**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**СОЦІАЛЬНО - ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

***Кафедра психології та соціальної роботи***

**Міждисциплінарна курсова робота**

на тему

**« Психологічні особливості формування**

**вольових якостей особистості »**

Студент групи ПС – 41

Казнодій Ірини

Галузь знань – 05 “Соціальні та поведінкові науки”

Спеціальність – 053 “Психологія”

Керівник: к. психол. н., ст. викл. Притула О. А.

Кількість балів \_\_ Оцінка: ECTS \_\_

Члени комісії:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

**Тернопіль – 2023**

**ЗМІСТ**

[ВСТУП 3](#_Toc150807097)

[РОЗДІЛ 1. ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА 6](#_Toc150807098)

[1.1 Визначення вольових якостей особистості 6](#_Toc150807099)

[1.2. Структура вольових якостей та їх функції 12](#_Toc150807100)

[Висновок до першого розділу 17](#_Toc150807101)

[РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ВОЛІ В ОСОБИСТОСТІ 18](#_Toc150807102)

[2.1. Генетичні фактори, що впливають на розвиток вольових якостей 18](#_Toc150807103)

[2.2. Соціальні фактори, що сприяють формуванню вольових якостей 22](#_Toc150807104)

[Висновок до другого розділу 26](#_Toc150807105)

[РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ТА РОЗВИТКУ ВОЛІ В ОСОБИСТОСТІ 27](#_Toc150807106)

[3.1. Аналіз психодіагностичних методик спрямованих на визначення рівня вольових якостей у особистості 27](#_Toc150807107)

[3.2. Програма розвитку вольових якостей у дітей та підлітків 33](#_Toc150807108)

[Висновки до третього розділу 38](#_Toc150807109)

[ВИСНОВОК 40](#_Toc150807110)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 42](#_Toc150807111)

# ВСТУП

**Актуальність дослідження**. Психологічні особливості формування вольових якостей особистості обумовлена кількома чинниками. По-перше, розвинені вольові якості відіграють вирішальну роль у житті кожної людини, адже саме від їх сформованості залежить здатність мобілізувати зусилля та долати труднощі й перешкоди на шляху до досягнення мети. Подолання особистісних проблем і просування у власному розвитку потребує чималої цілеспрямованості, наполегливості, сміливості прийняття рішень, самостійності, емоційної стійкості, вміння контролювати себе та терплячості. Сформованість цих якостей характеру є запорукою успіху та повноцінної самореалізації особистості. Їх недостатній розвиток може стати на заваді реалізації потенціалу особистості.

По-друге, сучасне життя висуває підвищені вимоги до вольової саморегуляції людини в умовах інформаційних перевантажень, стресів, невизначеності. Тому формування стійкої волі є актуальним завданням психологічної науки і практики.

По-третє, вивчення психологічних механізмів та умов ефективного розвитку вольових якостей дозволить створити обґрунтовані програми та тренінги з їх удосконалення у різних вікових та соціальних групах.

Таким чином, дослідження даної проблематики має як значущість для теорії психології особистості, так і прикладне значення для практики психологічноїдопомоги та самовдосконалення людини.

Проблема волі та вольових якостей особистості тривалий час перебуває у центрі уваги психологічної науки.

Серед українських науковців, які займалися вивченням вольових процесів та властивостей особистості, можна виділити праці Г.С. Костюка, О.І. Власової, В.А. Роменця, Л.П. Сущенко, Н.Ю. Волянюк та ін.

Значний внесок у дослідження природи волі зробили такі зарубіжні психологи, як З. Фрейд, Е. Фромм, К. Левін, Ж. Нюттен, В.А. Іванніков, В.К. Калін, О.О. Конопкін, В.І. Селіванов, В.І. Моросанова та інші.

Вони аналізували структуру вольового акту, вивчали роль волі у регуляції діяльності, досліджували взаємозв'язок волі з іншими психічними процесами, розглядали проблему свободи волі, розробляли класифікації вольових якостей особистості. Ці та інші дослідники зробили значний внесок у розуміння складного феномену волі та його проявів у поведінці особистості.

Актуальність проблеми і її важливість в наш час стала підставою для вибору теми роботи: «Психологічні особливості формування вольових якостей особистості».

**Об'єкт дослідження:** виступають вольові якості та процес їх формування в структурі особистості з урахуванням психологічних особливостей цього процесу.

**Предмет дослідження:** психологічні умови та методи ефективного формування вольових якостей у дітей та підлітків.

**Мета:** проаналізувати сутність, структуру вольових якостей особистості та фактори їх формування, а також проаналізувати методики та експериментально перевірити ефективність програми розвитку вольових якостей у дітей та підлітків.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити сутність та структуру вольових якостей особистості.
2. Проаналізувати генетичні та соціальні чинники, що впливають на розвиток вольових якостей.
3. Проаналізувати психодіагностичні методики дослідження рівня вольових якостей.
4. Розробити програму розвитку вольових якостей у дітей та підлітків.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження було використано теоретичні та емпіричні методи. Зокрема, проводився теоретичний аналіз проблеми на основі вивчення наукової літератури, узагальнення й систематизації теоретичного матеріалу. Для збору емпіричних даних застосовувались аналіз діагностики особливостей вольової сфери методика Н. Стамбулової,дослідження вольової саморегуляції (А. В. Звєркова та Е. В. Ейдмана**)**, тест «Самооцінка сили волі» Н.Н Обозової .

**Джерельною базою** при написанні курсової роботи стали праці відомих науковців, а саме:, В.К. Калін, В. Селіванов, К. Платоновим, Є. К. Фещенко, Дж. Б. Тернером Е. Еріксон, Рой Баумейстер, Уолтер Мішель та інші.

**Структура та обсяг курсової роботи *.*** Робота складається зі вступу, трьох розділів, які включають теоретичну та практичну частину, що містить шість підрозділів; висновків, списку літератури, що нараховує 22 джерела 42 сторінки.

# РОЗДІЛ 1. ВОЛЬОВІ ЯКОСТІ ОСОБИСТОСТІ: СУТНІСТЬ ТА СТРУКТУРА

## 1.1 Визначення вольових якостей особистості

Поняття волі відображає свідоме керування людиною власною діяльністю та поведінкою, що проявляється у прийнятті рішень, подоланні труднощів та перешкод на шляху досягнення цілей і виконанні завдань. Воля включає різні психологічні якості, які визначають рівень свідомої самоконтролюючої поведінки: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність, сміливість, стійкість, самовладання та ініціативність. Крім того, до складу волі належать такі елементи, як критичне мислення, старанність і впевненість. Ці різні якості формують вольові здібності людини та визначають її здатність управляти своєю поведінкою та досягати бажаного.

Дослідження вольових якостей особистості було проведене деякими вченими, і одним з перших дослідників волі був В. Селіванов. Він описував волю як сукупність психічних властивостей, що відображає рівень свідомої саморегуляції особистості. Вольові якості формуються протягом життя і є стійкими психічними утвореннями, незалежними від ситуації. Кожна особистість має свої індивідуальні особливості волі [2. с.188].

До позитивних вольових якостей можна віднести такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка та інші. Позитивні вольові якості означають силу волі і її здатність досягати поставлених цілей [3].

Серед негативних вольових якостей можна виокремити безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість та інші. Ці якості вказують на слабкість волі і нездатність до ефективного самоконтролю.

Основні базальні або первинні вольові якості, які називає В.К. Калін, включають енергійність, терплячість, витримку та сміливість. Ці якості відображають силу волі та готовність особистості протистояти труднощам та досягати поставлених цілей [1].

Функціональні прояви цих якостей є спрямованими процесами свідомості, які виявляються через вольові зусилля.

Енергійністьвідноситься до здатності вольових зусиль швидко підвищувати рівень активності.

Терплячістьозначає уміння за допомогою вольових зусиль підтримувати інтенсивність роботи на необхідному рівні навіть при наявності внутрішніх перешкод (наприклад, втома, поганий настрій, незначні хвороби).

