

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

ННІ психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітнього ступеня «магістр»

на тему:

**«Вольові якості та їх значення для соціальної
адаптованості осіб різного віку»**

Виконала:

магістриня 2 року навчання, 61 групи

Килимник Світлана

Науковий керівник:

Дерев'янка Світлана Петрівна

Кандидат психол.наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів

2024

Студентка

Підпис

П.І.Б.

Наук. керівник

Підпис

П.І.Б.

Рецензент

Підпис

П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол №____ від «____»_____2024 року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

Зміст

Вступ.....	3
1 РОЗДІЛ. Теоретико-методологічні аспекти вивчення соціальної адаптованості особистості	
1.1. Поняття про соціально-психологічну адаптацію та соціальну адаптованість особистості.....	5
1.2. Чинники соціально-психологічної адаптації особистості.....	14
1.3. Воля та вольові якості як чинники соціальної адаптованості особистості.....	19
Висновки до розділу 1.....	23
2. РОЗДІЛ. Роль вольових якостей у соціальній адаптованості особистості	
2.1. Процедура емпіричного дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів.....	25
2.3. Практичні рекомендації.....	40
Висновки до розділу 2.....	
Висновки.....	46
Список використаних джерел.....	47
Додатки.....	51

ВСТУП

Актуальність теми дослідження:

У контексті безперервної еволюції суспільства та глобальних трансформацій, феномен соціальної адаптованості набуває особливої актуальності та зберігатиме свою значущість у довгостроковій перспективі. Ця актуальність зумовлена динамічною природою соціального середовища, яке перебуває у стані постійних змін, та безперервним процесом трансформації особистості, що змушена реагувати на зовнішні виклики й адаптуватися до нових реалій.

Процес соціальної адаптованості посідає центральне місце у взаємодії індивіда з оточенням, характеризуючись комплексним механізмом, через який особистість не лише пристосовується до наявних соціальних умов, але й активно взаємодіє з ними, формуючи власну соціальну ідентичність. Глибоке розуміння сутності адаптації є критично важливим для дослідження кореляції між вольовими характеристиками особистості та її здатністю успішно інтегруватися в соціум, оскільки саме через призму адаптаційних процесів можна найбільш повно осягнути, як вольові якості впливають на ефективність соціальної взаємодії та інтеграції індивіда.

Отже, проблема впливу вольових якостей на соціальну адаптацію особистості лишається актуальною і вимагає подальших досліджень та розвитку, особливо в умовах постійних змін у суспільстві. Саме тому темою нашої роботи обрано: «Вольові якості та їх значення для соціальної адаптованості осіб різного віку».

Методологічною та теоретичною основою дослідження є основні положення вітчизняних та зарубіжних дослідників щодо концепції адаптації (З. Фрейд, Г. Гартман, Б. Скінер, А. Бандура, Ф. Зімбардо, К. Роджерс, А.

Петровський, А. Адлер), щодо вольових якостей (В. Семиченко, П. Кузнецов, В. Селіванов, В. Калін).

Метою дослідження є визначення ролі вольових якостей для соціальної адаптованості особистості.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття соціально-психологічної адаптації та соціальної адаптованості особистості, визначити чинники соціальної адаптованості.
2. Емпірично дослідити зв'язок між вольовими якостями та показниками соціальної адаптованості осіб різного віку.
3. Розробити психологічні рекомендації щодо розвитку вольових якостей як чинника соціальної адаптованості осіб різного віку.

Об'єктом дослідження є соціальна адаптованість особистості.

Предметом дослідження є вольові якості осіб різного віку як чинник соціальної адаптованості.

Методи дослідження: методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана та методика дослідження соціальної адаптованості.

Вибірка дослідження: 88 осіб, з яких 40 – це молоді люди віком 20-25 років (студенти університету та молоді спеціалісти) та дорослі – 48 осіб віком 35-45 років (працюючі фахівці різних галузей). Статевий розподіл у кожній групі був приблизно рівним (45-55% чоловіків та жінок), що забезпечило репрезентативність вибірки. Усі учасники дослідження проживають в Україні, належать до середнього соціально-економічного класу та добровільно погодились взяти участь у дослідженні.

1. Теоретико-методологічні аспекти вивчення соціальної адаптованості особистості

1.1. Поняття про соціально-психологічну адаптацію та соціальну адаптованість особистості

Термін "адаптація", який походить від латинського "adaptatio" (пристосування), охоплює три ключові аспекти: процес пристосування, стан пристосованості та цілеспрямовану дію для досягнення відповідності певним вимогам чи умовам [24].

Значущість адаптації як наукової проблеми підтверджується її тривалою історією дослідження. Зокрема, термін "адаптація" був введений Г. Аубертом у 1865 році, спочатку в контексті фізіологічних змін органів чуття під впливом зовнішніх подразників. Це свідчить про те, що інтерес до феномену адаптації виник ще до формування психології як окремої наукової дисципліни.

Якщо ми заглибимось в теоретичні підходи до соціально-психологічної адаптації, то побачимо, що серед них можна виокремити наступні:

- Психоаналітичний підхід;
- Когнітивний підхід;
- Біхевіористичний підхід;
- Гуманістичний підхід.

Психоаналітична теорія вважається однією з найбільш розвинених концепцій адаптації. Вона має широку термінологічну базу та детально описує психологічні процеси і механізми адаптації. Хоча питання адаптації розглядалися в багатьох працях Зігмунда Фрейда, найбільш суттєвий внесок у розвиток психоаналітичної концепції адаптації зробив німецький психоаналітик Гайнц Гартман.

Гартман розмежовує поняття адаптації як процесу та адаптованості як результату цього процесу. На його думку, добре адаптована людина характеризується збереженою продуктивністю, здатністю отримувати задоволення від життя та психічною рівновагою. Він розглядає процес адаптації як багатосаровий, в основі якого лежить концепція здоров'я людини.

Під впливом еволюційної біології Гартман припускає, що людина має вроджені засоби адаптації, які розвиваються та використовуються під керівництвом Его. Важливо відзначити, що саме з праць Гартмана в психоаналізі почали приділяти значну увагу питанням соціальної адаптації особистості.

Гартман підкреслює, що з моменту народження людина адаптується до соціального середовища, сформованого попередніми поколіннями. При цьому кожна особистість не лише бере участь у житті суспільства, але й активно створює умови, до яких потім має адаптуватися.

Незважаючи на те, що психоаналітична теорія адаптації базується на трикомпонентній структурі особистості Фрейда (Воно, Его, Супер-Его) і має певний ухил до біологізаторського пояснення феноменів адаптації, вона залишається неоціненною в описі психологічних механізмів захисту, які відіграють важливу роль у процесах адаптації та формуванні адаптивності особистості [28].

Біхевіоризм розглядає людину як істоту, чия поведінка формується через адаптацію до стимулів середовища. Згідно з цією теорією, всі навички та регульовані інстинкти індивіда є результатом адаптації. Біхевіористи вважають, що особистість можна "перепрограмувати" шляхом зміни стимулів та підкріплень [4].

