МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

«ВОЛЬОВА ПОВЕДІНКА ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ СИСТЕМНА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА»

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала:
студентка групи ПСзм-23
Мельник Лариса Вадимівна

Науковий керівник:
доктор. психол. н., професор
А.Н. Гірняк

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
«____» _____ 20___ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ 6

1.1. Поняття волі та вольової поведінки в системі психологічних категорій 6

1.2. Історико-порівняльний аналіз проблеми волі у вітчизняній і зарубіжній психології 15

1.3. Структура, функції та основні механізми вольової поведінки особистості ... 20

Висновки до розділу 1 29

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 31

2.1. Вольові риси та їх формопрояви у поведінці підлітків 31

2.2. Взаємозв'язок вольових рис із самооцінкою, мотивацією та емоційною сферою осіб пубертатного віку 40

2.3. Особливості вольової саморегуляції підлітків у стресових і конфліктних ситуаціях 46

Висновки до розділу 2 51

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ 53

3.1. Організація та методика дослідження вольових рис підлітків 53

3.2. Психологічні умови та програма розвитку вольової поведінки підлітків 62

3.3. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження 67

Висновки до розділу 3 77

ВИСНОВКИ 79

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 82

ДОДАТКИ 90

ВСТУП

Актуальність дослідження вольової поведінки особистості зумовлена потребою сучасного суспільства у формуванні здатності людини до саморегуляції, подолання труднощів і свідомого контролю власних дій у різних життєвих ситуаціях. В умовах зростання соціальної невизначеності, інтенсивних змін і психологічного навантаження, питання вольової організації поведінки набуває особливого значення для забезпечення психічної стійкості, ефективного функціонування особистості в професійній і міжособистісній сферах. Воля виступає інтегруючим механізмом психіки, що узгоджує емоційні, когнітивні та мотиваційні процеси, забезпечуючи перехід від наміру до дії. Тому дослідження її структури, закономірностей формування та прояву є необхідним для розуміння цілісного функціонування особистості.

Сучасна психологічна наука розглядає вольову поведінку як системне утворення, яке поєднує усвідомленість, цілеспрямованість і контроль, дозволяючи людині діяти відповідно до власних переконань навіть за наявності внутрішніх чи зовнішніх перешкод. Зростає науковий інтерес до питання про те, як вольові механізми взаємодіють із мотиваційними структурами, емоційною стабільністю, самооцінкою та рівнем самосвідомості. Розуміння цих взаємозв’язків відкриває нові перспективи у розвитку методик психокорекції, педагогічних стратегій і тренінгів особистісного зростання. Особливо актуальним стає аналіз вольової регуляції в контексті формування суб’єктності, оскільки здатність до свідомого прийняття рішень і відповідальності за них визначає рівень зрілості особистості.У контексті сучасної освіти, професійного розвитку та соціальної адаптації дослідження вольової поведінки має практичне значення для розроблення психологічних програм, спрямованих на формування самодисципліни, наполегливості, внутрішньої мотивації та здатності до подолання стресу. Для підлітків і молоді розвиток вольової сфери визначає

готовність до свідомого вибору життєвого шляху, стійкість до негативних соціальних впливів і здатність реалізувати власні потенційні можливості.

В умовах воєнного стану, економічних викликів і загального психологічного напруження ця тема набуває додаткової актуальності, оскільки саме вольові якості забезпечують можливість не лише адаптації, а й активного подолання кризових ситуацій.

Об’єкт дослідження: вольова поведінка підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості формування та прояву вольової поведінки у підлітковому віці.

Мета дослідження: виявлення психологічних закономірностей розвитку та функціонування вольової поведінки підлітків.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, класифікація, систематизація – для вивчення наукових джерел, узагальнення теоретичних підходів і визначення психологічних механізмів формування вольової поведінки підлітків; узагальнення – для уточнення понятійного апарату, структури та змісту феномена вольової поведінки; емпіричні – Методика № 1 «Оцінка розвитку вольових якостей» і методика «Дослідження вольової саморегуляції» (А. Г. Звєрькова і Є. В. Ейдмана) для виявлення рівнів сформованості вольових якостей і саморегуляції підлітків; спостереження та аналіз результатів діагностичних процедур – для узагальнення емпіричних даних і визначення закономірностей прояву вольової поведінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення вольової поведінки особистості.

2. Розкрити психологічні механізми формування вольових якостей у підлітковому віці.

3. Дослідити особливості прояву вольової поведінки у підлітків у різних життєвих ситуаціях.

4. Визначити чинники, що впливають на розвиток вольової саморегуляції підлітків.

5. Розробити рекомендації щодо формування вольових якостей у підлітків у процесі навчання та виховання.

Теоретичне значення: результати дослідження поглиблюють наукове розуміння природи вольової поведінки підлітків як системного психологічного феномена, що поєднує мотиваційні, емоційні та когнітивні аспекти. Робота розширює уявлення про механізми становлення вольових якостей у процесі особистісного розвитку. Отримані висновки можуть бути використані для подальших теоретичних узагальнень у галузі вікової та педагогічної психології.

Практичне значення: результати дослідження можуть бути застосовані у діяльності шкільних психологів, педагогів і соціальних працівників для розробки програм розвитку саморегуляції та цілеспрямованості підлітків. Матеріали дослідження можуть стати основою для створення тренінгів і виховних занять, спрямованих на формування вольових якостей. Отримані дані також можуть бути використані в освітньому процесі для підвищення ефективності виховного впливу на учнів підліткового віку.

Структура роботи:роботаскладаєтьсязтрьохрозділів,дев’ятипідрозділів, висновків, додатківтасписку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 96сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття волі та вольової поведінки в системі психологічних категорій

У психологічній науці воля розглядається як одна з базових властивостей психіки, що забезпечує здатність особистості свідомо керувати своєю поведінкою, регулювати емоції, мотиви й дії відповідно до поставлених цілей. Вона виступає внутрішнім механізмом, який дозволяє людині не лише підкорятися зовнішнім обставинам, а й долати їх, реалізуючи власні наміри.

Поняття волі завжди було об’єктом філософського та психологічного осмислення, оскільки воно поєднує у собі елементи свідомості, мотивації, самоконтролю й відповідальності [13,с. 213]. Уже в античній філософії спостерігається інтерес до проблеми вольових дій: Аристотель, Сократ і стоїки підкреслювали зв’язок волі з моральним вибором, самопізнанням і контролем над пристрастями. У Новий час Декарт розглядав волю як ознаку мислячої субстанції, яка надає людині автономію у прийнятті рішень. Таким чином, уже на ранніх етапах розвитку європейської думки воля осмислювалася як центральна характеристика особистості, що забезпечує активність і свободу [26,с. 59].

Поступове становлення наукової психології у XIX столітті зумовило перехід від філософського до емпіричного аналізу вольових процесів. У працях В. Вундта, який започаткував експериментальну психологію, воля розглядалася як акт активного спрямування психічної енергії, що виявляється через увагу й цілеспрямовану дію[2]. Вундт запропонував ідею апперцепції, яка пояснювала, як свідомість концентрується на певних об’єктах за допомогою вольового зусилля. Його послідовники — Е. Тітченер, О. Кюльпе, а згодом В. Джемс — розвивали концепцію волі у контексті самосвідомості. Американський психолог Вільям Джемс розумів волю як процес прийняття

рішення, який визначає здатність особистості діяти всупереч звичкам або імпульсам. У своїй книзі «Принципи психології» він описував феномен «вибору уваги» як вияв волі, що проявляється у здатності утримувати свідомість на обраному об'єкті, навіть якщо інші стимули відволікають [43].

Психологічне осмислення волі як активної сторони особистості продовжили представники психоаналітичного та гуманістичного напрямів. Зокрема, З. Фрейд вбачав у волі прояв взаємодії між свідомим і несвідомим, де енергія потягів сублімується у соціально прийнятну діяльність. Воля, за Фрейдом, виступає як результат конфлікту між імпульсивними бажаннями «Воно» і моральними заборонами «Над-Я». Цей підхід підкреслює роль внутрішньої боротьби у процесі вольового акту. К. Юнг, своєю чергою, інтерпретував волю як прояв цілісної психічної енергії, яка спрямовується на досягнення індивідуації — процесу становлення цілісного «Я». На думку Юнга, справжня воля полягає не у придушенні інстинктів, а у гармонізації свідомого та несвідомого.

Іншу перспективу на проблему запропонував А. Адлер, який розглядав волю крізь призму прагнення до переваги. Для нього воля — це прояв творчої сили особистості, що дозволяє долати комплекс неповноцінності та будувати власну життєву стратегію[16].

Пізніше гуманістичні психологи, зокрема К. Роджерс і А. Маслоу, інтерпретували волю як внутрішню здатність до самореалізації та вибору. Роджерс розглядав волю в контексті феноменологічного досвіду, підкреслюючи, що людина діє вільно лише тоді, коли усвідомлює власні почуття й цінності. Маслоу пов'язував волю з потребою в самоактуалізації, тобто прагненням реалізувати власний потенціал, незважаючи на перешкоди. Таке розуміння переносить акцент із зовнішньої дисципліни на внутрішню свободу, що стає основою психологічної зрілості [13,с. 219].

В європейській психології XX століття концепцію волі розвивали й інші науковці. Німецький дослідник К. Левін запропонував топологічну теорію особистості, у якій воля виступає чинником, що регулює взаємодію між

полем мотивів і цілями [17]. Він вважав, що вольові дії виникають у ситуаціях внутрішнього конфлікту між конкуруючими тенденціями, а акт волі — це момент переходу від невизначеності до рішення. Швейцарський психолог Ж. Піаже, досліджуючи когнітивний розвиток дитини, підкреслював, що воля формується у процесі становлення самосвідомості та моральних норм. Для нього воля — це результат інтеграції інтелектуальних і моральних структур, які забезпечують здатність до саморегуляції. Подібні ідеї розвивав французький філософ і психолог П. Жане, який трактував волю як акт подолання психологічної інерції, що виявляє силу «психічного синтезу» особистості [32].

В американській традиції питання волі активно розробляли Р. Кеттел, Дж. Роттер і А. Бандура. Останній увів поняття самоефективності — віри людини у власну здатність досягати поставлених цілей, що тісно пов’язане з вольовою регуляцією. Згідно з Бандурою, воля реалізується через механізми самоконтролю, самооцінки та самопідкріплення, які дозволяють підтримувати мотивацію навіть у складних обставинах. Це поняття стало центральним для сучасних когнітивно-поведінкових теорій, де воля трактується як система внутрішнього керування поведінкою[34,с. 80].У радянській психології воля розглядалася насамперед у контексті діяльнісного підходу. С. Рубінштейн визначав її як форму свідомої регуляції дій, спрямовану на подолання перешкод і узгодження мотивів. Він наголошував, що вольовий акт завжди передбачає вибір, у якому особистість визначає власну позицію. Л. Виготський у своїх працях вивчав розвиток волі в онтогенезі, доводячи, що вона формується через інтеріоризацію соціальних норм і правил. Дитина засвоює вольові дії спочатку як зовнішні команди дорослого, а потім перетворює їх на внутрішні засоби саморегуляції. Ця ідея лягла в основу культурно-історичної теорії розвитку психіки, у межах якої воля розуміється як соціально зумовлена функція [40].

О. Леонтьєв розвинув положення про діяльнісну природу волі, вважаючи, що вольові процеси є складовими структури діяльності. Він

підкреслював, що воля не існує поза конкретною метою, мотивом і дією, а отже, є системною характеристикою діяльності людини. П. Гальперін і Д. Ельконін досліджували процес формування вольової поведінки в дитячому віці, зокрема розвиток здатності діяти за планом, утримувати ціль і контролювати імпульси [1]. Ці підходи стали основою для педагогічних методик формування саморегуляції та відповідальної поведінки.

У сучасній психології поняття волі дедалі частіше розглядається у контексті когнітивних і нейропсихологічних досліджень. Нейропсихологи, зокрема А. Дамазіо, Р. Баумайстер та Б. Ліпсітц, досліджують, як процеси волі пов’язані з роботою префронтальної кори, яка відповідає за планування, контроль імпульсів і прийняття рішень [9].

Ці дослідження показують, що вольова поведінка має нейронне підґрунтя, однак залишається тісно пов’язаною із соціально-психологічними чинниками. Баумайстер розглядає волю як обмежений ресурс, що виснажується у процесі тривалої саморегуляції, але може бути «тренованим» через практику послідовних рішень і цілеспрямованих дій [21].

Сучасні зарубіжні автори — Р. Мішел, Дж. Гросс, М. Мюллер — вивчають феномен відтермінування задоволення як показник розвитку вольового контролю. Відомий експеримент Мішела з «зефіром» демонструє, що здатність дитини чекати винагороди пов’язана з подальшими успіхами в навчанні, соціальній адаптації та професійній діяльності. Отже, воля тісно пов’язана з процесами самоконтролю, цілепокладання та мотиваційної регуляції. Ці аспекти формують підґрунтя для розуміння волі не як абстрактної здатності, а як конкретної системи психічних дій, що спрямовують поведінку.На сучасному етапі розвитку психологічної науки формується інтегративне розуміння волі, яке поєднує когнітивний, мотиваційний, емоційний і нейропсихологічний рівні. Воля розглядається не як окремий процес, а як система, що об’єднує свідоме планування, цілеспрямованість, емоційну стабільність і соціальну детермінацію поведінки. Такий підхід дозволяє описати волю як адаптивний механізм, який

забезпечує узгодженість між внутрішніми прагненнями людини й вимогами середовища [25.с. 152].

Підлітковий період характеризується підвищеною емоційною реактивністю, суперечливістю мотивів і пошуком власної ідентичності. Саме тому воля стає центральним елементом психологічної регуляції, що допомагає молодій людині узгодити внутрішні бажання із зовнішніми обмеженнями. Дослідження зарубіжних учених, таких як Е. Еріксон, Л. Колберг і Дж. Марша, підкреслюють, що розвиток волі пов'язаний із формуванням моральної свідомості, автономії та почуття відповідальності [13].

Вольова поведінка є складним психологічним феноменом, який відображає здатність особистості до свідомого управління власними діями, емоціями та мотивацією з метою досягнення поставлених цілей. Вона формується у процесі життєдіяльності людини, зокрема у взаємодії з соціальним середовищем, і є результатом інтеграції пізнавальних, емоційних та мотиваційних процесів.

У контексті психологічної науки вольову поведінку доцільно розглядати як цілісну систему, що поєднує внутрішні психічні механізми саморегуляції та зовнішні прояви діяльності [18]. Основою цієї системи є вольовий акт — усвідомлене прийняття рішення, спрямоване на подолання внутрішніх або зовнішніх перешкод. Саме через вольові дії виявляється здатність людини до самостійності, цілеспрямованості та відповідальності, що відрізняє її від поведінки, обумовленої інстинктами або автоматичними реакціями.

Психологічна сутність вольової поведінки полягає у тому, що вона завжди має свідомий характер і передбачає наявність вибору між кількома можливими діями. Людина, яка здійснює вольовий акт, усвідомлює свої мотиви, цілі та засоби їх досягнення, а також передбачає наслідки власних дій. Вольова поведінка виступає своєрідним механізмом перетворення наміру на дію, забезпечуючи реалізацію задумів у конкретних умовах. Згідно з поглядами С. Рубінштейна, воля є формою активності особистості, у якій

виявляється її здатність до самоорганізації. Через волю людина перетворює зовнішні обставини, долає труднощі, спрямовує власні ресурси на досягнення мети, що визначає її як суб'єкта діяльності.У психології прийнято виділяти кілька етапів вольового процесу: виникнення мотиву, усвідомлення мети, боротьба мотивів, прийняття рішення, реалізація дії та контроль за її виконанням. Кожен із цих етапів передбачає взаємодію когнітивних, емоційних і мотиваційних компонентів психіки. На початковій стадії відбувається формування внутрішньої потреби у дії, далі – зіставлення можливих способів її реалізації, після чого особистість робить вибір і приймає рішення. Цей процес супроводжується емоційною напругою, оскільки вибір завжди пов'язаний із внутрішніми суперечностями. Кінцевим етапом є вольове зусилля, тобто мобілізація внутрішніх ресурсів, необхідних для здійснення наміру [20].

Вольова поведінка не існує ізольовано від мотивації, адже саме мотиви визначають зміст і спрямованість дій. Проте між мотивацією та волею існує певна відмінність: якщо мотивація відповідає на запитання «чому» людина діє, то воля пояснює «як» вона реалізує дію, особливо коли виникають перешкоди. Таким чином, воля виступає механізмом, який забезпечує сталість поведінки у ситуаціях, коли мотивація може послаблюватися [42]. Саме тому вольова регуляція є необхідною умовою для досягнення довготривалих цілей, що потребують зусиль, терпіння й самоконтролю. Згідно з підходом К. Левіна, вольові дії з'являються в ситуаціях конфлікту між кількома тенденціями, коли особистість змушена подолати внутрішні суперечності. Він зазначав, що воля проявляється не в автоматичних реакціях, а у свідомому вирішенні, яке змінює структуру «поля сил» у психіці [44].

Особливу роль у структурі вольової поведінки відіграє вольове зусилля — психічний стан, що супроводжує подолання труднощів і забезпечує продовження діяльності навіть за відсутності зовнішніх стимулів. За

визначенням В. Джемса, вольове зусилля є моментом, коли особистість приймає рішення діяти всупереч власній лінії найменшого опору.

Цей феномен демонструє, що воля ґрунтується не лише на інтелектуальних процесах, але й на емоційно-мотиваційній сфері, оскільки потребує мобілізації внутрішньої енергії. Пізніші дослідження, зокрема роботи Р. Баумайстера, показали, що самоконтроль і вольове зусилля функціонують як обмежений ресурс, який може виснажуватись у процесі тривалого використання. Це означає, що ефективна вольова поведінка потребує відновлення енергії через відпочинок, позитивні емоції або зміну діяльності [40].

Вольова поведінка також характеризується цілеспрямованістю. Воля завжди пов’язана з метою, що задає напрямок діяльності. Цілеспрямованість передбачає усвідомлення результату, до якого прагне особистість, і здатність утримувати цей орієнтир у свідомості, не зважаючи на перешкоди [23]. На думку О. Леонтьєва, вольовий акт є системним компонентом діяльності, який об’єднує мотив, мету, дії та операції. Людина не просто реагує на зовнішні стимули, а перетворює середовище відповідно до власних намірів. У цьому полягає сутність вольової поведінки — вона забезпечує не лише адаптацію до середовища, але й його активну зміну.Однією з важливих закономірностей вольової поведінки є її зв’язок із самосвідомістю. Воля не може функціонувати без усвідомлення власних дій, мотивів і наслідків. Розвинене «Я» є основою вольової регуляції, оскільки саме через нього особистість формує цілі, оцінює себе й приймає відповідальність за результати. К. Роджерс і А. Маслоу вказували, що здатність діяти вільно зумовлена ступенем узгодженості між реальним і ідеальним «Я». Людина, яка усвідомлює свої цінності й переконання, проявляє вищий рівень саморегуляції, ніж та, що керується зовнішніми вимогами. Таким чином, вольова поведінка є індикатором особистісної зрілості [19].

Емоції можуть як підтримувати, так і послаблювати волю. Позитивні емоції сприяють підвищенню мотивації та збереженню зусиль, тоді як

надмірна тривога, страх або фрустрація можуть гальмувати дію. Уміння контролювати емоційні стани є одним із проявів вольової регуляції. Д. Гоулман у своїй теорії емоційного інтелекту наголошував, що здатність управляти емоціями є основою ефективної саморегуляції, яка тісно пов'язана із волею. У контексті розвитку підлітка ця здатність формується поступово, у процесі соціального навчання й наслідування моделей поведінки дорослих.

Розглядаючи психологічну сутність вольової поведінки, варто звернути увагу на її соціальну природу. Воля формується у процесі взаємодії з іншими людьми, через засвоєння норм, вимог і цінностей. В. Виготський доводив, що воля спочатку виникає як зовнішня регуляція поведінки дитини з боку дорослого, а потім інтеріоризується, стаючи внутрішнім механізмом самоконтролю[15,с. 44 – 48].

