

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра психології і туризму

Курсова робота

з вікової психології

на тему: «Діагностика вольової сфери особистості»

здобувача вищої освіти
групи Пс 01-20
факультету туризму, бізнесу і психології
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми
Практична психологія
Васильєвої Аріни Денисівни
Науковий керівник: доцент,
канд. психол. наук
Вербицька Л. Ф.
Національна шкала _____
Кількість балів _____
Оцінка ЄКТС _____

Члени комісії:

(підпис)

д. пс. наук, проф. Бондаренко О.Ф.

(підпис)

канд. психол. наук, доц. Федько С.Л.

(підпис)

канд. психол. наук, ст. викл. Зінченко О.В.

РЕЗЮМЕ

ДІАГНОСТИКА ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

Васильєва А. Д.

Київський національний лінгвістичний університет

Ключові слова: воля, вольова дія, вольові якості, вольові стани, вольові процеси, юнацький вік.

У роботі аналізуються основні теоретичні підходи до дослідження вольової сфери, сутність періодизацій розвитку і становлення вольової поведінки у онтогенезі. У роботі охарактеризовані провідні складові вольової регуляції особистості: вольові процеси, стани, дії та якості. Дослідження кількісних показників дозволило виявити низькі рівні загальної вольової саморегуляції та наполегливості у групі респондентів юнацького віку та середній рівень сили волі. Запропоновано варіанти оптимізації вольової регуляції: впровадження групових форм роботи, самовиховання та наставництва досвідчених важливих дорослих.

ABSTRACT

DIAGNOSTICS OF THE WILL SPHERE OF THE PERSONALITY

Vasyliieva A. D.

Kyiv National Linguistic University

Key words: will, volitional action, volitional qualities, volitional states, volitional processes, youth.

The work analyzes the main theoretical approaches to the study of the volitional sphere, the essence of the periodizations of development and the formation of volitional behavior in ontogenesis. The work characterizes the leading components of volitional regulation of the personality: volitional processes, states, actions and qualities. The study of quantitative indicators made it possible to reveal low levels of general volitional self-regulation and persistence in the group of youth respondents and an average level of willpower. Possible options for optimizing volitional regulation are proposed: implementation of group forms of work, self-education and mentoring of experienced important adults.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ	7
1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення вольової сфери особистості	7
1.2. Психологічний аналіз вольової сфери у структурі особистості	12
1.3. Особливості розвитку вольових процесів в онтогенезі	17
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ В ЮНОСТІ	23
2.1. Організаційні засади дослідження	23
2.2. Обґрунтування методів та методик дослідження вольової сфери	23
2.3. Аналіз процедури дослідження вольової сфери в юності	25
2.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації вольової регуляції в юності	30
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	31
ВИСНОВКИ	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	34
ДОДАТКИ	37

ВСТУП

Актуальність дослідження. Особистість — це складний і багатогранний конструкт, який охоплює різні аспекти когнітивного, емоційного та поведінкового функціонування індивіда. Одним з важливих аспектів особистості є вольова сфера, яка відноситься до здатності індивіда ініціювати, планувати і виконувати дії для досягнення своїх цілей. Вольова сфера має вирішальне значення для загального функціонування індивіда, і порушення в цій сфері можуть призвести до значних порушень у повсякденному житті. Тому діагностика вольової сфери особистості є важливим напрямком досліджень і клінічної практики.

Виховання необхідних вольових якостей та здатності до вольової саморегуляції є складовою частиною виховання особистості, яка скеровує свої дії та вчинки на основі свідомих спонукань. Зацікавленість суспільства в розробці науково-обґрунтованої системи формування людини і розвитку особистості, яка при цьому неодмінно володіє вольовими якостями, зумовлює потребу у поглибленні досліджень теоретичних та методологічних проблем волі та діагностики рівня розвитку вольової регуляції.

Варто наголосити, що рівень розробки проблеми волі в сучасній психології не є відповідним тим глобальним завданням, які ставить суспільство. Зокрема це зумовлено інтегрованістю вольових явищ, їх тісним зв'язком та переплетенням з іншими психічними процесами.

Проблема становлення волі особистості є актуальною для сучасної психології, оскільки передумови її становлення включають розвиток здатності до опанування власною поведінкою та своїми психічними процесами, що пов'язано з необхідністю успішного включення в суспільні відносини та розвитком тих поведінкових моделей, які забезпечуватимуть оптимальний рівень життєдіяльності.

Дослідження вікових особливостей вольової регуляції здійснено у працях О. В. Бикова, В. К. Котирло, С. А. Поліщука, Т. І. Шульги, Є. К. Феценка та ін.

Низка авторів зверталися до вивчення механізмів вольових зусиль та окремих вольових якостей, зокрема В. К. Калін, В. А. Іванніков, В. І. Селіванов, Є. П. Щербаков, О. Б. Барабаш, М. Н. Ільїна, В. П. Прядеїн та ін.

У своїх роботах І. Є. Будовський, Є. П. Ільїн, А. Ц. Пуні, П. А. Рудик, Є. П. Щербаков, Л. В. Златков, С. М. Шингаєв, І. Є. Стрелкова акцентують увагу на дослідженні проблеми формування волі в конкретних умовах навчально-професійної діяльності.

Багато зарубіжних дослідників використовують поняття «волі» для пояснення різних психологічних феноменів, надаючи даному поняттю різного змісту, використовуючи різні методи дослідження та спираючись на різні методологічні засади. Як наслідок, незважаючи на очевидні досягнення, зарубіжна психологія волі поки що не оформилася в самостійній предметній галузі і становить собою об'єднання досліджень, здійснених у рамках різних теоретичних шкіл і підходів, а зміст поняття «воля» залишається розмитим і неоднозначним, як і на початку ХХ століття.

Саме цим, на нашу думку, зумовлена потреба у розкритті теоретичних аспектів поняття «воля», його тлумаченні у взаємозв'язку з іншими психічними процесами, визначенні ролі і місця процесів вольової регуляції у структурі особистості та аналізі основних напрямів досліджень волі у сучасній психології та пов'язаних з ними феноменів, методичних підходів з метою обґрунтування необхідності звернення до поняття «воля», основних критеріїв, що відрізняють волю від інших психічних явищ, а також загальних механізмів вольового регулювання.

Об'єкт дослідження: вольова сфера особистості.

Предмет дослідження: особливості діагностики вольової сфери в юності.

Мета дослідження: провести діагностику вольової сфери особистості в юнацькому віці.

Завдання дослідження:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз проблеми діагностики вольової сфери;
- 2) Обґрунтувати комплект методів та методик дослідження вольової сфери;

3) Розробити практичні рекомендації щодо дослідження вольової сфери в юності.

Методи дослідження: вирішення поставлених завдань здійснювалося шляхом використання комплексу загальнонаукових теоретичних методів: аналіз наукової літератури, порівняння різних підходів і концепцій, класифікація та методологічне узагальнення. До емпіричних методів можна віднести методику «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана та методику «Дослідження самооцінки сили волі» Н. Н. Обозова. Використовувалися математичні методи обробки отриманих даних.

Теоретичне та практичне значення: розширення теоретичних знань через конкретизацію поняття «вольова сфера». Доведено, що період юнацтва є сензитивним періодом розвитку вольової сфери. Обґрунтована залежність успішного розвитку вольової сфери юнаків в умовах освітнього процесу від мотивації. Практична значущість дослідження визначається тим, що виявлена структурно-змістовна характеристика вольової сфери сучасної молоді дозволить оптимізувати саморегулюючі механізми, що сприяють професійному та особистісному становленню.

Експериментальна база. Дослідження проводилося у Київському національному лінгвістичному університеті. До участі у дослідженні було залучено 23 студенти факультету бізнесу, туризму і психології, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

Логіка дослідження зумовила **структуру роботи:** вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ

1.1. Основні теоретичні підходи до вивчення вольової сфери особистості

Як підкреслюють М. А. Кузнєцов [6] і К. М. Шамлян [14], залежно від того, з якого джерела виводиться вольовий процес, усі теорії волі поділяються на дві групи – гетерономні (пояснюють вольові дії, зводячи їх до психічних процесів невольового характеру - пам'яті і мислення) й автономні (намагаються пояснити волю, виходячи із законів, закладених у самому вольовому акті) теорії.

Г. Еббінгаус як автор гетерономної теорії розглядає волю як інстинкт, що усвідомлює свою мету і утворюється завдяки оборотності того асоціативного зв'язку, що фіксується у досвіді людини. Зачатки волі присутні в рефлексивних актах, що спрямовані на результат дії і підкріплюються ним, вироблених у людини в результаті оперантного обумовлення. Образ результату в минулому досвіді асоціативно зв'язується з дією, що слугує підставою для вольового процесу.

І. Герbart підкреслював, що вольова поведінка можлива лише у ситуації, яку людині вдалося зрозуміти й усвідомити, а власне розуміння ситуації є функцією інтелектуальних процесів [6].

