

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Особливості розвитку волевих якостей здобувачів вищої освіти»

«Peculiarities of the development of willpower of students of higher education»

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Адамчук Марія Дмитрівна

Керівник: д.психол.н., професор Курова А.В. _____

Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри загальної
психології і психологічного консультування
Мартинюк Ю.О.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри
№ 9 від 22 «травня» 2025 р.

Захищено на засіданні ЕК
протокол № __ від _____ 202_ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Завідувач кафедри
Кононенко О.І.
(підпис)

Голова ЕК
Кононенко О.І.
(підпис)

Одеса – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Загальнонаукові уявлення про вольові якості та їхні функції.....	6
1.2. Специфіка розвитку вольових якостей особистості.....	14
1.3. Особливості формування вольових рис у здобувачів вищої освіти.....	22
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	28
2.1. Основні етапи та методи дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження вольових якостей здобувачів вищої освіти.....	32
2.3. Рекомендації здобувачам щодо розвитку вольових якостей під час навчання у ЗВО.....	43
Висновки до другого розділу.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	52
ДОДАТКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві до молоді висуваються вимоги не лише щодо глибоких знань у різних сферах, а й щодо розвитку особистісних якостей, серед яких особливу увагу слід приділити вольовим рисам. Воля, як здатність контролювати свої вчинки, досягати поставлених цілей і долати труднощі, є однією з основних характеристик успішної особистості. Формування вольових якостей є важливим етапом у навчанні, адже саме в цей період здобувачі освіти набувають не тільки професійних навичок, а й здатності до саморозвитку, адаптації до змін та подолання труднощів. Вольові якості безсумнівно є основою для досягнення високих результатів у навчанні, кар'єрі та особистому житті, а також сприяють формуванню професійної ідентичності, що є важливим чинником для успішного розвитку осіб вищих навчальних закладів у сучасних умовах інтенсивного навчального процесу.

Вища освіта є етапом, коли здобувач зустрічається з різноманітними труднощами, що вимагають не тільки розумових, а й вольових зусиль. Здатність до самоконтролю, самоорганізації та рішучість мають вирішальне значення для успіху в навчанні та кар'єрі. Розвиток вольових якостей допомагає здобувачам адаптуватися до змін, ефективно долати труднощі та сприяє їх соціалізації, умінню співпрацювати та досягати успіху в особистому і професійному житті.

Дослідження вольових якостей осіб, що здобувають вищу освіту не тільки сприяє розвитку їх самосвідомості, але й надає можливість розробити практичні рекомендації для учнів вищих навчальних закладів щодо ефективних способів формування цих якостей. Оскільки вольові риси є основою для досягнення особистих і професійних цілей, їх розвиток має велике значення не тільки для здобувачів освіти, а й для суспільства загалом.

Актуальність дослідження зумовлена потребою в розвитку вольових якостей у здобувачів, оскільки вони є важливим чинником їх особистісного та

професійного становлення. Формування цих рис особливо важливе в умовах постійно змінюваного навчального процесу вищої освіти. Існуючі підходи до цього процесу потребують оновлення та адаптації до нових вимог і умов сучасного навчання. Розвиток вольових якостей критично важливий для успішності очіб, що здобувають вищу освіту, їх соціалізації та готовності до професійної діяльності. Здатність до самоконтролю, самоорганізації та внутрішньої мотивації впливає на їхні досягнення в навчанні та кар'єрі.

Аналіз наукових першоджерел багатьох авторів (зокрема, Л.М. Дейниченко, Ю.М. Дубовик, О.І. Кононенко, І.І. Ребрій, К.М. Шамлян) доводить, що дана проблематика має велике теоретико-практичне значення. Проте, розвиток вольових якостей в умовах вищої освіти сьогодні залишається недостатньо вивченим, що й робить дане дослідження актуальним.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей розвитку вольових якостей у здобувачів вищої освіти.

Для досягнення поставленої мети були поставлені наступні **завдання:**

1. На основі наукових першоджерел здійснити теоретичний аналіз основних концепцій з досліджуваної проблематики.
2. Провести емпіричне дослідження рівня розвитку вольових якостей у здобувачів освіти та проаналізувати наявність взаємозв'язку між основними показниками.
3. Укласти рекомендації для здобувачів щодо розвитку вольових якостей під час їхнього навчання в закладі вищої освіти.

Об'єкт дослідження: вольові якості особистості.

Предмет дослідження: особливості розвитку вольових якостей здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: Для досягнення поставленої мети в роботі використано комплекс методів: теоретичні – метод наукового пошуку першоджерел, системний метод; емпіричні - метод опитування, аналіз та

синтез, психолого-діагностичний метод; методи статистичної обробки результатів (було використано коефіцієнт кореляції Пірсона), за допомогою статистичних програмних пакетів IBM SPSS Statistics 29.0.0.0.

Психолого-діагностичний метод містить психодіагностичний комплекс методик: опитувальник «Вольові якості особистості» (ВЯО) М.В. Чумакова; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) В.І. Моросанової; методика діагностики вольового самоконтролю Є.В. Ейдмана.

Організація та база проведення емпіричного дослідження: респондентами виступили 30 здобувачів освіти 1-го та 4-го курсів навчання (по 15 осіб з кожного курсу) Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Дослідження проводилося за допомогою Google Форм.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів для розробки рекомендацій для підтримки та психологічного супроводу здобувачів, орієнтованих на покращення вольових якостей та підвищення мотивації до навчання на всіх етапах навчання. Це дозволить покращити навчальний процес і їх соціалізацію, забезпечуючи більш ефективний розвиток вольових рис.

Структура роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що об'єднують шість підрозділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 65 сторінках, основний зміст – на 51 сторінці. Список використаних джерел містить 42 найменування, з них 6 зарубіжних авторів. Робота містить 7 рисунків та 3 таблиці.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Загальнонаукові уявлення про вольові якості та їх функції

Воля є важливою для всіх людей, але особливо для здобувачів, згідно з дослідженнями І.М. Гуменюк та І.І. Ребрій, оскільки вона має значний вплив на їх здатність ефективно навчатися, досягати поставлених цілей і розвиватися як особистості [25].

Зазначимо, що воля — це психічний процес, який полягає в тому, що людина свідомо організовує і регулює свою поведінку, щоб подолати труднощі і досягти своїх цілей [2]. Вольові дії спрямовані на досягнення чітко поставлених завдань, і для цього людина контролює свої фізичні та розумові зусилля. Воля включає в себе свідоме напруження сил, увагу, сприймання, запам'ятовування — все, що необхідно для досягнення мети. Згідно з дослідженнями І.О. Дудник, без волі неможливо ефективно регулювати свою діяльність, тому вона є важливою частиною нашого життя [10].

Вольова діяльність відрізняється від звичайної активності організму, оскільки тварини, наприклад, також проявляють активність, задовольняючи свої біологічні потреби. Проте їхня активність не є свідомою і не має конкретної мети. Вольова діяльність же — це результат свідомого спрямування зусиль на досягнення чіткої мети, і це є важливою частиною саме людської поведінки [32].

На думку Г.А. Васильєва, воля проявляється через вольові якості — це стійкі психічні риси, які визначають рівень свідомої саморегуляції нашої поведінки. Вольові якості формуються протягом життя і є досить стабільними, незалежними від конкретних ситуацій., такі риси, як рішучість, терпіння, самоконтроль і відвага, належать до основних (базових) вольових характеристик особистості [3]. Їхні функціональні прояви реалізуються як цілеспрямовані свідомі дії, що постають у формі вольового напруження. Ці

якості виявляються через здатність індивіда свідомо керувати власною поведінкою та зусиллями для досягнення поставлених цілей.

Виділяють такі базальні вольові якості особистості:

Як підкреслює Г.І. Ковальчук, енергійність – виявляється в тому випадку, коли людина може швидко включитися в роботу і налаштувати себе на потрібний рівень активності для досягнення цілі [13]. Терплячість – це вміння продовжувати працювати навіть коли ти втомлений або в поганому настрої, не зважаючи на внутрішні труднощі. Витримка – це здатність стримувати свої емоції і думки, особливо в стресових ситуаціях, щоб не дати їм вплинути на прийняття правильних рішень. Сміливість – індивід залишається спокійною і діє навіть у небезпечних ситуаціях, коли є ризик для життя чи здоров'я, долаючи страх і ризик [20].

Є й інші вольові якості, які вже мають більш складний характер, поєднуючи різні сфери: емоції, інтелект та волю. Наприклад, хоробрість — це комбінація сміливості, витримки та енергійності, а рішучість — це поєднання витримки і сміливості.

Згідно А.М. Добровольської, до таких системних якостей можна віднести наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність та організованість [6]. Все це базується на більш простих базових вольових якостях, і якщо їх рівень низький, то сформувати складніші якості стає важче.

Варто зазначити, що цілеспрямованість — це здатність діяти заради досягнення чітко поставленої мети, не відходячи від своїх принципів. Наполегливість — це вміння не здаватися, навіть коли на шляху виникають труднощі та перешкоди. За словами В.Р. Придоуса та В.К. Комкова, наполеглива людина продовжує рухатись до мети, не зважаючи на випробування [23]. Протилежністю наполегливості є впертість, коли людина не хоче змінювати свою думку, навіть якщо інші дають слушні поради.

Автономія та ініціативність є не менш важливими вольовими якостями. Самостійність передбачає здатність діяти відповідно до власного плану, не

піддаючись впливу зовнішніх факторів. Ініціативність, у свою чергу, полягає в здатності самостійно генерувати ідеї та пропонувати рішення, не очікуючи вказівок від інших.

Рішучість визначається як здатність швидко приймати рішення без вагань, особливо в умовах невизначеності та стресу. Нерішучість в свою чергу проявляється у постійному сумніві та затримці у прийнятті остаточних рішень. Згідно з дослідженнями В.К. Котирло, організованість є ще однією важливою якістю, що включає в себе вміння формулювати чіткий план дій і дотримуватись його, водночас залишаючись гнучким до змін обставин [15].

Загалом, ці вольові риси помітно впливають на зростання особистісної ефективності, сприяючи формуванню рішучості та здатності досягати визначених цілей.

Базальні та системні вольові якості є двома важливими складовими вольової сфери особистості, але вони відрізняються за складністю, функцією та взаємозалежністю. Базальні вольові якості — це основні, первинні риси, які проявляються в простих вольових діях, таких як енергійність, витримка, сміливість [5]. Вони є фундаментом вольової регуляції і допомагають людині долати труднощі, контролювати свої імпульси або витримувати стрес. Як вказує Г.Ю. Шевцова, базальні якості не потребують великого когнітивного навантаження і є основою для формування складніших якостей волі [35].

Системні вольові якості, з іншого боку, більш складні та інтегровані. Вони виникають як результат поєднання кількох базових вольових рис і включають такі якості, як рішучість, дисциплінованість, цілеспрямованість. Вони дозволяють людині адаптувати свою поведінку до різноманітних ситуацій і досягати складних цілей, які потребують синтезу вольових, емоційних та інтелектуальних зусиль. Враховуючи дослідження К.М. Шамляна, системні якості вже є більш комплексними, оскільки залучають не лише вольові компоненти, а й емоційні та когнітивні [34].

Між базальними і системними вольовими якостями існує чітка взаємозалежність: системні якості не можуть бути сформовані без базових. Це

означає, що для розвитку складних вольових рис необхідно спочатку мати розвинуті базові якості. У роботах Ю.М. Дубовика та Г.І. Ковальчук зазначається, якщо базальні якості, такі як енергійність або витримка, розвинені на низькому рівні, це ускладнює формування таких складних рис, як рішучість або ініціативність [8; 13].

Таким чином, базальні вольові якості є основою, на якій формуються більш складні системні якості, які дозволяють людині ефективно реагувати на складні ситуації та досягати довгострокових цілей.

Як зазначають В.Р. Придоус та В.К. Комков, вольові якості особистості є важливою складовою її психологічної структури і здатні значною мірою впливати на успіх у житті, професійній діяльності та соціальних відносинах [23]. Вони визначають здатність людини досягати своїх цілей, подолати труднощі та справлятися з перешкодами, що виникають на шляху. Водночас ці якості не є відокремленими, а взаємодіють із іншими характеристиками особистості — такими як емоційна стійкість, інтелектуальні здібності, моральні переконання та психічна врівноваженість. Розглянемо витривалість, як ці характеристики взаємодіють і сприяють розвитку вольових якостей.

Г.Ю. Шевцова стверджує, що одним із основних факторів, що визначають вольову поведінку, є емоційна стабільність [35]. Це здатність зберігати спокій, не піддаватися емоційним поривам і приймати обґрунтовані рішення в стресових ситуаціях. Людина, яка володіє емоційною стабільністю, здатна контролювати свої емоції, не дозволяючи їм заважати досягненню поставлених цілей. Тож, згідно з роботами В.П. Москалець, О.В. Федик та Ю.Б. Хорошак, емоційно стабільна особистість може залишатися зібраною в умовах стресу, що дає змогу зберігати концентрацію та рухатись уперед навіть тоді, коли обставини ускладнюються [20; 33]. Вольова людина без проблем здатна подолати свої страхи, розчарування чи невдачі, не дозволяючи емоціям впливати на її рішення і поведінку. Вона не втрачає внутрішньої сили і не відступає від своїх принципів під впливом негативних почуттів.

Не менш важливим аспектом є інтелектуальні здібності. Як зазначають Л.М. Дейниченко та Т.В. Кухар, розумова діяльність тісно пов'язана з розвитком вольових якостей, оскільки допомагає людині планувати свої дії, обирати найкращі стратегії для досягнення мети і передбачати наслідки своїх вчинків [5]. Людина з розвиненим інтелектом здатна логічно аналізувати ситуацію, прогнозувати можливі труднощі і вибрати ефективні способи їх подолання.

В.К. Котирло та А.Ю. Трофімова вважають, що інтелектуальні здібності відіграють ключову роль в адаптації до змінних обставин, що є особливо важливим для вольової особистості, яка повинна діяти впевнено та результативно навіть в умовах нестабільності або зовнішніх змін [15; 30]. Тобто індивід, який володіє розумовими здібностями, має змогу приймати зважені рішення, розраховувати на свої сили і не піддаватися імпульсивним або поспішним діям. Така особистість, працюючи над досягненням мети, враховує всі можливі ризики і дії, що допомагає їй бути більш стійкою до стресових ситуацій.