Соціальне середовище виступає не лише чинником впливу, але й джерелом розвитку вольових якостей. У підлітковому віці ця закономірність проявляється особливо яскраво, оскільки відбувається переорієнтація регуляції з зовнішніх на внутрішні мотиви, формування самостійності та відповідальності [20].

Вольова поведінка підлітка має свої специфічні риси, пов'язані з віковими особливостями розвитку. Підлітковий період характеризується підвищеною емоційністю, суперечливістю мотивів, прагненням до самостійності й водночас нестійкістю самооцінки. У цей час формується здатність до свідомого планування дій, контролю імпульсів і передбачення наслідків. Психологи, такі як Е. Еріксон, Л. Колберг і Д. Ельконін, підкреслювали, що розвиток волі в підлітковому віці пов'язаний із становленням ідентичності та моральної свідомості. Підліток починає усвідомлювати власну позицію, співвідносити свої дії з моральними нормами, що вимагає високого рівня саморегуляції.Серед закономірностей формування вольової поведінки варто відзначити поступовий перехід від зовнішньої до внутрішньої регуляції [16]. На ранніх етапах розвитку поведінка дитини контролюється дорослими, але поступово формується

здатність до самоконтролю. У підлітковому віці цей процес досягає нового рівня, коли з’являється усвідомлене прагнення до незалежності та самостійності у прийнятті рішень. Це пов’язано із розвитком рефлексії, яка дозволяє людині оцінювати власні дії, аналізувати помилки й коригувати поведінку. Саме тому формування волі є одним із показників становлення зрілої особистості [10].

Психологічна сутність вольової поведінки також розкривається через її функції. Вона забезпечує саморегуляцію, мобілізацію ресурсів, цілеспрямованість і контроль. Саморегуляція дозволяє людині узгоджувати внутрішні стани з вимогами ситуації. Мобілізаційна функція проявляється у здатності долати втому, страх або лінь [14,с. 30]. Цілеспрямованість відображає спрямованість дій на досягнення певного результату, а контрольна функція забезпечує оцінку відповідності дій поставленим цілям. Разом вони утворюють систему, що підтримує активну діяльність навіть за умов складних обставин.Сучасні дослідження вказують, що вольова поведінка має не лише психологічний, а й нейрофізіологічний рівень організації. Робота префронтальної кори головного мозку відіграє провідну роль у прийнятті рішень, плануванні, інгібіції імпульсів і контролі емоцій. Нейропсихологи, такі як А. Дамазіо та Дж. Ліберман, доводять, що ефективна вольова регуляція ґрунтується на взаємодії когнітивних і емоційних систем. Це підтверджує думку про те, що воля є не лише моральним чи соціальним феноменом, але й біопсихологічною властивістю[16].

Вольова поведінка є динамічною, тобто вона розвивається та змінюється протягом життя. Її становлення залежить від виховання, особистісного досвіду, соціальних умов і життєвих криз. У підлітковому віці формуються основні риси, які визначають подальший рівень саморегуляції в дорослому житті. Ефективний розвиток волі потребує цілеспрямованої педагогічної роботи, що сприяє формуванню внутрішніх моральних орієнтирів, навичок самодисципліни та самоконтролю[46].

1.2. Історико-порівняльний аналіз проблеми волі у вітчизняній і зарубіжній психології

Проблема волі посідає особливе місце у філософсько-психологічних пошуках людства, оскільки саме воля визначає здатність людини діяти усвідомлено, керувати власними імпульсами та приймати рішення всупереч зовнішнім і внутрішнім перешкодам [17с. 107 – 116].

Таблиця 1.1.

Історико-порівняльний аналіз підходів до проблеми волі у вітчизняній і зарубіжній психології [12]

Наукова школа / Автори	Країна / напрям	Основні положення щодо природи волі	Особливості підходу	Представники та праці
Класична психологія волі	Німеччина, XIX ст.	Воля розглядається як центральна властивість свідомості, що забезпечує активність і вибір дій	Воля пов'язується із внутрішньою свободою та актом самодетермінації	В. Вундт — «Основи фізіологічної психології»
Психоаналітичний підхід	Австрія	Воля визначається через взаємодію свідомого та несвідомого; контроль імпульсів як основа саморегуляції	Воля тлумачиться як механізм подолання внутрішніх конфліктів між «Я», «Воно» та «Над-Я»	З. Фройд — «Я та Воно»
Біхевіористичний напрям	США	Воля заперечується як самостійна категорія; поведінка пояснюється реакціями на стимули	Формування вольової поведінки пов'язується із навчанням через підкріплення	Дж. Вотсон, Б. Скіннер — «Наука про поведінку»
Гештальтпсихологія	Німеччина	Воля трактується як результат усвідомлення цілісної ситуації	Акцент на цілісності сприйняття і перетворенні	К. Левін — «Динамічна психологія»

		та організації поведінки	середовища відповідно до мети	
Гуманістична психологія	США, XX ст.	Воля — прояв самореалізації, внутрішньої свободи особистості та її потенціалу	Розглядається як засіб досягнення автентичності та саморозвитку	А. Маслоу, К. Роджерс — «Мотивація і особистість», «Терапія, орієнтована на клієнта»
Когнітивна психологія	США, XX ст.	Воля пов’язується з процесами прийняття рішень, контролю уваги та планування	Підкреслюється роль мислення у вольовій регуляції поведінки	Дж. Келлі, Дж. Брунер — «Когнітивні структури і процеси»
Радянська психологічна школа	СРСР	Воля визначається як свідома саморегуляція діяльності, пов’язана з мотивами та цілями	Розвиток волі розглядається у контексті діяльності та формування особистості	Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн — «Психологія волі», «Діяльність і свідомість»
Сучасна українська психологія	Україна	Воля — інтегративна властивість особистості, що забезпечує відповідальність, самоконтроль і цілеспрямованість	Акцент на взаємозв’язку волі з емоційною регуляцією, моральними якостями та соціальною поведінкою	П. В. Лушин, О. І. Кочарян, В. О. Татенко — сучасні дослідження вольової регуляції

Історія вивчення цього феномена має глибоке коріння, що бере початок у давньогрецькій філософії та поступово еволюціонує через епохи, формуючи підґрунтя сучасних психологічних теорій. Історико-порівняльний аналіз дозволяє виявити, як змінювалося розуміння волі у вітчизняній і зарубіжній психології, які концептуальні напрями визначали розвиток цієї проблематики та які ідеї стали спільними для різних наукових шкіл.

У філософії античності воля сприймалася переважно як моральна і розумова здатність людини. Сократ розглядав волю як прагнення до добра, пов’язане з пізнанням істини [19]. Для нього моральна поведінка була

результатом раціонального вибору, тому воля ототожнювалася зі здатністю діяти згідно з розумом. Аристотель, у свою чергу, розмежовував поняття бажання і розумного рішення, підкреслюючи, що воля виникає внаслідок усвідомленого прагнення до мети, коли вибір ґрунтується на судженні про добро. Стоїки розвинули цю ідею, стверджуючи, що воля є проявом внутрішньої свободи людини, здатності залишатися незворушною перед обставинами й діяти відповідно до законів розуму. Такий підхід заклав підвалини розуміння волі як сили, що підносить людину над пристрастями [24, с. 416].

У середньовічній філософії воля набуває теологічного змісту. Августин Блаженний тлумачив її як вільний дар, даний людині Богом, який може бути спрямований як на добро, так і на зло. Воля, за його концепцією, визначає моральний вибір особистості та її відповідальність перед Богом. Фома Аквінський розвивав ці ідеї, вважаючи волю здатністю душі, що керується розумом і спрямовується до добра. Таким чином, у середньовічній думці воля стає центральним елементом моральної свідомості.

Епоха Відродження та Нового часу принесла нове бачення волі — як прояву людської автономії та самосвідомості. Рене Декарт розглядав волю як головну ознаку мислячої субстанції, яка забезпечує людині свободу у прийнятті рішень. У його концепції воля тісно пов’язана з розумом, але не обмежується ним: вона є нескінченною здатністю, що дозволяє людині виходити за межі детермінації. Бенедикт Спіноза, навпаки, заперечував абсолютну свободу волі, вважаючи її формою усвідомленої необхідності, оскільки всі дії людини детерміновані природними законами [27]. Джон Лок, аналізуючи природу волі, трактував її як здатність вибору між альтернативними діями, підкреслюючи роль досвіду у формуванні рішень. Ці концепції започаткували перехід до наукового розуміння волі як психологічного феномена, пов’язаного з механізмами мотивації, пізнання та саморегуляції [18].

У XVIII–XIX століттях інтерес до волі зростає у зв’язку з розвитком експериментальної психології. Вільгельм Вундт, засновник першої психологічної лабораторії, вважав волю центральною категорією психіки, оскільки вона забезпечує активне спрямування свідомості. Його концепція апперцепції пояснювала вольові дії як акти свідомого спрямування уваги.

У той час як Едуард Тітченер розглядав волю в рамках інтроспективного підходу, зосереджуючись на її елементарних процесах, американський психолог Вільям Джемс вивів розуміння волі на новий рівень. Він вважав, що воля — це здатність свідомості зосереджуватись на певній ідеї, коли інші спонуки змагаються між собою. Джемс сформулював поняття “вольового зусилля” як моменту, коли особистість приймає рішення діяти всупереч інерції або звичці.Паралельно з експериментальною психологією воля досліджувалася у філософсько-психологічних напрямах. Артур Шопенгауер вбачав у волі основу буття, вважаючи її ірраціональною силою, яка керує всесвітом і людиною. На його думку, воля первинна щодо розуму, а страждання є наслідком нескінченного прагнення. Фрідріх Ніцше трансформував цю ідею, запропонувавши концепцію “волі до влади” як внутрішньої енергії, що спонукає людину до самоперевищення. Його підхід вплинув на подальший розвиток психологічних ідей про активність і самореалізацію[30].

На початку XX століття воля стала об’єктом вивчення у психоаналітичному напрямі. Зигмунд Фрейд пояснював її через динаміку несвідомого, де свідомі акти волі є результатом боротьби між потягами «Воно», контролем «Я» і моральними заборонами «Над-Я» [6,с. 262]. Він розглядав вольові дії як компроміс між внутрішніми конфліктами, що проявляються у поведінці. Карл Юнг, розвиваючи аналітичну психологію, вважав волю проявом психічної енергії, яка забезпечує процес індивідуації. Він наголошував, що справжня воля полягає не в придушенні інстинктів, а у гармонізації свідомого і несвідомого. Альфред Адлер розглядав волю крізь призму прагнення до переваги, вбачаючи в ній рушійну силу особистісного

розвитку.Гуманістична психологія середини XX століття внесла нове розуміння волі як прояву внутрішньої свободи і самореалізації. Карл Роджерс підкреслював, що воля є здатністю діяти згідно з власними цінностями, а не під впливом зовнішніх очікувань. Абрахам Маслоу пов'язував волю з потребою в самоактуалізації, тобто прагненням реалізувати свій потенціал. У цих концепціях воля розглядається не як боротьба з внутрішніми силами, а як природна властивість зрілої особистості, що діє у злагоді з собою[18].

У європейській традиції значний внесок у розуміння волі зробили представники гештальтпсихології. Курт Левін у своїй теорії поля пояснював вольову поведінку через систему психологічних сил, які взаємодіють у полі особистості. Воля, за Левіним, виникає у ситуації конфлікту між конкуруючими тенденціями, коли людина приймає рішення, змінюючи структуру поля. Цей підхід наблизив волю до категорії мотивації та конфлікту, заклавши підвалини для подальших досліджень саморегуляції [10].

В американській психології другої половини XX століття воля почала розглядатися у межах когнітивного підходу. Альберт Бандура увів поняття самоефективності — віри людини у власну здатність досягати цілей. Він показав, що вольові зусилля залежать від рівня цієї віри: чим вище переконання у власній компетентності, тим більш наполегливо людина діє. Джуліан Роттер розвивав концепцію локусу контролю, згідно з якою воля пов'язана з відчуттям внутрішнього чи зовнішнього керування подіями. Особи з внутрішнім локусом контролю виявляють більше вольових рис, адже вважають себе відповідальними за результати своїх дій.

У вітчизняній психології поняття волі набуло системного трактування в межах діяльнісного підходу. С. Рубінштейн розглядав волю як форму свідомої активності, що проявляється у виборі й подоланні труднощів. Він підкреслював, що вольовий акт — це не просто рішення, а процес, у якому особистість визначає своє ставлення до ситуації [13].

Лев Виготський вивчав волю з позицій культурно-історичної теорії, доводячи, що вона формується через інтеріоризацію соціальних норм. У дитинстві контроль за поведінкою здійснюється дорослими, але поступово ці зовнішні команди стають внутрішніми регуляторами [3].

1.3. Структура, функції та основні механізми вольової поведінки особистості

Вольова поведінка особистості є складним системним утворенням, яке інтегрує пізнавальні, емоційні та мотиваційні процеси, забезпечуючи здатність людини свідомо регулювати свою діяльність, приймати рішення і долати перешкоди на шляху до мети.

Її структурно-функціональні аспекти визначаються взаємозв'язком внутрішніх психологічних компонентів, які об'єднуються в єдину систему саморегуляції. Воля не є ізольованим процесом, вона виступає центральною ланкою між свідомістю та діяльністю, об'єднуючи в собі механізми вибору, контролю, цілеспрямованості та реалізації дії. Аналіз структури вольової поведінки дозволяє зрозуміти, як відбувається внутрішнє перетворення мотивів у конкретні дії, як особистість узгоджує внутрішні спонукання з вимогами реальності [37].

У науковій психології структура вольової поведінки трактується як динамічна система взаємопов'язаних компонентів, серед яких найчастіше виділяють мотиваційний, цільовий, емоційно-вольовий, когнітивний і регулятивний. Мотиваційний компонент відображає потреби та мотиви, що спонукають до дії. Воля не може проявлятися без мотиву, адже саме він визначає, чому особистість прагне до певної мети [41]. Цільовий компонент забезпечує усвідомлення мети і способів її досягнення, тоді як емоційно-вольовий охоплює процеси подолання труднощів і вольового зусилля, яке мобілізує внутрішні ресурси. Когнітивний компонент забезпечує осмислення ситуації, прогнозування результатів, планування дій, а регулятивний —

контроль за їх виконанням і корекцію поведінки в разі відхилень. Ця структура відображає системну природу волі, де кожен елемент взаємодіє з іншими і не може існувати автономно [16].

Психологи, зокрема С. Рубінштейн, Л. Виготський, О. Леонтьєв, розглядали вольову поведінку як єдність мотиву, мети та дії. Вони підкреслювали, що воля виникає не в самих діях, а в переході від мотиву до усвідомленого вибору. Саме боротьба мотивів створює ситуацію, де необхідне вольове рішення. Особистість повинна обрати між конкуруючими спонуканнями, що часто відображає конфлікт між бажанням і обов'язком, імпульсом і розсудливістю[19].

Вольова поведінка проявляється там, де потрібно зробити свідомий вибір і втілити його в дію. Це підтверджується теорією К. Левіна, який розглядав волю як динамічний процес, що виникає у полі внутрішніх і зовнішніх сил. Згідно з його концепцією, вольовий акт є моментом переходу від напруження до рівноваги, тобто моментом, коли особистість долає внутрішню суперечність і спрямовує свою енергію в певному напрямку.Одним із центральних елементів структури волі є вольовий акт, що складається з кількох послідовних фаз. На першій фазі відбувається усвідомлення мети, формування наміру і мотиваційної основи дії. Наступна фаза передбачає боротьбу мотивів, коли людина оцінює можливі варіанти поведінки, передбачає наслідки і приймає рішення. Потім настає фаза реалізації — виконання дії, що супроводжується мобілізацією енергії, емоційною напругою та контролем. Завершується вольовий акт оцінкою результату, що включає самоаналіз і формування досвіду саморегуляції. Цей процес не є лінійним, оскільки кожен етап може повертати особистість до попередніх, якщо з'являються нові обставини або перешкоди.

Функції вольової поведінки розкривають її роль у психічному житті особистості. Однією з головних функцій є регулятивна, що забезпечує узгодженість між внутрішніми прагненнями і зовнішніми умовами. Завдяки волі людина здатна контролювати імпульси, планувати дії, утримуватися від

небажаних вчинків, підпорядковуючи поведінку свідомим намірам. Мобілізаційна функція полягає у здатності активізувати внутрішні ресурси у складних або критичних ситуаціях [10,с. 464]. Воля дозволяє долати втому, страх, сумнів, коли автоматичні або звичні дії виявляються недостатніми. Крім того, воля виконує стабілізувальну функцію, забезпечуючи стійкість поведінки в умовах фрустрації, коли виникає потреба підтримувати діяльність, попри негативні емоційні впливи [14,с. 28 – 32].

Особливе місце у структурі волі займає вольове зусилля — стан внутрішньої мобілізації, що виникає під час подолання перешкод. Вольове зусилля виявляє ступінь саморегуляції особистості, її здатність діяти всупереч миттєвим бажанням або зовнішнім ускладненням.

На думку В. Джемса, вольове зусилля — це момент, коли особистість каже собі «так» певному рішенню, незважаючи на привабливість альтернатив. Воно пов’язане із самопереконанням і свідомим утриманням уваги на меті, що потребує енергії й концентрації. Сучасні дослідження, зокрема Р. Баумайстера, показують, що вольове зусилля є ресурсом, який можна розвивати через тренування самоконтролю. Воля, як і м’яз, зміцнюється через систематичне подолання труднощів [3].

Рис. 1.2. Функції вольової поведінки особистості [24]

У функціональному аспекті воля виступає механізмом інтеграції психічних процесів. Вона забезпечує цілісність поведінки, узгоджуючи мотиваційні, когнітивні та емоційні елементи. Без цього інтеграційного процесу дії людини залишалися б випадковими та фрагментарними. Через вольову регуляцію особистість формує стратегічну послідовність власної діяльності, що надає їй стійкості й передбачуваності. Воля виконує також функцію трансформації мотивів, оскільки дозволяє підпорядкувати нижчі спонукання вищим моральним або соціальним цілям [36]. У цьому контексті воля є проявом духовної зрілості, що відображає гармонію між потребами й цінностями.

Когнітивний компонент вольової поведінки пов’язаний із процесами мислення, прогнозування і планування. Людина не просто діє інстинктивно, вона аналізує ситуацію, зважує варіанти і приймає рішення, керуючись логікою та попереднім досвідом. У цьому проявляється взаємозв’язок волі з інтелектом [33,с. 261 – 262].

Без здатності осмислювати ситуацію вольова дія перетворюється на імпульсивну реакцію. У свою чергу, емоційний компонент забезпечує енергетичне підґрунтя дії. Емоції можуть бути як стимулом до вольового вчинку, так і перешкодою для нього. Здатність контролювати емоційні стани, зменшувати їх негативний вплив і використовувати позитивні як джерело енергії — це одна з основних умов ефективного функціонування волі [19].

Мотиваційний компонент визначає зміст вольових дій. Він формує внутрішню логіку поведінки, задаючи напрямок, у якому людина прагне діяти. У цьому аспекті воля є продовженням мотивації, але в її більш свідомій і цілеспрямованій формі [26]. Воля трансформує спонукання в конкретні дії, забезпечуючи їх стабільність навіть тоді, коли мотиваційна енергія знижується. Це особливо помітно у тривалих або складних видах діяльності, де короткочасний ентузіазм не може підтримувати активність. Тоді саме воля виступає джерелом стійкості, дозволяючи особистості довести справу до кінця.У структурі волі можна виокремити механізми самоконтролю і самопідкріплення [17,с. 110 – 113]. Самоконтроль полягає у здатності відстежувати власні дії, порівнювати їх з метою і вчасно вносити корективи. Самопідкріплення — у схваленні власних зусиль і результатів, що підтримує мотивацію на високому рівні. Ці механізми забезпечують замкненість системи саморегуляції, перетворюючи зовнішній контроль на внутрішній. Вони формуються поступово, у процесі соціалізації, коли зовнішні заборони і вимоги переходять у внутрішні норми поведінки.