У рамках автономної теорії виділено три основні підходи до дослідження волі, які було узагальнено В. А. Іванніковим:

1. Мотиваційний підхід. Воля сприймається як здатність до породження дій (посилення, гальмування) за відсутності актуальної потреби, наявності конкуруючих з виконуваною дією мотивів. У першому варіанті даного підходу воля зводиться до початкового моменту мотивації дії (бажання, прагнення, афекту). У другому варіанті воля виділяється як самостійна сила непсихічної чи психічної природи, яка визначає всі інші психічні процеси. У третьому варіанті воля розглядається у тісному зв'язку з мотивацією, як здатність до спонукання дій, що включають подолання перешкод.

2. Підхід «вільного вибору». Воля наділяється функцією вибору між рівнопривабливими мотивами, цілями, діями. У першому варіанті воля розглядається як самостійна сила, а у другому воля зводиться до функціонування пізнавальних процесів.

3. Регуляційний підхід. Даний підхід сформувався у зв'язку з аналізом регуляції виконавчої частини дії та різноманітних психічних процесів. Цей підхід представлений у психології як проблема саморегуляції. Воля розуміється як психологічний механізм, за допомогою якого особистість регулює свої психічні функції, реорганізує їх відповідно до поставленої перед людиною задачі [6].

Подібно до В. А. Іваннікова, Т. Цигульська виділяє три основні напрями: мотиваційний напрям, воля як подолання перешкод і напрям свободи вибору, який зводить волю до мислення, оскільки воля виконує функцію аналізу в прийнятті рішення [13].

Прибічник мотиваційного підходу А. Колінз трактував волю як здатність людини розпочати дію і довести її до кінця або ж відмовитися від її здійснення. На його думку, бажання є конкретним актом вольової регуляції, що передує власне дії [7].

До мотиваційного напрямку у дослідженні волі можна віднести й емоційну теорію волі, запропоновану В. Вундтом. У найпростішому вольовому процесі виділяє два моменти: афект і дію, що впливає з нього. Зовнішні дії спрямовані на досягнення кінцевого результату, а внутрішні - на зміну інших психічних процесів, включаючи і емоційні [25].

Т. Рібо до найпростіших форм волі відносить здатність живої матерії реагувати на ситуацію. На його думку, воля виражається не тільки у спонуканні дій і спрямованості психічних процесів, а й у гальмуванні. Вольове зусилля виступає засобом вирішення конфлікту при розбіжності свідомого вибору особистості з будь-яким природним прагненням до дії [24].

Ю. Куль пов'язує вольову регуляцію з наявністю ускладнень при здійсненні особистісних намірів. Він виділив власне мотиваційні та вольові

аспекти мотиваційного процесу та запропонував розглядати мотивацію селекції та мотивацію реалізації. Селекція однієї з можливих альтернатив дії у мотиваційному процесі не означає реалізації обраного варіанта дії. Для реалізації потрібен додатковий, тобто вольовий процес контролю за дією, особливо за наявності конкуруючих тенденцій, що перешкоджають реалізації вибраної дії [22].

Й. Бекман виділяє особливий тип процесів, які називає метапроцесами, що регулюють основні психічні процеси. Воля у його трактуванні розглядається як метапроцес, що залучається при порушенні поведінки та спрямований на усунення перешкод чи активацію процесів нижчих рівнів, що «обслуговують» дію [19].

Основною функцією волі Н. Ах вважав подолання перешкод. Хоча воля тісно пов'язана з мотивацією через актуальний момент вольового акту, але все ж таки не збігається з нею: мотивація визначає загальну детермінацію дії, а воля лише посилює цю ініціацію. Вольовий акт, який формує посилення детермінації, виникає лише за наявності перешкод на шляху дії [17].

А. Бен визначає волю через бажання, що пов'язане з дією. Посилення або послаблення волі ототожнюються зі зміною сили мотивів у залежності від змісту думок людини і її фізичного стану. Відтак А. Беном було зроблено висновок, що шляхом формування мотивів поведінки можливо розвивати волю [7].

Отже, мотиваційний підхід характеризується тим, що воля аналізується як здатність до детермінації дій або до посилення спонукання до дії при його дефіциті внаслідок наявних зовнішніх або внутрішніх перешкод, відсутності актуального прагнення до дії, наявності конкуруючих з виконуваною дією мотивів.

У рамках підходу «вільного вибору» В. Е. Франкл розглядає вибір як основну функцію волі. Вибір людиною вчинку, на його думку, пов'язаний з пошуком сенсу життя та з оцінкою своїх дій з позицій майбутнього. Людина, як зазначає В. Е. Франкл, має здатність зайняти позицію не лише стосовно зовнішнього світу, а й самої себе [20].

У. Джемс під головною функцією волі розумів прийняття рішення про дію за наявності у свідомості одночасно двох чи більше ідей руху. Наявність конкуруючої ідеї гальмує перехід уявлення про рух у дію, тому для здійснення дії треба здійснити вибір ідеї та прийняти рішення. Воля забезпечує безперешкодне протікання більш слабких, але особистісно значимих процесів у психіці. Тому вольове зусилля полягає у спрямуванні людиною своєї свідомості на непривабливий, але необхідний об'єкт і зосередженні у ньому всього об'єму уваги [21].

В. Віндельбанд зазначав, що вільний вибір являє собою внутрішній процес, який містить в собі критерій своєї доцільності. Він виділив 3 розрізнені етапи вибору: 1) Виникнення окремих потягів, з яких кожен перейшов би у дію, за умови відсутності інших потягів; 2) Взаємна затримка й урівноваження потягів, вибір між якими призводить до вирішення; 3) Вольовий імпульс, за допомогою якого не стримане або обране бажання переходить у відповідну фізичну дію [15].

У межах регуляційного підходу К. Левін вважав сутністю волі керування афектами та діями. Вольова дія виступає як дія «надпольова», за виконання якої особистість не поглинена цим полем і самостійно зберігає владу над діями [23].

Р. Ассаджіолі визнає регуляцію інших психічних процесів однією з функцій волі. На його думку, воля утворює собою центральну компоненту ядра особистості і через неї здійснюється керівництво мисленням, емоційними переживаннями, бажаннями, уявою та іншими психічними процесами [18].

Засновник логотерапії В. Е. Франкл розглядає регуляцію психічних станів як вияв волі у взаємозв'язку з пошуком сенсу життя та вибором життєвого шляху. На його думку, емоційна стійкість підтримується за рахунок орієнтації на життєві змісти [20].

Попри наявне різноманіття робіт зарубіжних авторів з проблеми вольової регуляції поведінки, саме поняття «воля» застосовується вкрай рідко і підміняється іншими, наприклад: здатність до вибору дій, здатність керувати власною поведінкою, здатність конструювати та контролювати поведінку тощо [7]. Кількість праць, які висвітлюють етапи становлення волі в онтогенезі, є

обмеженою, однак вперше було поставлено питання про взаємозв'язок мовлення та волі та описані шляхи формування навичок вольової саморегуляції за допомогою мовленнєвого стимулювання.

Українські психологи також займалися розробкою проблеми волі. В. К. Котирло, узагальнюючи думки низки авторів, вказує, що воля проявляється і як процес, і як дія, і як стан, виконуючи у кожному з цих психічних явищ властиву їй функцію регуляції діяльності та поведінки. Вольовий характер процесу виявляється в його свідомій цілеспрямованості, навмисності та довільності. Вольові прояви реалізуються через вольову дію, вольове зусилля і характерну напруженість, яка мобілізує і регулює активність особистості [11].

В. К. Калін розглядає вольову регуляцію як вибір і реалізацію людиною найбільш результативного способу перетворення вихідної організації психічних функцій на необхідну, відповідну цілям діяльності. Дане перетворення визначає можливість становлення й утримання обраного суб'єктом комплексу дій або ж форм діяльності [10].

І. В. Березовська умовно визначає два підходи щодо тлумачення поняття волі. Перший підхід відображає переважно соціальну та філософську основу, що ілюструється у роботах з проблеми «свободи волі». Інший підхід розкриває погляд на волю як на свідоме регулювання людиною своєї діяльності. Хоча І. В. Березовська підкреслює, що всі автори трактують «волю» по-різному, проте можна прослідкувати такі спільні позиції, як здатність до подолання перешкод та наявність вольового зусилля [1].

М. А. Кузнецов зводить усе різноманіття тлумачень поняття «воля» до чотирьох основних варіантів:

1. Воля виступає здатністю до вольових дій, які не є «мотиваційно забезпеченими», бажаними, але які необхідні і обов'язково повинні бути здійснені.
2. Воля – це вибір мотивів і цілей, що особливо проявляється у ситуації зіткнення однаково привабливих або однаково непривабливих альтернатив поведінки.

3. Воля є регуляцією людиною своїх внутрішніх станів, дій, психічних процесів.
4. Воля – це вольові якості особистості [6].

Хоча проблема волі серед вітчизняних психологів висвітлена не достатньо і часто розкривається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами, проте дослідження характерних особливостей волі у структурі особистості та особливостей онтогенетичного розвитку вольової регуляції є змістовними.

