

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____Любов ПОМИТКІНА

«__»_____ 2022р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ БАКАЛАВР

ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА
ВОЛЬОВОГО САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ -ПСИХОЛОГІВ»**

Виконавець: Чорна Катерина Олександрівна

Керівник: старший викладач кафедри авіаційної психології Власова-Чмерук
О.М.



Нормоконтролер:



Власова-Чмерук О.М.

Київ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

Любов ПОМИТКІНА

«_____» _____ 2022 р.

Завдання

на виконання дипломної роботи

Чорної К. О.

1. Тема дипломної роботи: «Зв'язок темпераментальних характеристик та вольового самоконтролю студентів психологів», затверджена наказом ректора № 477/ст від 05.05.2022 р.

2. Термін виконання роботи: з 23.05.2022 р. по 19.06.2022 р.












3. Вихідні дані до роботи: вибірка – студенти-психологи (25 осіб), вік яких знаходився в межах 19-21 років.

Методики дослідження: «Особистісний опитувальник Айзенка, ЕРІ»; «Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалов» (ОСТ); «Тест – опитувальник вольового самоконтролю А. В. Зверкова й Е. В. Ейдмана».

4. Зміст пояснювальної записки: вступ дипломної роботи містить висвітлення актуальності дослідження темпераментальних характеристик та вольового самоконтролю, об'єкт, предмет, мету, завдання, практичне значення дослідження. Перший розділ включає аналіз наукової літератури стосовно темпераменту, підходів до його вивчення та особливостей вольової саморегуляції. В другому розділі представлена характеристика умов та етапів дослідження, методологічна основа, опис психодіагностичних методик, результати дослідження зв'язку темпераментальних характеристик та вольового самоконтролю студентів-психологів. У висновках подані загальні підсумки роботи.

5. Перелік обов'язкового графічного матеріалу: 5 таблиць.

1. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Січень	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Січень	
3.	Оформлення теоретичної частини	Лютий	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Лютий	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Березень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	30.05.2022	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	14.06.2022	
11	Захист кваліфікаційної роботи	15.06.2022	

7. Дата видачі завдання: 27 січня 2022 р.

Керівник дипломної роботи  Оксана ВЛАСОВА-ЧМЕРУК

Завдання прийняв до виконання _____ Катерина ЧОРНА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломного проекту «Зв'язок темпераментальних характеристик та вольового самоконтролю студентів - психологів», 42 с., 26 літературних джерел, 5 таблиць.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: ТЕМПЕРАМЕНТ, ВОЛЯ, ВОЛЬОВИЙ САМОКОНТРОЛЬ, ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ, ВОЛЬОВА ДІЯ.

Об'єкт дослідження – темперамент як психологічний феномен.

Предмет дослідження – зв'язок темпераментальних характеристик та вольового самоконтролю студентів - психологів.

Мета дослідження – визначити зв'язок темпераментальних характеристик та вольовим самоконтролем студентів – психологів.

Методи дослідження: теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація. Методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова; критерій Пірсона та критерій Спірмена. Психодіагностичні методики: Особистісний опитувальник Айзенка, ЕРІ; Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалов (ОСТ); Тест – опитувальник вольового самоконтролю А. В. Зверкова й Е. В. Ейдмана.

Нами було встановлено, що вольовий самоконтроль прямо корелює з темпераментальними характеристиками, а саме: між вольовим самоконтролем та нейротизмом, соціальною ергічністю, психологічною пластичністю та емоційністю особистості. Матеріали даного дослідження можуть бути корисними для вчителів старших класів і викладачів вищих навчальних закладів, для розуміння того, які учні або ж студенти будуть більш налаштовані на роботу та додаткові проекти.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	8
1.1. Сутність поняття “темперамент“ та відходи до його вивчення.....	8
1.2. Аналіз феномену вольової саморегуляції у науково-психологічній літературі.....	15
Висновок до розділу 1.....	18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ТА ВОЛЬОВИМ САМОКОНТРОЛЕМ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	20
2.1. Організація та характеристика методик емпіричного дослідження	20
2.2. Аналіз групових результатів емпіричного дослідження	23
2.3. Встановлення зв'язку між темпераментальними характеристиками та вольовим самоконтролем	28
Висновок до розділу 2.....	32
ВИСНОВКИ.....	34
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	37
ДОДАТКИ.....	39

ВСТУП

Актуальність дослідження. Останнім часом набуває все більшої популярності проблема дослідження психологічних особливостей особистості у зв'язку з її професією. Темперамент є однією з найголовніших психологічних характеристик особистості, а вольовий самоконтроль виступає як одна з головних характеристик людини у формуванні професійних навичок, а особливо у психологів під час професійної діяльності. Тому доречно дослідити чи є зв'язок між цими психологічними явищами.

Головна задача навчання у ВНЗ – потреба суспільства в нових, кваліфікованих фахівцях – сильних особистостей із високою працездатністю. Особливою функцією ВНЗ є вивчення та врахування персональних властивостей студентів та організація такого навчально-виховного процесу, що сприяє гармонійному розвитку фахівця.

Кожна людина індивідуальна. З самого народження людина має певні психологічні властивості. Вони проявляються у різних видах діяльності незалежно від її змісту. У взаємозв'язках ці індивідуальні властивості утворюють типи темпераменту.

Темперамент є однією з основних властивостей особистості і є практично незмінним впродовж життя. Наукове вивчення цього явища ведеться протягом двох століть, темперамент досліджується у роботах І. Канта, Е. Кретчера, К. Юнга, І.П. Павлова, Г. Айзенка та ін.

Вольова саморегуляція концептуалізується як контрольований когнітивний моніторинг дій і кроків, необхідних для досягнення мети або досягнення бажаної реакції з боку середовища. Проблематика вольової саморегуляції діяльності достатньо часто є об'єктом уваги психологів, це явище вичали Б.Г. Ананьєв, В. Вундт, А. І. Висоцький, У. Джеймс, К. Левін та багато інших.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні залежності вольової самоконтролю та темпераментальних характеристик у студентів. Результати проведеного дослідження покажуть як пов'язані ці явища.

Об'єкт: темперамент як психологічний феномен.

Предмет: зв'язок темпераментальних характеристик та вольового самоконтролю студентів психологів.

Мета: визначити зв'язок темпераментальних характеристик з вольовим самоконтролем студентів – психологів.

Для досягнення мети нашого дослідження були поставлені такі завдання:

1. На основі теоретичного аналізу літератури систематизувати наукові підходи до розуміння темпераментальних характеристик особистості та вольового самоконтролю.
2. Визначити, як тип темпераменту може впливати на вольову саморегуляцію.
3. На основі емпіричного дослідження з'ясувати, чи є залежність між темпераментальними характеристиками та вольовим самоконтролем у студентів – психологів.

Для виконання завдань дослідження було обрано наступні методи:

1. Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація.
2. Методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова; критерій Пірсона, критерій Спірмена.

Психодіагностичні методики:

1. Особистісний опитувальник Айзенка, ЕРІ.
2. Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалов (ОСТ).
3. Тест – опитувальник вольового самоконтролю А. В. Зверкова й Е. В. Ейдмана.

Вибірку нашого дослідження склали 25 студентів-психологів (16 жіночої статі, 9 чоловічої). Вік вибірки складає від 19 до 21 року, в дослідженні взяли участь студенти 3 та 4 курсу НАУ та ДонНУ.