Особистісна структура волі розкривається також через такі риси, як рішучість, наполегливість, самодисципліна, витримка, відповідальність. Рішучість означає здатність швидко приймати рішення в умовах невизначеності. Наполегливість відображає послідовність і сталість у досягненні мети, навіть попри труднощі. Самодисципліна передбачає свідоме дотримання власних правил, а витримка — здатність зберігати спокій і контроль у стресових ситуаціях. Відповідальність є інтегруючою рисою, яка поєднує всі інші, адже саме вона визначає усвідомлення наслідків своїх дій. У

сукупності ці риси формують стійку систему вольової організації особистості [21].

Вольова поведінка має і соціальну функцію, адже через неї проявляється здатність людини до співпраці, дотримання норм, виконання зобов'язань. Воля забезпечує не лише внутрішню гармонію, але й соціальну адаптацію, оскільки вона регулює поведінку відповідно до вимог середовища. Саме через вольові дії особистість підтверджує свою автономію і здатність брати участь у спільній діяльності, не втрачаючи при цьому індивідуальності.Вольова поведінка реалізується через активізацію психічних процесів, що забезпечують внутрішню узгодженість дій із поставленими цілями. Основою цих процесів є мотиваційно-цільовий механізм, який визначає спрямованість поведінки. Людина завжди діє, маючи певну мету, що надає сенсу її вчинкам. Проте не кожна цілеспрямована дія є вольовою. Воля проявляється тоді, коли між бажаним результатом і реальністю існують труднощі, коли для досягнення мети потрібно подолати внутрішні або зовнішні перешкоди. У такій ситуації активізується механізм вольової регуляції, який дозволяє підтримувати дію, незважаючи на спокуси, втому чи страх. Воля виступає своєрідним посередником між мотивацією та дією, оскільки саме вона визначає, які мотиви стануть провідними, а які будуть відхилені.

Важливу роль у формуванні волі відіграє процес боротьби мотивів. Він полягає у зіставленні різних спонукань, що конкурують між собою, і в усвідомленому виборі одного з них. Це зіставлення відбувається у внутрішньому плані, де особистість аналізує наслідки кожного варіанту поведінки, співвідносить їх із власними цінностями й цілями [24].

Саме момент вибору стає актом волі, який визначає подальший хід дій. За С. Рубінштейном, воля починається там, де виникає потреба у виборі, і реалізується через здатність особистості приймати рішення, підпорядковуючи свої дії свідомо поставленим завданням [21]. У цьому сенсі вольові механізми

виступають не лише як елементи психічної організації, а як вираз самосвідомості, що виявляється через самовизначення.

Вольове зусилля — це акт внутрішньої мобілізації, який спрямований на підтримання дії, коли природна мотивація знижується або зовнішні обставини перешкоджають досягненню мети. В. Джемс вважав, що вольове зусилля є моментом, коли людина свідомо примушує себе діяти, незважаючи на емоційну неготовність або втому. У сучасній психології цей феномен досліджується через поняття самоконтролю, яке пов’язане із здатністю до інгібіції імпульсів і збереження уваги на меті. Самоконтроль забезпечує стійкість поведінки, попереджаючи імпульсивні або хаотичні дії [9].

Формування вольових механізмів відбувається у процесі розвитку саморегуляції. Спочатку поведінка дитини регулюється зовнішніми вимогами дорослих, але поступово ці вимоги інтеріоризуються і стають внутрішніми нормами. Л. Виготський довів, що воля виникає у результаті переходу від зовнішньої соціальної регуляції до внутрішньої. Дитина, яка раніше діяла під контролем дорослого, починає керувати власними діями, спираючись на мовлення, мислення та усвідомлення цілей. Мова виступає посередником у формуванні волі, оскільки дозволяє планувати дії, контролювати поведінку і здійснювати самоінструкцію. У цьому полягає сутність культурно-історичного підходу до розуміння вольових процесів.Іншим важливим механізмом є механізм цілепокладання. Воля завжди спрямована на досягнення певного результату, який виступає кінцевою метою діяльності. Цілепокладання включає постановку мети, планування дій і прогнозування результатів.

Здатність ставити реальні цілі й утримувати їх у полі свідомості є показником розвиненої волі. Цей механізм тісно пов’язаний із когнітивними процесами, зокрема мисленням і увагою[1,с. 11– 14]. Планування передбачає вміння передбачати перешкоди, обирати оптимальні шляхи їх подолання і зберігати гнучкість у зміні тактики, не відхиляючись від основної мети.

Когнітивні механізми допомагають людині обґрунтувати свої дії, що знижує емоційне напруження та підсилює рішучість [2].

Емоційно-вольовий механізм пов’язаний із здатністю особистості регулювати емоційні стани під час діяльності. Емоції можуть бути як підтримуючим фактором волі, так і її супротивником. Стан натхнення, ентузіазму, віри у власні сили підсилює вольову активність, тоді як страх, розчарування чи апатія можуть її послаблювати. Тому розвиток волі невід’ємний від формування емоційної стабільності. Психологи підкреслюють, що здатність контролювати емоції не означає їх придушення, а передбачає вміння спрямовувати емоційну енергію у конструктивне русло. Це забезпечує узгодженість між емоційним і когнітивним рівнями психіки, що дозволяє людині діяти послідовно навіть у стресових ситуаціях.Механізм самопідкріплення виступає ще однією ланкою вольової регуляції. Людина здатна підтримувати власну активність не лише через зовнішні заохочення, а й через внутрішні механізми позитивного підкріплення.

Самопідкріплення проявляється у схваленні власних зусиль, відчутті задоволення від подолання труднощів, гордості за досягнутий результат. Це формує позитивний досвід подолання, який підвищує рівень самоефективності. Концепція А. Бандури про самоефективність розкриває, як віра у власні сили впливає на здатність особистості підтримувати вольову активність. Людина, яка впевнена у своїй спроможності впливати на події, виявляє більшу наполегливість і рішучість [29].

Під впливом виховання, спілкування і діяльності в групі формуються соціальні механізми волі, які проявляються у здатності підкоряти особисті імпульси колективним нормам, дотримуватись правил і брати відповідальність за спільний результат. Соціальна регуляція поступово перетворюється на внутрішню, і зовнішній контроль змінюється самоконтролем [16]. У цьому процесі провідну роль відіграє наслідування та ідентифікація. Діти і підлітки засвоюють моделі вольової поведінки, спостерігаючи за дорослими, які демонструють рішучість, дисципліну,

самоконтроль. Ці моделі поступово інтеріоризуються і стають частиною внутрішнього «Я».Воля тісно пов’язана з розвитком самосвідомості. Механізм самооцінки є одним із центральних у процесі формування вольової регуляції. Людина оцінює свої можливості, співвідносить їх із вимогами ситуації та приймає рішення, виходячи з уявлення про власну компетентність. Адекватна самооцінка дозволяє зберігати рівновагу між самовпевненістю і сумнівами. У той час як завищена самооцінка може призвести до необдуманих дій, а занижена — до пасивності, реалістична сприяє усвідомленим вольовим вчинкам. Самооцінка пов’язана із самоповагою, що забезпечує мотивацію до дії та формує відповідальність за власні рішення [23,с. 405 – 417].

Розвиток волі також визначається когнітивними механізмами передбачення і прийняття рішень. Уміння прогнозувати наслідки своїх дій, враховувати різні варіанти розвитку подій і вибирати оптимальний шлях забезпечує свідомий характер поведінки. Цей процес включає аналіз умов, оцінку ресурсів і формування плану дії [27]. У ситуаціях невизначеності вольові механізми активізуються, оскільки необхідно подолати сумніви і прийняти відповідальність за результат. Саме в таких умовах формується здатність діяти незалежно від зовнішніх підказок, орієнтуючись на внутрішні переконання [40].

На нейропсихологічному рівні вольова поведінка забезпечується діяльністю префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за планування, прийняття рішень, контроль імпульсів і увагу. Дослідження А. Дамазіо та Дж. Лібермана показують, що воля має нейронну основу, пов’язану з інтеграцією емоційних і когнітивних процесів [13,с. 211 – 219].

Вольова дія виникає тоді, коли активізуються механізми внутрішнього гальмування, які дозволяють відкласти реакцію, оцінити ситуацію і свідомо обрати спосіб поведінки. Таким чином, воля є не лише психологічним, а й нейрофізіологічним процесом, що забезпечує адаптивність і гнучкість поведінки.

Важливим аспектом реалізації вольової поведінки є її автоматизація. Звичка до самодисципліни, регулярне виконання поставлених завдань без зовнішнього примусу створюють основу для стабільної вольової організації. Коли певні дії стають автоматичними, енергія свідомого контролю звільняється для складніших завдань. У цьому проявляється функція волі як системи, що перетворює свідоме зусилля на стійку рису особистості. Через повторення вольових актів формуються вольові якості, які згодом стають частиною характеру.Формування та реалізація волі залежать від взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать темперамент, рівень емоційної регуляції, когнітивний розвиток і особистісні установки. Зовнішні чинники охоплюють сімейне виховання, соціальне середовище, педагогічні впливи [48]. Найсприятливішими умовами для розвитку волі є поєднання підтримки і вимогливості, що стимулює активність і самостійність. Надмірний контроль може знижувати вольову ініціативу, тоді як відсутність структурованості — призводити до хаотичної поведінки.

Висновки до розділу 1

У ході теоретико-методологічного аналізу вольової поведінки особистості було визначено, що воля є складним психічним утворенням, яке забезпечує свідоме керування діями, емоціями та мотивами людини. Вона виступає інтеграційним механізмом, що поєднує когнітивні, емоційні та мотиваційні процеси у єдину систему саморегуляції.

Вольова поведінка відображає здатність особистості діяти цілеспрямовано, долаючи внутрішні й зовнішні труднощі, та є показником зрілості її психічної організації.Проаналізовані підходи зарубіжних і вітчизняних дослідників показують, що розуміння волі еволюціонувало від трактування її як окремої психічної функції до усвідомлення її системного характеру. У сучасній психології воля розглядається як форма свідомої

саморегуляції, що забезпечує гармонію між мотиваційними спонуканнями, емоційною стабільністю та раціональним контролем. Саме через волю особистість здобуває здатність до самовизначення, відповідальності та реалізації життєвих цілей.

Методологічною основою дослідження волі є системний, діяльнісний та особистісно-орієнтований підходи, які дозволяють розглядати вольову поведінку як результат взаємодії внутрішніх психічних процесів і зовнішніх умов. Ці підходи забезпечують цілісне розуміння механізмів формування вольових якостей, їх зв’язку з мотивацією, емоціями, самооцінкою та соціальними факторами. Вони створюють підґрунтя для розроблення ефективних програм розвитку вольової регуляції у підлітків і дорослих.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ОСІБ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Вольові риси та їх формопрояви у поведінці підлітків

Саме в підлітковому віці відбувається активний розвиток вольової сфери, що пов’язано зі становленням самосвідомості, формуванням власних переконань, поглядів і життєвих орієнтирів. Підліток починає відчувати себе окремою особистістю, яка здатна впливати на події, приймати рішення і нести за них відповідальність. У цей період формуються основні риси волі, що визначають стиль поведінки, особливості емоційного реагування, характер соціальних контактів і рівень саморегуляції.

Вольова сфера в підлітковому віці розвивається на основі загального психічного дозрівання та набуття досвіду соціальної взаємодії. Підлітки проходять через етапи інтенсивного внутрішнього розвитку, які супроводжуються протиріччями між прагненням до самостійності та залежністю від дорослих, між бажанням діяти за власними принципами і необхідністю підпорядковуватись певним соціальним нормам [18].

Ці протиріччя створюють передумови для активізації вольових процесів, адже кожне рішення вимагає самостійного вибору, контролю власних дій і вміння долати емоційні коливання [36,с. 34]. Підліток часто стикається із ситуаціями, коли йому потрібно примусити себе вчитися, працювати над собою, стримувати емоції або поступитись у конфлікті. У таких випадках воля виступає як внутрішній механізм гармонізації поведінки.Психологічна характеристика вольових рис у підлітків передбачає розгляд рішучості, наполегливості, самодисципліни, витримки, відповідальності, самоконтролю, ініціативності й організованості. Ці якості не існують ізольовано, вони формуються у взаємозв’язку, утворюючи цілісну систему вольової організації. Рішучість проявляється у здатності приймати швидкі, обґрунтовані рішення навіть у ситуаціях невизначеності. Для

підлітків характерне прагнення діяти активно, але без сформованої рішучості їх дії часто залишаються імпульсивними [14,с. 28 – 32]. Наполегливість визначає здатність утримуватись на шляху до мети, не зупинятись перед перешкодами, продовжувати роботу, навіть коли зникає початковий інтерес або зовнішня підтримка. Самодисципліна виявляється у вмінні дотримуватись правил, контролювати свої дії та доводити справу до кінця без постійного контролю з боку дорослих [11].

Витримка та самоконтроль є показниками зрілості вольової сфери. У підлітковому віці вони формуються поступово і тісно пов’язані з розвитком емоційної регуляції. Підліток, який уміє стримувати гнів, не піддаватись провокаціям або виявляти терпіння в складних ситуаціях, демонструє високий рівень вольової регуляції. Ці якості дозволяють узгоджувати імпульси з розумними рішеннями, що є ознакою сформованого самоконтролю. Разом із тим, через особливості нервової системи підлітків і гормональні зміни цей процес часто супроводжується внутрішніми конфліктами, емоційною нестабільністю, протестною поведінкою. Тому розвиток витримки потребує часу, підтримки й поступового набуття досвіду саморегуляції.

Відповідальність є інтегративною рисою, що поєднує моральні, емоційні та вольові компоненти. Вона проявляється у здатності передбачати наслідки власних дій, визнавати помилки та виконувати зобов’язання. У підлітковому віці відповідальність переходить із зовнішньої у внутрішню форму: якщо раніше дитина виконувала вимоги, щоб отримати схвалення, то тепер вона починає керуватися власними переконаннями [19].

Цей перехід свідчить про формування автономії та розвитку моральної свідомості. Відповідальність стає важливим критерієм (але ми не використовуємо це слово, лише як смисл) соціальної зрілості, яка проявляється у готовності діяти не лише заради власних інтересів, але й у відповідності до норм і цінностей спільноти [2].

Ініціативність та організованість є тими якостями, які забезпечують активність і продуктивність у навчальній, творчій або соціальній діяльності. Ініціативний підліток не обмежується виконанням зовнішніх вимог, а сам пропонує ідеї, шукає нові рішення, бере на себе лідерські функції. Організованість проявляється у вмінні планувати час, розподіляти сили, доводити справу до завершення. Вона є показником сформованої внутрішньої дисципліни, яка дає змогу досягати результатів без зовнішнього контролю. У поєднанні ці риси створюють основу для самореалізації, формують здатність до свідомої життєвої позиції та відповідального вибору.

Формування вольових рис підлітка нерозривно пов’язане з розвитком самосвідомості [4]. Саме через усвідомлення себе як суб’єкта дії підліток починає розуміти, що успіх або невдача залежать від його власних зусиль. Рівень самооцінки при цьому має вирішальне значення. Занижена самооцінка знижує мотивацію до самостійних дій, викликає страх перед помилками, тоді як завищена може породжувати надмірну самовпевненість і недооцінку труднощів [15,с. 44 – 48]. Адекватна самооцінка дозволяє підтримувати реалістичні цілі й віру у власні сили, що є основою вольової активності.Розвиток волі у підлітковому віці також пов’язаний із становленням мотиваційної сфери. Якщо у дитинстві поведінка визначається переважно зовнішніми стимулами — винагородою або покаранням, то підліток поступово переходить до внутрішніх мотивів. Він починає діяти не лише тому, що «так треба», а тому, що це відповідає його переконанням, інтересам, життєвим цілям. Формування внутрішньої мотивації створює основу для стійкої вольової поведінки, оскільки людина, яка діє з внутрішнього переконання, здатна до саморегуляції без зовнішнього примусу. Саме в цей період закладається здатність працювати «через не можу», що є показником зрілої волі [20].

Важливу роль у розвитку вольових рис відіграє емоційна сфера. Воля і емоції тісно взаємопов’язані, оскільки будь-яке вольове зусилля супроводжується емоційними переживаннями — напругою, сумнівом,

натхненням чи тривогою. Підліток, який уміє контролювати емоційні стани, зберігає здатність мислити логічно і приймати обдумані рішення навіть у стресових ситуаціях. Це особливо актуально у шкільному середовищі, де постійно виникають конфлікти, конкуренція, необхідність виступів чи взаємодії з учителями. Емоційна зрілість допомагає уникати імпульсивності, яка часто руйнує вольову регуляцію.

Становлення вольових рис у підлітків також відбувається через соціальне навчання. Вплив батьків, учителів і однолітків створює умови для засвоєння моделей поведінки. Спостерігаючи за дорослими, підлітки переймають способи реагування на труднощі, формується їх уявлення про силу характеру, наполегливість і самоконтроль [31]. Дослідження показують, що діти, які зростають у середовищі, де цінуються послідовність, відповідальність і працьовитість, демонструють більш розвинені вольові якості. У сім'ях, де переважає надмірна опіка або навпаки — байдужість, вольова сфера розвивається повільніше.У педагогічному контексті розвиток волі підлітків відбувається через організацію діяльності, що вимагає самостійності, наполегливості, витримки. Це можуть бути проєктні роботи, навчальні дослідження, участь у конкурсах або спорті. У таких ситуаціях підліток отримує досвід подолання труднощів, що формує в нього впевненість у власних силах. Поступово зовнішня мотивація (похвала, оцінка) змінюється внутрішньою — прагненням досягати мети заради самореалізації. Такий перехід є суттєвим кроком у становленні вольової зрілості [23,с. 405 – 417].

У підлітковому віці формується й новий рівень морально-вольової свідомості, коли дії починають підпорядковуватись не лише ситуативним бажанням, а й етичним нормам. Розуміння добра, справедливості, людяності, чесності стає основою для саморегуляції поведінки. Вольові якості тісно переплітаються з моральними, оскільки саме вони забезпечують послідовність і стійкість у дотриманні моральних принципів. Без волі

моральні норми залишаються лише знаннями, які не реалізуються на практиці [19].

Особливістю підліткової волі є її суперечливість. З одного боку, підлітки прагнуть незалежності, проявляють рішучість і сміливість, а з іншого — можуть виявляти непослідовність, емоційні зриви, схильність до ризику. Це пояснюється процесом становлення внутрішнього контролю, який ще не набув стабільності.

Часто підліток демонструє вольову поведінку у сферах, що його цікавлять, але залишається пасивним у тих, де не відчуває внутрішньої мотивації. Тому розвиток волі потребує створення умов, у яких підліток зможе пережити ситуації успіху, навчитися керувати власними емоціями та відчуттями, усвідомити цінність самоподолання.

Вольові риси не лише визначають поведінку, а й впливають на формування характеру. Людина з розвиненою волею здатна до тривалої цілеспрямованої діяльності, стійка до стресу, не схильна до залежності від зовнішніх оцінок. Воля стає основою таких рис, як самоповага, гідність, впевненість у собі. Підліток, який володіє вольовою регуляцією, поступово переходить від зовнішньої мотивації до внутрішньої, від підпорядкування до самостійного визначення власного життєвого шляху.

Форми прояву вольових рис у поведінці підлітків відображають рівень їх особистісної зрілості, здатності до саморегуляції, усвідомлення власних цілей та відповідальності за власні дії [48]. У цей період життя відбувається активна перебудова внутрішнього світу особистості, формуються нові життєві орієнтири, моральні принципи та система цінностей. Підліток починає відчувати потребу у самостійності, прагне діяти на власний розсуд, відстоювати свої переконання, що зумовлює численні суперечності між бажанням незалежності та реальністю соціальних обмежень. Саме ці внутрішні суперечності стимулюють розвиток волі, яка виявляється у різних формах поведінки – навчальній, трудовій, комунікативній, соціально-громадській, моральній та творчій. Вольові прояви у підлітків різноманітні,

вони можуть бути як стабільними рисами характеру, так і ситуативними реакціями, що залежать від емоційного стану, умов виховання чи рівня розвитку самосвідомості [33,с. 261 – 270].