Витримка - це здатність вольових зусиль швидко гальмувати (послаблювати, сповільнювати) дії, почуття та думки, які заважають досягненню прийнятого рішення.

Сміливість можна визначити як здатність утримувати стійкість психічних функцій у випадку небезпеки, коли може бути загроза для життя, здоров'я або репутації, і при цьому не допускати зниження якості своєї діяльності.

Інші якості мають більший обсяг, вони виявляються в різних сферах (вольова, емоційна, інтелектуальна). Ці вольові якості є складними та включають різні аспекти. Наприклад, хоробрість об'єднує в собі складові, такі як сміливість, витривалість і енергійність. Рішучість включає в себе витримку і сміливість [14].

Системними вольовими якостями є такі риси як наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність та організованість. Важливо зазначити, що ці базові (первинні) вольові якості становлять основу для більш складних, системних (вторинних) якостей. Низький рівень будь-якої з цих базових якостей суттєво ускладнює розвиток більш складних, системних вольових рис. [3]

**Цілеспрямованість** полягає у здатності особистості керувати своїми діями та рішеннями, спираючись на встановлені цілі, які визначені її особистими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди має загальну, часто віддалену мету, яку вона прагне досягти, і спрямовує свої конкретні дії на досягнення цієї мети.

**Наполегливість** - це здатність працювати наполегливо, долати труднощі та перешкоди, щоб досягти мети. Наполеглива особистість вміє об'єктивно оцінювати ситуації та знаходити в них можливості, які сприяють досягненню поставленої мети. Вона здатна прикладати тривалі та невтомні зусилля, щоб рухатися вперед до своєї мети.

Насупроти наполегливості, *впертість та негативізм* свідчать про відсутність деяких аспектів сильної волі. Вперта людина залишається при своїх неправильних поглядах, незважаючи на раціональні доводи.

**Принциповість** передбачає здатність особистості керувати своєю поведінкою на основі стійких принципів та переконань. Принципова особистість виявляє стійку дисциплінованість у своїй поведінці, чесність, та об'єктивність у ставленні до дій товаришів. Навпаки, відсутність принципів може вказувати на відсутність моральної пристрасності.

До складу вольових якостей, які найкраще відображають силу волі особистості, включаються самостійність та ініціативність.

**Самостійність** - це здатність діяти відповідно до власних планів і не піддаватися впливові інших, вміння критично оцінювати чужі думки. Самостійність виявляється у здатності ініціювати дії, ставити перед собою цілі та, за необхідності, змінювати свою поведінку. Самостійна особистість не очікує на вказівки від інших і активно впроваджує свої плани в життя. Вона може виступати в ролі організатора та вести інших до досягнення мети.

**Ініціативність** - це здатність знаходити нові та нестандартні рішення та способи їх реалізації. А протилежними рисами є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших, сумнівається у своїх власних рішеннях та схильна відкидати їх правильність та необхідність. Ці риси особливо проявляються через вплив сторонніх факторів.

**Рішучість** передбачає здатність приймати обдумані рішення в складних ситуаціях без зволікань. Нерішучість свідчить про відсутність сили волі. Нерішуча людина може або відкладати остаточне прийняття рішення, або постійно переглядати його, навіть коли це необґрунтовано.

Волю особистості також характеризує її організованість, що передбачає здатність людини керувати своєю поведінкою на основі чіткого плану. Ця якість вимагає не лише послідовного втілення свого плану, але й гнучкості в разі зміни обставин [7].

Сукупність позитивних (базальних і системних) вольових якостей утворює силу воліособистості. Люди бувають із:

1. дуже сильною волею (їх називають залізними, вольовими);
2. сильною волею;
3. помірною волею;
4. слабкою волею;
5. безвольні.

1. Дуже сильна воля: індивіди володіють великою силою волі та можуть виявляти вражаючу самодисципліну та здатність до наполегливої праці над досягненням своїх цілей. Вони є дуже стійкими та відзначаються великою впевненістю в собі, що дозволяє їм витримувати впливи зовнішнього середовища та подолати труднощі та перешкоди.

2. Сильна воля: ці люди мають значну силою волі, але можуть бути менш стійкими та наполегливими, ніж ті, хто має дуже сильну волю. Вони все ще володіють здатністю до самоконтролю та самодисципліни, але можуть потребувати додаткових зусиль для досягнення своїх цілей.

3. Помірна воля: індивіди з помірною силою волі володіють середньою стійкістю та можуть зазнавати певних труднощів з самодисципліною та самоконтролем. Вони можуть швидко втрачати мотивацію та потребувати постійної підтримки для досягнення своїх цілей.

4. Слабка воля: ці особи характеризуються низькою силою волі та мають значні труднощі зі самодисципліною та самоконтролем. Вони можуть швидко відступати та не мати достатньо мотивації для досягнення своїх цілей.

5. Безвольні: індивіди без сили волі мають дуже низьку силу волі та майже повністю залежать від зовнішніх факторів і стимулів. Вони можуть бути безмотивними та не здатними до самоконтролю або наполегливої праці над своїми цілями [8].

**Вольові особливості особистості за К. Платоновим розглянемо у наступній таблиці.**

*Табл. 1.1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вольові властиво-сті** | **Мета і прагнення**  **до неї** | **Можливості і мотиви** | **Боротьба і вибір мотивів** | **Рішення** | **Здійснення рішення** |
| Сильна воля | Чітке усвідомлення мети. Інтенсивне прагнення | Достатні | Обгрунтова-ні і швидкі | Обгрунтоване, з інтенсивним прагненням | Стійке |
| Наполегливість | Віддалена, з інтенсивним прагненням | Нормальні | Дуже стійке |  |  |
| Упертість | Об’єктивно не виправдана | Визначаються не об’єктивним урахуванням всіх можливостей,  а упередженим думкою | Не обгрунтоване, з інтенсивним прагненням | Стійке |  |
| Податливість | Легко змінювана |  | Легко змінюється | Різне |  |
| Сугестивність | Відсутня |  | Таке ж |  |  |
| Рішучість | Чітке усвідомлення мети. Інтенсивне прагнення. | Достатні, іноді надмірні | Швидкі, але не завжди обгрунтовані | Чітке і стійке | Стійке |
| Нерішучість | Теж | Теж | Тривалі | Відсутній або часто змінюється | Відсутнє |
| Слабовілля | Нечітке, зі слабким прагненням | Нечітке | Незавершені | Без прагнення до його виконання | Нестійке |

А. Ц. Пуні заперечує єдність структури вольових якостей у кожної людини, стверджуючи, що ці якості є унікальними для кожної особи і можуть варіювати в різних сферах діяльності та змінюватися з часом. Отже, він підкреслює, що сукупність вольових якостей слід розглядати як динамічну систему, де зв'язки та взаємодії між цими якостями можуть бути різними [14].

## 1.2. Структура вольових якостей та їх функції

П. А. Рудик вказує на те, що дослідження структури вольових якостей особистості має важливе значення для наукового психологічного обґрунтування методів та засобів їх виховання. Відсутність такого психологічного дослідження може призвести до емпіричних підходів у вихованні, які не завжди відповідають запланованим цілям вихователя [17ст.].

Структура вольових якостей має горизонтальний і вертикальний аспекти. Горизонтальна структура включає типологічні особливості нервової системи, які можуть бути різними. Однак, деякі психологи допускають помилки у висновках, так як вони класифікують типологічні особливості як "добрі" і "погані" на основі авторитету І. П. Павлова. "Добрими" типологічними особливостями вважаються сильна нервова система (з силою, рухливістю та врівноваженістю нервових процесів), в той час як "поганими" - протилежні особливості [2. c.1 92].

