

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

КУРСОВА РОБОТА

на тему: «ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ
ОСОБИСТОСТІ»

Студентки Дущак-Кочан Анастасії
Василівни

факультету туризму, бізнесу і психології
напряму підготовки « 053 психологія»
спеціальності «Практична психологія»
групи ПС 02-21

Науковий керівник: к.психол.н., доцент,
доцент кафедри психології і туризму
Кириленко Валентина Граціянівна

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____

Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

(прізвище та ініціали) _____ (підпис)

(прізвище та ініціали) _____ (підпис)

(прізвище та ініціали) _____ (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ	8
1.1 Зміст понять «вольова регуляція» та основні підходи до її розуміння в сучасній психології.....	8
1.2. Психологічна характеристика вольової сфери особистості	12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1 Організація дослідження та характеристика контингенту дослідження	19
2.2. Методологічні основи дослідження	22
2.3. Характеристика і аналіз отриманих результатів.....	24
Висновок до II розділу.....	29
ВИСНОВКИ	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	36
Додаток А.....	36
Додаток Б	38
Додаток В	39
Додаток Г	42

Анотація

Курсова робота «Характеристика вольової регуляції особистості»

Робота складається зі вступу, двох розділів, кожен з яких містить два та три підрозділи, висновки. Список літератури містить 31 джерело. Робота містить 42 сторінки.

Мета дослідження: охарактеризувати особливості вольової регуляції та охарактеризувати вольову сферу особистості.

Об'єкт дослідження: вольова регуляція особистості.

Предмет дослідження: характеристика вольової регуляції.

Метод дослідження: основними методами дослідження виступили теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення теоретичних джерел, емпіричні: методика вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера), а також методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз.

У першому розділі роботи було проведено дослідження основних понять: сутність вольової регуляції та підходи до її вивчення у сучасній психології. Розглянуто поняття свідомої регуляції особистості, вольових процесів та якостей, а також, їх взаємозв'язок зі своєрідністю вольової регуляції індивіда.

У другому розділі було організовано та проведено дослідження за методикою В. Смекала та М. Кучера «Орієнтовна анкета»

Ключові слова: воля, вольова регуляція, емоційно-вольова регуляція, саморегуляція, вольові якості, мотивація, емоційно-вольова сфера.

Abstract

Course work "Characteristics of volitional regulation of personality"

The work consists of an introduction, two chapters, each of which contains two and three subsections, and conclusions. The bibliography contains 31 sources. The work contains 42 pages.

The purpose of the study: to characterize the peculiarities of volitional regulation and to characterize the volitional sphere of the personality.

Object of research: voluntary regulation of personality.

Subject of research: characteristics of volitional regulation.

Research method: the main research methods were theoretical methods: analysis, synthesis, generalization of theoretical sources, empirical methods: the method of studying the directionality of the personality "Indicative questionnaire" (V. Cmekala, M. Kuchera), as well as the methods of mathematical statistics: quantitative and qualitative analysis.

In the first chapter of the work, the study of the main concepts was carried out: the essence of volitional regulation and approaches to its study in modern psychology. The concept of conscious regulation of the individual, volitional processes and qualities, as well as their relationship with the individuality of the individual's volitional regulation, is considered.

In the second section, research was organized and conducted according to the methodology of V. Smekal and M. Kucher "Indicative questionnaire"

Key words: will, volitional regulation, emotional-volitional regulation, self-regulation, volitional qualities, motivation, emotional-volitional sphere.

ВСТУП

Актуальність. Актуальність роботи зумовлена тим, що на сьогодні існує невизначеність у розумінні поняття вольової регуляції, не зважаючи на великий інтерес до теми. Вольова регуляція впливає на ефективність працездатності, навчального процесу та соціальної взаємодії особистості, саме тому дослідження вольової регуляції не втрачають своєї актуальності. Слід також зауважити важливість волі у прийнятті рішень, здатності керувати увагою та емоціями, що безумовно грає роль у якості життя людини. Воля – важливий компонент людської психіки та бере участь в регуляції всіх психічних процесів: відчутті, сприйнятті, пам'яті, увазі та мисленні. Вона обумовлена здатністю людей реагувати на зовнішні чи внутрішні подразники, а також досягати поставленої мети. Отже, вольова регуляція є великим аспектом психічного здоров'я та ефективної діяльності людини.

В психології існують різні варіанти розуміння волі, що ускладнюють її вивчення через невизначеність: воля як регуляція, воля як вибір та воля як мотивація. Було проведено чимало психологічних досліджень і відповідно сформувались різні теорії. Наприклад, Кирпенко Т.М. у своїй роботі вивчала сучасний стан та перспективи вивчення вольової регуляції особистості у психологічних дослідженнях [12]. Кириченко Т.В. досліджувала психологічний зміст саморегуляції особистості [13]. Ковалькова Т.О. проводила дослідження з розвитку емоційної та вольової регуляції студентів [14]. Своєю чергою, Полілуєва І.В. досліджувала емоційно-вольову регуляцію діяльності у підлітковому віці [19]. Піроженко Т.О. проводила дослідження про становлення емоційної регуляції поведінки дитини як основу розвитку індивідуального стилю спілкування особистості [18]. Мацевич Л.П. та Чижма Д.М. проводили психологічний аналіз проявів вольової регуляції особистості в підлітковому віці [15].

Вони пояснюють волю як частину системи саморегуляції або ж в моделях цілеспрямованої поведінки. І хоча певні підходи до пояснення вольової регуляції

відрізняються, вона сприймається як процес, який своєю чергою має вплив на поведінку людини, її психічні та мотиваційні процеси. Саме тому психологічне дослідження волі пов'язане з концепцією системної детермінації поведінки, а також вмінням прогнозувати можливі варіанти вчинків людей у критичних ситуаціях та при подоланні перешкод.

Мета дослідження – охарактеризувати особливості вольової регуляції та охарактеризувати вольову сферу особистості.

Об'єктом дослідження вольова регуляція особистості.

Предметом дослідження є характеристика вольової регуляції

Під час виконання курсової роботи необхідно виконати наступні **завдання**:

1) Здійснити теоретичний аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури з проблеми дослідження та систематизувати наукові підходи до розуміння проблеми вольової регуляції.

2) Визначити основні характеристики вольової регуляції особливості, охарактеризувати вольову сферу особистості.

3) Скласти програму дослідження та емпірично вивчити особливості вольової регуляції.

Для виконання поставлених завдань використовувалися такі методи:

теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення теоретичних джерел,

емпіричні: методика вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера);

методи математичної статистики: кількісний, якісний аналіз.

Теоретико-практична значущість: отримані результати можуть бути використані для підвищення ефективності навчального процесу та професійної діяльності, а також для подальших досліджень у даній області.

Експериментальна вибірка: в дослідженні приймали участь молодь і студенти Києва.

Структура курсової роботи: курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (31 найменування). Основний зміст роботи викладений на 31 сторінках друкованого тексту. Робота містить 5 таблиць та 6 рисунків

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ

1.1 Зміст понять «вольова регуляція» та основні підходи до її розуміння в сучасній психології

У сфері психології надалі проводяться теоретичні та експериментальні дослідження емоцій, волі та емоційно-вольової регуляції, проте наявність таких досліджень не гарантує наявності загальної стратегії, єдності поглядів дослідників та чіткості у визначенні структури та механізму емоційно-вольової регуляції особистості та діяльності. Більшість психологів, які вивчають вольові процеси, автоматично звертають увагу на проблеми регуляції та саморегуляції поведінки [11-16; 22]. В контексті проблем саморегуляції психологи відводять волі регулятивні функції, вивчають її у межах проблем «опанування людиною себе», розглядаючи вольову регуляцію як особистісний рівень регуляції (В.К. Калин та ін.) [11; 9].