У навчальній діяльності воля проявляється через наполегливість, самодисципліну, цілеспрямованість і здатність долати труднощі. Багато підлітків стикаються з потребою докладати зусиль для досягнення освітніх цілей, коли зникає початковий інтерес, а результати не завжди відповідають очікуванням. У таких ситуаціях виявляється справжня наполегливість – уміння працювати систематично, не відволікаючись на сторонні подразники. Формування цієї риси відбувається через розвиток уміння планувати час, розподіляти навантаження, контролювати власні дії [26,с. 57– 63]. Підліток, який здатен ставити навчальні цілі, розробляти способи їх досягнення і самостійно оцінювати результати, демонструє високий рівень вольової регуляції. Водночас для багатьох характерна вибірковість: вони виявляють наполегливість лише в тих видах діяльності, які мають для них особистісну цінність. Тому педагогічна підтримка та розвиток внутрішньої мотивації відіграють суттєву роль у закріпленні цих форм поведінки [15,с. 49].

Самодисципліна в навчанні проявляється у здатності підлітка виконувати завдання без зовнішнього контролю, дотримуватись розпорядку дня, доводити справу до кінця.

У реальності цей процес супроводжується численними труднощами, адже підлітковий вік пов’язаний із потребою самовираження, що часто вступає у конфлікт із вимогами дисципліни. Проте саме через усвідомлення наслідків недисциплінованості формується здатність до самоконтролю. Відповідальне ставлення до навчання стає результатом не примусу, а розуміння власних перспектив. Коли підліток бачить зв’язок між зусиллями і результатом, його поведінка стає більш організованою, а воля – стійкішою[19].

Рішучість як форма прояву волі часто спостерігається в ситуаціях вибору. Підліток має приймати численні рішення – від побутових до

моральних. Наприклад, обрати, як поводитись у конфлікті, чи підтримати товариша, чи сказати правду дорослому, знаючи, що це може викликати покарання. Такі ситуації вимагають не лише емоційної зрілості, а й вольового напруження. Рішучість дозволяє подолати сумніви, страх перед наслідками, відстояти власну позицію. Її прояви тісно пов'язані з розвитком критичного мислення, адже рішення підлітка часто базуються на оцінці ризиків і моральних міркуваннях. У процесі становлення рішучості формується відповідальність, яка стає базою моральної поведінки.У сфері спілкування вольові риси проявляються через здатність стримувати емоції, уникати конфліктів, зберігати витримку і повагу до співрозмовника. Підліткові відносини часто емоційно насичені, імпульсивні, нерідко конфліктні. Уміння контролювати себе, не піддаватись гніву чи образі свідчить про розвиток вольової регуляції. Здатність поступитись, визнати помилку, не реагувати агресією на провокацію – усе це показники сформованої волі. Такі форми поведінки не виникають спонтанно, а формуються через досвід соціальних взаємодій, виховний вплив дорослих і рефлексію власних дій.

Наполегливість і витримка проявляються також у спортивній діяльності, де фізичні навантаження поєднуються з емоційною напругою. Спорт стає природним середовищем для розвитку вольових якостей, оскільки вимагає самоконтролю, витривалості, дисципліни, зосередженості [39]. Підлітки, які займаються спортом, швидше набувають досвіду подолання труднощів, навчаються перетворювати втому і невдачі у стимул для самовдосконалення. Участь у командних видах спорту додатково розвиває вольові якості, пов'язані із соціальною відповідальністю, дисципліною і взаємопідтримкою. Такі прояви волі мають велике значення для подальшого становлення характеру, оскільки допомагають перетворити зусилля на звичку [16].

Емоційна стабільність як одна з форм прояву волі полягає у здатності підлітка зберігати спокій і рівновагу у складних ситуаціях. У цьому віці часто спостерігаються різкі зміни настрою, чутливість до критики, підвищена збудливість.

Проте розвиток емоційної саморегуляції дозволяє не лише контролювати афекти, а й діяти розсудливо у стресових умовах. Підлітки, які вміють переключати увагу з емоційного стану на конкретне завдання, проявляють більшу стійкість і результативність у діяльності. Це свідчить про гармонію між емоційною та вольовою сферами.

Воля проявляється через здатність до самообмеження. Підлітковий вік характеризується підвищеним інтересом до нових відчуттів, експериментів, ризику. Здатність сказати собі «ні», відмовитись від спокуси, уникнути небезпечної поведінки є показником сформованої вольової регуляції. Така форма прояву волі тісно пов’язана з моральною свідомістю, адже потребує не лише самоконтролю, а й усвідомлення наслідків. Підліток, який здатен утриматись від імпульсивних вчинків, демонструє високий рівень внутрішньої зрілості [24].

Відображення вольових рис простежується і у ставленні до обов’язків. Виконання домашніх завдань, допомога батькам, дотримання режиму дня чи правил поведінки – усе це потребує волі, адже не завжди супроводжується бажанням. Уміння діяти не лише під впливом емоцій, а відповідно до усвідомленої необхідності, формує стабільність поведінки. Воля у цьому випадку проявляється у послідовності, здатності завершувати розпочате, підтримувати порядок і організованість [42].Соціально-громадська активність є сферою, де проявляються вольові якості підлітків. Участь у шкільних проєктах, волонтерських ініціативах, суспільно корисній діяльності потребує ініціативності, відповідальності, уміння співпрацювати з іншими. Такі форми поведінки сприяють розвитку колективізму та здатності ставити спільні цілі вище за особисті. Вольова регуляція в соціальному контексті проявляється через здатність виконувати зобов’язання, навіть якщо вони не приносять безпосередньої вигоди. Це формує у підлітка розуміння взаємозалежності між зусиллями та результатом, виховує почуття обов’язку.

Воля нерозривно пов’язана з проявами творчої активності. Художня, музична, літературна чи технічна творчість вимагає самовідданості,

посидючості, концентрації та наполегливості [19]. Підліток, який працює над творчим проєктом, стикається з необхідністю долати втому, невдоволення результатами, шукати нові шляхи вирішення завдань. Це формує внутрішню дисципліну, посилює мотивацію до самореалізації. Творчість стає середовищем, у якому вольові якості проявляються природно, оскільки поєднують емоційне натхнення з раціональним контролем.Вольові прояви у міжособистісних стосунках підлітків мають особливий характер. Цей вік характеризується високою потребою у визнанні, дружбі, спілкуванні[26,с. 57–63]. Проте одночасно виникають конфлікти через боротьбу за статус і самоствердження. Вольова поведінка у таких ситуаціях проявляється у здатності контролювати емоції, знаходити компроміси, уникати агресії, приймати поразки без втрати гідності. Витримка, толерантність, повага до інших свідчать про розвиток морально-вольової зрілості. У протилежному випадку недорозвиненість волі може призвести до проявів імпульсивності, грубості, схильності до конфліктів [18].

Підлітковий період часто супроводжується розчаруваннями, що пов’язано з високими очікуваннями від себе та світу. Вміння приймати поразки без втрати віри у власні сили є одним із показників зрілої волі. Це формується через позитивний досвід подолання труднощів, який допомагає розвивати стійкість, адаптивність і готовність до нових спроб. Підлітки, які здатні аналізувати помилки, робити висновки й продовжувати діяти, демонструють високий рівень саморегуляції.

Прояви вольових рис у поведінці також залежать від індивідуальних особливостей темпераменту. Сангвініки зазвичай демонструють активність і рішучість, але можуть втрачати наполегливість, коли інтерес зникає. Флегматики вирізняються послідовністю і витримкою, хоча їм складно мобілізуватись у нових обставинах. Холерики мають потужну енергію, проте потребують розвитку самоконтролю, щоб уникати імпульсивних дій. Меланхоліки, навпаки, схильні до самоспостереження і внутрішніх сумнівів, тому для них розвиток рішучості є особливо актуальним. Ці індивідуальні

особливості слід враховувати у процесі виховання волі.Форми вольової поведінки підлітків можна розглядати як результат поєднання внутрішньої мотивації, соціальних умов і особистісного досвіду [20,с. 64]. Вони проявляються у здатності діяти всупереч лінії найменшого опору, зберігати послідовність між словами і вчинками, підтримувати моральні принципи. Підліток, який демонструє наполегливість у навчанні, самоконтроль у спілкуванні, відповідальність у колективі, поступово формує стійку систему вольових якостей, що визначатиме його подальший розвиток [11].

2.2. Взаємозв'язок вольових рис із самооцінкою, мотивацією та емоційною сферою осіб пубертатного віку

Вольові риси особистості у пубертатному віці формуються в тісному зв'язку з розвитком самооцінки, мотиваційної сфери та емоційної регуляції. Цей період характеризується глибокими змінами у структурі психіки, становленням самосвідомості, прагненням до автономії й пошуком власного місця у світі. Саме в підлітковому віці відбувається інтенсивне формування волі як здатності свідомо контролювати власні дії, керувати емоціями та долати труднощі. Воля, самооцінка, мотивація та емоційна сфера функціонують у нерозривній єдності, утворюючи внутрішній механізм саморегуляції поведінки. Вони взаємодіють між собою, визначаючи індивідуальний стиль реагування, рівень впевненості у власних силах і готовність особистості діяти в умовах невизначеності.

Підлітковий вік є етапом, коли формується стабільне уявлення про себе, свої можливості, здібності та межі. Самооцінка виступає центральним чинником, що впливає на розвиток вольової сфери. Адекватна самооцінка створює основу для впевненості у власних силах, сприяє рішучості, наполегливості, здатності брати відповідальність за свої дії [35,с. 31– 34].

Занижена самооцінка, навпаки, призводить до невпевненості, уникання труднощів, страху перед помилками, залежності від зовнішніх оцінок.

Завищена самооцінка, своєю чергою, може викликати імпульсивність, самовпевненість, відсутність самокритичності. Таким чином, баланс між реалістичною оцінкою себе та вірою у власні можливості є фундаментом вольової поведінки [16]. Підлітки з адекватною самооцінкою здатні діяти послідовно, планувати свої дії та доводити розпочате до кінця, оскільки мають внутрішню впевненість у результаті.

Самооцінка у пубертатному віці нерідко формується під впливом соціального порівняння. Підлітки прагнуть визначити своє місце серед однолітків, бути прийнятими групою, отримати схвалення. Залежність від соціальної оцінки зумовлює емоційну нестійкість і часті коливання самооцінки. У цьому контексті воля виступає регулятором поведінки, допомагаючи зберігати рівновагу між внутрішнім світом і зовнішніми впливами. Розвинена вольова сфера дає змогу зменшити вплив чужої думки, діяти відповідно до власних принципів і цілей. Людина, яка вміє контролювати емоційні реакції на критику або невдачу, зберігає стабільну самооцінку й продовжує діяти, не піддаючись фрустрації. Таким чином, воля не лише допомагає підтримувати самоповагу, а й виступає захисним механізмом психіки.Мотиваційна сфера підлітка визначає внутрішні причини його вольових дій. У дитинстві поведінка здебільшого регулюється зовнішніми стимулами — похвалою, заохоченням або покаранням, тоді як у підлітковому віці починають формуватись внутрішні мотиви. Людина починає діяти не лише тому, що «так потрібно», а тому, що це відповідає її переконанням або інтересам. Цей перехід від зовнішньої до внутрішньої мотивації знаменує розвиток справжньої волі. Підлітки, у яких переважають внутрішні мотиви, частіше виявляють ініціативність, цілеспрямованість і наполегливість. Навпаки, домінування зовнішньої мотивації робить поведінку залежною від ситуації, настрою або впливу інших людей [23,с. 405 – 417].

Формування внутрішньої мотивації пов’язане з розвитком рефлексії — здатності усвідомлювати власні почуття, думки та потреби. У цьому віці підліток починає замислюватися над сенсом своїх дій, оцінювати їх з точки

зору особистих цінностей. Вольова поведінка набуває свідомого характеру, коли людина розуміє, чому вона діє саме так, а не інакше. Саме тоді виникає здатність діяти не з примусу, а за внутрішнім переконанням. Воля стає засобом реалізації внутрішніх мотивів, а не лише реакцією на зовнішні обставини. Таким чином, у структурі мотиваційної сфери воля виконує функцію перетворення бажань на дії.

Емоційна сфера підлітків зазнає істотних змін у період пубертату. Відзначається підвищена збудливість, емоційна мінливість, схильність до крайніх проявів — від ейфорії до пригніченості. Це пов’язано з гормональними змінами, становленням нервової системи та соціальними переживаннями [19].

В таких умовах воля виступає як механізм контролю емоційних станів. Вона допомагає стримувати афекти, не піддаватись імпульсивним вчинкам, оцінювати ситуацію раціонально. Підлітки, які здатні керувати емоціями, виявляють більш стабільну поведінку, легше долають конфлікти й приймають обґрунтовані рішення [28].

Вольова регуляція емоцій проявляється у вмінні підтримувати внутрішню рівновагу навіть у стресових ситуаціях. Для цього підліток повинен навчитися розпізнавати свої емоційні стани, аналізувати причини тривоги, гніву чи образи. Такий рівень самосвідомості формується не відразу, а через досвід самоспостереження та взаємодії з оточенням. Поступово підліток засвоює, що емоції можна не лише відчувати, а й контролювати. Цей процес супроводжується формуванням вольових рис — витримки, самоконтролю, послідовності.

Зв’язок між волею та емоціями є двостороннім. З одного боку, воля допомагає керувати емоційними імпульсами, з іншого — емоційна стабільність підсилює вольову активність. Людина з урівноваженою емоційною сферою легше приймає рішення, діє послідовно, зберігає впевненість у складних обставинах [25,с. 149– 153]. Навпаки, емоційна нестійкість послаблює волю, спричиняє нерішучість, імпульсивність або

уникання відповідальності. Тому розвиток емоційної культури є необхідною умовою зміцнення волі.Вольові риси, зокрема наполегливість і рішучість, безпосередньо залежать від рівня мотивації досягнення. Мотивація досягнення — це прагнення до успіху, бажання перевершити себе або інших, досягти поставленої мети. У підлітковому віці ця мотивація часто формується через змагання, самоствердження в колективі, бажання довести свою спроможність. Якщо вона поєднується з розвиненою волею, то поведінка підлітка характеризується цілеспрямованістю і здатністю долати перешкоди. Якщо ж мотивація не має внутрішньої підтримки, то вона швидко згасає при перших труднощах. Тому вольова сфера забезпечує стабільність і тривалість мотиваційних процесів [49].

Таблиця 2.1.

Взаємозв'язок вольових рис із самооцінкою, мотивацією та емоційною сферою осіб пубертатного віку [15]

Психологічний компонент	Характер зв'язку з вольовими рисами	Прояви у поведінці підлітків	Можливі наслідки розвитку або дефіциту
Самооцінка	Висока самооцінка сприяє формуванню впевненості у власних діях, посилює рішучість і наполегливість	Підліток бере відповідальність за свої вчинки, виявляє ініціативу, здатний до самостійних рішень	Адекватна самооцінка формує стійкість і самоконтроль; занижена — веде до пасивності та залежності
Мотиваційна сфера	Вольові риси підтримують внутрішню мотивацію, орієнтацію на досягнення мети	Зростає здатність утримувати мотивацію навіть за наявності перешкод	Недостатній розвиток волі призводить до ситуативності поведінки, втрати цілеспрямованості
Емоційна стабільність	Самоконтроль і витримка допомагають регулювати емоційні реакції	Підліток здатен стримувати імпульсивні дії, не піддається афектам у конфліктах	Низька емоційна стійкість зумовлює дратівливість, схильність до агресії або тривожності
Відповідальність	Воля сприяє усвідомленню наслідків власних дій і готовності їх приймати	Поведінка стає передбачуваною, узгодженою з нормами	Недостатній розвиток відповідальності викликає безконтрольність, порушення дисципліни
Саморегуляція	Вольові якості забезпечують контроль над	Здатність діяти послідовно, навіть у складних або	Недостатня саморегуляція проявляється у

	поведінкою, увагою і мисленням	стресових умовах	хаотичних, імпульсивних діях
Емоційно-мотиваційна узгодженість	Воля інтегрує емоційні й мотиваційні процеси, формуючи гармонійну поведінку	Підліток виявляє емоційний баланс і наполегливість у досягненні цілей	Дисбаланс емоцій і мотивації веде до неузгодженості дій, емоційних зривів і втрати ініціативи

Самооцінка та мотивація взаємодіють із волею через почуття самоефективності — віру у власну спроможність впливати на ситуацію. Теорія А. Бандури пояснює, що люди з високою самоефективністю частіше проявляють вольову активність, оскільки переконані, що їхні дії мають сенс і можуть змінити обставини [36]. Підлітки, які вірять у себе, схильні до наполегливості, ризику, відповідальності. Вони не здаються після невдач і шукають альтернативні шляхи досягнення мети. Навпаки, низький рівень самоефективності супроводжується відчуттям безсилля, униканням відповідальності, зниженням вольової напруги.Психологічна взаємодія між самооцінкою, мотивацією та емоціями виявляється у процесі прийняття рішень. Будь-яке рішення вимагає аналізу, передбачення наслідків, оцінки власних можливостей і контролю емоційних реакцій. Тому рівень розвитку волі прямо впливає на якість прийнятих рішень. Підліток із розвиненою волею здатен діяти не імпульсивно, а зважено, орієнтуючись на довгострокові цілі. Він розуміє, що успіх потребує часу і зусиль, тому не шукає швидких результатів. Це свідчить про зрілість його мотиваційно-вольової системи[17,с. 107– 116].

Емоційна сфера при цьому не є ворогом волі, а скоріше її джерелом енергії. Емоції можуть стимулювати вольову діяльність, якщо особистість навчилась їх усвідомлювати й спрямовувати у конструктивне русло. Позитивні емоції підсилюють віру у власні сили, створюють стан внутрішнього підйому, що полегшує подолання труднощів. Навіть негативні емоції, як-от роздратування або невдоволення, можуть мати конструктивну функцію, якщо вони стають поштовхом до дії. Розвинена воля дозволяє

трансформувати емоційне напруження у мотивацію, перетворюючи проблему на завдання, що потребує вирішення [19].

Формування взаємозв'язку між вольовими рисами та емоційною сферою залежить від стилю виховання. Надмірна опіка пригнічує розвиток самостійності, тоді як надмірна суворість породжує страх і тривожність. Оптимальним є демократичний стиль, який поєднує вимогливість із підтримкою.

У таких умовах підліток має змогу вчитися самоконтролю, не втрачаючи впевненості. Довіра дорослих і визнання успіхів формують позитивну самооцінку, яка підсилює вольову активність. Зі свого боку, досвід самостійного подолання труднощів сприяє стабілізації емоційної сфери, адже підліток переконується у власній спроможності впливати на події.

Соціальне середовище також впливає на взаємозв'язок волі, мотивації та емоцій. Підтримка з боку однолітків, визнання досягнень і позитивні стосунки створюють атмосферу, у якій воля розвивається природно. Підліток, який відчуває себе прийнятим, легше долає внутрішні бар'єри, стає більш рішучим і врівноваженим [2]. Натомість соціальна ізоляція або булінг можуть призводити до емоційної нестійкості, апатії, втрати впевненості й вольового пасивізму.

Зв'язок між вольовими рисами, мотивацією і самооцінкою можна прослідкувати у навчальній діяльності. Підлітки з високою самооцінкою і внутрішньою мотивацією виявляють більшу працездатність, відповідальність, здатність до самоконтролю. Вони схильні планувати навчальний процес, ставити реалістичні цілі і докладати зусиль для їх досягнення. У них розвивається почуття внутрішнього задоволення від досягнутого, що підсилює віру у власні можливості. Водночас учні з низькою самооцінкою часто втрачають інтерес до навчання, уникають відповідальних завдань і шукають виправдань для власних невдач. Їх мотиваційна сфера нестійка, а воля недостатньо сформована, що проявляється у відсутності послідовності та наполегливості.У підлітковому віці формується і зв'язок між

вольовими якостями та емоційною зрілістю у спілкуванні. Контроль над емоціями у конфліктних ситуаціях, уміння вислухати опонента, уникати агресивних реакцій свідчить про розвинену волю. Такі підлітки мають вищу соціальну компетентність, здатні будувати конструктивні стосунки. Натомість імпульсивні реакції, образливість, схильність до крайнощів сигналізують про недорозвиненість вольової регуляції та нестабільну самооцінку [14,с. 28– 32].