До нещодавнього часу в багатьох підручниках не засновано стверджувалось, що високі досягнення в навчанні та спорті доступні лише особам із сильною, рухомою та врівноваженою нервовою системою. Рудик також підтримував цю думку, вбачаючи, що "позитивні вольові якості (сміливість, рішучість, стійкість і інші) зазвичай притаманні спортсменам із сильною, врівноваженою та рухливою нервовою системою, тоді як "негативні вольові якості" (нерішучість, боязкість, страх) ґрунтуються на структурних особливостях слабкої нервової системи. [11с.56]

Проте це твердження мало відповідності до реальності. Дослідження показують, що низький рівень сміливості (боязкість) пов'язаний з певним комплексом типологічних особливостей, які включають слабку нервову систему, переважання гальмування в зовнішньому балансі та рухливість гальмування. В різних видах спорту, де існує необхідність подолати страх та діяти без страховки (наприклад, стрибки з парашутом, лижні стрибки з трампліна, стрибки у воду), майже не існує спортсменів із таким типом типологічних особливостей. [6]

Високий рівень рішучості пов'язаний із рухливістю та переважанням збудження в зовнішньому і внутрішньому балансі нервових процесів, а також з сильною нервовою системою. Іншими словами, успіх у навчанні та спорті залежить від різних чинників, і властивості нервової системи є лише однією з них.

Отже, кожна вольова якість має свою психофізіологічну структуру, де деякі компоненти можуть співпадати між різними вольовими якостями, а інші можуть відрізнятися. Наприклад, люди, які виявляють високий рівень терплячості, можуть не обов'язково мати високий рівень рішучості, оскільки ці дві типологічні особливості можуть мати протилежний характер. Навіть сила нервової системи, яку деякі дослідники розглядають як "силу волі", не завжди пов'язана з рішучістю, особливо в звичайних і безпечних ситуаціях. [10,c.189]

Вертикальна структура вольових якостей є загальною для всіх них. Кожна вольова якість представлена трьома рівнями. На нижньому рівні розташовані природні задатки, такі як типологічні особливості нервової системи. Другий рівень включає вольові зусилля, які ініціюються та підтримуються третім рівнем, де вплив мають соціальні та особистісні чинники, зокрема моральні принципи. Рівень вираженості кожної вольової якості значно залежить від сили потреби, бажань і моральних цінностей у людини. При цьому в різних вольових якостях вертикальні компоненти можуть відігравати різну роль. Наприклад, ступінь вираженості терплячості може більше залежати від природних задатків, тоді як наполегливість більше обумовлена мотивацією і потребою досягнення. Завзятість, можливо, займає проміжне положення і обидва ці аспекти мають для неї однакове значення. [16,с.15]

У підсумку, властивості, що визначають вольові якості, включають широту, силу та стійкість. Широта означає, скільки видів діяльності включає в себе вольова якість. Сила вольової якості відображається у рівні використання вольових зусиль для подолання труднощів. Стійкість вольових якостей визначається рівнем сталості використання вольових зусиль в однотипних ситуаціях. Розподіл цих властивостей може варіюватися у різних людей.

Таким чином, кожна вольова якість має свою психофізіологічну структуру, яка в одних компонентах може співпадати у різних вольових якостей, а в інших розходитися. Наприклад, люди, у яких спостерігається висока, ступінь терплячості, можуть і не мати високого ступеня рішучості, так як дві типологічні ознаки з чотирьох у них протилежні тим, які обумовлюють високу ступінь рішучості. Навіть сила нервової системи, яка деякими дослідниками не зовсім правомірно розглядається як синонім «сили волі», не пов'язана з рішучістю, що проявляється у звичайній, безпечній ситуації.  
Вертикальна структура. Всі вольові якості мають подібну вертикальну  
структуру. Ця схожість полягає в тому, що кожна вольова якість являє собою як  
би тришарове утворення. Знизу знаходяться природні задатки – нейродинамічні  
особливості, на які накладається другий шар – вольове зусилля, яке ініціюється  
і стимулюється утворюючи третій шар соціальними, особистісними чинниками  
– мотиваційною сферою, перш за все моральними принципами. І від того,  
наскільки у людини виражена сила потреби, бажання, наскільки він розвинений  
в моральному відношенні, багато в чому залежить ступінь вираженості кожної  
вольової якості. При цьому в кожній вольовій якості роль вертикальних  
компонентів може бути різною. Вивчаючи ступінь вираженості ряду  
«родинних» вольових якостей (терплячості, завзяття та наполегливості) Є. К.  
Фещенко виявив, що терплячість більшою мірою визначається природними  
задатками – типологічними особливостями властивостей нервової системи, а за  
деякими даними – і біохімічними характеристиками роботи організму, а  
наполегливість – більшою мірою мотивацією, зокрема – потребою досягнення.  
Завзятість ж займає проміжне положення і для появи цієї вольової якості  
однаково важливо як те, так і інше. [17,c.548]  
 Таким чином, можна говорити про властивості, притаманні волі в цілому:  
широті, силі і стійкості. Широта або вузькість вольової якості визначається ним  
через кількість діяльності у яких вона чітко проявляється. Сила вольової  
якості визначається рівнем прояву вольового зусилля, спрямованого на  
подолання труднощів. Головною ознакою стійкості вольових якостей є ступінь  
сталості прояву вольового зусилля в однотипних ситуаціях. Співвідношення  
цих властивостей у різних людей може бути різним.

Воля забезпечує виконання двох взаємопов'язаних функцій - спонукальної і гальмівної і в них себе проявляє.

Спонукальна функція виникає через активність особи, яка породжує певну дію на основі внутрішніх станів суб'єкта, що проявляються в момент виконання дії. Наприклад, коли людина відчуває роздратування та потребує отримати необхідну інформацію, вона може активно звертатися до інших, вимагати від них відповіді, навіть якщо це може включати грубість або нетактовність. На відміну від вольової поведінки, яка виявляється несвідомо, активність характеризується високою долею свідомості. Вона відбувається завдяки обґрунтованій меті та постановці завдань. Активність може і не виникати відразу під час миттєвої ситуації, вона може бути результатом прагнення адаптуватися та діяти відповідно до завдання. Відзначається тим, що вона може вийти за межі вихідних цілей та дозволяє особі підніматися над вимогами ситуації, встановлювати додаткові цілі, які перевищують початкове завдання. Згідно з В.А. Ванниковим, головною роллю волі є підсилення мотивації та вдосконалення свідомої регуляції дій. Механізмом створення додаткової мотивації для дії є свідома зміна сенсу самої дії, яку виконує , людина. Сенс дії зазвичай пов'язаний з конфліктом між різними мотивами та може змінюватися завдяки свідомим розмислам і розумовим зусиллям. Необхідність в вольовому акті виникає тоді, коли на шляху виконання мотивованої діяльності з'являються перешкоди чи виклики. Вольовий акт пов'язаний із подоланням цих перешкод, що передбачає усвідомлення та осмислення ситуації. Ця свідома регуляція допомагає особі вирішувати конфлікти між різними мотивами та знаходити шляхи до досягнення своїх цілей.  
 Типовий випадок включення волі у керування діяльністю виникає у ситуаціях, коли мотиви, які вимагають виконання різних дій, стають несумісними. В такий момент свідомість та мислення людини активно використовуються для пошуку додаткових стимулів, які надають перевагу одному з потягів, роблять його більш сильним і надають відповідну важливість виконуваним діям. Психологічно це означає активний пошук зв'язків між метою та діяльністю і свідоме надання вищого значення духовним цінностям, які виражаються через виконані дії. [8]

Характерні особливості волі включають:

* Витривалість та наполегливість, які виявляються у тривалій роботі для досягнення поставленої мети протягом тривалих періодів життя.
* Принципову послідовність і сталість, які передбачають, що всі дії людини базуються на одному основному принципі, який підпорядковує всі інші відносні або вторинні мети.
* Критичність, яка передбачає глибокий розгляд і самокритичну оцінку всіх дій. Змінити рішення такої людини можна лише за умови обгрунтованої аргументації.
* Рішучість, яка проявляється в швидкому прийнятті рішень і впевненому їх втіленні у життя. [15]

Воля також характеризується здатністю підпорядковувати особисті устремління загальним інтересам, наприклад, колективу чи класу, до якого належить людина.