Є. Торндайк, представник біхевіоризму, сформулював закон ефекту, який стверджує, що позитивне підкріплення (наприклад, схвалення) сприяє

закріпленню певної реакції. Б. Скінер розвинув цю ідею, запропонувавши концепцію оперантної поведінки. Він вважав, що успішна реакція сама по собі може бути підкріпленням для людини. Скінер пропонував використовувати зміну факторів підкріплення для контролю поведінки, зокрема молоді та працівників, що викликало критику його підходу як такого, що нібито перетворює людей на бездушних роботів.

Є. Толмен, розвиваючи ідеї біхевіоризму, ввів поняття "перемінної", яке включає психічні процеси, залежні від фізіологічних станів, минулого досвіду та природи стимулу. Це стало кроком до формування необіхевіоризму.

У рамках необіхевіоризму А. Бандура розробив теорію соціального наuczіння. Він розглядав схильність до наслідування як результат адаптації, підкреслюючи, що характер соціальної адаптації залежить від того, які саме моделі поведінки пропонуються для наслідування.

Отже, як біхевіоризм, так і необіхевіоризм розглядають адаптацію як ключовий пояснювальний принцип механізмів людської поведінки. Ці теорії підкреслюють важливість взаємодії індивіда з навколишнім середовищем у формуванні поведінкових патернів та особистісних характеристик.

Когнітивна теорія особистості базується на припущенні, що для адаптації людині необхідно пізнавати, аналізувати, оцінювати та використовувати інформацію з навколишнього середовища. Кожна особистість має унікальний спосіб інтерпретації ситуацій, в яких вона опиняється. В реальних умовах, коли немає можливості для всебічного аналізу, людина діє інтуїтивно, роблячи вибір та здійснюючи вчинок. Проте, на відміну від біхевіористського підходу, когнітивна теорія стверджує, що процес не завершується на етапі дії. Сам вчинок стає джерелом нової інформації, яка сприяє подальшій адаптації.

Після здійснення дії відбувається суб'єктивний аналіз власної поведінки та її ефективності. На основі цього аналізу проводиться корекція, покращується адаптація та формуються висновки щодо майбутніх рішень у подібних ситуаціях.

Ф. Зімбардо, досліджуючи антисоціальну поведінку, дійшов висновку, що більшість негативних вчинків можна пояснити якістю аналізу ситуаційних і міжособистісних факторів. Це означає, що навіть позитивно налаштовані люди можуть вчиняти негативно в складних обставинах.

А. Елліс висунув теорію, згідно з якою неадаптивна поведінка викликається ірраціональними думками, що виникають у відповідь на "активізуючу ситуацію". Він наголошував на важливості вивчення процесів мислення особистості та виявлення ірраціональних елементів у прийнятті рішень. Елліс вважав, що формування більш об'єктивного сприйняття подій призводить до пошуку нових, більш адаптивних форм поведінки.

Дж. Келлі розглядав кожну людину як дослідника, який прагне зрозуміти та передбачити розвиток подій. Він ввів поняття "особистісних конструктів" - ідей або думок, які люди використовують для інтерпретації свого досвіду. Келлі стверджував, що соціальна взаємодія базується на спробах зрозуміти конструкти інших людей. Адаптація, за його теорією, включає взаємне розуміння поглядів на життя.

Келлі також пояснював виникнення ворожості та агресивної поведінки як реакцію на необхідність зміни особистісних конструктів внаслідок неочікуваних подій або невиправданих очікувань щодо інших людей [5].

На відміну від вищезгаданих теорій, які зосереджуються на неадаптивних формах поведінки, гуманістичні теорії фокусуються на вивченні адаптивних форм поведінки особистості та факторів, що їх зумовлюють.

У контексті гуманістичної психології особлива увага приділяється вивченню гармонійних, самоактуалізованих особистостей. За даними А. Маслоу, такі індивіди складають лише 1-4% населення світу. Більшість людей зосереджені на задоволенні базових потреб, що відображено в його ієрархії потреб.

Сучасне суспільство часто не забезпечує достатньої підтримки, змушуючи індивідів адаптуватися до складних життєвих обставин. Ця адаптація може сприяти розвитку певних здібностей та задоволенню вищих потреб.

К. Роджерс, інший представник гуманістичної психології, розглядав адаптацію через призму відповідності поведінки людини її внутрішній природі. Він визнавав, що люди можуть діяти деструктивно, пристосовуючись до складних умов, але в глибині душі зберігають свою істинну сутність.

Роджерс вважав, що невідповідність між "Я-реальним" і "Я-ідеальним" може призвести до поганої психологічної адаптації. Для покращення адаптивних можливостей необхідна корекція самосприйняття та прийняття себе [26].

Аналіз різних психологічних концепцій дозволяє виділити кілька підходів до розуміння адаптації:

1. Адаптація як процес і результат пристосування, пов'язаний з функціонуванням психіки.
2. Адаптація як процес взаємодії між людьми, що вимагає взаєморозуміння та дотримання соціальних норм.
3. Адаптація як процес відновлення рівноваги між людиною і середовищем.

Ці різні погляди підкреслюють багатогранність поняття адаптації та її важливість у психологічному розвитку особистості.

Розглянемо тепер поняття соціальної адаптованості.

Соціальна адаптованість є результатом процесу соціально-психологічної адаптації та відображає рівень пристосованості особистості до соціального середовища. Це інтегративна характеристика особистості, що визначає її здатність ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням та продуктивно виконувати провідну діяльність [5].

Сутність соціальної адаптованості полягає в:

1. Досягненні оптимальної відповідності між можливостями особистості та вимогами соціального середовища;
2. Здатності особистості до самореалізації в різних соціальних ситуаціях;
3. Збереженні психологічного благополуччя при взаємодії з соціумом;
4. Конструктивному вирішенні проблемних ситуацій.

Оскільки соціальна адаптованість є динамічною характеристикою, яка може змінюватися залежно від умов середовища та етапу життєвого шляху особистості, дуже складно виокремити її окремі компоненти. Якщо спиратися на думку, що будь-яка людина має когнітивні, емоційні, поведінкові та вольові характеристики, то можна відповідно до них виділити деякі компоненти соціальної адаптованості.

Когнітивний компонент передбачає, в першу чергу, взаємодію особистості із соціальним оточенням.

Якщо ми про успішну інтеграцію в соціальне середовище, то Л. Колберг вважав, що її основою є **розуміння соціальних норм і правил**, яке передбачає здатність особистості усвідомлювати, інтерпретувати та приймати існуючі в суспільстві моральні принципи, культурні цінності та поведінкові стандарти.

Згідно з концепцією К. Левіна, **адекватна оцінка ситуації виражається** у здатності людини правильно сприймати та інтерпретувати соціальний контекст, розуміти причинно-наслідкові зв'язки подій та прогнозувати можливі наслідки різних поведінкових стратегій [9].

На думку А. Бандури, сформованість соціальних уявлень відображається у наявності в особистості цілісної системи знань про соціальну дійсність, розуміння механізмів соціальної взаємодії та адекватних моделей поведінки в різних життєвих ситуаціях, що формується через процеси соціального навчіння та власний досвід [8].