У вольовому акті пригнічуються поточні емоції, і людина здійснює контроль над собою. Міра цього контролю залежить як від свідомості, так і від психорегуляційних якостей. Проте воля не пов'язана лише з придушенням емоцій. Сам образ бажаного майбутнього результату емоційно насичений. Воля, як свідомо регуляція життєдіяльності, має специфічне енергетичне джерело - почуття соціальної відповідальності за поведінку. Високоморальна особистість, зазвичай, має тверду волю. Проте не кожна вольова людина є моральною. Окремі вольові якості можуть бути притаманні і альтруїстичній, і егоїстичній, правослухняній людині і злочинцеві [3].

На думку дослідників, які вивчають вольові процеси, «моральність» волі є важливою характеристикою вольової регуляції особистості, але її можна розглядати лише як соціально значущий аспект. За аналогією, воля для людини подібна до скальпеля у руках хірурга: може бути спрямована на досягнення суспільних цілей або навпаки.

Багато дослідників використовують термін «регуляція» для опису вольових процесів, що свідчить про їх близькість. Вольова регуляція означає навмисний контроль над спонуканням до дії, яку свідомо приймає людина і виконує за своїм власним рішенням. Гальмування бажаної, але не схвалюваної соціально дії, не регулює спонукання до дії, а регулює саму дію утримання. Розвиток вольової регуляції поведінки людини відбувається у кількох напрямках: перетворення мимовільних психічних процесів на довільні, набуття контролю над своєю поведінкою та вироблення вольових якостей особистості. Проблема вольової регуляції особистості нерозривно пов'язана з питанням про вольові стани та якості людини.

Свідома регуляція діяльності проявляється в системі вольових психічних станів: ініціативності, цілеспрямованості, упевненості тощо. Ці стани проявляються в сукупності протягом усієї діяльності. Однак на окремих етапах діяльності певні вольові стани набувають провідного значення.

Під вольовими якостями (вольовими властивостями особистості) розуміють такі особливості вольової активності людини, що сприяють подоланню зовнішніх і внутрішніх труднощів, і за певних обставин та умов проявляються як стійкі особистісні риси.

Вольові якості - це особливості вольової регуляції, що проявляються в конкретних специфічних умовах, зумовлених характером подоланих труднощів [9]. У структурі вольових якостей виокремлюють такі компоненти:

- мотиваційний і виконавський [7];
- моральний (світогляд, ідеали, настанови, мотиви);
- психофізіологічний (вроджені нейродинамічні властивості: сила, рухливість і баланс нервових процесів) [4];
- специфічні горизонтальну і вертикальну структури [4];
- гностичний (інтелектуальна активність);
- мотиваційний (пов'язаний зі стеничними емоціями);

- операційний (організація та мобілізація специфічних дій і зусиль) [6].

До характеристик вольових якостей відносять:

- генералізованість, що відображає прояв вольових якостей у різних видах діяльності;
- стійкість як ступінь сталості прояву вольових якостей в однотипних ситуаціях;
- інтенсивність як ступінь вираженості часу та кількості спроб подолання труднощів у конкретній ситуації;
- взаємодія вольових якостей, яка індивідуалізовано проявляється в конкретної особи в конкретній діяльності або в конкретній ситуації.

Сила або недостатність окремих вольових якостей особистості й визначають своєрідність її вольової регуляції, що своєю чергою визначає якість адаптації особистості в суспільстві та продуктивність її поведінки й діяльності [2; 9].

У сучасній психології існує кілька підходів до розуміння вольової регуляції, що дозволяють краще зрозуміти природу та механізми вольової діяльності людини. Найпоширенішими з них є:

- когнітивний,
- нейробіологічний,
- соціально-психологічний.

Згідно з когнітивним підходом до розуміння вольової регуляції, вона пов'язана з когнітивними процесами, такими як увага, пам'ять та мислення. Когнітивний підхід припускає, що вольова регуляція полягає в здатності керувати увагою та здібністю зосередитися на потрібному завданні, забезпечувати виконання дій відповідно до плану та відмовлятися від негативних реакцій на відволікання. Наприклад, людина може використовувати стратегії керування увагою, такі як відволікання від негативних думок або зосередження на позитивних речах, щоб контролювати свою поведінку та виконувати завдання.

Нейробіологічний підхід до розуміння вольової регуляції зосереджується на процесах, що відбуваються в головному мозку. За допомогою передньої кори головного мозку та базальних гангліїв, людина здатна контролювати свої дії, керувати мотивацією та забезпечувати виконання завдань. Наприклад, передня кора головного мозку відповідає за планування та організацію дій, а базальні ганглії відповідають за контроль рухів та мотивацію. Цей підхід припускає, що вольова регуляція відповідає за здатність керувати своїми діями, контролювати власні дії та підтримувати мотивацію.

Соціально-психологічний підхід до розуміння вольової регуляції зосереджується на соціальних факторах, таких як стандарти поведінки та взаємодії з іншими людьми. Цей підхід припускає, що вольова регуляція полягає в здатності здійснювати поведінку відповідно до цих стандартів, керувати власною поведінкою та контролювати власні емоції. Наприклад, людина може зосередитися на тому, як вона сприймається навколишніми та змінювати свою поведінку, щоб відповідати цим стандартам. Крім того, вольова регуляція може допомагати контролювати власні емоції та реакції на інших людей.

Важливо зазначити, що підходи до розуміння вольової регуляції можуть доповнювати один одного та використовуватися в комбінації для кращого розуміння природи та механізмів вольової діяльності людини. Наприклад, нейробіологічний та когнітивний підходи можуть доповнювати один одного, оскільки мозкові процеси пов'язані з когнітивними процесами. Соціально-психологічний підхід може використовуватися разом з когнітивним підходом, оскільки стандарти поведінки та взаємодії з іншими людьми можуть впливати на когнітивні процеси та увагу людини.

Узагальнюючи, підходи до розуміння вольової регуляції в сучасній психології є різними та можуть допомагати краще зрозуміти, як людина керує своєю діяльністю та досягає своїх цілей.

1.2. Психологічна характеристика вольової сфери особистості

Психологічна характеристика вольової сфери особистості включає емоційно-вольову сферу та описує механізми внутрішнього контролю та регуляції поведінки людини. Згідно з дослідженнями в цій галузі, вольова сфера включає такі елементи, як самоконтроль, саморегуляцію та самовпевненість.