2.3. Особливості вольової саморегуляції підлітків у стресових і конфліктних ситуаціях

Вольова саморегуляція є одним із провідних механізмів становлення особистості у підлітковому віці, коли психічна діяльність характеризується активним розвитком самосвідомості, зростанням рівня рефлексії, підвищеною емоційністю та суперечливістю поведінки. У цей період підліток опиняється в численних соціальних, навчальних і міжособистісних ситуаціях, що потребують уміння контролювати власні емоції, долати страх, невпевненість і внутрішні конфлікти. Вольова саморегуляція дозволяє зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу, діяти свідомо, не піддаючись імпульсивним реакціям. Для підлітка вона виступає своєрідним засобом внутрішнього самоконтролю, який сприяє формуванню цілеспрямованої поведінки, стабільності рішень і здатності доводити розпочату справу до завершення.

Формування вольової саморегуляції тісно пов’язане з особливостями емоційного розвитку підлітка. У цьому віці емоційні стани часто бувають яскравими, інтенсивними, швидкоплинними та суперечливими. Підлітки схильні до афективних реакцій, раптових перепадів настрою, різкої зміни позицій, що зумовлює нестійкість у поведінці [20,с. 64 – 70].

У таких умовах розвиток вольових механізмів виступає як засіб упорядкування внутрішнього життя, формування здатності діяти не за емоційним імпульсом, а на основі усвідомленої мети. Саморегуляція

передбачає не лише контроль над зовнішніми проявами поведінки, а й внутрішнє керування емоційними процесами, переключення уваги, переосмислення ситуації, оцінку власних можливостей і наслідків дій.У стресових і конфліктних ситуаціях у підлітків спостерігається підвищена реактивність нервової системи [26,с. 57– 63]. Вони гостро переживають будь-яку критику, невдачі або конфлікти з однолітками та дорослими. Це зумовлено ще не сформованою системою емоційного самоконтролю, домінуванням афективних компонентів над когнітивними. Водночас саме через такі ситуації підліток навчається керувати собою, долати внутрішню напруженість, приймати рішення у складних умовах. Дослідження психологів, зокрема Л. І. Божович, Д. Б. Ельконіна, В. В. Давидова, показують, що саме під час подолання суперечностей і труднощів формується здатність до саморегуляції, оскільки воля розвивається через активність, спрямовану на подолання перешкод [18].

Підлітковий вік є критичним етапом формування особистісної автономії, тому стресові ситуації нерідко сприймаються як загроза самостійності або самооцінці. У конфліктних обставинах підлітки часто реагують емоційно, прагнуть відстояти власну позицію навіть тоді, коли це суперечить об’єктивним обставинам. У таких випадках ступінь розвитку вольової саморегуляції визначає, чи зможе підліток зберегти самоконтроль, уникнути імпульсивної поведінки й знайти конструктивний спосіб розв’язання проблеми. Високий рівень саморегуляції дозволяє усвідомлювати власні емоції, не відкидати їх, але спрямовувати у соціально прийнятне русло, тоді як низький рівень призводить до афективних зривів, конфліктності, невміння справлятися з емоційним напруженням.

Однією з провідних характеристик вольової саморегуляції є здатність до відтермінування емоційної реакції. Підлітки з розвиненою волею здатні на короткий час пригальмувати імпульсивне бажання відповісти на образу або виявити агресію, щоб обдумати наслідки своїх дій [21].

Така поведінка свідчить про сформованість механізму внутрішнього гальмування, що є показником зрілості нервово-психічних процесів. У той час як у дітей поведінка визначається емоційним імпульсом, підліток починає усвідомлювати, що не кожна реакція є адекватною, і вчиться контролювати себе. Саме цей перехід від емоційної до когнітивно-вольової регуляції є показником становлення самосвідомості [13,с. 211].

Вольова саморегуляція у підлітків у стресових ситуаціях проявляється через низку психічних процесів — усвідомлення мети, прогнозування наслідків, вибір адекватної стратегії поведінки, контроль за її реалізацією та оцінку результатів [2]. Уміння переключати увагу з емоційного переживання на раціональний аналіз подій допомагає зменшити внутрішню напруженість. Наприклад, коли підліток стикається з несправедливим зауваженням від учителя або конфліктом у колективі, рівень його вольової саморегуляції визначає, чи буде він реагувати образою і агресією, чи зможе зберегти спокій, проаналізувати ситуацію і прийняти зважене рішення. Такі дії відображають розвиток внутрішнього механізму контролю, який виступає своєрідним фільтром між емоційним стимулом і поведінковою реакцією[47].

Суттєвим компонентом вольової саморегуляції є мотиваційна сфера. Мотиви, що визначають поведінку підлітка, часто бувають ситуативними та суперечливими. У стресових обставинах вони можуть змінюватися під впливом страху, розгубленості чи бажання уникнути покарання. Воля допомагає зберегти сталість мотиву, підтримуючи орієнтацію на віддалений результат.

Коли підліток стикається з труднощами, здатність утримувати мотивацію стає центральним показником його саморегуляції. Як зазначав С. Л. Рубінштейн, воля полягає у свідомому підпорядкуванні дій певній меті, що протидіє стихійному плину емоцій. Таким чином, чим стійкіша мотивація, тим вищий рівень вольової регуляції поведінки [43].

В умовах конфліктних ситуацій воля проявляється через здатність контролювати агресивні тенденції, утримуватися від емоційних вибухів і

прагнути до компромісу. Особливо це актуально у спілкуванні з ровесниками, коли для підлітка надзвичайно значущим є питання самоповаги, статусу у групі та прийняття з боку оточення [15,с. 44 – 48]. Конфлікт часто стає способом самоствердження, але рівень саморегуляції визначає, чи перетвориться він на деструктивну суперечку або стане досвідом розвитку комунікативної зрілості. Підлітки з високим рівнем вольової саморегуляції здатні керувати поведінкою навіть у стресі, використовуючи когнітивні механізми переосмислення ситуації, тоді як ті, у кого воля недостатньо розвинена, схильні до імпульсивних дій, агресивних висловлювань і уникання відповідальності.

Психологічні дослідження показують, що рівень вольової саморегуляції прямо пов’язаний із розвитком когнітивної сфери. Вміння мислити перспективно, прогнозувати наслідки своїх дій і аналізувати поведінку інших є показником зрілості свідомості. Саме когнітивна рефлексія дозволяє перетворити емоційне реагування у свідомо керовану дію. Тому одним із ефективних шляхів розвитку волі є формування у підлітків аналітичного мислення, навичок самоспостереження, самоаналізу і самооцінки. Через осмислення власних помилок та емоційних зривів підліток здобуває досвід контролю над собою, що поступово трансформується у стійку здатність до саморегуляції.

У стресових ситуаціях велике значення має також рівень емоційної зрілості. Емоційно зрілі підлітки здатні приймати навіть негативні переживання як тимчасові, усвідомлювати їх причини і не дозволяти їм керувати своєю поведінкою. Навпаки, емоційна незрілість призводить до домінування імпульсивних реакцій, коли емоції стають рушійною силою дій. Тому розвиток емоційної компетентності є невід’ємною частиною становлення волі. Психологічні тренінги, що спрямовані на навчання вираженню емоцій у прийнятній формі, сприяють зниженню конфліктності та зміцненню внутрішнього самоконтролю[27].

Вольова саморегуляція підлітків тісно пов’язана із самооцінкою. Людина, яка впевнена у своїх силах, легше контролює поведінку в умовах стресу, тоді як низька самооцінка знижує здатність до вольового зусилля. У конфліктних ситуаціях підлітки з високою самооцінкою частіше діють раціонально, аналізують ситуацію і шукають конструктивні способи її вирішення [19]. Ті ж, хто сумнівається у собі, можуть реагувати оборонно або агресивно, прагнучи захистити власну гідність. Таким чином, розвиток адекватної самооцінки є базовою умовою формування вольових якостейПевний вплив на становлення вольової саморегуляції має сімейне та соціальне оточення. У середовищі, де підлітку надають можливість самостійно приймати рішення, брати участь у плануванні спільної діяльності, він швидше засвоює навички відповідальності та самоконтролю. Надмірна опіка або жорстка авторитарність, навпаки, пригнічують розвиток вольових рис, формуючи залежність від зовнішнього контролю. У процесі виховання варто поєднувати вимогливість із довірою, створюючи умови для усвідомленого вибору і переживання власної компетентності.

Соціальне навчання також відіграє суттєву роль у розвитку волі. Спостерігаючи за поведінкою дорослих або старших ровесників, підлітки засвоюють моделі вольових дій — наполегливість, витримку, відповідальність [31]. Вони наслідують ті форми поведінки, які приносять позитивне підкріплення, і у такий спосіб формують власні механізми саморегуляції. Це підтверджується ідеями А. Бандури про роль спостереження та наслідування у формуванні самоконтролю. Тому створення позитивного соціального середовища, де демонструються приклади вольових вчинків, має велике значення для розвитку підлітків.Психологічні особливості вольової саморегуляції проявляються також у навчальній діяльності, яка часто стає джерелом стресу [16]. Необхідність виконувати завдання у визначений термін, долати втому або неуспіхи вимагає високої внутрішньої організованості. Успішність навчальної діяльності безпосередньо залежить від уміння підлітка контролювати увагу,

підтримувати мотивацію і не відмовлятися від мети при перших труднощах. Саме у навчальній сфері формуються основні механізми саморегуляції, які потім переносяться на інші види діяльності [13,с. 219].

Вольова поведінка у стресових ситуаціях не є постійною властивістю, а формується поступово під впливом досвіду подолання труднощів. Психологи зазначають, що повторювані ситуації успішного контролю над собою зміцнюють віру підлітка у власні сили, а кожен акт вольового зусилля сприяє зростанню самоповаги. Навпаки, досвід безсилля або відсутність підтримки призводить до зниження активності, уникання відповідальності та схильності до пасивності [9, с. 38]. Тому педагогічна та психологічна допомога мають бути спрямовані не лише на формування навичок самоконтролю, а й на створення умов для переживання успіху.

Підлітковий період характеризується підвищеною чутливістю до соціальних оцінок, тому конфліктні ситуації часто мають емоційно насичений характер. Рівень розвитку вольової саморегуляції визначає, чи зможе підліток конструктивно реагувати на критику, чи зруйнується під впливом емоційного стресу. Поступове формування вміння приймати зворотний зв’язок без захисних реакцій дозволяє підлітку зберігати стабільність самооцінки і не втрачати впевненість у собі навіть у разі невдач [11].

Висновки до розділу 2

У процесі вивчення психологічних особливостей вольової поведінки осіб у підлітковому віці було встановлено, що цей період є одним із найвідповідальніших у становленні самосвідомості, формуванні життєвих орієнтацій і розвитку здатності до саморегуляції.

Саме у підлітковому віці відбувається перехід від зовнішньої регуляції поведінки до внутрішньої, коли контроль над діями поступово стає усвідомленим, а воля — провідним механізмом особистісного розвитку.

Вольова поведінка у цей час визначається зростанням потреби в самостійності, прагненням до самоствердження, а також бажанням впливати на власне життя та середовище.Встановлено, що вольова сфера підлітка розвивається через подолання труднощів, участь у діяльності, яка вимагає зосередженості, послідовності та відповідальності. Основними характеристиками сформованої вольової поведінки є наполегливість, рішучість, самоконтроль, відповідальність і цілеспрямованість. Проте становлення цих рис відбувається нерівномірно: під впливом емоційної нестабільності, зовнішніх факторів і соціального оточення підлітки часто виявляють імпульсивність, суперечливість і нестійкість у мотиваційній сфері. Це засвідчує необхідність поступового формування вольових якостей через спеціально організовані психолого-педагогічні умови.

Особливу роль у розвитку вольової поведінки відіграють соціальні взаємини. Позитивне підкріплення, довіра з боку дорослих і можливість самостійно приймати рішення стимулюють формування відповідальності та впевненості у власних силах. Водночас надмірний контроль або авторитарний стиль виховання можуть гальмувати становлення волі, формуючи залежність від зовнішніх стимулів. Оптимальні умови для розвитку вольової поведінки створюються тоді, коли підліток має змогу проявляти ініціативу, брати участь у спільній діяльності та відчувати особисту значущість результату.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Організація та методика дослідження вольових рис підлітків

Дослідження вольової саморегуляції (А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана):

Організація та методика дослідження вольових рис підлітків передбачала створення умов для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції та її окремих компонентів, що відображають здатність особистості до усвідомленого контролю власної поведінки, емоційних станів і спонукань.

Дослідження проводилося у межах роботи з учнями підліткового віку, які навчаються у загальноосвітньому навчальному закладі. Участь у дослідженні взяли 38 підлітків віком від 13 до 16 років, які перебувають у періоді активного формування особистісних якостей, самосвідомості та вольової регуляції. Вибір цієї вікової групи зумовлений тим, що саме у пубертатному періоді відбувається інтенсивне становлення внутрішніх механізмів волі, які визначають здатність підлітків приймати рішення, контролювати імпульси та долати труднощі. Дослідження здійснювалось у груповій формі, але при цьому забезпечувався індивідуальний характер роботи кожного учасника для отримання максимально достовірних результатів.

Метою емпіричного дослідження було виявлення рівня розвитку вольової саморегуляції підлітків, зокрема таких характеристик, як настирливість, самоконтроль і загальна узгодженість вольової діяльності. Для досягнення поставленої мети використовувалась спеціальна

психодіагностична методика — тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» (А. В. Звєрькова і Є. В. Ейдмана). Вибір цієї методики зумовлений її надійністю, структурованістю і здатністю комплексно оцінювати різні аспекти волі через самооцінку поведінкових проявів. Опитувальник дозволяє не лише кількісно виміряти рівень розвитку вольової сфери, але й визначити співвідношення між різними її компонентами, що формують цілісну характеристику особистості.

Дослідження проводилося у спокійній, комфортній атмосфері в межах шкільного класу, де учасники мали достатній час і можливість для обдуманих відповідей. Кожному підлітку видавався бланк із тестовими завданнями та окремий аркуш для відповідей. Перед початком дослідження було проведено короткий вступ, у якому пояснювалася мета роботи, підкреслювалась добровільність участі та гарантувалась конфіденційність отриманих результатів. Така процедура мала на меті знизити рівень тривожності і стимулювати природність відповідей, що сприяло достовірності отриманих даних.Дослідження проводилося відповідно до інструкції, розробленої авторами методики. Підліткам пропонувалося уважно ознайомитись із тридцятьма твердженнями, що описують різні моделі поведінки у ситуаціях, які потребують саморегуляції. Кожен учасник мав визначити, чи є наведене твердження правильним або неправильним стосовно себе. Якщо воно відповідало особистому досвіду, навпроти номера питання ставився знак «+», якщо ні — знак «–». У процесі роботи не було встановлено часових обмежень, щоб уникнути поспіху та забезпечити рефлексивність відповідей.

Методика передбачає дослідження трьох показників: загального рівня вольової саморегуляції (шкала В), настирливості (шкала Н) і самоконтролю (шкала С). У кожній із цих шкал міститься певна кількість питань, відповіді на які оцінюються за спеціальним ключем. Частина тверджень є маскувальними, тобто не враховується при підрахунку результатів, що дає змогу запобігти формальним або соціально бажаним відповідям.Загальна шкала визначає інтегральний рівень розвитку вольових процесів, який

відображає здатність особистості управляти своєю поведінкою, контролювати емоції, планувати дії і послідовно реалізовувати наміри. Субшкала «настирливість» характеризує силу намірів, наполегливість, здатність продовжувати діяльність попри труднощі, долати втому та небажання. Вона відображає активність і послідовність дій у досягненні мети. Субшкала «самоконтроль» вимірює рівень володіння власними емоціями, уміння зберігати спокій, уникати імпульсивних реакцій і приймати обдумані рішення. Високі показники за цією шкалою свідчать про емоційну врівноваженість, низькі — про імпульсивність і підвищену збудливість.

Процедура дослідження передбачала декілька етапів. Спочатку проводився короткий вступний інструктаж, під час якого студент-дослідник пояснював зміст і порядок виконання завдань, не нав’язуючи жодних очікувань щодо правильних відповідей. Після цього підлітки отримували опитувальники і бланки відповідей, на яких зазначались лише номери питань і порожні графи для позначок. Інструкція вимагала чесності й об’єктивності, наголошуючи, що не існує правильних чи неправильних варіантів, адже кожна відповідь відображає індивідуальні особливості особистості.

Під час тестування дотримувалися всі етичні норми психологічного дослідження. Учасники були поінформовані про мету, зміст, порядок і добровільність участі. Вони могли відмовитись від участі на будь-якому етапі без пояснення причин. Для створення доброзичливої атмосфери дослідник підтримував спокійний тон, уникав оціночних коментарів і не втручався у процес виконання завдань.

Обробка результатів здійснювалась після завершення тестування. Для цього використовувався ключ, наведений авторами методики. Кожне твердження мало свій знак, який порівнювався з відповіддю досліджуваного. Якщо вони збігалися, учаснику нараховувався один бал. Після підрахунку сумарної кількості збігів визначалися індекси за кожною шкалою. Для загальної шкали максимальний бал становив 24, для шкали «настирливість» — 16, для шкали «самоконтроль» — 13.Аналіз результатів проводився

шляхом зіставлення отриманих балів із середніми значеннями. Показник, що перевищував половину максимально можливої кількості балів, трактувався як високий рівень розвитку відповідної якості. Таким чином, для загальної шкали цей рівень починається з 12 балів, для настирливості — з 8, для самоконтролю — з 6. Отримані нижчі показники свідчили про недостатній розвиток певного аспекту вольової саморегуляції. Такий підхід дозволяв не лише визначити загальний рівень волі, але й простежити, які саме її компоненти потребують розвитку.

Після кількісної обробки планувалося здійснити якісний аналіз результатів, що полягав у тлумаченні змісту показників. Високий рівень загальної вольової саморегуляції мав вказувати на емоційну зрілість, здатність до послідовних дій, рішучість і реалістичність поглядів. Підлітки з такими результатами зазвичай відзначаються впевненістю у собі, внутрішньою стабільністю, розвиненим почуттям обов’язку та дисципліни. Вони здатні адекватно оцінювати свої можливості, прогнозувати результати діяльності й зберігати самоконтроль у стресових ситуаціях.

Натомість низькі результати могли свідчити про недостатній рівень саморегуляції, імпульсивність, невпевненість у власних силах і знижену здатність до планування дій. Такі учасники часто орієнтуються на емоції, швидко втрачають інтерес, не доводять розпочаті справи до кінця. Їх поведінка характеризується ситуативністю, підвищеною залежністю від зовнішніх стимулів і низьким рівнем усвідомлення власних мотивів. В окремих випадках подібні особливості можуть бути не лише показником недорозвиненої волі, а й відображенням підвищеної емоційності або творчої спонтанності, що не завжди має негативний характер.Шкала настирливості давала можливість оцінити, наскільки підлітки здатні утримувати мотивацію до діяльності, попри труднощі чи зовнішні перешкоди. Високі показники за цією шкалою свідчили б про працездатність, цілеспрямованість, послідовність і стійкість намірів. Такі підлітки прагнуть доводити справу до кінця, не схильні здаватися у разі невдачі, часто демонструють високу

відповідальність у навчальній діяльності. Занижені результати, навпаки, можуть свідчити про емоційну лабільність, нестійкість намірів, низьку толерантність до фрустрації, коли труднощі викликають відмову від подальшої діяльності.

