності необхідності у постійній підтримці з боку інших людей. Таким чином, люди старші за віком та відповідно з більшим досвідом не потребують допомоги, підтримки під час своєї діяльності та є незалежними від думки оточуючих і таким чином – більш впевненими в собі та своїх силах.

II група у своїх показниках також виокремилась високим балом за шкалою «цілеспрямованість», що свідчить про наявність у більш старшій категорії населення чітких цілей та спроможності підпорядковувати свою діяльність відповідно до них. За відсутності можливості реалізації своїх цілей, таким людям може бути складно. Результати двох груп у стенах зображені на рис.2.2.

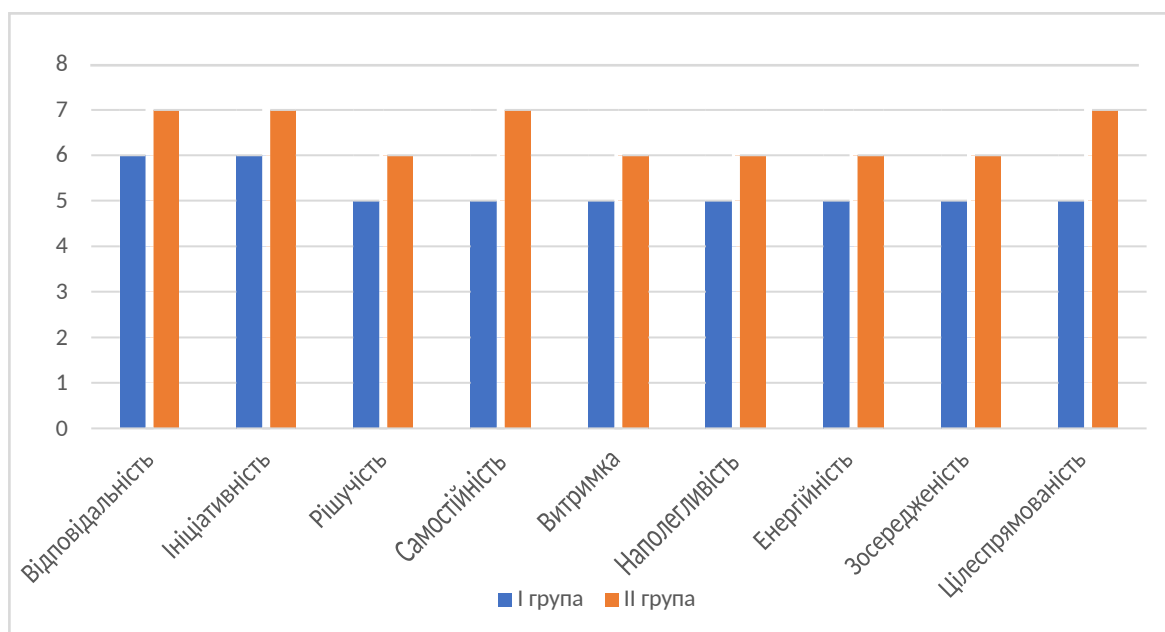


Рис. 2.2. Співвідношення результатів обох груп за тестом «Опитувальник ВЯО» М.Чумакова у стенах за окремими шкалами.

Також нами було підраховано загальні середньоарифметичні бали двох груп, виведені у відповідні значення стенов та наочно зобразили співвідношення ступеня розвитку вольових якостей обох груп за допомогою діаграми (рис.2.3)