Емоційний компонент каже про те, що для того, щоб бути соціально адаптованою, людина повинна бути емоційно стабільною, здатною до емпатії, емоційно гнучкою, та позитивно ставитися до себе і оточуючих.

К. Роджерс підкреслював особливе значення емпатії як здатності розуміти емоційний стан інших людей, співпереживати їм та адекватно реагувати на їхні почуття, що є спеціальним фактором для встановлення глибоких міжособистісних стосунків та успішної соціальної адаптації [26].

Поведінковий компонент передбачає те, що особистість повинна мати конструктивні стратегії поведінки, комунікативну компетентність, здатність до співпраці та бути соціально активною.

Саме за дослідженнями Р. Лазаруса, конструктивні стратегії поведінки проявляються у здатності особистості обирати адекватні способи подолання складних життєвих ситуацій, що включає проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, гнучкість у виборі тактик поведінки та вміння конструктивно вирішувати конфлікти.

Комунікативна компетентність, як зазначає Ю.М. Ємельянов, виражається через здатність встановлювати і підтримувати необхідні контакти з іншими людьми, володіння техніками спілкування, вміння чітко

висловлювати свої думки та адекватно сприймати інформацію від співрозмовника.

Здатність до співпраці, на думку К. Томаса, відображається у вмінні працювати в команді, знаходити компромісні рішення, враховувати інтереси інших учасників взаємодії та досягати спільних цілей через конструктивний діалог та взаємну підтримку.

А.В. Петровський підкреслює, що соціальна активність проявляється через ініціативність у соціальній взаємодії, участь у суспільному житті, готовність брати на себе відповідальність та здатність впливати на соціальні процеси в межах своєї компетенції [7].

Вольовий компонент є невід'ємною частиною соціальної адаптованості, оскільки саме воля дозволяє індивіду долати труднощі, досягати цілей та ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем. Воля виступає як регулятор поведінки, спрямовуючи дії людини на досягнення поставлених цілей, навіть за умов перешкод та спокус.

Вольові якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, відіграють ключову роль у процесі адаптації. Вони допомагають індивідам долати труднощі, приймати відповідальні рішення та ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Як зазначав А. Адлер, вольові якості формуються в процесі виховання та соціалізації, і їх розвиток має важливе значення для успішної адаптації в суспільстві.

Важливо зазначити, що вольовий компонент тісно пов'язаний з іншими складовими соціальної адаптованості, такими як емоційна стійкість, комунікативні навички та соціальний інтелект. За даними досліджень, індивіди з високим рівнем розвитку вольових якостей демонструють більшу стійкість до стресів, успішніше будують соціальні відносини та досягають своїх цілей [16].

Отже, теоретичний аналіз поняття адаптації показує, що цей термін, охоплює три ключові аспекти: процес пристосування, стан пристосованості та цілеспрямовану дію для досягнення відповідності певним вимогам чи умовам.

У психологічній науці існує декілька основних теоретичних підходів до розуміння соціально-психологічної адаптації:

1. Психоаналітичний підхід (Г. Гартман) розглядає адаптацію як багатоплановий процес, пов'язаний зі здоров'ям людини.

2. Біхевіористичний підхід (Є. Торндайк, Б. Скінер, А. Бандура) трактує адаптацію як процес формування поведінки через пристосування до стимулів середовища, де важливу роль відіграють механізми підкріплення та соціального навчання.

3. Когнітивний підхід (Ф. Зімбардо, А. Елліс, Дж. Келлі) підкреслює роль пізнавальних процесів в адаптації, зокрема здатність аналізувати, оцінювати та використовувати інформацію з навколишнього середовища.

4. Гуманістичний підхід (А. Маслоу, К. Роджерс) розглядає адаптацію через призму самоактуалізації особистості та відповідності поведінки внутрішній природі людини.

Аналіз різних концепцій дозволяє виділити три основні аспекти розуміння адаптації:

- як процес і результат психологічного пристосування;
- як процес соціальної взаємодії та дотримання соціальних норм;
- як процес відновлення рівноваги між особистістю і середовищем.

Таке різноманіття підходів підкреслює багатовимірність феномену адаптації та його фундаментальне значення для розвитку особистості.

Щодо соціальної адаптації, то розвинені вольові якості, такі як цілеспрямованість, наполегливість та самоконтроль, відіграють ключову роль для осіб різного віку. Вольова регуляція поведінки дозволяє особистості краще контролювати емоції, дотримуватися соціальних норм та ефективно долати труднощі в міжособистісній взаємодії. Цілеспрямована робота над формуванням і вдосконаленням вольових характеристик особистості може суттєво підвищити її рівень соціальної адаптованості та ефективність взаємодії з оточуючим світом.

1.2. Чинники соціально-психологічної адаптації особистості.

Розглядаючи поняття «соціально-психологічна адаптація, вказують на поняття «чинники адаптації». Під чинниками розуміють умови, які впливають на значення показників адаптації.

Однією з найбільш актуальних теоретичних і практичних задач адаптації є проблема визначення чинників та критеріїв, за допомогою яких процес адаптації може бути прискорений і спрямований у соціально корисному напрямку.

У структурі чинників адаптації виділяють об'єктивні і суб'єктивні чинники.

Об'єктивні - визначають зовнішні соціальні умови формування особистості, тобто умови життєдіяльності і засоби, під впливом яких формуються ті чи інші риси особистості.

Дія **суб'єктивних** чинників пов'язана з тим, що в процесі адаптації людина не тільки пристосовується, але і займає активну, творчу позицію, обумовлену виробленою системою ціннісних орієнтацій та установок.

Є чинники, які негативно впливають на соціально-психологічну адаптацію.

В.А. Семиченко виділяє наступні чинники, що поглиблюють труднощі адаптаційного періоду на індивідуальному рівні, а саме:

- відсутність умінь і навичок самореалізації, не сформованість умінь здійснювати психічну самореалізацію поведінки і діяльності;
- нездатність усвідомлювати вимоги для рівня інтеграції діяльності, адже нова система міжособистісних стосунків з навколишніми не може бути засвоєна відразу;
- особистісна схильність фіксуватися на негативних сторонах повсякденного життя: помисливість, зосередженість на своїх моральних, інтелектуальних, вольових недоліках, які ще більше посилюються у світлі нових соціальних вимог;
- розлука із сім'єю, з людьми звичайного кола. Гострота переживань поглиблюється побутовими труднощами, незадовільним матеріальним становищем;
- болісні сумніви у правильності вибору професії внаслідок відсутності необхідних стимулів праці, розходження між раніше сформованою ідеальною моделлю діяльності та її реальним характером;
- незадовільні стосунки з колегами, відсутність позапрофесійного спілкування, зниження можливостей у встановленні неформальних зв'язків, що посилює переживання, пов'язані з професійними невдачами;
- відсутність спрямованості на конструктивне подолання труднощів.

Окрім того, у науковій літературі можна умовно виділити чотири підходи до аналізу факторів адаптації:

- 1) аналіз одного фактора;
- 2) аналіз декількох факторів (без подальшого об'єднання їх у групи);
- 3) аналіз груп факторів;
- 4) системний підхід до аналізу факторів.