Практична значимість дослідження полягає в дослідженні специфіки темпераменту та як він може впливати на вольові якості студентів. Дослідження дає змогу зрозуміти студенти з яким типом темпераменту краще можуть

регулювати свої вольові зусилля, що буде актуально для педагогів та в роботі практичного психолога.

Результати даного дослідження можуть бути корисними для вчителів старших класів і викладачів вищих навчальних закладів, для розуміння того, які учні або ж студенти будуть більш налаштовані на роботу та додаткові проекти. Також практична значимість зумовлена в можливості застосування результатів дослідження, як основу або ж додаткові данні для подальшого вивчення цієї теми.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

1.1. Сутність поняття «темперамент» та підходи до його вивчення

Темперамент є однією з головних властивостей особистості. Він вважається найбільш стійкою характеристикою особистості, що майже не змінюється впродовж життя і виявляється у всіх сферах життєдіяльності. [4]

Темперамент (лат. *Temperamentum* - «стійка суміш компонентів») - стійка сукупність індивідуальних психофізіологічних особливостей особистості, пов'язаних з динамічними (темпом, ритмом, інтенсивністю психічних процесів), а не змістовними аспектами діяльності. Він становить основу формування і розвитку характеру. З фізіологічної точки зору обумовлений балансом нейрохімічних систем (моноамінів, нейропептидів, гормонів), і часто асоціюється з типом вищої нервової діяльності. Темперамент відноситься до біологічно-обумовлених індивідуальних відмінностей як людини, так і тварин. [5]

Розглянемо основні підходи до дослідження темпераменту:

1. *Гуморальний підхід* - історично перший підхід до типології темпераментів, при якому останній розглядається в зв'язку з переважанням певної рідини в організмі.

Першим такий підхід висунув знаменитий давньогрецький лікар Гіппократ (V ст. до н. е.). Гіпократ, який часто називають батьком медицини, систематизував загальну віру серед древніх греків, яка стверджувала, що хвороба є наслідком дисбалансу чотирьох тілесних рідин: крові, мокроті, жовтої жовчі та чорної жовчі. [18, с. 334] Ця теорія передбачає, що надлишок однієї з цих рідин спричиняє особливі захворювання. Гіппократ навчав, що лікувати хворобу потрібно таким чином, щоб відновити всі чотири рідини до рівномірного балансу. Сам Гіппократ не вчив теорії темпераменту, але заклав важливу ґрунт для Галена, який це зробив.

2. *Психологічний підхід.* Пізніше з'явилися уявлення про те, що з темпераментом пов'язані і психологічні властивості індивідів. На основі цього почали складати психологічні портрети представників кожного типу темпераменту. Першим творцем таких «портретів» був античний лікар Гален (II ст. н. е.). [5, с. 72]

Найбільш розгорнуті психологічні портрети всіх чотирьох типів темпераментів створив німецький філософ І. Кант (XVIII ст.).

Важливою відмінністю підходу Канта від підходу попередніх теоретиків, було чітке розмежування фізичного темпераменту та психологічного темпераменту. На думку Канта, ці двоє мали різні джерела. Саме в області психологічного темпераменту Кант розвинув свої погляди на чотири темпераменти, які він досі називав сангвінічними, холеричними, меланхолічними та флегматичними. [14]

Кант стверджував, що є лише чотири темпераменти, і що кожен темперамент був незалежним від інших - комбінацій не було. Він розділив чотири темпераменти на дві категорії: почуття та активність. Темперамент сангвініка характеризувався як сильний, але короткотривалі почуття. Меланхоліки мали слабкі, але витривалі почуття. Холеричний темперамент характеризувався напруженою, але не наполегливою активністю. Флегматик був описаний як неактивний, але тривалий. [11]

3. *Психосоматичний підхід.* З точки зору цієї типології психічне своєрідність людей визначається соматичним типом будови організму - конституцією тіла. Авторами психосоматичного підходу є Е. Кречмер і У. Шелдон.

Досить популярною свого часу була також так звана конституційна типологія темпераменту Е. Кречмера, який намагався знайти зв'язок між ментальною структурою та тілесною конституцією. [23, с. 265]

Він виділяв два основні типи темпераменту – шизотимічний і циклотимічний, приписуючи їм конституційні типи – пікнічний і астеничний.

Пізніше він також додав в'язкого типу темпераменту, який він відніс до атлетичного типу.

Циклотимічний тип темпераменту характеризується товариськістю, сердечністю, практичною спрямованістю, почуттям до реалістичного погляду на світ. Що стосується тілесного аспекту, він охарактеризував їх як маленьких, соковитих, з круглим обличчям і короткими кінцівками.

Шизотимічний тип темпераменту досить холодний, суворий і навіть непроникний. Основна риса цього темпераменту – це стриманість і сором'язливість. Типовим для цього типу є схильність до абстрактної філософії. Їх типовий вигляд – висока, тонка фігура, вузькі плечі, довгі кінцівки, овальне обличчя.

В'язкий темперамент описується як спокійний, повільний з рідкою жестикуляцією та сильно розвиненою завзятістю. Тілесний тип – атлетичний, тобто симетрична фігура з добре розвиненим скелетом і м'язами.

У. Шелдон припустив, що тіло і темперамент – взаємопов'язані параметри людини. Він виділив наступні основні типи темпераментів, назви яких запозичені з ембріології [9, с.26]:

— ендоморфний тип (переважання тканин внутрішніх органів) характеризується надлишком жирових тканин, володіє вісцеротонічним темпераментом, відрізняється розслабленням, дружелюбністю, емоційної врівноваженістю;

— мезоморфний тип (переважання м'язових тканин) характеризується струнким і міцною статурою, йому відповідає соматотонічний темперамент, це людина впевнена в собі, енергійна, хоробрий, агресивний;

— екзоморфний тип (переважання шкіри і нервової тканини) відрізняється тендітною статурою, йому відповідає церебротонічний темперамент, для нього характерні загальмованість в рухах, скритність почуттів, непередбачувана поведінка.

4. *Фізіологічний підхід.* У новітньому часі була зроблена спроба покласти в основу вивчення темпераментних особливостей - фізіологічні особливості

нервової системи. Цю спробу здійснив російський фізіолог І. П. Павлов. Він виходив з передумови, що ключ до розуміння індивідуальних особливостей поведінки тварин і людини слід шукати у властивостях нервової системи. Таких властивостей, на думку І. П. Павлова, три: сила, врівноваженість і рухливість. [16, с. 57]

Сила нервової системи виражається в її працездатності, можливості витримувати великі навантаження. За цим показником виділяють два типу нервової системи: сильну і слабку.

Врівноваженість визначається взаємодією процесів збудження і гальмування. З цієї точки зору нервові процеси можуть бути або врівноваженими, тобто приблизно однакової сили, або з переважанням збудження або гальмування.

Рухливість - швидкість зміни одного процесу іншим.

І. П. Павлов дійшов висновку, що певне поєднання цих трьох особливостей нервової системи формує тип вищої нервової діяльності, що є основою усіх чотирьох видів темпераменту. [11]

На думку Павлова, сангвінічному типу темпераменту відповідає сильний, урівноважений, швидкий тип нервової системи; флегматичного - сильний, врівноважений, повільний; холеричного - сильний, неуврівноважений, швидкий тип; меланхолікові - слабкий, неуврівноважений, повільний тип. Поряд з яскраво вираженими типами нервової системи, зустрічаються і змішані, які дають певні змішані типи темпераменту.

