


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

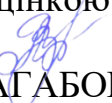
До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри
—  Ірина ДЕСНОВА
«03» травня 2024 р.

**«ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ
В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної
програми «Практична
психологія»
**Ржевська-Вербицька Анна
Олександрівна**

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри практичної
психології
Блашкова Олена Миколаївна

Рецензент:
доцент кафедри психології освіти
Кам'янець-Подільського
національного університету імені
І. Огієнка
кандидат психологічних наук
Дуткевич Тетяна Вікторівна

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою 85 В
Секретар ЕК 
Анастасія ВАГАБОВА
«11» червня 2024 р

ЗМІСТ

| | |
|---|--------------|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ | 6 |
| 1.1. Поняття «воля» та «вольова сфера особистості»..... | 6 |
| 1.2.Фактори, що впливають на розвиток вольової сфери у підлітковому віці | 15 |
| Висновки з першого розділу..... | 20 |
| РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ | 22 |
| 2.1. Психологічні особливості формування вольової сфери у підлітків..... | 22 |
| 2.2. Значення вольової сфери для досягнення успіху..... | 28 |
| Висновки з другого розділу..... | 37 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ..... | 38 |
| 3.1. Організація та методика дослідження..... | 38 |
| 3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження..... | 42 |
| Висновки до третього розділу..... | 59 |
| ВИСНОВКИ..... | 60 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 54 |
| ДОДАТКИ..... | |

ВСТУП

Актуальність дослідження вольової сфери обумовлена зростаючим інтересом до психології особистості, Проблема волі полягає в тому, що ніхто не сумнівається в її наявності, але при цьому ніхто не знає, що це таке. Звідси стільки суперечливих визначень волі. Деякі психологи навіть ототожнюють її з іншими процесами, що безглуздо, тому що визнавати волю в якості самостійної психічної реальності, але при цьому зводити її до уваги, емоцій або мотивів нелогічно.

Дослідження вольової сфери підлітків має велику актуальність, цей період розвитку характеризується значними змінами в психологічній структурі особистості. Підлітки переживають фізичні, психічні та соціальні зміни, які можуть вплинути на формування їх вольової сфери.

Дослідження вольової сфери підлітків може мати практичне значення для педагогів, психологів та батьків. Знання про фактори, які впливають на формування вольової сфери підлітків, може сприяти підвищенню якості виховання та навчання, зниженню конфліктів у сім'ї та школі, підвищенню самооцінки та мотивації у підлітках.

Також важливо зазначити, що дослідження вольової сфери підлітків може допомогти в розробці програми та методики розвитку вольової сфери у шкільному середовищі, що може мати позитивний вплив на підготовку підлітків до дорослого життя та успішного виконання різних завдань у майбутньому.

Об'єкт дослідження – вольова сфера підлітків.

Предмет дослідження – особливості розвитку вольової сфери особистості в підлітковому віці.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву вольової сфери особистості в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розглянути сутність феномена волі та вольової сфери особистості;
2. Теоретично визначити фактори розвитку вольової сфери в підлітковому віці;
3. Дати загальну характеристику особливостей формування вольової сфери в підлітковому віці та описати залежність волі та успіху;
4. Емпірично дослідити особливості прояву вольової сфери особистості в підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що існує залежність досягнення успіху від рівня розвитку вольової сфери у підлітків.

Теоретичне вивчення проблеми дослідження та здійснення емпіричної її частини передбачало використання таких методів: теоретичні: аналіз наукових джерел, порівняльний (для порівняння різних наукових поглядів); феноменологічний (для уточнення сутності, змісту й особливостей базових понять дослідження); систематизація й узагальнення теоретичних положень (для з'ясування стану розробленості проблеми дослідження у психологічній теорії та практиці); емпіричні: психодіагностичні методики дослідження для визначення особливостей прояву вольової сфери особистості в підлітковому віці; анкетування, опитувальники; спостереження; методи математичної статистики (для узагальнення та унаочнення результатів експериментального дослідження). статистичні – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена

У ході емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики:

1. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса – направлена на виявлення рівня мотивації досягнення успіху;
2. Методика Т. Елерса для діагностики рівня мотивації до уникнення невдач

3. Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверьков, Є.В. Ейдман – призначений для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.

4. Тест «Наполегливість» – направлений на виявлення рівня наполегливості

5. Опитувальник «Ступінь хронічної втоми» (А.Б. Леонова)

Теоретична значущість роботи – полягає у теоретичному обґрунтуванні розвитку волі та вольових процесів для досягнення успіхів та поставлених;

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає у можливості порівняння отриманих даних з іншими науковими здобутками для подальшого наукового дослідження даної проблематики

Апробація результатів роботи.

Публікації.

Блашкова О.М Ржевська-Вербицька А.О., Становлення зростаючої особистості в сучасній школі: вольові якості підлітка. Збірник матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції, 21 грудня 2023 року / за заг. ред. О.А.Голюк, . Маріуполь: МДУ, 2024. С. 131-134

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, який охоплює 50 найменувань. Загальний обсяг роботи складає 64 сторінок, із них обсяг основного тексту становить 53 сторінки. Робота містить 4 таблиці, 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Поняття «воля» та «вольова сфера особистості»

У європейській культурі поняття «воля» запропонував Аристотель, який намагався за його допомогою пояснити породження особливих дій людини. Це були дії, які людина повинна була здійснювати усвідомлено, але вони не викликали прагнення їх виконувати. За Арістотелем, дії виникають з прагнень душі, але є і дії, які людина приймала до виконання тільки за рішенням розуму. Щоб вони виконувалися, їх треба було з'єднувати з прагненнями або, точніше, надавати таким діям прагнення до їх здійснення. Такою силою, здатною з'єднувати розумне рішення людини і прагнення, на думку Аристотеля, і була особлива здатність душі, яку він назвав волею [1; 5].

Першим у філософії, хто трактував волю, як вільний вибір був голландський філософ Б. Спіноза, який розумів боротьбу мотивів як боротьбу ідей. У зв'язку з цим для нього розум і воля були тотожними поняттями. Воля у Спінози виступає як усвідомлення зовнішньої детермінації, яка суб'єктивно сприймається як власного добровільного рішення, внутрішньої свободи [14; 17].

Свобода вибору в філософії традиційно розглядалася як реальна сфера прояву свободи волі, як її практичне вираження. Деякі філософи взагалі зводили проблему свободи волі до проблеми вільного вибору дії. Однак англійський мислитель Дж. Локк намагався виокремити питання про вільний вибір із загальної проблеми свободи волі. У вольових актах, за Локком, людина, як правило, не в змозі бути вільною, вона підпорядкована необхідності. Свобода це певний стан, коли ми можемо виконувати

відповідно діяльність керується лише власним вибором та бажанням, не залежно від обставин [15].

У. Джеймс при характеристиці вольових процесів – зазначав, що усвідомлення прийняття рішення про дію та діяльність, є однією з найголовніших функцій волі. Наявність конкуруючої ідеї гальмує перехід уявлення про рух в дію, тому для здійснення дії треба здійснити вибір ідеї і прийняти рішення («Fiat!» (лат.) – «Хай буде!»). Вибір здійснюється на основі інтересу і полягає в спрямуванні уваги на обраний об'єкт, після чого починається рух, так як імпульс до руху повідомляє та ідея, яка в дану хвилину опанувала увагою людини. Тому, вольове зусилля – це усвідомлені дії людини, які направлені на предмет та контролюють усю увагу особистості на ньому, навіть, якщо даний предмет є непривабливим [18].

Можна сказати, що поняття волі вводилося для пояснення породження дії, свідомо прийнятої людиною до виконання, але мотиваційно незабезпеченої. Така здатність душі, названа волею, могла пояснювати не тільки породження вольових дій, а й гальмування дій привабливих, але таких, які свідомо не приймаються до виконання, тобто дій, до виконання яких було велике прагнення, але які були, наприклад, соціально небажані для людини [2; 5].

Потім поняття волі стало використовуватися для пояснення вибору людиною в ситуації рівності або рівної привабливості одного з двох і більше бажань, двох і більше мотивів (боротьба мотивів), двох і більше цілей.

У XIX столітті волею стали пояснювати регуляцію виконавчих дій і різних психічних процесів (в основному, уваги та емоцій). До початку XX століття склалися три реальності, для пояснення яких використовувалося поняття волі:

- 1) породження мотиваційно не забезпечених, але необхідних за рішенням людини дій;
- 2) вибір в ситуації рівно-привабливих альтернатив поведінки;

3) навмисна регуляція виконавчих дій, психічних процесів і станів [2; 4].

До цього часу склалося декілька теорій волі, які зводять волю до різних психічних процесів (мислення, емоцій, мотивів, уваги), або виділяють волю як самостійне начало.

У ХХ столітті доля поняття волі виявилася дуже драматичною: воно пройшло шлях від основної категорії душі (розум, почуття, воля) до майже повного витіснення його з психології. У 30-х роках ХХ століття поняття волі практично зникло із західної психології. Причина була в тому, що воля відповідала за породження дій, а ХХ століття знайшло нові поняття для пояснення спонукання до дії – поняття потреби і мотиву. Проблема вибору відокремилася від психології, породивши нову філософську проблему свободи волі, а дослідження емоцій та особливо завдання їх довільної навмисної регуляції породили нову область психології – техніку саморегуляції різних процесів людини [4; 6]

Л.С. Виготський, який звернувся до досліджень волі в 20-х роках минулого століття, змінив саму постановку проблеми волі – він використовував поняття волі не у зв'язку з породженням дій, а у зв'язку із завданням оволодіння собою (своєю психікою і поведінкою), до чого радянська психологія тих років виявилася не готовою. Поновлення інтересу до досліджень волі в нашій країні відбулося під впливом запиту на виховання стійких безстрашних бійців, здатних долати різні труднощі. Сама воля стала розумітися як здатність навмисно долати перешкоди (зовнішні і внутрішні), що узгоджувалося з аристотелевським уявленням про волю, оскільки перешкоди знижували спонукання до дій і вимагали від людини зусиль щодо виконання дій з низькою привабливістю [].

До кінця 70-х років ХХ століття інтерес до проблеми волі став згасати і в радянській психології. Здавалося, що поняття волі взагалі незабаром зникне з психології. Але абсолютно несподівано роботи по цій темі відновили західні психологи. В основному вони велися групою дослідників під керівництвом

німецького вченого Х. Хекхаузена. Звернення до поняття волі пояснювалося тим, що всі старання пояснити поведінку людини тільки в термінах мотивації не увінчалися успіхом. Однак дослідження волі поступово звелися до виявлення особливостей контролю за дією, тобто до спроби представити волю як черговий процес [21].

На думку В.О. Іваннікова, щоб досягти успіху у вивченні *волі*, треба досліджувати ті реальності, які її характеризують:

- 1) породження вольових дій, тобто дій, усвідомлено прийнятих людиною до виконання, але позбавлених достатньої мотивації (зворотна задача – гальмування неприйнятних дій);
- 2) вибір з рівнозначно привабливих мотивів, цілей, дій, бажань;
- 3) навмисна усвідомлена регуляція виконавчих дій і різних психічних процесів.

Як самостійну реальність в ХХ столітті виділили ще набір вольових якостей особистості, який теж пояснювався наявністю волі.

Аналізувати ці реальності закликав ще І.М. Сеченов в ХІХ столітті (він вважав поняття волі зайвим в поясненні довільних дій). Але, як це часто буває в науці, його заклик не був почутий – панівні в той час в науці і суспільстві погляди брали саму волю як реальність, яку треба досліджувати.

У психологічному словнику під ред. А.В. Петровського та М.Г. Ярошевського знаходимо, що *воля* – це властивість особистості до саморегуляції та самодетермінації своїх психічних процесів [9].

Дослідники описують, що з самого початку досліджень вольових процесів *воля* трактувалась як пояснення мотивів дій, що керуються власне людиною, та не зводяться до її бажань.

Потім поняття описувалось як пояснення вільного вибору особистості під впливом конфлікту мотивів та звелось до можливості людини свідомо керувати своїми діями, регулювати власну поведінку.

Схожий підхід до трактування поняття волі є у Б.Г. Міщерякова та В.П. Зінченко, які визначають її, як здатність людини долати перешкоди на шляху

до досягнення свідомо осмисленої мети, відмовляючись від власних потреб та бажань. В залежності від того, з якого джерела виводиться *вольовий процес*, існують різні теорії волі – гетерономні та автономні (волюнтаристичні) [14]

Г. Ебінгауз вбачав зародження *волі* у асоціаціях людини, де спершу формується асоціативний зв'язок між інстинктом який закріплюється у досвіді людини, а потім другим елементом асоціативного зв'язку стає метою діяльності, яка виконується індивідом. Тобто формуються перешкоди та відбувається пошук можливостей їх подолання.

І. Герbart ототожнював *волю* з мисленням та розумною дією. Успішна вольова поведінка може бути під впливом інтелектуальних осмислених процесів. Дані теорії включали в волю детермінізм, проте вони не пояснювали особливості вольового контролю за діями, сутності вольового акту, довільності дій, тощо [11].

Афективна теорія волі В. Вундта є проміжною між гетерономними та автономними підходами. Автор розуміє волю, як афект, у якому завжди міститься по 2 компоненти:

- 1) активний – коли є непрямий вплив на дію, та
- 2) компонент інтенсивного суб'єктивного переживання [20].

Усі зовнішні дії мають за мету кінцевий результат відповідної діяльності, тоді як внутрішнє переживання – впливає на психічні процеси з середини. В. Вундт зазначав, що гетерономні теорії не беруть до уваги дієвість та актуальність вольових процесів.

В.К. Калін вбачав *волю*, як регуляцію особистості своєї діяльності, внутрішніх психічних процесів та емоційної сфери. Воля допомагає людині перебудувати психічні процеси, направляє їх та активізує задля досягнення оптимального позитивного результату.

Психолог також вважав що основною задачею волі є оволодіння людиною своїми психічними процесами та перенесенні мети діяльності з об'єкту на стан самого суб'єкту. Він підкреслював що у волі відбиваються

самосуб'єктивні відношення, тобто діяльність людини направлена не на оточення чи на справу, а на самого себе [14]

Вольова сфера особистості є важливою складовою розвитку людини і впливає на багато аспектів її життя. Вона може допомогти людям досягти своїх цілей, подолати перешкоди та зберегти позитивний настрій навіть у важкі моменти. Недостатньо розвинута вольова сфера може спричинити проблеми в різних аспектах життя, таких як відносини з іншими людьми, робота, навчання, здоров'я і т.д.