Крім того, моральні принципи є також важливою складовою вольових якостей. Згідно з В.В. Желановою, люди, які мають чітке уявлення про свої моральні орієнтири, здатні не лише приймати рішення, що відповідають їхнім внутрішнім переконанням, а й діяти відповідно до цих принципів навіть у складних ситуаціях, коли це потребує значних зусиль [11].

Вольова особистість, що керується високими моральними стандартами, здатна долати труднощі, не порушуючи етичних норм, навіть якщо це пов'язано з певними жертвами чи компромісами. Такі люди зазвичай мають чітке уявлення про те, що є правильним, а що — неправильним, і прагнуть залишатися вірними своїм переконанням у будь-яких умовах. Моральна стійкість допомагає не тільки розвивати вольові якості, але й підтримувати високий рівень внутрішньої гармонії, зберігаючи цілісність особистості [29].

Психічна витривалість є ще однією важливою складовою, яка безпосередньо пов'язана з вольовими якостями. На думку В.П. Москалець та

О.В. Федик, ця здатність характеризується переносом фізичних та психологічних навантажень, зберігаючи здатність досягати поставлених цілей. Людина з високою психічною витривалістю не здається перед труднощами і здатна адаптуватися до змінюваних обставин, залишаючись мотивованою і рішучою [20]. Така особистість може витримати стрес, не втратити здатність приймати правильні рішення навіть під час великих випробувань, таких як труднощі в роботі чи особистому житті. Як підкреслюють Н.І. Меленчук та С.Н. Саржевський, психічна витривалість є необхідною для довгострокових досягнень, оскільки вона допомагає людині продовжувати рухатися вперед навіть після численних невдач, не опускаючи руки і не відмовлятися від своїх цілей [19; 26].

Як вже було зазначено, вольові якості особистості є важливою складовою, що впливає на ефективність діяльності людини, її здатність долати різноманітні труднощі та досягати поставлених цілей. Як вказує І.О. Дудник, вольова регуляція є критичним механізмом, що забезпечує здатність людини діяти цілеспрямовано і не відступати перед обставинами [10]. Вона допомагає організувати роботу над завданнями, навіть коли обставини не ідеальні, і навіть у разі зовнішніх чи внутрішніх труднощів. Вольова регуляція полягає в тому, щоб долати перешкоди та продовжувати рухатись до мети, незважаючи на всі труднощі.

Однією з основних функцій вольових якостей є підвищення ефективності діяльності. Це означає, що воля дозволяє людині долати зовнішні та внутрішні бар'єри, які можуть виникнути на шляху до досягнення поставленої мети [5]. Більшість труднощів, з якими стикаються люди під час виконання завдань, можна подолати саме за допомогою вольових зусиль.

Як стверджує Д.С. Лимар, воля не тільки надає людині енергію для подолання цих перешкод, але й сприяє організації і впорядкуванню її дій [17]. Завдяки волі людина може залишатися зосередженою на меті, навіть коли шлях до неї є важким і тернистим. Це особливо важливо, коли на шляху до

мети виникають моменти, коли мотивація слабшає, і бажання відмовитись від завдання стає сильним.

Згідно досліджень І.В. Фриз, воля є ключовим чинником у контролі психічних процесів, таких як сприйняття, пам'ять, увага та мислення [26]. Коли людина бере на себе завдання, яке потребує значної концентрації або розумових зусиль, воля допомагає їй утримувати увагу на важливих аспектах роботи, відсіюючи відволікаючі фактори. Вона дозволяє людині підтримувати фокус на діяльності, незважаючи на зовнішні подразники чи внутрішні спонукання. Наприклад, під час важливого дослідження або навчання, коли необхідно зосередитись на конкретній задачі, воля допомагає людині тримати свій розум на потрібному напрямку, ігноруючи сумніви чи тимчасові труднощі.

Звернувшись до досліджень І.І. Ребрій та В.В. Пундєв, можна зазначити, що особливо важливою є волюва регуляція, коли людині доводиться справлятися з довготривалими або виснажливими завданнями [25]. Часто в таких ситуаціях людина може відчувати втому або знижений рівень мотивації. Воля стає необхідною для того, щоб зберігати активність навіть у моменти, коли бажання завершити завдання значно зменшується. Це особливо стосується ситуацій, коли людина виконує завдання, яке вимагає багато часу і зусиль, але її внутрішня енергія і мотивація починають слабшати. Як вказують Л.М. Дейниченко та Г.І. Ковальчук, воля допомагає знайти внутрішні ресурси для подолання втоми та підтримки бажання рухатися вперед, попри труднощі [13].

Також, ще однією важливою функцією є здатність волі усвідомлювати і підтверджувати мету діяльності. Коли людина чітко розуміє, що їй потрібно досягти, вона стає більш організованою в своїй діяльності. Воля допомагає сфокусуватися на конкретних цілях і усвідомлювати їхню значущість для себе. Г.А. Васильєв наголошує, що це дозволяє людині будувати свою діяльність навколо цих цілей, не відволікаючись на другорядні аспекти [3]. Воля визначає, які дії є важливими для досягнення мети, а які варто відкласти

або зовсім відмовитися від них. Наприклад, у навчанні, коли здобувачі вищої освіти мають пройти складний курс, воля допомагає їм не відступати від обраного шляху, навіть якщо навчання вимагає багато зусиль і терпіння.

Іноді необхідно проявити волю для того, щоб подолати внутрішні суперечності або конфлікти мотивів, що можуть виникнути під час виконання завдання. У багатьох ситуаціях ми стикаємось із необхідністю вибору між кількома альтернативними шляхами або завданнями. Це може бути внутрішнє протиріччя між бажанням завершити важке завдання та спокусою відпочити, між бажанням отримати швидкий результат і необхідністю докласти більше зусиль для досягнення якісного результату. Як вказують Ю.М. Дубовик та Г.Ю. Шевцова, у таких ситуаціях воля допомагає вибрати той шлях, який найбільше відповідає нашим життєвим цілям і моральним орієнтирам [8; 35]. Вона дозволяє людині спрямувати свої сили на досягнення більш важливої мети, навіть якщо це вимагає значних зусиль і часу.

Не менш важливим є функція вольової регуляції у контролі виконання дій. Наприклад, коли людина працює над великим проектом або складним завданням, воля допомагає їй не тільки почати роботу, але й довести її до кінця. Це важливо не лише для завершення справи, але й для забезпечення її якості.

Відмітимо, що за словами В.К. Котирло, вольова регуляція у цьому випадку допомагає зберігати точність і акуратність в роботі навіть тоді, коли енергія майже вичерпана, або коли виникають спокуси відкласти важливі етапи виконання роботи [15]. Воля змушує людину залишатися на своєму шляху, продовжувати працювати і не допускати помилок на фінішній прямій.

Таким чином, Л.М. Дейниченко підкреслює, що вольові якості людини є результатом взаємодії емоційної стабільності, інтелекту, моральних принципів та психічної витривалості, що сприяє її здатності досягати цілей, долати перешкоди та залишатися стійкою в складних умовах [5]. Наявність цих якостей дозволяє людині адаптуватися до змін і ефективно діяти в різних ситуаціях, зберігаючи внутрішню гармонію. Вольова регуляція, як важливий

механізм, не тільки допомагає подолати труднощі, але й підтримує мотивацію, організовує процес прийняття рішень та дозволяє зберігати фокус на досягненні поставлених цілей [35].

1.2. Специфіка розвитку вольових якостей особистості

Формування вольових якостей є ключовим аспектом становлення особистості, згідно з дослідження В.Р. Придоус, оскільки саме ці риси дозволяють людині долати життєві труднощі, досягати поставлених цілей та ефективно контролювати власні емоції [23]. Вольові якості не є вродженими, а набуваються у процесі соціалізації та особистісного розвитку. Вони формуються поступово — шляхом свідомої роботи над собою, розвитку внутрішньої сили, здатності приймати обґрунтовані рішення у складних або стресогенних ситуаціях.

У повсякденному житті кожна людина стикається з викликами, які провокують страх, сумніви, прокрастинацію чи навіть відмову діяти. Згідно з висновками Ю.М. Дубовик, це природні прояви, але саме здатність протистояти цим імпульсам і продовжувати рух до мети свідчить про наявність сили волі [9]. Варто пам'ятати, що навіть найменші вольові зусилля мають значення, адже саме через них поступово формується здатність не здаватися перед труднощами.

Зазначимо, що першим етапом на шляху розвитку вольової сфери є усвідомлення її важливості. Індивід повинен розуміти, що самоконтроль і рішучість є фундаментом, на якому базується будь-яке успішне досягнення. Наступним кроком є постановка реалістичних та досяжних цілей. Без чіткого усвідомлення напрямку руху навіть сильна воля може бути спрямована неефективно.

Відмітимо, що цілі мають відповідати не лише зовнішнім соціальним вимогам, а і як зазначає А.В. Курова, ефективна мотивація формується тоді, коли цілі відповідають внутрішнім цінностям і переконанням особистості

[16]. Надмірно амбітні або абстрактні цілі можуть спричинити емоційне вигорання чи розчарування, у той час як поступова реалізація конкретних завдань сприяє стабільному зростанню вольового потенціалу.

Розвиток вольових якостей тісно пов'язаний із емоційною стабільністю. Уміння зберігати спокій у складних ситуаціях і не піддаватися емоціям дозволяє приймати раціональні рішення. Вольова людина не реагує імпульсивно — вона аналізує, зважує, діє. Емоційна врівноваженість є важливою умовою ефективної соціальної взаємодії, оскільки здатність особистості контролювати власні емоційні реакції сприяє налагодженню міжособистісних стосунків, підтриманню здорової комунікації та формуванню конструктивного діалогу з оточуючими.

Також, як підкреслює О.І. Кононенко, емоційний інтелект є ключовим чинником успішної діяльності в соціальній сфері, зокрема через здатність до саморегуляції та розуміння емоцій інших [14]. Це позитивно впливає як на особистісний розвиток, так і на професійну діяльність.

Невід'ємною частиною формування волі є звичка до праці й постійного самовдосконалення. Особистість із розвиненими вольовими якостями усвідомлює, що процес особистісного розвитку є безперервним і не завершується досягненням окремої мети. Як зазначає І.І. Ребрій, формування вольової сфери тісно пов'язане з постійним самовдосконаленням і активною внутрішньою позицією особистості [25]. Навпаки, кожне досягнення розглядається як старт нового етапу самореалізації.

Тож, такий підхід передбачає не лише постійне вдосконалення власних умінь і знань, але й критичне усвідомлення власних звичок, готовність до внутрішніх змін і подолання психологічних бар'єрів. Невдачі при цьому не мають сприйматись як поразки, а розглядаються як джерело цінного досвіду: вони сприяють виявленню вразливих сторін, стимулюють саморефлексію та формують психологічну стійкість до майбутніх труднощів [20].

Ще одним ключовим аспектом є здатність зберігати мотивацію. З часом вона може згасати, тому важливо знаходити нові джерела натхнення — як

зовнішні, так і внутрішні. Спілкування з людьми, які надихають, позитивні приклади, а також глибоке розуміння сенсу власної мети допомагають підтримувати внутрішній вогонь. І.І. Ребрій наголошує, що особливо важливим у цьому є рефлексивний підхід — здатність аналізувати власні досягнення, виявляти ефективні стратегії та змінювати неефективні [25]. Завдяки цьому процес стає динамічним, адаптивним, а особистість — більш гнучкою й зрілою.

Варто підкреслити, що самодисципліна є однією з ключових передумов формування вольового характеру, адже вона передбачає здатність особистості раціонально розподіляти власні ресурси — час, енергію та зусилля — з метою досягнення поставлених завдань, незалежно від емоційного стану чи зовнішніх обставин. Самодисципліна — це також здатність особистості керувати своєю поведінкою, емоціями та бажаннями, дотримуючись встановлених норм і правил [13]. Йдеться про вміння зберігати концентрацію, уникати незначних відволікань, а також систематично працювати навіть за відсутності негайних результатів.

Як доводить Ю.М. Дубовик, важливою складовою є також здатність свідомо відмовлятися від миттєвих задоволень заради реалізації довгострокових цілей [9]. Такий рівень організованості формує сталу звичку до праці, яка з часом не лише сприяє досягненню значущих результатів, але й посилює впевненість у власних можливостях.

Для забезпечення ефективності процесу розвитку вольових якостей індивіду доцільно розпочинати з виконання невеликих, посильних йому завдань. Кожне успішно подолане незначне випробування створює основу для підготовки до більш складних життєвих ситуацій.

Так, Т.О. Ковалькова підкреслює, що регулярне досягнення навіть дрібних цілей сприяє поступовому зростанню впевненості особистості у власних можливостях впливати на зовнішні обставини [12]. Така динаміка не лише зміцнює силу волі, а й формує відчуття особистої відповідальності за результати власної діяльності.

Внутрішня мотивація також має ключове значення в процесі саморозвитку, виступаючи основним рушієм, що стимулює особистість до поступу навіть за відсутності зовнішньої підтримки [4]. Якщо особистість глибоко переконана у значущості своєї мети, вона здатна долати значні труднощі. Як вказують А.Ю. Трофімова та Е.В. Загурська, мотивація, що ґрунтується на особистих цінностях, є найстійкішою, оскільки вона не залежить від змін у зовнішніх обставинах або соціальному середовищі, забезпечуючи стабільний рух до мети навіть в умовах невизначеності [30].

Розвинені вольові якості — такі як рішучість, витримка, наполегливість і самоконтроль — є фундаментом особистісного зростання, адже без них досягнення значущих цілей стає надзвичайно складним [39]. У психології формування вольової сфери розглядається як тривалий і динамічний процес, який залежить від низки взаємопов'язаних чинників: мотивації, особистісних переконань, попереднього досвіду, соціального оточення, а також наявності емоційної або зовнішньої підтримки.

