

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ К. Д. УШІНСЬКОГО»**

*(кафедри теорії та методики практичної психології,  
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології)*

**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

*(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)*

**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ**

*(кафедра психології)*

**КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

*(кафедра практичної психології)*

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць  
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції**

19 травня 2023 року

Одеса – 2023

4. Maccoby E.E. Jacklin C.N. The psychology of sex differences. Stanford, 1978. 416 p.
5. Nigro G., Gally I. Sex-Role Identity and Machiavellianism. Psychological Reports. 1985. Vol. 56 (3). P. 863-868.
6. Szabó E., Jones D.N. Gender differences moderate Machiavellianism and impulsivity: Implications for Dark Triad research. *Personality and Individual Differences*. 2019. Volume 141. 15 April 2019. P. 160-165. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S019188691930008X> (дата звернення: 01.11.2022).

## **РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Яланжи Р.Р., Пундєв В.В.**

*Одеський національний економічний університет  
(м. Одеса, Україна)*

**Актуальність дослідження** полягає в тому, що вольові якості, такі як самоконтроль, самодисципліна, цілеспрямованість, настійність, наполегливість та інші, впливають на успішність навчання в закладах вищої освіти. Воля є ключовим фактором, який дозволяє студентам досягати своїх цілей і переборювати труднощі навчання. Розвиток вольових якостей важливий для студентів, які мають проблеми з організацією свого часу, плануванням та виконанням завдань.

**Мета статті** – проаналізувати розвиток вольових якостей, що впливають на успішність навчання в закладах вищої освіти.

**Аналіз досліджень та публікацій.** До питання розвитку вольових якостей, що впливають на успішність навчання в закладах вищої освіти зверталися такі педагоги, як: Ю. В. Бойко, О. В. Дубасенюк, О. І. Єршова, О.В. Клименко, Л. М. Ковальова, І. О. Кожанова, Л. В. Козак, В. В. Мельник, С. В. Міщенко, А. С. Пилипенко, В. С. Харченко, Л. В. Чмихало, С. В. Яремко та ін.

**Виклад основного матеріалу.** На думку Ю. В. Бойко, для студента першого курсу вольові якості є дуже важливими, оскільки це період, коли він зустрічається з багатьма новими викликами та вимогами. Новий графік занять, велика кількість домашніх завдань та вивчення нових предметів може стати складним завданням для студента. В цей період важливо мати сильну волю та самодисципліну, щоб зосередитися на важливих завданнях, працювати над ними та досягати максимальних результатів [1]. С. В. Міщенко зазначає, студент першого курсу зазвичай знаходиться в новому соціальному середовищі, де він має знайти спільну мову зі своїми одногрупниками, друзями та вчителями. Вольові якості допоможуть студенту керувати своїми емоціями, контролювати свою поведінку та дії, що допоможе створити позитивне враження про нього серед інших людей та забезпечити йому успіх у соціальній сфері [3]. Дослідження В. С. Харченко показують, що вольові якості є важливою складовою успішного навчання та досягнення високих результатів у навчанні. Від рівня розвитку вольових якостей залежить здатність досягати поставлених цілей, зосереджуватися на важливих завданнях та досягати успіху в навчанні та житті [4].

На основі теоретичного аналізу проблеми було організовано дослідження рівня розвитку вольових якостей студентів першого курсу. 1 етап – констатуючий, метою якого було виявлення рівня розвитку вольових якостей студентів. Після обробки результатів отримали такі дані: 8 студентів (7%) показали високий результат; 74 студенти (61%) – показали середній (достатній) рівень; 38 (32%) студентів мають низький рівень. Таким чином, за результатами досліджень, ми дійшли висновку, що рівень розвитку вольових якостей студентів недостатній, і потрібна робота над його формуванням.

На основі результатів проведеної діагностики було організовано та проведено другий етап експериментальної роботи – формуючий експеримент. На цьому етапі нами була розроблена і апробована корекційно-розвиваюча Система тренування вольових якостей «Вперед до мрії!», метою якої став підвищення рівня розвитку вольових якостей студентів.