Представники першого підходу акцентують свою увагу на виділенні якогось окремого чинника, що впливає на процес адаптації, наприклад, сугестивності або утворення. Аналіз аналогічних досліджень показав, що

виділення конкретного фактора не дає і не може дати повної картини умов, що роблять вплив на адаптаційний процес.

Однак і просте перерахування безлічі чинників, наприклад, таких як характер та мотивація досягнення, механізми інтеграції поведінки, досягнення соціально значущих цілей, наявність підтримки, та ін., не дозволяє розкрити природу явища. Тому, як правило, після певного переліку факторів слід вказувати на те, що це приблизний набір, який згодом може бути доповнений. До того ж представники **другого напрямку** не аналізують взаємозв'язки між виділеними факторами. А подібна інформація могла б дати додаткові відомості про проблеми детермінації процесу адаптації.

Враховуючи неможливість виділення універсального фактора або переліку факторів, ряд дослідників робить спробу об'єднання всіх наявних факторів у групи. В даний час існує декілька класифікацій: зовнішні та внутрішні; суб'єктивні та об'єктивні; провідні і тимчасові; індивідуальні та групові; глобальні і регіональні; виробничі фактори та фактори, що лежать за межами виробництва .

Найбільш поширеною класифікацією з вищеназваних є дихотомічний поділ факторів на зовнішні і внутрішні, де під зовнішніми факторами розуміють умови соціального середовища (соціальне оточення, соціальні ролі, соціальні події, соціальні норми та правила), а під внутрішніми - індивідуальні можливості людини, до яких можна віднести особистісні характеристики, психологічні механізми адаптації, психічні процеси.

Четвертий підхід пов'язаний з виділенням факторів-комплексів. Так, виділяють сім таких комплексних факторів, що впливають на успішність адаптації: економічний (матеріальний), самозбереження, регулятивний, відтворювальний, комунікативний, когнітивний і самореалізації. Кожен комплексний фактор включає в себе ряд приватних чинників.

Економічний (матеріальний) - об'єднує фактори, пов'язані з отриманням засобів для існування (заробітна плата, підробіток, нетрудові доходи, виплати, матеріальні стимули, доступ до дефіциту).

Самозбереження - включає фактори, які пов'язані з реалізацією безпеки існування: фізичної та економічної (загроза життю і здоров'ю, можливість втрати джерела існування, притягнення до кримінальної відповідальності).

Відтворювальний - містить чинники, що відображають реалізацію сексуальних потреб людини, включаючи сексуальні стосунки, створення сім'ї, продовження роду (сексуальний партнер, шлюбний партнер, діти).

Комунікативний - включає фактори, які пов'язані з реалізацією потреб людини в спілкуванні (глибина спілкування, коло спілкування, положення в групі).

Когнітивний - містить чинники, що відображають реалізацію пізнавальних потреб (освіта, кваліфікація, інтелект, світогляд).

Самореалізація - це самий складний комплексний фактор, який може включати в себе будь-який з перерахованих вище факторів за умови, що реалізація тих потреб, яку вони відображають, набуває для людини цінність. Комплексний фактор самореалізації визначається через поняття «творення», «досягнення», «майстерність», «влада», «авторитет», «престиж».

Регулятивний фактор – це вольові якості особистості. Вони дозволяють людині свідомо контролювати та спрямовувати свою поведінку, емоції та мислення з метою ефективного пристосування до нових умов середовища [23].

Основні вольові якості, які виступають регулятивними факторами адаптації, включають:

1. Цілеспрямованість - здатність ставити чіткі цілі та прикладати зусилля для їх досягнення.
2. Наполегливість - здатність долати перешкоди та не здаватися при виникненні труднощів.

3. Самоконтроль - здатність регулювати свої емоції, імпульси та поведінку.

4. Ініціативність - готовність самостійно розпочинати дії та брати відповідальність.

5. Рішучість - здатність швидко приймати рішення та діяти.

6. Витримка - здатність стримувати емоційні реакції в стресових ситуаціях.

Розвинені вольові якості дозволяють особистості ефективно мобілізувати свої ресурси, долати труднощі адаптаційного процесу, регулювати власну поведінку та зберігати психологічну рівновагу [23].

Отже, виділені комплексні фактори відповідають основним потребам людини.

Запропонована П.С. Кузнецовим класифікація факторів найбільш повно описує систему чинників, надають комплексний вплив на успішність адаптації, і має ряд переваг у порівнянні з іншими підходами. Головна перевага даної класифікації полягає в тому, що вона являє собою спробу реалізації системно-комплексного підходу до вивчення такого складного і неоднозначного явища, як соціально-психологічна адаптація. Перевагою її є те, що виділені фактори виступають не самі по собі, а в контексті потреб людини [29].

Як висновок, успішна соціально-психологічна адаптація особистості залежить від комплексу об'єктивних та суб'єктивних чинників, серед яких важливу роль відіграють вольові якості. Вольові характеристики, такі як цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність та рішучість, дозволяють людині ефективно регулювати свою поведінку, долати труднощі та зберігати психологічну рівновагу в процесі адаптації. Вольовий компонент тісно пов'язаний з іншими складовими соціальної адаптованості, зокрема, емоційною стійкістю, комунікативними навичками та соціальним інтелектом, що визначає їх комплексний вплив на успішну інтеграцію особистості в соціальне середовище. Формування та вдосконалення вольових характеристик

особистості може виступати ефективним напрямком підвищення соціальної адаптованості на різних етапах життєвого шляху [27].

1.3. Воля та вольові якості як чинники соціальної адаптованості особистості

Для того, щоб зрозуміти, як саме вольові якості впливають на соціально-психологічну адаптацію, розглянемо їх детальніше.

Воля - психічна функція, яка полягає в здатності індивіда до свідомого управління своєю психікою і вчинками в процесі прийняття рішень для досягнення поставлених цілей [25].

Волю особистості В. Селіванов характеризує як певну сукупність психічних властивостей, що відображає досягнутий рівень свідомої саморегуляції. Ця сукупність властивостей формується впродовж життя. Вольові якості особистості є відносно сталими, незалежними від ситуації, стійкими психічними утвореннями. До вольових якостей особистості належать: цілеспрямованість, рішучість, сміливість, мужність, ініціативність, наполегливість, стриманість, дисциплінованість тощо.

Індивідуальні особливості волі властиві окремим людям. До позитивних якостей зараховують такі якості, як наполегливість, цілеспрямованість, витримка тощо. Якості, що характеризують слабкість волі особистості, можна визначити такими поняттями, як безпринципність, безініціативність, нестриманість, боязкість, упертість тощо.

Перелік позитивних і негативних вольових якостей дуже великий, тому розглянемо основні з них.

В.К. Калін називає такі *базальні (первинні)* вольові якості особистості, як:

- енергійність;
- терплячість;
- витримка;
- сміливість.

Функціональні вияви цих якостей є односпрямованими регуляторними діями свідомості, що набирають форми вольового зусилля.

Під **енергійністю** розуміють здатність вольовим зусиллям швидко піднімати активність до необхідного рівня.