Розвиток вольової сфери може залежати від багатьох факторів, таких як генетика, середовище, виховання, досвід, культура та ін. Люди можуть розвивати свою вольову сферу шляхом навчання, практики та розвитку внутрішніх ресурсів. Однак вольова сфера також може бути підірвана стресом, хворобами та іншими факторами, тому важливо зберегти її належний рівень, доглядати за ним і своєчасно реагувати на будь-які проблеми, які можуть виникнути.

Найвідомішим *механізмом вольової регуляції* вважається *вольове зусилля*. В теоретичній науці припускається, що для подолання перешкод людина мобілізує всі свої можливості і через це вольове зусилля здійснює дію.

Вольове зусилля є такий же теоретичний конструкт, як і сама воля, а значить, підлягає дослідженню не вольове зусилля, а реальний механізм поповнення дефіциту спонукання (або гальмування спонукання до небажаної дії).

Ще одне пояснення механізму *вольових дій* було запропоновано психологом Ш.Н. Чхартішвілі. Він вважав, що у людини є спеціальні мотиви вольових дій. Такими мотивами є суспільні цінності, які людина приймає як свої і діє заради них. Він, слідом за Д.Н. Узнадзе, виділяє дії імпульсивні, які слідує з пережитих суб'єктивних бажань (голод, спрага та ін.),

І дії вольові, які визначаються необхідністю створювати працею предмети, що представляють цінність для суспільства (машини, телевізори, велосипеди і т.д.).

Ці цінності людина, будучи соціальною істотою, приймає як свої, і вони стають мотивами її вольових трудових дій. При такій позиції не зовсім ясно, як ці мотиви забезпечують гальмування неприйнятних дій [4; 5].

Наступне пояснення вольових дій запропонував радянський психолог П.В. Симонов. Він вважав, що у людини існує особлива потреба долати перешкоду, яка виростає з природного рефлексу свободи, описаного І.П. Павловим. Але це припущення нічим не підкріплено (немає доказів наявності такої потреби у людини) і, крім того, воно не пояснює, чому ця потреба не завжди і не у всіх працює. Не пояснює ця потреба і гальмування непотрібних, але суб'єктивно привабливих дій. Проти неї говорять і факти поведінки тварин і людини при зустрічі з перешкодою. У цій ситуації можливі чотири різних реакції: ступор, агресія на перешкоду, спроба обійти перешкоду і, нарешті, спроба подолати її.

Аналіз літератури показав, що, по-перше, багато дослідників відзначають тісний зв'язок вольової регуляції і мотивації дій, а по-друге, при ініціації вольових дій (або гальмуванні суб'єктивно неприйнятних) спостерігається певна активність свідомості людини [12; 20].

Вольова регуляція здійснюється через навмисну усвідомлену зміну сенсу дії або через створення нового, додаткового сенсу дії. Тоді перший сенс змушує приймати дію до виконання, а другий, навмисно створений, заповнює дефіцит спонукання. Аналіз літературних даних дозволив підтвердити можливість усвідомленої навмисної зміни сенсу дії і виділити вісім його способів.

Перший спосіб полягає в навмисній переоцінці значущості мотиву. Сенс дії, по О.М. Леонтєву, визначається відношенням мети дії до мотивації, коли мета стає для людини не тільки майбутнім результатом, але і тимчасовим представником мотиву. Слабка привабливість мотиву для людини ускладнює цей процес смислоутворення, наявність значного мотиву – прискорює його. Навмисне зменшення значущості мотиву відбувається за допомогою дискредитації його позитивних властивостей, перебільшення, навпаки, за

допомогою їх приписування. Для цього залучаються потрібні оцінки інших людей. (Недарма кажуть, що питати поради – це шукати у інших підтвердження своїх бажань і рішень.) Цей механізм схожий на процес зняття «когнітивного дисонансу», прикладом якого може служити опис К. Левінім поведінки хлопчика, який несподівано для себе виявив у кімнаті печиво. Хлопчикові хотілося з'їсти це печиво, але він знав, що його за це покарають. І тоді він переконав себе, що печиво черстве і несмачне і тому його не треба їсти [4; 5].

Другий спосіб зміни сенсу дії або створення додаткового сенсу полягає у зміні ролі або позиції людини в колективі. Л.С. Виготський провів дослідження здатності дітей з різним рівнем інтелектуального розвитку виконувати накази дорослого, здійснювати дію, яка стала нецікавою дитині. Дітей просили писати палички, гачечки і кружечки, і після того як вони припиняли цю роботу, дорослий просив ще раз виконати ці дії. Під різними «важливими» приводами діти відмовлялися це робити. Один хлопчик не міг придумати поважну причину і просто послався на втому руки. Тоді дорослий попросив його навчити писати ці палички, гачечки і кружечки маленького хлопчика, у якого це погано виходило (при цьому похваливши старшого за вміння). Втомлений хлопчик, який тільки що відмовився попрацювати, почав показувати малюкові, як треба писати ці елементи букв. Л.С. Виготський ставить запитання: «А що сталося з хлопчиком, який тільки що відмовився писати?» – і відповідає: «Змінився сенс того, що робить хлопчик. Він тепер не палички пише, а «працює вчителем», і сенс дії став іншим. Спонування до дії тепер йде від іншого мотиву».

У дослідженні А.І. Липкиної, виконаному в школі, де старшокласникам, які відстають у навчанні доручили допомагати таким же слабким учням з молодших класів. Ті старшокласники, які взяли це доручення, стали не тільки вивчати матеріал молодших класів, а й, ліквідувавши свої прогалини в знаннях, стали краще працювати за програмою свого класу. У своїх власних

очах вони перестали бути відстаючими. Вони зайняли позицію вчителя, тим самим змінивши сенс своєї роботи над підручниками [10; 12; 13].

Третій спосіб заснований на використанні передбачень (прогнозів, уявлень) і переживань наслідків своїх дій (або відмов від них). В роботі А.І. Висоцького описана поведінка дівчинки, яка боялася темряви і тому відмовила в проханні хворої матері принести їй варення з погребя (справа була вже ввечері). Але, уявивши собі ситуацію погіршення самопочуття матері, а можливо, і смерті, дівчинка пересилила свій страх і спустилася в льох. П.В. Симонов барвисто описав свої переживання при першому стрибку з парашутом. Він пересилив свій страх, представивши, як він ганебно йде від літака при посадці повз своїх друзів, які дивилися б на нього як на боягуза.

Четвертий спосіб характеризується поєднанням заданого і прийнятого до виконання дії з новими, значущими для цієї людини мотивами (ігровими, дослідними, мотивами боргу, честі та ін.). Ці нові мотиви не мають свого матеріального вираження і тому не видні оточуючим. Дітей, які відмовилися збирати розкидані по кімнаті іграшки, можна залучити до цієї роботи, якщо уявити її як необхідну складову частину будь-якої привабливої гри.

П'ятий спосіб передбачає зв'язування заданої дії з можливістю вільного часу після його завершення. Наприклад, грати у футбол чи хокей можна тільки після приготування всіх домашніх завдань або виконання певних домашніх справ. Відмінність цього способу від четвертого в тому, що там новий мотив досягається через задану дію, тут задану дію тільки відкриває можливість виконувати своє бажане [18; 19].

Шостий спосіб забезпечує новий сенс дії через включення заданої дії як частини в іншу, більш широку за змістом і більш значущу для людини. Наприклад, старшим дітям доручають нарізати паперові смужки, а потім просять їх зробити це ще раз для того, щоб робити іграшки для маленьких дітей. Результативність роботи в другому випадку різко змінюється.

Сьомий спосіб полягає у зверненні до символів, ритуалів, до інших людей за підтримкою. Наприклад, молебень і винос прапора перед боєм,

звернення з молитвами до Бога з проханням допомогти витримати майбутнє випробування і т.д.

Восьмий спосіб передбачає підкріплення дій клятвами і обіцянками іншим людям і Богу, порівняння себе з героями (реальними і літературними), самосхвалення, самопокарання.

Всі описані способи застосовуються в ситуаціях, що вимагають вольових зусиль. У них людина застосовує своєрідні мотиваційні «милиці» для вчинення необхідних дій, але які мотиваційно не забезпечені. Але людина може мати особистісні якості, які без довільних зусиль з її боку забезпечують необхідні дії. Це – почуття обов'язку, наполегливості, честі, відповідальності, готовність допомогти та ін. В ситуаціях, що вимагають прояву цих особистісних утворень, вони стають регуляторами поведінки, беручи на себе роль мотивів, невидимих з боку.

1.2. Фактори, що впливають на розвиток вольової сфери у підлітковому віці

Розвиток вольової сфери особистості – процес досить складний і відбувається за рахунок впливу різних чинників. До зовнішніх можна віднести певні соціальні умови, а до внутрішніх, наприклад, спадковість. Розвиток волі, починаючи з раннього віку і триває до підліткового періоду, і його можна розділити на певні етапи.

Від народження і до 3-х років переважає соматовегетативний тип. Будь-які невдоволення проявляються збільшеною емоційною збудливістю.

У віці від 3 до 7 років емоційна та вольова сфера особистості проявляється *психомоторним типом реагування*. У цьому віці у дитини часто проявляється негативізм, опозиційність, а також формуються такі реакції, як страх та переляк.

Наступний етап розвитку – вік від 7 до 11 років. У цьому віці у дитини переважає *афективний тип реагування*, який проявляється вразливістю та

тривожністю. Почуття тривоги стає стабільнішим. У цьому віці у дитини формується самооцінка і такі вольові риси, як наполегливість, цілеспрямованість, самостійність та ін.

У віці від 12 до 15 років вольова сфера особистості проявляється *домінуванням емоційно-ідеаторного типу* поведінки. Для дитини характерні такі риси: вразливість, неврівноваженість, дратівливість, зміна настрою, конфліктність. Все це ускладнює адаптацію у суспільстві.

Останній етап розвитку волі – вік від 16 до 18 років. У цей час спостерігається *стабілізація емоційного стану*. У підлітків у цьому віці виявляються такі вольові риси як: самостійність, цілеспрямованість, витримка, рішучість, наполегливість, гарна концентрація, вміння виходити зі складних ситуацій [29].

Удосконалення вищих емоцій та почуттів означає особистісний розвиток їхнього власника. Такий розвиток може йти у кількох напрямках. По-перше, у напрямі, пов'язаному з включенням до сфери емоційних переживань людини нових об'єктів, предметів, подій, людей. По-друге, по лінії підвищення рівня свідомого, вольового управління та контролю своїх почуттів з боку людини. По-третє, у напрямку поступового включення до морального регулювання більш високих цінностей і норм: совісті, порядності, боргу, відповідальності тощо.

Також, у цьому віці, відбувається докорінна перебудова структури вольової активності. На відміну від школярів молодших класів підлітки значно частіше регулюють свою поведінку з урахуванням внутрішньої стимуляції. У той самий час вольова сфера підлітків дуже суперечлива. Це пов'язано зі значним зростанням загальної активності підлітка. При цьому, механізми його вольової активності ще недостатньо сформовані. Зовнішні ж стимулятори (виховні впливи та ін.) через критичність підлітків, їх прагнення до незалежності сприймаються інакше, ніж у молодшому шкільному віці, і тому не завжди викликають відповідну вольову активність [5; 8].

В цьому віці, також, знижується дисциплінованість, посилюється прояв упертості: частково це пов'язано з тим, що внаслідок утвердження свого «Я», права на власну думку, поради дорослих сприймаються критично, Наполегливість проявляється тільки в цікавій роботі [6].

Наявні психологічні дослідження того, як протікає процес вибору, створення наміру та його виконання у підлітків, виявили специфічні труднощі. Насамперед, у дітей цього віку дуже яскраво виражене прагнення підбирати аргументи на користь емоційно привабливішої поведінки. Інакше кажучи, у підлітків, сильні емоції набагато частіше, ніж у дорослих, блокують розумне рішення.

Підлітки ще погано вміють враховувати наслідки скоєних вчинків. Не лише у молодших, а й у старших підлітків коло передбачуваних ними наслідків дуже обмежене. Вони часто не здатні врахувати, як відобразиться їхня поведінка на оточуючих (які вони можуть виникнути труднощі, переживання); переважно вони враховують наслідки лише для себе.

Різного роду проблеми переслідують підлітка і під час формування і реалізації наміру. Успішному регулюванню своєї поведінки тут заважає ціла низка особливостей їхньої особистості. Часто підлітки в силу підвищеної емоційності приймають намір вчинити так чи інакше під впливом емоції, що володіють ними в даній ситуації. А потім, коли ця «ситуативна емоція» слабшає, слабшає і намір підлітка виконати ухвалене рішення.

Основні психологічні особливості, що впливають на формування вольової сфери у підлітків, можуть включати наступні:

1. *Самооцінка та мотивація:* самооцінка та мотивація підлітків можуть впливати на їхню готовність до формування вольової сфери. Підлітки, які вірять у власні можливості та мають мотивацію на досягнення успіху, можуть бути більш готові до формування мети та відповідальності за свої дії.

2. *Виховання в родині:* стиль виховання, який використовують батьки, може впливати на формування вольових якостей у підлітків. Наприклад, постійний контроль і керівництво може обмежувати розвиток вольових

якостей, тоді як підтримка та повага власної волі може підтримувати розвиток вольової сфери.

3. *Шкільне середовище*: навчальне середовище може стимулювати або обмежувати розвиток вольової сфери. Системна похвал та стимулювання до активності, навчання і розвитку може підтримати розвиток вольових якостей, тоді як низька мотивація і невпевненість у власних здібностях може порушити мотивацію до розвитку вольової сфери.

4. *Досвід*: можливість вирішувати проблеми, приймати рішення та діяти самостійно розвивати вольову сферу. Досвід, що відповідає віковим потребам підлітків, таких як робота в групі, волонтерські програми, може підтримати розвиток вольових якостей.

5. *Самоповага*: самоповага може вплинути на розвиток вольової сфери, більшість людей, які вірять у власні здібності, залишаються більш прийнятними до прийняття рішень та дій.

6. *Саморегуляція*: підлітки поступово вчаться контролювати свої власні дії, емоції та реакції. Вони розвивають навички саморегуляції, такі як управління стресом, витримка, постановка мети та планування.

7. *Встановлення цілей*: у підлітковому віці підлітки починають усвідомлювати важливість встановлення цілей і працювати над їх досягненням. Це сприяє розвитку вольових якостей, таких як наполегливість, володіння собою та самодисципліна.