5. Нейрофізіологічний підхід. Певний внесок у розвиток вчення про темперамент внесли швейцарський психоаналітик К. Юнг і німецький психолог Г. Айзенк. За характером спрямованості особистості К. Юнг виділяв два психологічних типи особистості: екстравертивний, інтровертивним. [26, с. 42] Люди екстравертивного типу спрямовані на взаємодію з зовнішнім світом, мають тягу до нових вражень, імпульсивні, товариські, мають підвищену рухову і мовну активність. Людям інтровертивного типу характерні концентрація

інтересів на своєму внутрішньому світі, схильність до самоаналізу, замкненість, деякі ускладнення в соціальній адаптації та складнощі з мовою.

Г. Айзенк до екстравертивного і інтравертивного типу темпераменту К. Юнга додав емоційну стійкість і емоційну нестійкість (нейротизм). Нейротизм, за Г. Айзенком - нестійка емоційна сфера, що має різкі коливання настроїв, непостійність інтересів і т. д. [1, с. 26]

Після поєднання цих двох характеристик особистості утворюються 4 типи темпераменту, що відповідають класичним:

- емоційно стійкий + екстравертивний = сангвіністичний тип темпераменту;
- емоційно нестабільний + екстравертивний = холеристичний тип темпераменту;
- емоційно нестабільний + інтровертивний = меланхолічний тип темпераменту;
- емоційно стійкий + інтровертивний = флегматичний тип темпераменту.

Концепція типів темпераменту за Айзенком базується на факторному аналізі. Структурна модель людини охоплює тип особистості, її риси, звичні звичайні і особливі реакції. Типи представляють збіг багатьох характеристик особистості, що розташовані між двома екстремальними точками. І це називається «коло» Айзенка [21].

Темпераментальні характеристики – це властивості темпераменту, які є найбільш стійкими, вродженими особливостями психіки, що визначають динаміку психічної діяльності в різних її сферах. [11, с. 67]

Перед тим як розглядати темпераментальні характеристики, слід звернути увагу на властивості темпераменту, на яких вони побудовані.

Вивченням властивостей темпераменту займалось багато дослідники, зокрема, Б.М. Теплов виділяв наступні властивості [15, с. 15]:

1. Емоційна збудливість – здатність реагувати на достатньо слабкі зовнішні та внутрішні впливи.

2. Збудливість уваги – характеризує пристосовувальні функції психіки індивіда, що дозволяють людині помічати найменші зміни інтенсивності впливаючого подразника

3. Сила емоції – модальність та інтенсивність емоційних проявів.

4. Тривожність – емоційна збудливість в ситуаціях, що можуть бути загрозливими.

5. Реактивність мимовільних рухів – властивість, що збільшує інтенсивність пристосовування до ситуацій та подразників, що діють в даний момент.

6. Активність вольової ціленаправленості діяльності – ця характеристика з'являється в збільшенні активності пристосування шляхом перероблення ситуації відповідно до поставлених цілей.

7. Пластичність (ригідність) – функція цієї властивості заключається в пристосуванні до змін вимог діяльності

8. Резистентність – здатність діяти супротив всім внутрішнім та зовнішнім умовам, що ослаблюють і пригальмовують почату діяльність.

9. Суб'єктивізація – посилення ступеню опосередкування діяльності суб'єктивними способами.

Я. Стреляу пропонує наступні характеристики класичним типам темпераменту [22]:

Сангвінік. Людина з підвищеною реактивністю, але при цьому активність та реактивність у неї врівноважені. Він жваво, збуджено відгукується на все, що привертає його увагу, має живу міміку і виразні рухи. Володіючи підвищеною активністю і дуже енергійністю і працездатністю, він активно приймається за нову справу і може довго працювати, не втомлюючись. Здатний швидко зосередитися, дисциплінований, за бажання може стримувати прояв своїх почуттів та мимовільні реакції. Йому притаманні швидкі рухи, гнучкість розуму, винахідливість, швидкий темп мовлення, швидке включення до нової роботи. Висока пластичність проявляється у мінливості почуттів, настроїв, інтересів та прагнень. Сангвінік легко сходиться з новими людьми, швидко звикає до нових

вимог та обстановки, без зусиль не тільки перемикається з однієї роботи на іншу, але й переучується, опановуючи нові навички. Як правило, він більшою мірою відгукується на зовнішні враження, ніж на суб'єктивні образи та уявлення про минуле та майбутнє, тобто є екстравертом.

Холерик. Як і сангвінік, відрізняється малою чутливістю, високою реактивністю та активністю. Але у холерика реактивність явно переважає над активністю, тому він неприборканий, нестримний, нетерплячий, запальний. Він менш пластичний і більш інертний, ніж сангвінік. Звідси - велика стійкість прагнень та інтересів, велика наполегливість, можливі труднощі у перемиканні уваги; він скоріше екстраверт.

Флегматик має високу активність, що значно переважає над малою реактивністю, малою чутливістю та емоційністю. Його важко розсмішити чи засмутити. Коли навколо голосно сміються, може залишатися незворушним; у разі великих неприємностей залишається спокійним. Зазвичай у нього бідна міміка, рухи невиразні й уповільнені, як і мова. Він невинахідливий, насилу переключає увагу і пристосовується до нової обстановки, повільно перебудовує навички та звички. При цьому він енергійний та працездатний. Відрізняється терплячістю, витримкою, самовладанням. Як правило, він важко сходиться з новими людьми, слабо відгукується на зовнішні враження. За своєю психологічною суттю він інтроверт.

Меланхолік. Людина з високою чутливістю та малою реактивністю. Підвищена чутливість при великій інертності призводить до того, що незначний привід може спричинити сльози, він надмірно уразливий, болісно чутливий. Міміка та рухи його невиразні, голос тихий, рухи бідні. Зазвичай він невпевнений у собі, боязкий, найменша труднощі змушує його опускати руки. Меланхолік неенергійний, ненаполегливий, легко втомлюється та малопрацездатний. Йому притаманно легко відволікатися і нестійка увага, уповільнений темп усіх психічних процесів. Більшість меланхоліків – інтроверти.

1.2 Психологічна характеристика поняття “вольова саморегуляція”

Воля - уміння особистості приймати рішення на основі розумового процесу і направляти думки та дії відповідно до прийнятого рішення. [19]

Волею називають здатність людини свідомо та цілеадресовано регулювати, а також контролювати свою поведінку і діяльність, що виражається в умінні мобілізувати психічні і фізичні можливості для подолання труднощів і перешкод, що стоять на шляху до поставленої мети. [10, с. 23]

Воля як здатність людини до саморегуляції робить її відносно вільною від зовнішніх обставин, по-справжньому перетворює її в активного суб'єкта.

Долаючи перешкоди, особистість або відмовляється від дії в обраному напрямку, або збільшує зусилля. щоб подолати виниклі труднощі.