Терплячість визначають як уміння підтримувати шляхом допоміжного вольового зусилля інтенсивність роботи на заданому рівні за умов виникнення внутрішніх перешкод (наприклад, якщо є втома, поганий настрій, за незначних хворобливих виявів).

Витримка - це здатність вольовим зусиллям швидко гальмувати (послаблювати, сповільнювати) дії, почуття та думки, що заважають здійсненню прийнятого рішення.

Сміливість - це здатність у разі виникнення небезпеки (для життя, здоров'я чи престижу) зберегти стійкість організації психічних функцій і не знизити якість діяльності. Тобто, сміливість пов'язана з умінням протистояти страху і йти на виправданий ризик задля визначеної мети.

Інші якості мають системний характер, пов'язаний з широким спектром функціональних виявів різних сфер (вольової, емоційної, інтелектуальної). Такі вольові якості є вторинними, *системними*.

Наприклад, **хорообрість** охоплює такі складові як **смівість, витримку, енергійність; рішучість - витримку та смівість**.

Системними є такі якості як наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість. При цьому важливо знати, що базальні (первинні) вольові якості становлять підґрунтя

системних (вторинних) якостей, їх ядро. Низький рівень будь-яких базальних якостей дуже ускладнює утворення більш складних, системних вольових якостей.

Цілеспрямованість полягає в умінні особистості керуватися у своїх діях і вчинках поставленими цілями, зумовленими твердими переконаннями. Цілеспрямована особистість завжди спирається на загальну, часто віддалену мету і підпорядковує їй свою конкретну мету.

Наполегливість - це вміння домагатися мети, переборюючи труднощі й перешкоди. Наполеглива особистість правильно оцінює обставини, знаходить у них те, що допомагає досягненню мети. Така особистість здатна до тривалого і неослабного напруження енергії, неухильного руху до поставленої мети.

Протилежними до наполегливості виявами є впертість і негативізм, які свідчать про нелюбі волі. Вперта людина обстоює свої хибні позиції, попри розумні доводи.

Принциповість - це вміння особистості керуватись у своїх вчинках і поведінці стійкими принципами й переконаннями. Принциповість виявляється в стійкій дисциплінованості поведінки, у правдивості, об'єктивному ставленні до вчинків товаришів, чуйних вчинках. Протилежні до цих якості має людина безпринципна.

До вольових якостей, які найбільше характеризують силу волі особистості, належать самостійність та ініціативність.

Самостійність - це вміння діяти згідно зі своїми задумами, не підпадаючи під вплив інших, критично оцінювати їх думки. Самостійність особистості виявляється в здатності з власної ініціативи організовувати діяльність, ставити мету, а при потребі, вносити в поведінку зміни. Самостійна особистість не чекає підказок, вказівок від інших людей, активно обстоює власні погляди, може бути організатором, повести за собою до реалізації мети.

Ініціативність - це вміння знаходити нові, нешаблонні рішення й засоби їх здійснення. Протилежними якостями є безініціативність та залежність. Безініціативна людина легко піддається впливу інших людей, їх дій, вчинків, власні рішення ставить під сумнів, не впевнена в їх правильності та необхідності. Особливо виразно ці якості виявляються у формі навіювання.

Рішучість - це вміння приймати обдумані рішення у складній обстановці, не вагаючись. Нерішучість є виявом слабкості волі. Нерішуча людина схильна або відкидати остаточне прийняття рішення, або без кінця його переглядати.

Волю особистості характеризує також її **організованість**, яка полягає в умінні людини керуватись у своїй поведінці чітко визначеним планом. Ця якість вимагає вміння не тільки неухильно втілювати в життя свій план, а й виявляти необхідну гнучкість у разі зміни обставин дійсності [23].

Отже, вольові якості особистості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність та рішучість, виступають базовими регулятивними факторами, що визначають успішність соціально-психологічної адаптації на різних вікових етапах. Ефективне формування та розвиток системних вольових характеристик, які спираються на первинні базальні якості, дозволяє особистості успішно долати труднощі адаптаційного процесу, адекватно реагувати на зміни середовища та зберігати психологічну рівновагу.

Висновки до розділу 1.

Виходячи з усього вищезазначеного, можна зробити наступні висновки:

1. Феномен соціальної адаптованості охоплює три ключові аспекти: процес пристосування, стан пристосованості та цілеспрямовану дію для досягнення відповідності певним вимогам чи умовам. Індивіди з високим рівнем розвитку вольових якостей демонструють більшу стійкість до стресів, успішніше будують соціальні відносини та досягають своїх цілей.
2. Успішна соціальна адаптованість особистості залежить від комплексу об'єктивних та суб'єктивних чинників, серед яких важливу роль відіграють вольові якості.
3. Вольові якості особистості, такі як цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль, ініціативність та рішучість, виступають базовими регулятивними факторами, що визначають успішність соціальної адаптованості на різних вікових етапах.

РОЗДІЛ 2

Роль вольових якостей у соціальній адаптованості особистості

2.1. Процедура емпіричного дослідження

У дослідженні прийняли участь 88 осіб, з яких 40 – це молоді люди віком 20-25 років (студенти університету та молоді спеціалісти) та дорослі – 48 чоловік віком 35-45 років (працюючі фахівці різних галузей). Статевий розподіл у кожній групі був приблизно рівним (45-55% чоловіків та жінок), що забезпечило репрезентативність вибірки. Усі учасники дослідження проживають в Україні, належать до середнього соціально-економічного класу та добровільно погодились взяти участь у дослідженні.

Методичні засоби емпіричного дослідження. Відповідно до зазначеної у теоретичному розділі проблематики дослідження, було підібрано відповідний методичний інструментарій:

1. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана;
2. Методика дослідження соціальної адаптованості [17].

Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана складається з 30 тверджень та містить дві шкали: +, якщо людина згодна з твердженням і -, якщо не згодна.

Методика дослідження соціальної адаптованості складається з 25 тверджень та теж містить дві шкали: «так, справедливо» і «ні, несправедливо».

Основні гіпотези дослідження:

1. Рівень розвитку вольових якостей (цілеспрямованість, наполегливість, самоконтроль) прямо корелює з показниками соціальної адаптованості особистості.
2. Особи зрілого віку (35-50 років) демонструють вищий рівень розвитку вольових якостей та, відповідно, кращу соціальну адаптованість порівняно з представниками юнацького та похилого віку.

Математико-статистична обробка даних проводилась за допомогою програми SPSS Statistics 23.00. Було використано метод лінійної кореляції (r) Пірсона та метод Стюдента (t) для незалежних вибірок.

2.2 Аналіз результатів

Вивчення вольової саморегуляції проводилось за допомогою методики дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана. Результати представлені таблиці 1 та рис. 1.