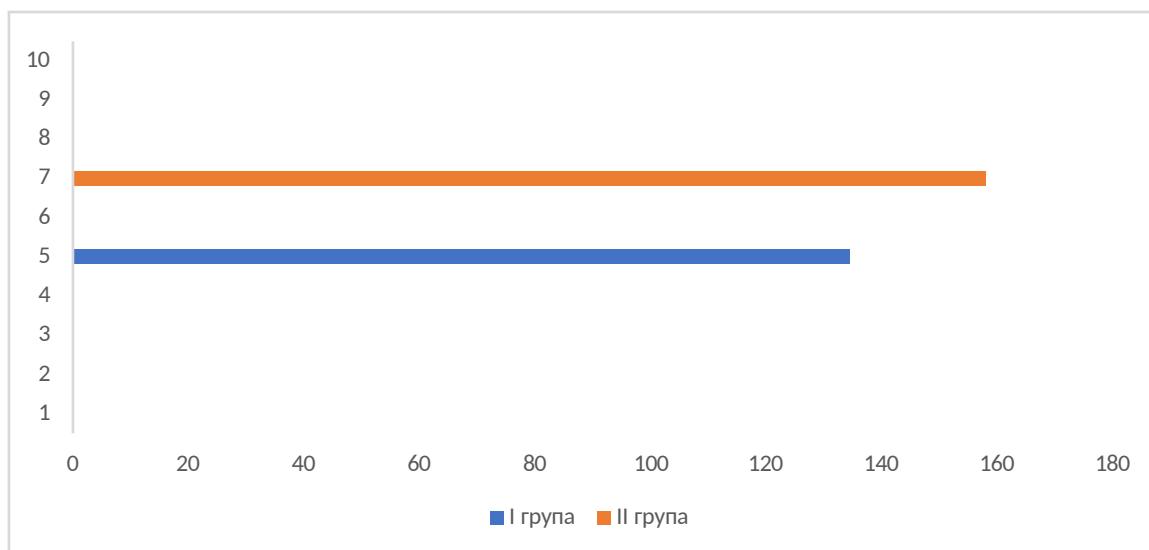


Рис.2.3. Співвідношення загальних середньостатистичних результатів обох груп за тестом «Опитувальник ВЯО» М.Чумакова у стенах.

Тож, загальний вищий бал за опитувальником «Вольові якості особистості» М. Чумакова у II групи респондентів свідчить про більш високий ступень розвитку вольових якостей у людей віком від 36 до 50 років. Ця категорія людей є активною, незалежною в прийнятті рішень, більш старанною у виконанні своїх зобов'язань, здатна проявляти необхідний рівень наполегливості з метою досягнення своїх цілей, вміє брати під контроль свої емоції та реакції, що як наслідок призводить до більшої успішності в справах та житті загалом.

Наступним кроком було визначення рівня вольової саморегуляції за методикою тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверькова та Е.В. Ейдмана). Даний тест зосереджує свою увагу саме на можливості визначити рівень вольової саморегуляції осіб як загалом так і за субшкалами «наполегливість» та «самовладання». Підрахунок балів здійснювався відповідно до ключів даного тесту. Отримані результати представлені у відсотковому співвідношенні у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Показники вольової саморегуляції респондентів I та II вікових груп.

Показники у %	Вольова саморегуляція		Наполегливість		Самовладання	
	I група	II група	I група	II група	I група	II група
Високий рівень	0%	80%	12%	68%	0%	88%
Середній рівень	92%	20%	68%	24%	60%	12%
Низький рівень	8%	0%	20%	8%	40%	0%

Таким чином, згідно отриманих даних, у II віковій групі осіб від 36 до 50 років загальний показник вольової саморегуляції 80 % (20 осіб), а також субшкал «наполегливість» - 68 % (17 осіб) і «самовладання» - 88 % (22 особи) домінують на високому рівні. Низький рівень спостерігається лише за шкалою «наполегливість» - 8 % (2 особи).

У I групі респондентів віком від 18 до 35 років загальний показник вольової саморегуляції домінує на середньому рівні і складає 72 % (18 осіб), показники субшкал «наполегливість» також переважають на середньому рівні ступеня прояву. Так, «наполегливість» складає 68% (17 осіб), а «самовладання» - 60 % (15 осіб). Субшкала «самовладання» взагалі не має високого рівня, але має значний відсоток за низьким рівнем – 40% (10 осіб).

Таким чином, порівнюючи показники вольової саморегуляції двох вікових груп респондентів, можна стверджувати наступне:

- для осіб II вікової групи (36-50 років) характерний високий рівень прояву вольової саморегуляції, що свідчить про їх емоційну зрілість, стійкі наміри, незалежність, здатність контролювати свої дії та реакції. Вони більш впевнені в

собі, мають виражену соціально-позитивну направленість, розвинуте почуття обов'язку. Ця категорія осіб вміє рефлексувати особисті мотиви, що є обов'язковою умовою для розуміння себе та своїх почуттів. Високий показник самовладання підтверджує здатність даних респондентів до самоконтролю своїх психічних станів та поведінки, вони є емоційно стійкими та володіють собою у непередбачуваних обставинах. Але, іншою стороною медалі високих показників за цією шкалою може бути постійна стурбованість, напруженість і як наслідок підвищена втомлюваність. Досить високий показник наполегливості виражається у прагненні осіб завершувати розпочаті ними справи.