Таким чином, вольові процеси виконують три основні функції:

- ініціюючу, або спонукальну, що забезпечує початок тієї чи іншої дії в цілях подолання виникаючих перешкод;
- стабілізуючу, пов'язану з вольовими зусиллями по підтримці активності на належному рівні при виникненні зовнішніх і внутрішніх перешкод;
- гальмівну, яка полягає в тому, щоб стримувати інші, часто сильні бажання, які не узгоджуються з головними цілями діяльності.

Вольові особливості індивіда - формуються в процесі надбання життєвого досвіду людини і пов'язані з проявлянням вольових якостей і подоланням перешкод на життєвому шляху.

Психологія характеру виділяє багато вольових якостей індивіда. Базові вольові якості визначають більшість поведінкових актів, до них відносять цілеспрямованість, ініціативність, рішучість, наполегливість, витримка, дисциплінованість.

Всі ці якості пов'язані з етапами здійснення вольового акту [12, с. 356].

Вольовий акт складається з таких етапів:

1. Усвідомлення цілі і прагнення досягти її;
2. Усвідомлення можливостей досягнення цілі;
3. Поява мотивів, що підтверджують чи спростовують ці можливості;

4. Боротьба мотивів і вибору;
5. Прийняття однієї з можливостей в якості рішення;
6. Втілення прийнятого рішення;
7. Подолання зовнішніх перешкод при здійсненні прийнятого рішення і досягнення поставленої цілі.

Воля забезпечує цілеспрямованість і впорядкованість людської діяльності. С.Р. Рубінштейн зазначав, «Вольова дія - це свідома, цілеспрямована дія, за допомогою якої людина здійснює поставлену перед ним ціль, підкоряючи свої імпульси свідомому контролю і змінюючи навколишню дійсність у відповідності зі своїм задумом» [19].

У сучасній психології теорія «волі» є прагматичною. Воля не розглядається як окремий психічний факультет, а вважається якістю або аспектом поведінки.

Можна узагальнити акти волі чотирьох пунктах:

- 1) спрямованість уваги на відносно віддалені цілі та відносно абстрактні стандарти та принципи поведінки;
- 2) зважування альтернативних способів дій та вжиття цілеспрямованих дій, які, здається, найкраще розраховані на відповідність конкретним цілям та принципам;
- 3) гальмування імпульсів та звичок, які можуть відволікати увагу від цілі чи принципу або іншим чином суперечити їй;
- 4) наполегливість проти перешкод у досягненні цілей або дотриманні принципів.

Вольовою регуляцією діяльності називають динаміку психічних станів. [7] Одні люди певні психічні стани мають більш стійкі ніж інші. Наприклад, стійкий стан ініціативності і рішучості може поєднуватися з менш стійким станом наполегливості. Усі вольові стани пов'язані з вольовими якостями особистості. Чим довше доводиться перебувати в окремих вольових станах тим швидше це спонукає до формування відповідних характеристик індивіда, котрі згодом починають впливати на вольові стани.

Самоконтроль - це здатність регулювати та змінювати відповіді, щоб уникнути небажаної поведінки, збільшити бажану та досягти довгострокових цілей. [8, с. 119]. Дослідження показали, що володіння самоконтролем може мати важливе значення для здоров'я та самопочуття. Загальні цілі, такі як схуднення, регулярні фізичні вправи, здорове харчування, не зволікання, відмова від шкідливих звичок та заощадження грошей - лише кілька вартих амбіцій, що потребують самоконтролю.

Люди вважають, що переваг самоконтролю є вдосталь і важливо для успішного життя. Ефективний самоконтроль пов'язаний з успіхом в науці та професіях, а також соціальним благополуччям. Гарне психічне та фізичне здоров'я, зменшення злочинності та триваліші терміни життя також пов'язані із самоконтролем.

Самоконтроль виконує роль виконавчої функції, необхідної для досягнення індивідуальних цілей. Це пізнавальний процес, той, який присутній для саморегулюючої поведінки у досягненні особистих цілей. Цей розвинутий виконавчий процес дозволяє людям стримувати себе від імпульсивних реакцій на поведінку, надаючи перевагу більш відповідному типу поведінки, що залежить від контексту.

Самоконтроль поведінки становить особливий аспект вивчення «сили волі», так як пов'язаний з контролем своїх вчинків в різних важких ситуаціях, з додержанням своїх бажань. [12, с. 358] Для того щоб контролювати свої вчинки, людина повинна мати певний психічний розвиток: мати здатність думати про себе як про незалежну самостійну істоту, яка може управляти власними діями, мати уявлення про моральному поведінці.

Висновок до розділу 1

Темперамент - стійка сукупність індивідуальних психофізіологічних особливостей особистості, пов'язаних з динамічними (тобто темпом, ритмом, інтенсивністю психічних процесів), а не змістовними аспектами діяльності.

Темпераментальні характеристики – це властивості темпераменту, які є найбільш стійкими, вродженими особливостями психіки, що визначають динаміку психічної діяльності в різних її сферах.

Воля - це здатність індивіда свідомо і цілеспрямовано регулювати і контролювати свою поведінку і діяльність, що виражається в умінні мобілізувати психічні і фізичні можливості для подолання труднощів і перешкод, що стоять на шляху до поставленої мети.

Вольова регуляція діяльності - динаміка психічних станів. У одних людей певні психічні стани бувають більш стійкими, у інших - менш стійкими.

Теорія типів особистості Айзенка ґрунтується на факторному аналізі. Його ієрархічна модель структури особистості включає типи, риси особистості, звичні реакції і специфічні реакції. Типи представляють збір безлічі, в яких між двома екстремальними точками розташовуються характеристики індивідів. Айзенк підкреслює, що більшість людей не підпадає під крайні категорії.

Самоконтроль - це здатність регулювати та змінювати відповіді, щоб уникнути небажаної поведінки, збільшити бажану та досягти довгострокових цілей.

За Айзенком, в основі структури особистості лежать два основних типи (супермежею): інтроверсія - екстраверсія і стабільність - нейротизм, що подаються у вигляді "кола Айзенка"

Самоконтроль виконує роль виконавчої функції, необхідної для досягнення індивідуальних цілей. Це пізнавальний процес, той, який присутній для саморегулюючої поведінки у досягненні особистих цілей.

Самоконтроль поведінки становить особливий аспект вивчення «сили волі», так як пов'язаний з контролем своїх вчинків в різних важких ситуаціях, з

додержанням своїх бажань. Для того щоб контролювати свої вчинки, людина повинна мати певний психічний розвиток: мати здатність думати про себе як про незалежну самостійну істоту, яка може управляти власними діями, мати уявлення про моральному поведінці.

Носії деяких типів темпераменту спочатку схильні до успішного навчання, а інші ж навпаки. Відповідно, для найкращого засвоєння знань та умінь студентів, а також спілкування та активності студентів, необхідно враховувати особливості темпераментів усіх учнів у процесі навчання. Залежно від типу темпераменту, інтелектуальна, та й будь-яка інша діяльність складається за певним стилем виконання. Але для успішного результату діяльності потрібно прикладати вольові зусилля.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТЕМПЕРАМЕНТАЛЬНИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ ТА ВОЛЬОВИМ САМОКОНТРОЛЕМ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та характеристика методик емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було встановлення зв'язку темпераментальних характеристик та вольового самоконтролю студентів – психологів.