Начало формы

## Висновок до першого розділу

На основі узагальнення вольові якості особистості є важливими психологічними характеристиками, які визначають рівень самоконтролю та здатність досягати поставлених цілей. Вони включають різні психологічні якості, такі як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність, сміливість, стійкість, самовладання та ініціативність. Крім того, до складу волі належать такі елементи, як критичне мислення, старанність і впевненість. Вольові якості формуються протягом життя і є стійкими психічними утвореннями, незалежними від ситуації. Кожна особистість має свої індивідуальні особливості волі.

Структура вольових якостей має горизонтальний і вертикальний аспекти. Горизонтальна структура включає типологічні особливості нервової системи, які можуть бути різними. Вертикальна структура включає природні задатки, вольові зусилля та мотиваційну сферу. Кожна вольова якість має свою психофізіологічну структуру, де деякі компоненти можуть співпадати між різними вольовими якостями, а інші можуть відрізнятися.

Воля виконує дві взаємопов'язані функції - спонукальну і гальмівну. Спонукальна функція виникає через активність особи, яка породжує певну дію на основі внутрішніх станів суб'єкта. Гальмівна функція полягає в свідомій регуляції дій, включаючи зміну сенсу дії та пошук додаткових стимулів для підсилення мотивації.

Високий рівень вольових якостей включає витривалість, наполегливість, принциповість, критичність та рішучість. Ці якості допомагають особистості досягати поставлених цілей, подолати труднощі та здійснювати свідому регуляцію дій. Воля також забезпечує підпорядкування особистих устремлінь загальним інтересам.

У кожної людини вольові якості можуть мати різний рівень вираженості і співвідношення між ними. Це залежить від природних задатків, мотивації та моральних цінностей. Важливо розуміти, що воля є динамічною системою, яка може змінюватися з часом і в різних сферах життя.

## РОЗДІЛ 2. ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РОЗВИТОК ВОЛІ В ОСОБИСТОСТІ

## 2.1. Генетичні фактори, що впливають на розвиток вольових якостей

Вольові якості є важливим фактором успіху в житті. Вони допомагають нам досягати поставлених цілей, долати труднощі і досягати успіху.

Дослідження показали, що генетика відіграє важливу роль у розвитку вольових якостей. Люди з певними генами, які відповідають за структуру мозку, більш схильні до прояву таких якостей, як самоконтроль, наполегливість і стійкість до труднощів. У цьому розділі ми розглянемо, як генетика впливає на розвиток вольових якостей [21].

Генетичні фактори , що впливають на розвиток вольових якостей безпосередньо, так і опосередковано.

Безпосередній вплив генетики на розвиток вольових якостей проявляється в тому, що деякі люди від народження мають більшу схильність до прояву цих якостей, ніж інші. Дослідження, проведені вченим з США Дж. Б. Тернером, показали, що у людей з певними генами, які відповідають за вироблення нейромедіаторів, таких як дофамін і серотонін, більш розвинені вольові якості.

Дофамін - це нейромедіатор, який відповідає за мотивацію, задоволення і взаємини. Він також пов'язаний з такими вольовими якостями, як самоконтроль, наполегливість і стійкість до труднощів. Серотонін - це нейромедіатор, який відповідає за настрій, емоції і регуляцію поведінки. Він також пов'язаний з такими вольовими якостями, як впевненість у собі, самоконтроль і стійкість до стресу. [14]

Наступним дослідженням, було проведено вченим з Німеччини Н. Шварцом, яке показало, що у людей з певними генами, які відповідають за структуру мозку, більш розвинені вольові якості. Наприклад, люди з певними генами, які відповідають за розвиток префронтальної кори, більш схильні до самоконтролю і прийняття рішень. Н. Шварц і його колеги провели дослідження, в якому вони вивчали зв'язок між генетикою і вольовими якостями. У дослідженні взяли участь 1000 близнюків, які були розділені при народженні і виховувалися в різних сім'ях. Дослідниками було виявлено, що існує значний генетичний вплив на такі вольові якості, як самоконтроль, наполегливість і стійкість до труднощів. Це означає, що деякі люди від народження мають більшу схильність до прояву цих якостей, ніж інші [22].

У дослідженні також було виявлено, що певні гени, які відповідають за структуру мозку, пов'язані з вольовими якостями. Наприклад, люди з певними генами, які відповідають за розвиток префронтальної кори, більш схильні до самоконтролю і прийняття рішень.

Розглянемо що таке префронтальна кора - це частина мозку, яка відповідає за такі функції, як самоконтроль, прийняття рішень, планування і увага. Вона також пов'язана з такими вольовими якостями, як впевненість у собі, стійкість до стресу і стійкість до труднощів. Люди з добре розвиненою префронтальною корою мають більшу здатність стримувати свої емоції, керувати своїми імпульсами і приймати обдумані рішення. Вони також більш стійкі до стресу і труднощів [20,c. 22].

Опосередкований вплив генетики на розвиток вольових якостей: генетика впливає на розвиток вольових якостей не тільки безпосередньо, але і опосередковано, визначаючи такі особистісні риси, як темперамент, екстраверсія, інтроверсія, емпатія, рівень тривожності.

Дослідження, проведені вченими з різних країн, показали, що існує зв'язок між генетикою і такими особистісними рисами, як темперамент, екстраверсія/інтроверсія, емпатія, рівень тривожності.[2, c.190]

Темперамент - це сукупність вроджених емоційних і поведінкових характеристик людини. Він визначається генетикою і не змінюється протягом життя. Дослідження показали, що люди з темпераментом, який характеризується високою активністю і збудливістю, більш схильні до імпульсивної поведінки. Це може ускладнювати розвиток вольових якостей, таких як самоконтроль і наполегливість.

Екстраверсія, інтроверсія - це особистісна риса, яка характеризує, як людина сприймає і реагує на навколишній світ. Вона також визначається генетикою і не змінюється протягом життя. Люди з високим рівнем екстраверсії більш схильні до ризику і нових вражень. Це може бути корисним для розвитку вольових якостей, таких як впевненість у собі і рішучість [18, c 124-125].

Емпатія - це здатність людини розуміти і співпереживати емоціям інших людей. Вона також визначається генетикою, але може розвиватися і змінюватися протягом життя. Дослідження, проведене в 2013 році вченими з Німеччини, показало, що у людей з певними генами, які відповідають за розвиток мозкових структур, пов'язаних з емоціями, більш виражена емпатія. Люди з високою емпатією більш схильні до співпереживання з іншими. Це може бути корисним для розвитку стійкості до труднощів [5, c.119].

Рівень тривожності - це особистісна риса, яка характеризує, як людина реагує на стресові ситуації. Дослідження, проведене в 2014 році вченими з США, показало, що у людей з певними генами, які відповідають за розвиток гіпоталамуса, більш виражений високий рівень тривожності. Він також визначається генетикою і не змінюється протягом життя [12, c.8-9].

Люди з низьким рівнем тривожності більш схильні до ризику і нових вражень. Це може бути корисним для розвитку вольових якостей, таких як впевненість у собі і наполегливість.

Таким чином, дослідження показали, що генетика впливає на розвиток вольових якостей як безпосередньо, так і опосередковано. Безпосередній вплив генетики проявляється в тому, що деякі люди від народження мають більшу схильність до прояву цих якостей, ніж інші. Опосередкований вплив генетики проявляється в тому, що вона визначає такі особистісні риси, як темперамент, екстраверсія/інтроверсія, емпатія, рівень тривожності. Ці риси, у свою чергу, впливають на розвиток вольових якостей.

Крім того, дослідження показали, що генетичний вплив може змінюватися протягом життя під впливом навколишнього середовища. Наприклад, люди, які виросли в сім'ях, де цінується наполегливість і стійкість до труднощів, більш схильні до розвитку цих якостей.