- у досліджуваних I групи (18-35 років) загальний показник вольової саморегуляції домінує на середньому рівні, що також є непоганим результатом. Але більше свідчить про невпевненість в собі, нестійкість своїх намірів та про низький рівень емоційної зрілості. Низький показник за субшкалою «самовладання» визначає цих осіб як імпульсивних та уразливих. Вони наділені невисоким рівнем рефлексії, що як наслідок відображається в поганому розумінні себе, своїх емоційних станів та поганому контролю над своїми діями.

Для дослідження особливостей вольових якостей та перевірки нашої гіпотези щодо різниці ступеня розвитку вольових якостей двох вікових груп, нами було застосовано методи математичної статистики, а саме *t-критерій Стьюдента*. Для використання даного критерію, ми спочатку виявили нормальний розподіл даних за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова за шкалами, використаними в методиці опитувальнику «Вольові якості особистості» М.Чумакова: відповідальність, ініціативність, рішучість, самостійність, витримка, наполегливість, енергійність, зосередженість, цілеспрямованість. На нашу думку саме ці шкали найбільш повно та об'єктивно досліджені саме цією методикою.

Тож, провівши аналіз критерію рівності дисперсії було встановлено, що доцільно застосувати *t-критерій Стьюдента* за всіма досліджуваними шкалами, оскільки показники значимості більші за 0,05.

У результаті перевірки, за допомогою t-критерія Стюдента, даних отриманих в результаті тестування, виявлені статистично значущі відмінності між показниками вольових якостей двох груп (табл.2.6)

Таблиця 2.6

Результати статистично значимих відмінностей прояву вольових якостей між двома віковими групами.

Шкали	Середній показник I групи	Середній показник II групи	Відхилення (I група – II група)	Квадрат відхилень (I група – II група)
Відповідальність	16.4	17.6	-1.2	1.44
Ініціативність	17.5	20	-2.5	6.25
Рішучість	11	14	-3	9
Самостійність	13.4	16	-2.6	6.76
Витримка	17	19.7	-2.7	7.29
Наполегливість	11.4	13	-1.6	2.56
Енергійність	17	21.2	-4.2	17.64
Зосередженість	13.2	16	-2.8	7.84
Цілеспрямованість	17.3	19.7	-2.4	5.76
Суми:	134.2	157.2	-23	64.54

Результат: $t_{\text{емп}}=9.1$

Критичні значення ($t_{\text{кр}}$) наведені в таблиці 2.7

Таблиця 2.7

$t_{\text{кр}}$	
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$
2.31	3.36

Таким чином, отримане емпіричне значення t (9.1) знаходиться в зоні значущості і можна зробити висновок, що відмінності між результатами I і II груп статистично значущі при $p \leq 0,01$.

Отже, ми отримали підтвердження того, що загальний рівень розвитку вольових якостей II вікової групи більш високий за рівень I групи.

2.2. Рекомендації щодо формування та розвинення вольових якостей особистості.

За результатами дослідження було виявлено відмінності у середньостатистичних психологічних профілях вольових характеристик особистості між двома групами респондентів: I групою осіб віком від 18 до 35 років та II групою осіб віком від 36 до 50 років. Дана відмінність полягає в тому, що загальний ступень розвитку вольових характеристик осіб II групи, а значить старших за віком, є більш високим.

Розвиток вольових якостей та волі в цілому полягає у здатності особи долати перешкоди та труднощі на шляху до досягнення своїх цілей і пов'язаний з емоційним, мотиваційним та інтелектуальними аспектами особистості.

Перш за все слід зазначити, що для виховання волі потрібен власний інтерес особи і стійке її бажання до змін в кращу сторону. Інтерес до самовихованні волі є обов'язковою умовою, так як шлях до особистих змін починається тільки з власного бажання.