Водночас, на думку І.М. Гуменюк, розвиток вольових якостей не обмежується окремими етапами життя — він триває постійно. Людина повинна не лише коригувати власну поведінку, а й регулярно переосмислювати свої цілі, аналізувати сильні та слабкі сторони, шукати нові шляхи самовдосконалення [4]. У цьому процесі важливо визнавати власні помилки, бути відкритим до змін і не боятися змінювати обраний напрямок. Особистісне зростання має включати не тільки інтелектуальний і професійний розвиток, а й емоційне самопізнання — здатність розуміти власні почуття, ефективно ними керувати та навчатися на власному емоційному досвіді [27].

Успішному розвитку волі, Л.М. Дейниченко, Т.В. Кухар та Г.М. Свіденська підкреслюють, сприяє також застосування когнітивних стратегій — навичок планування, передбачення наслідків, аналізу варіантів [5]. Такі стратегії допомагають приймати раціональні рішення, уникати імпульсивних дій, бачити ситуацію об'єктивно. Людина, яка вміє планувати

та прораховувати наперед, здатна знизити рівень стресу і впоратися навіть із найскладнішими викликами.

Г.Ю. Шевцова наголошує, що соціальна підтримка має важливе значення для формування сили волі. Люди, які відчують розуміння й підтримку з боку близьких, колег або наставників, значно рідше здаються й частіше досягають бажаного [35]. Поради, досвід, підтримка в складні моменти можуть стати потужним ресурсом для збереження мотивації й руху вперед. Інколи, навіть усвідомлення наявності підтримки з боку інших може суттєво змінити хід думок індивіда, надаючи йому додаткову мотивацію і впевненість у власних силах.

Сучасна психологія пропонує ефективні методи розвитку вольових якостей, зокрема спеціальні тренінги та вправи. На таких заняттях люди навчаються управляти емоціями, долати стрес, зосереджуватись на меті, формувати навички саморегуляції [2]. Ці техніки допомагають не лише покращити поведінкові реакції, а й поглибити розуміння себе, власних внутрішніх бар'єрів і механізмів реагування.

Г.Ю. Шевцова підкреслює уміння адаптуватися до змін, гнучко реагувати на нові обставини, зберігаючи мотивацію та рішучість — це ще одна надзвичайно важлива риса, пов'язана з розвитком волі [35]. Життя постійно змінюється, і ті, хто вміє адаптувати свої дії, переосмислювати цілі та залишатися вірним своїм цінностям, здатні досягати значних успіхів у довгостроковій перспективі.

Важливою складовою процесу формування вольових якостей є усвідомлене подолання соціальних бар'єрів, з якими особистість стикається у власному оточенні. Часто це проявляється у вигляді зовнішнього тиску, критичних зауважень або негативної оцінки з боку інших. Особливо на етапі становлення особистості така критика може призводити до внутрішньої дезорієнтації, сумнівів у собі та відмови від власних цілей [21]. Людина, яка має розвинуті вольові якості, вміє відрізнити конструктивні зауваження від

демотивуючих коментарів і продовжує рухатися до мети, зберігаючи впевненість у власних силах.

Не менш значущим є розуміння глибинної мотивації — внутрішнього сенсу, який кожна людина вкладає у свої дії. І.В. Фриз та Н.І. Сидоренко вказують, що формування сили волі набуває особливої ефективності тоді, коли поведінка й цілі особистості узгоджуються з її внутрішніми цінностями [31]. Це означає, що орієнтири мають відповідати не лише зовнішнім очікуванням — таким як вимоги родини, суспільства або професійного середовища, — але й особистим переконанням та власним життєвим установкам.

Відмітимо, що у протилежному випадку, навіть успішне досягнення мети може не принести відчуття задоволення чи самореалізації. Саме тому глибоке розуміння власних цінностей виступає потужним джерелом внутрішньої енергії та забезпечує сталість мотивації у тривалій перспективі.

Ще один аспект, що заслуговує на увагу, — це розвиток навичок самоспостереження та внутрішнього діалогу. Згідно з С.Н. Саржевським, людина, яка регулярно аналізує свої емоції, вчинки та рішення, здатна набагато ефективніше розвивати силу волі [26]. Такий аналіз дозволяє вчасно помітити неефективні стратегії, уникати повторення помилок і зберігати внутрішню рівновагу. Уникнення процесу самопізнання, попри його можливу емоційну складність чи дискомфорт, позбавляє особистість важливого ресурсу для зростання.

І навпаки, відкритість до усвідомлення неприємних аспектів власної особистості є важливою передумовою для внутрішнього зростання [38]. Самопізнання становить фундамент особистісного становлення, без якого неможливе повноцінне формування вольових якостей. Саме через глибоке розуміння власних мотивів, переживань і внутрішніх суперечностей людина здатна цілеспрямовано працювати над собою та зміцнювати волю.

Особливу роль у цьому процесі відіграють когнітивні механізми — свідомі ментальні стратегії, які допомагають людині оцінювати ситуацію

об'єктивно, формувати альтернативні сценарії поведінки, а також ухвалювати рішення, що відповідають її цілям [34]. Людина, яка здатна передбачити наслідки своїх дій, легше витримує стрес і вміє розкласти великі завдання на менші кроки. Таким чином, когнітивна гнучкість і вміння до стратегічного мислення безпосередньо впливають на рівень волі, дозволяючи уникати паніки, нерациональних реакцій та неефективних дій у складних ситуаціях.

Не можна залишати поза увагою таку важливу вольову характеристику, як витривалість — здатність продовжувати діяльність попри втому, зниження мотивації або виникнення зовнішніх і внутрішніх перешкод [23]. Вона тісно пов'язана з рішучістю, оскільки саме рішуча особистість здатна чітко визначати мету й послідовно рухатися до її досягнення, незважаючи на труднощі.

Згідно з думкою А.М. Добровольської, у контексті особистісного розвитку витривалість розглядається не лише як фізична чи емоційна здатність долати навантаження, а передусім як прояв стійкої внутрішньої енергії та спрямованості. Цю якість можливо розвивати поступово — шляхом свідомого збільшення рівня складності завдань і цілеспрямованої практики подолання труднощів, що, у свою чергу, сприяє формуванню стійкості та здатності не здаватися в умовах тривалих викликів [25].

Тож, поступовість і системність також є важливими умовами формування сили волі. Досить часто люди очікують швидких результатів, проте формування вольових якостей є тривалим і поступовим процесом, що вимагає терпіння та систематичної роботи над собою. За словами М.О. Андріяша, оптимальним початком цього шляху є впровадження простих, але регулярних щоденних практик — таких як своєчасне пробудження, завершення розпочатих справ, структуроване планування дня [2].

Саме ці дії слугують основою для розвитку більш складних форм саморегуляції в майбутньому. Як зазначає Н.І. Меленчук, що повторюваність і сталість таких звичок сприяють формуванню відповідних нейронних

зв'язків у мозку, що з часом закріплюються на рівні поведінки й стають невід'ємною частиною характеру особистості [19].

У цьому контексті також доречно згадати про роль тілесного компонента вольової саморегуляції. Як зазначають І.В. Скидан та І.В. Лукашова, тіло і психіка перебувають у тісному взаємозв'язку, тому тілесна активність (фізичні вправи, правильне харчування, режим сну) позитивно впливає на вольові якості. Відомо, що регулярні фізичні навантаження підвищують рівень нейромедіаторів, що відповідають за стійкість до стресу та здатність до самоконтролю [28]. Таким чином, фізичний стан тіла є своєрідною платформою для психічної стабільності.

Важливою складовою формування вольових якостей є здатність особистості приймати етичні та обґрунтовані рішення. Як підкреслює Ю.М. Дубовик, воля проявляється не лише у здатності до дії, а й у вмінні робити свідомий вибір, особливо в етичних та емоційно напружених ситуаціях. Іноді саме вміння відмовитися — утриматися від необачних вчинків, протистояти груповому тиску, неправді чи несправедливості — є справжнім виявом сили волі [9].

Такий вибір часто вимагає не меншої внутрішньої стійкості, ніж наполегливе досягнення цілей. Згідно з дослідженнями Ю.М. Дубовик та Г.Ю. Шевцової підкреслюють, що воля є інтегральною рисою особистості, яка охоплює не лише поведінкову, а й моральну, емоційну та когнітивну сфери, забезпечуючи цілісність і відповідальність у прийнятті рішень [8; 35].

Таким чином, розвиток вольових якостей є складним і багатовимірним процесом, що охоплює сферу емоцій, мислення, поведінки та соціальної взаємодії. Його успішність визначається не лише силою волі, а й наявністю цілісного підходу, гнучкого мислення, моральної зрілості та готовності до безперервного самопізнання. Особистість, яка сформувала ці риси, здатна не лише досягати своїх цілей, а й зберігати внутрішню рівновагу попри зовнішні труднощі.

1.3. Особливості формування вольових рис у здобувачів вищої освіти

У сучасному світі, що динамічно змінюється, особливої ваги набуває формування сильної, вольової, внутрішньо мотивованої особистості, здатної до ефективної самореалізації, адаптації та прийняття відповідальних рішень. Згідно з думкою В.В. Пундєв, саме в цьому контексті вища освіта виступає не лише засобом професійної підготовки, а й важливою сферою виховання та розвитку важливих вольових якостей здобувачів [24]. Ці якості є одними з головних психологічних ресурсів, які забезпечують здатність особистості діяти свідомо, долати внутрішні й зовнішні труднощі, а також досягати довгострокових цілей [3].

Вольова саморегуляція, як засвідчують дослідження В.К. Котирло, С.А. Поліщук, Т.І. Шульга, включають складну систему внутрішніх процесів, які охоплюють контроль над емоціями, мотивацією, мисленням та прийняттям рішень [15]. Саме вольові процеси допомагають людині підтримувати стабільність у діях, бути наполегливою навіть у несприятливих умовах. У студентському віці ці процеси набувають особливого значення, адже саме в цей період молоді люди вперше стикаються з необхідністю самостійно організувати своє повсякденне життя, навчання, дозвілля, визначати особисті цілі та шукати шляхи для реалізації себе у професійній сфері.

На початковому етапі навчання у закладах вищої освіти здобувачі з першого курсу зазвичай ще не мають достатньо розвинених вольових якостей. Як зазначають Д.С. Лимар та А.Є. Книш, це пояснюється тим, що більшість із них щойно вийшли з умов шкільної системи, де відповідальність за їхній розпорядок, організацію діяльності та контроль часто покладалася на вчителів та батьків [17].

Так, опинившись у новому середовищі з більшою свободою дій, особи, що здобувають вищу освіту часто стикаються з труднощами в самостійній організації навчання, плануванні часу та адаптації до нового соціального простору. На цьому етапі їм притаманні невпевненість у собі, емоційна

нестабільність, нерішучість, що ускладнює прийняття вольових рішень і знижує здатність ефективно долати як навчальні, так і побутові виклики [13; 19].

Ці прояви емоційної нестабільності тісно пов'язані з підвищеним рівнем тривожності, який є типовим для студентської молоді в період адаптації до нового освітнього середовища. Як свідчать сучасні наукові дослідження, тривожність часто виникає внаслідок невизначеності, інформаційного перевантаження, соціального тиску та потреби самостійно приймати важливі рішення [36]. Зокрема, у працях О.М. Амплеевої та А.Ю. Плужник підкреслюється, що емоційна сфера здобувачів освіти вразлива до зовнішніх і внутрішніх викликів, а підвищений рівень тривожності може суттєво гальмувати процес формування вольових рис, таких як самоконтроль, наполегливість та емоційна витримка [1].

Протягом навчання, під впливом нових вимог, практичного досвіду та спілкування в студентському середовищі, вольові якості поступово розвиваються та зміцнюються. Як зазначає І.І. Ребрій, здобувачі починають краще справлятися з прокрастинацією, вчать розподіляти свій час, адекватно реагувати на труднощі, керувати емоціями й зберігати мотивацію навіть у стресових умовах [25].

Робота над курсовими, участь у проєктах, підготовка до сесій — усе це сприяє формуванню вміння концентруватися, діяти послідовно й нести відповідальність за результати своєї діяльності. Згідно з результатами досліджень Г.Ю. Шевцової, завдяки такому досвіду первинна розгубленість поступово змінюється на здатність до саморегуляції, а пасивність — на ініціативність та цілеспрямованість [35].

У здобувачів старших курсів вольові якості зазвичай досягають вищого рівня розвитку. Вони вже мають сформовані навички самоконтролю, впевнено розподіляють навчальне навантаження, поєднують його з підготовкою до майбутньої професійної діяльності, а багато хто вже поєднує навчання з роботою [37]. У них виробляється вміння концентруватися на головному,

відсікаючи зайве, приймати обґрунтовані рішення навіть в умовах невизначеності або емоційного напруження [15].

Саме в цьому віці найвиразніше проявляється сформована здатність до самостійного планування життєвих та кар'єрних цілей. Здобувачі старших курсів, які успішно пройшли попередні етапи, зазвичай мають високий рівень внутрішньої мотивації, витримки, організованості та вміння доводити справу до кінця — як у навчанні, так і в особистісному розвитку.

Наполегливість, як здатність невпинно рухатися до мети, навіть у разі труднощів, є однією з основних волевових рис. Вона включає не лише емоційну витривалість, а й інтелектуальну стійкість, здатність адаптуватися та знаходити нові способи вирішення проблем, коли попередні підходи виявляються неефективними [25]. Цілеспрямованість, як уміння бачити кінцевий результат і планомірно до нього йти, дозволяє уникати хаотичних дій, зосереджувати зусилля, правильно розставляти пріоритети. Організованість виявляється у здатності до планування, дотримання розпорядку, послідовного виконання завдань. Такі здобувачі вищої освіти здатні працювати більш ефективно, зберігаючи при цьому баланс між навчанням і особистим життям [5].

Особливої уваги заслуговує емоційна регуляція, адже вона тісно пов'язана безпосередньо з розвитком волі. Як зазначає О.І. Кононенко, розвиток емоційного інтелекту відіграє ключову роль у формуванні вміння контролювати емоції, знижувати рівень стресу та підтримувати внутрішню мотивацію, що є підґрунтям для розвитку волевових характеристик студентської особистості [14].

Здатність управляти власними емоціями дозволяє зберігати раціональність у стресових ситуаціях, не піддаватись паніці, уникати імпульсивних вчинків. Згідно з дослідженнями Ю.М. Дубовик та Т.О. Ковалькової, самостимуляція є ключовим елементом для підтримки внутрішньої активності [12]. Вона включає в себе такі механізми, як самонакази, самопереконання та уявлення про позитивні результати. Цей

процес дозволяє мобілізувати сили в моменти зниження мотивації та сприяє відновленню інтересу до діяльності.