1.2. Психологічний аналіз вольової сфери у структурі особистості

Поняття «особистість» використовується для характеристики людини, яка виступає активним суб'єктом соціальних відносин. Шляхом виконання різних видів діяльності, що при цьому супроводжується подоланням зовнішніх та внутрішніх перешкод, людина продукує в собі вольові якості, які характеризують її як особистість і відіграють одну з ключових ролей у навчанні, праці, саморозвитку. Воля проявляється в здатності до саморегуляції та самодетермінації особистості. Завдяки їй людина спроможна за власним бажанням виконувати дії в певній послідовності та з оптимальною інтенсивністю.

На думку І. Д. Бега, воля приводить до розвитку особистості, адже спонукає до моральних дій, які становлять ядро особистості і є похідними від волі, яка формує морально довершену особистість за допомогою довільної поведінки. Для вольових проявів суттєве те, що вони перетворюють мислення людини у вчинкове, дієве, емоційно-вольове, що передує розвитку активної, творчої особистості [10].

Для розмежування волі і мотивації, яка також регулює і спонукає діяльність, В. О. Іванніков наводить специфічні риси вольової поведінки. На його думку, вольова поведінка виникає за умови, коли мотивація до необхідної дії є недостатньою. Вольова дія побудована на розумінні необхідності виконання будь-чого для досягнення бажаного, причому необхідна дія ззовні не пов'язана з

бажанням. Оскільки воля тісно пов'язана з мораллю і світоглядом і полягає у довільному створенні спонукання до дії, завдяки їй особистість підпорядковує важливішим цілям всі інші мотиви поведінки, які мають для неї меншу значущість [4].

Кирпенко Т. М. визначає основні функції волі у структурі особистості:

1. Спонукальна і спрямовуюча – задають вектор на досягнення поставленої мети при подоланні труднощів. Вольова активність характеризується виходом за межі початкових цілей, вимог ситуації.
2. Гальмівна – проявляється в стримуванні небажаної активності, мотивів і дій, які не відповідають світогляду, ідеалам, прагненням і переконанням особистості.
3. Регулююча – забезпечує довільну, свідому регуляцію дій, психічних процесів і поведінки, подолання перешкод. Воля як здатність людини до саморегуляції перетворює її в активного суб'єкта.
4. Розвивальна – спрямована на вдосконалення суб'єктом своєї поведінки, діяльності, на зміну власної особистості [5].

Варій М. Й. зазначає, що вольова регуляція особистості включає в себе:

1. Вольові процеси, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі.
2. Вольові діяльність та дії – дії, спрямовані на досягнення свідомо поставленої мети та подолання труднощів.
3. Вольові стани – тимчасові психічні стани, що часто проявляються у вольовому зусиллі, які оптимізують, активізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод.
4. Вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої самозміни особистістю своєї поведінки, її влади над собою [2].

В основі вольових процесів можна виділити два основних джерела. Першим виступає вроджене прагнення здійснити низку дій або здобути певний предмет. Друге джерело полягає у прагненні отримати приємні задоволення і уникнути неприємностей або покарання. Саме тому воля становить не тільки

здатність до досягнення мети, але й уміння за необхідності відмовитись від чогось.

Вольова діяльність людини зумовлюється сформованим складом особистості, характером її мотивів і життєвих цілей, які виникли у результаті різного роду впливів в умовах життєдіяльності людини [3].

М. А. Кузнецов наголошує на низці критеріїв вольової дії, які було виділено В. А. Іванніковим. Вольова дія є цілеспрямованою, усвідомленою, навмисною і приймається до здійснення власним свідомим рішенням суб'єкта. Їй притаманний дефіцит спонукання або гальмування, адже для початку, підтримки або припинення вольової дії недостатньо вихідної сили мотиву. Додаткове спонукання за допомогою навмисної трансформації смислу волювої дії забезпечує її початок, продовження або припинення. Дія, що характеризується як вольова, має підстави, за якими вона приймається до виконання і є необхідною за соціальними або особистими причинами [6].

Дослідники виділяють прості і складні вольові дії. Простими є ті рухи і дії, які становлять собою автоматизовані компоненти усвідомленої діяльності і поведінки. Внаслідок продуманості рішень, вибору способів виконання, передбачення результату, співвідношення мотиву з метою виникають складні вольові дії [7].

Проста вольова дія відбувається у дві фази: під час першої відбувається виникнення спонукання та постановка мети, під час другої – досягнення цієї мети.

У складній вольовій дії виділяють чотири фази. З виникнення спонукання, прагнення та попередньої постановки мети розпочинається перша фаза. Прагнення поділяються на потяги, бажання, хотіння в залежності від ступеня усвідомленості. Мотиви поведінки, представлені безпредметною, недиференційованою, малоусвідомлюваною потребою становлять собою потяги. У процесі опредметнення потяг переходить у бажання як цілеспрямований мотив, якому властива достатня усвідомленість потреб. Хотіння виникає, коли бажання переходить у власне вольовий акт і до усвідомлення мети додається

прагнення діяти певним чином, долати перешкоди на шляху до мети. Друга фаза являє собою стадію обмірковування обраної мети і засобів її досягнення, а також характеризується наявністю протидіючих спонукань, інтересів, цінностей, що спричинюють боротьбу мотивів. Прийняття рішення з остаточної постановки свідомої мети відбувається під час третьої фази. Мета становить собою ідеальний образ бажаного результату дії і є вихідним пунктом рушійної сили поведінки. Заключна фаза потребує зміни дійсності у подоланні перешкод для виконання прийнятих рішень і намірів [2].

В. І. Селіванов визначає вольові стани як ті тимчасові психічні стани особистості, що виступають сприятливими внутрішніми умовами для подолання труднощів і досягнення успіху в діяльності. У вольових станах чітко прослідковується зв'язок волі й емоцій, адже дії і вчинки, виконані з емоційним захопленням, відзначаються особливою успішністю. Однак стани апатії та стреси можуть знижувати або блокувати вольову активність особистості [11].

Важливим аспектом вольової регуляції є дослідження стійких вольових якостей, які характеризують низький і високий рівні її ефективності.

Арістова І. Л. наголошує на горизонтальній і вертикальній структурі вольових якостей. Горизонтальна структура представлена задатками, у ролі яких виступають типологічні особливості властивостей нервової системи. Вертикальна структура передбачає, що всі вольові якості мають подібні три «шари»: 1) природні задатки; 2) вольове зусилля, яке ініціюється суб'єктом; 3) соціальні та особистісні фактори, до яких належать мотиваційна сфера особистості, моральні принципи [15].

В. К. Калін наводить ґрунтовну класифікацію основних вольових якостей особистості. Перша група представлена базальними (первинними) вольовими якостями, які становлять ядро системних вольових якостей і виражаються в односпрямованих регуляторних діях свідомості, що здійснюються у формі вольового зусилля. До них належить енергійність, що розуміється як здатність піднімати активність до необхідного рівня завдяки вольовому зусиллю. Терплячість виступає як здатність за допомогою додаткового вольового зусилля

підтримувати інтенсивність роботи на сталому рівні за наявності внутрішніх перешкод. Здатність послаблювати надмірну активованість і стримувати, пригнічувати непотрібні для поточної ситуації думки, почуття відповідає витримці. Сміливість забезпечує збереження стійкості організації психічних функцій за виникнення небезпеки і перешкоджає зниженню якості діяльності.

Вторинні, системні вольові якості проявляються як поєднання односпрямованих проявів свідомості і використання різноманітних безпосередніх способів регуляції. Хоробрість, яка за В. К. Калініним включає сміливість, витримку і енергійність, є прикладом системної власне вольової якості і забезпечує високу надійність людини в екстремальній ситуації. Рішучість забезпечує подолання емоцій, які пов'язані з відторгненими альтернативами або які виражають невпевненість в успішності виконуваної діяльності. Наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість – ряд якостей, які виділяються дослідниками як власне вольові, однак за В. К. Калініним є системними і включають прояви не тільки вольової сфери, а й інших сторін психіки [11]

Для класифікації вольових якостей низка дослідників пов'язує їх з визначенням основних функціональних проявів волі. Динаміка процесів гальмування та збудження використовується В. І. Селівановим як об'єктивний критерій для розрізнення функцій вольових якостей. До якостей, які викликають імпульс до прояву активності, стимулювання та пришвидшення розпочатої дії він відносить ініціативність, рішучість, сміливість, енергійність. Витримка, витривалість та терплячість утворюють групу якостей, які сповільнюють та послаблюють активність [16].

На думку С. Л. Рубінштейна, найважливішою вольовою якістю є ініціативність, яка співвідноситься вченим з початковим етапом вольової дії. Далі самостійність та незалежність виступають необхідними для прояву волі. Рішучість, яка проявляється у швидкості, впевненості та твердості, відіграє важливу роль на етапі прийняття рішення. Енергійність та наполегливість мають суттєве значення при виконанні дій [16].

1.3. Особливості розвитку вольових процесів в онтогенезі

Як зазначав С. Л. Рубінштейн, виникненню вольової регуляції дитини передуює опанування нею своїм тілом та довільними рухами. Саме довільність виступає психологічним засобом вольової поведінки, адже зумовлює виникнення свідомого зусилля, що мобілізує на подолання перешкод. Дитина має володіти вольовими вміннями і прагненням до дотримання певних ustalених норм поведінки, керуватися моральними уявленнями. Дані структури, а отже і безпосередньо воля, виникають після 3-х років, однак передумови вольової поведінки закладаються на більш ранніх етапах [4].