Таблиця 1

Вивчення вольової саморегуляції (молодий та зрілий вік)

Шкали	Рівень	Молодий вік		Зрілий вік	
		Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
Загальна шкала	високий рівень	12	30	32	66,67
	середній рівень	18	45	10	20,83
	низький рівень	10	25	6	12,5
Субшкала наполегливість	високий рівень	15	37,5	25	52,08
	середній рівень	23	57,5	15	31,25
	низький рівень	2	5	8	16,67
Субшкала самовладання	високий рівень	9	22,5	22	45,83
	середній рівень	11	27,5	16	33,33
	низький рівень	20	50	10	20,84

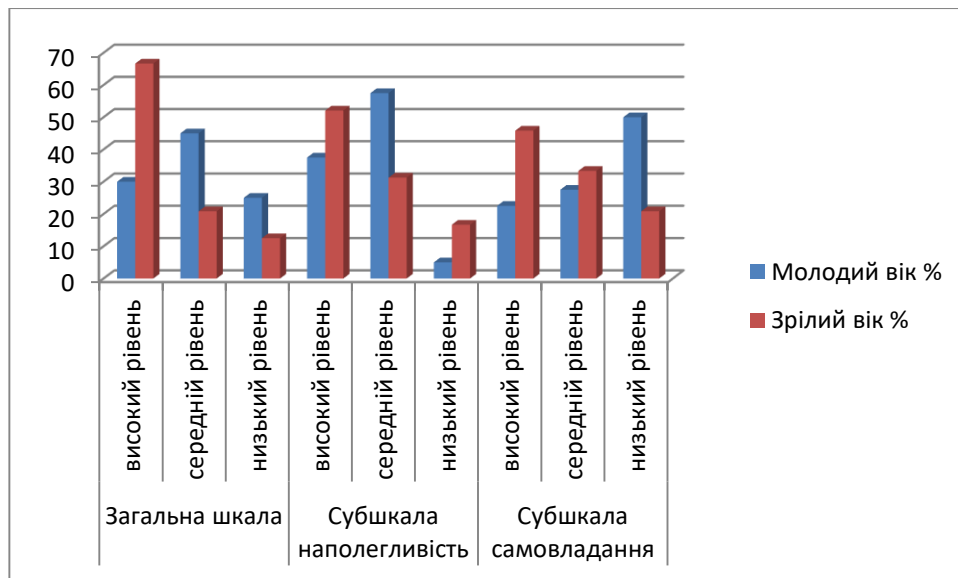


Рис. 1 Виявлення вольової саморегуляції (молодий та зрілий вік)

Як видно з таблиці 1 та рис. 1 вивчення вольової саморегуляції у молодому та зрілому віці показало, у досліджуваних молодого віку за загальною шкалою переважає середній рівень вольової саморегуляції (45%), а у досліджуваних зрілого віку – високий рівень вольової саморегуляції (66,67%). Отримані дані свідчать про здатність керувати своїми емоціями, поведінкою та думками у стресових чи професійно складних ситуаціях. Саморегуляція є важливою якістю, що дозволяє зберігати емоційну стійкість, запобігати професійному вигоранню та підтримувати продуктивну взаємодію з клієнтами. Особистості у зрілому віці можуть ефективно справлятися з повсякденними професійними завданнями та емоційними викликами, але можуть відчувати труднощі у ситуаціях крайнього стресу чи перевантаження. Вони здатні усвідомлювати та аналізувати свої емоційні реакції, але не завжди вміють миттєво їх регулювати. У нестандартних ситуаціях покладаються на звичні моделі поведінки.

За «субшкалою наполегливості» у досліджуваних молодого віку переважає середній рівень (57,5%), а у досліджуваних зрілого віку – високий рівень (52,08%). Отримані результати демонструють вікові відмінності між молодими людьми (20–25 років) та зрілими (35–45 років) у рівні наполегливості. У досліджуваних молодого віку виявлено середній рівень наполегливості, отже молодь перебуває на етапі активного формування

особистості, професійної ідентичності та соціальних навичок. Вони тільки починають стикатися із серйозними викликами у навчанні, початком кар'єри та вибудовуванні особистого життя. Середній рівень наполегливості може бути пов'язаний з тим, що у цієї групи ще не вироблено стійких стратегій подолання труднощів, а досвід подолання значних перешкод часто обмежений. Молоді люди можуть бути більш схильні до впливу зовнішніх чинників, таких як: соціальні очікування, стрес і тиск часу. Разом з тим, середній рівень наполегливості дозволяє припустити, що молодь має потенціал для розвитку, особливо якщо вони отримуватимуть підтримку через освітні та тренінгові програми, спрямовані на формування вольових якостей.

У досліджуваних зрілого віку, переважає високий рівень наполегливості, що відображає зрілість та стійкість їх особистісних якостей. Дорослі учасники дослідження, ймовірно, мають більший життєвий досвід, пройшли через численні життєві та професійні досягнення та виробили стійкі механізми подолання складнощів. Високий рівень наполегливості також може бути обумовлений сформованими звичками доводити розпочате до кінця, умінням справлятися із завданнями в умовах обмежень та стресових ситуацій, а також усвідомленням важливості вольових зусиль для досягнення довгострокових цілей.

За «субшкалою самовладання» у досліджуваних молодого віку переважає низький рівень (50%), а у досліджуваних зрілого віку – високий рівень (45,83%). Отримані результати вказують на відмінності у самовладанні досліджуваних молодого та зрілого віку. Низький рівень самовладання у молодих людей виявлено свідчить про труднощі в керуванні своїми емоціями, поведінкою та реакціями у складних чи стресових ситуаціях. У стресових ситуаціях, вони діють під впливом миттєвих емоцій чи бажань, не оцінюючи довгострокові наслідки своїх дій. Недостатня здатність контролювати емоції може призводити до частих суперечок, зварювань чи труднощів у взаємодії з іншими людьми. Такі люди зазвичай важче справляються зі стресовими ситуаціями, можуть легко «вибухати» або, навпаки, впасти в стан

безпорадності. Вони можуть відчувати складнощі з фокусуванням на виконання завдань, особливо якщо завдання є тривалими або вимагають послідовних зусиль. Постійне коливання між емоційними станами може призводити до швидкого виснаження та зниження продуктивності у навчальній діяльності. Низький рівень самовладання у молоді є нормальним для їх віку, оскільки вони тільки вчаться керувати своїми реакціями та адаптуватися до складних умов. Розвиток самовладання є важливим для формування зрілої та стійкої особистості.

Досліджувані зрілого віку з високим рівнем самовладання здатні зберігати спокій та професіоналізм у більшості робочих ситуацій. Вміють ефективно керувати своїми емоціями та поведінкою, але при цьому можуть виникати моменти, коли емоційні реакції стають менш контрольованими, особливо в умовах стресу чи високого навантаження. Високий рівень самовладання свідчить про сформовану здатність ефективно керувати своїми емоціями, поведінкою та реакціями у різних ситуаціях. Особи зрілого віку зберігають спокій і контроль навіть у стресових чи конфліктних ситуаціях. Вони не дозволяють емоціям впливати на прийняття рішень та вміють уникати імпульсних реакцій. Високий рівень самовладання допомагає конструктивно підходити до вирішення життєвих проблем. Люди цього віку з розвиненим самоконтролем віддають перевагу діалогу та компромісу замість емоційних сплесків. Вміння регулювати свою поведінку сприяє ефективному виконанню завдань, вони доводять розпочате до кінця, навіть якщо це потребує тривалих зусиль та терпіння. Особи зрілого віку вміють запобігати емоційному вигоранню. Усвідомлено використовують стратегії керування стресом та застосовують техніки релаксації. Такий рівень самовладання дозволяє успішно адаптуватися до змін у роботі та особистому житті, завдяки цьому вони можуть приймати складні рішення, ефективно взаємодіяти з оточуючими та швидко знаходити вихід із складних ситуацій. Люди зрілого віку можуть вибирати відповідні стратегії поведінки в залежності від контексту, що робить їх більш ефективними в соціальних та професійних взаємодіях.