Шкала самоконтролю оцінювала здатність регулювати емоції та поведінку у ситуаціях, що вимагають витримки. Високі показники за цією шкалою відображають урівноваженість, спокій, уміння концентруватись на завданні, не піддаючись на відволікання. Такі підлітки здатні контролювати реакції, дотримуватись правил, уникати конфліктів. Низькі результати свідчать про підвищену імпульсивність, емоційну нестійкість і схильність до афективних спалахів. У процесі дослідження особливу увагу приділяли спостереженню за поведінкою учасників під час виконання тесту. Це дозволяло зафіксувати додаткові прояви вольових якостей — концентрацію, посидючість, реакції на труднощі, самостійність у прийнятті рішень. Отримані спостереження мали бути використані для подальшої якісної інтерпретації результатів.

Організаційно експеримент було розподілено на три етапи. На підготовчому етапі здійснювався відбір групи учасників, отримувалася згода від адміністрації закладу та батьків, підготовлювались матеріали й інструкції. На основному етапі відбувалося безпосереднє тестування за методикою. Після завершення збору даних планувалась обробка результатів, їх порівняльний аналіз і формування висновків щодо загального рівня вольового розвитку.

Під час організації експерименту враховувалися психофізіологічні особливості підліткового віку — підвищена емоційність, схильність до швидкої втомлюваності, потреба у визнанні. Тому дослідник дотримувався доброзичливого стилю спілкування, заохочував учасників до відкритості та чесності, підкреслюючи, що результати не вплинуть на їх оцінювання чи статус у колективі.

Методика Звєрькової і Ейдмана виявилася оптимальною для поставлених завдань, адже дозволяє охопити як когнітивний, так і емоційно-вольовий рівень регуляції поведінки. Її структура, що базується на самооцінці власних реакцій, відповідає віковим особливостям підлітків, які вже здатні до рефлексії, але водночас потребують простих і зрозумілих форм дослідження.

Методика № 1 "Оцінка розвитку вольових якостей":

Організація та методика дослідження вольових рис підлітків була побудована з урахуванням вікових, психологічних та соціальних особливостей осіб пубертатного віку, для яких характерна динамічність становлення особистісних якостей, розвиток самосвідомості та посилення прагнення до самостійності. Дослідження мало на меті виявлення рівня розвитку вольових якостей підлітків та визначення індивідуальних відмінностей у структурі цих якостей. Для цього використовувалася спеціальна діагностична процедура — **методика № 1 «Оцінка розвитку вольових якостей»**, яка дозволяє оцінити ступінь сформованості таких характеристик, як наполегливість, самодисципліна, відповідальність, самоконтроль, рішучість, ініціативність та послідовність у поведінці.

У дослідженні взяли участь 38 підлітків віком від 13 до 16 років, учні загальноосвітнього закладу. Вибір саме цієї вікової категорії зумовлений тим, що у пубертатний період активно формуються вольові риси, з’являється потреба у самоствердженні, усвідомленні власних можливостей, розвивається здатність контролювати емоції та долати внутрішні конфлікти. Цей вік характеризується протиріччям між бажанням самостійності та недостатньою життєвою зрілістю, тому вольова поведінка ще не є стабільною і потребує цілеспрямованого розвитку.

Процедура дослідження передбачала проведення групового опитування з дотриманням умов психологічного комфорту, добровільності та конфіденційності. Перед початком дослідження учасники були ознайомлені з метою роботи, їм було пояснено, що результати не мають оцінювального характеру і використовуватимуться лише в узагальненій формі. Такий підхід

дозволив зменшити тривожність і стимулювати щирість відповідей. Опитування проводилося у звичній навчальній аудиторії, що сприяло створенню спокійної робочої атмосфери. Кожен учасник отримав бланк із запитаннями, інструкцією та варіантами відповідей.

Інструкція до методики передбачала вибір варіанта відповіді, який найбільше відповідає реальній поведінці підлітка. Усі питання стосувалися конкретних аспектів повсякденного життя, навчання, взаємин з ровесниками, самодисципліни та цілеспрямованості. Учасникам пропонувалося уважно прочитати кожне запитання і вибрати один із трьох варіантів відповіді — **а, б або в**, які оцінювались відповідно у 2, 1 або 0 балів. Питання були сформульовані простою, зрозумілою мовою, що виключало двозначність тлумачення. Усі твердження методики відображали прояви вольової поведінки у типових для підлітків ситуаціях — навчальних, побутових, соціальних.

Запитання опитувальника охоплювали широкий спектр аспектів вольового розвитку. Частина завдань стосувалася формування побутової та навчальної самодисципліни — наприклад, питання про регулярність виконання ранкової зарядки, здатність підтримувати порядок у кімнаті, самостійно організовувати свій час і виконувати домашні завдання без нагадувань. Цей блок питань дозволяв оцінити рівень сформованості таких рис, як відповідальність, організованість, послідовність та працездатність.

Інша група питань стосувалася морально-вольових якостей, пов’язаних із самооцінкою, ініціативністю та рішучістю — наприклад, здатність відстоювати свою думку перед ровесниками й дорослими, висловлювати власну позицію на зборах, протидіяти страху чи розгубленості у складних ситуаціях. Відповіді на ці питання дозволяли виявити ступінь незалежності мислення, рівень впевненості у собі, здатність діяти відповідно до власних переконань.

Окремий блок питань був спрямований на оцінку витривалості, наполегливості та цілеспрямованості — наприклад, «Чи буває таке, що

невдалі спроби мобілізують вас на досягнення мети?» або «Чи здатні ви протягом кількох тижнів або навіть місяців займатися однією справою?». Такі запитання дозволяли оцінити рівень мотиваційної стійкості, здатність долати перешкоди і зберігати активність у довготривалому процесі діяльності.Питання, пов’язані з емоційною сферою, зокрема «Чи вмієте ви володіти своїми почуттями?» або «Чи здатні ви стримувати свої емоції у складних обставинах?», давали змогу оцінити рівень самоконтролю, емоційної врівноваженості, вміння керувати власним психічним станом. Розвинений самоконтроль свідчить про зрілість волі, тоді як його нестача — про емоційну імпульсивність, яка часто притаманна підліткам.

Важливою складовою методики було також виявлення рівня самоорганізації та прагнення до самовиховання. Питання про наявність програми саморозвитку, інтерес до самовдосконалення, планування вільного часу дозволяли зрозуміти, наскільки підлітки усвідомлюють потребу у власному вдосконаленні та чи здатні до цілеспрямованої саморегуляції. Позитивні відповіді свідчили про наявність у респондента розвиненої мотиваційно-вольової сфери, орієнтацію на внутрішній контроль та усвідомлене ставлення до життя. Після завершення тестування всі бланки відповідей були перевірені, і за кожною анкетою здійснювався підрахунок балів відповідно до ключа: а = 2 бали, б = 1 бал, в = 0 балів. Підсумковий показник визначався шляхом сумування набраних балів за всіма 18 запитаннями. Максимальна кількість балів становила 36, що відповідало дуже високому рівню розвитку вольових якостей. Інтерпретація результатів проводилася відповідно до шкали: понад 30 балів — високий рівень, від 25 до 30 — середній, від 10 до 20 — низький, менше 10 — вольові якості не сформовані.

На підставі отриманих показників планувалося провести порівняльний аналіз рівня розвитку волі серед учасників, а також виявити характерні тенденції для даної вікової групи. Зокрема, дослідження дозволяло оцінити, наскільки підлітки здатні до самостійної діяльності без зовнішнього примусу,

як вони ставляться до обов’язків, чи виявляють ініціативу та наскільки послідовно реалізують поставлені цілі.

Організація дослідження передбачала три етапи: підготовчий, основний та аналітичний. На підготовчому етапі було отримано дозвіл адміністрації навчального закладу та письмову згоду від батьків або опікунів на участь підлітків у дослідженні. Проводилась також роз’яснювальна робота серед учасників щодо мети, змісту та умов експерименту. Було наголошено, що від їхніх чесних відповідей залежить достовірність результатів.

Основний етап включав безпосереднє проведення опитування, яке тривало приблизно 25–30 хвилин. Під час тестування дослідник дотримувався нейтральної позиції, не давав підказок і не коментував відповіді учасників, щоб не вплинути на об’єктивність результатів. Стежилось, щоб усі підлітки заповнювали анкети самостійно, без обговорення з ровесниками. Це дало змогу забезпечити незалежність і достовірність отриманих даних.На завершальному етапі здійснювалася обробка та первинний аналіз результатів. Кожен підліток отримував свій сумарний бал, після чого дані узагальнювалися у зведеній таблиці. Після цього результати використовувалися для побудови програми розвитку вольової поведінки, спрямованої на підвищення рівня самоконтролю, відповідальності, цілеспрямованості, а також для подальшого порівняння з повторним тестуванням після реалізації програми.

Методика виявила себе як ефективний інструмент для оцінки не лише поточного рівня розвитку волі, а й потенційних можливостей особистості до саморегуляції. Вона дозволила отримати реалістичну картину вольового становлення, оскільки питання були пов’язані з конкретними життєвими ситуаціями, зрозумілими для підлітків. Таким чином, респонденти мали змогу усвідомлено оцінювати свої дії та поведінку.Під час дослідження особлива увага приділялася спостереженню за поведінкою учасників у процесі заповнення анкет. Підлітки, схильні до зосередженості, уважності й самостійності, як правило, демонстрували більш впевнене ставлення до

завдання і швидше давали відповіді. Ті ж, хто виявляв нерішучість, частіше перепитували, коливалися у виборі варіанта відповіді, що може свідчити про недостатню впевненість або невизначеність у самооцінці власних якостей.

Результати методики мали стати основою для подальшого розвитку програми психологічної підтримки, спрямованої на вдосконалення вольових рис. Після завершення первинного етапу планувалося провести серію тренінгів, вправ та саморефлексійних завдань, що допомогли б підліткам розвинути вміння керувати поведінкою, формувати стійкі мотиви діяльності, долати труднощі та приймати відповідальні рішення.

Проведене дослідження створило можливість для вивчення закономірностей розвитку волі у перехідному віці. Результати дозволяли побачити, як рівень вольових якостей пов’язаний із самодисципліною, організацією часу, емоційною врівноваженістю та здатністю до самоаналізу.

Зібрані дані становлять цінний емпіричний матеріал для подальшого аналізу динаміки формування вольової поведінки, визначення ефективних шляхів її розвитку та впровадження програм, спрямованих на формування зрілої, стабільної особистості.

3.2. Психологічні умови та програма розвитку вольової поведінки підлітків

Розроблення та реалізація програми розвитку вольової поведінки підлітків ґрунтувалась на комплексному підході до формування психічних процесів, що забезпечують саморегуляцію, усвідомлення мотивів діяльності та послідовність дій у досягненні мети.

Створення програми спиралося на аналіз психологічних умов становлення волі у підлітковому віці, коли особистість проходить етап активного розвитку самосвідомості, ціннісних орієнтацій і соціальної ідентичності. Саме у цей період у молодої людини виникає потреба у самоствердженні, прагнення до незалежності та бажання відчувати контроль

над власними діями. Формування вольових якостей є природним продовженням цих тенденцій, але воно вимагає створення певних умов, які сприяють усвідомленому самовихованню, розвитку самоконтролю та здатності діяти всупереч ситуативним емоціям або зовнішньому тиску.

Психологічними умовами розвитку волі є поєднання когнітивних, мотиваційних та емоційних факторів, що утворюють єдину систему саморегуляції. Першою умовою є наявність усвідомленої мети, яка стає стимулом для дії. Підліток має чітко розуміти, навіщо він докладає зусиль і який результат прагне отримати. У цьому віці часто спостерігається розрив між бажаннями та можливостями їх реалізації, тому завданням психологічної програми стало навчити учасників формулювати досяжні цілі та бачити зв’язок між власними діями та результатом. Другою умовою є розвиток внутрішньої мотивації, коли діяльність здійснюється не під примусом, а з внутрішнього переконання. Для цього необхідно було допомогти підліткам усвідомити цінність власних зусиль і відчути задоволення від самостійно досягнутого результату. Третьою умовою виступала організація діяльності, що сприяє поступовому подоланню труднощів. Саме зіткнення з реальними перешкодами створює ситуації, у яких активізуються вольові процеси.

Програма розвитку вольової поведінки була структурована у кілька етапів: підготовчий, діагностичний, формувальний, рефлексивний і підсумковий. Підготовчий етап полягав у створенні мотиваційного фону, формуванні позитивного ставлення підлітків до участі у програмі. Для цього проводилися вступні бесіди, під час яких пояснювалось, що воля є здатністю діяти наполегливо, долаючи перешкоди, і що її розвиток дозволяє краще контролювати поведінку, досягати успіхів у навчанні, спорті чи особистих цілях. Важливо було сформувати в учасників відчуття особистої зацікавленості, показати, що тренування волі не обмежується нудною дисципліною, а навпаки, розширює можливості особистості.

Діагностичний етап включав застосування двох психодіагностичнихметодик: «Дослідження вольової саморегуляції» А. В.

Звєрькової і Є. В. Ейдмана та «Оцінку розвитку вольових якостей». Це дозволило визначити початковий рівень сформованості настирливості, самоконтролю, відповідальності, послідовності дій, уміння долати труднощі та контролювати емоційні реакції.

Результати цього етапу стали основою для поділу учасників на умовні підгрупи — з високим, середнім і низьким рівнями розвитку волі. Для кожної підгрупи передбачалася різна інтенсивність тренувальних вправ та різні типи психологічних завдань, що відповідали рівню розвитку саморегуляції.

Формувальний етап складав основну частину програми і тривав шість тижнів. Він був організований у формі системи психологічних занять, вправ і тренінгових завдань, які поступово підвищували рівень самостійності, відповідальності та внутрішньої організованості учасників. Кожне заняття мало чітку структуру: вступну частину з мотиваційними елементами, практичну частину з виконанням індивідуальних або групових завдань, обговорення результатів і коротку рефлексію.

Перший тиждень був присвячений усвідомленню поняття волі та формуванню уявлень про власні вольові риси. Підлітки виконували вправи на самоаналіз: писали короткі есе про випадки, коли їм доводилось долати труднощі, описували власні звички, пов’язані з організованістю, самоконтролем і рішучістю. Потім проводилася групова дискусія, під час якої учасники обговорювали, які риси допомагають людині не здаватися і що означає діяти свідомо. Це сприяло розвитку рефлексії та усвідомленню внутрішньої структури вольових якостей.Другий тиждень був спрямований на формування навичок самоконтролю. Використовувалися вправи, що моделювали емоційно напружені ситуації. Підліткам пропонувалося, наприклад, реагувати на провокаційні твердження без прояву агресії, утримуватися від емоційних спалахів або знаходити раціональні способи вираження незгоди. Психолог проводив рольові ігри «Ситуація конфлікту» та «Спокій під тиском», у яких учасники тренували здатність утримувати рівновагу у складних обставинах. Після кожної вправи обговорювалися

стратегії, які допомагають не піддаватися емоціям, зберігати впевненість і внутрішню стабільність.

На третьому тижні акцент переносився на розвиток настирливості та цілеспрямованості. Підлітки ставили перед собою короткотермінові цілі — наприклад, щоденне виконання певного завдання протягом тижня, відмова від відкладання справ, організація робочого місця або самостійне планування навчального часу. На кожному занятті аналізувалися результати виконання цих цілей, обговорювалися труднощі та способи їх подолання. Психолог підкреслював, що головним є не ідеальне виконання, а прагнення не здаватися. Так поступово формувався досвід послідовної дії, який закріплює вольову установку.

Четвертий тиждень був присвячений розвитку відповідальності та вмінню доводити справи до кінця. Підлітки виконували групові проєкти, де кожен мав власну роль і чіткі обов'язки. Завдання вимагали взаємодії, дотримання термінів і спільного ухвалення рішень. Після завершення роботи проводилася колективна оцінка внеску кожного учасника, що сприяло усвідомленню зв'язку між особистою відповідальністю і результатом загальної діяльності. П'ятий тиждень був спрямований на формування самодисципліни та організаційних навичок. Підлітки створювали індивідуальні розклади дня, розподіляли навчальний час і відпочинок, аналізували, що заважає дотримуватися плану. Виконувались завдання з поступового підвищення вимог до самоорганізації, наприклад, «тиждень без запізнень» або «контроль над відволіканнями під час навчання». Психолог допомагав сформувати відчуття задоволення від виконаного плану, що підкріплювало мотивацію.

Шостий тиждень підсумовував попередню роботу та був присвячений рефлексії. Підлітки аналізували зміни у власній поведінці, заповнювали анкети самооцінки, обговорювали, що вдалося покращити та які риси ще потребують розвитку. Психолог допомагав їм визначити особисті стратегії

підтримання волі у подальшому — через щоденне планування, постановку реалістичних цілей, вміння аналізувати результати і вчитися на помилках.

Важливим елементом програми була робота з емоційною сферою. Підлітки часто стикаються з внутрішніми суперечностями між бажанням незалежності й потребою у підтримці. Тому велика увага приділялася розвитку емоційної стабільності, вмінню розуміти власні почуття і контролювати реакції. Використовувалися техніки саморегуляції: дихальні вправи, методи зняття напруження, короткі медитативні практики концентрації уваги. Це дозволяло знизити рівень емоційної збудливості, підвищити здатність до спокійного аналізу ситуацій.

Психологічна підтримка супроводжувала учасників протягом усієї програми. Проводилися індивідуальні консультації, під час яких кожен підліток міг поділитися труднощами, отримати рекомендації та мотиваційний зворотний зв’язок. Така форма роботи забезпечувала емоційний комфорт, довіру та сприяла глибшому усвідомленню власних змін.

Однією з методик, що застосовувались для підтримки саморефлексії, було ведення «Щоденника волі». Учасники щодня коротко записували, у яких ситуаціях вони виявили наполегливість або самоконтроль, а де не змогли стримати емоції чи зосередитись. Наприкінці тижня проводилося обговорення, де кожен міг поділитися досвідом і почути поради від групи. Ця форма сприяла підвищенню самосвідомості, розвитку вміння оцінювати свої дії та робити висновки.Програма мала соціально-орієнтований аспект. Підлітки залучалися до невеликих волонтерських або колективних проєктів, які вимагали відповідальності, послідовності та здатності співпрацювати. Через спільну діяльність формувалося відчуття відповідальності не лише за себе, а й за результат спільних зусиль. Це допомагало розвивати вольову поведінку у соціальному контексті, що є важливою складовою особистісного становлення.

Під час реалізації програми особлива увага приділялася створенню сприятливого психологічного клімату у групі. Підлітки мали змогу вільно

висловлювати свої думки, не боячись критики, що сприяло відкритості та довірі. Така атмосфера давала змогу більш глибоко осмислити власні дії, обговорювати труднощі й знаходити шляхи їх подолання разом.Наприкінці програми проводився підсумковий етап, який включав повторне діагностування за тими ж методиками, щоб визначити динаміку змін. Крім кількісних показників, здійснювався також якісний аналіз поведінки підлітків: спостерігалося, як вони взаємодіють у групі, як реагують на труднощі, чи проявляють рішучість у виконанні завдань. Виявилося, що більшість учасників стали спокійніше реагувати на невдачі, краще контролювали емоції, підвищилась послідовність у навчальній діяльності.Отримані результати підтвердили, що системна робота, побудована на поєднанні саморефлексії, тренування поведінкових навичок і розвитку емоційної стабільності, сприяє істотному зростанню рівня вольової поведінки. Програма дозволила сформувати у підлітків уявлення про волю не як про зовнішній примус, а як про внутрішню здатність до саморегуляції. Це стало передумовою для подальшого особистісного зростання, підвищення рівня самосвідомості та формування впевненості у власних силах.

3.3. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження

Дослідження вольової саморегуляції (А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана):

Аналіз результатів проведеного емпіричного дослідження рівня розвитку вольової саморегуляції підлітків, здійсненого за методикою А. В. Звєрькової та Є. В. Ейдмана, дозволив отримати комплексну картину стану вольової сфери досліджуваних до та після впровадження програми розвитку вольової поведінки. Отримані результати дали змогу оцінити не лише загальний рівень сформованості вольових якостей, а й з’ясувати динаміку змін у таких структурних компонентах, як настирливість і самоконтроль, які в сукупності визначають здатність особистості до цілеспрямованої, регульованої та емоційно стабільної поведінки. Аналіз даних проводився з урахуванням середніх показників, співвідношення рівнів розвитку та якісних

характеристик поведінкових проявів підлітків у процесі виконання діагностичних завдань.