Пропонуємо ряд рекомендацій для розвитку вольових якостей:

1. Намагатись заглянути в себе, проаналізувати свої відчуття та зрозуміти, що вам насправді цікаво та що вас мотивує. Визначення з власними бажаннями та мотивами допоможе сформулювати чітку ціль і головне – така ціль буде власною, не нав'язаною кимось, відповідно і зацікавленість в досягненні її є високою. Бо до реалізації цілі без власної мотивації досить складно йти.

Можна використовувати психологічну техніку метод «WOOP» , яка направлена на визначення своїх бажань, внутрішніх та зовнішніх перешкод та способів їх подолання. Дана техніка складається з чотирьох кроків: 1) визначення власних бажань; 2) формулювання цілі (результату який хочете отримати); 3) уявлення труднощів та перешкод, які можуть стояти на шляху до цілі; 4) розроблення плану подолання кожної перешкоди. [38;40, с. 158 – 161]

2. Скласти плани, хоч невеликі, можливо на день, для початку, і намагались чітко притримуватись свого плану незважаючи ні на які перешкоди або спонтанні бажання, які відволікають. Можна почати з приємних планів, наприклад: план проведення вихідного дня. Але головне – чітко йому слідувати і не змінювати після прийняття.

3. Нагороджувати себе за чітке виконання планів і особливо при досягненні цілей. Нагородження може варіюватись від маленького, але приємного для вас до щось більш значущого та масштабного. Краще, якщо нагородження буде пропорційне зусиллям затраченим на дотримання плану або досягнення мети.

4. Дуже результативні для розвитку вольових якостей заняття спортом. У разі, коли особа займається якимось конкретним видом спорта або тренуваннями, можна змінити або додати інший вид спорта або тренувань. Наприклад, тим хто полюбляє силові тренування, буде корисно додати тренування з бігу, оскільки це зовсім інший вид фізичного навантаження і вимагає від людини не аби якої витримки та прояву інших якостей. І загалом зміна звичної діяльності, коли особа робить щось нове для неї вимагає від неї більших зусиль, зосередження та наполегливості.

5. В процесі будь-якої діяльності, якщо особа відчуває втому і хоче зупинити свої дії, потрібно ще деякий час продовжити робити цю справу через

втому та відсутність бажання. Так поступово можна збільшувати час на необхідну, але не дуже приємну діяльність.

6. Корисно вводити нові звички в життя і дотримуватись їх. Так, наприклад, йти з роботи пішки замість звичного пересування транспортом, починати ранок з фізичних вправ або не користуватись гаджетами у вихідні дні.

7. Почати проявляти ініціативу в соціумі. Можна почати зі свого близького оточення. Наприклад, першому телефонувати, запропонувати друзям кудись поїхати та запропонувати при цьому чіткий план подорожі або виступити організатором «суботніка» у дворі або парку.

8. Навчитись швидко приймати незначні рішення. Почати можна з щоденних маленьких рішень, які не несуть якоїсь важливості (наприклад, вдягти кепку або шляпу). Обов'язково визначити собі час, який можна витратити на такі маленькі рішення (наприклад, не роздумувати більше 10 секунд).

9. За допомогою психологічних технік, навчитись приймати важливі рішення без коливань і з розумінням всіх можливих наслідків, тобто розглянути проблему з різних сторін і на основі цього прийняти рішення. Зручно для цього використовувати метод Рене Декарта «Квадрат», який полягає у послідовних відповідях на такі питання:

- які плюси, якщо це станеться?
- які плюси, якщо це не станеться?
- які мінуси, якщо це станеться?
- які мінуси, якщо це не станеться? [40, с. 157-172]

Даний метод можна використовувати як самостійно, так і за допомогою психолога.

10. Не відкладати реалізацію прийнятих рішень на потім, а відразу починати діяти.

11. Сформувати погляд на свої невдачі на шляху до досягнення поставленої мети, як до досвіду, який допомагає людині розвиватись. І не переставати діяти далі в напрямку своєї цілі, незважаючи на будь-які невдачі та труднощі на життєвому шляху.

12. Підвищувати рівень впевненості. Можна також використовувати з цією метою психологічні техніки, спрямовані на концентрацію на своїх досягненнях.