За визначенням, вольова сфера - це сукупність психічних якостей, які визначають здатність людини до волевимусувань, самоконтролю, самоорганізації, самодисципліни, здатність до регулювання емоцій та поведінки. [21]

Емоційно-вольова сфера особистості містить такі складові, як емоції, почуття, мотиви, інтереси, цінності та навички. Вона розглядається як важливий аспект формування особистісного розвитку та соціального становлення людини. [22]

Додатково до цього, вольова сфера визначає здатність людини до контролю своїх дій та емоцій, до саморегуляції та самокерування. Ця сфера включає різноманітні процеси, такі як формування мотивації, планування та організація дій, контроль за власною поведінкою та емоційними реакціями. [17]

Взагалі, психологічна характеристика вольової сфери особистості є важливим аспектом дослідження людської психології, який визначає здатність людини до самореалізації та досягнення своїх цілей. Розуміння вольової сфери особистості є важливим як для особистісного розвитку, так і для клінічної практики. Наприклад, розуміння вольової сфери може допомогти психологам та психіатрам при лікуванні різних порушень поведінки та емоцій, таких як депресія, тривожність, аддикції і т.д.

У психологічній науці існує ряд теорій та підходів, які дозволяють розуміти вольову сферу особистості з різних сторін. Наприклад, теорії вольової діяльності

висувають гіпотезу, що вольова сфера особистості розглядається як система, яка забезпечує контроль та регуляцію поведінки та діяльності людини. [21]

Інший підхід, такий як когнітивно-психологічний, стверджує, що вольова сфера особистості базується на когнітивних процесах, таких як увага, пам'ять, перевірка гіпотез, прийняття рішень та контроль над власними емоціями. [17]

Третій підхід - соціально-психологічний - розглядає вольову сферу особистості в контексті соціальних інтеракцій та взаємодії з іншими людьми. За цим підходом, вольова сфера формується в процесі соціалізації та взаємодії з іншими людьми, тому вона пов'язана зі стандартами поведінки та взаємодії з іншими людьми. [17]

Четвертий підхід - психоаналітичний - визначає вольову сферу особистості як регулятор душевного життя, що складається зі свідомого та несвідомого. За цим підходом, вольова сфера формується в процесі підсвідомого конфлікту між інстинктами та соціальними нормами. [17]

Описані підходи допомагають психологам та дослідникам відповісти на запитання про те, які фактори впливають на формування вольової сфери особистості, які процеси відбуваються в ній, та які механізми забезпечують контроль та регуляцію поведінки та діяльності людини.

З огляду на те, що існує ціла низка підходів до пояснення волі та різні підходи до пояснення емоційних процесів, у поставленому завданні виявляється безліч різних аспектів. Не претендуючи на вичерпний аналіз усіх напрямів дослідження волі та емоцій, спробуємо розглянути деякі з них, акцентуючи на взаємозв'язку зазначених сфер.

О.О. Смирнова показала, що лінії розвитку мотиваційної сфери та опосередкування поведінки досліджуються як дві відносно незалежні реальності. Водночас у їхньому розвитку виявляються загальні тенденції. При розгляді цих загальних тенденцій проявляється роль емоційності у вольовій і довільній регуляції дій. О.О. Смирнова пише: «Друга загальна тенденція розвитку волі та

довільності полягає у зміні місця регулятора поведінки в структурі дії, а саме його зсуві з кінця до початку дії. І мова, і афект спочатку «йдуть слідом за дією» і лише фіксують її результат. На наступних етапах розвитку вони зсуваються до початку дії, тобто випереджають її. Становлення планувальної функції мовлення та емоційного передбачення свідчать про формування в дитини образу своєї дії, який має не тільки пізнавальний, а й афективний момент. Цей емоційно-когнітивний образ своєї дії та стає її регулятором» [24, с. 54].

Слово набуває регулятивної функції тоді, коли усвідомлюється його значення. Індикатором того, що це відбувається, що лінії розвитку мислення і мовлення сходяться в онтогенетичному розвитку, є емоційне ставлення дитини до слова, радість, задоволення, які відчуває дитина, «граючись» зі словами. Це емоційне ставлення, як вказує О.О. Смирнова, виявляється в багатьох експериментальних роботах. Емоційне ставлення входить до переліку істотних умов онтогенетичного розвитку волі та довільності. О.О. Смирнова зазначає: «Задоволення, з яким діти виконували інструкції дорослого і повторювали його слова, свідчить про те, що слово володіє для них не тільки об'єктивним значенням, а й емоційною привабливістю, яка, мабуть, необхідна як для розвитку активного комунікативного мовлення, так і для становлення мовленнєвого опосередкування поведінки» [24, с. 113].

Значення емоцій для опосередкування поведінки пов'язане в підході Смирнової зі спілкуванням дитини й дорослого. Річ у тім, що розвивальну функцію виконує тільки емоційно значуще спілкування. «Таким чином, здатність опосередковувати свої дії словом визначається усвідомленням значення слова, яке спочатку пов'язане з його афективною привабливістю. Як показують дослідження, усвідомлення значення слова відбувається в ранньому віці в ситуації емоційного спілкування з дорослим, опосередкованого словом і предметом» [24, с. 114].

Емоції активно включені та в подальший процес розвитку довільності. Регулювальна роль правила, його усвідомлення також як умова передбачає участь емоційних процесів. Як зазначає О.О. Смирнова, знання правил дитиною ще не забезпечує їхню участь у регуляції поведінки. Для цього потрібне не просто знання, а усвідомлення правил. Усвідомлення відрізняється від знання саме включеністю в процес емоцій. «Щоб правило стало справді усвідомленим, воно має стати емоційно привабливим, особистісно значущим, воно має стати мотивом дій дитини. Відкриття змісту правила (тобто його знання) і становлення його емоційної привабливості (тобто ставлення до нього) мають відбуватися в нерозривній єдності. Тільки в цьому разі правило може стати дійсним мотивом і, отже, задавати правилу особистісний сенс і спонукати до відповідних дій» [24, с. 119].

Звідси впливає лінія розвитку довільності, пов'язана з емоційною сферою, оскільки необхідно зробити правило емоційно привабливим для дитини.

На ранніх етапах розвитку довільності та волі емоції також беруть участь у цьому процесі, оскільки афект сприяє виникненню сенсомоторної єдності. Образ стає регулятором дії в дитинстві за активної ролі спілкування дитини і дорослого. Коли О.О. Смирнова пояснює механізм участі спілкування в розвитку довільної, вольової регуляції дії, вона вказує на роль емоцій у цьому процесі. Предмет відображається дитиною, якщо він виділений дорослим з навколишнього середовища. У результаті виділення дорослим відображуваний предмет набуває афективного заряду. Цей афективний заряд спонукає активні рухи дитини, які є умовою сприйняття об'єкта.

Таким чином, можна побачити, що, розглядаючи онтогенетичне коріння довільності та волі, О.О. Смирнова постійно виявляє та підкреслює суттєву роль емоцій у цьому процесі.

Цю ідею, ідею тісного зв'язку розвитку емоцій та інших сторін особистості, висловлював Т.В. Кирпенко. Говорячи про розвиток емоцій у дитячому віці, він

зазначив: «Це робить важливим і зрозумілим те, що було відкрито з психологічного боку іншими експериментальними дослідженнями».