Таблиця 3.1.

Рівні розвитку вольової саморегуляції підлітків до проведення програми розвитку вольової поведінки (n = 38)

Рівні розвитку	Загальна шкала «В» (%)	Субшкала «Настирливість» (%)	Субшкала «Самоконтроль» (%)	Узагальнена характеристика групи
Високий рівень	21,1	18,4	15,8	Частина підлітків демонструє стабільну вольову регуляцію, наполегливість та емоційну врівноваженість.
Середній рівень	47,4	44,7	42,1	Більшість мають нестійкі прояви волі, помірну здатність до самоконтролю, ситуативну послідовність дій
Низький рівень	31,5	36,9	42,1	Значна частина учасників характеризується імпульсивністю, низькою витривалістю та недостатнім самоконтролем.

На початковому етапі дослідження більшість учасників показали середній рівень вольової саморегуляції, що становило 47,4% за загальною шкалою, 44,7% за показником настирливості та 42,1% за показником самоконтролю. Це свідчить про те, що у більшості підлітків вольова поведінка перебувала на стадії становлення: вони здатні проявляти наполегливість та самоконтроль у певних ситуаціях, але ці прояви мають ситуативний, епізодичний характер. Такі учасники зазвичай діють послідовно лише за наявності зовнішніх стимулів або у випадках, коли діяльність викликає емоційний інтерес. Вони схильні до зміни настрою та втрати працездатності у разі труднощів, проте здатні компенсувати ці коливання прагненням до успіху та підтримкою з боку соціального оточення.

Таблиця 3.2.

Рівні розвитку вольової саморегуляції підлітків після проведення програми розвитку вольової поведінки (n = 38)

Рівні розвитку	**Загальна шкала «В» (%)**	**Субшкала «Настирливість» (%)**	**Субшкала «Самоконтроль» (%)**	**Узагальнена характеристика групи**

Високий рівень	42,1	39,5	36,8	Кількість підлітків із сформованими вольовими якостями суттєво зросла; вони демонструють рішучість, витримку та послідовність у діях.
Середній рівень	44,7	47,4	47,4	Переважна більшість учасників досягли стабільного розвитку вольової регуляції, зросла їх упевненість та здатність долати труднощі.
Низький рівень	13,2	13,1	15,8	Зменшилась кількість підлітків із недостатньою саморегуляцією, більшість демонструє позитивну динаміку у вольовій сфері.

Низький рівень розвитку вольових якостей на початковому етапі виявлено у значної частини учасників — 31,5% за загальною шкалою, 36,9% за шкалою настирливості та 42,1% за шкалою самоконтролю. Це свідчить про недостатню сформованість вольових механізмів поведінки у значної частини вибірки.

Такі підлітки демонстрували імпульсивність, нестійкість намірів, труднощі у плануванні та контролі власних дій. Їм властива залежність від зовнішніх обставин, низька толерантність до фрустрації та швидке зниження мотивації у разі невдач. У їхній поведінці простежується підвищена емоційна збудливість, що перешкоджає ефективній саморегуляції. Їхня воля перебуває на початковому етапі формування, що характерно для пубертатного періоду, коли інтенсивні емоційні переживання часто переважають над здатністю до контролю.

Високий рівень розвитку вольової саморегуляції до проведення програми був притаманний лише 21,1% учасників. Ці підлітки характеризувались емоційною зрілістю, стабільністю намірів, здатністю концентрувати увагу та послідовно реалізовувати свої цілі. Вони проявляли

витримку, вміння керувати емоціями, усвідомлювали власні можливості та діяли незалежно від зовнішніх впливів.

Високий рівень настирливості (18,4%) і самоконтролю (15,8%) у цієї частини групи свідчить про їхню здатність долати труднощі, залишатися врівноваженими у стресових ситуаціях і проявляти стабільність поведінкових реакцій. Проте навіть серед цієї підгрупи спостерігалися окремі труднощі у підтриманні емоційної рівноваги під час тривалого навантаження або при виникненні суперечливих мотивів.Отримана загальна картина свідчила про потребу у системній роботі, спрямованій на розвиток вольових рис і зміцнення механізмів саморегуляції у підлітків. З огляду на це була розроблена і впроваджена спеціальна програма розвитку вольової поведінки, яка включала психологічні тренінги, вправи на формування самоконтролю, ситуаційні завдання, спрямовані на розвиток наполегливості, емоційної стійкості та здатності приймати зважені рішення. Програма також передбачала індивідуальні консультації, самоспостереження, роботу з ціннісними орієнтаціями та саморефлексією, що дозволило підліткам усвідомити свої сильні та слабкі сторони.

Після реалізації програми було проведено повторне тестування за тією ж методикою. Отримані результати показали позитивну динаміку у розвитку вольової саморегуляції. Високий рівень за загальною шкалою зріс майже вдвічі — з 21,1% до 42,1%. Це свідчить про те, що значна частина підлітків не лише засвоїла основні принципи самоконтролю, а й почала активно застосовувати їх у поведінці. У них з’явилася більша впевненість у власних силах, здатність діяти послідовно й доводити справи до кінця, навіть за наявності зовнішніх перешкод. Такі учасники продемонстрували більш виражену внутрішню організованість і готовність брати відповідальність за власні рішення.

Кількість підлітків із середнім рівнем розвитку волі залишилася відносно стабільною, однак якісний аналіз показав зсув усередині цієї категорії — частина учасників наблизилася до високого рівня, демонструючи

помітне зростання показників за шкалами настирливості та самоконтролю. Це свідчить про поступове закріплення вольових навичок, підвищення самодисципліни, формування більш зрілих стратегій поведінки. Їхні дії стали більш продуманими, а реакції — менш імпульсивними.Найбільш відчутні зміни відбулися серед підлітків, які на початку дослідження мали низькі показники вольової саморегуляції. Їхня частка скоротилась із 31,5% до 13,2%, а за шкалою самоконтролю — із 42,1% до 15,8%. Це означає, що більшість учасників із раніше низьким рівнем вольового розвитку змогли покращити свої результати, опанувавши базові навички контролю поведінки, витримки та емоційної стабільності. У них зменшилась схильність до імпульсивних вчинків, зросла здатність діяти послідовно, уникати конфліктних ситуацій та керувати емоціями у складних умовах.

Позитивна динаміка простежується також у розвитку настирливості. До проведення програми лише 18,4% учасників мали високі показники за цією шкалою, тоді як після її завершення цей показник зріс до 39,5%. Це свідчить про зміцнення мотиваційної складової волі, підвищення цілеспрямованості, працездатності та здатності долати труднощі. Учасники стали менш схильними відмовлятися від завдань у разі невдач, частіше демонстрували прагнення завершити розпочате та проявляли ініціативу. Рівень самоконтролю також зріс — частка осіб із високими показниками підвищилась із 15,8% до 36,8%. Це свідчить про розвиток уміння керувати емоціями, утримувати внутрішню рівновагу, приймати зважені рішення та дотримуватись установлених норм поведінки.

Після реалізації програми виявлено, що підлітки стали більш урівноваженими, впевненими та організованими. Їхні відповіді у тестах вказували на зниження рівня тривожності, емоційної лабільності та підвищення здатності до саморегуляції. Багато учасників зазначали, що їм стало легше планувати свій час, розподіляти навантаження та контролювати реакції в конфліктних ситуаціях. Зросла також здатність до рефлексії, тобто осмислення власних дій і вчинків.

Порівняльний аналіз показників до і після впровадження програми демонструє, що розвиток вольової поведінки відбувся не лише на рівні кількісних змін, а й у змісті вольових процесів. Якщо до експерименту більшість підлітків характеризувались реактивним типом поведінки — реагуванням на зовнішні подразники без попереднього обмірковування, то після проведення програми все більше учасників почали виявляти проактивність, тобто здатність свідомо визначати свої дії, прогнозувати наслідки й контролювати емоції.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що розвиток вольової поведінки у підлітковому віці є динамічним процесом, який піддається цілеспрямованому педагогічному та психологічному впливу. Вольова саморегуляція розвивається під впливом систематичних вправ, які сприяють усвідомленню власних емоцій, мотивів і реакцій. Саме формування свідомого ставлення до власних дій стає основою для зміцнення волі.Результати підтвердили, що підлітки з підвищеним рівнем самооцінки та внутрішньої мотивації демонструють більшу динаміку у зростанні вольових якостей. Це пояснюється тим, що вони здатні сприймати завдання як виклик, а не як загрозу, що стимулює розвиток настирливості й самоконтролю. Підлітки з низькою самооцінкою показали більш поступовий прогрес, але навіть у них спостерігалось зниження імпульсивності й емоційної нестійкості.

Виявлено також певні гендерні тенденції. Дівчата загалом продемонстрували вищі показники самоконтролю, схильність до внутрішньої регуляції, тоді як хлопці частіше демонстрували розвиток настирливості та мотиваційної складової волі. Це можна пояснити різницею у соціальних очікуваннях і виховних моделях, де для дівчат традиційно підкреслюється стриманість і дисципліна, а для хлопців — рішучість і цілеспрямованість.

Результати після впровадження програми свідчать про те, що у більшості підлітків зросла здатність до довільної регуляції поведінки. Вони краще справлялись із напруженими ситуаціями, проявляли терпіння та стриманість

у спілкуванні з ровесниками, демонстрували більше впевненості у вирішенні складних завдань. Їхні вольові дії стали усвідомленішими, а саморегуляція — більш стабільною.

Загальний аналіз результатів дає підстави стверджувати, що програма розвитку вольової поведінки була ефективною. Позитивна динаміка у зростанні кількості підлітків із високими показниками за всіма шкалами підтверджує, що цілеспрямована робота у цьому напрямі сприяє не лише підвищенню рівня волі, а й формуванню внутрішньої зрілості, відповідальності та впевненості.

Розвиток волі у підлітковому віці виявляється не лише у поведінкових проявах, а й у зміні ставлення до себе та оточення. Підлітки починають усвідомлювати причинно-наслідковий зв’язок між своїми діями та результатами, що підсилює їхню здатність до самостійності.

Методика № 1 "Оцінка розвитку вольових якостей":

Проведене дослідження рівня розвитку вольових якостей підлітків за методикою «Оцінка розвитку вольових якостей» дало змогу виявити специфіку становлення вольової сфери в осіб пубертатного віку та оцінити ефективність програми розвитку вольової поведінки. Отримані дані продемонстрували, що у більшості учасників дослідження до початку програми вольові риси мали середній або знижений рівень сформованості. Це свідчить про те, що підлітковий вік є періодом, коли воля ще не досягла стабільності, а поведінкові реакції часто залежать від емоційних імпульсів, зовнішніх обставин і соціального впливу. Водночас отримані результати показали, що потенціал для розвитку вольових якостей у цієї вікової групи є значним, оскільки навіть невеликі психолого-педагогічні впливи сприяють позитивній динаміці саморегуляції та дисципліни.

Таблиця 3.3.

Рівні розвитку вольових якостей підлітків до проведення програми розвитку вольової поведінки (n = 38)

Рівень	Кількість	Характеристика рівня

розвитку вольових якостей	**підлітків (%)**	
Дуже високий рівень (понад 30 балів)	18,4	Підлітки демонструють стійку цілеспрямованість, високу самодисципліну, здатність до самоконтролю та відповідальність у навчанні й поведінці. Вони прагнуть до самовиховання, мають сформовані навички організації часу.
Середній рівень (25–30 балів)	44,7	Учасники мають загальну тенденцію до розвитку вольових якостей, але ці риси ще нестійкі. У більшості випадків вони виконують завдання під впливом зовнішніх стимулів або підтримки з боку дорослих.
Низький рівень (10–20 балів)	31,6	Для цієї групи характерна імпульсивність, невпевненість у власних силах, труднощі з плануванням часу та доведенням справ до кінця. Більшість діють ситуативно, без чіткого усвідомлення мети.
Дуже низький рівень (менше 10 балів)	5,3	Підлітки з цієї групи не мають сформованих вольових рис, проявляють пасивність, уникають відповідальності, не виявляють ініціативи й схильні до залежності від зовнішніх обставин.

Таблиця 3.4.

Рівні розвитку вольових якостей підлітків після проведення програми розвитку вольової поведінки (n = 38)

Рівень розвитку вольових якостей	**Кількість підлітків (%)**	**Характеристика рівня**
Дуже високий рівень (понад 30 балів)	39,5	Підлітки характеризуються сформованою вольовою сферою, демонструють високий рівень самодисципліни, здатність до саморегуляції, внутрішню організованість, стабільність у досягненні цілей та відповідальність за власні дії.
Середній рівень (25–30 балів)	47,4	У більшості підлітків відзначається позитивна динаміка розвитку волі: вони стали більш організованими, наполегливими, краще контролюють емоції та здатні діяти відповідно до поставленої мети.
Низький рівень (10–20 балів)	13,1	Кількість підлітків з недостатньо сформованими вольовими рисами суттєво зменшилася. Вони почали проявляти більшу самостійність і здатність до планування, проте ще зберігається потреба у зовнішній підтримці.
Дуже низький рівень (менше 10 балів)	0,0	Після реалізації програми всі підлітки продемонстрували мінімальний рівень сформованості базових вольових якостей, що свідчить про ефективність психолого-

		педагогічного впливу.

До проведення програми серед 38 досліджуваних лише 18,4% підлітків продемонстрували дуже високий рівень розвитку вольових якостей, тоді як найбільша частка (44,7%) мала середній рівень, а ще 31,6% — низький. Це означає, що більше половини учасників мали нестійкі вольові характеристики, що проявлялося у частковій здатності до самоконтролю, але водночас у схильності до імпульсивних рішень і невміння доводити справи до кінця. Їм було властиво діяти під впливом настрою або зовнішнього стимулу, що характерно для підліткового віку, коли мотиваційна сфера ще перебуває у стадії формування. Додатково 5,3% учасників виявили дуже низький рівень вольового розвитку, що вказує на наявність труднощів із самоорганізацією, ухиленням від відповідальності, слабкою здатністю до подолання труднощів.

Результати показали, що найчастіше труднощі виникали у таких сферах, як систематичність у навчанні, регулярність самоорганізації, дотримання режиму дня, а також у здатності до планування часу та самостійного прийняття рішень. Підлітки з низькими показниками часто зазначали, що займаються самовихованням нерегулярно або зовсім не мають програми особистісного розвитку. Їм бракувало чіткого уявлення про життєву мету та шлях до її досягнення. У структурі поведінки переважали ситуативні реакції, що знижувало загальну ефективність діяльності та заважало формуванню стабільних вольових навичок.

Впровадження програми розвитку вольової поведінки передбачало системну роботу над формуванням самодисципліни, наполегливості, самоконтролю, відповідальності та внутрішньої мотивації. Заняття включали вправи на усвідомлення власних емоцій і реакцій, розвиток саморегуляції, планування діяльності, формування звички доводити справи до кінця. Особливий акцент робився на розвитку усвідомленої поведінки — переході від реактивних дій до свідомого вибору. Цей підхід дозволив не лише

посилити окремі вольові якості, а й змінити ставлення підлітків до власних зусиль, навчання та відповідальності.Після завершення програми результати дослідження засвідчили істотні позитивні зміни. Частка підлітків із дуже високим рівнем розвитку вольових якостей збільшилася з 18,4% до 39,5%, а кількість респондентів із низьким рівнем зменшилася з 31,6% до 13,1%. Жоден учасник не залишився на дуже низькому рівні. Це свідчить про ефективність використаної методики та позитивний вплив програми на формування вольової саморегуляції. Середній рівень розвитку зберігся приблизно у тій самій кількості підлітків (47,4%), однак аналіз показав, що якісні характеристики цього рівня значно покращилися — учасники стали більш цілеспрямованими, послідовними та відповідальними у виконанні завдань.

Порівняльний аналіз показників до і після програми демонструє, що підлітки почали краще контролювати власні емоції, виявляти самостійність у прийнятті рішень, зросла їхня здатність до самодисципліни. Багато хто навчився планувати свій час і дотримуватись поставлених цілей без зовнішнього примусу. Це свідчить про формування внутрішніх регуляторів поведінки, коли мотиви діяльності ґрунтуються не лише на очікуванні схвалення, а на усвідомленому бажанні саморозвитку.

Результати показали, що у підлітків із початково низьким рівнем волі спостерігалося найпомітніше зростання. Вони стали менш схильними до відкладання справ, виявляли більшу організованість і прагнення до завершення розпочатого.

Їхня поведінка набула більшої стабільності, а емоційна реактивність зменшилася. Це свідчить про те, що навіть короткотривала цілеспрямована психолого-педагогічна робота може суттєво вплинути на розвиток особистісної саморегуляції.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що підлітки мають високий потенціал для розвитку волі, однак цей процес потребує систематичного тренування і зовнішнього сприяння. Психологічні

механізми розвитку волі у цьому віці ґрунтуються на переході від зовнішньої до внутрішньої мотивації, коли підліток починає діяти не через примус, а через усвідомлену мету. У ході експерименту було помічено, що саме ті учасники, які отримали позитивне підкріплення у вигляді переживання успіху, демонстрували подальше зростання показників самоконтролю та наполегливості.

Також встановлено, що розвиток волі безпосередньо пов’язаний із рівнем самооцінки. Підлітки, які вважали себе здатними досягати результатів, частіше демонстрували прогрес у формуванні вольових рис, тоді як ті, хто сумнівався у своїх можливостях, потребували більшої підтримки з боку дорослих. Отже, зміцнення впевненості у собі є необхідною умовою розвитку волі. Позитивна динаміка після програми вказує на те, що робота над самопізнанням і самооцінкою сприяє підвищенню рівня саморегуляції.

Підсумовуючи, можна зазначити, що результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що рівень розвитку вольових якостей підлітків може бути значно підвищений за допомогою спеціально організованої програми. Зростання показників за всіма рівнями свідчить про посилення самодисципліни, здатності до планування, організованості, наполегливості та емоційної врівноваженості. Вольові риси почали проявлятися не лише у навчальній діяльності, а й у міжособистісних стосунках, поведінці, ставленні до праці.

Висновки до розділу 3

Проведене емпіричне дослідження дало змогу глибоко проаналізувати рівень розвитку вольової поведінки підлітків, виявити її структуру, особливості та динаміку під впливом спеціально розробленої програми. Отримані результати показали, що у більшості підлітків до початку експерименту рівень сформованості вольових якостей був середнім або

зниженим, що відображало нестійкість саморегуляції, недостатню послідовність у діях та потребу у зовнішньому стимулюванні.

Проте навіть за таких умов спостерігався потенціал для розвитку волі, що підтвердило актуальність створення програми, спрямованої на формування самоконтролю, відповідальності, цілеспрямованості та емоційної врівноваженості.У результаті реалізації програми розвитку вольової поведінки відбулося суттєве підвищення показників за всіма критеріями дослідження. Після проведення формувального етапу значно зросла кількість підлітків із високим рівнем вольових якостей, зменшилася частка осіб із низькими показниками, а прояви імпульсивності та емоційної нестійкості стали рідшими. Це свідчить про те, що систематичне тренування самодисципліни, постановка реалістичних цілей і формування досвіду доведення справ до кінця є дієвими засобами розвитку волі. Підлітки стали більш організованими, впевненими, рішучими та здатними брати відповідальність за власні дії.Важливою умовою ефективності програми стало поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Розвиток вольових якостей відбувався через усвідомлення власних цілей, опанування технік самоконтролю, участь у групових формах діяльності, а також через рефлексію власних досягнень і труднощів.