При визначенні стадій розвитку і становлення вольової регуляції вітчизняні вчені спиралися на три основних шляхи розвитку: через розвиток мовлення, через розвиток мотивації дитини і через формування її усвідомленого ставлення до власної поведінки.

М. Й. Боришевський у зв'язку зі становленням мовлення виділяє дві стадії розвитку волі у онтогенезі. Перша стадія опосередкована зовнішнім мовленнєвим впливом дорослого під час формування вольової поведінки дитини дошкільного віку. Друга стадія полягає у виробленні здатності дитини до внутрішньої усвідомленої регуляції власних дій та розвитку внутрішніх спонукань до постійного контролювання власної поведінки за допомогою засобів мовлення і з опорою на чіткі вказівки дорослого [7].

Є. Н. Баканов наголошує на взаємозв'язку розвитку волі з формуванням мотивації діяльності і виділяє п'ять стадій становлення волі. Стадія довільних рухів припадає на немовлячий вік; на даному етапі рухи дитини пов'язані з надбанням сигналів умовного значення. Протягом стадії натуральної супідрядності мотивів дитина раннього віку спроможна обирати більш значущий мотив і утримувати його при подоланні перешкод. Перехід до стадії цілепокладання відбувається у віці 3-4 років. На даному етапі спонукання зв'язується з проміжним результатом діяльності. Під час четвертої стадії – стадії цілемотиваційного контролю, що починається у старшому шкільному віці –

усвідомлення мотивів і встановлення їх зв'язку із засобами і метою лежать в основі спонукання до дії. Заключна стадія «свободи волі» характеризується усвідомленням всіх складових виконуваної діяльності: правильною постановкою мети, вибором засобів для її досягнення та контролем усіх можливих результатів [7].

Поуль В. С. наводить періодизацію становлення вольової поведінки дитини дошкільного віку у зв'язку з розвитком усвідомлення власної поведінки, розроблену Л. О. Кожаріною:

1. Перша стадія (молодший дошкільний вік) – полягає у розвитку вмінь до усвідомлення правил поведінки та їх порушень.
2. Друга стадія (середній дошкільний вік) – полягає у формуванні здатності дитини до аналізу власних дій, які виконуються під керівництвом дорослого.
3. Третя стадія (старший дошкільний вік) – полягає у здатності дитини осмислити ситуацію та себе в ній, оцінити поведінку чи вчинки з позиції дорослого.
4. Четверта стадія (молодший шкільний вік) – полягає у здатності до повного усвідомлення ситуації, власних вчинків і дій, прогнозування результатів діяльності [7].

Розвиток довільної поведінки немовляти пов'язаний з його пізнавальною діяльністю і наслідуванням поведінки дорослих. Завдяки маніпуляціям з предметами дитина починає усвідомлювати, що наслідком певної дії є певні події і може виконувати ці дії навмисно, цілеспрямовано. Вибірковість дій у даному випадку опосередкована емоційно забарвленими стимулами. Важливим етапом у розвитку довільності виступає формування здатності до оперування відсутніми предметами і збільшення часу утримання цілі для подальшого самостійного визначення мети [9]. Постановка мети для дитини є легшою, аніж її втримання і виконання неавтоматизованих засобів досягнення цілі, що вимагають суттєвих зусиль. Тому при виникненні труднощів і недостатній вольовій активності дитина відмовляється від попередньої мети і замінює її іншою.

Поведінка дитини у віці 2-х років опосередкована і скерована інструкціями важливого дорослого. Значна роль відводиться розвитку мовлення, яке дозволяє виконувати дії усвідомлено. У ранньому віці виникають стійкі бажання або мотиви поведінки, що слугують джерелом розвитку цілеспрямованості. У віці 3-х років з розвитком особистісної дії та самосвідомості виникає внутрішня цілеспрямованість, що виражається у висловленнях «я хочу» і «я не хочу» й регулюється головними словесними сигналами дорослого «можна» і «не можна». Починає формуватися самовладання, здатність до самообмеження. Успіхи та невдачі не чинять впливу на вольову дію дитини цього віку, а вже починаючи з 5-7 років успіх, а в деяких випадках і невдача, стимулюють подолання труднощів [4].

Воля дошкільника характеризується нестійкістю, імпульсивністю, непродуманістю та слабким самоконтролем. Гра, яка виступає провідною діяльністю для даного вікового періоду, вперше привчає дитину за власною ініціативою долати труднощі і перешкоди, проявляти наполегливість і завзятість. Передумовою додання дифузних бажань є не тільки очікування схвалення або покарання, а й принцип «даного слова», що проявляється висловленою дитиною обіцянкою. Розвиненість діалогічного мовлення дошкільника стає основою мовлення у внутрішньому плані, що слугує засобом оволодіння власною поведінкою шляхом самоінструктажу та самонаказів [4]. Кінець дошкільного віку характеризується сформованістю основних складових вольової дії; дитина здатна до постановки мети, прийняття рішення, планування дій та їх виконання, прояву зусилля та оцінки результату дій [8].

Одним з центральних новоутворень молодшого шкільного віку є довільність, яка формується внаслідок щоденного виконання нормативних вимог позиції школяра і пронизує всі психічні процеси учня (увагу, пам'ять, мислення тощо) [12]. Шкільні вимоги також стимулюють посилений розвиток стриманості та терплячості як основ дисциплінованої поведінки. У школярів 1-3-го класів починають формуватися свідоме запам'ятовування та пригадування навчального матеріалу, довільна увага, спрямоване та стійке спостереження, завзятість у

вирішенні розумових завдань. Дитина вдається до початкових форм поведінкового контролю та самостимуляції, які, проте, у більшості випадків є дифузними, непідкріпленими моральними принципами [9].

Самостійність, що певною мірою розвинена у молодших школярів, частіше стимулюється імпульсивністю та емоційністю дитини, ніж критичним обмірковуванням ситуації та своєї ролі в ній. У школяра зростає вимогливість до себе та інших, відбувається усвідомлення обов'язків та необхідності їх виконання. Прояви волі у початковій школі вимагають зовнішнього контролю з боку дорослих, у тому ж числі і вчителя [4]. Розвиток волі до завершення молодшого шкільного віку призводить до початкового формування вольових якостей (цілеспрямованості, стриманості, наполегливості), що дозволяють підпорядковуватися правилам та нормам і виробляти власні способи саморегуляції [9].

З підліткового віку учень частіше регулює свою поведінку за допомогою внутрішньої самостимуляції, що є ознакою докорінної перебудови структури вольової регуляції. У той же час вольова сфера підлітка є досить суперечливою, що зумовлено недостатньою сформованістю механізмів вольової активності за значного підвищення їх загальної активності. Характерним для даного вікового періоду є зниження дисциплінованості та посилення проявів впертості, що спричинено переважно особливостями кризи підліткового віку [9]. Переважання збудження над гальмуванням у нейродинамічних процесах підлітка спричиняє зниження витримки, самоконтролю та зростання сміливості, ускладнює застосування моральних санкцій.

Рання юність характеризується зростанням рівня свідомого самоконтролю, який пов'язаний із прагненням відповідати груповим вимогам, проте ще залишається нестійким і ситуативним і може слугувати підґрунтям для появи акцентуацій характеру. Нервово-психічні навантаження можуть спричинити зниження самоконтролю юнака. Також у старшокласників прослідковується брак умінь докладання систематичних зусиль у боротьбі із труднощами, що

проявляється як залежність від зовнішніх впливів, тенденція безпричинно ображатися, ненадійність, безвідповідальність [4].

Старшокласники можуть проявляти високу наполегливість у досягненні мети, різко збільшується здатність до терпіння. Компоненти вольової регуляції стають усвідомлюваними, саморегуляція діяльності та поведінки переходить на вищий рівень [9].

На подальших етапах онтогенезу розвиток волі стає більш гнучким і динамічним, сприяє більш адекватній регуляції діяльності та поведінки та досягненню значущих для суб'єкта результатів.

Отже, узагальнення особливостей онтогенетичного розвитку волі доводить, що формування вольової регуляції пов'язано з включенням в певний процес прийняття відповідальних рішень, ситуацій, що ставлять людину перед необхідністю подолання у своїй діяльності суб'єктивних і об'єктивних перепон, які ініціюють формування потреби в самоперебудові й оволодінні способами активізації власних можливостей для досягнення окреслених цілей.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Усі теорії волі поділяються на дві групи – гетерономні, що пояснюють вольові дії, зводячи їх до психічних процесів невольового характеру - пам'яті і мислення, й автономні, що намагаються пояснити волю, виходячи із законів, закладених у самому вольовому акті, теорії.

У рамках автономної теорії виділено три основні підходи до дослідження волі, які було узагальнено В. А. Іванніковим:

1. Мотиваційний підхід. Воля сприймається як здатність до породження дій (посилення, гальмування) за відсутності актуальної потреби, наявності конкуруючих з виконуваною дією мотивів.