Система тренування вольових якостей – це комплекс вправ та методів, спрямованих на розвиток вольових здібностей людини, таких як самодисципліна, самоконтроль, відповідальність, наступність і терплячість. Вольові якості допомагають нам досягати поставлених цілей та зміцнювати віру в свої можливості.

Система тренування вольових якостей базується на розумінні того, що воля являє собою не тільки психологічний процес, а й фізіологічну функцію мозку. Іншими словами, воля є складовою частиною нашої мозкової активності та може бути покращена та підсилена через спеціальні тренування та практики.

Тому, система тренування вольових якостей стала досить популярною в сучасному світі, як засіб для досягнення успіху в різних сферах життя, включаючи бізнес, спорт, освіту та особисте життя. Якщо ви бажаєте підвищити свій рівень самоконтролю та відповідальності, система тренування вольових якостей може бути корисним інструментом для досягнення ваших цілей та мрій.

Студентам запропоновано наступні вправи:

Вправа «Створення розкладу». Студенти можуть створити свій власний розклад на тиждень, де вони розпланують свій час на навчання, заняття спортом, роботу та відпочинок. Це допоможе їм організувати свій час і навчитися планувати свої дії. Вправа «Використання таймера». Студенти можуть встановити таймер на певний час, щоб забезпечити собі обмеження на заняття певної діяльності, наприклад, на перегляд відео на YouTube або в соціальних мережах. Вправа «Постановка мети на день». Студенти можуть поставити собі мету на кожен день, наприклад, навчитися новому слову, відвідати тренування, дізнатися більше про певну тему тощо. Це допоможе їм зберігати фокус та орієнтуватися на важливі завдання.

Вправа «Регулярні перевірки прогресу». Студенти можуть перевіряти свій прогрес у досягненні поставлених мет, відслідковувати час, який вони витрачають на різні завдання, і вносити зміни в свій план, якщо потрібно. Це допоможе їм зберігати мотивацію та дисципліну. Вправа «Інтерактивне навчання». Використовуйте методи навчання, які є більш інтерактивними та захоплюючими. Наприклад, співпраця зі своїми однокурсниками для розв'язання

завдань або дискусії над матеріалами може допомогти вам зацікавитися та зосередитися на навчанні.

Вправа «Розвиток соціальної мережі». Навчіться будувати і підтримувати стійкі взаємини з людьми, оскільки соціальна мережа може допомогти у вирішенні нових проблем та ситуацій. Спілкуйтеся зі своїми однокурсниками, викладачами та іншими людьми, щоб розширити свою соціальну мережу та навчитися вирішувати проблеми разом.

Вправа «Пізнання нового». Навчіться нового та розширюйте свої знання та навички. Спробуйте вивчати нові предмети або розвивати свої навички у певній області, щоб бути більш готовим до нових викликів та ситуацій.

Також було проведено тренінги для студентів 1 курсу для розвитку вольових якостей, наприклад, тренінг на тему «Розвиток вольових якостей: зосередженість, самоконтроль та цілеспрямованість». Мета: навчити учасників тренінгу розвивати вольові якості, необхідні для досягнення успіху в навчанні та житті.

Під час тренінгу студентам пояснено поняття «вольові якості» та їх важливості для успіху у навчанні та житті. Проведено комплекс вправ на розминку, який допоможе учасникам зняти напругу та підготувати тіло до подальшої роботи. Далі розглянуто, що таке зосередженість та як вона впливає на успіх у навчанні та житті та проведено вправи для розвитку зосередженості: дихальні та медитаційні техніки, вправи на підвищення уваги та концентрації. Наприклад: Вправа «Шумовий медитаційний тренінг»: учасникам пропонується прислухатися до звуків, які оточують їх протягом певного часу (наприклад, 3-5 хвилин). Після цього вони записують всі звуки, які вони чули, та роблять висновки про свій рівень зосередженості під час цієї вправи. Вправа «Вправа на візуалізацію»: учасникам пропонується уявити собі певний образ або сцену (наприклад, морський пейзаж або тиху галявину), яку вони можуть розглядати у своєму розумі. Під час вправи вони зосереджуються на деталях та кольорах цього образу, щоб розвивати свою візуальну увагу та зосередженість.