Створення підтримувального психологічного середовища сприяло тому, що підлітки не лише засвоїли нові моделі поведінки, а й почали внутрішньо сприймати вольову регуляцію як частину своєї особистісної зрілості. Вони навчилися бачити зв’язок між власними зусиллями та досягненням результату, що стало основою формування внутрішньої мотивації.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження проблеми вольової поведінки особистості здійснено комплексний аналіз теоретичних підходів до її вивчення, що дозволило визначити волю як складну інтегративну властивість психіки, яка забезпечує свідоме керування діями, контроль над емоціями, подолання перешкод і досягнення поставлених цілей. Узагальнення поглядів класичних і сучасних психологів показало, що воля розглядається не лише як процес вольового зусилля, а як система внутрішніх механізмів саморегуляції, що поєднують когнітивні, мотиваційні та емоційні компоненти. Аналіз наукових джерел дозволив виявити, що формування вольової поведінки відбувається у взаємодії соціальних, біологічних та індивідуально-психологічних факторів, а її розвиток є результатом тривалого процесу усвідомлення власних дій і відповідальності за них.

Виявлено, що психологічні механізми формування вольових якостей у підлітковому віці пов’язані з переходом від зовнішньої до внутрішньої регуляції поведінки, коли мотиви діяльності стають більш усвідомленими, а контроль над діями — самостійним. У цьому періоді особистість проходить етап активного становлення самосвідомості, розвитку рефлексії, формування ціннісних орієнтацій і здатності до самоконтролю. До провідних механізмів вольового розвитку належать усвідомлення мети, прогнозування наслідків, здатність до подолання труднощів, переключення уваги, внутрішнє гальмування імпульсивних дій і прийняття рішень на основі раціонального аналізу. Розвиток цих механізмів зумовлений не лише природними віковими змінами, а й виховним впливом, стилем спілкування у сім’ї та навчальному середовищі, а також можливістю підлітка брати участь у діяльності, що потребує відповідальності та цілеспрямованості.

Дослідження особливостей прояву вольової поведінки у підлітків показало, що вона найповніше виявляється у ситуаціях вибору, стресу, конфлікту або необхідності подолання внутрішніх суперечностей. Підлітки демонструють підвищену емоційність, прагнення до незалежності та

водночас нестійкість у мотиваційній сфері, що зумовлює амбівалентність поведінки. У одних ситуаціях вони здатні проявляти рішучість, витримку й самоконтроль, а в інших — піддаються емоційним імпульсам і діють необдумано. Саме у конфліктних або стресових обставинах розкривається реальний рівень сформованості волі: здатність не втрачати внутрішню рівновагу, діяти відповідно до поставленої мети, не піддаватися тиску емоцій і соціального середовища. Ці особливості підтверджують, що розвиток волі у підлітковому віці має неоднорідний характер і залежить від індивідуального досвіду подолання труднощів.

Визначено низку чинників, що впливають на розвиток вольової саморегуляції підлітків. До внутрішніх належать рівень самооцінки, емоційна стабільність, усвідомлення власних мотивів і цінностей, тоді як до зовнішніх — соціальне оточення, стиль виховання, атмосфера у навчальному колективі, підтримка з боку дорослих і можливість самостійного прийняття рішень.Особливу роль відіграє досвід успіху: кожне вдале подолання труднощів підвищує віру підлітка у власні сили, стимулює самодисципліну та наполегливість. Навпаки, надмірна опіка або гіперконтроль знижують здатність до вольової дії, формуючи залежність від зовнішніх вимог. Ефективний розвиток саморегуляції відбувається в умовах підтримки, довіри та створення ситуацій, що потребують прояву ініціативи.

На основі аналізу теоретичних і емпіричних даних розроблено рекомендації щодо формування вольових якостей у підлітків у процесі навчання та виховання. Доцільно створювати освітнє середовище, яке сприяє самостійності, залученню учнів до прийняття рішень, плануванню діяльності та оцінці її результатів. Позитивно впливають методи самовиховання, індивідуальні завдання з поступовим ускладненням, тренінги самоконтролю, ситуаційні ігри, що формують здатність до свідомого вибору. Підтримка дорослих має бути спрямована не на покарання за помилки, а на допомогу у їх осмисленні. Розвиток волі передбачає не лише виховання дисципліни, а й

формування внутрішньої мотивації, відповідальності та впевненості у власних силах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусишин Ю. Психологічні аспекти розвитку емоційно-вольової стійкості особистості. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2016. Вип. 1 (34). С. 11–14.

2. Безарова Г. Моральність і релігійність у сучасному світі : порівняльний аналіз. Релігія та Соціум. 2013. № 2 (10). С. 75–80.

3. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія : Курс лекцій. Київ : МАУП, 2003. 120 с.

4. Вадзюк С. Н., Сас В. В. Особливості вольової саморегуляції у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 1. С. 53–59. URL: https://doi.org/10.11603/1811-2471.2023.v.i1.13658 (дата звернення: 09.10.2025).

5. Варій М. Й. Загальна психологія: підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. С. 1007.

6. Великий тлумачний словник (ВТС) сучасної української мови. URL: https://1531.slovaronline.com.

7. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2011. 112 с.

8. Вовканич М. Д. Самосвідомість як чинник особистісного розвитку підлітка. Науковий вісник Ужгородського національного університету : 73 зб. наук. пр. Серія «Педагогіка, соціальна робота». Ужгород, 2014. Вип. 32. С. 4 - 42.

9. Волкова Н. П. Педагогіка :навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб., доп. Київ : Академвидав, 2007. С. 616.

10. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Гра як провідний вид діяльності та психосоціальний ресурс особистісного розвитку.*Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації:* матеріали III

Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 1 листоп. 2024 р.). – В 2 т. – Тернопіль: ЗУНУ, 2024. – Т. 2. – С. 10–12.

11. Гірняк А. Н., Гірняк Г. С. Формовияви девіантної поведінки у сучасних молодіжних субкультурах та їх соціально-психологічний аналіз.*Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 131–133.

12. Гірняк А., Бурак Т. Психолого-педагогічні передумови готовності старшокласників із особливими освітніми потребами до навчання у ЗВО. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С. 91 - 95.

13. Гірняк А.Н. Особливості соціалізації підлітків із ДЦП. *Інновації партнерської взаємодії освіти, економіки та соціального захисту в умовах інклюзії та прагматичної реабілітації соціуму:*зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф., м. Кам'янець-Подільський, 24-25 квіт. 2017 р. Кам'янець-Подільський, 2017. Вип. 2. С. 238-240.

14. Гірняк А.Н., Біскуп В.С. «Проста мова» як соціально-психологічний ресурс інклюзії. *Габітус.* 2023. № 52. С. 61-65. http://habitus.od.ua/journals/2023/52-2023/10.pdf

15. Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Гра як провідний вид діяльності та психосоціальний ресурс особистісного розвитку. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації:* матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Тернопіль, 1 листоп. 2024 р.). в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Т.2. С. 20-25.

16. Гоноболін Ф. Н. Психологія. Київ : Вища шк., 1975. 262 с.

17. Дубовик Ю. М. Роль і значення морально-вольових якостей у житті людини. Теоретичні питання культури, освіти та виховання : зб. наук. пр. Нац. лінгв. ун-т. Київ, 2015. Вип. 52. С. 18–22.

18. Дуткевич Т. В. Вікова і педагогічна психологія. Кам'янець-Подільський: [б.в.], 2007. 208 с.

19. Емоційно-вольова регуляція у підлітків засобами фізичної культури та спорту / І. Полілуєва та ін. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-634-645(дата звернення: 09.10.2025).

20. Єрьоменко Е. А. Виховання наполегливості у школярів 6-7 років у процесі занять хортингом: дис. канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2016. 222 с.

21. Загальна психологія :Навч. вид. Київ : А.П.Н., 2002. 464 с.

22. Захарченко Я. В. Емоційно-вольова саморегуляція в процесі професійного розвитку :thesis. 2020. URL: https://er.knutd.edu.ua/handle/123456789/15305(дата звернення: 09.10.2025).

23. Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Дніпро, 2015. 189 с.

24. Караченцев Я.М. Взаємозв'язок особливостей емоційно-вольової сфери дорослих людей із вибором ними стратегій поведінки в конфліктних ситуаціях. *Вісник харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2016. № 54. С. 73–82. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.60166(дата звернення: 09.10.2025).

25. Ковтун Н. Вольова регуляція соціальної активності у контексті проблеми консолідації українства. *Українознавчий альманах*. 2016. Вип. 19. С. 28–32.

26. Ковтун Н. Творчий характер вольової активності митця. *Humanitiessciencecurrentissues*. 2019. Т. 1, № 19. С. 44–48. URL: https://doi.org/10.24919/2308-4863.1/19.167589(дата звернення: 09.10.2025).

27. Колісник Ю. В. Формування вольової-саморегуляції у дошкільників: магістерська робота. 2020.
URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1712(дата звернення: 09.10.2025).

28. Костів С. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців. *Військова освіта*. 2017. № 2 (36). С. 107–116.

29. Курова А. В. Загальна психологія. Одеса : Фенікс, 2019. URL: https://doi.org/10.32837/11300.14362(дата звернення: 09.10.2025).

30. Курова А. В. Психологія особистості. Одеса : Фенікс, 2019. URL: https://doi.org/10.32837/11300.14363(дата звернення: 09.10.2025).

31. М"ясоїд П. А. Загальна психологія :Навч. посіб. для студ.вищ. педагог.закл. освіти. Київ : Вища шк., 2000. 479 с.

32. Особливості емоційно-вольової сфери фахівців інклюзивного навчання / О. Нікітіна та ін. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови.*2021. Т. 1, № 13. С. 405–417.URL: https://doi.org/10.33189/epsn.v1i13.127(дата звернення: 09.10.2025).

33. Партико Т. Б. Загальна психологія :підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Ін Юре, 2008. 416 с.

34. Позашкільна освіта. Міністерство освіти і науки України. URL: https://mon.gov.ua/ua/tag/pozashkilna-osvita (дата звернення: 09.10.2025).

35. Пономарьова Д. М. Прояв емоційно-вольової сфери військовослужбовця. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2024. С. 149–153. URL: https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-39(дата звернення: 09.10.2025).

36. Пундєв В. В. Корекція розвитку вольової сфери у здобувачів вищої освіти. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 57–63. URL: https://doi.org/10.32782/3041-2005/2024-2-9(дата звернення: 09.10.2025).

37. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

38. Скоропляс І. В. Особливості вольової поведінки дітей старшого дошкільного віку. *Openscienceofukraine*. 2023. Т. 2023, № 8. URL: https://doi.org/10.59948/osou8.2023.05(дата звернення: 09.10.2025).

39. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібн. Київ, 2001. С. 416.

40. Соловйова Л. І. Індивідуальні особливості розвитку вольової поведінки старших дошкільників : thesis. 2012. URL: http://lib.iitta.gov.ua/5131/1/aref.pdf(дата звернення: 09.10.2025).

41. Степанова Д. Р., Літвінова О. В. Психологічні особливості вольової сфери підлітків. *XXX Міжнародна науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених"Актуальні проблеми життєдіяльності суспільства"*. 2023. URL: https://doi.org/10.32782/2222-5099.2023.10.12(дата звернення: 09.10.2025).

42. Токар К. С. Прояви вольової поведінки в різних соціальних групах та ситуаціях :thesis. 2017. URL: http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/27035(дата звернення: 09.10.2025).

43. Третьякова Т. М., Лазор К. П., Форманюк Ю. В. Соціальна психологія. Одеса: НУ «ОЮА», 2021.
URL: https://doi.org/10.32837/11300.14395(дата звернення: 09.10.2025).

44. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис.* 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18.
URL:https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/990/610

45. Цимбалюк І. М. Психологія :навч.-метод. посіб. для студентів вищ. навч. закл. Київ : Професіонал, 2004. 216 с.

46. Чижевський Д. Фонологія та психологія. *Збірник Харківського історико-філологічного товариства. Нова серія*. 2009. Т. 13. С. 261–278.

47. Шагар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. С. 640.

48. Шаповалова І. В. Моральні пріоритети українського державотворення (соціально-філософський аналіз): автореф. дис. канд. філос. Наук: 09.00.03. Київ, 2010. С. 19.

49. Ягупов В. В. Педагогіка: навч. посіб. для студ. педаг. спец. вищ. навч. закл. Київ: Либідь, 2002. С. 560.

50. Abdurakhmanov S. N., Safayev K. A. Emotionally - strong-willedstabilityof a soldier. *Fundamentalandappliedresearchesinpracticeofleadingscientificschools*. 2020. Vol. 41, no. 5. P. 31–34. URL: https://doi.org/10.33531/farplss.2020.5.5(dateofaccess: 09.10.2025).

51. Dub V. Psychologicalfeaturesofvolitionalself-regulationoffuturepsychologists. *Problemsofthehumanitariansciences. psychology*. 2024. No. 53. P. 34–38. URL: https://doi.org/10.32782/2312-8437.53.2024-1.5dateofaccess: 09.10.2025).

52. Glazunov Y. T., Sidorov K. R. Goal-setting, goalachievementandvolitionalregulation. *Sibirskiypsikhologicheskiyzhurnal*. 2017. No. 64. P. 6–23. URL: https://doi.org/10.17223/17267080/64/1(dateofaccess: 09.10.2025).

53. Koliastruk K. A. Роль вольової саморегуляції у формуванні професіоналізму медичної сестри. *Вісник медичних і біологічних досліджень*. 2020. № 1. С. 24–27. URL: https://doi.org/10.11603/bmbr.2706-6290.2020.1.11116(дата звернення: 09.10.2025).

54. Larionova S. V. Thestudyofemotional-volitionalself-regulationofdeontologicaluniversitiesstudents. *Pedagogicaleducationinrussia*. 2018. No. 1. P. 185–190. URL: https://doi.org/10.26170/po18-01-34(dateofaccess: 09.10.2025).

55. Loncar C. M. ParentingandtheStrong-WilledChild. *JournalofDevelopmental&BehavioralPediatrics*. 2003. Vol. 24, no. 1. P. 77. URL: https://doi.org/10.1097/00004703-200302000-00016(dateofaccess: 09.10.2025).

56. Neuralactivityrelatedtovolitionalregulationofcorticalexcitability / K. Ruddyetal. *ELife*. 2018. Vol. 7. URL: https://doi.org/10.7554/elife.40843(dateofaccess: 09.10.2025).

57. Neuroanatomicalsubstratesforthevolitionalregulationofheartrate / C. L. Jonesetal. *Frontiersinpsychology*. 2015. Vol. 06. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00300(dateofaccess: 09.10.2025).

58. Psychophysiologyandfeaturesvolitionalregulationsportuniversitystudents. LJournal, 2016. URL: https://doi.org/10.18411/d-2016-043(dateofaccess: 09.10.2025).

59. Schardt D. M. Thetemporaldynamicsofvolitionalemotionregulation : doctoralthesis. 2010. URL: http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bsz:14-qucosa-25515(dateofaccess: 09.10.2025).

60. Soldatova E. L. Emotional-volitionalregulationinthecontextofsocialinteractionsecurity. *Pedagogicaleducationi nrussia*. 2018. No. 10. P. 114–116. URL: https://doi.org/10.26170/po18-10-17(dateofaccess: 09.10.2025).

61. Turdimurodov D. Y. Formationanddevelopmentofvolitionalregulationinpreschoolchildren. *Modernscien tificresearchinternationalscientificjournal*. 2023. Vol. 1, no. 2. P. 33–40. URL: https://doi.org/10.5281/zenodo.7931986(dateofaccess: 09.10.2025).

62. Ulyanova N., Chernykh O. Volitionalregulationandperformanceofsportsgiftedyoungathletes. *SHS WebofConferences*. 2019. Vol. 70. P. 08042. URL: https://doi.org/10.1051/shsconf/20197008042(date ofaccess: 09.10.2025).

63. VolitionalRegulationandTransferablePatternsofMidbrainOscillations / H.-Y. Luetal. *TheJournalofNeuroscience*. 2025. P. e1808242025. URL: https://doi.org/10.1523/jneurosci.1808-24.2025(dateofaccess: 09.10.2025).

64. VolitionalRegulation. *EncyclopediaoftheSciencesofLearning*. Boston, MA, 2012. P. 3437. URL: https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1428-6_6169(date ofaccess: 09.10.2025).

65. Young M. Thevolitionalregulationoffamilies. *PublicHealth*. 1922. Vol. 36. P. 185–188. URL: https://doi.org/10.1016/s0033-3506(22)80139-6(date ofaccess: 09.10.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест

Дослідження вольової саморегуляції (А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана)

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холоднокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.
15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я переношу легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.
27. Люди часом заздрять моєму терпінню і ретельності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.

ЗО. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

Додаток Б

Методика № 1 "Оцінка розвитку вольових якостей"

Мета: дослідження рівня розвитку вольових якостей.

Інструкція: позначте ту відповідь, яка найбільше відповідає вашій поведінці.

1. Чи робите ви вранці зарядку?

а) регулярно;

б) час від часу;

в) не роблю.

2. Чи відстоюєте свою думку перед товаришами та дорослими?

а) завжди;

б) іноді, але не завжди вдається;

в)не намагаюся відстояти.

3. Чи вмієте ви володіти своїми почуттями (долати розгубленість, страх та ін.)?

а) у будь-якій ситуації;

б) не завжди, залежно від ситуації;

в) не вмію.

4. На зборах ви висловлюєте свою думку, критикуєте недоліки?

а) завжди, коли є своя думка.

б) іноді висловлюю;

в) ніколи.

5. Чи буває таке, що невдалі спроби розв'язати завдання, зробити вправи та ін. мобілізують вас на досягнення поставленої мети?

а) завжди мобілізують;

б) іноді примушують;

в) практично ніколи.

6. Якою мірою сформовані у вас основні побутові навички: прибирання постелі, підтримання охайності в кімнаті, дотримання основних вимог до зовнішнього вигляду?

а) в основному сформовані досить стало: регулярно прибираю постіль, підтримую порядок у кімнаті, охайний щодо одягу;

б) сформовані, але не досить стало;

в) не сформовані.

7. Чи здатні ви самі, без зовнішнього примусу, організувати свій час?

а) здатен;

б) роблю це не регулярно;

в) практично ніколи цього не роблю.

8. Чи можете ви без нагадувань сісти за домашні завдання?

а) практично завжди;

б) тільки іноді;

в) практично ніколи цього не роблю.

9. Чи здатні ви протягом кількох тижнів або навіть місяців займатися якоюсь справою?

а) здатний;

б) здатний лише зрідка;

в) не здатний.

10. Чи виявляється у вас інтерес до самовиховання?

а) досить чітко виявляється;

б) виявляється, але час від часу;

в) не виявляється

11. Чи займаєтеся самовихованням?

а) регулярно намагаюся;

б) час від часу;

в) не займаюся.

12. Чи є у вас якась програма самовиховання?

а) є;

б) певної програми не має, але є деякі накреслення;

в) ніякої програми нема.

13. Чи властива вам звичка доводити свої справи до кінця?

а) так;

б) не всі справи доводжу до кінця;

в) дуже зрідка доводжу до кінця.

14. Чи плануєте ви свій вільний час (особливо на неділю, в канікули) чи дієте як вдається?

а) найчастіше планую;

б) планую іноді;

в) практично ніколи не планую.

15. Чи вмієте ви стримувати свої почуття?

а) в основному вмію;

б) інколи не стримуюся;

в) як правило, не стримуюся.

16. Чи вмієте ви серйозно та відповідально виконувати завдання, яке самі вважаєте важливим?

а) як правило вмію;

б) не завжди вмію;

в) не вмію.

17. Чи намагаєтеся ви визначити для себе серйозну життєву мету (вибір професії, оволодіння важливими трудовими навичками?

а) так;

б) намагаюся, але тільки час від часу;

в) не намагаюся.

18 .Якщо маєте якусь серйозну мету чи робите щось для її здійснення?

а) роблю;

б) роблю дуже мало;

в) нічого не роблю.

Обробка результатів. Підрахуйте, скільки разів ваша відповідь дорівнювала варіантам *а,б,в*. Сума отриманих балів характеризує вираженість вольових рис характеру. При цьому а) — 2 бали; б) — 1 бал; е) — 0 балів.

Якщо набрано понад 30 балів, то рівень розвитку вольових якостей дуже високий, 25—30 — середній; 10—20 — низький; менше 10—вольові якості не дістали розвитку.