Отже, емоції та воля нерідко об'єднуються в одну емоційно-вольову сферу. Проте, у різних дослідників проблеми акцентується той чи інший бік цієї сфери. Емоційний бік регуляції докладно розглядається в роботах В. К. Вілюнаса, Т. О. Ковалькова, Л. П. Мацевич [2, 14, 15]. Низка праць акцентує на вольовій стороні регуляції діяльності [1, 2, 5, 12, 13, 18]. Водночас поділ робіт за такою ознакою є достатньою мірою умовним, оскільки ці дві сторони регуляції тісно пов'язані між собою. При розгляді регуляції діяльності, особливо при спробах оптимізувати регуляцію конкретного виду діяльності на практиці, неминуче постає питання про зняття несприятливих емоційних станів, створення стану оптимальної мобілізації готовності. Тобто постає питання про вольову регуляцію емоцій. Цю проблему розглядають особливо ретельно в прикладних галузях психології, зокрема, у спортивній психології [28, 29]. Вважаючи, що специфіку волі становить механізм, який забезпечує подолання труднощів, І. В. Полілуєва зазначає, що суб'єктивні труднощі в основному пов'язані з подоланням негативних емоційних станів [19].

Поняття емоційно-вольової регуляції близьке до поняття синтетичного процесу психіки, що забезпечує функціонування регуляторного контуру в ситуації труднощів і напруги. Включення таких не повністю усвідомлених компонентів відокремлює поняття емоційно-вольової регуляції від поняття вольової регуляції. Водночас наш підхід відрізняється від трактувань емоційно-вольової регуляції діяльності, де небажані з погляду результативності діяльності емоції регулюються, усуваються вольовим процесом [7]. У нашому трактуванні це лише окремий випадок, ефективний лише в деяких «форс-мажорних» обставинах, а десь не ефективний зовсім. Ми вважаємо, що усвідомлення емоційного компонента вимагає часом відмови від вольових зусиль. Вольовий потенціал ніби усувається емоційним процесом. Емоційно-вольова регуляція, яка здебільшого належить до процесу другого порядку, може бути виведена за

допомогою рефлексії на вищий рівень і стати метапроцесом. У цьому разі емоційно-вольову регуляцію можна назвати метавольовою регуляцією. Основним індикатором і засобом у механізмі включення рефлексії виступає емоція. Емоції, з одного боку, діють на неусвідомлюваному рівні й автоматично блокують неефективні вольові прояви та підтримують ефективні. З іншого боку, саме емоції дають індивіду шанс вивести регуляцію на метарівень. Вони слугують індикатором добробуту або негаразд процесу, представленого в безпосередній формі, у формі переживання. Можна не тільки довільно регулювати емоційні стани, що заважають ефективній реалізації діяльності, а й активізувати емоцію інтересу, що підтримує вольове зусилля. Усвідомлення особливостей процесу, стимульоване емоцією, може приводити індивіда до перебудови діяльності та здійснювати її з більшим урахуванням потреб, індивідуальних особливостей, цінностей, спрямованості особистості конкретної людини. Така перебудова буде процесом вищого порядку - таким, що стоїть ніби «над» емоційно-вольовою регуляцією і водночас пов'язаний з нею за допомогою емоції.

Емоційно-вольова регуляція - це синтетичний процес, що забезпечує регуляцію діяльності в утруднених і напружених умовах і в якому емоції посідають центральне місце. Емоційно-вольова регуляція - це скоординована взаємодія емоційних і вольових процесів у ситуації подолання труднощів і перешкод, яка формується в діяльності та соціальній взаємодії і реалізується в них. Для успішної регуляції необхідний баланс емоційних і вольових компонентів системи. Ситуація порушення рівноваги призводить до необхідності пригнічувати емоційні стани вольовим зусиллям, коли вольовий процес починає виступати як антагоніст стосовно емоційного або неконтрольованої, руйнівної для особистості та соціального оточення поведінки під впливом емоцій [8].

Дійсно, труднощі можна подолати за допомогою знаходження адекватнішого способу поведінки, через вироблення навички. На наш погляд, концепт емоційно-вольової регуляції дає змогу розглянути ситуацію цілісніше і

включити в аналіз аспекти вибору оптимальної стратегії діяльності та поведінки. Емоції депресивного ряду, виявлені нами в рамках виокремлення видів вольової регуляції на емоційному підґрунті, часто і є індикатором для суб'єкта на користь відмови від вольової регуляції та пошуку адекватнішої стратегії поведінки або відмови від діяльності взагалі. Вироблення навички ми розглядаємо як окремий випадок вибору більш адекватного способу поведінки. Емоційно-вольова регуляція в цьому випадку також може здійснюватися як усвідомлено, так і неусвідомлено. Емоції стимулюють відмову від неадекватної вольової активності на передсвідомому рівні та слугують засобом «виведення» регуляції на більш свідомий рівень.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТА ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження та характеристика контингенту дослідження

Перші етапи дослідження зазвичай пов'язані з підготовкою і організацією дослідження. Оскільки тема дослідження вже визначена, першим етапом буде вибір контингенту дослідження та збір від них згоди на участь у дослідженні. У цьому випадку, контингентом дослідження є молодь/студенти міста Києва.

Щодо контингенту дослідження, то у нашому випадку ми могли б сконцентруватися на молоді та студентах міста Києва. Вибірка в нашому дослідженні становить 40 осіб, серед яких 20 жінок та 20 чоловіків.

Основним методом дослідження буде методика «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера) [5], яка вже була згадана раніше. Методика розроблена чеськими психологами В. Смекалов і М. Кучером. В основі методики Смекала-Кучера лежить дещо змінена орієнтовна анкета Б. Басса. Методика Смекала-Кучера заснована на словесних реакціях випробуваного в передбачуваних ситуаціях, пов'язаних з роботою або участю в них інших людей. Відповіді випробуваного залежать від того, які види задоволення і винагороди він віддає перевагу. Хоча у випробуваного і створюється враження, що за допомогою цієї методики дослідники отримують орієнтовну інформацію про нього самого, насправді ж випробування дозволяє вивчити його основну життєву позицію.

Призначення дослідження - визначення спрямованості людини [5]:

- Особистісної (на себе);
- Діловий (на завдання);
- Колективістської (на взаємодію).

Особистісна спрямованість (Спрямованість на себе - НС) зв'язується з переважанням мотивів власного добробуту, прагнення до особистого першості, престижу. Така людина найчастіше зайнятий самим собою, своїми почуттями і

переживаннями і мало реагує на потреби людей навколо себе. У роботі він бачить насамперед можливість задовольнити свої домагання [5].

Колективістську спрямованість, або спрямованість на взаємні дії (ВД) характеризує ситуація, коли вчинки людини визначаються потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати гарні відносини з товаришами по роботі. Така людина проявляє інтерес до спільної діяльності [5].

Ділова спрямованість (Спрямованість на завдання - НЗ) відображає переважання мотивів, породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, опановування новими вміннями і навичками. Зазвичай така людина прагне співпрацювати з колективом і домагається найбільшої продуктивності групи, а тому намагається довести точку зору, яку вважає корисною для виконання поставленого завдання [5].

Необхідно відзначити, що всі три види спрямованості не існують абсолютно самостійно і незалежно, а поєднуються один з одним. Тому правильніше буде говорити в результаті діагностики не про єдину, а про домінуючу спрямованість особистості.

Ми інтерпретуємо цю методику під свої цілі: змінимо варіанти відповідей і запитання. Анкета буде містити ряд питань (20 питань), що відображають особливості вольової регуляції особистості. Відповіді на питання мають формат 5-бальної шкали Лікерта (1 - абсолютно не згоден, 5 - абсолютно згоден). Це дозволить вивчити спрямованість особистості на досягнення мети та характеристики її вольової регуляції. Перед проведенням дослідження буде необхідно дотримуватися етичних принципів, зокрема, забезпечити анонімність та конфіденційність отриманих даних.