Для досягнення поставленої мети та завдань нашого дослідження було визначено такі етапи роботи:

1. Організаційний – аналіз літератури, підбір психодіагностичного інструментарію.
2. Психодіагностичне дослідження – проведення дослідження на вибірці.
3. Обробка отриманих результатів – обробка отриманих даних, аналіз та інтерпретація результатів, математична обробка даних. Підбір рекомендацій для психотерапевтичної роботи.

Для проведення емпіричного дослідження ми використовували такі методики як:

1. Особистісний опитувальник Айзенка, ЕРІ.
2. Опитувальник структури темпераменту В.М. Русалов (ОСТ).
3. Тест – опитувальник вольового самоконтролю А. В. Зверкова й Е. В. Ейдмана.

Вибірку нашого дослідження склали 25 студентів-психологів (16 жіночої статі, 9 чоловічої). Вік вибірки складає від 19 до 21 року, в дослідженні взяли участь студенти 3 та 4 курсу НАУ та ДонНУ.

Для визначення типу темпераменту було застосовано особистісний опитувальник Айзенка [2]. Інвентаризація особистості вимірює два поширені, незалежні виміри особистості, екстраверсія-інтроверсія та нейротизм-

стабільність, які складають більшу частину дисперсії в області особистості. Кожна форма містить 57 пунктів «Так-Ні» без повторень. Включення шкали фальсифікації забезпечує виявлення спотворення відгуку. Виміряними рисами є екстраверсія-інтроверсія та нейротизм. Коли ви заповнюєте інвентаризацію особистості Айзенка (EPI), ви отримуєте три бали.

«Оцінка брехні» — з 9. Він вимірює, наскільки ви прагнете бути соціально бажаними у своїх відповідях. Ті, хто набрали 5 або більше балів за цією шкалою, ймовірно, намагаються виглядати добре і не зовсім чесні у своїх відповідях .

Оцінка «Екстраверсії» дорівнює 24 і вимірює, наскільки особа екстраверт.

Оцінка «Нейротизму» дорівнює 24 і вимірює, наскільки особа невротична.

Для інтерпретації балів ваш бал E і ваш N наносяться на графік, з якого ви можете прочитати характеристики вашої особистості. Чим ближче ви знаходитесь за межами кола, тим більше виражені риси особистості.

Друга методика, опитувальник структури темпераменту В. М. Русалова, дає змогу діагностувати темпераментальні особливості людини. Опитувальник структури темпераменту (ОСТ) використовується для діагностики властивостей «суб'єктно-діяльнісного» та «комунікативного» аспектів темпераменту [20].

Він складається із 105 питань. Тест передбачає невелику контрольну шкалу, призначену для виявлення схильності досліджуваного давати соціально бажані відповіді. Кількість вимірювань та їх зміст відповідає 4 блочній структурі функціональної системи:

1. аферентному синтезу відповідає енергічність;
2. блоку програмування - пластичність;
3. блоку виконання - темп;
4. зворотньому зв'язку - емоційна чутливість.

Кожен вимір складається з двох підвимірів:

1. об'єктивно орієнтований;
2. суб'єктивно орієнтований (або комунікативний).

Ці виміри пов'язані з двома основними сферами взаємодії людини з об'єктивним світом і суспільством. Відповідно виділяють наступні 8 параметрів темпераменту:

1. Об'єктивна енергія характеризується рівнем потреби в оволодінні об'єктивним світом, жагою діяльності, прагненням до розумової та фізичної праці, бажанням бути залученим до трудової діяльності.

2. Соціальна енергія - рівень потреби в соціальних контактах, жага розвитку соціальних форм діяльності, прагнення до лідерства, комунікабельність, залучення до соціальної діяльності.

3. Пластичність - ступінь легкості перемикання з одного предмета діяльності на інший, швидкість переходу від одного способу мислення до іншого, у процесі взаємодії з об'єктивним середовищем, прагнення до різноманітності форм предметної діяльності.

4. Соціальна пластичність - ступінь легкості перемикання в процесі спілкування від однієї людини до іншої, схильність до різноманітності комунікаційних програм, різноманітність готових (несвідомих, імпульсивних) форм соціального контакту.

5. Темп - швидкість виконання окремих операцій, швидкість предметно-рухових актів при виконанні предметної діяльності.

6. Соціальний темп – швидкісні характеристики рухових актів у процесі спілкування (швидкість мовлення під час спілкування тощо)

7. Емоційність - емоційна чутливість до невідповідності (розбіжності) між задуманим, очікуваним, запланованим і результатами реальної об'єктивної дії, чутливість до невдач у роботі.

8. Соціальна емоційність - емоційна чутливість у комунікативній сфері: чутливість до невдач у спілкуванні, до оцінок оточуючих.

Тест-опитувальник А. В. Зверкова й Е. В. Ейдмана на визначення вольового самоконтролю спрямований на власну оцінку рівня розвитку вольової регуляції, під яким розуміється міра оволодіння власною поведінкою у різних ситуаціях, тобто. здатність, свідомо управляти своїми діями, станами та

спонуканнями [24]. Опитувальник містить 30 пунктів, з яких 24 робочих та 6 маскувальних. Спочатку опитувальник розробляється в одномірному варіанті, проте в результаті емпіричного аналізу його "факторної структури" було виділено дві стійкі субшкали. Перша субшкала характеризує доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал завершення дії, друга відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій та станів. У термінах традиційних вольових рис особистості субшкали отримали такі назви: перша - "наполегливість", друга - "самоволодіння".

2.2. Аналіз групових результатів емпіричного дослідження

В результаті проведення емпіричного дослідження з використанням трьох методик було проведено кількісне та якісне дослідження результатів опитування. Відповідно були отримані такі результати дослідження, за методикою визначення типу темпераменту студентів Г. Айзенка ми отримали показники по шкалам «екстраверсія» та «нейротизм». Результати відсоткового співвідношення наведені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Групові результати за методикою на визначення типу темпераменту за Г. Айзенком (ЕРІ)

	Екстраверсія/інтроверсія	Нейротизм
Дуже високий рівень	4% (1)	32% (8)
Високий рівень	36% (9)	32% (8)
Середні показники	24% (6)	36% (9)
Низький рівень	36% (9)	0

Інтерпритуючи результати за опитувальником на визначення темпераменту Г. Айзенка, варто звернути увагу, що показники екстраверсії та інтраверсії мають такий розподіл балів, що вище 19 отриманих балів – яскравий екстраверт (дуже високий рівень), більше 15 – екстраверт (високий рівень), більше 12 – схильність до екстраверсії (середній рівень), менше 12 балів – схильність до інтроверсії (середній рівень) і нарешті менше 9 – інтроверт (низький рівень).

Отже, 40% респондентів мають високий і високий рівень екстраверсії, це свідчить про те, що особи звернені, як правило, до інших людей, до зовнішніх подій, відкриті іншим, є більш легкими об'єктами для розуміння, їм характерна здатність до спілкування, постійний потяг до людей. полюблюють вечірки і компанії, жвавість і метушню навколо себе. Відчувають потребу в людях, зачасту є душею компанії. Постійно відчувають тягу до нових вражень, легко заводиться, якщо у справі починаються суперечки, можуть наважитися на будь-який крок. Прагнуть до зближення, ризику, часто діє під впливом імпульсивну.