2. Підхід «вільного вибору». Воля наділяється функцією вибору між рівнопривабливими мотивами, цілями, діями.

3. Регуляційний підхід. Воля розуміється як психологічний механізм, за допомогою якого особистість регулює свої психічні функції, реорганізує їх відповідно до поставленої перед людиною задач.

Вольова регуляція особистості включає в себе:

1. Вольові процеси, які мають місце у будь-якому вольовому вчинку, зусиллі.
2. Вольові діяльність та дії – дії, спрямовані на досягнення свідомо поставленої мети та подолання труднощів.
3. Вольові стани – тимчасові психічні стани, що часто проявляються у вольовому зусиллі, які оптимізують, активізують психіку людини на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод.
4. Вольові якості – відносно стійкі, незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, які визначають рівень свідомої самозміни особистістю своєї поведінки, її влади над собою.

При визначенні стадій розвитку і становлення вольової регуляції вітчизняні вчені спиралися на три основних шляхи розвитку: через розвиток мовлення, через розвиток мотивації дитини і через формування її усвідомленого ставлення до власної поведінки.

Узагальнення особливостей онтогенетичного розвитку волі доводить, що формування вольової регуляції пов'язано з включенням в певний процес прийняття відповідальних рішень, ситуацій, що ставлять людину перед необхідністю подолання у своїй діяльності суб'єктивних і об'єктивних перепон, які ініціюють формування потреби в самоперебудові й оволодінні способами активізації власних можливостей для досягнення окреслених цілей.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ТА ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЮНАКІВ

2.1. Організаційні засади дослідження

Темою нашого дослідження є «Діагностика вольової сфери особистості юнацького віку». У нашій роботі розглядається проблематика процесу становлення вольової сфери та її особливості у студентів юнацького віку факультету туризму, бізнесу та психології КНЛУ. Метою нашого дослідження є вивчення процесу розвитку волі юнаків та його особливостей. Отже, дослідження спрямоване на визначення тих умов, сфер діяльності та освітнього процесу, які впливають на становлення вольової регуляції молодого людини, а також на пошук шляхів оптимізації даного процесу для покращення навчально-професійної діяльності

Характеристика вибірки: для дослідження вибірка становила 23 студенти другого та третього курсів, які навчаються за спеціальністю 053 Психологія.

Дослідження проводилось у Київському національному лінгвістичному університеті, на кафедрі психології і туризму.

Досліджуваним було запропоновано відповісти на запитання методик. Перед початком опитування досліджуваних інформували про мету дослідження, роз'яснили інструкції з роботи з кожною методикою. Для забезпечення високого рівня валідності результатів, дослідження проводилося анонімно.

2.2. Обґрунтування методів і методик дослідження вольової сфери

У дослідженні вольової сфери осіб юнацького віку були використані наступні методи:

- 1) організаційний, що полягав у підборі методик, створенні анкет-опитувальників у електронному форматі;

- 2) емпіричний, що полягав у безпосередньому виконанні методик та тестів досліджуваними та зборі даних;
- 3) метод обробки даних, що полягав у кількісній та якісній обробці отриманих даних та графічному представленні результатів.

Дослідження проводилося з використанням двох методик:

- 1) методики «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана, що дозволила визначити рівень розвитку вольової саморегуляції у досліджуваних юнацького віку;
- 2) методики «Дослідження самооцінки сили волі» Н. Н. Обозова, що дозволила отримати узагальнену характеристику проявів сили волі у юнаків.

Методика «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана (або ж опитувальник вольового самоконтролю) призначена для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції, що розуміється як міра оволодіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами, спонуканнями і потягами. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому та окремо за допомогою таких вольових рис особистості, як наполегливість та самовладання. Шкала «наполегливість» відображає доступний для свідомої активізації потенціал завершення дії. Шкала «самовладання» характеризує рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів.

Тест-опитувальник включає 30 тверджень, з яких 24 робочих і 6 маскувальних. Досліджуваним необхідно було визначити, чи є правильним або хибним кожне з тверджень по відношенню до них самих.

Методика «Дослідження самооцінки сили волі» Н. Н. Обозова призначена для узагальненої характеристики прояву сили волі як вміння людини домагатися поставлених собі цілей, незважаючи на різні обставини, фізичні можливості, оточення, настроїв тощо.

Тест-опитувальник використовує 15 емпіричних характеристик проявів волі. Досліджуваним необхідно було визначити, якою мірою дані твердження є справедливими по відношенню до них самих.

2.3. Аналіз процедури дослідження вольової сфери в юності

Обробка результатів дослідження за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана здійснюється шляхом переведення відповідей у бали відповідно до ключа та подальшого підсумовування отриманих балів окремо за кожною шкалою та методикою в цілому.

Загальна шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-;

«Наполегливість»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25, 27+;

«Самовладання»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-.

Рівні вольової саморегуляції визначаються в порівнянні з середніми значеннями кожної зі шкал. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самовладання.

Продіагностувавши кожного студента за даною методикою, ми обчислили середнє арифметичне значення за загальною шкалою, шкалами наполегливості та самовладання.

За проведення даного дослідження, отримані кількісні показники було відображено у таблиці. (Табл.1)

Вимірювана характеристика	Середнє арифметичне у групі досліджуваних юнацького віку
Загальна вольова саморегуляція	11.43
Наполегливість	7.30
Самовладання	6.43

Таблиця 1. Кількісні показники дослідження вольової саморегуляції у студентів КНЛУ юнацького віку.

Перевірка нормальності розподілу була здійснена за критерієм Колмагорова-Смірнова, результати перевірки представлено у таблиці. (Табл. 2)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			General_sk ale	Persisten ce	Self_contr ol
N			23	23	23
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		11.4348	7.3043	6.4348
	Std. Deviation		4.72735	3.49590	2.71069
Most Extreme Differences	Absolute		.166	.136	.207
	Positive		.114	.136	.207
	Negative		-.166	-.127	-.153
Test Statistic			.166	.136	.207
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.100	.200 ^e	.012
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		.099	.309	.011
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.091	.297	.008
		Upper Bound	.106	.321	.013

Таблиця 2. Результати перевірки розподілу результатів дослідження вольової саморегуляції студентів КНЛУ юнацького віку.

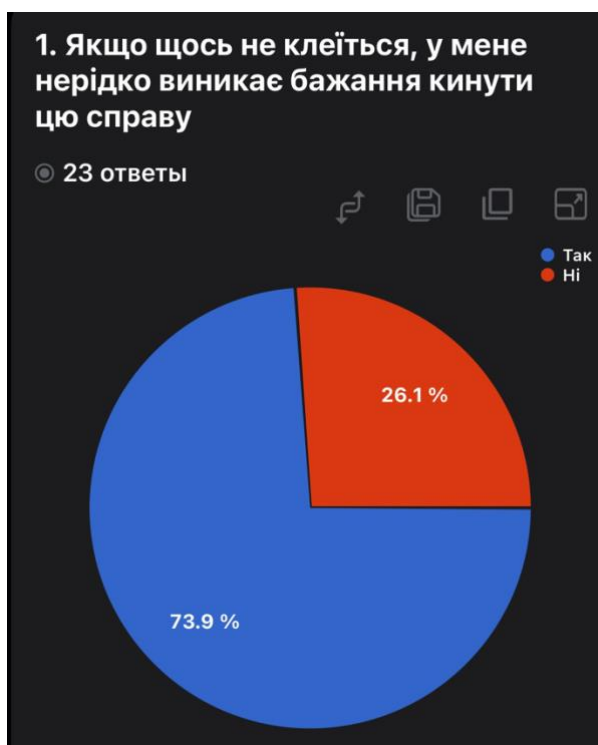
Оскільки показники асимптотичної значущості для критерію Колмагорова-Смірнова за шкалами загальної вольової регуляції та наполегливості є більшими за 0,05 ($p_1=0,1$; $p_2=0,2$), розподіл отриманих даних є нормальним і середні показники за даними шкалами є валідними. Однак асимптотична значущість за шкалою самовладання ($p_3=0,012$) свідчить про відхилення розподілу від нормального, що вказує на наявність екстремальних показників і низьку валідність середнього значення за даною шкалою.