Дослідження проводилось через онлайн-опитування за допомогою мобільного додатку Telegram. Аналіз отриманих результатів здійснювався з використанням статистичних програм для визначення статистично значущих різниць між різними групами.

На основі отриманих результатів буде зроблено висновки щодо особливостей вольової регуляції у досліджуваній групі молоді та студентів. Ці висновки можуть бути корисні для подальшого дослідження вольової регуляції, розвитку особистості та практичного застосування в різних сферах життя.

Якщо вже мова йде про розробку дослідження, то важливо згадати про етичні аспекти проведення такої роботи. Під час дослідження необхідно дотримуватись принципів доброчесності, конфіденційності та згоди учасників дослідження. До етичних питань також входить необхідність отримання дозволу від відповідних етичних комісій для проведення дослідження з людьми. Тому при організації дослідження необхідно враховувати етичні аспекти та забезпечити конфіденційність даних про учасників дослідження. Також важливо дотримуватися наукових стандартів та протоколів дослідження.

До вибіркової сукупності дослідження увійшли респонденти – студенти та молодь Києва.

У додатку А наведена таблиця (табл. 1) з вибіркою студентів та молоді міста Києва за такими критеріями як вік, стать і рівень .

В представленій вибірці присутні в рівній кількості досліджувані обох статей (рис.2.1).

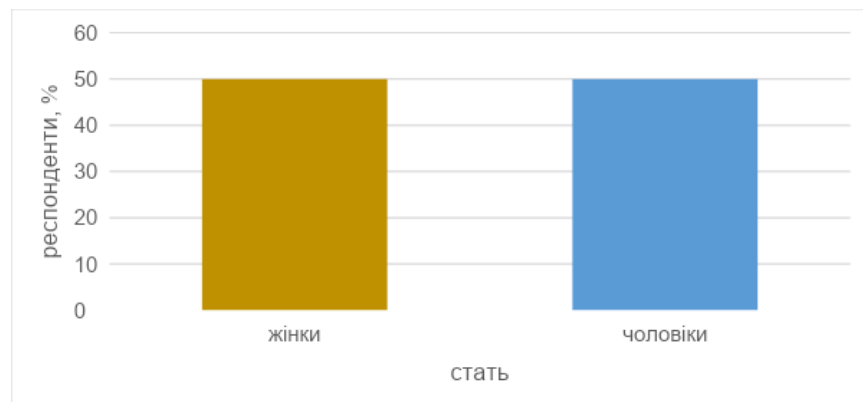


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за статевою приналежністю

2.2. Методологічні основи дослідження

Вирішення зазначених завдань курсового дослідження охоплювало ряд дослідницьких етапів:

- теоретичний - аналіз, синтез, узагальнення теоретичних джерел;
- емпіричний - підбір валідних методик, адекватних меті і завданням дослідження, формування вибірки, збір емпіричних даних;
- аналітичний - аналіз отриманих результатів, осмислення виявлених тенденцій і закономірностей, інтерпретація отриманих даних методами якісного і кількісного аналізу;
- заключний – написання висновків та остаточне оформлення дослідження згідно з вимогами.

Для розробки опитувальника за методикою вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера) [5], спочатку створимо структуру опитування, яке буде проходити через сервіс Google Forms. Сам опитувальник може бути розбитий на кілька розділів:

1. Загальна інформація

- Вік
- Стать
- Освіта

2. Інструкція

Тут наводиться інструкція щодо заповнення анкети. Учасникам необхідно відповідати на питання, вибираючи одну з відповідей, яка найбільше підходить до їхнього стану чи почуттів.

3. Опитувальник «Характеристика вольової регуляції особистості»

Ця частина анкети містить ряд питань (20 питань), що відображають особливості вольової регуляції особистості. Відповіді на питання мають формат 5-бальної шкали Лікерта (1 - абсолютно не згоден, 5 - абсолютно згоден). Питання анкети наведені у Додатку Б.

Для власного дослідження було використано методику вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера) та методи математичної статистики, зокрема кількісний та якісний аналіз. Опитування було проведено онлайн через сервіс Google Forms серед молоді та студентів Києва. Всього в опитуванні брали участь 20 жінок і 20 чоловіків.

Методика «Орієнтовна анкета» включала питання про вольову регуляцію, а також інші питання, що дозволили оцінити рівень розвитку інших аспектів особистості. Крім того, було проведено якісний та кількісний аналіз отриманих даних, що дозволило виявити зв'язки між вольовою регуляцією та іншими аспектами особистості. Методика вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера) є інструментом для вимірювання вольової регуляції та її спрямованості. Анкета містить 20 питань, які спрямовані на вивчення специфічних рис вольової регуляції та спрямованості особистості.

Кожне питання анкети містить два параметри, які діагностують наявність та стійкість прояву основних ознак вольової якості та універсальність якості, тобто широту її прояву у різних життєвих ситуаціях та видах діяльності. Відповіді на кожне питання оцінюються за 5-бальною шкалою.

Методика використовується для дослідження та аналізу вольової регуляції та її спрямованості у різних контекстах та для визначення спрямованості особистості. Результати дослідження за методикою «Орієнтовна анкета» дозволяють визначити рівень вольової регуляції та її спрямованість у респондентів.

Отримані результати дослідження дають можливість поглибити розуміння особливостей вольової регуляції у молоді та студентів Києва. Зокрема, було виявлено, що вольова регуляція корелює з рівнем самоконтролю та здатністю до саморегуляції.

Загалом, розробка методології дослідження та проведення власного дослідження характеристик вольової регуляції особистості дозволили отримати

нові дані та поглибити розуміння цієї важливої складової особистості. Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня вольової регуляції у молоді та студентів.

Наступним етапом роботи є кількісний та якісний аналіз результатів вибірки отриманих в ході дослідження. Індивідуальні дані кожного респондента занесені до збірної таблиці (додаток В).

Після того, як всі дані будуть зібрані в таблиці (додаток В, табл. 1), можна проводити кількісний та якісний аналіз результатів. Кількісний аналіз включає розрахунок статистичних показників, таких як середнє значення, дисперсія, кореляція тощо. Це допоможе зрозуміти, які аспекти вольової регуляції особистості є більш розвинутими або менш розвинутими серед вибірки респондентів.

2.3. Характеристика і аналіз отриманих результатів

Достовірність результатів дослідження забезпечувалася комплексом теоретичних і емпіричних методів, які були адекватні його меті і завданням.

Теоретичний рівень дослідження передбачав вивчення наукових праць, що містять інформацію про характеристики вольової регуляції особистості та методи її вивчення. Це дозволило поглибити розуміння теоретичних основ вольової регуляції та її взаємозв'язку з іншими аспектами особистості.

Вивчення літератури дозволило дізнатися про різноманітні підходи до вивчення вольової регуляції та її характеристик. Зокрема, вдалося ознайомитися з результатами досліджень, проведених у [13, 14, 15], що стали основою для розробки методології власного дослідження.

Робота з літературою передбачала використання методів аналізу та синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації. Зокрема, було проведено порівняльний аналіз результатів досліджень, які вивчали характеристики

вольової регуляції особистості, що дозволило визначити найбільш ефективні методи її вивчення.