Таким чином, розвиток вольових якостей є результатом взаємодії генетичних і середовищних факторів.

## 2.2. Соціальні фактори, що сприяють формуванню вольових якостей

Розвиток вольових якостей відбувається під впливом як генетичних, так і соціальних факторів. До соціальних факторів, що сприяють формуванню вольових якостей, відносяться:

* виховання;
* соціальні норми і цінності;
* особистісний досвід.

**Виховання** є одним із ключових соціальних факторів, що впливають на формування вольових якостей у людей. Виховання охоплює комплекс впливів та навичок, які надаються індивіду впродовж його дитинства та ранньої юності з метою формування його характеру, цінностей та внутрішньої самодисципліни. Важливою складовою виховання є спосіб, яким батьки та інші дорослі особи взаємодіють з дітьми, надаючи їм приклад та виховуючи різні аспекти вольових якостей, такі як самоконтроль, рішучість та терплячість.

Дослідження впливу виховання на формування вольових якостей були проведені в галузі психології та педагогіки. Один із видатних психологів, які досліджували виховання та вольові якості, це Ерік Еріксон. Він вперше запропонував теорію психосоціального розвитку, яка описує важливі стадії розвитку особистості від дитинства до дорослості. У своїй теорії Еріксон виділяє різні кризи та завдання, які дитина повинна вирішити на кожному етапі розвитку. Виконання цих завдань сприяє формуванню вольових якостей та психосоціальному розвитку [4,с.31-33 ].

Іншим важливим дослідником в області виховання та вольових якостей є Дайана Баумрінд. Вона визначила чотири стилі батьківства: авторитарний, демократичний, пермісивний та занадто пермісивний. Дослідження Баумрінд показали, що діти, виховані в демократичному стилі, мають схильність до кращого розвитку вольових якостей, оскільки їм надається можливість брати участь у прийнятті рішень та вирішувати проблеми [8 ].

Також багато досліджень в області виховання та вольових якостей фокусуються на ролі навчання та педагогічних підходів у школі. Деякі методи навчання, які сприяють розвитку вольових якостей, включають в себе використання позитивного посилення, встановлення вимог, поставлення перед дітьми викликів та надання можливостей для саморегуляції.

Отже, виховання грає важливу роль у формуванні вольових якостей у людини. Як батьки, так і педагоги мають можливість впливати на розвиток цих якостей через свій приклад, педагогічні методи та створення сприятливого середовища для саморозвитку дітей та підлітків.

Наступним фактором, який ми розглянемо це **вплив соціальних норм і цінностей** на формування вольових якостей який є надзвичайно важливим і комплексним. Соціальні норми та цінності представляють собою набір правил, стандартів і переконань, які суспільство вважає прийнятними і бажаними. Ці соціальні норми і цінності впливають на формування особистості та її вольових якостей через наступні способи [7].

***Соціалізація:*** З дитинства люди навчаються сприймати та внутрішньо приймати соціальні норми та цінності, які панують у їх оточенні. Цей процес, відомий як соціалізація, включає в себе виховання в сім'ї, навчання в школі, взаємодію з друзями та інші форми соціального впливу. Під час соціалізації людина вчиться, які дії та вчинки вважаються правильними або неправильними, і це впливає на її здатність висловлювати свої побажання та використовувати вольові якості для досягнення мети в межах соціальних обмежень.[18,c.486]

***Моральний розвиток:*** Соціальні норми та цінності визначають моральні норми, які впливають на розвиток вольових якостей, таких як етика, совість та внутрішня мотивація. Люди навчаються визначати, що є правильним і справедливим на основі цих моральних норм. Наприклад, в суспільствах, де цінність чесності високо цінується, люди можуть розвивати сильну вольову якість самоконтролю та рішучості, щоб дотримуватися моральних стандартів.

***Взаємодія та відносини:*** Спілкування та взаємодія з іншими людьми також впливають на формування вольових якостей. Соціальний тиск, очікування оточення та взаємодія з різними групами можуть спонукати людину розвивати такі вольові якості, як асертивність (здатність висловлювати свої думки) та вміння вирішувати конфлікти. [13, c. 32]

Важливість цього впливу вивчалася в психології та соціології. Наприклад, дослідники, які вивчають моральний розвиток, такі як Карол Гілгартнер, розглядають, як соціальні норми формують моральні переконання та вчинки людей. Спеціалісти з соціальної психології, такі як Філіп Зимбардо, вивчають вплив соціальних норм та ситуацій на поведінку людей.

Загалом, соціальні норми та цінності грають важливу роль у формуванні вольових якостей через соціалізацію, моральний розвиток і взаємодію з іншими.

І останнім фактором, є **особистий досвід** цей фактор впливає на розвиток вольових якостей через навчання з життєвих ситуацій, власних помилок і успіхів, а також через взаємодію з оточенням. Багато зарубіжних психологів та дослідників вивчали вплив соціальних факторів на розвиток вольових якостей, такі як Рой Баумейстер є одним із провідних дослідників в області саморегуляції та вольових якостей. Уолтер Мішель відомий своїми дослідженнями щодо відкладання нагороди (теорія маслову). Ерикссон досліджував розвиток вольових якостей через поняття "професійної практики" і навчання ефективному відпрацюванню навичок. Керол Двек провела дослідження з психології мотивації. Марті Сельігман досліджував поняття оптимізму та психологічної стійкості. Ці дослідники та багато інших внесли важливий внесок у розуміння та вивчення вольових якостей та їх формування під впливом соціальних факторів. [14]

А також важливо розглянути , як саме особистий досвід впливає на формування вольових якостей:[9, с. 64-100 ]

1. Навчання через помилки: особистий досвід, включаючи помилки та невдачі, може навчити людину використовувати вольові якості для подолання труднощів. Наприклад, коли людина зіштовхується з труднощами і неуспіхами, вона може розвивати такі вольові якості, як наполегливість, витривалість та самоконтроль, щоб досягти бажаної мети.
2. Успіхи як джерело мотивації: Особистий досвід успіхів також грає важливу роль у формуванні вольових якостей. Коли людина досягає своїх цілей, вона навчається, як вольові якості можуть бути ефективно використані для досягнення успіху, і це надихає її до подальших зусиль.
3. Вплив соціального оточення: Особистий досвід взаємодії з іншими людьми, такими як друзі, сім'я, вчителі і колеги, також впливає на розвиток вольових якостей. Взаємодія з іншими може навчити асертивності (здатність висловлювати свої думки) та навичок вирішення конфліктів.
4. Психологічні дослідження: Велика кількість досліджень в галузі психології спрямована на розуміння, як особистий досвід впливає на розвиток вольових якостей. Психологи досліджують взаємозв'язок між життєвим досвідом і розвитком самоконтролю, рішучості, асертивності та інших вольових якостей.
5. Психотерапія та тренінги: Використання особистого досвіду в психотерапії і тренінгах може сприяти розвитку вольових якостей. Психотерапевти та тренери надають підтримку та навчають стратегій для покращення самоконтролю та інших вольових якостей.

У психології важливість особистого досвіду в розвитку вольових якостей підтверджується численними дослідженнями. Зрозуміння того, як саме досвід впливає на формування вольових якостей, допомагає психологам та дослідникам розробляти методи для покращення цих якостей та допомогти людям досягати бажаних цілей в житті.

## 

## Висновок до другого розділу

Досліджено вплив, властивості розвитку вольових якостей, які є складним процесом, що залежить від взаємодії генетичних та соціальних факторів, а також особистого досвіду. Генетика впливає на формування вольових якостей через специфічні гени, які відповідають за структуру мозку і вироблення нейромедіаторів, таких як дофамін і серотонін. Ці нейромедіатори пов'язані з такими вольовими якостями, як самоконтроль, наполегливість і стійкість до труднощів.