В умовах сучасного інформаційного суспільства, автономності осіб, що здобувають вищу освіту у плануванні освітнього процесу воля стає основним внутрішнім механізмом, який дозволяє підтримувати ефективність навчання. Згідно з І.М. Гуменюк, без достатнього рівня вольового розвитку здобувачі нерідко зіштовхуються з прокрастинацією, втратою контролю над завданнями, відставанням у навчанні, апатією [4]. Натомість згідно з дослідженнями Л.М. Дейниченко, Т.В. Кухар і Г.М. Свіденською, ті, хто володіє здатністю до саморегуляції, можуть ефективно адаптуватися до складних умов, тримати фокус на цілі, перебудовуватись під нові обставини, долаючи навіть серйозні труднощі [5].

Крім того, воля тісно пов'язана з процесом професійного самовизначення. Як зазначає І. І. Ребрій, здобувач, який чітко усвідомлює свою мету, вміє контролювати внутрішні суперечності та витримує складні рішення, як правило, обирає професію більш обґрунтовано та відповідально [25]. Така особистість не боїться труднощів, а навпаки — сприймає їх як виклики, які стимулюють ріст. У свою чергу, недостатній розвиток вольових якостей може зумовлювати зміну спеціальності, сумніви в правильності вибору, емоційну нестабільність та навіть відмову від навчання [5].

Психологічні дослідження показують, що розвиток вольових якостей тісно пов'язаний з формуванням системи цінностей особистості та її здатності до морального вибору. Згідно з Ю.М. Дубовик, воля – це не лише зусилля, а й усвідомлений вибір діяти згідно з власними переконаннями, дотримуватись внутрішньої дисципліни, бути стійким до зовнішнього тиску [9]. Вольова особистість здатна до саморозвитку, самовиховання, постійного вдосконалення, що і є основою майбутнього професійного успіху.

Таким чином, розвиток вольових якостей у студентської молоді є невід'ємною частиною формування зрілої, відповідальної та конкурентоспроможної особистості. Цей процес потребує цілеспрямованої

підтримки з боку освітнього середовища, викладачів, психологів, а також активної внутрішньої роботи здобувача над собою.

Тому можна відмітити, що саме завдяки волі, наполегливості, цілеспрямованості й саморегуляції молодь здатна ефективно реалізовувати свої можливості та досягати поставлених життєвих і професійних цілей.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто основні аспекти розвитку вольових якостей та їхній вплив на формування особистості здобувачів у вищих навчальних закладів. Аналіз теоретичних підходів до вивчення волі дозволяє зробити висновки, що сприяють кращому розумінню її ролі у становленні особистості.

Було встановлено, що воля — це складний психологічний феномен, що охоплює різні аспекти діяльності людини. Вона не є вродженою, а формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників. Науковці визначають волю як здатність діяти свідомо, цілеспрямовано, долаючи труднощі й суперечності. Воля забезпечує зосередженість на цілях і здатність долати перешкоди.

Також зазначимо, що основними складовими волі є рішучість, наполегливість, самоконтроль, самодисципліна і відповідальність. Їх розвиток відбувається через практику, саморегуляцію та усвідомлення власної поведінки. Вольові якості є важливими для самореалізації особистості, адаптації до складних життєвих ситуацій, подолання стресу та досягнення цілей у складних умовах.

Відмітимо, що сучасні першоджерела підкреслюють також соціальне значення вольових якостей — вони сприяють розвитку відповідальності, дисципліни, здатності до планування і досягнення результатів у різних сферах життя. Розвиток цих якостей у осіб, що здобувають вищу освіту має практичне значення: допомагає організувати навчання, долати труднощі та підтримувати мотивацію.

Також встановлено, що період навчання у вищому навчальному закладі — важливий етап розвитку особистості, який супроводжується змінами в мотиваційній та поведінковій сферах. Відмітимо, що адаптація до навчання, подолання стресів, взаємодія з іншими — основні чинники формування вольових рис. Самоорганізація, планування, наполегливість і самоконтроль — ключові умови успішного навчання й особистісного зростання.

Розвивати вольові якості можна через практичну діяльність, подолання труднощів, виконання складних завдань, а також через стимулювання самостійності, критичного мислення і прийняття рішень. Підтримка з боку викладачів і позитивне навчальне середовище також сприяють зміцненню вольових рис, мотивації та впевненості.

Отже, у вигляді висновків, зазначимо, що вольові якості важливі не лише під час навчання, а й у професійній діяльності — вони допомагають долати стреси, приймати рішення, бути дисциплінованими та відповідальними. Вольові якості виступають фундаментом для становлення кваліфікованого фахівця та лідера. Важливо враховувати індивідуальні особливості здобувачів вищої освіти, які впливають на формування вольової сфери. Темп розвитку, рівень емоційної стабільності, стиль мислення та досвід подолання труднощів — усе це створює унікальні умови для становлення вольових якостей. Тому індивідуалізація підходів у навчанні та розвитку особистості здобувачів є ключовою умовою ефективного формування їхньої волі.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Основні етапи та методи дослідження

Реалізація поставленої мети та завдань дослідження була здійснена в три основні етапи:

1. Підготовчий;
2. Діагностичний;
3. Аналітико-інтерпретаційний.

На першому, підготовчому етапі дослідження було визначено основні концептуальні положення, які стали базою для подальшого наукового пошуку. Насамперед було чітко сформульовано мету та завдання роботи, а також визначено об'єкт і предмет дослідження. Це дало змогу краще зрозуміти суть проблеми та вибудувати логічну послідовність наступних етапів.

У ході даного етапу було підібрано та опрацьовано теоретичні джерела, що висвітлюють питання становлення та розвитку вольових якостей особистості. У процесі опрацювання літератури було досліджено поняття «воля», зокрема її психологічну основу, структуру, функції та значення в регулюванні поведінки. Окрему увагу було приділено аналізу чинників, що впливають на формування вольової сфери особистості на різних етапах розвитку.

Результати цього етапу дали змогу глибше зануритися в тему, а також обґрунтувати актуальність обраного напрямку. На основі отриманих знань було визначено методи, що будуть використані у практичній частині.

На другому, діагностичному етапі дослідження, було проведено емпіричне вивчення рівня розвитку вольових якостей серед здобувачів освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. У вибірку увійшли здобувачі вищої освіти першого та четвертого курсів, загальна кількість учасників склала 30 осіб.

Для збору інформації використовувався онлайн-інструмент Google Форми, що дозволило забезпечити зручність і доступність участі для всіх респондентів. Усі етапи дослідження були організовані відповідно до основних етичних вимог, зокрема, участь у дослідженні була добровільною, респонденти були попередньо поінформовані про мету та умови участі, а також про те, що всі отримані дані залишатимуться анонімними та конфіденційними.

Збір емпіричних даних на цьому етапі дав змогу перейти до кількісного аналізу результатів, виявити відмінності у розвитку вольових якостей серед представників різних курсів, а також закласти основу для подальшого інтерпретаційного та порівняльного аналізу результатів.

Психолого-діагностичний метод містить психодіагностичний комплекс методик: опитувальник «Вольові якості особистості» (ВЯО) М.В. Чумакова; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) В.І. Моросанової; методика діагностики вольового самоконтролю Є.В. Ейдмана.

Опитувальник «Вольові якості особистості» (ВЯО) М.В. Чумакова призначений для діагностики вольових якостей особистості і створений з метою вивчення різноманітних вольових характеристик, а також для оцінки загального рівня розвитку вольової сфери [4]. Методику було розроблено спираючись на семантичну подібність, щоб обґрунтувати вибір ключових якостей. Шкали створювалися шляхом факторного аналізу схожих за змістом прикметників. У результаті були сформовані наступні шкали:

1. Відповідальність — (відповідальний, обов'язковий або безвідповідальний, легковажний);
2. Ініціативність — (ініціативний, діловий, діяльний або пасивний, бездіяльний);
3. Рішучість — (рішучий, упевнений або нерішучий, мінливий);
4. Самостійність — (незалежний, самостійний або залежний, піддатливий);
5. Витримка — (терплячий, розсудливий або нестриманий, невитриманий);
6. Наполегливість — (наполегливий, стійкий або слабкий, нестійкий);

7. Енергійність — (активний, оптимістичний або млявий, апатичний);
8. Уважність — (зібраний, уважний або неуважний);
9. Цілеспрямованість — (завзятий, цілеспрямований або неорганізований, безцільний).

Усього опитувальник містить 78 тверджень, оцінювання яких відбувається за спеціальним ключем. Високі бали вказують на сформовані лідерські якості, впевненість, відповідальність, цілеспрямованість і самостійність. Низькі ж результати можуть свідчити про слабо виражені вольові риси, невпевненість, пасивність та нестійкість у поведінці.

Наступною методикою, використаною в дослідженні виступив опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) В.І. Моросанової. Він вивчає загальний рівень саморегуляції особистості та її ключові компоненти: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність [27].

Методика містить 46 тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою. Учасника просять відповідати щиро, оскільки мета — виявити індивідуальний стиль, а не рівень здібностей.

Кожна шкала в методиці відображає певний аспект саморегуляції:

1. Планування — здатність ставити чіткі, реалістичні цілі.
2. Моделювання — вміння прогнозувати умови досягнення цілей.
3. Програмування — здатність будувати й коригувати власні дії.
4. Оцінювання результатів — навички самоаналізу й корекції поведінки.
5. Гнучкість — здатність адаптуватися до змін.
6. Самостійність — рівень автономії у прийнятті рішень.

Інтегральний показник відображає загальний рівень сформованості саморегуляції: чим він вищий — тим краща здатність до свідомої, ефективної організації поведінки.

Також було використано тест-опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» Є. В. Ейдмана. Він дозволяє оцінити рівень вольового

самоконтролю — здатність свідомо керувати поведінкою, емоціями та внутрішніми спонуканнями [12].

Опитувальник містить 30 тверджень і включає три показники:

1. Загальна шкала — відображає загальний рівень вольової регуляції.
2. Наполегливість — здатність долати труднощі й доводити справи до кінця.
3. Самовладання — контроль над емоціями та внутрішніми станами.

Високі результати вказують на емоційну зрілість, самостійність і стабільність. Низькі — на імпульсивність, емоційну нестійкість і залежність від зовнішніх впливів. Водночас дуже високий рівень самоконтролю може свідчити про внутрішні конфлікти або жорстке стримування, а низький — іноді має компенсаторний характер, але може бути ознакою труднощів у соціальній адаптації.

Поєднання цих трьох методик є доцільним та методично обґрунтованим для комплексного вивчення вольової сфери здобувачів вищої освіти. Кожна методика дозволяє дослідити різні аспекти вольових характеристик. Методика М.В. Чумакова оцінює окремі вольові якості як сталі риси особистості. Опитувальник В.І. Моросанової спрямований на вивчення поведінкових механізмів саморегуляції у процесі діяльності. Тест Є.В. Ейдмана дозволяє визначити рівень вольового самоконтролю, тобто здатність керувати власною поведінкою, емоціями та станами.

Комплексне використання цих методик забезпечує багаторівневий підхід до дослідження вольової сфери — від загальних особистісних рис до конкретних стратегій саморегуляції. Усі три методики є валідними, адаптованими до українського контексту та придатними для роботи зі студентською аудиторією, що робить їх ефективними для досягнення мети даного дослідження.

На третьому, аналітико-інтерпретаційному етапі дослідження було здійснено математико-статистичну обробку отриманих емпіричних даних, а також проведено аналіз та інтерпретацію результатів. Основна увага на цьому

етапі зосереджувалась на виявленні відмінностей у рівні розвитку вольових якостей між здобувачами першого та четвертого курсів.

Для обробки даних застосовувалися методи описової статистики (середні значення, показники варіативності тощо), що дозволило виявити загальні тенденції та особливості досліджуваних показників. З метою перевірки статистичної значущості відмінностей між двома незалежними вибірками було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Розрахунки проводилися з використанням статистичного програмного пакета IBM SPSS Statistics 29.0.0.0.

Результати аналізу дали змогу зробити обґрунтовані висновки щодо особливостей розвитку вольових якостей у здобувачів на різних етапах навчання у закладі вищої освіти, а також виявити потенційні фактори, що можуть впливати на цей процес, а також окреслити можливі напрямки подальших досліджень у цій сфері.

2.2. Аналіз результатів дослідження вольових якостей здобувачів вищої освіти

Емпіричне дослідження вольових якостей здобувачів вищої освіти проводилося серед 30 здобувачів вищої освіти 1 та 4 курсу Одеського національного університету імені І.І. Мечникова.

Для вивчення рівня розвитку вольових характеристик було використано опитувальник В.І. Моросанової, який дає змогу оцінити індивідуальні особливості саморегуляції діяльності. Методика дозволяє виявити рівень сформованості таких компонентів саморегуляції, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність, що є важливими чинниками вольової регуляції поведінки.