Якісний аналіз включає детальне вивчення відповідей респондентів на кожне питання. Це дозволить виявити загальні тенденції та особливості відповідей на кожне питання. Крім того, якісний аналіз дозволить зрозуміти, як респонденти розуміють і інтерпретують термінологію, що використовується в питаннях, а також з'ясувати їхні погляди та думки на дану тему.

Рівень вольової регуляції респондентів отриманий за методикою «Орієнтовна анкета» В. Смекала і М. Кучера проілюстрований на рис. 2.1.

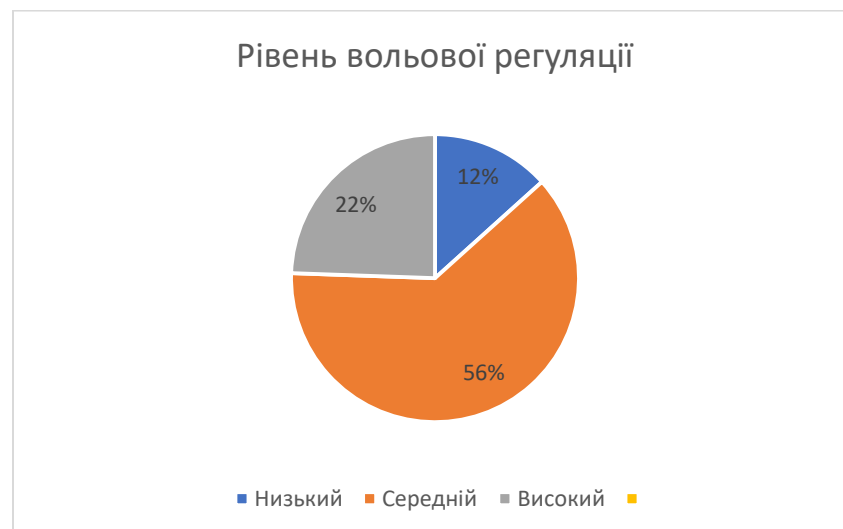


Рис.2.1. Розподіл респондентів за рівнем вольової регуляції

Результати досліджуваних отримані за методикою «Орієнтовна анкета» В. Смекала і М. Кучера продемонстровані в табл.2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за показниками рівня вольової регуляції

Рівень вольової регуляції	Кількість респондентів, %
Низький	12
Середній	56
Високий	22

Для кореляційного аналізу дослідження можна розрахувати коефіцієнти Спірмена, Пірсона, Мана-Уїтні.

За результатами дослідження, ми маємо наступні дані. Більшість респондентів (56%) мають середній рівень вольової регуляції. З 22% респондентів був високий рівень вольової регуляції, тоді як низький рівень виявився у 12% респондентів.

За результатами дослідження було встановлено, що середній вік респондентів складає близько 20-21 року. Крім того, здійснюючи кореляційний аналіз, було встановлено відсутність статистичної залежності між віком респондентів та їх рівнем вольової регуляції. Отже, можна стверджувати, що вік не впливає на рівень вольової регуляції.

За результатами дослідження було встановлено, що серед досліджуваних респондентів вищу освіту має 70%, а середня - 30% (рис. 2.2.).



Рис. 2.2. Рівень освіти респондентів

Отже, перший крок у вичисленні коефіцієнту Спірмена полягає в призначенні рангів для кожної змінної. У нашому випадку ми маємо дві змінні: вік та рівень освіти.

Призначення рангів для віку (R1):

1. Відсортуємо дані про вік від найменшого до найбільшого.
2. Присвоємо ранг 1 для наймолодшого учасника, ранг 2 для наступного за віком, і так далі. Якщо кілька учасників мають однаковий вік, присвойте їм середнє значення рангів.

У нашому випадку учасники мають наступні вікові ранги:

1. 18 років: 1 (8)
2. 19 років: 2 (5)
3. 20 років: 3 (5)
4. 21 років: 5 (10)
5. 22 років: 7 (10)
6. 23 років: 9 (2)

Призначення рангів для рівня освіти (R2):

1. Ранг 1 для середньої освіти.
2. Ранг 2 для вищої освіти.

Тепер ми маємо ранги для кожного учасника з урахуванням їх віку та рівня освіти. Наступний крок - обчислення різниці між рангами для кожної пари даних (R1 - R2).

Таблиця з з рангами та різницями між ними наведена у додатку Г.

Тепер, маючи отримані результати обчислених рангів і різниць між ними, знайдемо коефіцієнт Спірмена. $\rho = 0.8377$. Отже, коефіцієнт Спірмена для цих даних дорівнює 0.8377. Це показує досить високу позитивну кореляцію між віком та рівнем освіти у вибірці. Однак, з огляду на обмежений розмір вибірки (лише 40 респондентів), можливість поширення цих результатів на більш широку популяцію може бути обмежена.

Значення коефіцієнта може бути в діапазоні від -1 до +1. Значення -1 вказує на повну зворотну кореляцію між змінними, +1 - на повну пряму кореляцію, а 0 - на відсутність кореляції.

Таке значення коефіцієнта Спірмена свідчить про наявність значної кореляції між рівнем вольової регуляції та віком респондентів у вашій вибірці. Це може означати, що вік може бути фактором, що впливає на рівень вольової регуляції. Однак, знову ж таки, необхідно пам'ятати, що цей висновок може не бути універсальним через невелику вибірку респондентів.

Таким чином, можна зробити висновок, що в нашій вибірці вік є фактором, що впливає на рівень вольової регуляції. Однак, необхідно пам'ятати, що цей висновок може не бути універсальним.

Висновок до II розділу

Отже, у 2 му розділі ми ознайомились з першими етапами дослідження, які пов'язані з його підготовкою і організацією, а також, характеристикою контингенту. Методикою була обрана «Орієнтовна анкета» В.Смекала, М.Кучера, результати якої дозволили нам більш детально вивчити питання вольової регуляції особистості. Також, було застосовано методи математичної статистики, зокрема кількісний та якісний аналіз, який вказав на загальні тенденції та особливості відповідей респондентів на кожне питання.

Після проведення дослідження з метою емпіричного вивчення особливостей вольової регуляції, дані респондентів були проаналізовані та проінтерпретовані. Для проведення кореляційного аналізу дослідження були використані розрахунки обчислення коефіцієнта Спірмена, який використовується для вимірювання сили зв'язку між рангами. Результат показав досить високу позитивну кореляцію між віком та рівнем освіти у вибірці. Це допомогло нам встановити зв'язок між рівнем вольової регуляції та віком респондентів, проте він залежить від багатьох факторів. Доприкладу, з віком збільшується кількість стресових ситуацій та важливих рішень, які доводиться приймати, і людині стає дедалі важче сприймати та обробляти певну інформацію, що відповідно може впливати на її рівень оцінки наслідків власних дій.

У цілому, проведення дослідження характеристик вольової регуляції особистості дало змогу поглибити розуміння цієї важливої складової особистості. Отримані дані свідчать про значну кореляцію між рівнем вольової регуляції, рівнем самоконтролю та віком респондентів, саме тому вік теж може бути фактором, який має вплив на рівень вольової регуляції. Однак, необхідно враховувати, що розмір вибірки не є великим і тому використовувати дані на більш широкую популяцію може бути нераціональним.