Таким чином, порівняльний аналіз вольової саморегуляції у молодому та зрілому віці показав, що рівень наполегливості у двох груп пов'язаний з етапами їх життєвого шляху. Молодь тільки починає розвивати навички, необхідні для стійкості в соціальному та професійному середовищі, тоді як особи у зрілому віці вже мають ці навички. Ці відмінності наголошують на необхідності віково-орієнтованого підходу до розвитку вольових якостей. Практична значимість отриманих результатів у тому, що вони дозволяють розробити рекомендації, адаптовані під особливості кожної вікової групи. Для молоді важливо фокусуватися на розвитку навичок цілепокладання, подолання прокрастинації, управління емоціями та підвищення самооцінки через постановку та досягнення конкретних цілей. Осіб зрілого віку необхідно навчати гнучкості та адаптації до нових умов, що особливо актуально в умовах соціально-професійного світу, що швидко змінюється.

Низький рівень самовладання у молодому віці вказує на труднощі в керуванні своїми емоціями, поведінкою та реакціями у складних чи стресових ситуаціях. Високий рівень самовладання у зрілому віці полягає в тому, що він стає важливим ресурсом для успішної соціальної та професійної адаптації. Ці люди частіше займають керівні посади, є прикладами для наслідування та виступають як стабілізуючий чинник у колективі та сім'ї. Важливо підтримувати і розвивати самовладання, оскільки вікові зміни, професійний стрес чи особисті труднощі можуть викликати зниження цього рівня. Для збереження високого рівня самоконтролю можна рекомендувати практики усвідомленості (mindfulness), регулярні фізичні навантаження, навчання нових навичок та участь у програмах особистісного зростання.

Вивчення соціальної адаптивності проводилось за допомогою методики дослідження соціальної адаптивності. Результати представлені в таблиці 2 та рис. 2.

Таблиця 2

Вивчення соціальної адаптивності (молодий та зрілий вік)

Рівень соціальної адаптивності	Молодий вік		Зрілий вік	
	Кіл-ість досл.	%	Кіл-ість досл.	%
високий рівень	2	5	23	47,95
середній рівень	8	20	14	29,16
низький рівень	21	52,5	10	20,82
дуже низький рівень	9	22,5	1	2,07

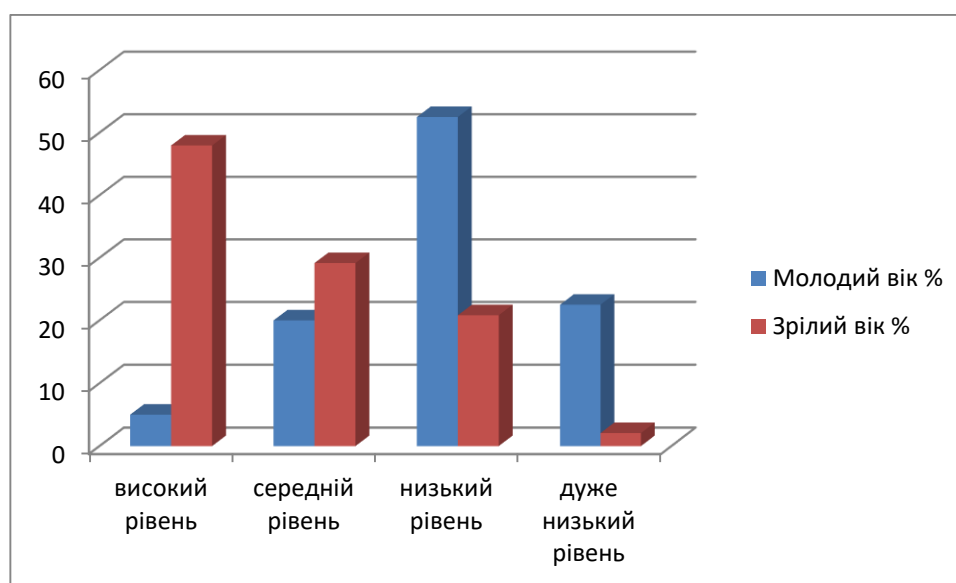


Рис. 2 Дослідження соціальної адаптивності (молодий та зрілий вік)

Як видно з таблиці 2 та рис. 2 вивчення соціальної адаптивності у молодому та зрілому віці показало, у досліджуваних молодого віку переважає низький рівень соціальної адаптивності (52,5%), а у досліджуваних зрілого віку – високий рівень соціальної адаптивності (47,95%). Отримані дані свідчать про те, що молоді люди знаходяться на перехідному етапі життя, коли стикаються з перехідними процесами, такими як: адаптація до навчання у вищих закладах освіти, пошуку першої роботи, адаптація до нового колективу та формування власної соціальної ідентичності. Молодь стикається з такими проблемами, як: невпевненості у спілкуванні, страх помилок та осуду з боку

інших, залежності від чужої думки та труднощів у вирішенні конфліктів. Для даної вікової групи характерною є нестабільність у соціальних зв'язках та пошук себе в суспільстві, що ускладнює швидке та ефективне пристосування до нових умов.

Досліджувані зрілого віку демонструють високий рівень соціальної адаптивності, що говорить про стабільні соціальні зв'язки, професійну реалізацію і чітке розуміння власної ролі у соціумі. Високий рівень соціальної адаптивності виявляється через: легкість при встановленні контактів, уміння працювати в команді, гнучкість і здатність адаптуватися до змін, а також високий рівень самоконтролю.

На другому місці у досліджуваних молодого віку виявлено дуже низький рівень соціальної адаптивності (22,5%), а у досліджуваних зрілого віку – середній рівень соціальної адаптивності (29,16%). Отримані результати вказують на суттєві відмінності у характері соціальної адаптивності між молодими людьми та людьми зрілого віку, що свідчить про різний рівень сформованості соціальних навичок, життєвого досвіду та стійкості до соціальних викликів. Молоді люди демонструють суттєві труднощі у взаємодії з соціумом, нестачею життєвого досвіду, невпевненістю у своїх силах і страхом перед невдачами, проблеми з пристосуванням до нових умов, встановленням контактів та управлінням власною поведінкою в соціальних ситуаціях. На противагу їм особи зрілого віку мають середній рівень соціальної адаптивності, що свідчить про сформовану здатність адаптуватися до змін у соціальному середовищі.