Обчислені середні показники за шкалами загальної вольової регуляції та наполегливості є нижчими від фактичних середніх, що задані у методиці (12 і 8 відповідно), що може свідчити про низькі рівні розвитку загальної саморегуляції та наполегливості. Низький бал за загальною шкалою спостерігається у чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі осіб. Рефлексивність є невисокою, загальний фон активності, як правило, знижений. Їм властива імпульсивність та нестійкість намірів, що може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії та самоконтролю. Низькі значення за шкалою наполегливості свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непродуманості та розкиданості поведінки. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується підвищеною

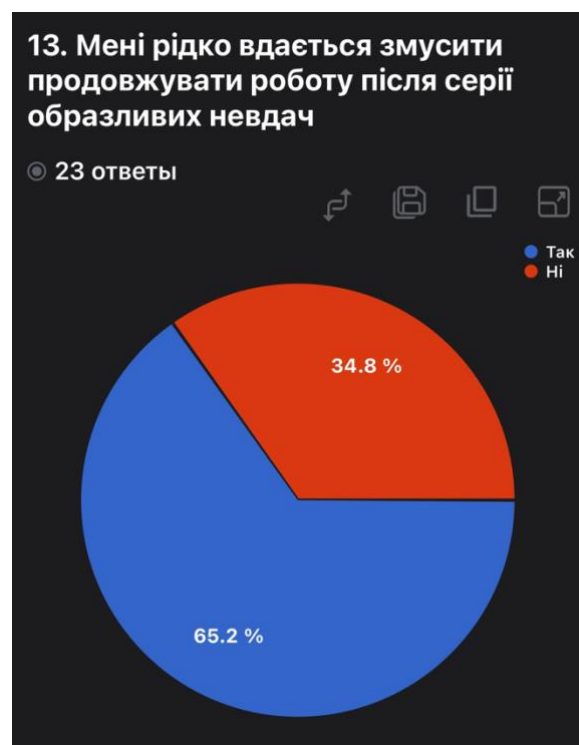
чутливістю, гнучкістю, винахідливістю та тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Також варто звернути увагу на відповіді досліджуваних на окремі запитання з метою виявлення найбільш вразливих аспектів вольової сфери.

Так, зокрема 73.9% респондентів виразили готовність до припинення діяльності за виникнення труднощів, а також 65.2% досліджуваних зазначили, що невдачі стають перепоною для продовження діяльності. (Діаграма 1) (Діаграма 2) Такі показники можуть бути зумовлені недостатньою сформованістю психологічної готовності до дорослого життя, що проявляється у нерозвиненості самосвідомості та рефлексії, уміння ефективно використовувати свої психофізіологічні особливості у праці та соціальній взаємодії, а також низьким рівнем цілеспрямованості як зосередженості свідомості на найбільш важливих цілях.

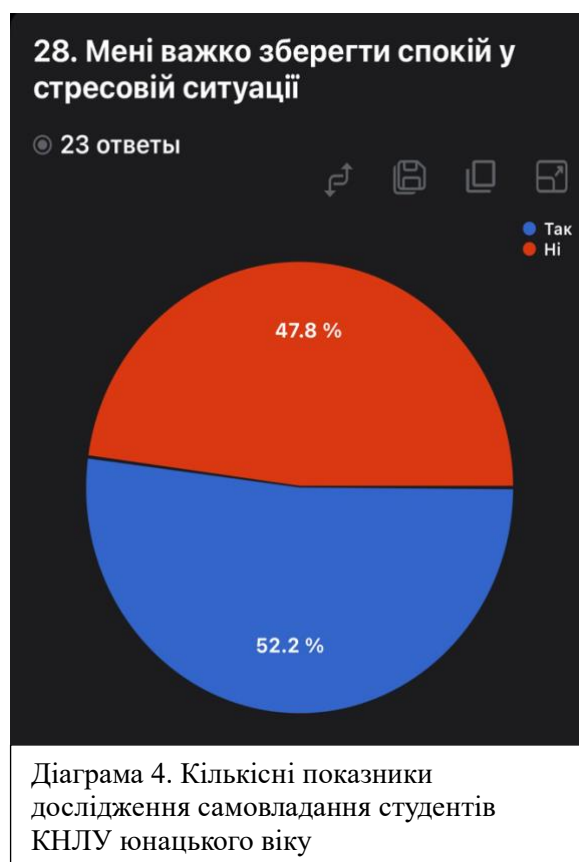
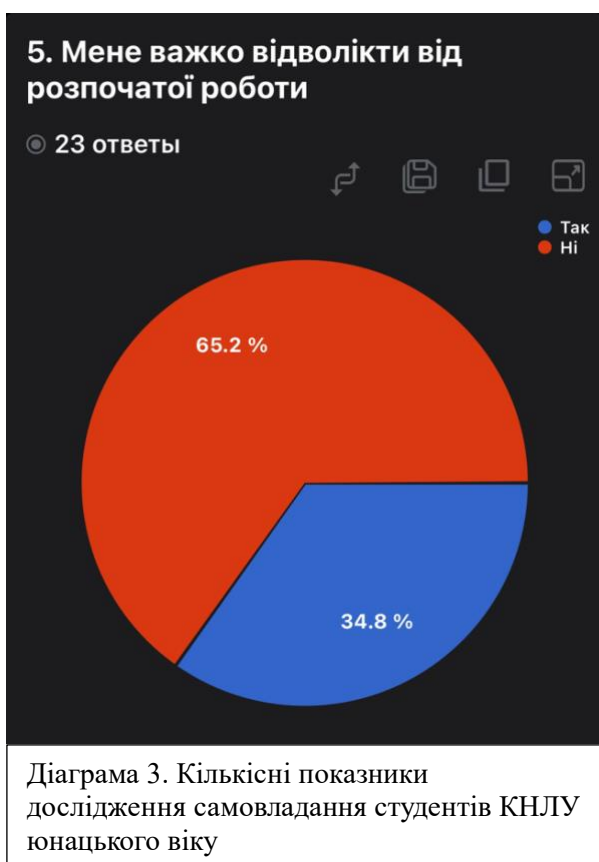


Діаграма 1. Кількісні показники дослідження наполегливості студентів КНЛУ юнацького віку



Діаграма 2. Кількісні показники дослідження наполегливості студентів КНЛУ юнацького віку

65.2% досліджуваних схильні до відволікання під час виконання поточної діяльності. (Діаграма 3) Також, 52.2% респондентів мають труднощі із самоконтролем у стресових ситуаціях. (Діаграма 3) Ці показники свідчать про низький рівень взаємозв'язку вольової регуляції з іншими психічними процесами, станами та властивостями. Так, виявлено недостатню сформованість довірливості уваги як свідомо регульованого зосередження на об'єкті, що зумовлене вимогами діяльності, низьку стійкість та низьку концентрацію уваги, відволікання на побічні подразники, а також нестачу вольового контролю емоційних проявів.



Обробка результатів за методикою «Дослідження самооцінки сили волі» Н. Н. Обозова здійснюється шляхом перетворення відповідей у бали відповідно до ключа та подальшого підсумовування отриманих балів. Підраховується сума набраних балів: 0-12 – сила волі слабка; 13-21 – сила волі середня; 22-30 – сила волі велика. За кожну відповідь «Так» досліджуваний отримував 2 бали, за відповідь «Не знаю» або «Буває» - 1 бал і за відповідь «Ні» - 0 балів.

У результаті проведеного дослідження було виміряно середнє арифметичне для даних, отриманих від респондентів. Середній бал становить 21.49, що свідчить про середній рівень сили волі.

Перевірка нормальності розподілу була здійснена за критерієм Колмагорова-Смірнова, результати перевірки представлено на зображенні. (Табл. 3)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			self_assessment_of_willpower
N			23
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		21.4783
	Std. Deviation		3.16040
Most Extreme Differences	Absolute		.174
	Positive		.098
	Negative		-.174
Test Statistic			.174
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.068
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		.065
99% Confidence Interval	Lower Bound		.058
	Upper Bound		.071

Таблиця 3. Результати перевірки розподілу результатів дослідження сили волі студентів КНЛУ юнацького віку.

Оскільки показник асимптотичної значущості для критерію Колмагорова-Смірнова є більшим за 0,05 ($p=0,068$), розподіл отриманих даних є нормальним і середній показник сили волі для даної групи є валідним.

Середня сила волі є свідченням варіабельності прояву вольових якостей особистості у різних ситуаціях та обставинах. Можливий прояв поступливості, податливості, а іноді – наполегливості та завзятості.

Отже, дослідження виявило низькі рівні загальної вольової саморегуляції та наполегливості у групі респондентів юнацького віку та середній рівень сили волі. Було виявлено високий рівень самовладання, однак розподіл даних відхиляється від нормального і отриманий середній показник володіє низькою валідністю. Отримані результати зумовлюють необхідність впровадження додаткових заходів з оптимізації вольової регуляції у осіб юнацького віку.

2.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації вольової регуляції в юності

Вдосконалення вольової сфери у юнацькому віці може відбуватися двома шляхами: завдяки самовихованню або завдяки наставництву досвідчених важливих дорослих. Оскільки воля є комплексним поняттям, що охоплює низку психологічних феноменів (вольове зусилля, вольові якості, свідоме керування діями), її вдосконалення потребує розвитку конкретних компонентів і проявів.

Важливим є доведення до свідомості юнаків того, які саме аспекти вольової сфери є проблемними, що може бути здійснено завдяки індивідуальній діагностиці волі та детальному аналізу результатів.

Одним з дієвих методів подальшого вдосконалення вольової сфери є складання програми самовиховання сили волі. Спочатку відбувається визначення перспективної мети, постановка конкретних задач та опис шляхів і засобів покращення певного вольового компонента. За виконання обтяжливої діяльності варто передбачити створення сприятливих умов, які могли б стимулювати активність з подолання перешкод (наприклад, навчання у затишній атмосфері).