ВИСНОВКИ

У висновку до даної роботи можна стверджувати, що вивчення вольової регуляції є важливим напрямком в психології, який дозволяє краще зрозуміти функціонування людини в різних життєвих ситуаціях та розробити ефективні підходи до її розвитку та підтримки.

Згідно з теоретичною частиною дослідження характеристик вольової регуляції особистості, можна зробити наступні висновки. По-перше, вольова регуляція є важливим елементом психіки особистості, який дозволяє їй ефективно функціонувати в різних життєвих ситуаціях. По-друге, вольова регуляція включає ряд складових, таких як визначення мети, планування та організація дій, управління увагою та емоційний контроль. По-третє, існують різні теоретичні підходи до вивчення вольової регуляції, які базуються на різних концепціях психіки людини та її функціонування. По-четверте, відповідно до деяких теорій, вольова регуляція є стійким особистісним характеристикам, тоді як інші теорії вважають, що вона може бути навчена та розвинута. По-п'яте, вольова регуляція є важливою у психологічній підтримці успішної діяльності у різних сферах життя, включаючи навчання, роботу, спорт та інші види діяльності.

Отже, можна стверджувати, що вивчення вольової регуляції є важливим напрямком в психології, а дослідження її характеристик дозволяє краще зрозуміти функціонування людини в різних життєвих ситуаціях та розробити ефективні підходи до її розвитку та підтримки.

Дослідження вольової регуляції особистості є актуальним та важливим напрямком в науці, оскільки саме воля є важливим аспектом розвитку та успішної життєвої діяльності людини. В даному дослідженні було проведено оцінку рівня вольової регуляції серед молоді та студентів міста Києва.

На основі методологічних засад, встановлених у попередньому розділі, було розроблено дослідження характеристики вольової регуляції особистості з метою емпіричного вивчення особливостей вольової регуляції. Дослідження було

проведено за допомогою комплексу теоретичних і емпіричних методів, адекватних його меті і завданням.

Для збору даних була використана за основу методика вивчення спрямованості особистості «Орієнтовна анкета» (В. Смекала, М. Кучера). За нашою інтерпретацією, вона складалась з 20 запитань про різні аспекти вольової регуляції. Опитування було проведено онлайн за допомогою Google Forms серед 40 студентів і молоді з Києва (20 жінок і 20 чоловіків). Отримані результати були занесені до збірної таблиці.

Для аналізу результатів дослідження було використано методи математичної статистики, зокрема кількісний і якісний аналіз. Було визначено, що 56% респондентів мають середній рівень вольової регуляції, 22% - високий, а 12% - низький, що свідчить про те, що у більшості молодих людей зараз воля перебуває в стані розвитку та формування. Частка респондентів з високим рівнем вольової регуляції склала 22%, тоді як тільки 12% респондентів мали низький рівень вольової регуляції. Для кращого розуміння результатів дослідження було також проведено аналіз за віком та освітою респондентів.

Для проведення аналізу дослідження були використані розрахунки обчислення коефіцієнта Спірмена. Для даних про рівень вольової регуляції та вік респондентів, ми отримали значення 0,8377, що свідчить про наявність досить сильної прямої кореляції між цими змінними. Це означає, що в нашій вибірці рівень вольової регуляції пов'язаний з віком респондентів, і чим старша людина, тим вищий рівень вольової регуляції. Однак, слід зазначити, що цей висновок базується тільки на наших дослідженнях, і може бути змінений в інших контекстах. Аналіз за статтю показав, що немає статистично значущих різниць у рівні вольової регуляції між жінками та чоловіками. За результатами аналізу освіти було встановлено, що немає статистично значущих різниць у середніх значеннях рівнів вольової регуляції між групами «Вища» та «Середня».

Отримані результати дослідження можуть бути використані для підвищення ефективності навчального процесу та професійної діяльності. Також вони можуть бути корисними для подальших досліджень у даній області. Дослідження проведено з використанням наукових методів та стандартів, що дозволило отримати певні та обґрунтовані результати.

У цілому, виконання курсової роботи дало змогу здобути досвід в проведенні наукових досліджень та розвинути вміння та навички зібрати, проаналізувати та інтерпретувати емпіричні дані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Биков, А.В. Генеза вольової регуляції вольової регуляції: дис. ...д-ра психол. наук. Київ, 2016. - 452 с.
2. Вілюнас В.К. Психологічні механізми біологічної мотивації. Львів., 2017.
3. Висоцький А.І. Характеристика процесу самовиховання у підлітків // Проблеми формування особистості та вольовий процес. Київ, 2020. С. 38-45.
4. Дашкевич О.В. Емоційна регуляція діяльності в екстремальних умовах: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 48 с.
5. Діагностика спрямованості особистості. URL: <http://um.co.ua/9/9-16/9-168328.html>
6. Емоційно-вольової сфери особистості URL: <https://thelib.info/ekologiya/1991028-emocijno-volovoi-sferi-osobistosti/>
7. Єнікеев, М.І. Психологічний енциклопедичний словник. - К.: Проспект, 2017. - 560 с.
8. Загальна характеристика емоцій та почуттів URL: https://pidru4niki.com/13731120/psihologiya/emotsiyno-volova_sfera_osobistosti
9. Іванников, В.А. Психологічні механізми вольової регуляції. Київ: Просвіта, 2016. - 208 с.
10. Ільїн, Є.П. Психологія волі. К: Психологія, 2017. - С. 20-38.
11. Калин, В.К. Вольова регуляція діяльності. Тбілісі, 2019. - 85 с.
12. Кириченко, Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. 2017., с. 246.
13. Кирпенко, Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення вольової регуляції особистості у психологічних дослідженнях. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2017., с. 92-101.

14. Ковалькова, Т. О. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. Вчені записки Університету КРОК, 2021, 1 (61): 242-250.
15. Мацевич, Л. П.; Чижма, Д. М. Психологічний аналіз проявів вольової регуляції особистості в підлітковому віці. 2020, с. 49.
16. Опис методичного матеріалу: Емоційно - вольова сфера. URL: <https://vseosvita.ua/library/metodicna-rozrobka-na-temu-doslidzenna-emocijno-volovoi-sferi-131995.htm>
17. Основні підходи до аналізу закономірностей. Емоційно-вольової регуляції діяльності людини. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/784/768>
18. Піроженко, Т. О. становлення емоційної регуляції поведінки дитини як основа розвитку індивідуального стилю спілкування особистості.
19. Полілуєва, І. В. Емоційно-вольова регуляція діяльності у підлітковому віці. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди Психологія, 2018, 55: 211-219.
20. Психологічна структура вольового акту. URL: https://pidru4niki.com/1350082637360/psihologiya/emotsiyno-volova_sfera_osobistosti
21. Психологічна характеристика емоційно-вольової сфери особистості. Поняття про емоції і почуття. Фізіологічні аспекти емоцій і почуттів. Основні функції почуттів. Форми переживання почуттів. Емоційні стани та їх характеристика. URL: <https://studfile.net/preview/9091648/>
22. Пуні, А.Ц. Деякі питання теорії волі та вольова підготовка в спорті. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди Психологія, 2016, с. 144-162.
23. Селіванов, В.І. Основні підходи до психологічного дослідження вольової активності особистості. Київ, 2021, с. 138.
24. Смирнова О.О. Розвиток волі та довільності в ранньому та дошкільному віках. Київ, 2017.