8. *Самоконтроль*: підлітки навчаються контролювати свої дії, реагувати на виклики та зберігати самоконтроль у різних ситуаціях. Це включає вміння відкласти миттєву задоволеність для досягнення більш важливих цілей або відкласти негативну реакцію на подразник.

9. *Розвиток вмінь прийняття рішень*: підлітки навчаються оцінювати альтернативи, зважувати переваги та недоліки та приймати обґрунтовані рішення. Це сприяє розвитку аналітичних та критичних навичок.

10. *Виклики та вплив зовнішніх факторів*: підлітки стикаються з різноманітними викликами у соціальному, шкільному та сімейному

середовищі. Ці виклики можуть спонукати їх розвивати вольові якості, такі як стійкість, впевненість у собі та вміння протистояти тискам групи.

11. *Підтримка та наставництво*: підтримка близьких дорослих, таких як батьки, вчителі та інші дорослі особи, може грати важливу роль у розвитку вольової сфери у підлітків. Вони можуть надавати підтримку, навчати стратегіям саморегуляції та надавати можливості для розвитку вольових якостей [7; 18; 19].

Ці фактори взаємодіють між собою і сприяють розвитку вольової сфери у підлітковому віці. Важливо забезпечувати підтримку та створювати стимулююче середовище для розвитку цих якостей у підлітків.

Таким чином, розвиток вольової сфери особистості пов'язаний з наростанням усвідомленості, стриманості, стійкості почуттів та дій та має свої специфічні особливості для кожного віку.

Висновки до першого розділу

Воля – це здатність людини приймати рішення та діяти відповідно до своїх переконань і бажань, незалежно від зовнішніх обставин або впливу інших людей. Це може включати в себе рішення проблеми, прийняття рішень про майбутні дії, вибір кар'єри або стилю життя, а також відстоювання своїх прав та інтересів.

Вольова сфера особистості – це сукупність вольових якостей людини, яка представляє її здатність приймати рішення та діяти відповідно до своїх переконань і бажань, незалежно від зовнішніх умов або впливу інших людей. Ці вольові якості включають в себе самоконтроль, самодисципліну, саморегуляцію, рішучість, стійкість, змину бути наполегливим, відповідальність і т.д.

На сьогоднішній день питання факторів розвитку вольової сфери в підлітковому віці потребує додаткових як теоретичних так і емпіричних розробок. Теоретичний аналіз показав, що частіше за все в якості таких факторів розглядають виховання, оточення, а також індивідуально-психологічні властивості дітей. Проте, сюди також потрібно віднести спадковість.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ У РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУПАХ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Психологічні особливості формування вольової сфери у підлітків

Підлітковий вік – це найскладніший і складний період становлення особистості. Разом з цим це найбільш відповідальний період, тому що в ньому формуються основні принципи моральності, створюються суспільні конструкції, взаємини з оточуючими. Крім цього, у цьому віці стабілізуються основні риси характеру особливості характеру та ключові форми міжособистісної поведінки. Головні мотиваційні лінії підліткового віку, пов'язані активністю і самовдосконаленням, – це самовираження, самопізнання і самоствердження.

Також *підлітковий період* можна назвати періодом підвищеної емоційності, що проявляється у легкій збудливості, дивності, пристрасті, частій зміні настроїв тощо. Підлітки – вікова група, що відрізняється від інших своєрідною психоемоційною нестійкістю.

Деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку кореняться в гормональних і фізіологічних процесах. Емоційні реакції та поведінка підлітків залежать також від соціальних факторів та умов виховання, причому індивідуально-типологічні відмінності часто превалюють над віковими.

Емоції підлітків відрізняються великою силою та низьким ступенем керованості. З цим пов'язане невміння стримувати себе, слабкість самоконтролю, різкість у поведінці. При зустрічі з труднощами виникає сильне почуття протидії, підліток кидає справу, рідше стає наполегливішим. У підлітків сильні емоції часто блокують розумне рішення.

Особливості вольових проявів підлітків:

1. Підлітковий вік є сенситивним для розвитку вольових якостей особистості. Підлітки, на відміну від молодших школярів, спроможні не тільки на окремі вольові дії, а й на вольову діяльність. Вони вже в змозі самі поставити перед собою мету та спланувати її досягнення;

2. Підлітки демонструють самостійність у постановці складних цілей і можливість підпорядковувати їм свої дії і поведінку. Вони не обмежуються виконанням лише навчальних завдань, поглиблюють свої знання, читаючи цікаву для них літературу, захоплюються винахідництвом, спортом;

3. Підлітки, відчуваючи труднощі в довільності організації своєї поведінки, ставлять перед собою в якості спеціальної задачі виховання волі і вироблення у себе вольових якостей особистості. Однак, вони своєрідно розуміють цю задачу: вони бачать вияви волі переважно в героїчних вчинках, які породжуються якимись виключними обставинами;

4. Відбувається розвиток мотивації досягнення успіху та уникнення невдач. Підліток прагне цілеспрямовано займатися самовихованням. Заради розвитку вольових особистісних якостей хлопці займаються такими видами спорту, які пов'язані з фізичними навантаженнями, ризиком, при оволодінні якими необхідно виявляти незвичайну силу, мужність, сміливість. Ця діяльність стимулює становлення мотивації досягнення успіхів;

5. Помітного розвитку набувають вольові якості – ініціативність, рішучість, витримка, самоконтроль, наполегливість, впертість у досягненні мети, вміння долати перешкоди і труднощі тощо;

6. Підлітки оволодівають прийомами самостійного планування, контролю своєї діяльності. При виконанні складних навчальних завдань чи доручень, вони здатні підпорядковувати свої дії прийнятому плану. Здатні вносити корективи у свій постійний режим, розподіляти свої сили відповідно до розміру і термінів завдання. Цими діями підкреслюється наявність у них найважливішої якості волі – організованості;

7. Недостатність волі полягає передусім у тому, що, проявляючи величезну наполегливість в одному виді діяльності, підлітки можуть не виявляти її в інших видах;

8. Уміння володіти собою високо цінується підлітком, а відсутність необхідних вольових якостей викликає стурбованість [18; 19].

Формування вольової сфери у підлітків є етапом їхнього психологічного розвитку і може бути визначене винятковими факторами, такими як генетичні та середовищі чинники, виховання, ставлення до навчання та соціальні взаємодії.

Розвиток волі тісно пов'язаний із розвитком виконавчих функцій – когнітивних процесів, які допомагають планувати, організовувати та виконувати завдання. Ці функції швидко розвиваються у ранньому дитинстві та продовжують розвиватися протягом усього дитинства та підліткового віку.

Одним із найважливіших аспектів розвитку волі є здатність стримувати імпульсивну поведінку. Імпульсивність – нормальна частина дитинства, але коли діти стають старшими, їм необхідно вміти пригнічувати імпульси для досягнення своїх цілей. Наприклад, у дитини може виникнути імпульс схопити іграшку в іншої дитини, але з розвитком волі вона навчиться придушувати цей імпульс і замість нього буде просити пограти з іграшкою.

Іншим важливим аспектом розвитку волі є здатність концентрувати увагу. Дітям необхідно вміти концентруватися на завданні, щоб виконати її, і з розвитком волі вони можуть концентрувати свою увагу на більш тривалі періоди часу.

Розвиток волі також пов'язаний і з емоційною регуляцією. Дітям необхідно вміти керувати своїми емоціями, щоб досягти своєї мети. У міру розвитку волі вони можуть контролювати свої емоції та спокійніше реагувати на складні ситуації.

Існує кілька факторів, які можуть вплинути на розвиток волі у дітей. Один із найважливіших – це виховання. Батьки, які створюють для своєї дитини послідовне та сприятливе середовище, встановлюють чіткі межі та

наслідки, заохочують самоконтроль та саморегуляцію, допоможуть дитині розвинути сильну волю [1; 8; 9].

Іншим важливим чинником є темперамент дитини. Деякі діти від природи імпульсивніші або легше відволікаються, ніж інші, і це може вплинути на розвиток волі.

Нарешті, оточення дитини також може грати роль розвитку волі. Діти, які ростуть у стимулюючому та цікавому середовищі, що надає можливості для самовираження та дослідження, краще розвивають свою волю, ніж діти, які ростуть у більш обмежувальному середовищі.

У підлітковому віці в питанні вольового регулювання поведінки виникають певні проблеми. Поява нових потягів у період статевого дозрівання висуває нові підвищені вимоги до волі.

Для того щоб піддати свідомому контролю імпульси, що йдуть від потягів, які прокинулися, повинна відповідно зміцнитися свідомо основа волі. Напруга, що вимагає значної витримки, може виникнути і у зв'язку з ускладненням відносин з іншими людьми, в які вступає підліток. Він не дитина і ще не дорослий. Сам він особливо відчуває перше, дорослі у своєму ставленні до нього іноді особливо наголошують на другому.

У підлітка виникає тенденція звільнити свою волю з обмежень, які накладає на неї найближче оточення. Він прагне знайти свою власну волю і почати жити згідно з нею; управління має перейти з рук оточуючих у власні руки підлітка. Це прагнення виявляється плідним для вольового розвитку особистості остільки деспотизму чужих принципів не протиставляється лише анархія власних імпульсів і потягів, оскільки процес вивільнення волі поєднується з її внутрішнім перетворенням, що ґрунтується на перетворенні зовнішніх правил на принципи, що виражаються в переконаннях [2; 16].

Багато підлітків недостатньо здатні самостійно організовувати навчальну діяльність (планувати, здійснювати поточний контроль, оцінювати результати, коригувати).

Вони мають низький рівень розвитку таких важливих для навчання вольових якостей особистості, як самостійність, дисциплінованість, посидючість, організованість, ініціативність, цілеспрямованість, саморегуляція поведінки, мужність, витримка. У свою чергу, недостатній рівень розвитку таких вольових якостей як терплячість, ініціативність у спілкуванні, самоконтроль знижують загальний рівень соціальної адаптації дитини в дитячому колективі, не дозволяють оптимізувати спілкування та налагоджувати безконфліктну співпрацю з однолітками та дорослими людьми в процесі навчання.

Формування вольових якостей підлітка відбувається в єдності розвитку цілей, мотивів і відповідних їм способів поведінки. Спонукальні мотиви це сили підлітка, воля – виконавча сила. Усвідомлення мотиву може проявитися у вчинках, а може залишитися лише у сфері особистих переживань. Це залежить від вольової дії підлітка, здатності мобілізувати свої зусилля для виконання прийнятого рішення, причому конкретизація волі в процесі мотивації характеризує психологічну готовність особистості до поведінки.

Дослідження мотивів поведінки в підлітковому віці, проведені психологами, дозволяють виходити з основних домінуючих мотивів поведінки учнів. Одним з таких мотивів, в максимальній мірі визначають спрямованість і величину вольових напружень, є прагнення вихованця зайняти гідне місце серед однолітків у колективі. Це пояснюється віковими особливостями підлітка – прагненням до самоствердження, самовизначення. Від уміння направити це прагнення в певне русло залежить формування вольової сфери особистості школяра.

У цьому віці повністю перебудовується структура вольової активності. На відміну від молодших школярів, підлітки набагато частіше регулюють свою поведінку за допомогою внутрішньої стимуляції (самостимуляції) [2].

У той самий час, вольова сфера підлітків дуже суперечлива. Це пов'язано з тим, що значно зростає їхня загальна активність і при цьому механізми його вольової активності ще недостатньо сформовані.

Зовнішні ж стимулятори (виховні впливи та ін.) через критичність підлітків, їх прагнення до незалежності сприймаються інакше, ніж у молодшому шкільному віці, і тому не завжди викликають відповідну волюву активність. Знижується дисциплінованість, посилюється прояв упертості, частково це пов'язано з тим, що внаслідок ствердження свого «Я», права на власну думку, поради дорослих сприймаються критично.

Розвиток волі проявляється також у тому, що відбувається зростання свідомого ставлення до дійсності, навчання, зростання мотивів громадського порядку (почуття обов'язку, відповідальності). У цей період до підлітка пред'являються вищі вимоги, він прагне вирватися з-під опіки дорослих. Тому прояв самостійності як важливої волювої якості тут особливо важливий, у зв'язку з тим, що перед підлітком стоїть необхідність доцільно організувати свою поведінку. Тому в такий період особливо важливою є ефективність виховної роботи, якщо вона слабка, то активність підлітка нерідко набуває негативних форм (упертість, лихацтво, імпульсивність тощо) [6].

Робота з розвитку волі у дітей підліткового віку може здійснюватися у двох напрямках:

1) *Подолання специфічних труднощів підліткового віку* (вибір, ухвалення рішення та ін.) з урахуванням своєрідності свідомої саморегуляції підлітків. Виділяються дві групи труднощів: об'єктивні й суб'єктивні.

- Об'єктивні труднощі – це ті, що обумовлені зовнішніми перешкодами. Об'єктивні труднощі за своїм змістом однакові для всіх людей.

- До суб'єктивних труднощів відносяться труднощі, основу яких складає особисте ставлення суб'єкта до цієї діяльності, та його рівень підготовленості. Ці труднощі носять, як правило, індивідуальний характер

2) *Своєчасне формування у підлітків вищих форм волювої поведінки*, активно розвиваючи ті якості особистості, що його забезпечують [3].

Ефективність розвиваючої та корекційної роботи з розвитку волі, пов'язана з особливостями волювої поведінки, саморегуляції у підлітковому

віці. Для підлітка характерна не слабкість волі, а слабкість мети. Іншими словами, підліток вже має змогу керувати своєю поведінкою, що призвело б до досягнення поставленої мети, але в нього ще немає цілей, заради яких слід реалізовувати таку поведінку. Мета, яку підліток ставить собі, часто не наповнена особистісним змістом, ситуативна і запозичена в інших. Це призводить до швидкої та невиправданої зміни цілей.

Іноді підліток ставить собі якусь мету і робить певні сигнали у бік її досягнення, але потім, зіштовхнувшись з труднощами чи з якоюсь іншою причиною, втрачає до цього інтерес, змінює ціль і починає займатися чимось іншим.

Крім того, ціль повинна мати для підлітка емоційне значення. Розвивати вольову поведінку підлітка слід, використовуючи емоційно-привабливі цілі, збагачуючи інтереси, підтримуючи і зміцнюючи наміри, що виникають у нього. Дуже важливо, щоб ці цілі були для школяра дійсно важливими, а не задавалися штучним шляхом.

Істотним є формування у підлітка моральних якостей, наприклад, почуття обов'язку, відповідальності.