Проаналізуємо рівень саморегуляції здобувачів за шкалою «Планування», яка вказує на здатність особистості визначати цілі діяльності та послідовність дій для їх досягнення. (див. рис. 2.1)

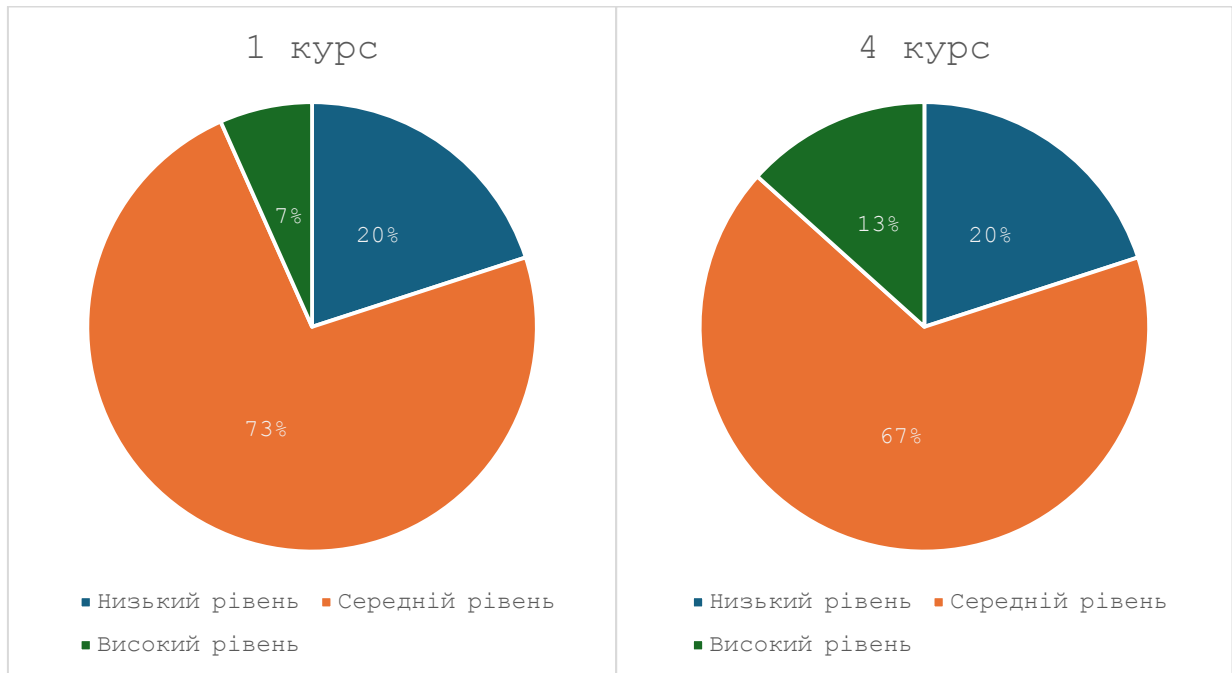


Рис. 2.1. Аналіз показників за шкалою «Планування»

Отримані результати свідчать про подібний розподіл рівнів розвитку планувальної складової саморегуляції серед здобувачів першого та четвертого курсів. У групі першокурсників більшість -73% (11 осіб) продемонстрували середній рівень розвитку планування, тоді як 20 % (3 особи) — низький, і лише 7% — високий. Схожа картина спостерігається й серед четвертокурсників: 67% респондентів мають середній рівень, 20 % — низький, і 13% — високий.

Таким чином, у більшості здобувачів обох курсів планувальна складова саморегуляції перебуває на середньому рівні, що свідчить про наявність базових навичок у цій сфері та водночас демонструє потенціал для подальшого розвитку цієї функції в межах освітнього процесу.

Наступною розглянемо шкалу «Моделювання», що характеризує вміння передбачати розвиток подій, оцінювати умови виконання завдань та адаптувати поведінку відповідно до ситуації (див. рис. 2.2).

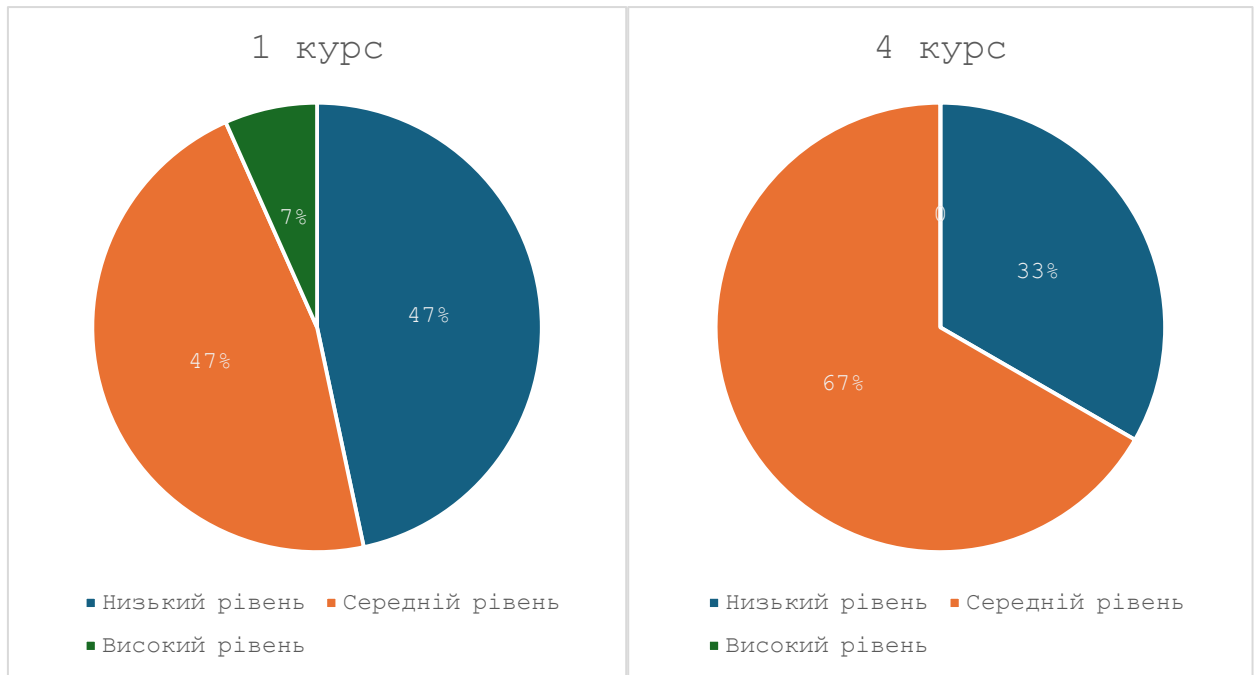


Рис. 2.2. Аналіз показників за шкалою «Моделювання»

Аналіз отриманих даних засвідчує, що серед здобувачів першого курсу більшість респондентів демонструють недостатній рівень розвитку цієї функції: 47% респондентів мають низький рівень, ще 47% — середній, і лише 7% — високий.

На четвертому курсі спостерігається покращення показників: більшість здобувачів (67%) мають середній рівень, а 33% респондентів — низький рівень. Високий рівень розвитку моделювання в цій групі не зафіксовано.

Отже, моделювання як складова саморегуляції залишається відносно недостатньо розвиненою функцією, особливо серед здобувачів вищої освіти молодших курсів. Це вказує на необхідність цілеспрямованого формування відповідних умінь у процесі навчання та професійної підготовки.

Далі розглянемо шкалу «Програмування», яка визначає здатність особистості формулювати послідовність власних дій, необхідних для реалізації цілей (див.рис. 2.3).

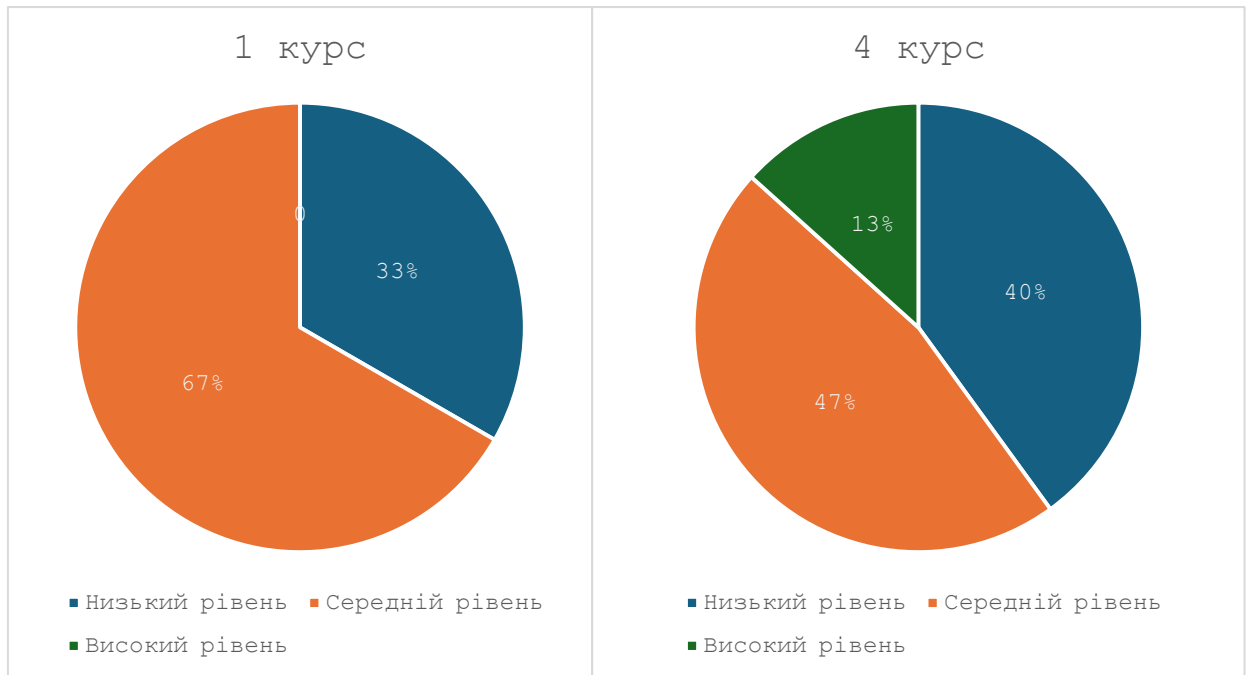


Рис. 2.3 Аналіз показників за шкалою «Програмування»

Аналіз результатів показав, що серед першокурсників переважає середній рівень розвитку цієї функції — його мають 67 % респондентів, ще 33% респондентів продемонстрували низький рівень. Випадки високого рівня не зафіксовано.

У здобувачів вищої освіти четвертого курсу спостерігається дещо більша варіативність результатів: 47 % респондентів мають середній рівень розвитку програмування, 40% — низький, і лише 13% — високий.

Таким чином, у більшості здобувачів програмувальна складова саморегуляції сформована на середньому рівні. Водночас результати свідчать про потребу в подальшому розвитку цієї функції, особливо на старших курсах, де очікується більш високий рівень самостійності й відповідальності у плануванні та реалізації діяльності.

Шкала «Оцінювання результатів» дозволяє оцінити здатність аналізувати ефективність своєї діяльності, виявляти помилки та досягнення (див.рис. 2.4).

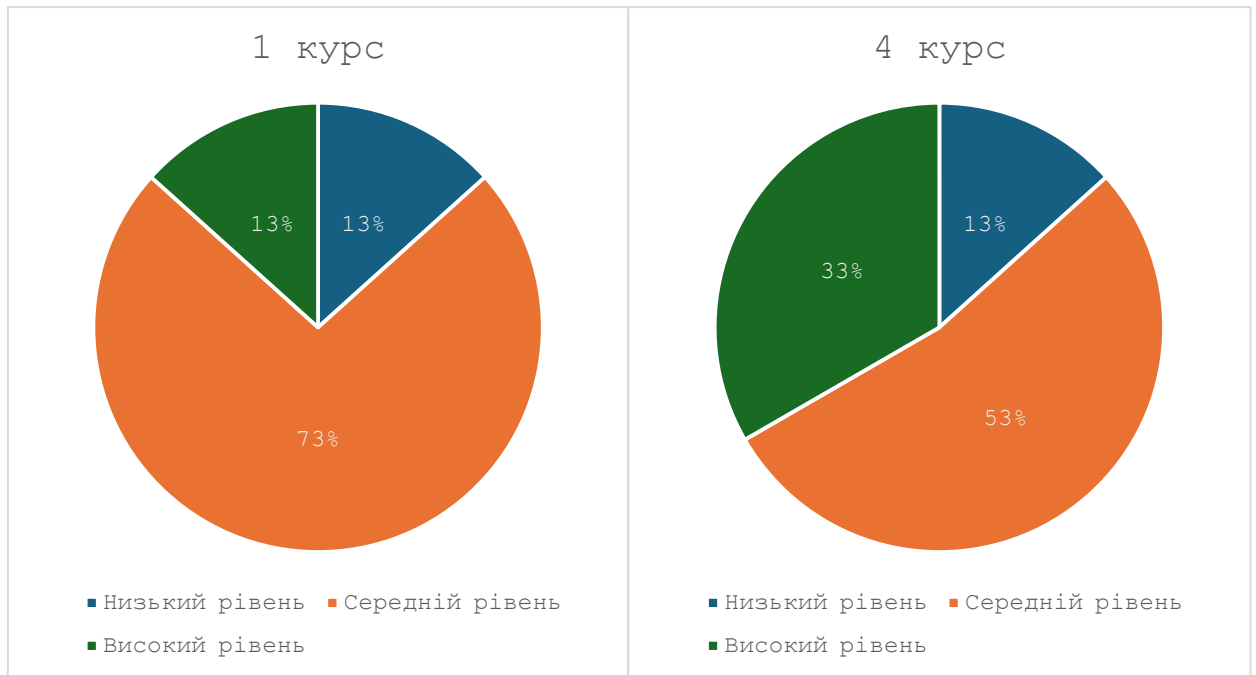


Рис. 2.4 Аналіз показників за шкалою «Оцінювання результатів»

Було встановлено, що серед здобувачів вищої освіти першого курсу переважає середній рівень розвитку цієї функції — його мають 73% респондентів, 13% продемонстрували низький рівень, ще 13% — високий.

У здобувачів освіти випускного курсу результати наступні: 53% мають середній рівень, 33% — високий, і лише 13% — низький.

Отже, можна зробити висновки, що спостерігається позитивна динаміка у формуванні здатності до оцінювання власної діяльності зі зростанням навчального досвіду. Це свідчить про розвиток рефлексивних умінь, які є ключовими для ефективної саморегуляції здобувачів у професійній підготовці.

Далі наведемо результати проведеного дослідження за шкалою «Гнучкість», яка оцінює вміння змінювати поведінкову стратегію залежно від змін у зовнішніх умовах чи нової інформації (див.рис. 2.5).