Найдієвішою складовою програми самовиховання волі є напрацювання та використання індивідуальних прийомів самостимуляції вольових зусиль. Варто використовувати мобілізаційні прийоми, що допомагають логічно обґрунтувати необхідність виконання запланованої діяльності як, наприклад, самопереконавання та звернення до почуття обов'язку. Самопідбадьорення, самоспонукування та впровадження системи самовинагород виступають прийомами, що здатні викликати стенічні (позитивні) переживання. Серед активізуючих прийомів, що безпосередньо спонукають до дії варто виділити самонакази та самозаборони. Оптимізації волі можуть слугувати і організуючі прийоми з переключення, розподілу та зосередження уваги.

У вдосконаленні проблемних вольових компонентів можуть допомогти вивчення спеціальної літератури та досвіду інших людей з метою найбільш кваліфікованого вирішення поставлених завдань.

Також дієвим є виховання почуття колективізму та відповідального ставлення до спільної справи, що створює передумови для проявів волі. Командний мотив змагання стимулює прояви сили волі та збільшує сміливість і рішучість осіб юнацького віку. Тому доцільним є впровадження групових форм роботи, у яких юнаки будуть вимушені проявляти свої вольові якості для досягнення успіху як для групи, так і для себе.

Для зниження вразливості перед виникненням труднощів суттєвим є поступове збільшення навантаження (наприклад, у навчальній діяльності), поділ діяльності на послідовні легші етапи, підбадьорення юнаків, навіювання їм упевненості в успішному виконанні завдання, виключення нетактовних зауважень із підкресленням страху юнаків перед труднощами.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Нами було проведено дослідження, метою якого було вивчення процесу розвитку волі юнаків та його особливостей.

Дослідження кількісних показників виявило низькі рівні загальної вольової саморегуляції та наполегливості у групі респондентів юнацького віку та середній рівень сили волі. Було виявлено високий рівень самовладання, однак розподіл даних відхиляється від нормального і отриманий середній показник володіє низькою валідністю.

Низький бал за шкалою загальної вольової саморегуляції спостерігається у чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі осіб, яким властива імпульсивність та нестійкість намірів, що може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії та самоконтролю. Низькі значення за шкалою наполегливості свідчать про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непродуманості та розкиданості поведінки.

Середня сила волі є свідченням варіабельності прояву вольових якостей особистості у різних ситуаціях та обставинах. Можливий прояв поступливості, податливості, а іноді – наполегливості та завзятості.

Отримані результати зумовили необхідність розробки додаткових заходів з оптимізації вольової регуляції у осіб юнацького віку. Було запропоновано можливі варіанти оптимізації вольової регуляції юнаків, а саме: впровадження групових форм роботи, самовиховання та наставництва досвідчених важливих дорослих.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу праць низки авторів було розкрито зміст понять «воля», «вольова дія», «вольові якості», «вольові стани», «вольові процеси».

У роботі було проаналізовано основні теоретичні підходи до тлумачення та дослідження вольової сфери. Хоча проблема волі серед наразі висвітлена не достатньо і часто розкривається у взаємозв'язку з іншими психічними процесами, проте дослідження характерних особливостей волі у структурі особистості та особливостей онтогенетичного розвитку вольової регуляції є змістовними.

Було розкрито сутність основних періодизацій розвитку і становлення вольової поведінки у онтогенезі, а також наведено типові особливості вольової сфери для кожного вікового етапу.

У роботі охарактеризовані провідні складові вольової регуляції особистості, а саме: вольові процеси, стани, дії та якості.

Дослідження кількісних показників виявило низькі рівні загальної вольової саморегуляції та наполегливості у групі респондентів юнацького віку та середній рівень сили волі. Було виявлено високий рівень самовладання, однак розподіл даних відхиляється від нормального і отриманий середній показник володіє низькою валідністю. Отримані результати зумовили необхідність розробки додаткових заходів з оптимізації вольової регуляції у осіб юнацького віку.

Було запропоновано можливі варіанти оптимізації вольової регуляції юнаків, а саме: впровадження групових форм роботи, самовиховання та наставництва досвідчених важливих дорослих.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська І. В. Основні тенденції дослідження проблеми волі / І.В. Березовська // Наука і освіта: наук.-практ. журнал. – 2005. – № 3-4. – С. 4-6.
Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/4474/1/1.pdf>
(Дата звернення: 26.02.23).
2. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
3. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник / Григорій Петрович Васянович – К. : Педагогічна думка , 2012. – 114 с.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 424 с.
5. Кирпенко Т. М. Функція волі в процесі саморозвитку особистості / Т. М. Кирпенко // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2014. – №7 – С. 120-127.
6. Кузнецов М. А. Вольова регуляція діяльності: основні закономірності, етапи і механізми / М. А. Кузнецов // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 43(1). - С. 110-128. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_43\(1\)_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_43(1)_18). (Дата звернення: 26.02.23).
7. Поуль В.С. Психологічні умови розвитку вольової поведінки старших дошкільників та молодших школярів: монографія / Валентина Станіславівна Поуль, Леся Іванівна Волошенко. – Краматорськ : Донецький ОППО, 2018. – 267 с.
8. Савчин М.В. Василенко Л.П. Вікова психологія: начальний посібник. – К.: Академвидав, 2005. – 360 с.
9. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

10. Скрипченко О. В. Загальна психологія: Підручник / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук та ін. - К.: Каравела, 2009. - 464 с. Режим доступу: <https://westudents.com.ua/knigi/505-zagalna-psihologya-skripchenko-ov.html> (Дата звернення: 27.03.23).
11. Скрипченко О. В. Загальна психологія. Хрестоматія: навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. / упоряд.: О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук [та ін.]. - К.: Каравела, 2007. - 640 с. Режим доступу: <https://westudents.com.ua/knigi/506-zagalna-psihologya-hrestomatya-skripchenko-ov.html> (Дата звернення: 27.02.23).
12. Токарева Н. М. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів] / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. – Київ, 2017 – 548 с.
13. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. навчальний посібник / Т. Ф. Цигульська. – К. : Наукова думка, 2000. – 190 с.
14. Шамлян К. М. Дискусійні питання психології волі / К. М. Шамлян // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2015. - № 2. - С. 348-353. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2015_2_49. (Дата звернення: 26.02.23).
15. Швалб Ю. М. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія / Ю.М. Швалб, О.Л. Вернік, О.О. Вовчик-Блакитна, О.В. Рудоміно-Дусятська [та ін.]; за ред. Ю.М. Швалба. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. – 330 с.
16. Ярич О. Я. Особливості вивчення вольових якостей в загальній психології та тифлопсихології / О. Я. Ярич // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. - 2016. - Вип. 32(2). - С. 314-320. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2016_32\(2\)_56](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2016_32(2)_56). (Дата звернення: 27.03.23).
17. Ach N. (2006). On volition (T. Herz, Trans.). (Original work published 1910) Retrieved from University of Konstanz, Cognitive Psychology. URL:

- https://www.cogpsych.uni-konstanz.de/pdf/Ach_1910_2006_OnVolition_book.pdf (Дата звернення: 27.03.23).
18. Assagioli R. (1974). The act of will. Harper & Row, Publishers, Inc.
 19. Beckmann J. (1987). Metaprocesses and the regulation of behavior // Motivation, intention and volition / Ed. by F. Halisch, J. Kuhl. Berlin.
 20. Frankl V. E. (1978). Psychotherapy and existentialism: Selected papers on logotherapy. N. Y.
 21. James W. (1950). The principles of psychology. Dover Publications; Revised ed. Edition.
 22. Kuhl J. (1987). Action control: The maintenance of motivation states // Motivation, intention and volition / Ed. by F. Halisch, J. Kuhl. Berlin.
 23. Lewin K. (1926). Vorsatz, Wille und Bedürfnis: Mit Vorbemerkungen über die psychischen Kräfte und Energien und die Struktur der Seele. Berlin.
 24. Théodule Armand Ribot. (1915). The diseases of the will. Snell, Merwin Marie Chicago, Open Court Pub. Co.
 25. Wundt, W. (1897). Outline of psychology. (C. H. Judd, Trans.). Williams and Norgate; Wilhelm Engelmann. URL: <https://psychologie.lw.uni-leipzig.de/wundt/opera/wundt/OLiPsych/OLiPsyIn.htm> (Дата звернення: 27.03.23).

Текст методики «Дослідження вольової саморегуляції» А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко виникає бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів та справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені змусити себе байдужо спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою в незручній та невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно будь-що зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно пішов, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї позбутися.
22. Мені важче зосередитися на завданні чи роботі, ніж іншим.
23. Переперечити мене важко.

24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я помічаю іноді, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню та скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене зазвичай сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються двері транспорту, що йде, або ліфта.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції:

Загальна шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-;

«Наполегливість»: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25, 27+;

«Самовладання»: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-.