Далі розглянуто, що таке самоконтроль та як він впливає на успіх у навчанні та житті. Запропоновано наступні вправи для розвитку самоконтролю:

Вправа «Мозковий штурм»: Студенти повинні протягом 5 хвилин записати якомога більше ідей на задану тему. Після цього вони повинні відібрати кілька найкращих ідей та продовжити розробляти їх далі. Ця вправа допомагає розвивати творче мислення та увагу. Вправа «Колірні маркери»: Студентам дається аркуш паперу та кілька різнокольорових маркерів. Вони повинні простежити лінію, яка проходить через всі маркери, без того, щоб маркери перетинали один одного. Ця вправа допомагає розвивати увагу та концентрацію.

Приділено увагу і цілеспрямованості та тому, як вона впливає на успіх у навчанні та житті. Вправи для розвитку цілеспрямованості: встановлення мети та планування кроків для досягнення цілі, вправи на розвиток мотивації та наполегливості. Наприклад: вправа «Щоденник досягнень». Спробуйте вести щоденник досягнень, де ви можете записувати свої успіхи та прогрес у досягненні мети. Це допоможе побачити свій прогрес та зберегти мотивацію.

Вправа «Ланцюжок успіху». Складіть «ланцюжок успіху» - список маленьких завдань, які ви повинні виконати, щоб досягти своєї мети. Приклад: якщо мета – здобути стипендію, то одним з завдань може бути написання доповіді або взяття участі в додаткових проєктах. При досягненні кожної маленької мети, учасники отримують мотивацію продовжувати далі.

На III етапі дослідження студентам запропоновано діагностичні завдання для виявлення рівня розвитку вольових якостей були запропоновані студентам наприкінці експерименту. З цих спостережень можна простежити, що студенти, які займалися за новою методикою, мають значно кращі досягнення як у навчанні, так і в особистому житті. Найвищий бал заробили 59 студентів (49%), середній бал був у 37 студентів (31%), а низький бал був у 24 студентів (20%).

Студенти, які самостійно займалися за новою методикою, мають більший інтерес до засвоєння знань, вони більш розкуті під час занять, сміливо ставлять питання, не бояться експериментувати.

**Висновки.** Підвищення рівня розвитку вольових якостей у студентів досягнуте за допомогою відповідної методики та систематичного тренування. Проведення тренінгових занять з розвитку вольових якостей та практикування студентами у вільний допомогло студентам збільшити самоконтроль, зосередженість та цілеспрямованість, що сприяє покращенню їхніх успіхів у навчанні та житті загалом. Важливо також заохочувати студентів до регулярного виконання вправ на розвиток вольових якостей і навчати їх використовувати ці навички у практичному житті. Залежно від індивідуальних потреб та цілей студентів, можуть бути використані різні методики та вправи для досягнення максимального ефекту в розвитку вольових якостей.

#### Література

1. Бойко Ю. В. Психологічні механізми формування вольових якостей студентів. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка.* 2016. Вип. 2 (33). С. 21-25.
2. Ковальова Л. М. Виховання вольових якостей студентів в умовах вищого навчального закладу. *Педагогіка формування творчої особистості.* 2015. № 45. С. 123-127.
3. Міщенко С. В. Відношення до навчання та вольова регуляція якостей особистості студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки.* 2018. Вип. 29. С. 33-41.
4. Харченко В. С. Вольова регуляція як чинник успішного навчання. *Педагогіка вищої школи.* 2016. Вип. 1 (18). С. 112-120.
5. Чмихало Л. В. Психологічні аспекти формування вольової регуляції поведінки особистості. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2018. Т. 1 (47). С. 143-150.