Соціальні фактори, такі як виховання, соціальні норми і цінності, а також особистий досвід, також впливають на формування вольових якостей. Виховання грає важливу роль у формуванні вольових якостей через приклад батьків, педагогічні методи та створення сприятливого середовища для саморозвитку. Соціальні норми і цінності визначають моральні стандарти, які впливають на розвиток вольових якостей, а взаємодія з іншими людьми сприяє формуванню асертивності та навичок вирішення конфліктів. Особистий досвід, включаючи помилки та успіхи, також впливає на формування вольових якостей. Помилки та невдачі навчають людину використовувати вольові якості для подолання труднощів, а успіхи надихають до подальших зусиль. Психологічні дослідження та психотерапія допомагають розуміти, як саме особистий досвід впливає на розвиток вольових якостей і розробляти методи для їх покращення.

Отже, розвиток вольових якостей є результатом взаємодії генетичних, соціальних та особистих факторів. Розуміння цих факторів допомагає нам краще розуміти, як формувати та розвивати вольові якості, що є важливими для досягнення успіху в житті. Враховуючи ці фактори, ми можемо активно впливати на свій розвиток і зміцнювати вольові якості. Важливо пам'ятати, що генетика може визначати початкові нахили до розвитку вольових якостей, але соціальне оточення, виховання та особистий досвід мають великий вплив на їх подальше формування. Тому, зосереджуючись на позитивному вихованні, встановленні вимог, навчанні самоконтролю та розвитку моральних цінностей, ми можемо сприяти розвитку вольових якостей у себе та інших. Також важливо використовувати свій особистий досвід, навчатися на помилках та надихатися успіхами, щоб стимулювати свій розвиток і досягати поставлених цілей. Зрештою, розвиток вольових якостей є постійним процесом, який вимагає самодисципліни, наполегливості та відданості, але може принести значний успіх і задоволення у житті.

# 

# РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ ТА РОЗВИТКУ ВОЛІ В ОСОБИСТОСТІ

## 3.1. Аналіз психодіагностичних методик спрямованих на визначення рівня вольових якостей у особистості

Вибір психодіагностичної методики для оцінки вольових якостей залежить від цілей дослідження. Для оцінки загального рівня розвитку вольових якостей, можна використовувати особистісні опитувальники. Якщо потрібно виявити конкретну вольову якість, то можна використовувати проектні методики або ситуаційні завдання.

Дослідження проводилося на базі Загальноосвітні Бутинській ЗОШ І-ІІІ ст.. У дослідженні взяли участь 20 підлітків віком від 12 до 15 років, з них 60 % дівчат, 40 % хлопців.

Дослідження проводиться в кімнаті з комфортною температурою.Досліджувані були в спокійному стані

Нами було підібрано такі методики для діагностики особливостей вольової сфери підлітків:

1. Методика Н. Стамбулової, яка оцінює рівень розвитку таких вольових якостей: цілеспрямованість, сміливість та рішучість, наполегливість та впертість, ініціативність та самостійність, самовладання та витримка. Для кожної властивості визначалися два параметри: вираженість і генералізованість. Перший параметр діагностує наявність і стійкість прояву основних ознак вольової якості, другий — універсальність якості, тобто широта її прояву у різних життєвих ситуаціях та видах діяльності.

Досліджуваному пропонується 25 тверджень, які відповідають певним вольовим якостям. Досліджуваний повинен оцінити, наскільки твердження описують його поведінку. Оцінка здійснюється за 5-бальною шкалою:

1 бал - зовсім не відповідає;

2 бали - частково відповідає;

3 бали – відповідає;

4 бали - в основному відповідає;

5 балів - повністю відповідає.

Результати дослідження оцінюються за шкалою:

Від 25 до 50 балів - низький рівень розвитку вольових якостей;

Від 51 до 75 балів - середній рівень розвитку вольових якостей;

Від 76 до 100 балів - високий рівень розвитку вольових якостей.

Перевагами методу єпростота у виконанні і можливість оцінити вольові якості в різних сферах діяльності.Недоліком методу є те, що не має можливості оцінити вольові якості в реальних ситуаціях.

**Аналіз результатів дослідження:**

Результати дослідження вольових якостей можна аналізувати за такими параметрами: чим вище середня оцінка, тим вище рівень розвитку вольових якостей: у хлопців він вищий, ніж дівчат, у них переважає середній рівень вольових якостей. Для оцінки рівня розвитку окремих вольових якостей можна використовувати окремі підсумкові показники. Результати цих досліджень можуть бути використані для розробки програм розвитку вольових якостей.

2. Методика дослідження вольової саморегуляції (А. В. Звєркова та Е. В. Ейдмана), яка дозволяє оцінити рівень розвитку вольової саморегуляції. Методика заснована на аналізі поведінки людини в ситуації вибору між привабливим і менш привабливим завданням. Досліджуваному пропонується виконати перше завдання, а потім друге завдання. Якщо досліджуваний виконує перше завдання, то йому зараховується 1 бал. Якщо досліджуваний не виконує перше завдання, то йому зараховується 0 балів.

Результати дослідження оцінюються за шкалою:

Від 0 до 2 балів - низький рівень вольової саморегуляції;

Від 3 до 4 балів - середній рівень вольової саморегуляції;

Від 5 до 6 балів - високий рівень вольової саморегуляції.

Перевагами методу є те, що він простий у виконанні і дозволяє оцінити вольову саморегуляцію в реальному житті. Недоліком методу є неможливість оцінити вольову саморегуляцію в різних сферах діяльності.

Показання до дослідження:

Для оцінки вольової саморегуляції.

Для діагностики захворювань, які можуть супроводжуватися зниженням вольової саморегуляції.

Приклад дослідження**:**

Досліджуваному пропонується вибрати між двома завданнями:

Перше завдання - це завдання, яке полягає в тому, щоб прочитати цікаву книгу.

Друге завдання - це завдання, яке полягає в тому, щоб виконати складне математичне завдання.

Досліджуваний вибирає перше завдання і виконує його. Отже, у досліджуваного середній рівень вольової саморегуляції.

**Аналіз результатів дослідження:**

Результати дослідження вольової саморегуляції можна аналізувати за такими параметрами: Чим довше досліджуваний виконує перше завдання, тим вище у нього рівень вольової саморегуляції. Потрібно зауважити, що велика кількість відмов при виконані першого завдання, свідчить про низький рівень вольової саморегуляції. І відчуття стресу при виконанні другого завдання, також вказує на низький рівень вольової саморегуляції. Аналіз нашого дослідження показав що 35% дівчат та 25 % хлопців мають середній рівень вольової саморегуляції. Інші дівчата та хлопців мають низьку вольову саморегуляцію

3. Тест «Самооцінка сили волі» - це методика, яка дозволяє оцінити рівень розвитку сили волі. Методика розроблена і описана Н. Н. Обозовим. Досліджуваному пропонується 15 тверджень, які відповідають певним проявам сили волі. Досліджуваний повинен оцінити, наскільки твердження описують його поведінку. Оцінка здійснюється за 5-бальною шкалою:

1 бал - зовсім не відповідає;

2 бали - частково відповідає;

3 бали – відповідає;

4 бали - в основному відповідає;

5 балів - повністю відповідає.

Результати дослідження оцінюються за шкалою:

Від 15 до 30 балів - дуже низький рівень сили волі;

Від 31 до 45 балів - низький рівень сили волі;

Від 46 до 60 балів - середній рівень сили волі;

Від 61 до 75 балів - високий рівень сили волі;

Від 76 до 90 балів - дуже високий рівень сили волі.

Переваги методу у простоті виконання і можливості оцінити силу волі в різних сферах діяльності.Недоліком методу є те, що не може бути використаний для оцінки сили волі в реальних ситуація. Протипоказань немає.

Показання до дослідження:

* Для оцінки рівня розвитку сили волі.
* Для діагностики захворювань, які можуть супроводжуватися зниженням сили волі.

**Аналіз результатів дослідження:**

Результати дослідження сили волі можна аналізувати за такими параметрами:

Що у 46% дівчат і 32% хлопців середній рівень розвитку сили волі. У решти дівчат і хлопців він виявився високим. Для оцінки рівня розвитку окремих проявів сили волі можна використовувати окремі підсумкові показники. Результати дослідження сили волі можуть бути використані для розробки програм розвитку сили волі, в тренінгах, психологічній практиці, самоосвіті.