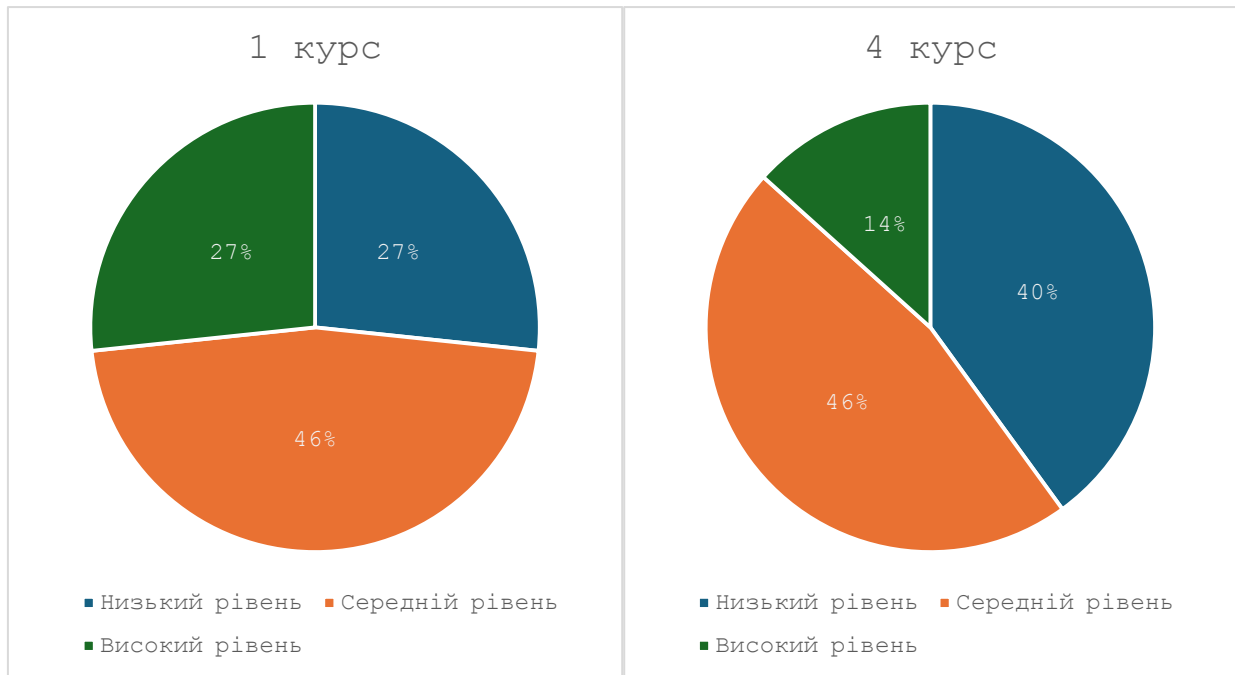


Рис. 2.5 Аналіз показників за шкалою «Гнучкість»

Аналіз результатів показав, що серед осіб першого курсу 46% продемонстрували середній рівень розвитку цієї функції, по 27% респондентів — низький і високий рівні відповідно.

У здобувачів четвертого курсу простежується зсув у бік нижчих показників: 46% респондентів мають низький рівень гнучкості, 40% — середній, і лише 14% — високий.

Отже, з віком і накопиченням досвіду здобувачі, ймовірно, формують більш стабільні, усталені стратегії поведінки, що може знижувати їхню здатність до адаптації в нових або нестандартних ситуаціях. Це підкреслює важливість підтримки та розвитку когнітивної й поведінкової гнучкості навіть на старших курсах навчання.

Наступною проаналізуємо шкалу «Самостійність», що показує рівень незалежності в прийнятті рішень і реалізації поведінкових намірів без зовнішнього контролю (див. рис. 2.6).

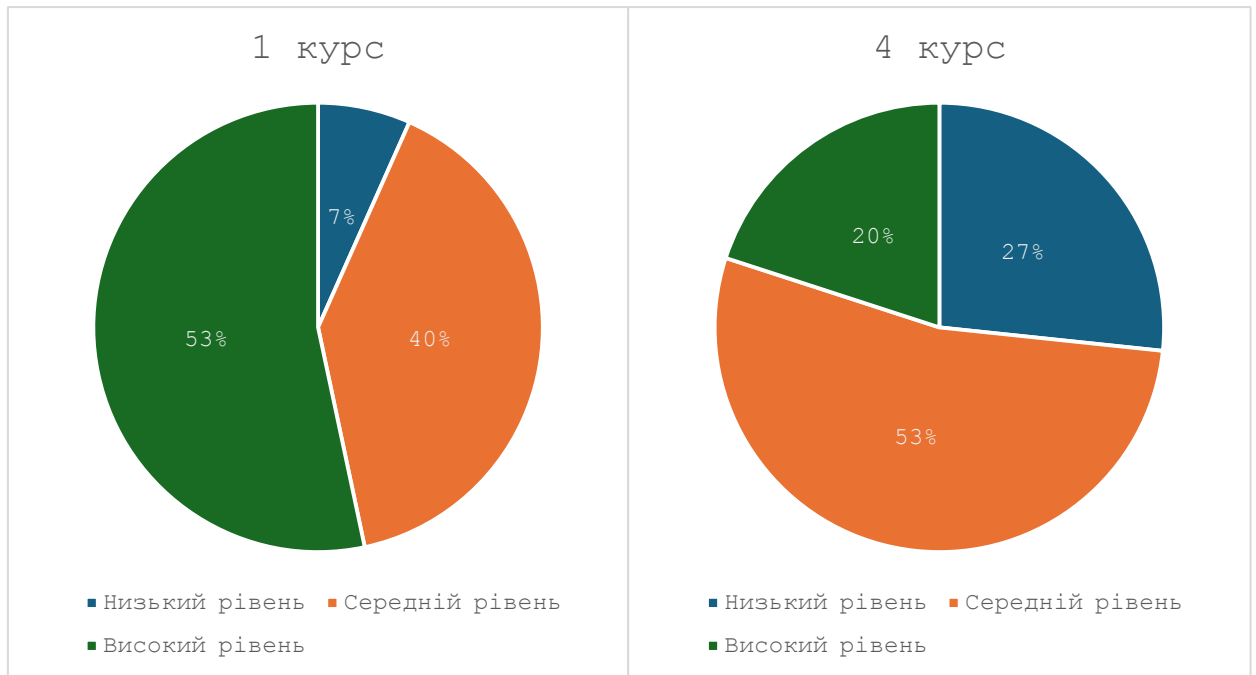


Рис. 2.6 Аналіз показників за шкалою «Самостійність»

Аналіз результатів за відповідною шкалою показав, що серед здобувачів з першого курсу переважає високий рівень розвитку функції (53%), у 40% респондентів зафіксовано середній рівень, і лише 7%— продемонстрували низький.

Натомість у групі з четвертого курсу спостерігається зсув у бік нижчих показників: 53% осіб мають середній рівень, 27% — низький, і 20% — високий.

Така динаміка може свідчити про певне зниження рівня самостійності у здобувачів старших курсів, що, ймовірно, пов'язано з підвищенням зовнішніх очікувань, зростанням відповідальності за професійні рішення або з формуванням більш залежних від зовнішніх стандартів моделей поведінки. Це підкреслює потребу у збереженні балансу між зовнішнім контролем і внутрішньою мотивацією в освітньому процесі.

Шкала «Загальний рівень саморегуляції» є інтегральним показником сформованості всіх складових саморегуляції поведінки (див. рис. 2.7).

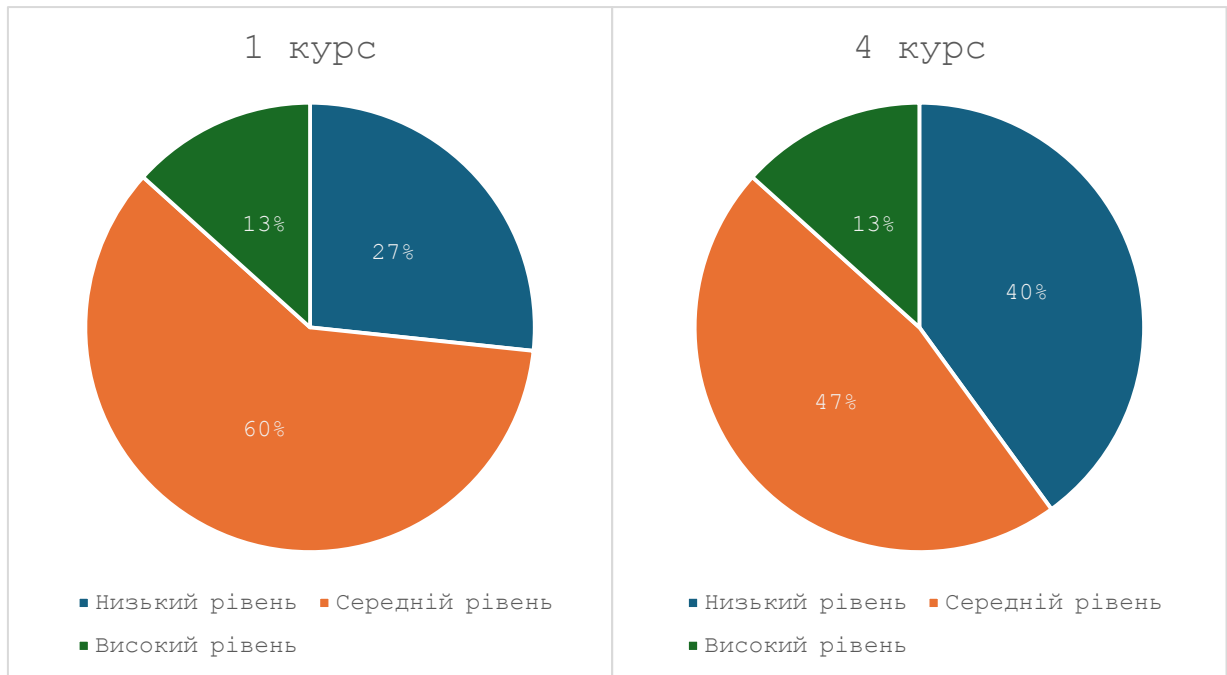


Рис. 2.7 Аналіз показників за шкалою «Загальний рівень саморегуляції»

Аналіз загального рівня саморегуляції показав, що серед здобувачів з першого курсу більшість (60%) мають середній рівень розвитку цієї якості, 27%— низький, і лише 13% — високий.

У здобувачів з четвертого курсу спостерігається певне зниження показників: 47% респондентів мають середній рівень, 40% — низький, і 13% — високий.

Таким чином, загальний рівень саморегуляції у більшості респондентів залишається на середньому рівні, однак простежується тенденція до його зниження на старших курсах. Це може свідчити про вплив факторів, пов'язаних зі зростанням навчального навантаження, стресу, а також зовнішніх вимог до професійної підготовки, що потребує подальшої уваги в освітньому процесі.

Для вивчення рівня розвитку вольових характеристик було використано опитувальник М.В. Чумакова, який дозволяє оцінити основні аспекти вольової регуляції поведінки, зокрема риси, що визначають здатність до самоконтролю, витривалості та стійкості до стресових ситуацій.

Для більшої наочності, було розраховане середнє значення показників поміж двох досліджуваних груп – здобувачі 1 та 4 курсу навчання у закладі вищої освіти. Результати розрахунків наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Дослідження вольових характеристик за методикою М.В. Чумакова

Шкала	1 курс (М)	4 курс (М)
Відповідальність	5,47	5,40
Ініціативність	5,00	3,80
Рішучість	2,93	2,33
Самостійність	4,13	3,40
Витримка	5,13	5,13
Наполегливість	3,07	2,47
Енергійність	4,20	3,60
Уважність	3,33	3,93
Цілеспрямованість	5,33	4,53

Примітка: М – середнє значення

Аналіз отриманих даних свідчить про певні зміни у структурі вольових характеристик здобувачів з 1 по 4 роки навчання. Зокрема, спостерігається зниження середніх значень за такими шкалами, як ініціативність (з 5,00 до 3,80), рішучість (з 2,93 до 2,33), самостійність (з 4,13 до 3,40), наполегливість (з 3,07 до 2,47), енергійність (з 4,20 до 3,60), а також цілеспрямованість (з 5,33 до 4,53). Це може свідчити про поступове зниження активності, зменшення мотиваційного компонента або прояви емоційного вигорання на старших курсах.

Водночас слід відзначити відносну стабільність показника витримки (5,13 на обох курсах), а також незначне зростання рівня уважності (з 3,33 до 3,93), що, можливо, пов'язано з адаптацією до навчального процесу та зростанням здатності до концентрації уваги з досвідом.

Інші показники демонструють тенденцію до зниження, що вимагає подальшого аналізу можливих причин та факторів, які впливають на розвиток або пригнічення вольової сфери у здобувачів протягом навчання у ЗВО.

Для вивчення рівня розвитку вольових характеристик було використано тест-опитувальник Є.В. Ейдмана, який спрямований на виявлення загального рівня вольової саморегуляції особистості. Методика дозволяє оцінити здатність індивіда до усвідомленого керування своєю поведінкою у складних і напружених ситуаціях, а також визначити ступінь розвитку таких якостей, як наполегливість та самовладнання. Результати дослідження наведено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати показників вольового самоконтролю за методикою Е.В. Ейдмана

Шкала	1 курс (М)	4 курс (М)
Загальна шкала	11.73	10.60
Наполегливість	7.33	6.33
Самовладання	6.73	6.13

Примітка: М – середнє значення

Загальна шкала вольового самоконтролю є інтегральним показником рівня вольової саморегуляції. У осіб першого курсу середній бал становить 11.73, тоді як у четвертокурсників — 10.60. Щодо шкали «Наполегливість», яка вказує на здатність послідовно досягати цілей попри труднощі, то було отримано наступні результати: здобувачі з першого курсу мають вищий середній показник (7.33 бали) порівняно з четвертокурсниками (6.33 балів). Така відмінність у показниках дозволяє зробити висновки стосовно більшої мотиваційної зосередженості на початку навчання.

Показники за шкалою «Самовладання», яка відображає емоційну й поведінкову стриманість, за отриманими результатами є близькими: 6.73 балів у першокурсників і 6.13 — у здобувачів з четвертого курсу. Відмінності не є

значущими, що свідчить про стабільний рівень цього показника протягом навчання.

Отже, можна зробити висновки, що вольовий самоконтроль респондентів загалом залишається на стабільному рівні, хоча деякі його аспекти, зокрема наполегливість, можуть частково знижуватися на старших курсах, що може бути пов'язано зі зростанням навантаження або впливом зовнішніх чинників.