36 % опитаних є типовими інтровертами, що свідчить про осіб звернених до свого внутрішнього світу, зосереджених на ньому, замкнених для інших, менш доступні для розуміння. Це, як правило, спокійні, стримані, сором'язливі люди, що постійно аналізують свої переживання. Надають перевагу читанню книг над спілкуванням з людьми. Стримані і далекі від людей, окрім близьких, не терплять метушні навколо себе. Не полюблюють збуджень, серйозні, постійно чимось схвильовані, люблять порядок у всьому, діють повільно, не дуже балакучі. Тримують свої почуття під суворим контролем, дещо песимістичні.

За шкалою невротичності 64% респондентів можна назвати невротичними, зазвичай, це люди, що погано володіють своїми негативними емоціями, тому страждають від цього самі і змушують страждати інших. Присутня невпевненість у собі, часто бувають різкі зміни настрою, спади і підйоми енергії, досить ранимі, боляче реагують на критику, дратівливі.

За опитувальником структури темпераменту В. Русалова ОСТ, ми отримали результати за такими шкалами: предметна ергічність, соціальна

ергічність, пластичність, соціальна пластичність, темп, соціальний темп, емоційність, соціальна емоційність. Отримані результати наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Групові результати за опитувальником структури темпераменту В. М. Русалова

	Предметна ергічність	Соціальна ергічність	Пластичність	Соціальна пластичність	Темп	Соціальний темп	Емоційність	Соціальна емоційність
Низький рівень	72% (18)	36% (9)	16% (4)	0	32% (8)	20% (5)	0	8% (2)
Середній рівень	24% (6)	32% (8)	64% (16)	76% (19)	52% (13)	44% (11)	44% (11)	64% (16)
Високий рівень	4% (1)	32% (8)	20% (5)	24% (6)	16% (4)	36% (9)	56% (14)	28% (7)

За результатами тестування можна говорити про те, що за шкалою предметної ергічності 72% респондентів мають низькі значення, що свідчить про пасивність, занижений рівень тону, уникнення розумових навантажень та малу залученість в процес діяльності. Шкала соціальна ергічність показує також переважно низькі результати у 36% опитаних, що говорить про незначну проблему в соціальних контактах, уникнення активних в соціумі форм поведінки, замкнутість та деяку соціальну пасивність. 20% респондентів показали високі результати за шкалою пластичності, що в свою чергу означає, що респондентам властива легкість зміни діяльності з одного виду на інший,

легкість перемикання мислення в ситуації взаємодії з навколишнім середовищем.

За шкалою соціальної пластичності ми дізнались, що 24% осіб мають високі значення, це означає, такі люди автоматично включаються в соціальні зв'язки, легко вступають в соціальні контакти і їм властива комунікативна імпульсивність. За шкалою темпу 32% респондентів отримали низькі результати, це вказує на низьку швидкість моторно-рухових операцій. Шкала соціального темпу показала, що 36% опитаних мають високі показники, що говорить про їх розвиненість швидкості говоріння. Також 56% осіб мають високі показники за субшкалою емоційності, що вказує те, що люди з таким показником досить чутливі до невдач і розбіжностей між очікуваннями та реальністю. І нарешті, за шкалою соціальної емоційності 28% респондентів мають високі значення – люди, що досить чутливі та емоційні в комунікативній сфері.

За методикою на виявлення рівня вольової саморегуляції Зверкова і Ейдмана було отримано результати за шкалами «загальна шкала», «наполегливість» та «самовладання». Результати за методикою у відсотковому співвідношенні були представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати за методикою «Рівень вольового самоконтролю»

	Загальна шкала вольового самоконтролю	Наполегливість	Самовладання
Низький рівень	32% (8)	32% (8)	28% (7)
Середній рівень	48% (12)	32% (8)	56% (14)
Високий рівень	20% (5)	36% (9)	16% (4)

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як наполегливість і самовладання.

За загальною шкалою рівня вольового самоконтролю 20% респондентів отримали високий бал, така характеристика притаманна людям емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерні спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності.

Низький бал спостерігається у 32% опитаних, це свідчить про те, що опитані - чуттєві особи, емоційно нестійкі, ранимі, невпевнені у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини — її прагнення до завершення розпочатої справи. 36% опитаних мають високі результати за данною субшкалою — це вказує на діяльних і працездатних особистостей, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність — розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку.

Низькі значення за цією шкалою мають 32%, що говорить про підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, це може призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю,

гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. 16% мають високий бал за субшкалою такі особи емоційно стійкі, добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми.

2.3. Встановлення зв'язку між темпераментальними характеристиками та вольовим самоконтролем

З метою встановлення кореляційних зв'язків темпераментальних характеристик та вольовим самоконтролем у студенті психологів було використано методи математичної статистики. Спочатку визначили розподіл даних з використанням критерію Колмогорова-Смірнова. В разі якщо рівень значущість $p \leq 0,05$, то такий емпіричний розподіл суттєво відрізняється від нормального, а якщо $p > 0,05$, то роблять висновок про приблизну відповідність даного емпіричного розподілу нормальному. Після проведення обчислень, виявилось, що дані мають нормальний розподіл, тому для знаходження зв'язків між вольовим самоконтролем з шкалами «Екстраверсія» та «Нейротизм» застосовуємо коефіцієнт Спірмана.

Кореляційна матриця значимих зв'язків екстраверсії та нейротизму з вольовим самоконтролем (по вибірці в цілому N=25)

		Екстраверсія	Нейротизм
Вольовий самоконтроль	Коефіцієнт кореляції	,201	-,571**
	Рівень значимості	,335	,003
	Вибірка	25	25

* - Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

** - Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

На основі отриманих емпіричних даних з таблиці 2.4 можна зробити висновок, що маємо достатньо сильну кореляцію вольового самоконтролю зі шкалою «Нейротизму». Емпіричне значення коефіцієнта кореляції -,571 значуще на рівні 0,01 та є двусторонім. Це може пояснюватись тим, що респонденти, які мають холеричний та меланхолічний тип темпераменту та низький та середній рівень вольової саморегуляції, а ті респонденти, що є сангвініками та холериками мають високі показники рівня вольової саморегуляції.

В таблиці 2.5 представлені зв'язки між методикою на визначення вольового самоконтролю Е. Ейдмана та шкалами темпераментальних характеристик за методикою ОСТ (В. Русалова).

Кореляційна матриця значимих зв'язків вольового самоконтролю з темпераментальними характеристиками (по вибірці в цілому, N=25)

	Шкали методики опитувальника структури темперамента (ОСТ)							
	Предметна ергічність	Соціальна ергічність	Пластичність	Соціальна пластичність	Темп	Соціальний темп	Емоційність	Соціальна емоційність
Вольовий самоконтроль	,072	,467**	-,323*	-,014	-,079	-0,41	-,364*	-,105

* - Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння).

** - Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння).

Аналізуючи таблицю 2.5, можна зробити висновок, що існує значний зв'язок між емоційним самоконтролем та соціальною ергічністю ($r = 0,467$; $p < 0,011$). Це пояснюється тим, що чим більшу особа має потребу до лідерства, комунікабельності та залученню до соціальної діяльності, тим більше в неї розвинені вольові якості самоконтролю.