Текст методики «Дослідження самооцінки сили волі» Н. Н. Обозова

1. Чи спроможні ви завершити розпочату роботу, яка вам не цікава, незалежно від того, що час та обставини дозволяють відірватися від неї і потім знову повернутися до неї?
2. Чи подолали ви без особливих зусиль внутрішній опір, коли потрібно було зробити щось вам неприємне (наприклад, піти на чергування у вихідний день)?
3. Коли потрапляєте в конфліктну ситуацію на роботі чи в побуті, чи спроможні ви взяти себе в руки настільки, щоб подивитися на неї з максимальною об'єктивністю?
4. Якщо вам прописана дієта, чи зможете подолати всі кулінарні спокуси?
5. Чи знайдете сили вранці стати раніше звичайного, як було заплановано ввечері?
6. Чи залишитеся на місці події, щоб дати свідчення?
7. Чи швидко відповідаєте на листи?
8. Якщо у вас викликає страх майбутній політ на літаку або відвідування стоматологічного кабінету, чи зумієте без особливих зусиль подолати це почуття і в останній момент не змінити свого наміру?
9. Чи прийматимете дуже неприємні ліки, які вам рекомендував лікар?
10. Чи дотримаєте дану зопалу обіцянку, навіть якщо її виконання принесе вам чимало клопоту? Чи ви є людиною слова?
11. Чи без вагань ви вирушаєте в поїздку до незнайомого міста, якщо це необхідно?
12. Чи суворо дотримуєтеся розпорядку дня: часу пробудження, їди, занять, прибирання та інших справ?
13. Чи ставитеся несхвально до бібліотечних боржників?
14. Найцікавіша телепередача не змусить вас відкласти виконання термінової та важливої роботи? Чи так це?
15. Чи зможете ви перервати сварку і замовкнути, якими б образливими не здавалися вам слова протилежної сторони?

Ключ:

На наведені 15 запитань можна відповісти: «так» – 2 бали, «не знаю» чи «буває», «трапляється» – 1 бал, «ні» – 0 балів.

Підраховується сума набраних балів: 0–12 – сила волі слабка; 13–21 – сила волі середня; 22–30 – сила волі велика.

Вимірювана характеристика	Середнє арифметичне у групі досліджуваних юнацького віку
Загальна вольова регуляція	11.43
Наполегливість	7.30
Самовладання	6.43

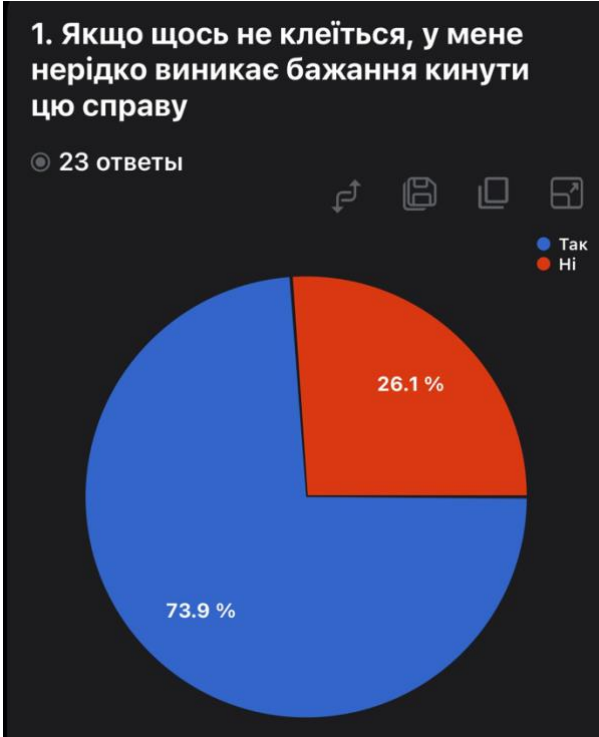
Таблиця 1. Кількісні показники дослідження вольової саморегуляції у студентів КНЛУ юнацького віку.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
		General_sk ale	Persisten ce	Self_con trol
N		23	23	23
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	11.4348	7.3043	6.4348
	Std. Deviation	4.72735	3.49590	2.71069
Most Extreme Differences	Absolute	.166	.136	.207
	Positive	.114	.136	.207
	Negative	-.166	-.127	-.153
Test Statistic		.166	.136	.207
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.100	.200 ^e	.012
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.099	.309	.011
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.091	.297
		Upper Bound	.106	.321

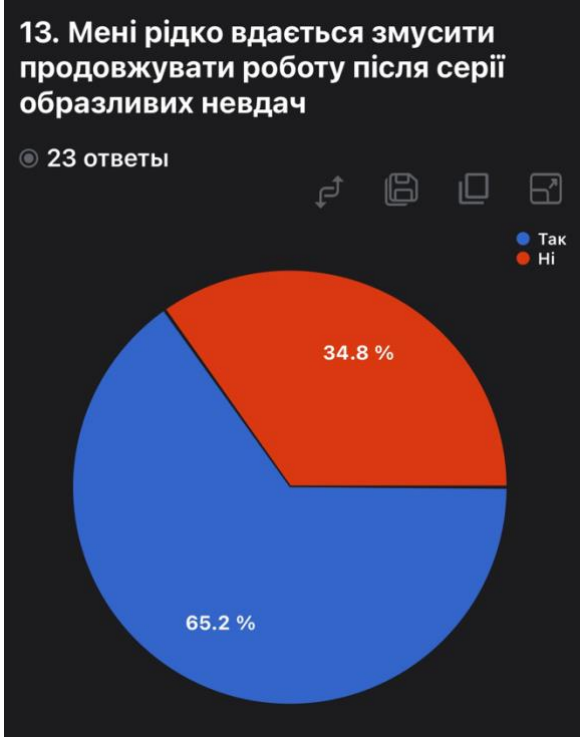
Таблиця 2. Результати перевірки розподілу результатів дослідження вольової саморегуляції студентів КНЛУ юнацького віку.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			self_assessm ent_of_willpow er
N			23
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		21.4783
	Std. Deviation		3.16040
Most Extreme Differences	Absolute		.174
	Positive		.098
	Negative		-.174
Test Statistic			.174
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.068
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.		.065
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.058
		Upper Bound	.071

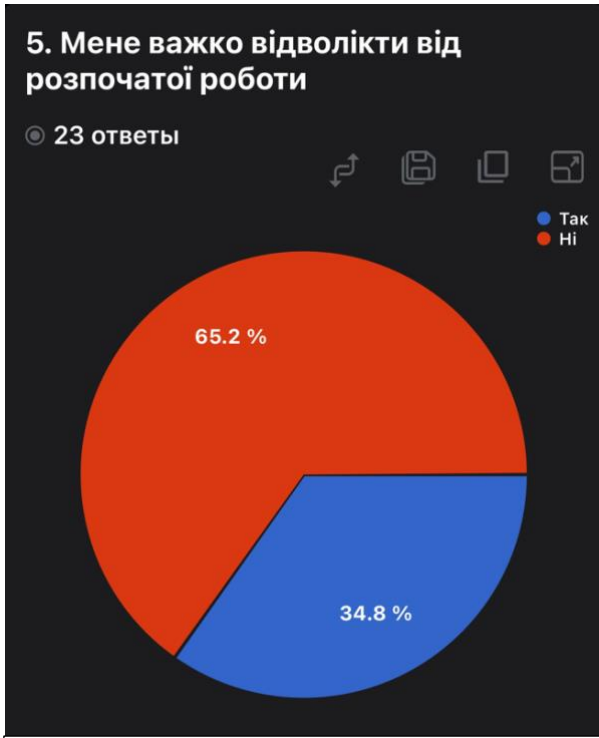
Таблиця 3. Результати перевірки розподілу результатів дослідження сили волі студентів КНЛУ юнацького віку



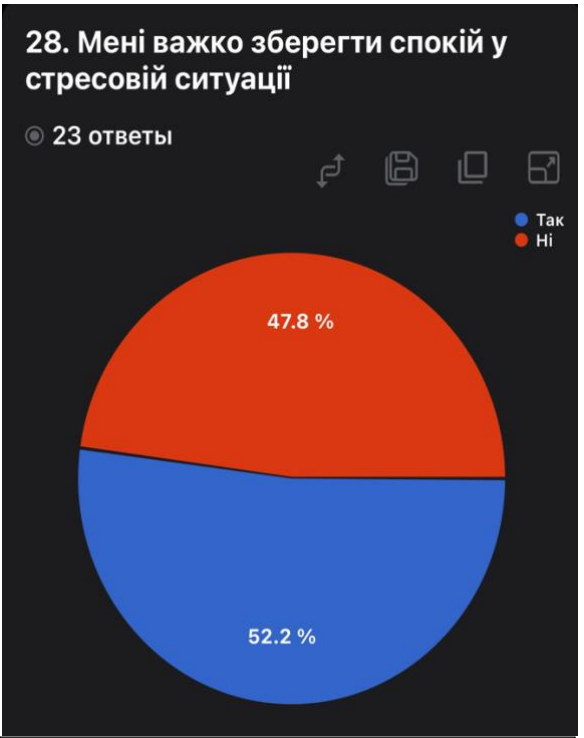
Діаграма 1. Кількісні показники дослідження наполегливості студентів КНЛУ юнацького віку



Діаграма 2. Кількісні показники дослідження наполегливості студентів КНЛУ юнацького віку



Діаграма 3. Кількісні показники дослідження самовладання студентів КНЛУ юнацького віку



Діаграма 4. Кількісні показники дослідження самовладання студентів КНЛУ юнацького віку