Також було проведено кореляційний аналіз між найбільш значущими показниками шкал, отриманих за допомогою опитувальника вольових характеристик особистості М.В. Чумакова та методики «Діагностика стилю саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової. Встановлено значимі зв'язки між такими шкали: «Самостійність» з обох методик, «Цілеспрямованість» та «Планування», «Ініціативність» і «Моделювання», «Рішучість/Наполегливість» та «Програмування», «Уважність» та «Оцінювання результатів», а також «Витримка» й «Гнучкість». Результати проведеного аналізу наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Взаємозв'язок між основними шкалами методик

М.В. Чумакова та В.І. Моросанової

Шкали	Коефіцієнт кореляції (r)	p-значення
Самостійність + Самостійність	0.15	0.44
Цілеспрямованість + Планування	0.14	0.46
Ініціативність + Моделювання	0.02	0.91
Рішучість/Наполегливість + Програмування	0.02	0.93
Уважність + Оцінювання результатів	-0.03	0.85
Витримка + Гнучкість	0.10	0.58

Примітка: r — коефіцієнт кореляції (ступінь зв'язку між показниками); p — рівень значущості: $p < 0.05$ вказує на статистично значущий зв'язок.

Як видно з таблиці 2.3., отримані результати не підтверджують наявність кореляційного зв'язку між виокремленими шкалами. Також варто зазначити, що не зважаючи на те, що окремі шкали методик (зокрема, «Самостійність» та «Уважність») мають значні кількісні відмінності між здобувачами 1-го та 4-го курсів, взаємозв'язок між відповідними шкалами у різних методиках статистично не було підтверджено.

Також відмітимо, що була встановлена від'ємна кореляція між шкалами «Уважність» та «Оцінювання результатів», що свідчить про слабкий або відсутній зв'язок між аналогічними за змістом вольовими характеристиками.

Отже, на основі результатів проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що рівень розвитку окремих вольових якостей у здобувачів вищої освіти має тенденцію до змін залежно від курсу навчання. Отримані дані свідчать про наявність певної динаміки у формуванні вольової сфери особистості здобувачів освіти, що, безперечно, пов'язано як з віковими особливостями, так і з умовами освітнього середовища та характером навчально-професійної діяльності, в яку поступово занурюється здобувач освіти в процесі навчання.

2.3. Рекомендації здобувачам щодо розвитку вольових якостей під час навчання у ЗВО

Згідно з дослідженнями Т.О. Ковалькової, а також за результатами проведеного емпіричного дослідження, здобувачі освіти першого курсу демонструють вищі середні значення за більшістю показників вольової саморегуляції. Найбільш виражено це проявляється в таких характеристиках, як ініціативність, цілеспрямованість, рішучість, а також – що є особливо показовим – достовірно вищий рівень самостійності у прийнятті рішень та організації власної діяльності. [12]. Це може бути пов'язано з ефектом новизни середовища, високим рівнем мотивації до навчання, притаманним початковим

етапам професійного становлення, а також з високим рівнем очікувань і прагненням до самореалізації, які характерні для молодших курсів.

Натомість, здобувачі старших курсів, мають зниження середніх показників за рядом вольових якостей, що, згідно з дослідженням С.Н. Саржевського, ймовірно, є наслідком втоми, професійного вигорання, перенасичення інформаційним навантаженням, а також поступового зміщення пріоритетів у бік практичної реалізації здобутих знань [26]. Крім того, як зазначає автор, старшокурсники вже адаптовані до вимог освітнього процесу й можуть менш активно демонструвати вольові зусилля, зважаючи на набуту впевненість і досвід. Така тенденція є сигналом до необхідності підтримки й цілеспрямованого розвитку вольової сфери на всіх етапах навчання [26].

Ці результати свідчать про те, що з віком та поглибленням у навчально-професійну діяльність певні вольові характеристики можуть змінюватися не лише кількісно, але й якісно. Вони можуть набувати нових форм прояву, адаптуючись до змінених умов і нових цілей особистості. У цьому контексті надзвичайно важливо формувати у осіб, що здобувають вищу освіту відповідальне ставлення до власного особистісного зростання, зокрема в аспекті саморегуляції, самоконтролю, уміння долати труднощі та зберігати мотивацію навіть у складних або рутинних обставинах [42].

У зв'язку з цим постає об'єктивна потреба у свідомому, цілеспрямованому підході до розвитку вольової сфери студентської молоді. Розвиток вольових якостей є необхідною умовою не лише для успішного оволодіння професією, а й для ефективної самореалізації в інших сферах життя – міжособистісній, громадській, творчій. Тому надзвичайно важливо вже на етапі навчання у закладі вищої освіти сформувати чітке усвідомлення важливості волі як внутрішньої сили, що дозволяє людині долати перешкоди, триматися обраного курсу та зберігати стійкість перед викликами сучасного світу.

Тож, наведемо узагальнені рекомендації, які можуть бути корисними для здобувачів усіх курсів з метою підтримки, активізації та розвитку вольових якостей у процесі професійного становлення:

По-перше, важливо навчитися формулювати перед собою конкретні, реалістичні, але водночас перспективні цілі. На думку Г.І. Ковальчук, чітке визначення навчальних, особистісних або професійних завдань сприяє розвитку цілеспрямованості, підвищує мотивацію та допомагає зосереджувати зусилля на ключових напрямках діяльності [13].

Доцільно застосовувати принцип структурованого цілепокладання, наприклад SMART-модель (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound), яка дозволяє визначити мету не лише за змістом, а й за критеріями її досяжності та часових меж. Такий підхід сприяє формуванню вольових якостей через усвідомлене просування до результату, контроль проміжних досягнень і здатність утримувати мотивацію упродовж усього процесу діяльності.

По-друге, важливим засобом формування саморегуляції є розвиток навичок самоспостереження та самоаналізу. Ведення особистих записів, планування щоденної або тижневої діяльності, а також регулярна рефлексія щодо досягнутих результатів і труднощів сприяють підвищенню рівня усвідомленості власної поведінки. Такі практики дозволяють своєчасно виявляти внутрішні бар'єри, оптимізувати стратегії дій, а також підтримувати контроль над емоційними й мотиваційними станами. У перспективі це формує здатність до саморегулювання, що є важливою складовою вольової сфери особистості та передумовою ефективного функціонування в навчальній і професійній діяльності.

По-третє, систематична робота над самодисципліною є важливим чинником розвитку вольової сфери. Виконання щоденних завдань без зовнішнього контролю чи стимулів, дотримання встановленого навчального режиму, а також раціональне планування часу сприяють формуванню таких якостей, як витримка, відповідальність та рішучість. Здібність до самостійного

управління власною діяльністю, зумовлена внутрішніми мотивами та особистих зобов'язань є ключовою ознакою зрілості вольових процесів і чинником адаптивності до вимог навчального середовища [25].

Крім того, здобувачам доцільно активно залучатися до позанавчальної діяльності, що виходить за межі основного навчального процесу. За даними Ю.М. Дубовік, участь у волонтерських проєктах, студентському самоврядуванні, творчих ініціативах чи наукових гуртках сприяє розвитку таких якостей, як ініціативність, енергійність, комунікативність, а також підвищує здатність приймати ефективні рішення в умовах нестандартних та стресових ситуацій [8]. Це формує не лише соціальні компетенції, а й посилює вольові характеристики, необхідні для успішної адаптації та самореалізації в освітньому і професійному середовищі.

Особливу увагу слід приділяти формуванню конструктивного ставлення до труднощів. Важливо розвивати переконання, що тимчасові невдачі не є поразками, а становлять невід'ємну частину навчального та життєвого досвіду. Здатність не здаватися, доводити розпочату справу до кінця, а також шукати альтернативні шляхи розв'язання проблем є ключовими проявами наполегливості та внутрішньої сили, які суттєво впливають на формування стійкості вольової сфери особистості.

Нарешті, розвиток вольової сфери неможливий без гнучкості мислення. Здатність адаптуватися до змін, виходити за межі звичних підходів і діяти нестандартно є важливими компонентами вольових якостей [35]. Ці характеристики тісно пов'язані з проявами рішучості та самостійності, що особливо важливо для здобувачів освіти старших курсів, які стикаються зі складнішими викликами навчального та професійного життя. Розвиток гнучкості мислення сприяє ефективній адаптації до нових умов та підвищенню загальної психологічної стійкості.

Отже, впровадження наведених рекомендацій сприятиме не лише розвитку вольових якостей, але й формуванню загальної психологічної

стійкості, внутрішньої організованості та здатності ефективно функціонувати в умовах навчальної діяльності та майбутньої професійної діяльності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було проаналізовано результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня розвитку вольових якостей у здобувачів вищої освіти. Дослідження базувалося на використанні трьох валідних психодіагностичних методик (М.В. Чумакова, В.І. Моросанової та Є.В. Ейдмана), що дозволило охопити як особистісні риси, так і функціональні механізми саморегуляції поведінки.

Було зафіксовано тенденцію до зниження рівня розвитку окремих вольових якостей у здобувачів старших курсів. За результатами методики М.В. Чумакова, здобувачі старших курсів демонструють нижчі показники за такими шкалами, як «Ініціативність», «Рішучість», «Самостійність», «Енергійність», «Наполегливість» і «Цілеспрямованість». Подібні зміни можуть вказувати на емоційне виснаження, зниження рівня внутрішньої мотивації або переорієнтацію життєвих пріоритетів у ході навчання.

Також зазначимо, що за даними методики В.І. Моросанової рівень саморегуляції поведінки також демонструє зниження показників у здобувачів четвертого курсу. Особливо це простежується за шкалами «Гнучкість» і «Самостійність». Водночас спостерігається зростання показників за шкалою «Оцінювання результатів», що свідчить про посилення рефлексивної складової — здатності до самоаналізу та усвідомлення ефективності власної діяльності.

Варто й відзначити, що за методикою Є.В. Ейдмана загальний рівень вольової саморегуляції лишається відносно стабільним у представників обох курсів. Незначне зниження таких компонентів, як наполегливість і самовладання, у старшокурсників не є статистично значущим, однак може

мати прикладне значення для розуміння внутрішніх змін у структурі вольової сфери на пізніх етапах навчання.

Також зазначимо, що результати кореляційного аналізу не виявили статистично значущих зв'язків між виокремленими шкалами використаних методик. Це дозволяє зробити припущення про багатовимірну природу вольових якостей і різну природу їх прояву — як у вигляді стабільних особистісних рис, так і ситуативно обумовлених стратегій саморегуляції.

Можна зробити висновок, що вольові характеристики не є сталими утвореннями, а змінюються залежно від етапу навчання, рівня навантаження, адаптивних можливостей та особистісних пріоритетів здобувачів.

Необхідно також підкреслити, що окремі вольові якості, зокрема уважність і здатність до оцінювання результатів, демонструють стабільну або позитивну динаміку, що свідчить про поступове формування професійної зрілості, внутрішнього контролю й рефлексивного мислення. Це дозволяє припустити, що вольова сфера з віком трансформується від зовнішньо виражених форм активності до більш усвідомлених і цілеспрямованих механізмів саморегуляції.

У межах другого розділу, враховуючи отримані результати, було укладено низку практичних рекомендацій щодо підтримки та стимулювання розвитку вольових якостей у здобувачів освіти, з урахуванням їх навчального етапу та індивідуальних потреб. Запропоновані заходи мають на меті сприяти формуванню самодисципліни, мотиваційної стійкості та здатності до свідомої регуляції поведінки в умовах навчального й професійного середовища.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретико- емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Було здійснено теоретичний аналіз основних концепцій з досліджуваної проблематики. У теоретичному розділі було розглянуто сутність вольових якостей, їхню структуру, функції та роль у становленні особистості. Встановлено, що воля — це психологічна здатність людини свідомо керувати своєю поведінкою, долати труднощі, протистояти зовнішнім впливам і досягати поставлених цілей. Вольові якості — це відносно стійкі риси, які проявляються у вмінні керувати емоціями, здійснювати контроль за власною діяльністю, приймати обґрунтовані рішення в умовах стресу та невизначеності.

Згідно з аналізом сучасних наукових підходів, вольові якості поділяються на базові (енергійність, витримка, сміливість, рішучість) та системні (цілеспрямованість, самодисципліна, організованість, ініціативність, відповідальність). Базові формуються раніше і є основою для подальшого розвитку складніших характеристик. Саме гармонійне поєднання цих якостей забезпечує ефективне функціонування вольової сфери особистості.

Особливу увагу було приділено специфіці розвитку вольових якостей у здобувачів вищої освіти. Саме в студентський період особистість стикається з новими вимогами до самостійності, здатності до самоорганізації та прийняття важливих рішень. Саме тому цей етап життя є критично важливим для формування вольової сфери. Теоретичні напрацювання дали змогу глибше зрозуміти психологічні механізми формування волі, чинники її розвитку та умови, що цьому сприяють або перешкоджають.

2. Було проведено емпіричне дослідження рівня розвитку вольових якостей здобувачів вищої освіти та проаналізовано наявність взаємозв'язку між основними показниками. Було досліджено рівень сформованості вольових якостей у здобувачів першого та четвертого курсів. Дослідження показало, що

здобувачі першого курсу мають загалом вищі показники за такими якостями, як ініціативність, рішучість, самостійність, енергійність і цілеспрямованість. У здобувачів четвертого курсу виявлено тенденцію до зниження цих характеристик, що може бути пов'язано з емоційним виснаженням, зростанням навчального навантаження та зменшенням мотивації.

Водночас у старшокурсників спостерігається дещо вищий рівень уважності та здатності до оцінювання результатів, що може свідчити про розвиток рефлексивних здібностей. Загальний рівень саморегуляції та вольового самоконтролю у здобувачів обох курсів перебуває переважно на середньому рівні. Результати дослідження вказують на необхідність підтримки та розвитку вольової сфери здобувачів протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти.

3. Було укладено практичні рекомендації для здобувачів щодо розвитку вольових якостей у процесі навчання у закладі вищої освіти.

На основі теоретичних положень та отриманих емпіричних результатів було укладено практичні рекомендації для здобувачів вищої освіти, спрямовані на цілеспрямований розвиток їхніх вольових якостей. Основними напрямками для покращення вольової сфери є: розвиток самодисципліни через систематичну роботу над собою, формування навичок самоспостереження та саморефлексії, постановка реалістичних і досяжних цілей, розвиток емоційного інтелекту для ефективної емоційної регуляції та подолання стресових ситуацій.