Також встановлено зв'язок за шкалою «Пластичність» ($r = -0,323$; $p < 0,036$) і «Емоційність» ($r = -0,364$; $p < 0,027$) та вольовий самоконтроль. Таким чином, збільшення значення однієї змінної, призводить до зниження значення іншої. Це пояснюється тим, що чим легше особи перемикаються з одного предмета діяльності на інший, швидко переходить від одного способу мислення до іншого, у процесі взаємодії з об'єктивним середовищем, тим менше розвиває свої вольові якості. А також, якщо людина є емоційно чутливою до невідповідальності між очікуваннями та результатами своїх дій, то можна говорити про те, що послаблюється вольовий самоконтроль і він стає невід'ємною частиною діяльності.

Отже, між вольовим самоконтролем та темпераментальними характеристиками є прямі та обернені кореляційні зв'язки. Таким чином при розвитку свого вольового самоконтролю, особам слід звернути увагу на такі характеристики, як рівень нейротизму, соціальної ергічності, пластичність премикання з одного виду діяльності чи мислення на інший, а також, важливо звернути увагу на свою емоційність. Людина, що має недостатньо розвинені ці якості, в подальшому житті буде мати проблеми з контролем за своєю діяльністю, а також з вольовими проявами.

Висновок до розділу 2

В дослідженні взяли участь 25 респондентів, які являються студентами психологами 3 та 4 курсів в НАУ ТА ДонНУ. Вік досліджуваних склав від 19 до 21 років. Для проведення емпіричного дослідження ми використовували такі методики як: особистісний опитувальник Айзенка, ЕРІ; опитувальник структури темпераменту В.М. Русалов (ОСТ); тест – опитувальник вольового самоконтролю А. В. Зверькова й Е. В. Ейдмана.

В результаті емпіричного дослідження ми отримали наступні результати: після проведення дослідження за опитувальником Айзенка, ЕРІ, ми отримали показники по шкалам «екстраверсія» та «нейротизм» та встановили, що 40% респондентів мають високий і високий рівень екстраверсії, 36 % опитаних є типовими інтровертами, та за шкалою невротичності 64% респондентів можна назвати невротичними.

Методика структури темперамент В. Русалова, дає змогу дізнатися про такі параметри темпераменту: як ергічність, соціальна ергічність, пластичність, соціальна пластичність, темп, соціальний темп, емоційність та соціальна емоційність. За результатами методики ОСТ можна говорити про те, що за шкалою предметної ергічності 72% респондентів мають низькі значення, шкала соціальна ергічність показала також переважно низькі результати у 36% опитаних, 20% респондентів показали високі результати за шкалою пластичності, за шкалою соціальної пластичності ми дізнались, що 24% осіб мають високі значення, за шкалою темпу 32% респондентів отримали низькі результати, шкала соціального темпу показала, що 36% опитаних мають високі показники, також 56% осіб мають високі показники за субшкалою емоційності, і за шкалою соціальної емоційності 28% респондентів мають високі значення.

Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як наполегливість і самовладання. Тому за методикою на методикою Зверькова та Ейдмана були отримані наступні результати, що за загальною шкалою рівня вольового самоконтролю 20% респондентів отримали високий бал, низький бал

спостерігається у 32% опитаних, субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини — її прагнення до завершення розпочатої справи, 36% опитаних мають високі результати за даною субшкалою, низькі значення за цією шкалою мають 32%. Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів, 16% мають високий бал за субшкалою.

Для встановлення кореляційних зв'язків між двома психологічними феноменами вольова саморегуляція та темпераментальними характеристиками, було використано кореляційний аналіз, а саме коефіцієнт кореляції Спірмана. І було встановлено, що є достатньо сильна кореляція між вольовим самоконтролем та соціальною ергічністю, психологічною пластичністю та емоційністю особистості.

ВИСНОВКИ

Важливість дослідження зв'язку темпераментальних характеристик та рівня вольової саморегуляції у студентів-психологів є важливим етапом в навчальній діяльності. Дослідження дає змогу зрозуміти студенти з яким типом темпераменту краще можуть регулювати свої вольові зусилля, що буде актуально для педагогів та в роботі практичного психолога. Кожна людина індивідуальна та самого народження людина має певні психологічні властивості, які проявляються у різних видах діяльності незалежно від її змісту. Важливо, щоб студент міг себе самоактуалізувати на навчальну діяльність, саморегулюючи та розвиваючи, свої вольові якості.

Виходячи з поставлених задач, сформулюємо основні висновки дослідження.

1. Темперамент - стійка сукупність індивідуальних психофізіологічних особливостей особистості, пов'язаних з динамічними (тобто темпом, ритмом, інтенсивністю психічних процесів), а не змістовними аспектами діяльності. Темперамент вважають найбільш стійкою характеристикою особистості, яка майже не змінюється впродовж життя, виявляється в усіх сферах життєдіяльності і характеризує індивіда з боку динамічних особливостей його психічної діяльності, тобто, за показниками темпу, швидкості, ритму, інтенсивності, енергійності, емоційності.

2. Воля - це здатність індивіда свідомо і цілеспрямовано регулювати і контролювати свою поведінку і діяльність, що виражається в умінні мобілізувати психічні і фізичні можливості для подолання труднощів і перешкод, що стоять на шляху до поставленої мети.

Самоконтроль - це здатність регулювати та змінювати відповіді, щоб уникнути небажаної поведінки, збільшити бажану та досягти довгострокових цілей. Самоконтроль виконує роль виконавчої функції, необхідної для досягнення індивідуальних цілей. Це пізнавальний процес, той, який присутній для саморегулюючої поведінки у досягненні особистих цілей. Цей розвинутий

виконавчий процес дозволяє людям стримувати себе від імпульсивних реакцій на поведінку, надаючи перевагу більш відповідному типу поведінки, що залежить від контексту.

3. Дослідження було проведено на студентах – психологах, що навчаються на другому курсі. В дослідженні взяли участь 25 студентів-психологів. За результатами опитувальника Айзенка, ЕРІ, було отримано наступні результати, що 40% респондентів мають високий і високий рівень екстраверсії, 36 % опитаних є типовими інтровертами, та за шкалою невротичності 64% респондентів можна назвати невротичними.

Методика структури темперамент В. Русалова (ОСТ) можна говорити про такі результати, що за шкалою предметної ергічності 72% респондентів мають низькі значення, шкала соціальна ергічність показала також переважно низькі результати у 36% опитаних, 20% респондентів показали високі результати за шкалою пластичності, за шкалою соціальної пластичності ми дізнались, що 24% осіб мають високі значення, за шкалою темпу 32% респондентів отримали низькі результати, шкала соціального темпу показала, що 36% опитаних мають високі показники, також 56% осіб мають високі показники за субшкалою емоційності, і за шкалою соціальної емоційності 28% респондентів мають високі значення.

За методикою на методикою Зверькова та Ейдмана на визначення вольової саморегуляції, були отримані наступні результати, що за загальною шкалою рівня вольового самоконтролю 20% респондентів отримали високий бал, низький бал спостерігається у 32% опитаних, субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини — її прагнення до завершення розпочатої справи, 36% опитаних мають високі результати за даною субшкалою, низькі значення за цією шкалою мають 32%. Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів, 16% мають високий бал за субшкалою.

За результатами кореляційного дослідження встановлено що існує значний зв'язок між вольовим самоконтролем та неротизмом, властивістю темпераменту, що характеризує збудливість особистості, занепокоєність, тривогу. Вольовим

самоконтролем та соціальною ергічністю, пояснюється тим, що чим більшу особа має потребу до лідерства, комунікабельності та залученню до соціальної діяльності, тим більше в неї розвинені вольові якості самоконтролю.