13. За допомогою дихальних вправ та медитацій навчитись впорядковувати свій емоційний стан та відповідно свої реакції.

14. Не використовувати виправдання, ніби щось не виходить з якихось причин або не має бажання щось дороблювати, а взяти для себе правило: якщо щось почав, дороблюй до кінця через «не хочу» та «не буду».

15. Потрібно пообіцяти собі дотримуватись чогось в продовж певного часу (наприклад, бігати вранці) і для контролю або запросити друга робити цю справу разом, або можливо попросити його, щоб він контролював виконання вами взятого на себе зобов'язання.

Важливо пам'ятати, що будь-яка робота над собою є результативною у разі системності дій.

Таким чином, для розвитку вольових якостей та волі людині потрібен досвід подолання перешкод, вирішення складних завдань, подолання своїх фізичних та емоційних станів. Якщо, у людини не було необхідності проявляти вольові якості під час життя, або така необхідність була зведена до мінімуму, то завдяки свідомої

та системної праці над собою, їй вдасться досягти високого рівня свідомої саморегуляції своєї поведінки, а значить і влади над собою.

ВИСНОВКИ

Питання волі та її складових досі є актуальною проблемою в сучасному світі як з теоретичної точки зору так і з практичних міркувань. Досі в науковій літературі не має єдиного уніфікованого поняття волі та класифікації вольових якостей особистості. Але, вчені сходять в тому, що воля як явище людської психіки є комплексним поняттям, яке включає в себе інші функціональні сфери особистості, такі як емоційна та інтелектуальна. Багато спільного в наукових поглядах на формування вольових якостей. Так, ряд науковців стверджують, що кожна особистість наділена природними вольовими якостями, тобто деякі характеристики волі є вродженими, а ступінь їх прояву залежить від типологічної особливості нервової системи особистості. Інші ж вольові якості формуються особами в процесі життя, а значить досвіду: у формуванні мотиву; в умінні та знаннях щодо самостимуляції; подоланні перешкод задля реалізації мети та задоволення потреб. Таким чином, ступінь розвитку вольових якостей кожної особистості різний і визначається індивідуальними умовами формування.

Формування вольових якостей особистості є важливим в сучасному світі розвинутих технологій і в той же час великої конкуренції. Високий ступінь розвитку вольових якостей надасть особі можливість досягти бажаного успіху та як наслідок - відповідного рівня свого життя.

1. Згідно завдань та нашої гіпотези, було розроблено програму емпіричного дослідження, яка була спрямована на визначення та співвідношення ступеня розвитку вольових якостей у осіб двох груп, які відрізняються за віком: I група 18-35 років та II група 36-50 років. Нами досліджувались як окремі якості (відповідальність, ініціативність, рішучість, наполегливість, цілеспрямованість, витримка, енергійність, зосередженість, самостійність) так і загальний підсумковий рівень розвитку вольової саморегуляції.

2. Емпірично встановлено, що особи II групи, які старші за віком, більш критично оцінюють себе з точки зору ступеня розвитку своїх вольових якостей. У порівнянні з I групою відсоток осіб, які оцінюють себе високо за окремими

якостями значно менший. Але, важливо, що ніхто з осіб II групи не оцінює розвиток своїх якостей на низький рівень, що свідчить про впевненість в собі і дуже великий відсоток осіб оцінюють свої вольові якості на середній рівень, що свідчить про їх більшу обдуманість під час відповідей та самокритичність.

За результатами діагностики встановлено, що у осіб старших за віком більш високий загальний рівень розвитку вольових якостей. Найбільше розвинуті в порівнянні з молодшими особами є наступні вольові якості: відповідальність, ініціативність, самостійність та цілеспрямованість.

Діагностика рівня вольової саморегуляції показала, що особи віком від 36 до 50 років є більш впевненими та емоційно зрілими, незалежними в своїх думках та діях, вміють контролювати свої емоційні стани та реакції, схильні до рефлексії, що дає їм змогу більше розуміти себе, свої бажання та мотиви. Ця категорія осіб має чіткі наміри та може проявляти наполегливість та зосередженість на шляху до їх реалізації.