Школяр часто не можуть відрізнити наполегливість від упертості, дотримання певних принципів від прагнення будь-що домогтися свого, бачачи в усьому цьому рівні прояви волі. Тому великого значення набувають розмови з підлітками, у ході яких вони вчаться визначати справжні прояви волі від хибних.

Розвиток волі у підлітків може досягатися за допомогою застосування таких методів та прийомів:

1. Цілі та планування: підлітки повинні вміти встановлювати конкретні цілі та розробляти план дій для досягнення цих цілей. Необхідно поступово посилювати та ускладнювати їхні навички планування та організації, пояснюючи, як розбити великі цілі на менші кроки.

2. Розвиток самодисципліни: підліткам необхідно вчитися підтримувати своє бажання та переконувати себе працювати над

досягненням цілей, навіть якщо це вимагає зусиль або відкладення задоволень.

3. Встановлення режиму: необхідно створити розумний графік, у якому буде визначений час для навчання, виконання обов'язків та відпочинку. Регулярність та структура можуть допомогти розвинути волю та самоконтроль.

4. Зайняття фізичною активністю: спорт та інші фізичні активності можуть сприяти розвитку волі. Регулярні заняття спортом допомагають підліткам сформувати стійкість до фізичного зусилля, виховувати самодисципліну та відчуття власної сили.

5. Постановка та досягнення невеликих завдань: усі досягнення підлітка повинні бути відмічені та у разі необхідності винагородженні тим чи іншим способом.

6. Управління стресом: володіння навичками стрес менеджменту може бути ефективними підґрунтям для розвитку волі у підлітків.

7. Розвиток самосвідомості: розуміння себе посилює волю та прийняття свідомих рішень.

8. Підтримка і позитивне підсилення: засоби підтримки та позитивного підкріплення (похвала, нагороди та підтримка близьких людей) можуть підтримати підлітків у розвитку волі. Це допоможе створити позитивне ставлення до досягнення мети та розвитку самоконтролю.

Таким чином, розвиток волі процес тривалий та складний, який повинен враховувати індивідуальні особливості підлітка а також ситуацію його існування (школа, родина, друзі та ін.).

2.2. Залежність вольової сфери для успіху

Вольові якості особистості формуються під впливом цілеспрямованого виховання та нерозривно пов'язані з розвитком спрямованості особистості, її характеру та інтелекту, а також переконань, поглядів на життя, еталонів,

ідеалів, світогляду. За наявності виражених вольових якостей, людина здатна ставити цілі, свідомо спрямовувати свою поведінку на подолання лінощів, концентрувати свою діяльність відповідно до конкретних принципів, долати перешкоди на шляху до поставлених цілей. Взагалі, воля відіграє важливе значення в процесі саморозвитку особистості.

Про саморозвиток можна говорити, як про фундаментальну здатність людини ставати і бути справжнім суб'єктом свого власного життя. Процес саморозвитку неможливий без труднощів, криз, що вимагають від людини певних вольових зусиль, сили волі. Адже воля – це найактивніша сторона свідомості, що впливає на створення зусилля задля досягнення цілей. Воля проявляється в здатності до саморегуляції та самодетермінації особистості. Завдяки їй людина здатна за власною ініціативою виконувати дії в певній послідовності та з необхідною інтенсивністю на оптимальному рівні.

Г. Кравцов стверджує, що розвиток особистості, представлений як оволодіння власною психікою, як розширення під контрольної свідомості психологічної реальності, можна зрозуміти лише якщо прийняти, що магістральною лінією розвитку особистості в дитячому онтогенезі є розвиток вольової сфери. Тоді становлення особистості як «суб'єкта волі в дорослому житті» вибудовується у вигляді ланцюжка психічних новоутворень, центральні з яких відносяться до вольової сфери психіки.

Л. Божович надавала великого значення розвитку волі в процесі становлення особистості. Як і всі психічні процеси, воля розвивається не сама по собі, а у зв'язку із загальним розвитком особистості людини. Л. Божович виділяє два критерії сформованості особистості: ієрархія мотивів, здатність долати власні безпосередні спонукання соціально значущими мотивами; здатність до свідомого керування власною поведінкою, яке здійснюється на основі усвідомлення мотивів, свідомого підпорядкування мотивів [8].

В даний час різні аспекти саморозвитку розкриваються в психології розвитку, психології виховання і самовиховання, психології «самості»,

психології життєвого шляху, психології суб'єкта, психології буття тощо. Кожний з цих напрямків висуває своє тлумачення саморозвитку і розглядає його в певній предметній області. Процес саморозвитку - це процес цілеспрямованої діяльності особистості безперервної самозміни, процес свідомого, вольового управління своїм розвитком, вибір цілей, шляхів і засобів самовдосконалення згідно життєвим установкам. Тобто в саморозвитку особистості визначальними є саме її внутрішні вольові зусилля. Адже до вольових якостей особистості належать: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, самостійність, витримка, дисциплінованість.

Воля виконує наступні функції:

1. Спонукальна і спрямовуюча на досягнення поставленої мети при подоланні труднощів. Вольова активність характеризується надситуативністю, тобто виходом за межі вихідних цілей, вимог ситуації.

2. Гальмівна функція волі проявляється в стримуванні небажаної активності, мотивів і дій, які не відповідають світогляду, ідеалів і переконань особистості.

3. Регулююча функція виражається в довільній, свідомої регуляції дій, психічних процесів і поведінки, в подоланні перешкод. Воля як здатність людини до саморегуляції робить її відносно вільною від зовнішніх обставин, по-справжньому перетворює людину в активного суб'єкта.

4. Розвивальна функція полягає в тому, що вольова регуляція спрямована на вдосконалення суб'єктом своєї поведінки, діяльності, на зміну власної особистості.

Отже, основною функцією волі є підвищення ефективності діяльності через вибір дії при конфлікті цілей і мотивів, свідома зміна сенсу дій, регуляція психічних станів і психічних процесів.

Наявні сьогодні дані дозволяють трактувати волю як системну якість, в якій виражається вся особистість в аспекті, що розкриває механізми її самостійної, ініціативної активності. За цим критерієм всі дії людини можна

розглядати як послідовно ускладнюваний ряд від мимовільних (імпульсивних) до довільних і власне вольових дій [14; 16].

Всі вольові якості мають схожу вертикальну структуру. Ця схожість складається з того, що кожна вольова якість являє собою ніби трьохшаровий пиріг. Знизу природні задатки – нейродинамічні особливості; на них накладається другий шар – вольове зусилля, яке ініціюється і стимулюється соціальними, особистісними факторами, що створюють третій шар: мотиваційну сферу, насамперед моральні принципи людини.

І від того, наскільки в людини виражена сила потреби, бажання, наскільки вона розвинута в моральному відношенні, багато в чому залежить ступінь вираженості кожної вольової якості.

Вольова сфера є важливою складовою успіху в багатьох сферах життя, таких як робота, навчання, спорт, відносини з іншими людьми і т.д. Люди із сильною вольовою сферою здатні зосередитися на своїх цілях і досягати їх, незважаючи на труднощі, які можуть виникнути на шляху до їх досягнення.

Воля та успішність у навчанні взаємопов'язані і важливі для досягнення академічних цілей. Навчальна діяльність підлітка багато чому визначається вольовими якостями особистості. Навчальна діяльність одна із основних видів діяльності, спрямованої на оволодіння предметними і пізнавальними діями, узагальненими теоретичними знаннями.

Для успішної навчальної діяльності необхідний достатній рівень вольового регулювання. Вираженості таких вольових якостей, як наполегливість, терплячість, сила волі, цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, витримка та самовладання, організованість, матимуть прямий вплив на успішність навчальної діяльності [4]

Воля є внутрішнім мотиватором, який вимагає самодисципліни, наполегливості та рішучості. Вона виявляється в готовності поставити перед собою цілі, докладати зусиль і працювати над ними, незважаючи на труднощі та виклики. Люди з волею мають сильну внутрішню мотивацію досягти успіху, навіть якщо вони зіштовхуються з перешкодами або невдачами. Воля

стимулює людей долати прокрастинацію, зосереджуватися на навчанні та зберігати позитивний настрій навіть під час труднощів.

Успішність у навчанні вимагає зосередженості, систематичності та ефективності роботи. Це означає, що успішні підлітки розуміють, як правильно організувати свій час, ставити пріоритети і планувати свої навчальні завдання. Вони можуть використовувати різні стратегії навчання, такі як активне слухання, участь в дискусіях, систематичне повторення та застосування знань. Успішні школярі також вміють ефективно використовувати ресурси, такі як бібліотеки, Інтернет, підручники та викладачі.

Зв'язок волі та успішності в навчанні може бути досить сильним. Воля є важливою властивістю, яка допоможе підліткам розвивати ряд навичок та якостей, які є достатніми для досягнення успіху в навчанні. Воля допомагає підліткам розвивати самодисципліну, яка є важливою для здійснення систематичного навчання. Це означає встановлення режиму, дотримання графіка навчальних занять, виконання домашніх завдань та зосередження на навчанні навіть у випадках, коли це може бути складним або незручним.

Зв'язок між волею та успішністю в спорті, також, досить сильний. Воля розвивається в різних аспектах спортивної діяльності та може мати значний вплив на досягнення спортивних результатів. Розвинута воля дає можливість спортсменам зосередитися на тренуваннях та досягти своїх спортивних цілей. Вони мають вольову силу, щоб подолати труднощі, витримати напружені тренування та вдосконалювати свої навички з часом.

Ю.Я. Горбуновим вивчався стиль вольової активності в школярів-спортсменів незалежно від цього, яким видом спорту вони займалися. Були виявлені різні стилі вольової активності, що відповідають основним функціям волі: спонукаючий, регулюючий та стримуючий.

Встановлено, що стилі вольової активності, опосередковуючи взаємозв'язки властивостей нервової системи та особистості (природного та

соціального в людині), сприяють найбільш доцільному пристосуванню до умов спортивної діяльності [3].

В цьому контексті, вольова активність спортсменів розглядається з позиції теорії інтегральної індивідуальності як системне, різнорівневе та багатокomпонентне утворення. Результати свідчать про те, що спортсмени різних груп видів спорту істотно відрізняються між собою по ряду проявів вольової активності. Спортсмени швидкісно-силових видів (бокс, боротьба) поступаються за рівнем розвитку вольових якостей групі спортсменів ігрових видів спорту (футбол, хокей), а також потреби у досягненні успіху та потреби у боротьбі [3].

Одним із ключових елементів успіху є здатність до самокерування, здатність до самодисципліни та вміння контролювати свої дії та поведінку. Люди з розвинутою вольовою сферою добре вміють планувати свій час, керувати своїми емоціями та зосереджуватися на важливих завданнях.

Коли йдеться про волю й самоконтроль, мається на увазі їхнє взаємне проникнення один в одного. Оскільки чіткого визначення вольового самоконтролю не існує, а є тільки поняття (вольовий контроль).

У зв'язку з тим, що здійснення дій відбувається частіше всією при наявності зовнішніх і внутрішніх перешкод, що можуть призвести до відхилення від заданої програми дії і не досягнення мети, потрібно здійснювати свідомий самоконтроль за одержуваними на різних етапах результатами. Отже, науковцями самоконтроль розуміється як свідомий контроль, здійснюваний людиною над своєю поведінкою, думками й почуттями, регулювання та планування своєї діяльності.

Самоконтроль дозволяє людині свідомо змінювати напрямок своїх думок, утримувати себе від небажаних дій. Відтак людина завдяки своїй волі починає керувати своєю активністю в світі, будувати свої відносини зі світом і на цій основі будувати індивідуальну картину світу в самій собі, формувати свій внутрішній світ.

Таким чином *основною функцією волі є підвищення ефективності діяльності через вибір дії* при конфлікті цілей та мотивів, свідома зміна сенсу дій, регуляція психічних станів і психічних процесів.

Визначено, що в процесі діяльності формується індивідуальний стиль прояву вольової регуляції особистості, який визначає успішність, результативність, якість її діяльності та саморозвитку загалом.

Людина, що володіє сильною волею, уміє долати будь-які труднощі, що зустрічаються на шляху до досягнення поставленої мети; при цьому виявляє такі вольові якості, як мужність, сміливість, витривалість, наполегливість тощо.

Також вольова сфера може впливати на рівень мотивації та стійкості людини в досягненні своїх цілей. Люди з високим рівнем вольової сфери здатні зосередитися на своїх цілях, впевнені у своїх силах і не відступають від своїх цілей навіть у складних ситуаціях.

Нарешті, вольова сфера може допомогти людям подолати негативні емоції, такі як стрес, тривогу, страх і т.д. Здатність до саморегуляції може допомогти людям краще керувати своїми емоціями та відчуттями, що може допомогти зберегти позитивний настрій і продовжувати працювати над своїми цілями.

Міра розвитку волі та здатності досягти успіху може бути визначена за допомогою різноманітних методів, що включають оцінку поведінки та результатів досягнення особистості.

Один з можливих методів – це використання тестів на вольові якості, які допомагають визначити рівень розвитку волі. Такі тести можуть включати оцінку здатності до самоконтролю, самодисципліни, концентрації уваги, зосередженості на меті та ін.

Другий метод – це спостереження за поведінкою та досягненнями особистості. Цей метод відбувається в тому, що аналізуються дії особистості, її підхід до вирішення проблеми, рівень самоконтролю та воля до досягнення мети.

Незалежно від оцінки методів, відомо, що розвиток волі та здатності досягти успіху залежить від таких факторів, як генетична спадковість, середовище, в якому зростає людина, її життєвий досвід, знання та навички. Однак, незалежно від учасників, воля та здатність досягти успіху можуть бути розвинуті за допомогою вправ та тренувань, що призводить до покращення контролю за власною поведінкою та підвищення цих факторів мотивації до досягнення мети.

Отже, можна сказати, що вольова сфера є важливою складовою успіху, оскільки ця сфера розвитку може мати значний вплив на життя людини і сприяти досягненню поставлених

Висновки до другого розділу

Специфікою соціальної ситуації розвитку підлітка є розбіжність, з одного боку, між вимогами життя та його інтересами, з іншого – між його можливостями та його власними вимогами до себе. Така розбіжність потребує досить високого рівня розвитку волі, якого найчастіше підлітки ще досягають.

Формування волі у підлітка має йти за напрямом розвитку в ньому тих якостей, які характерні для зрілого вольового вчинку, уміння ставити мету і йти до неї, вміння виявляти наполегливість у подоланні труднощів, що зустрічаються, вміння опановувати себе у складних ситуаціях, керувати своїми бажаннями, настроєм тощо.