Також встановлено зв'язок між вольовим самоконтролем з такими показниками темпераментальних характеристик, як пластичність та емоційність. Враховуючи, що особі характерний контроль за легкістю перемикання з одного виду діяльності на інший, а також за емоційною чутливістю до невідповідальності між очікуваннями та результатами своїх дій, то можна говорити про те, що вольовий самоконтроль цих властивостей є невід'ємною частиною діяльності.

Отже, між вольовим самоконтролем та темпераментальними характеристиками є прямі кореляційні зв'язки. Таким чином при розвитку свого вольового самоконтролю, особам слід звернути увагу на такі характеристики, як рівень нейротизму, соціальної ергічності, пластичність перемикання з одного виду діяльності чи мислення на інший, а також, важливо звернути увагу на свою емоційність. Людина, що має недостатньо розвинені ці якості, в подальшому житті буде мати проблеми з контролем за своєю діяльністю, а також з вольовими проявами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Структура личности. М.: "КСП+", СПб.: "Ювента", 1999
2. Айзенк Г.Ю., Сарджент К. Измерьте свои экстрасенсорные способности. М., 2001. 192 с.
3. Алексеева А.Н., Ковтун Т.Ю. Развитие внимания студентов// В сборнике: Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе Сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции студентов и аспирантов. Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова.- 2014. - С. 308-311.
4. Блейхер В. М., Крук И. В. Темперамент // Толковый словарь психиатрических терминов. — Воронеж: МОДЭК, 1995. — 429 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 242 .
6. Дорофеев Б.А., Ковтун Т.Ю. Взаимосвязь типа темперамента и организационных, коммуникативных способностей студентов// В сборнике: Актуальные проблемы развития личности в онтогенезе материалы IV Всероссийской научно–практической конференции.- 2015. - С. 188-189.
7. Жихарев Д.Ю. Формирование волевой саморегуляции человека в спортивной деятельности // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. КурН. 2010.
8. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М: УРАО, 1998. 142 с.
9. Ильин Е.П /Психология индивидуальных различий. – Питер: СПб.: 2004-701с.
- 10.Ильин Е.П. Психология воли. е изд.- СПб.: Питер, 2011.-368с.
- 11.Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008. — 551 с.
- 12.Максименко С. Д. Общая психология / С. Д. Максименко. — М. : Рефл-бук, К. : Ваклер, 2001. — 460 с.
- 13.Мельник С.Н. Психология личности: Учебное пособие. - Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. - 96 с.

14. О темпераменте / И. Кант // Психология индивидуальных различий : учебное пособие / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романов. – Издание 2-е. – Москва : ЧеРо, 2002. – С. 45-54 – (Хрестоматия по психологии)
15. Общая психология. Тексты: В 3 т. Т. 2: Субъект деятельности. Книга 1 / Ред.-сост.: Ю.Б. Дормашев, С.А. Капестин, В.В. Пестухов. М.: Когито-Центр, 2013. – 608 с.
16. Павлов И. П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей нервной деятельности (поведения) животных. М.: Наука, 1973, с. 588.
17. Прохоров А. О. Саморегуляция психических состояний в учебной и педагогической деятельности / А. О. Прохоров // Вопр. психологии. —1991. — № 4. — С. 112—116.
18. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О.М. Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с. (Енциклопедія ерудита).
19. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание // Избранные философско-психологические труды. Основы онтологии, логики и психологии. — М.: Наука, 1997, с. 173
20. Русалов В. М. Опросник структуры темперамента. М., 1990.
21. Столярченко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 92 - 98 с.
22. Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии. – М.: Прогресс, 1982. – 231 с.
23. Строение тела и характер / Э. Кречмер. – Москва : Педагогика-Пресс, 1995. – 608 с. – (Психология: классические труды) .
24. Тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psylist.net/praktikum/00417.htm>
25. Шульга Т.И. Проблемы волевой регуляции в онтогенезе / Вопросы психологии: электрон. науч. журн. 1992.
26. Юнг, К. Г. Психологические типы / под ред. В. Зеленского; пер. С. Лорие. — СПб. : Азбука, 2001. – 350 – 383 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Кореляція за методикою Айзенка та теста-опитувальника вольового самоконтролю Зверькова

			Волевої Самоконтроль	Екстраверсія	Нейротизм
Р _о Спирмана	Волевої Самоконтроль	Коефіцієнт кореляції	1,000	,201	-,571**
		Знач. (2-х стороння)		,335	,003
		N	25	25	25
Екстраверсія	Екстраверсія	Коефіцієнт кореляції	,201	1,000	-,305
		Знач. (2-х стороння)	,335		,138
		N	25	25	25
Нейротизм	Нейротизм	Коефіцієнт кореляції	-,571**	-,305	1,000
		Знач. (2-х стороння)	,003	,138	
		N	25	25	25

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

Додаток Б

Correlations

			волсамоконт роль	предметергы чн	соццергичн	пластич	темп	соцпластич	емоц	соцтемп	соцеемоц
Spearman's rho	волсамоконтроль	Correlation Coefficient	1.000	.072	.467**	.323*	-.079	.014	.364*	-.041	-.105
		Sig. (2-tailed)	.	.733	.011	.036	.709	.946	.027	.846	.618
		N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	предметергычн	Correlation Coefficient	.072	1.000	.083	.119	-.090	-.089	-.079	.137	-.065
		Sig. (2-tailed)	.733	.	.695	.571	.667	.672	.708	.512	.757
		N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	соццергичн	Correlation Coefficient	.467**	.083	1.000	.498*	.359	.537**	.303	.371	.081
		Sig. (2-tailed)	.011	.695	.	.011	.078	.006	.141	.068	.700
		N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	пластич	Correlation Coefficient	.323*	.119	.498*	1.000	.439*	.608**	-.256	.462*	-.402*
		Sig. (2-tailed)	.036	.571	.011	.	.028	.001	.217	.020	.047
		N	25	25	25	25	25	25	25	25	25
темп	Correlation Coefficient	-.079	-.090	.359	.439*	1.000	.281	.163	.541**	-.101	
	Sig. (2-tailed)	.709	.667	.078	.028	.	.174	.437	.005	.631	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
соцпластич	Correlation Coefficient	.014	-.089	.537**	.608**	.281	1.000	.125	.422*	.036	
	Sig. (2-tailed)	.946	.672	.006	.001	.174	.	.552	.036	.864	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
емоц	Correlation Coefficient	.364*	-.079	.303	-.256	.163	.125	1.000	.275	.750**	
	Sig. (2-tailed)	.027	.708	.141	.217	.437	.552	.	.184	.000	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
соцтемп	Correlation Coefficient	-.041	.137	.371	.462*	.541**	.422*	.275	1.000	.096	
	Sig. (2-tailed)	.846	.512	.068	.020	.005	.036	.184	.	.649	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	
соцеемоц	Correlation Coefficient	-.105	-.065	.081	-.402*	-.101	.036	.750**	.096	1.000	
	Sig. (2-tailed)	.618	.757	.700	.047	.631	.864	.000	.649	.	
	N	25	25	25	25	25	25	25	25	25	

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).