Крім того, рекомендовано активно використовувати когнітивні стратегії — планування, прогнозування наслідків, аналіз варіантів поведінки, — що дозволяють краще організувати особисту і навчальну діяльність. Також важливим чинником є соціальна підтримка — як із боку викладачів та кураторів, так і серед однолітків, що сприяє формуванню впевненості, мотивації і відповідальності. Доцільним є впровадження спеціальних тренінгових програм, психологічних практикумів та індивідуальних

консультацій, які б сприяли цілеспрямованому розвитку вольової сфери здобувачів вищої освіти.

4. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення динаміки розвитку вольових якостей у взаємозв'язку з мотиваційною сферою, рівнем емоційного інтелекту, академічною успішністю та професійною самореалізацією. Також перспективним напрямом є розробка та апробація програм психологічного супроводу формування вольової регуляції у здобувачів вищої освіти на різних етапах їхнього навчання. Вивчення гендерних, культурних та індивідуально-типологічних особливостей розвитку волі може доповнити вже отримані результати та сприяти більш глибокому розумінню цієї проблематики.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Амплєєва О.М., Плужник А.Ю. Особливості дослідження тривожності студентської молоді. – *Матеріали 4-ї Міжнародної науково-практичної конференції “Scientific progress: innovations, achievements and prospects”*. Munich: MDPC Publishing, 2023. с. 386-391.
2. Андріяш М.О. Особливості волі та вольових якостей в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Вип. 3, № 3, Слов’янськ. 2020. с. 95–105.
3. Васильєв Г.А. Особливості формування вольових якостей у підлітковому віці. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету, № 1*. Умань, 2022. С. 29–34.
4. Гуменюк І.М. Розвиток вольових якостей у студентів вищих навчальних закладів: експериментальні дослідження та методи корекції. *Науковий вісник Львівського університету*, 25(1), Львів, 2015. С. 45–50.
5. Дейниченко Л.М., Кухар Т.В., Свіденська Г.М. Особливості розвитку вольових якостей здобувачів освіти з різною успішністю у навчанні. *Габітус*. Вип. 41, Київ. 2022. С. 130–135.
6. Добровольська А.М. Розвиток вольових якостей майбутніх лікарів і провізорів у процесі формування ІТ-компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, № 10 (64), Суми. 2016. С. 24–44.
7. Дубініна К.В. Вольові якості студентів – практичних психологів як чинник їх навчальної успішності. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць*, Вип. 16, с. Харків 2019. С. 326–336.
8. Дубовик Ю.М. Роль і значення морально-вольових якостей у житті людини. *Теоретичні питання культури, освіти та виховання*, Вип. 52, с. Київ. 2015. С. 18–22.
9. Дубовик Ю.М. Характеристика основних морально-вольових якостей особистості. *Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. пр.*

- Харк. нац. пед. ун-ту імені Г. С. Сковороди, Вип. № 2(82), Харків. 2017. С. 114–124.
10. Дудник І.О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник. Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2016. 72 с.
 11. Желанова В.В. Морально-вольові якості особистості як суттєва детермінанта формування "Навичок ХХІ століття". *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, Вип. 2 (41), Ужгород. 2017. С. 99–101.
 12. Ковалькова Т.О. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, Вип. 1(61), Київ. 2021. с. 242–250.
 13. Ковальчук Г.І. Роль самодисципліни у формуванні вольової сфери особистості. *Молодий вчений*, Вип. 4, Херсон. 2015. С. 120–125.
 14. Кононенко О.І. Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. *Психологія та соціальна робота*. Вип. 1(57). Одеса, 2023. С. 7–13.
 15. Котирло В.К., Поліщук С.А., Шульга Т.І., Калін В.А., Іванніков В.А., Щербаков Є.П., Ільїна М.Н. Порівняльна характеристика вольових якостей студентів-психологів і курсантів-психологів. *Редакційна колегія*, Київ. 2020. 139 с.
 16. Курова А.В. Взаємозв'язок прагнень-цінностей із психологічним здоров'ям студентів. *The XXXIII International Scientific and Practical Conference «Trends in the development of science in the modern world»*, Graz, Austria. Editorial Board, 2022. С. 343- 346.
 17. Лимар Д.С., Книш А.Є. Роль вольових якостей в розвитку лідерства. – *Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика: матеріали наук.-практ. конф., 15 жовтня 2020 р. / заг. ред. О. Г. Романовський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т"*. Харків, 2020. С. 11–13.

18. Линник А.М., Кудак В.В., Кротов Г. В. Формування морально-вольових якостей у здобувачів вищої освіти засобами гандболу та волейболу. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, вип. 3К(176). Київ. 2024. С. 63–70.
19. Меленчук Н.І. Вольові якості авантюристок і неавантюристок осіб. – *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки, Вип. 14 (59), Київ. 2021 С. 62–71.
20. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни Московії проти України. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія, Харків, 2024, вип. 4, С. 45–50.
21. Музичко Л.Т. Психокорекційна допомога молоді з посттравматичними порушеннями інтелектуальної та емоційно-вольової сфери. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2018. 204 с.
22. Павелків Р. В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге вид., Київ: Академвидав, 2015. 400 с.
23. Придоус В.Р., Комков В.К. Вольові якості особистості. Сучасне українське студентство: проблеми та ціннісні орієнтації, Київ. 2019. 152 с.
24. Пундєв В.В. Корекція розвитку вольової сфери у здобувачів вищої освіти. *Ментальне здоров'я*, № 2. Одеса. 2024. С. 9–16.
25. Ребрій І.І. Формування вольових якостей у студентів у процесі навчання: теоретичні та практичні аспекти. *Психологічні науки*, Вип. 1. Наукова думка, Київ, 2021. С. 58–62
26. Саржевський С.Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2017. С. 72.
27. Семеген О.В., Демченко Н.І. Особливості вольової саморегуляції студентів-психологів. *Тези доповідей XXIII Міжнародної науково-*

практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених, Національний авіаційний університет, Київ, 2023, С. 152-154.

28. Скидан І.В., Лукашова І.В., Шип Л.О. Виховання морально-вольових і психологічних якостей засобами фізичного виховання у майбутніх соціальних працівників. – *Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XIX Міжнародної науково-методичної конференції*. Київ: Національний авіаційний університет, 2024. С. 81–84.
29. Соловйова А. В. Вольові якості студентів з різним рівнем навчальної успішності. *Актуальні питання психологічного забезпечення діяльності Національної поліції та закладів вищої освіти МВС України*. Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2020. С. 144–146.
30. Трофімова А.Ю., Загурська Е.В. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери особистості залежно від професійної спрямованості. *Психологія і особистість*, вип. 1, № 9. Запоріжжя. 2016. С. 264–277.
31. Фриз І.В., Сидоренко Н.І. Психологічні детермінанти розвитку вольових якостей в юнацькому віці. *Наука і освіта*, № 5, Одеса. 2016. С. 136–141.
32. Хорощак Ю.Б. Особливості розвитку вольових якостей у студентів. Міжнародна науково-практична конференція молодих учених і студентів "Політ. Сучасні проблеми науки", Київ. 2018, С. 328–329.
33. Хорощак Ю.Б. Особливості розвитку вольових якостей у студентів. XVIII Міжнародна конференція «Політ. Сучасні проблеми науки». Київ: Національний авіаційний університет, 2021. С. 331-333.
34. Шамлян К.М. Дослідження взаємозв'язків між показниками вольових та формально-динамічних властивостей особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 33, Харків, 2016. С. 557–569.
35. Шевцова Г.Ю. Особистісні ресурси розвитку вольової саморегуляції у юнацькому віці. *Наукові записки НаУКМА*, Вип. 12, Київ. 2016. С. 146–151.

36. Ярич О.Я. Особливості вивчення вольових якостей в загальній психології та тифлопсихології. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, Вип. 32 (2), Київ 2016. С. 314–320.
37. Bakker A. B., Hetland J., Olsen O. K., Espevik R. Daily Strengths Use and Employee Well-Being: The Moderating Role of Personality. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 2019. Vol. 92. P. 144–168.
38. Bassett R. L. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. *Journal of Psychology and Christianity*. 2015. Vol. 34, No. 2. P. 189.
39. Bernecker K., Job V. Beliefs about Willpower Moderate the Effect of Previous Day Demands on Next Day's Expectations and Effective Goal Striving. *Frontiers in Psychology*. 2015. Vol. 6. P. 1–10.
40. Bernecker K., Herrmann M., Brandstätter V., Job V. Implicit Theories about Willpower Predict Subjective Well-Being. *Journal of Personality*. 2015. Vol. 85, No. 2. P. 136–150.
41. Duan W., Li J., Mu W. Psychometric Characteristics of Strengths Knowledge Scale and Strengths Use Scale Among Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*. 2018. Vol. 36. P. 756–760.
42. Hausler M., Strecker C., Huber A., Brenner M., Höge T., Höfer S. Distinguishing Relational Aspects of Character Strengths with Subjective and Psychological Well-Being. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8. Article P.115-119.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**Результати за методикою "Опитувальник вольових характеристик
особистості" М.В. Чумакова**

Ос віт ні й ст ат ус	Відпо відаль ність	Ініці атив ність	Рі шу чіс ть	Само стійн ість	Ви три мк а	Напо легли вість	Ене ргій ніст ь	Ува жні сть	Цілесп рямова ність
4 ку рс	6	4	2	5	6	2	3	3	7
4 ку рс	5	5	2	4	6	1	1	2	1
4 ку рс	7	5	2	3	6	5	4	2	5
1 ку рс	7	6	3	4	7	4	4	3	7
1 ку рс	6	4	2	5	4	2	3	3	6

4 ку рс	4	0	1	0	4	0	7	0	2
4 ку рс	3	0	3	4	3	2	1	4	1
1 ку рс	8	6	3	7	7	3	6	5	8
4 ку рс	6	4	2	6	5	5	8	6	8
1 ку рс	5	8	4	4	8	7	5	5	8
4 ку рс	7	5	2	1	6	3	3	6	9
1 ку рс	4	1	1	4	5	2	1	3	2
1 ку рс	4	8	6	5	6	5	5	5	7
1 ку рс	8	8	6	7	5	4	5	2	9

1 ку рс	4	8	5	4	2	5	6	2	4
1 ку рс	5	6	0	2	3	0	4	5	7
1 ку рс	5	5	3	3	7	1	7	5	5
1 ку рс	5	3	1	2	7	3	5	3	3
4 ку рс	6	8	4	3	8	3	7	6	8
4 ку рс	6	1	0	4	5	2	1	5	3
1 ку рс	1	3	2	1	5	4	5	1	2
4 ку рс	7	6	3	4	8	3	7	6	5
4 ку рс	7	6	3	2	4	3	5	6	6

1 ку рс	6	0	1	5	3	1	1	4	2
4 ку рс	1	2	1	4	2	1	1	0	0
4 ку рс	6	6	5	6	5	2	2	3	3
1 ку рс	6	1	1	2	3	1	1	2	1
1 ку рс	8	8	6	7	5	4	5	2	9
4 ку рс	7	5	2	1	6	3	3	6	9
4 ку рс	3	0	3	4	3	2	1	4	1

Результати за методикою «Тест оцінки вольового самоконтролю»

Е.В. Ейдмана

Освітній статус:	Загальна шкала	Наполегливість	Самовладання
Я студент(-ка) 4 курсу	12	7	7
Я студент(-ка) 4 курсу	11	7	6
Я студент(-ка) 4 курсу	11	7	7
Я студент(-ка) 1 курсу	11	7	7
Я студент(-ка) 1 курсу	10	5	6
Я студент(-ка) 4 курсу	9	5	5
Я студент(-ка) 4 курсу	6	2	4
Я студент(-ка) 1 курсу	11	7	7
Я студент(-ка) 4 курсу	8	5	4
Я студент(-ка) 1 курсу	16	9	10
Я студент(-ка) 4 курсу	14	9	9
Я студент(-ка) 1 курсу	10	6	5
Я студент(-ка) 1 курсу	11	7	5
Я студент(-ка) 1 курсу	16	11	8
Я студент(-ка) 1 курсу	10	8	5
Я студент(-ка) 1 курсу	12	8	8
Я студент(-ка) 1 курсу	11	8	6
Я студент(-ка) 1 курсу	13	7	9
Я студент(-ка) 4 курсу	16	12	8
Я студент(-ка) 4 курсу	12	7	6
Я студент(-ка) 1 курсу	10	7	3
Я студент(-ка) 4 курсу	14	9	6
Я студент(-ка) 4 курсу	8	3	6
Я студент(-ка) 1 курсу	10	4	7
Я студент(-ка) 4 курсу	3	1	2
Я студент(-ка) 4 курсу	15	10	9

Я студент(-ка) 1 курсу	9	5	7
Я студент(-ка) 1 курсу	16	11	8
Я студент(-ка) 4 курсу	14	9	9
Я студент(-ка) 4 курсу	6	2	4

Тест вольового самоконтролю

Обладнання: тест-опитувальник А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана, бланк для відповідей, ручка.

Методика проведення. Дослідження за допомогою тест-опитувальника проводиться або з одним учнем, або із групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей випробуваних, кожний одержує текст тест-опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поруч із ними графа для відповіді.

Інструкція

Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне й вирішите, вірно або невірно дане твердження стосовно Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак “плюс”, а якщо порухуєте, що воно стосовно Вас невірно, то “мінус”.

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди “гну” свою лінію.

9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в “гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мене змусити себе холонокровно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що їй необхідно будь-що зробити на певний термін.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною утомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, чим підніматися по сходам.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу її спекатись.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, чим іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об’єктивним обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню й скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.

30. Мене зазвичай сильно дратує, коли “перед носом” зачіняються двері транспорту, що йде, або ліфта.

Обробка результатів

Ціль обробки результатів - визначення величин індексів вольової самоконтролю по пунктах загальної шкали (З) і індексів по субшкалам “наполегливість” (Н) і “самовладання” (С).

Кожний індекс - це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей випробуваного із ключем загальної шкали або субшкали.

У опитувальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал по шкалі “З” повинен перебувати у діапазоні від 0 до 24, по субшкалі “наполегливість” - від 0 до 16 і по субшкалі “самовладання” - від 0 до 13:

Ключ

для підрахунку індексів вольового самоконтролю

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

“Наполегливість” 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

“Самовладання” 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-