Воля є ключовим фактором успіху, оскільки вона дозволяє людям зосередитися на своїх цілях і досягти їх, незважаючи на труднощі, які можуть виникати на шляху до їх досягнення. Так, наприклад, воля і успішність у навчанні взаємопідсилюють одна одну. Воля перебороти внутрішній опір та труднощі, забезпечуючи легкість і самодисципліну, необхідна для досягнення успіху в навчанні.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТОМ

3.1. Організація та методики дослідження

Об'єкт дослідження – вольова сфера підлітків.

Предмет дослідження – особливості розвитку вольової сфери особистості в підлітковому віці.

Мета дослідження – емпірично дослідити особливості прояву вольової сфери особистості в підлітковому віці.

Завдання:

1. визначити вибірку дослідження;
2. підібрати діагностичний інструментарій;
3. здійснити емпіричне дослідження;
4. здійснити аналіз отриманих результатів;
5. зробити висновки.

Методи емпіричного дослідження:

1. *Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса* – направлена на виявлення рівня мотивації досягнення успіху;
2. *Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверьков, Є.В. Ейдман* – призначений для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.
3. *Тест «Наполегливість»* – направлений на виявлення рівня наполегливості
4. *Методика Т. Елерса для діагностики рівня мотивації до уникнення невдач*

5. Опитувальник «Ступінь хронічної втоми» (А.Б. Леонова)

Емпіричне дослідження проходило на базі спортивного клубу «Міцний Ганс», який знаходиться в м. Швалдорф, околиці Баварії. Для опитування були відібрані 30 дітей підліткового віку (15-16 років), які замагаються боксом.

Тест-опитувальник Дослідження вольової саморегуляції, розроблений А.В. Зверьковим і Є.В. Ейдманом, призначений для визначення рівня розвитку вольової саморегуляції, що розуміється як міра оволодіння власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями.

Опитувальник містить 30 пунктів, з яких 24 робочих і 6 маскувальних. Спочатку опитувальник розроблявся в одновимірному варіанті, проте в результаті емпіричного аналізу його «структури чинника» були виділені дві стійкі субшкали.

Перша субшкала характеризує доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал завершення дії, друга відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. У термінах традиційних вольових рис особистості субшкали отримали наступні назви: перша – «наполегливість», друга – «самовладання».

Тест «Наполегливість» – включає в себе 20 питань, відповіді на які дають змогу визначити загальний рівень наполегливості респондента.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса. Особистісний опитувальник. Призначений для діагностики, виділеної Хекхаузенем, мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху.

Стимульний матеріал являє собою 41 твердження, на які випробуваному необхідно дати один з 2 варіантів відповідей «так» чи «ні». Тест відноситься до моношкальних методик. Ступінь вираженості мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, які збігаються з ключем.

Ключ до тесту

Номери запитань з відповіддю «ТАК» (+): 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41

Номери запитань з відповіддю «НІ» (-): 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39

Інтерпретація результатів

1 – 10 балів: мотивація до успіху низька, особа не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних сил у працю, апатична, пасивно ставиться до життя.

11 – 16 балів: середня мотивація до успіху. При такій мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скутою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її.

17 – 20 балів: висока мотивація до успіху. Такі особи здатні йти на ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко і наполегливо добиватися поставленої мети.

Вище від 21 балу: мотивація до успіху надто висока. Це може спричиняти надмірну самокритичність до власних можливостей. При цьому особа може зазнавати надмірного хвилювання та страху зазнати невдачі. Підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скутість. У результаті при надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона доб'ється бажаного.

Для того, щоб отримати більш ефективні показники рівня розвитку мотивації, необхідно використовувати *методику Т. Елерса для діагностики рівня мотивації до уникнення невдач*. За даною методикою можливо визначити те, наскільки людина зосереджена на захисті, тобто стратегія уникнення невдачі.

Людина, в якій переважає мотив уникнення невдачі, віддає перевагу невеликому або надмірному ризику, коли невдалий результат не несе загрози для її престижу, при цьому присутнім є високий рівень захисту та страх нещасних випадків. Людина може досить часто потрапляти в такі неприємності. Домінування мотиву людини уникати невдач призводить до заниження самооцінки та рівня її вимог. Повторні невдачі можуть призвести до звичної для людини депресії, постійного зниження самооцінки та хронічного страху перед невдачею, спостерігається низький рівень мотивації

розвитку. Люди з таким рівнем мотивації до успіху виявляють сумнів у собі, обтяжені виконаною роботою. Виконання складних завдань викликає відчуття дискомфорту.

Інструкція. Вам буде запропоновано список слів із 30 рядків, в кожному рядку розташовано по три слова. Ваше завдання обрати лише одне із трьох поданих, з кожного рядка, що найкраще вас характеризують.

Опрацювання результату: підбиваються підсумки суми балів. Чим більше отриманих балів в сумі, тим вищий рівень мотивації уникнути невдачі, захиститися.

- *Від 0 до 10 балів:* низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації;

- *Від 17 до 20 балів:* високий рівень мотивації;

- *Понад 20 балів:* занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Наступним розглянемо, використаний нами опитувальник «*Ступінь хронічної втоми*» (А. Леонова)

Ця методика призначена для діагностики доклінічних ступенів хронічної втоми, яка в своїх крайніх формах переходить патологічні стани (різні форми астеничного синдрому, неврозів та ін.). Ця методика представлена у вигляді опитувальника, що містить 36 розгорнутих тверджень, що відображають найтипівіші вияви хронічної втоми у різних сферах життєдіяльності.

Їх поділяють на чотири основні групи:

- *симптоми фізіологічного дискомфорту* (пункти 3, 9, 10, 11, 13, 16, 17, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 31, 32);

- *зниження загального самопочуття та когнітивний дискомфорт* (пункти 1, 4, 5, 8, 19, 20, 21, 34, 35, 36);

- *порушення в емоційно-афективній сфері* (пункти 2, 7, 15, 18, 22, 30);

- *зниження мотивації та зміни у сфері соціального спілкування* (пункти 6, 12, 14, 28, 33).

Бланк опитувальника подано нижче. Для оцінки наявності ознак хронічної втоми можна використовувати три варіанти відповідей – «згоден з твердженням» (відповідь «так»), «не згоден» (відповідь «ні») і «невпевнений у чіткому виборі» (відповідь «так–ні»).

Отримані відповіді за кожним пунктом методики переводяться в трибальну оціночну шкалу з урахуванням типу формулювання твердження:

Прямі твердження (пункти 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 26): «Так» = 2 бали; «Так–ні» = 1 бал; «Ні» = 0 балів.

Обернені твердження (пункти 1, 6, 14, 22, 33, 36): «Так» = 0 балів; «Так–ні» = 1 бал; «Ні» = 2 бали.

Інструкція. «Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і намагайтеся зрозуміти, наскільки точно воно описує Ваше самопочуття впродовж останніх декількох місяців. Якщо твердження збігається з типовими для Вас відчуттями, закресліть відповідь «так», в іншому випадку – відповідь «ні». Якщо Вам складно зробити вибір, підкресліть обидва запропоновані варіанти «так–ні».

Індекс хронічної втоми

Основним показником виконання методики є індекс хронічної втоми (ІХРВ), який підраховується як сума балів за всіма пунктами опитувальника. Значення ІХРВ можуть варіювати в діапазоні від 0 до 72 балів.

Для визначення ступеня хронічної втоми використовують такі градації ІХРВ:

- ІХРУ <17 балів: відсутність ознак хронічного втоми;
- $17 < \text{ІХРУ} \leq 26$ балів: початковий ступінь хронічної втоми;
- $26 < \text{ІХРУ} \leq 37$ балів: виражений ступінь хронічної втоми;
- $37 < \text{ІХРУ} \leq 48$ балів: сильний ступінь хронічної втоми;
- $\text{ІХРУ} > 48$ балів: перехід у сферу патологічних станів (астенічний синдром).

Для більш повної якісної інтерпретації результатів доцільно також підраховувати питому вагу різних груп симптомів у загальному індексі

хронічної втоми. Оскільки кількість тверджень, що входять у різні групи симптомів, неоднакова, то є сенс підрахувати відсоткове відношення набраних за відповідними пунктами опитувальника балів до їх максимально можливого числа:

Симптоми фізіологічного дискомфорту – 15 пунктів, max = 30 балів.

Зниження загального самопочуття та когнітивний дискомфорт – 10 пунктів, max = 20 балів.

Порушення в емоційно-афективній сфері – 6 пунктів, max = 12 балів.

Зниження мотивації та зміни у сфері соціального спілкування – 5 пунктів, max = 10 балів.

Переважаюча тієї чи іншої групи симптомів свідчить про глибину соматизації негативних наслідків хронічної втоми і вказує на збої в роботі тих регуляторних механізмів діяльності, які насамперед потребують коригування.

Загальна астенизація організму пов'язана з виснаженням адаптаційних ресурсів людини, що істотно обмежує можливості людини адекватно реагувати на професійні навантаження. Вона призводить також до необхідності актуалізувати в діяльності резервні ресурси, що посилює ефекти перенапруження та виснаження.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Організація та методики проведення емпіричного дослідження

Перший етап діагностики був направлений на виявлення рівня мотивації досягнення успіху у дітей за *методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса*. Результати даного етапу діагностики, ми занесли до таблиці 2.1.

Таблиця 2.2.1.

Методика діагностики мотивації на досягнення успіху Т. Елерса

| Рівні мотивації | Кількість балів | Кількість респондентів |
|-----------------|-----------------|------------------------|
|-----------------|-----------------|------------------------|

| | | |
|-----------------|-------------|----------|
| Дуже високий | 21 і більше | 10 (33%) |
| Помірно високий | 17-20 | 12 (40%) |
| Середній | 11-16 | 5 (17%) |
| Низький | 1-10 | 3 (10%) |

За результатами проведеної методики виявилось, що більшість опитаних підлітків (40%) мають високий рівень мотивації до успіху. Дещо менша частина опитаних мають дуже високі показники мотивації досягнення успіху – 33%.

В результаті хочеться підкреслити що є підлітки, із середньою мотивацією до успіху (17%). Це означає, що в них менше впевненості в собі. І лише 10% мають низький рівень. Отже, можемо сказати, що бажання добитись успіху в даній вибірці є дуже велике.

Варто відзначити, що мотивація досягнення – поведінка людини, спрямована на досягнення успіхів у житті, на можливо краще виконання будь-якого виду діяльності, яку вона вважає значущою і яка орієнтована на досягнення певного результату, до якого може бути застосований критерій успішності. Одним з найважливіших серед сукупності факторів, що визначають мотивацію досягнення, є мотив досягнення.

Мотив досягнення пояснює індивідуальні відмінності в орієнтаціях, інтенсивності та послідовності поведінкових актів, пов'язаних з досягненням успіхів. Мотив досягнення є стійкою рисою особистості і проявляється в ситуаціях діяльності досягнення.

Мотив досягнення диференціює індивідів по їхньому прагненню до успіху: індивід з сильним мотивом досягнення прагне досягти високих результатів в діяльності, зі слабким мотивом – прагне уникати неуспіху, байдужий до успіхів і високих результатів.

Для більшої наглядності, табличні результати були зображені нами на рисунку 2.1.

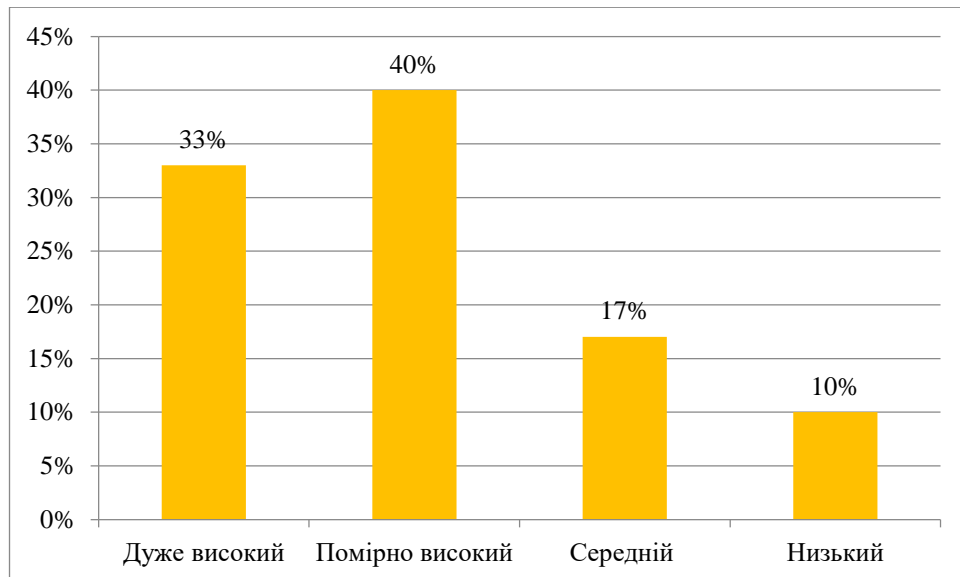


Рис. 2.1. Рівень мотивації підлітків

Як стало відомо із поданих показників, серед групи опитуваних підлітків, виявлено результати дуже високого та помірно високого рівнів. Такі результати можемо пояснити, що у підлітків є високий рівень мотивації навчатися, та розвиватися в обраній сфері. Адже період часу, в якому вони знаходяться, являється дуже відповідальним та переломним у їхньому житті.

Саме підлітки найбільш активно шукають власне «Я», свій вектор професійного розвитку та фундамент для майбутньої кар'єри. До того ж, в наш час, вони мають безліч варіантів для перевірки власних можливостей у різних сферах професійної діяльності. Підлітки прагнуть досягати значимих результатів у обраній діяльності, тому мотив досягнення успіху являється провідним для більшості представників даного покоління.

Що ж до показників результатів за *методикою Т. Елерса діагностики рівня мотивації до уникнення невдач*, їх подано у таблиці 2.2.2

Методика діагностики мотивації уникнення невдач Т. Елерса

| Рівні | Кількість балів | Кількість респондентів |
|--------------|-----------------|------------------------|
| Дуже високий | 21 і більше | 3 (10%) |
| Високий | 17-20 | 7 (23%) |
| Середній | 11-16 | 16 (53%) |
| Низький | 1-10 | 4 (14%) |

Як видно із таблиці, ми отримали наступні показники за відповідними рівнями: низький рівень мотивації до уникнення невдач спостерігається у 4 (14%) осіб, середній – у 16 (53%) респондентів, високий рівень виявлено у 7 (23%) студентів та показник дуже високого рівня у 3 (10%) осіб.