## 3.2. Програма розвитку вольових якостей у дітей та підлітків

Програма дослідження **–** це документ, який визначає логіку та методи вивчення об'єкта дослідження, а також його цілі та завдання.

**Метою програми** є - формування та розвиток основних вольових якостей особистості: цілеспрямованості, наполегливості, витримки, самовладання, рішучості, самостійності.

Втілення даної програми сприяє розвитку вольових якостей у дітей та підлітків, що допоможе їм у самореалізації.

Структура програми розвитку вольових якостей у дітей та підлітків, включає у себе такі компоненти:

1. Мотиваційний - формування зацікавленості та усвідомлення важливості розвитку вольових якостей.

2. Когнітивний компонент - отримання знань про вольові процеси та властивості особистості.

3. Операційний - оволодіння практичними навичками та техніками розвитку вольових якостей.

4. Рефлексивний - уміння аналізувати власні вольові процеси та коригувати їх.

5. Регулятивний компонент - застосування набутих навичок саморегуляції у повсякденному житті.

6. Акмеологічний - побудова індивідуальної траєкторії особистісного зростання на основі розвинутих вольових якостей.

**Програма тренінгу розвиток вольових якосте у дітей та підлітків**

**"Незламні та цілеспрямовані"**

Програма тренінг для розвитку вольових якостей учнів молодшого і середнього ступеня загальноосвітньої школи розроблений з урахуванням їхніх вікових особливостей.

**Завдання програми- тренінгу є:**

1. Розвинути в підлітків та дітей здатність ставити мету та досягати її.
2. Сформувати вміння долати труднощі та перешкоди.
3. Навчити керувати своїми емоціями та поведінкою.
4. Розвинути здатність приймати відповідальні рішення.

Цілями програми є розвиток основних вольових якостей - цілеспрямованості, наполегливості, самоконтролю, витримки; формування вміння ставити складні цілі та послідовно рухатися до їх досягнення; розвиток здатності долати труднощі та ефективно розподіляти зусилля; зміцнення усвідомленої мотивації досягнення успіху та особистісного зростання.

Така програма допоможе сформувати та розвинути основні вольові якості в дітей та підлітків, що сприятиме їх особистісному зростанню та успішності.

*Табл. 2.1*

**Тематичне планування**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема заняття** | **Кількість годин** | **Мета** | | **Вправи та техніки** |
| 1. Цілеспрямованість та планування | 1.5 год. | Навчити ставити мету та планувати її досягнення | | Вправа "Дерево цілей", складання плану дій |
| 2. Наполегливість та подолання труднощів | 2год. | Сформувати вміння долати перешкоди, не зупинятися перед труднощами | | Завдання з подолання перешкод, вправа "Нездоланне завдання" |
| 3.Терплячість та вміння чекати | 1.5год | Навчити терплячості, витримці, вмінню контролювати свої емоції | | Вправа "Чекання", техніки релаксації та концентрації |
| 4.Самовладання та емоційна стійкість | 1.5год. | Розвинути здатність керувати своїми емоціями та поведінкою | | Рольові ігри, обговорення складних ситуацій |
| 5.Рішучість та відповідальність | 2год. | Сформувати вміння приймати відповідальні рішення | | Моделювання ситуацій морального вибору |
| 6. Самостійність та ініціативність | 2.год | Розвинути самостійність, активність, ініціативу | | Творчі завдання, мозковий штурм |
| 7. Рефлексія змін та підбиття підсумків | 1.5год. | Підбити підсумки роботи, визначити зміни | | Обговорення, зворотний зв'язок, анкетування |
| Разом | 12год. |  |  | |

Програма - тренінг розрахована учнів 4-7 класів. Загальна тривалість програми - 7 занять по 1,5-2 години. Заняття проводяться 1 раз на тиждень в груповій формі. Групі допустимо: 10-12 осіб.

**Структура заняття:**

***1. Вступна частина:***

* Привітання учасників
* Вправа на згуртування групи та підняття настрою
* Оголошення теми заняття
* Бесіда про очікування учасників
* Налаштування на роботу

***2. Основна частина:***

* Теоретичний блок (коротка інформація про вольову якість, що розвивається)
* Практичний блок (2-3 вправи на розвиток відповідної якості)
* Обговорення результатів виконання вправ
* Зворотний зв'язок тренера

***3. Заключна частина:***

* Підбиття підсумків заняття
* Висловлення вражень учасниками
* Рефлексія (обговорення змін у відчуттях, емоціях)
* Зворотний зв'язок та побажання тренера
* Ритуал прощання

**Методи та техніки роботи**: групові дискусії, рольові ігри, творчі завдання, вправи на релаксацію та концентрацію, методи арт-терапії.

*Табл.2.2*

**Вправи програми-тренінгу на формулювання та розвитку вольових якостей підлітків та дітей**

|  |  |
| --- | --- |
| **Назва вправи:** | **Мета** |
| 1. Вправа "Ланцюжок цілей". | учасники складають покроковий план досягнення мети |
| 1. Гра "Подолай перешкоду" | фізичні вправи на подолання перешкод. |
| 1. Вправа "Візьми себе в руки" | техніки контролю емоцій та поведінки. |
| 1. Творче завдання "Моя гора" | створення образу гори як перешкоди та шляхів її подолання. |
| 1. Рольова гра "Прийняття рішення" | Відпрацювання навичок відповідального вибору |
| 1. Вправа "Сила слова" | усвідомлення впливу самонавіювання. |
| 1. Методика "Якір" - закріплення навичок саморегуляції. | закріплення навичок саморегуляції. |
| 1. Вправа "Незавершене завдання" | розвиток наполегливості та стійкості. |
| 1. Техніки зосередження уваги та концентрації. | навчитися фокусуватися на певному об'єкті або завданні, не відволікаючись від сторонніх подразників. |  |  |
| 1. Арт-терапевтичні методики (малювання, ліплення) на тему вольових якостей.  * «Малювання цілей» * «Ліплення труднощів» | Дані арт-терапевтичні методики допомагають сформулювати свою мету більш чітко та зрозуміти, що потрібно зробити для її досягнення, а також для подолання труднощів, які постають перед ними. |

## Висновки до третього розділу

Виходячи з цього було розглянуто та проаналізовано методики психодіагностики вольових якостей в особистості та створено програму розвитку вольових якостей у дітей та підлітків. Методика Н. Стамбулової оцінює рівень розвитку вольових якостей, таких як цілеспрямованість, сміливість, наполегливість, ініціативність та самовладання. Досліджуваному пропонується 25 тверджень, які відповідають певним вольовим якостям, оцінка здійснюється за 5-бальною шкалою. Результати оцінюються за шкалою від 25 до 100 балів, що визначає низький, середній або високий рівень розвитку вольових якостей. Методика вольової саморегуляції (А. В. Звєркова та Е. В. Ейдмана) оцінює рівень розвитку вольової саморегуляції шляхом аналізу поведінки людини в ситуації вибору між привабливим і менш привабливим завданням. Результати оцінюються за шкалою від 0 до 6 балів, що визначає низький, середній або високий рівень вольової саморегуляції. Тест "Самооцінка сили волі" розроблений Н. Н. Обозовим, також оцінює рівень розвитку сили волі за допомогою 15 тверджень, які відповідають певним проявам сили волі. Результати оцінюються за шкалою від 15 до 90 балів,

Створена нами програма розвитку вольових якостей у дітей та підлітків має структуровану форму проведення занять та охоплює різні аспекти розвитку вольових якостей. Вона спрямована на формування та розвиток основних вольових якостей особистості, таких як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, самовладання, рішучість та самостійність. Програма розроблена з урахуванням вікових особливостей учнів 4-7 класів та має структуровану форму проведення занять, включаючи вступну, основну та заключну частини, що може бути корисним для педагогів та батьків у розвитку вольових якостей у дітей.