25. Сорокіна, Я.В. Емоційно-вольова регуляція активності в навчальній діяльності студентів ВНЗ: автореф. дис. ... канд. психол. Наук. Кривий ріг, 2012. - 24 с.

26. Чернікова О.А. Роль емоцій у вольових діях спортсменів // Проблеми психології. Київ – «Просвіта», 2020. С. 33-48.

27. Чумаков М. В. Особистісні особливості подружжя і психологічні характеристики сучасної сім'ї. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Психологія. 2012. № 19 (278). С. 30-36.

28. Чумаков М. В. Емоційні аспекти вольового зусилля. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Психологія. 2019. № 5 (138). С. 77-86.

29. Чумаков, М.В. Емоційно-вольова регуляція особистості суб'єкта // Проблеми соціальної психології особистості: міжвишівський зб. наук. тр., Запоріжжя, 2018. - С. 99-105

30. Шульга Т.І. Психологічні основи формування волі. Київ, 2014.

31. Шульга Т.І. Становлення вольової регуляції в онтогенезі: Дис.... д-ра психол. наук. Київ, 2019, с. 378.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вибірка респондентів

Таблиця 1.

№	Вік	Стать	Рівень освіти
1	20	Ж	Вища
2	22	Ч	Вища
3	19	Ж	Середня
4	23	Ч	Вища
5	20	Ж	Вища
6	21	Ч	Середня
7	18	Ч	Вища
8	19	Ж	Вища
9	22	Ч	Вища
10	20	Ж	Середня
11	21	Ч	Середня
12	18	Ч	Вища
13	19	Ж	Вища
14	22	Ч	Вища
15	20	Ж	Середня
16	21	Ч	Вища
17	19	Ж	Вища
18	20	Ч	Середня
19	21	Ж	Вища
20	22	Ч	Вища
21	20	Ж	Вища
22	22	Ч	Вища
23	19	Ж	Середня
24	20	Ч	Вища
25	20	Ж	Вища
26	21	Ч	Середня
27	22	Ж	Вища
28	18	Ч	Вища

29	19	Ж	Вища
30	22	Ч	Середня
31	21	Ж	Середня
32	20	Ч	Вища
33	19	Ж	Вища
34	20	Ч	Вища
35	18	Ж	Середня
36	19	Ч	Вища
37	21	Ж	Вища
38	22	Ч	Середня
39	21	Ж	Вища
40	20	Ч	Вища

Додаток Б

Питання з анкети «характеристики вольової регуляції особистості»

1. Як ви оцінюєте свою здатність до самоконтролю?
2. Чи може ваша воля утримати вас від ризикованих дій, які можуть завдати шкоди вашому здоров'ю?
3. Чи легко вам приймати важкі рішення, коли це необхідно?
4. Чи здатні ви довго зосереджуватися на одній справі?
5. Як ви оцінюєте свою здатність до самовладання?
6. Чи може ваша воля допомогти вам виконувати неприємні, але необхідні справи?
7. Чи легко вам відмовитися від шкідливих звичок, наприклад, куріння або споживання алкоголю?
8. Як ви оцінюєте свою здатність до саморегуляції?
9. Чи можете ви контролювати свої емоції, коли це необхідно?
10. Чи здатні ви дотримуватися плану дій, який ви встановили для себе?
11. Як ви оцінюєте свою здатність до самовиховання?
12. Чи можете ви підвищувати свій рівень знань і навичок самостійно?
13. Чи здатні ви встановлювати для себе нові цілі і досягати їх?
14. Як ви оцінюєте свою здатність до самоврядування?
15. Чи можете ви планувати свій час та ресурси, щоб досягти поставлених цілей?
16. Чи здатні ви керувати своїми фінансами і ресурсами?
17. Як ви оцінюєте свою здатність до саморозвитку?
18. Чи можете ви самостійно визначати напрямок свого особистісного розвитку і знаходити шляхи його здійснення?
19. Чи здатні ви адаптуватися до нових ситуацій і навколишнього середовища?
20. Як ви оцінюєте свою здатність до самостійного прийняття рішень?

Отримані результати дослідження

Таблиця 1

Рес- п- он- де- нт	Пит- ан- ня 1	Пит- ан- ня 2	Пит- ан- ня 3	Пит- ан- ня 4	Пит- ан- ня 5	Пит- ан- ня 6	Пит- ан- ня 7	Пит- ан- ня 8	Пит- ан- ня 9	Пит- ан- ня 10	Пит- ан- ня 11	Пит- ан- ня 12	Пит- ан- ня 13	Пит- ан- ня 14	Пит- ан- ня 15	Пит- ан- ня 16	Пит- ан- ня 17	Пит- ан- ня 18	Пит- ан- ня 19	Пит- ан- ня 20
1	3	4	2	5	2	4	1	4	3	4	4	2	3	2	4	1	3	3	4	3
2	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
6	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
7	1	4	3	2	2	5	3	4	4	2	2	2	3	4	3	4	3	5	3	3
8	1	2	4	5	3	2	2	1	1	3	4	3	5	4	3	4	3	3	2	2
9	1	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4
10	3	4	3	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	4	5	5	5	3	4	4
11	1	2	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4
12	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3

13	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
14	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
15	3	4	2	5	2	4	1	4	3	4	4	2	3	2	4	1	3	3	4	3
16	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	5	4	5	4	3	3	3	3
17	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3
18	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
19	1	4	3	2	2	5	3	4	4	2	2	2	3	4	3	4	3	5	3	3
20	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	2	3	3	4	4	2	5	4	4	3
21	3	4	2	5	2	4	1	4	3	4	4	2	3	2	4	1	3	3	4	3
22	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
23	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
24	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
25	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
26	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
27	1	4	3	2	2	5	3	4	4	2	2	2	3	4	3	4	3	5	3	3
28	1	2	4	5	3	2	2	1	1	3	4	3	5	4	3	4	3	3	2	2
29	1	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4
30	3	4	3	4	4	4	4	4	5	3	3	3	4	3	4	5	5	5	3	4

31	1	2	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4
32	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
33	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
34	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
35	3	4	2	5	2	4	1	4	3	4	4	2	3	2	4	1	3	3	4	3
36	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	4	5	4	5	4	3	3	3	3
37	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3
38	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
39	1	4	3	2	2	5	3	4	4	2	2	2	3	4	3	4	3	5	3	3
40	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	2	3	3	4	4	2	5	4	4	3

Таблиця з рангами та квадратами різниць між ними

Таблиця 1

Вік	Ранг віку (R1)	Рівень освіти	Ранг рівня освіти (R2)	$d=R1-R2$	d^2
18	1	Вища	2	-1	1
18	1	Вища	2	-1	1
19	2	Вища	2	0	0
19	2	Вища	2	0	0
19	2	Середня	1	1	1
19	2	Вища	2	0	0
20	3	Середня	1	2	4
20	3	Вища	2	1	1
20	3	Вища	2	1	1
20	3	Середня	1	2	4
21	5	Середня	1	4	16
21	5	Вища	2	3	9
21	5	Середня	1	4	16
22	7	Вища	2	5	25
22	7	Вища	2	5	25
22	7	Вища	2	5	25
19	2	Вища	2	0	0