Результат даної методики підтверджує гіпотезу про те, що існує залежність досягнення успіху від рівня розвитку вольової сфери у підлітків, адже мотив досягнення успіху буде переважати над мотивом уникнення невдач. Результат даної методики є оберненим до результатів методики Т. Елерса на діагностику мотивації досягнення успіху.

Для кращого представлення отриманих результатів, пропонуємо відповідну діаграму (рис.)

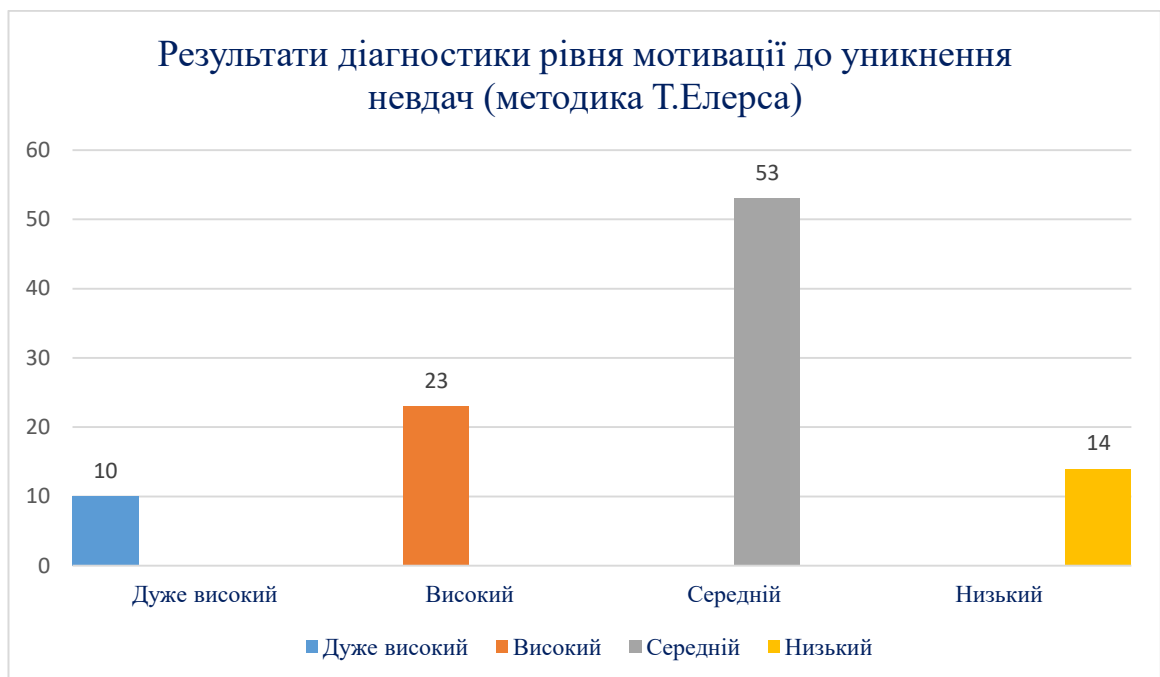


Рис. 2.2 Рівень мотивації уникнення невдач

Люди з високим рівнем захисту, тобто страхом перед нещасними випадками чи ситуаціями, частіше потрапляють в подібні неприємності, ніж ті, які мають високу мотивацію на успіх. Люди, які бояться невдач (високий рівень захисту), віддають перевагу малому або, навпаки, надмірно великому ризику, де невдача не загрожує престижу.

Установка на захисну поведінку залежить від трьох чинників:

- ступеня передбачуваного ризику;
- переважної мотивації;
- досвіду невдач на роботі.

Підсилюють установку на захисне поведіння дві обставини: перша - коли без ризику вдається отримати бажаний результат, друга – коли ризикована поведінка веде до нещасного випадку. Досягнення ж безпечного результату при ризикованому поведінні, навпаки, послаблює установку на захист, тобто мотивацію до уникнення невдач.

На наступному етапі, ми запропонували учасникам дослідження виконати інструкцію *тесту «Наполегливість»*. В результаті, ми отримали показники, які узагальнили, систематизували та занесли до таблиці 2.2.3

Таблиця 2.2.3

Тест «Наполегливість»

| Рівні наполегливості | Кількість балів | Кількість респондентів |
|-----------------------------|------------------------|-------------------------------|
| Високий | 46-57 | 22 (73%) |
| Середній | 35-45 | 5 (17%) |
| Низький | 19-34 | 3 (10%) |

Наглядно, результати таблиці 2.2.3. зображені на рисунку 2.2

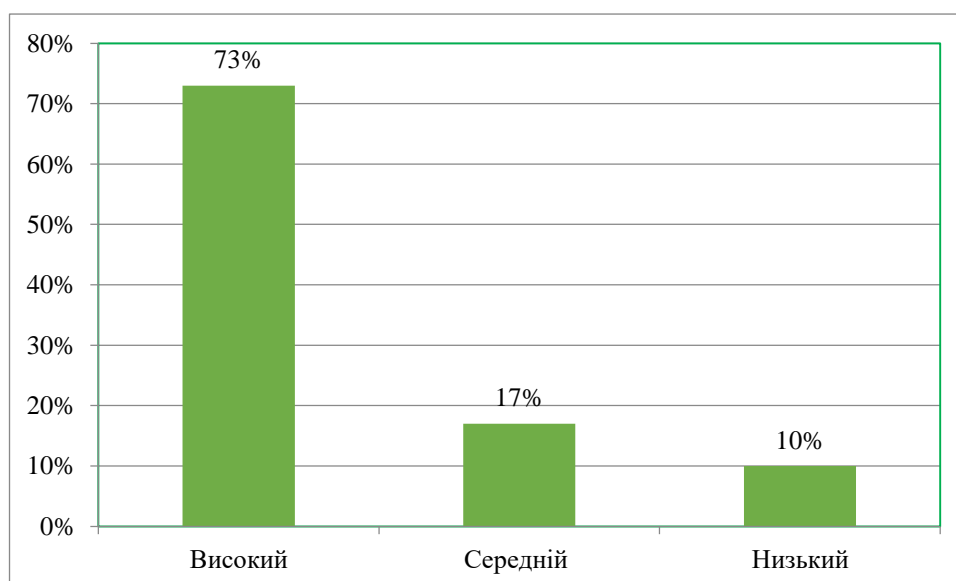


Рис. 2.2. Рівень наполегливості підлітків

Як ми можемо бачити з результатів зафіксованих в таблиці 2.2. та на рисунку 2.2., більшість підлітків-спортсменів (22 опитаних) характеризуються високим рівнем наполегливості.

Досить не значна кількість опитаних (5 осіб) мають середній рівень наполегливості. Ще менша кількість спортсменів (3 особи) мають низький рівень наполегливості.

На останньому етапі діагностики, з метою виявлення рівня наполегливості, ми застосували *тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Звєрьков, Є.В. Ейдман*. Як вказувалося вище. Результати ми занесли до таблиць 2.2.4-2.2.6

Таблиця 2.2.4

Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Звєрьков, Є.В. Ейдман (шкала «наполегливість»)

| Рівень наполегливості | Кількість балів | Кількість респондентів |
|------------------------------|------------------------|-------------------------------|
| Високий | 13-16 | 23 (77%) |
| Середній | 6-12 | 5 (17%) |
| Низький | 0-5 | 2 (6%) |

В результаті, ми отримали фактично однакові показники наполегливості спортсменів, порівняно з результатами попереднього етапу діагностики. Високий рівень наполегливості демонструє більша кількість опитаних спортсменів – 23 особи.

Середній рівень наполегливості мають лише 5 опитаних спортсменів. І ще менша частина вибірки показала низькі результати наполегливості – 2 особи. Наглядно, результати таблиці 2.3. зображені на рисунку 2.3.

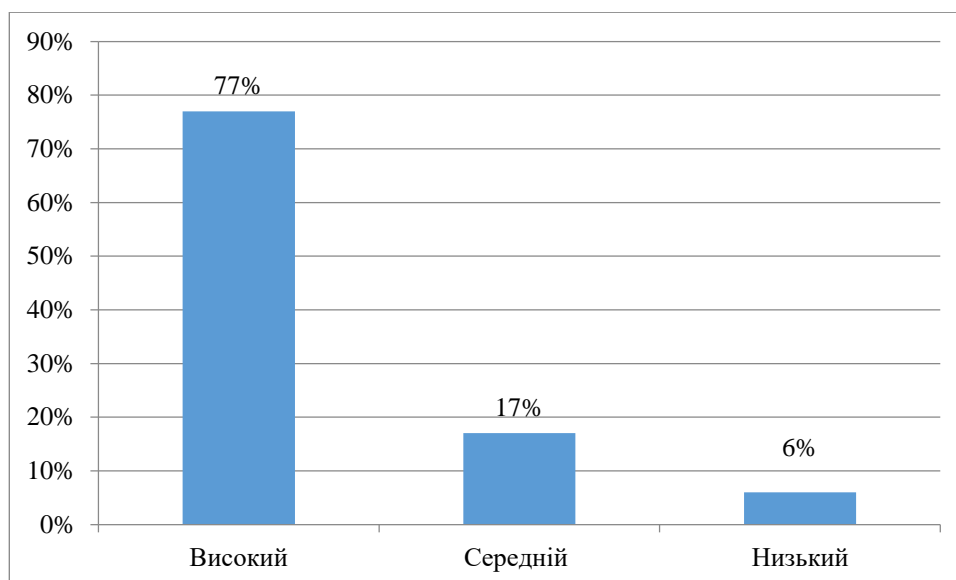


Рис. 2.3. Рівень наполегливості підлітків

Також, нами був проведений аналіз даних на предмет рівня вольової регуляції. Його результати наведені в таблиці 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В.

Зверьков, Є.В. Ейдман (шкала «вольова регуляція»)

| Рівень вольової регуляції | Кількість балів | Кількість респондентів |
|---------------------------|-----------------|------------------------|
| Високий | 13-16 | 20 (67%) |
| Середній | 6-12 | 9 (30%) |
| Низький | 0-5 | 1(3%) |

Як наглядно видно з таблиці та рис. 2.4., для підлітків-спортсменів, поряд з високою наполегливістю характерна і висока вольова регуляція (67% опитаних дітей).

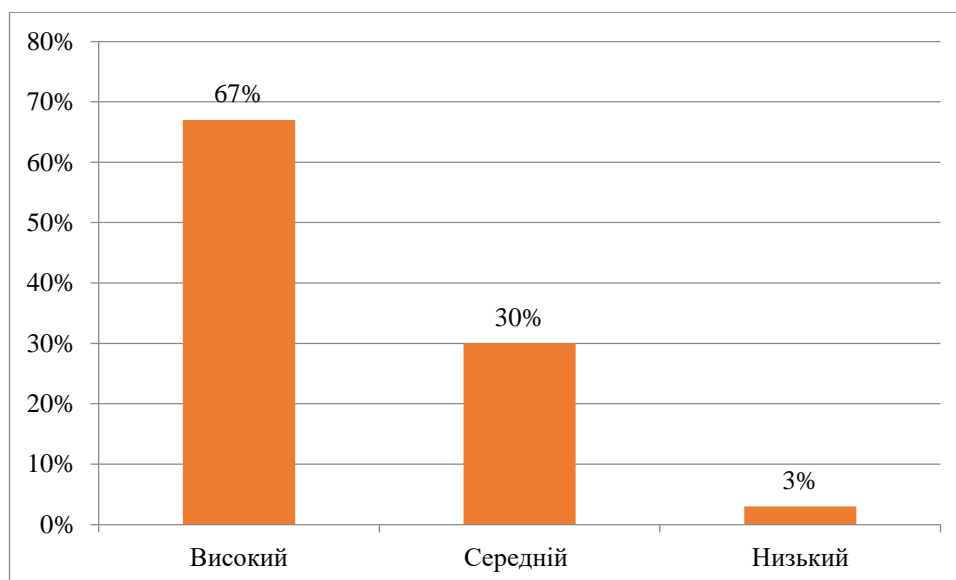


Рис. 2.4. Рівень вольової регуляції підлітків

Висока вольова регуляція дає можливість підлітку ефективно контролювати та керувати своїми діями, володіти самодисципліною та здатністю до самоконтролю. Ця характеристика означає, що школяр може свідомо відкласти миттєве задоволення чи виконання потреби в ім'я досягнення важливих довготривалих цілей або завдань.

Діти з високою вольовою регуляцією здатні протистояти спокусам, уникаючи відволікаючих факторів та зосереджуватися на завданні. Вони здатні контролювати свої емоції та реакції, а також приймати важкі рішення, навіть якщо це вимагає пожертвувань або відкладання задоволення.

Висока вольова регуляція є важливою для досягнення успіху в спорті. Вона може допомогти ставити та досягати мети, розвинути продуктивні звички, виконувати завдання вчасно та ефективно, долати перешкоди та стрес.

Нижче, в таблиці 2.2.6 та на рис. 2.5. наведені результати діагностики підлітків по параметру «самовладання».

Таблиця 2.2.6

Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В.

Зверьков, Є.В. Ейдман (шкала «самовладання»)

| Рівень вольової регуляції | Кількість балів | Кількість респондентів |
|---------------------------|-----------------|------------------------|
| Високий | 13-16 | 19 (63%) |
| Середній | 6-12 | 9 (30%) |
| Низький | 0-5 | 2 (7%) |

Як наглядно видно з таблиці та рис. 2.4., для підлітків-спортсменів, поряд з високою наполегливістю характерна і висока вольова регуляція.