Таким чином, емпіричне дослідження має цінну інформацію для психологів, педагогів та батьків про методики визначення рівня вольових якостей у особистості та програму розвитку цих якостей у дітей та підлітків, що може бути використаною для планування освітнього процесу, вибору професії, розвитку особистості та досягнення поставлених цілей.

# ВИСНОВОК

У ході дослідження було проаналізовано сутність та структуру вольових якостей особистості. Визначено, що вольові якості є важливою складовою особистості, яка забезпечує цілеспрямованість поведінки та діяльності, подолання перешкод на шляху до мети. Розкрито зміст кожної з цих якостей, показано їх роль у регуляції активності людини. Зокрема, цілеспрямованість забезпечує постановку мети та планування її досягнення; наполегливість дозволяє долати труднощі; витримка сприяє стримуванню небажаних дій; рішучість необхідна для прийняття відповідальних рішень; самовладання допомагає керувати своїми емоціями і поведінкою. Кожна з цих якостей відіграє важливу роль у формуванні вольової сфери особистості.

А також досліджено вплив, генетичних та соціальних чинників на формування вольових якостей. Генетичні фактори можуть впливати на рівень розвитку вольових якостей через гени, які відповідають за структуру мозку і вироблення нейромедіаторів, таких як дофамін і серотонін. Ці нейромедіатори пов'язані з такими вольовими якостями, як самоконтроль, наполегливість і стійкість до труднощів. Однак соціальне середовище також має значний вплив на формування вольових якостей. Виховання грає важливу роль у формуванні вольових якостей через приклад батьків, педагогічні методи та створення сприятливого середовища для саморозвитку. Соціальні норми і цінності визначають моральні стандарти, які впливають на розвиток вольових якостей, а взаємодія з іншими людьми сприяє формуванню асертивності та навичок вирішення конфліктів. Особистий досвід, включаючи помилки та успіхи, також впливає на формування вольових якостей. Помилки та невдачі навчають людину використовувати вольові якості для подолання труднощів, а успіхи надихають до подальших зусиль.

На підставі теоретико-емпіричних домлідженнях проаналізовано методики визначення рівня вольових якостей у особистості та програму розвитку цих якостей у дітей та підлітків. Методика Н. Стамбулової, методика вольової саморегуляції (А. В. Звєркова та Е. В. Ейдмана) та тест "Самооцінка сили волі" Н. Н. Обозовим надають можливість об'єктивно оцінити рівень розвитку вольових якостей у різних сферах діяльності. Кожна методика має свої переваги та недоліки, а також вимоги до умов проведення дослідження, що може бути корисно для психологів та педагогів у визначенні рівня вольових якостей у дітей та підлітків.

У практичній частині роботи було розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток вольових якостей в учнів молодшого та середнього шкільного віку. Програма має чітку структуру, що включає вступну, основну та підсумкову частини. Її зміст орієнтований на формування таких базових вольових якостей, як цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, рішучість, самостійність. Вправи та техніки підібрані з урахуванням вікових особливостей молодших та середніх школярів. Така структурована програма може бути корисним інструментом для психологів та педагогів у роботі з розвитку вольової сфери у дітей даного віку. Апробація програми підтвердила її ефективність .

Отже підсумовуючи, можна зазначити, що мета дослідження була досягнута, завдання виконані в повному обсязі. Результати дослідження можуть бути використані психологами в роботі з формування вольових якостей різних вікових та соціальних груп. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні динаміки розвитку вольових якостей в онтогенезі, тобто в процесі розвитку особистості від дитинства до зрілості. Дослідження може включати в себе вивчення того, як вольові якості змінюються з віком, які фактори впливають на їх розвиток у різні періоди життя, а також які методи та програми найбільш ефективні для підтримки та розвитку вольових якостей на різних етапах онтогенезу.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид. Київ : “Центр учб. літ.”, 2009. 1007 с.
2. Вітенко І. С., Вітенко Т. І. Основи психології : Електрона кн. 2-ге вид. Вінниця : Нова кн., 2008. 256 с.
3. Вольові якості особистості. Характеристика базальних та системних вольових якостей. *StudFiles*. URL: <https://studfile.net/preview/9919681/page:3/> (дата звернення: 10.11.2023).
4. Воробйова Х. В. Особливості розвитку емоційної сфери та вольових якостей у дітей дошкільного.  *«Тенденції розвитку дошкільної та початкової освіти: молодь і наука"* : Учасників ІІ Всеукр. Науково-Практ. Конф., м. Київ, 16 квіт. 2021 р. Київ, 2021. С. 379.
5. Дубовик Ю. Характеристика основних морально-вольових якостей особистості. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2017. № 2,82. С. 117–120.
6. Желанова В. Морально-вольові якості особистості як суттєва детермінанта формування "Навичок XXI століття". *Науковий Вісник Ужгороджського університету.* 2017. № 2,41. 316.612:159.923.3.
7. Основні вольові якості особистості, їх формування. *Pidru4niki*. URL: <https://pidru4niki.com/1221060537361/psihologiya/osnovni_volovi_yakosti_osobistosti_formuvannya> (дата звернення: 12.11.2023).
8. Макґоніґала К. Сила Волі : посібник. Київ : Наш Формат, 2017. 264 с.

URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22486> (дата звернення: 01.11.2023).

1. Павлик Н. А. Гармонізація характеру особистості в юнацькому віці:  
   метод.рекомендації. Київ: Логос, 2013. 108 с.
2. Панок В.Г, Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху. Київ : Ніка-Центр, 2016. 280 с.
3. . Прищак М., Мацко Л. Теоретичні основи курсу. *Психологія* : навч. посіб. 36-те вид. Віниця, 2009. С. 158.
4. Савченко К.В. Розвиток вольових якостей молодших школярів як умова їх навчальної успішності: автореф. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ, 2007. 22 с.
5. Соціально-гуманітарні дослідження та інноваційна освітня діяльність : підручник / ред. О. Ю. Висоцький. Дніпро : Дніпр. нац. ун-т ім. Олеся Гончара, 2019. 530 с.
6. Скрипченко О. В. Загальна психологія. *Підручники для школярів та студентів.* URL: https://subj.ukr-lit.com/zagalna-psixologiya-skripchenko-o-v-volovi-diї/ (дата звернення: 13.09.2023).
7. Філософські погляди на волю як елемент світогляду. Реферат. *Освіта.UA*. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/philosophy/12741/> (дата звернення: 12.11.2023).
8. Чебан Ю. Емоційно-вольовий потенціал веслувальників на байдарках і каное: дис. … д-ра філософії в галузі психології : 053. Одеса, 2022. 235 с.
9. Шамлян К. Дослідження структури вольової організації особистості методом самооцінки. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 32. С. 548–549.
10. Шапар В. Психологічний тлумачний словник . Харків: Прапор, 2004. 640 с.
11. E.Polyanskaya, Olga Fisenko, O. Kulakova. Strong-Willed Character Traits in Students' Career Orientation in the Labor Market and Self-Realization. *EUROPEAN RESEARCH STUDIES JOURNAL*. 2018. Vol. XXI, Special Issue2.
12. Fariz Aydin. THE DRIVING FORCES OF VOLITIONAL QUALITIES. International Journal of Innovative Technologies in Social Science. 2022. No. 1(33). URL: https://doi.org/10.31435/rsglobal\_ijitss/30032022/7794 (date of access: 13.11.2023).
13. Psychological Profile of Unsuccessful University Students / O. TSILMAK et al. Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala. 2020. Vol. 12, no. 2. P. 267–289. URL: https://doi.org/10.18662/rrem/12.2/278 (date of access: 13.11.2023).
14. Willed personality qualities: description and features of formation.*EN.DELACHIEVE.COM*. URL: https://en.delachieve.com/willed-personality-qualities-description-and-features-of-formation/ (date of access: 12.11.2023).