Особи віком від 18 до 35 років більше відчують труднощі під час прийняття рішень, схильні до коливань. Вони не є самостійними, з низьким рівнем впевненості в собі і часто залежать від чужої думки під час прийняття ними рішень. Ця категорія осіб, за результатами діагностики, характеризується емоційною незрілістю, невмінням контролювати свої емоції та реакції у зв'язку з цим. Водночас, вони є досить відповідальними та ініціативними.

Слід зазначити, що за шкалою від 1 до 10, загальний показник розвитку вольових характеристик I групи відповідає середньому рівню - 5, II групи – значно вище середнього – 7.

За допомогою t-критерія Стюдента були встановлені статистично значущі відмінності між показниками вольових якостей респондентів двох груп і було отримано підтвердження результатів діагностики, за якими більш дорослі особи мають більш високий ступень розвитку вольових якостей ніж особи молодші за віком.

Таким чином, результати дослідження підтвердили нашу гіпотезу, відповідно якої ступінь розвитку вольових характеристик осіб старших за віком є більш високим ніж у молодших осіб.

Безумовно це залежить від життєвого досвіду респондентів обох груп. Також це можна пояснити формуванням особистостей в різні історичні і відповідно соціально-економічні періоди розвитку держави, що безпосередньо впливає на необхідну міру прояву особою вольових якостей, які вимагає від неї час.

3. Надані рекомендації щодо формування та розвитку вольових якостей. Оскільки, як ми з'ясували розвиток волі залежить від спроможності особи долати перешкоди та не зважати на невдачі на шляху до своєї мети, проявляти наполегливість, рішучість та бути незалежним в прийнятті своїх рішень, то дані рекомендації спрямовані на самотренування та саморозвиток. Досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки визначає її владу над собою.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абасалієва О. Поняття про волю, її роль у житті людини. Психолог. 2015. № 7–8. – С. 24-29.
2. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання – К., 2003. – 20 с.
3. Артюшенко О.Ф., Дудник І.О., Артюшенко А.О. Педагогічні умови формування вольових якостей підлітків у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі. Вісник Черкаського нац. ун-ту ім. Б. Хмельницького. – Серія : Пед. науки. Черкаси, 2012. Вип. 10 (223). С. 14–20.
4. Бех І.Д. Від волі до особистості. К.: «Либідь», 1995. 202 с.
5. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. 320 с.
6. Бех И.Д. Избранные научные труды. Воспитание личности: в 2 тт.: Т.1. Черновцы: Букрек, 2015. 840 с.
7. Бех И.Д. Избранные научные труды. Воспитание личности.: в 2 тт.: Т.2 Черновцы: Букрек, 2015. 640 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. К.: Центр учбової літератури, 2009. С. 602-612
9. Васильєв Г. А. Критерії, показники та рівні сформованості вольових якостей підлітків у позашкільних закладах спортивного спрямування. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 2022 , № 85. С.58-62
10. Васильєв Г. Особливості формування вольових якостей у підлітковому віці. Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету Вип.1, 2022. С.29-34. URL:
https://library.udpu.edu.ua/library_files/zbirnuk_nayk_praz/2022/1/5.pdf

11. Ващенко Г. Г. Виховання волі і характеру. Ч. 1. Психологія волі і характеру. Лондон : Вид-во Спілки Української Молоді, 1952. 256 с.
12. Ващенко Г.Г. Тіловиховання як засіб виховання волі і характеру. Львів: Українські технології, 2001. 56 с.
13. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімп. л-ра.; 2014. 335с.
14. Воронова В. І. Психологія спорту. К.: Олімпійська література, 2017. 272 с.
15. Дубовик Ю. М. Роль і значення морально-вольових якостей у житті людини. Теоретичні питання культури, освіти та виховання . 2015. Вип. 52. С. 18–22.
16. Дудник І.О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою : навч.-метод. посіб. Черкаси : Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького 2016. 72 с.
17. Дудник І. О. Готовність підлітків до вольових напружень і педагогічні умови її формування у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. Вип. 4. С. 68–72.
18. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс. навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2016. с. 216-219
19. Желанова В. В. Морально-вольові особистості як суттєва детермінанта формування «навичок ХХІ століття». Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород : Говерла, 2017. Вип. 2 (41). С. 99–101.
20. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко та ін. К.: Каравела, 2009. с. 375-397
21. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. /Кокун О.М. та ін.К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
22. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. – СПб: Питер, 2009. 368 с.
23. Калинин В. К. Волевая регуляция деятельности : автореф. дис. д-ра психолог. наук: спец. 19.00.01 – общая психология и история психологии .Тбилиси, 1989. 37 с.