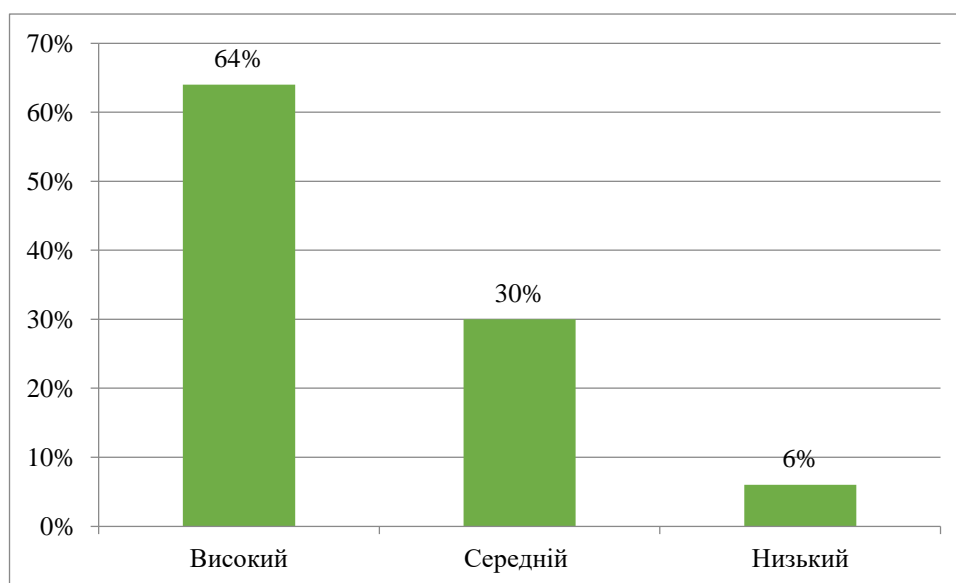


Рис. 2.5. Рівень самовладання підлітків

Високе самовладання, яке властиве 64% опитаних дітей, вказує на те, що це емоційно стійкі діти, вони добре володіють собою в різних ситуаціях. Їм властивий внутрішній спокій, впевненість у собі. Разом з тим прагнення постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призводити до підвищення внутрішньої напруженості, переважання постійної заклопотаності та стомлюваності.

Наступним розглянемо, використаний нами *опитувальник «Ступінь хронічної втоми» (А. Леонова)*

**Індекс хронічної втоми за опитувальником
«Ступінь хронічної втоми» (А. Леонова)**

| Рівні | Кількість балів | Кількість респондентів |
|--|---------------------------|-------------------------------|
| перехід у сферу патологічних станів (астенічний синдром) | $IXPB > 48$ балів | 0 |
| сильний ступінь хронічної втоми | $37 < IXPB \leq 48$ балів | 0 |
| виражений ступінь хронічної втоми | $26 < IXPB \leq 37$ балів | 2 (7%) |
| початковий ступінь хронічної втоми | $17 < IXPB \leq 26$ балів | 11 (36%) |
| відсутність ознак хронічного втоми | $IXPB < 17$ балів | 17 (57%) |

Як видно із отриманих результатів, показники схильності до астенічного синдрому та показник сильного ступеня хронічної втоми не було виявлено у підлітків. Що є позитивним результатом. Але, у 2 (7%) осіб, виявлено виражений ступінь хронічної втоми. Також, ще у 11 (36%) респондентів виявлено початковий ступінь виникнення хронічної втоми. Але, і значної більшості респондентів 17 (57%) все ж таки відсутні ознаки хронічної втоми, вважаємо що такі результати є досить позитивними, враховуючи реалії сьогодення та присутність стресових ситуацій в усіх сферах життя, незалежно від віку.

Також, представлено отримані показники індексу хронічної втоми (IXPB) у діаграмі



Рис. 2.5. Індекс хронічної втоми за опитувальником «Ступінь хронічної втоми» (А. Леонова)

Враховуючи важливість повної та якісної інтерпретації результатів було підраховано питому вагу різних груп симптомів у загальному індексі хронічної втоми. Оскільки кількість тверджень, що входять у різні групи симптомів, неоднакова, було підраховано відсоткове відношення набраних за відповідними пунктами опитувальника балів до їх максимально можливого числа:

Симптоми фізіологічного дискомфорту – 11 балів

Зниження загального самопочуття та когнітивний дискомфорт – 15 балів.

Порушення в емоційно-афективній сфері – 9 балів.

Зниження мотивації та зміни у сфері соціального спілкування – 7 балів.

Переважаючі тієї чи іншої групи симптомів у сучасних підлітків свідчить про глибину соматизації негативних наслідків хронічної втоми і вказує на збої в роботі тих регуляторних механізмів діяльності, які насамперед потребують коригування.

Загальна астенизація організму пов'язана з виснаженням адаптаційних ресурсів людини, що істотно обмежує можливості людини адекватно

реагувати на професійні навантаження. Вона призводить також до необхідності актуалізувати в діяльності резервні ресурси, що посилює ефекти перенапруження та виснаження.

Висока вольова регуляція дає можливість підлітку ефективно контролювати та керувати своїми діями, володіти самодисципліною та здатністю до самоконтролю. Ця характеристика означає, що школяр може свідомо відкласти миттєве задоволення чи виконання потреби в ім'я досягнення важливих довготривалих цілей або завдань.

Діти з високою вольовою регуляцією здатні протистояти спокусам, уникати відволікаючих факторів та зосереджуватися на завданні. Вони здатні контролювати свої емоції та реакції, а також приймати важкі рішення, навіть якщо це вимагає пожертвувань або відкладання задоволення.

Висока вольова регуляція є важливою для досягнення успіху в спорті. Вона може допомогти ставити та досягати мети, розвинути продуктивні звички, виконувати завдання вчасно та ефективно, долати перешкоди та стрес.

На останньому етапі роботи, ми здійснили математичну обробку отриманих результатів. Дана процедура була здійснена за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, який допоміг нам встановити наявність зв'язку між дослідженими компонентами волі.

Метод рангової кореляції Спірмена дозволяє визначити тісноту (силу) і напрям кореляційного зв'язку між двома ознаками або двома профілями (ієрархіями) ознак.

Для підрахунку рангової кореляції Спірмена необхідно мати два ряди значень, які можуть бути проранжовані. Такими рядами значень можуть бути:

- 1) дві ознаки, виміряні в одній і тій же групі випробовуваних;
- 2) дві індивідуальні ієрархії ознак, виявлені у двох випробовуваних по одному і тому ж набору ознак;
- 3) дві групові ієрархії ознак;

4) індивідуальна і групова ієрархії ознак.

Спочатку показники ранжуються окремо по кожній із ознак. Як правило, меншому значенню ознаки нараховується менший ранг.

В процесі підрахунків, нами було виконано:

1) Ранжування значень А і В. Їх ранги занесені в колонки «Ранг А» і «Ранг В»;

2) Проведено підрахунок різниці між рангами А і В (колонка d);

3) Зведення кожної різниці d в квадрат (колонка d²);

4) Підраховано сума квадратів;

5) Проведено розрахунок коефіцієнта рангової кореляції r_s за формулою:

$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)} \quad 2.1.$$

6) Визначено критичні значення.

В таблиці 2.2.7, ми зафіксували результати кореляційного підрахунку між рівнем мотивації на досягнення успіху, рівнями наполегливості та параметрами вольової сфери підлітків.

Таблиця 2.2.7

Результати кореляційного підрахунку між шкалами

| Методика | Тест «Наполегливість» | | | «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверьков, Є.В. Ейдман (шкала «наполегливість») | | |
|-------------------|-----------------------|----------|---------|--|--------------------|------------------|
| Тест Т. Елерса | Високий | Середній | Низький | Вольова саморегул яція | Наполеглив ість | Самовладан ня |
| | Рівні | 0.05 | 0.01 | 0.05 | 0.01 | 0.05 |

| | | | | | | |
|--------------|-------------|------|------|-------------|-------------|-------|
| значущості | 0.36 | 0.47 | 0.36 | 0.47 | 0.36 | 0.47 |
| Дуже високий | 0,55 | 0,02 | 0,2 | 0,55 | 0,41 | 0,11 |
| Високий | 0,56 | 0,2 | 0,03 | 0,57 | 0,015 | 0,026 |
| Помірний | 0,02 | 0,32 | 0,2 | 0,023 | 0,15 | 0,15 |
| Низький | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,11 | 0,16 | 0,14 |

В результаті математичних підрахунків, ми встановили, що існує статистично значимий зв'язок між високим та дуже висом рівнями мотивації досягнення успіху та високим рівнем наполегливості у підлітків. А також, вольова саморегуляція цих дітей, значимо корелює з високим та дуже високим рівнями мотивації на досягнення успіху. Нижче, в таблицях 2.2.8 та 2.2.9 ми зафіксували результати кореляційних підрахунків між методиками.

Таблиця 2.2.8

Кореляційні підрахунки

| № | Тест Т. Елерса | Ранг А | Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверьков, Є.В. Ейдман | Ранг В | d (ранг А – ранг В) | d ² |
|----|----------------|--------|--|--------|---------------------|----------------|
| 1 | 21 | 22.5 | 16 | 23 | -0.5 | 0.25 |
| 2 | 22 | 25.5 | 16 | 23 | 2.5 | 6.25 |
| 3 | 21 | 22.5 | 16 | 23 | -0.5 | 0.25 |
| 4 | 24 | 30 | 15 | 12.5 | 17.5 | 306.25 |
| 5 | 23 | 28 | 16 | 23 | 5 | 25 |
| 6 | 21 | 22.5 | 15 | 12.5 | 10 | 100 |
| 7 | 23 | 28 | 15 | 12.5 | 15.5 | 240.25 |
| 8 | 21 | 22.5 | 15 | 12.5 | 10 | 100 |
| 9 | 23 | 28 | 16 | 23 | 5 | 25 |
| 10 | 22 | 25.5 | 16 | 23 | 2.5 | 6.25 |
| 11 | 19 | 9 | 13 | 8.5 | 0.5 | 0.25 |
| 12 | 19 | 9 | 16 | 23 | -14 | 196 |
| 13 | 20 | 16.5 | 13 | 8.5 | 8 | 64 |
| 14 | 20 | 16.5 | 16 | 23 | -6.5 | 42.25 |
| 15 | 13 | 4 | 15 | 12.5 | -8.5 | 72.25 |
| 16 | 20 | 16.5 | 16 | 23 | -6.5 | 42.25 |

| | | | | | | |
|------|----|------|----|------|------|--------|
| 17 | 19 | 9 | 16 | 23 | -14 | 196 |
| 18 | 19 | 9 | 16 | 23 | -14 | 196 |
| 19 | 20 | 16.5 | 16 | 23 | -6.5 | 42.25 |
| 20 | 20 | 16.5 | 16 | 23 | -6.5 | 42.25 |
| 21 | 19 | 9 | 15 | 12.5 | -3.5 | 12.25 |
| 22 | 18 | 5 | 16 | 23 | -18 | 324 |
| 23 | 20 | 16.5 | 16 | 23 | -6.5 | 42.25 |
| 24 | 20 | 16.5 | 5 | 1.5 | 15 | 225 |
| 25 | 19 | 9 | 5 | 1.5 | 7.5 | 56.25 |
| 26 | 19 | 9 | 12 | 7 | 2 | 4 |
| 27 | 20 | 16.5 | 11 | 5.5 | 11 | 121 |
| 28 | 9 | 1.5 | 6 | 3 | -1.5 | 2.25 |
| 29 | 10 | 3 | 11 | 5.5 | -2.5 | 6.25 |
| 30 | 9 | 1.5 | 10 | 4 | -2.5 | 6.25 |
| Суми | | 465 | | 465 | 0 | 2502.5 |

Результат: $r_s = 0.44$ – зв'язок статистично значимий.

Таблиця 2.2.9

Кореляційні підрахунки

| № | Тест Т. Елерса | Ранг А | Тест «Наполегливість» | Ранг В | d (ранг А – ранг В) | d ² |
|----|----------------|--------|-----------------------|--------|---------------------|----------------|
| 1 | 21 | 22.5 | 57 | 27 | -4.5 | 20.25 |
| 2 | 22 | 25.5 | 55 | 16 | 9.5 | 90.25 |
| 3 | 21 | 22.5 | 56 | 20.5 | 2 | 4 |
| 4 | 24 | 30 | 54 | 13.5 | 16.5 | 272.25 |
| 5 | 23 | 28 | 57 | 27 | 1 | 1 |
| 6 | 21 | 22.5 | 56 | 20.5 | 2 | 4 |
| 7 | 23 | 28 | 56 | 20.5 | 7.5 | 56.25 |
| 8 | 21 | 22.5 | 55 | 16 | 6.5 | 42.25 |
| 9 | 23 | 28 | 57 | 27 | 1 | 1 |
| 10 | 22 | 25.5 | 56 | 20.5 | 5 | 25 |
| 11 | 19 | 9 | 57 | 27 | -18 | 324 |
| 12 | 19 | 9 | 56 | 20.5 | -11.5 | 132.25 |
| 13 | 20 | 16.5 | 55 | 16 | 0.5 | 0.25 |
| 14 | 20 | 16.5 | 56 | 20.5 | -4 | 16 |
| 15 | 13 | 4 | 35 | 4 | 0 | 0 |
| 16 | 20 | 16.5 | 45 | 5.5 | 11 | 121 |
| 17 | 19 | 9 | 45 | 5.5 | 3.5 | 12.25 |
| 18 | 19 | 9 | 34 | 3 | 6 | 36 |
| 19 | 20 | 16.5 | 33 | 1.5 | 15 | 225 |
| 20 | 20 | 16.5 | 33 | 1.5 | 15 | 225 |
| 21 | 19 | 9 | 47 | 9.5 | -0.5 | 0.25 |
| 22 | 18 | 5 | 47 | 9.5 | -4.5 | 20.25 |
| 23 | 20 | 16.5 | 57 | 27 | -10.5 | 110.25 |

| | | | | | | |
|------|----|------|----|------|-------|--------|
| 24 | 20 | 16.5 | 54 | 13.5 | 3 | 9 |
| 25 | 19 | 9 | 53 | 12 | -3 | 9 |
| 26 | 19 | 9 | 57 | 27 | -18 | 324 |
| 27 | 20 | 16.5 | 57 | 27 | -10.5 | 110.25 |
| 28 | 9 | 1.5 | 48 | 11 | -9.5 | 90.25 |
| 29 | 10 | 3 | 46 | 7.5 | -4.5 | 20.25 |
| 30 | 9 | 1.5 | 46 | 7.5 | -6 | 36 |
| Суми | | 465 | | 465 | 0 | 2337.5 |

Результат: $r_s = 0.48$ – зв'язок статистично значимий.

Провівши емпіричне дослідження, ми приступили до порівняння отриманих даних з даними інших досліджень. Нагадаємо, що в рамках нашого дослідження були отримані високі показники мотивації досягнення успіху, наполегливості та вольового розвитку підлітків.

Мороз М, Суворова Т. провели дослідження на тему «Формування вольової сфери бігунів на середні дистанції в процесі спортивної діяльності». В результаті вони виявили, що підлітки-спортсмени мають лише часткові уявлення про вольову поведінку. Для більшості з них виявилися характерними середні та низькі показники розвинутої вольових показників. У більшій кількості обстежених підлітків-бігунів сила волі розвинена недостатньо. Таких було 34,57 %, із середнім розвитком – 65,42 % і не було жодного із сильнорозвинутою силою волі. Серед досліджуваних легкоатлетів не виявлено осіб із сильнорозвиненими наполегливістю, самостійністю, дисциплінованістю й ініціативністю. Під час вивчення розвитку витримки в досліджуваних легкоатлетів простежено, що в 63,15 % вона розвинена середньо, у 31,57 % – слабо, а 5,26 % спортсменів володіють сильнорозвинутою витримкою [20].