24. Калинин В. К. Классификация волевых качеств. Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. Симферополь, 1983. С. 175 – 181.
25. Калинин В.К. Психология воли: сборник научных трудов. Симферополь, 2011. 208 с.
26. Кізло Л., Купрієнко О., Федак С. Особливості розвитку вольових якостей курсантів засобами підготовки і спорту (з використанням елементів рукопашного бою/Академія сухопутних військ імені Петра Сагайдачного. Молода спортивна наука України. 2011. Т.2. с. 83-89
27. Лайчук А. М. Формування морально-вольових якостей учнів під час тренувального етапу в спортивній школі. Народна освіта. Випуск №1(37), 2019 р. URL: https://www.narodnaosvita.kiev.ua/?page_id=5588
28. Мазур А. Особливості та чинники формування вольових якостей у дитини молодшого шкільного віку. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».Психологія.2016.Вип.38.С.87 – 95. URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/cb2d6af4-1ee1-4a5b-9828-12acf42f3b5e/content>
29. Маркозова О. О. Вплив вольових якостей людини на досягнення успіху в ситуації вибору. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 2014. № 3 (22). С. 204–211.
30. Поуль, В. С., Волошенко Л. І. Дослідження проблеми волі зарубіжними психологами. Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків : ХДПУ, 2001. Вип. 5. С. 152-157.
31. Прикладна психодіагностика в Національній Гвардії України: метод. посібник./ Колесніченко О.С. та ін.Харків: НА НГУ, 2020. 389 с.
32. Рубинштейн С.Л.Основы общей психологии.СПб: Издательство «Питер», 2000 - 712 с.
33. Санников А. И. Психология жизненного выбора личности : монография. Одесса : ВМВ, 2015. 440 с.
34. Ушакова І. М. Вікова психологія : курс лекцій. Х., 2016. 123 с

35. Ушинский К. Д. Педагогические сочинения. В 6 т. М.:Педагогика,1990.Т. 6. 225 с.
36. Цільмак О.М. Вплив самоорганізаційних вольових якостей на успішність навчання. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020.С.228-231.
URL:https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/70.pdf
- 37.Цільмак О. М. Еталонний психологічний профіль вольових якостей слідчого. Соціально-правові студії. 2019. Вип. 2 (4). С. 22–26.
38. Цільмак О.М. Методика реалізації під час психологічного консультування методу Габріель Еттіген «WOOP» . The 6 th International scientific and practical conference «Innovations and prospects of world science» (February 2–4, 2022) Perfect Publishing, Vancouver, Canada, 2022 . Р . 620–626 . URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/02/INNOVATIONS-AND-PROSPECTS-OFWORLD-SCIENCE-2-4.02.22.pdf>
39. Цільмак О. М. Професійно-психологічний відбір суддів за критерієм – вольові якості. Південноукраїнський правничий часопис. 2015. № 3. С. 213–215.
- 40.Цільмак О. М., Онішкевич А.Д. Технології психологічного консультування : підручник. Одеса : Астропринт, 2023 . 212 с .
41. Чебан Ю., Уровень развития базовых волевых качеств высоквалифицированных спортсменов-гребцов. Южноукраинский национальный педагогический университет имени К. Д. Ушинского. Science and Education, 2018, Issue 9-10. С.72 – 77. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2018/9_10_2018/10.pdf
42. Шамлян К.М. Вольова організація особистості як диференційно-психологічна проблема. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i25/59.pdf>
43. Шамлян К. Про структуру вольової організації особистості. Український науковий журнал Освіта регіону, політологія, психологія комунікації. 2012.

№4. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/925> Дата звернення 01.10.2024
[11:10](#)

44. Язловецька О. В. Теоретичні аспекти формування вольових якостей у підлітків засобами фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 131, 2021. С. 451–455.
45. Ярич О. Я. Особливості вивчення вольових якостей в загальній психології та тифлопсихології. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2016. Вип. 32(2). С. 314-320.