Отже, в даному випадку ми спостерігаємо відмінність прояву вольових зусиль у підлітків які займають легкою атлетикою, порівняно з підлітками, які займають швидкісно-силовим спортом.

Нечипоренко Д.Л., розглядаючи особливості прояву вольових якостей в підлітків з різним рівнем сформованості мотиву досягнення наводить

результати власного дослідження в якому вказано, що переважна частина досліджуваних мають середній рівень сформованості як вольових якостей (51,6 %) так і мотиву досягнення (52,8 %), тобто різниця складає всього 1,2 %. Різниця між показниками низького рівня складає 3,4 %, а високого – 2,2 %, тобто результати мають невеликі розбіжності. До того ж, в 95 % учнів рівень прояву вольових якостей на пряму залежить від рівня сформованості мотиву досягнення [21].

Таким чином, також констатуємо відмінність отриманих результатів у нас з наявними результатами. Припустимо, що виявлені відмінності можуть бути зумовлені тим, що категорія підлітків, які прийняли участь в нашому дослідженні, все таки з категорії «емігрантів», яким довелося покинути власну домівку через військові дії в країні. А відтак, цим дітям довелося адаптуватися, звикати до нових умов, що не можливо без участі вольового компоненту. Відтак, припускаємо, що умови життя, в яких вони опинилися більше року тому, вплинули на розвиток у них вольового компоненту, що показала проведена нами діагностика.

Висновки до третього розділу

Нам вдалося емпірично дослідити мотиваційні джерела наполегливості та її роль в успішній спортивній діяльності. В якості діагностичної вибірки нами були відібрані 30 підлітків, віком 16-17 років, які відвідують секцію боксу на базі спортивного клубу «Міцний Ганс», який знаходиться в м. Швалдорф, околиці Баварії.

В якості діагностичного інструменту нами були обрані:

- 1) Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса – направлена на виявлення рівня мотивації досягнення успіху;
- 2) тест «Наполегливість» – направлений на виявлення рівня наполегливості;
- 3) Тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверьков, Є.В. Ейдман – направлений на виявлення рівня сформованості волі.

В результаті емпіричного дослідження, нам вдалося встановити, що існує взаємозв'язок між високим рівнем мотивації досягнення успіху та високим рівнем наполегливості та вираженості вольового індексу у підлітків-спортсменів. Таким чином, в якості мотиваційного джерела наполегливості підлітків, які займаються спортом можна виділити мотивацію досягнення

успіху. Варто відзначити, що мотивація – це, перш за все прагнення до успіху, високих результатів у своїй діяльності. І якщо людина, прагне досягти успіху, високих результатів в діяльності, то у неї достатньо сильна мотивація досягнення. Проведене порівняння результатів діагностики з результатами інших досліджень показало наявність відмінностей. Так, більшість досліджень констатують знижений розвиток як вольових так і мотиваційних показників підлітків, не залежно від того, чи займають вони спортом. Виявлені відмінності, на наш погляд, лише підтверджують складні розглянутої нами теми, а також те, що формування та прояв вольових якостей в підлітковому віці залежить від чималої кількості чинників, які можуть мати вплив різної значимості.

ВИСНОВКИ

В результаті теоретичного дослідження, в рамках нашої роботи, можемо зробити наступні висновки:

1. Воля – це здатність людини приймати рішення та діяти відповідно до своїх переконань і бажань, незалежно від зовнішніх обставин або впливу інших людей. Це може включати в себе рішення проблеми, прийняття рішень про майбутні дії, вибір кар'єри або стилю життя, а також відстоювання своїх прав та інтересів.

Вольова сфера особистості – це комплекс психічних процесів та властивостей, пов'язаних зі здатністю контролювати свої дії, мотивацією, самодисципліною та саморегуляцією. Вона включає в себе різні аспекти вольових функцій, такі як установка цілей, планування, самоконтроль, стійкість до спокус та здатність до відкладання миттєвого задоволення для досягнення більш значущих результатів. Основні компоненти вольової сфери особистості включають:

1) Вольові здібності: Це здатність до саморегуляції, самоконтролю та зосередженості на досягненні поставлених цілей. Вольові здібності дозволяють людині зосереджуватися на важливих завданнях, розробляти стратегії досягнення цілей і стимулювати себе до продуктивної діяльності.

2) Мотивація: Мотивація є ключовим компонентом вольової сфери. Вона надає енергію та напрямок для досягнення цілей. Мотивація може бути внутрішньою (особистими цінностями, інтересами) та зовнішньою (нагородами, очікуваннями інших).

3) Самодисципліна: Це здатність керувати своїми емоціями, переборювати спокуси та керувати своїми діями відповідно до поставлених цілей. Самодисципліна включає в себе вміння контролювати себе в стресових ситуаціях, регулювати свої реакції та дотримуватися встановлених правил і режиму.

4) Вольова стійкість: Це здатність продовжувати працювати над завданнями і цілями, незважаючи на перешкоди.

2. Психологічним механізмом вольової регуляції є навмисна зміна сенсу дії або створення додаткового сенсу, що забезпечує поповнення дефіциту спонукання до прийнятої дії. Зміна сенсу дії є механізм особистісного рівня регуляції, тому вольову регуляцію можна розуміти як особистісний рівень довільної регуляції. Саму волю в цьому випадку можна зрозуміти як вищу психічну функцію, яка, в залежності від розв'язуваної задачі, виявляється то як довільна мотивація, то як довільний вибір серед рівнозначно привабливих альтернатив, то як довільна регуляція особистісними засобами дій і психічних процесів.

3. Підлітковий вік є важливим періодом формування вольової сфери особистості. У цей час відбуваються значні зміни в розвитку мозку та психічних процесів, що впливають на вольові функції і регуляцію поведінки. Особливості формування вольової сфери в підлітковому віці включають такі аспекти:

1) Поступове зростання самосвідомості: У підлітків розвивається більш глибока свідомість про себе, їх власні здібності, бажання, цінності та цілі. Це сприяє формуванню особистих цілей і мотивації для їх досягнення.

2) Експериментування та самостійність: Підлітки починають випробовувати свої можливості, пробують нові ролі і ставлення до різних ситуацій. Вони намагаються самостійно вирішувати проблеми та приймати рішення, що розвиває їх вольові навички.

3) Вплив зовнішніх чинників: Підлітки дедалі більше стикаються зі зростаючими вимогами та очікуваннями оточуючих, таких як батьки, вчителі, ровесники тощо. Ці зовнішні стимули можуть впливати на формування вольової сфери, спонукати до самоконтролю та розвитку волі.

4) Поступове встановлення особистих цінностей. У підлітків формуються власні цінності та переконання, які можуть впливати на їх вольові рішення та поведінку. Важливою задачею є усвідомлення значення вольової регуляції для досягнення особистих цілей та забезпечення майбутнього благополуччя.

Воля та успіх людини, підлітка зокрема, взаємопов'язані. Воля сприяє успіху в таких сферах як спортивна діяльність, навчання, міжособистісна взаємодія. Оскільки воля передбачає навички саморегулювання та самокерування, які необхідні для досягнення мети.

4. Особливості прояву вольової сфери в підлітковому віці полягають в тому, що для підлітків, які займають спортом (боксом) характерний досить високий прояв як вольового компоненту, так і мотивації досягнення та наполегливості. В результаті застосування методів математичної статистики було виявлено, що існує взаємозв'язок між високим рівнем мотивації досягнення успіху та високим рівнем наполегливості та вираженості вольового індексу у підлітків-спортсменів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали II Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 22 жовтня 2019 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2019. 113 с.
2. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: Матеріали IV Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2021. 164с
3. Артюшенко А. О. Виховання волі підлітків на заняттях з фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2003. № 1. С. 39–47.
4. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини. Д: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
5. Безверхня ГВ. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11 класів [автореферат]. Умань; 2003. 22 с
6. Безкоровайна О. В. Теоретико-методичні засади виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці: дис. . д-ра пед. наук : 13.00.07 / Інститут проблем виховання НАПН України К., 2010. 460 с.
7. Березовська І. В. Основні тенденції дослідження проблеми волі. *Наука і освіта*. 2005. №3. С. 4–6.
8. Березовська І. В. Особливості прояву вольових якостей у студентів-педагогів. *Наука і освіта*. 2004. №4-5 С.34
9. Березовська І.В. Психологічні особливості формування та корекції розвитку вольових якостей у студентів. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка К.: 2006. Т. VIII, част .9. С. 25-33.
10. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ: Україна-Віта, 1995. 295 с.
11. Божович Л. І. Що таке воля?. *Сім'я і школа*. 1981. №1. С. 32–35.

12. Боришполь С. В. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування, розробка уроків психічного розвитку. Херсон: Основа, 2009. 267 с.
13. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. 340 с.
14. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. посібник Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592с.
15. Волков В. Л. Планування педагогічних впливів різної спрямованості в умовах особистісно-розвивального навчання учнів засобами систематизованої фізичної підготовки. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2011. № 2. С. 18–23.
16. Воронова ВІ. Психологія спорту: навч. посібник для студентів вищ. навч. закл. Київ: Олімпійська літ.; 2007. 298 с
17. Гельбак А. М. Становлення підлітка в динамічно змінному суспільстві: науково-методичний посібник. Кіровоград: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2014. 68 с.
18. Грибан Г. П. Фізичне виховання і воля: Монографія. Житомир: Вид-во “Рута”, 2008. 168 с.
19. Григор’єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. 2015. Вип. 128. С. 72–75.
20. Дудник І. О. Готовність підлітків до вольових напружень і педагогічні умови її формування у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2011. Вип. 4. С. 68–72.
21. Дудник І. О. Особливості прояву вольових напружень підлітків під час виконання фізичних вправ і завдань різного характеру. Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту. *Серія : Пед. науки. Фізичне виховання і спорт.* Чернігів, 2011. Вип. 86. С. 263–267.

22. Дудник І.О., Артюшенко А.О. Виховання волі в підлітків у процесі занять фізичною культурою. Монографія. Черкаси: ФОП Чабаненко Ю. А., 2014. 234 с.
23. Загальна психологія : Підручник для студ. ВНЗ. 2-ге вид., перероблене і доповнене. Вінниця : Нова книга, 2004. 704 с.
24. Занюк С.С. Психологія мотивації та емоцій: навчальний посібник для студентів гуманітарних факультетів ВНЗ. Луцьк: Волинський державний університет ім. Лесі Українки, 1997. 180с.
25. Занюк С.С. Психологія мотивації: навчальний посібник. Київ: Либідь, 2002. 304с.
26. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен: наукова праця. Львівський національний університет імені Івана Франка, 2008
27. Зборовська Н. В. Психоаналіз і літературознавство: Посібник. Київ: Академвидав, 2003. 392с
28. Ковалькова Т. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки університету "крок"*. 2021. № 1 (61). С. 242–250.
29. Коробейніков Г. Вікові особливості стресостійкості елітних спортсменів. *Вісник Прикарпатського університету: фізична культура. Івано-Франківськ*. 2013 Вип. 18. С. 167-174.
30. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. НУФВСУ: Олімп. л-ра; Т.2. 2018. С.98-99
31. Левченко Т.І. Мотивація суб'єкта в різних видах діяльності: монографія. Вінниця: Нова Книга, 2011. 448с.
32. Лемак, М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. 2012. №2. С. 616.
33. Ліфарєва, Н. В. Психологія особистості : Рекомендовано МОНУ як навч.посібник для студентів ВНЗ. К : Центр навчальної літератури, 2003.240 с.

34. Максименко С.Д. Психологія особистості: Підручник. Київ: ТОВ “КММ” 2007. 296с.
35. Марченко О, Антонова Л., Ставлення школярів середніх класів до занять фізичною культурою. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб’єктів спортивної діяльності: Матеріали ІV Всеукраїнської наукової електронної конференції (м. Київ, 29 жовтня 2021 р.) / Відповід. ред.: Т. М. Булгакова. Київ, 2021. С. 40-42
36. Мороз М., Суворова Т. Формування вольової сфери бігунів на середні дистанції в процесі спортивної діяльності – Режим доступу : <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/15474/1/Mykhaylo%20Moroz%2C%20Tetiana%20Suvorova%2C%20Oleksandr%20Rad.pdf>
37. Нечипоренко Д.Л. Особливості прояву вольових якостей в підлітків з різним рівнем сформованості мотиву досягнення. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2014. №2 (21). URL: <https://research-journal.org/archive/2-21-2014-february/osoblivosti-proyavu-volovix-yakostej-v-pidlitkiv-z-riznim-rivnem-sformovanosti-motivu-dosyagnennya> (дата звернення: 24.04.2023)
38. Павелків, Р. В. Загальна психологія : Затв. МОНУ як підручник для студ. ВНЗ. Вид.-те, доп. К : Кондор, 2009. 576 с
39. Психологія особистості: Хрестоматія: Навч. Посіб К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.
40. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. С. 186-209
41. Савченко К.В. Психологія волі. Комплекс типових навчальних для підготовки за кредитно-модульною та модульно-рейтинговою системою / За ред. академіка В.І. Бондаря. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. С. 164-175.
42. Савчин, М. В. Загальна психологія : Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2011. 464с. (Альма-матер)

43. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту [Електронний ресурс] Харків: ОВС, 2008. –256 с.
44. Степанов О.М., Фіцула М.М. Основи психології і педагогіки. Київ: Академвидав, 2003. 408с.
45. Скрипченко О., ДолинськаЛ., Огороднійчук З. та інші. Загальна психологія: навчальний посібник : Київ: А.П.Н., 1999. 436с.
46. Трофімова Ю. Л. Психологія: підручник Київ: Либідь, 2003. 558с.
47. Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. Вісник післядипломної освіти. Випуск 6(35) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 121-134
48. Юрков О.С., Фельцан М.І Особливості вольової сфери підлітка. Науковий вісник Мукачівського державного університету. *Гуманітарні і суспільні науки. Журнал наукових праць* №18(13). 2015. С.171-178
49. Швалб Ю. М. Повернення до забутої теми: проблема волі в психології. зб. наук. пр. Актуальні проблеми психології. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Том VII. *Екологічна психологія*. Вип. 37. С. 186–199.
50. Язловецька О.В. Теоретичні аспекти формування вольових якостей у підлітків засобами фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Випуск 3К (131) 2021. С. 451-455