На третьому місці у досліджуваних молодого віку виявлено середній рівень соціальної адаптивності (20%), а у досліджуваних зрілого віку – низький рівень соціальної адаптивності (20,82%). Отримані результати вказують на те, що у досліджуваних обох вікових груп існують окремі спільні риси в аспекті соціальної адаптивності, хоча їх причини та прояви можуть відрізнятися. Молоді люди мають середній рівень соціальної адаптивності, що свідчить про достатні навички адаптації до соціальних змін, здатність

ефективно встановлювати контакти та вирішувати соціальні завдання. Однак цей рівень не є домінуючим у групі і часто супроводжується внутрішньою невпевненістю чи нестачею досвіду. Для цієї категорії молодих людей соціальні виклики є стимулом для особистісного розвитку, проте їм все ще можуть знадобитися додаткові знання та практичні навички.

Особи зрілого віку мають низький рівень соціальної адаптивності, який може бути пов'язаний із труднощами пристосування до соціальних змін, таких як: зміна професії, використання нових технологій, зміна статусу чи колективу. Для таких людей характерна обмеженість у гнучкості реагування на нові виклики, що може негативно впливати на їх соціальне та професійне функціонування.

На останньому місці у досліджуваних молодого віку виявлено високий рівень соціальної адаптивності (5%), а у досліджуваних зрілого віку – дуже низький рівень соціальної адаптивності (2,07%). Отримані результати говорять про те, що молоді люди здатні легко та ефективно адаптуватися до змін у соціальній середовищі. Вони мають розвинуті навички комунікації, емоційну стійкість і високий рівень впевненості у своїх силах. Високий рівень соціальної адаптивності у молоді може бути обумовлений природними задатками, раннім розвитком соціальних навичок чи сприятливими умовами виховання та навчання. Проте небагато таких учасників свідчить про те, що для більшості молодих людей процес адаптації до соціальних умов залишається викликом.

Досліджувані зрілого віку стикаються зі значними труднощами у взаємодії із соціальним середовищем. Для них характерні значні бар'єри у пристосуванні до змін, обмеження у спілкуванні та відчуття ізоляції. Дуже низький рівень соціальної адаптивності у зрілому віці може бути наслідком тривалого стресу, професійного вигорання, відсутності мотивації до соціальної активності чи негативного життєвого досвіду.

Таким чином, порівняльний аналіз соціальної адаптивності у молодому та зрілому віці показав, що у досліджуваних молодого віку переважає низький

рівень соціальної адаптивності, а у досліджуваних зрілого віку – високий рівень соціальної адаптивності. Результати дослідження підкреслюють, що високий рівень соціальної адаптивності у зрілому віці стає важливим ресурсом для успішного функціонування у професійній середовищі та особистого життя. Порівняльний аналіз свідчить, що вікові відмінності в соціальній адаптивності можна пояснити особливостями життєвого шляху, вмінням адаптуватися до змін та вирішувати соціальні завдання. У молодому віці переважають критично низькі показники соціальної адаптивності, тоді як у зрілому віці ситуація є більш стабільною, навіть за умов середнього рівня адаптивності у значної частини учасників, що обумовлено досвідом та наявністю навичок та стратегій подолання труднощів. Отримані результати демонструють необхідність вікової диференціації у роботі з розвитком соціальної адаптивності, що сприятиме успішній адаптації обох груп до соціальної середовища. У молодих людей середній рівень соціальної адаптивності свідчить про потенціал до розвитку та поступового вдосконалення своїх соціальних навичок, тоді як у осіб зрілого віку низький рівень може бути сигналом до необхідності зосередження на підтримці адаптивності в умовах змін. Молодь частіше стикається із завданням опанувати нове, а зрілі люди можуть відчувати труднощі в адаптації через застарілі стратегії чи недостатню мотивацію до змін. Молоді люди, які показують високий рівень соціальної адаптивності, демонструють потенціал до розвитку, незважаючи на загальну тенденцію до низької адаптивності. Натомість дуже низький рівень соціальної адаптивності у зрілих людей, хоч і виявлений лише у незначній кількості учасників, підкреслює важливість підтримки цієї категорії через спрямовані заходи щодо підвищення їхньої адаптивності.

Отже, отримані результати вказують на необхідність диференційованого підходу до роботи зі кожною віковою групою, з урахуванням їх сильних сторін та проблем, для підвищення загального рівня соціальної адаптивності у людей молодого та зрілого віку.

Для визначення зв'язку між вольовими якостями та показниками соціальної адаптації особистості у людей молодого та зрілого віку було використано метод лінійної кореляції (r) Пірсона. Результати представлені в таблиці 3 та 4.

Таблиця 3

Виявлення зв'язку між вольовими якостями та показниками соціальної адаптованості особистості (молодий вік)

шкали	загальна шкала	субшкала наполегливості	субшкала самовладання	соціальна адаптивність
загальна шкала	1	,287	,296	-,386*
субшкала наполегливості	,287	1	,520**	-,481**
субшкала самовладання	,296	,520**	1	-,363*
соціальна адаптивність	-,386*	-,481**	-,363*	1

Примітка: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Як видно з таблиці 3 кореляційний аналіз показав, що у людей молодого віку виявлено зворотній зв'язок між загальною шкалою та показником «соціальної адаптивності» ($r = -,386$, $p \leq 0,05$). Дані результати вказують на те, що зі збільшенням значень загальної шкали вольових якостей рівень соціальної адаптивності у молодих людей має тенденцію до зменшення. Молоді люди з більш розвиненими вольовими якостями можуть відчувати труднощі з адаптацією до соціальної середовища або менше орієнтуються на зовнішні соціальні очікування. Такий результат може бути пояснений тим, що надмірна концентрація на власних вольових якостях (цілеспрямованість, наполегливість тощо) може знижувати гнучкість у соціальних взаємодіях, що є важливим для соціальної адаптації.

Виявлено зворотній зв'язок між субшкалою «самовладання» та показником «соціальної адаптивності» ($r = -,363$, $p \leq 0,05$). Дані результати свідчать, що у міру збільшення рівня однієї змінної (наприклад,

самовладання), рівень іншої змінної (соціальна адаптивність) має тенденцію знижуватися. На основі даних можна зробити висновок, що більш високий рівень самовладання може бути пов'язаний із меншою соціальною адаптивністю. Це може свідчити про те, що надмірна увага до самовладання може знижувати гнучкість або здатність пристосовуватися до соціальних ситуацій.

Виявлено зворотній зв'язок між субшкалою «наполегливість» та показником «соціальної адаптивності» ($r = -.481, p \leq 0,01$). Отримані результати свідчать, що зі зростанням рівня наполегливості спостерігається тенденція до зниження соціальної адаптивності. Молоді люди, які виявляють високу наполегливість, можуть менше пристосовуватися до соціального середовища або виявляти труднощі у взаємодії з іншими людьми. Отже, надмірна наполегливість може супроводжуватися фокусуванням на досягненні власних цілей, що може обмежувати здатність до компромісів та гнучкості у соціальних ситуаціях.

Виявлено прямий зв'язок між субшкалою «самовладання» та субшкалою «наполегливість» ($r = .520, p \leq 0,01$). Отже, чим вищий рівень самовладання у молодих людей, тим вищий рівень наполегливості, і навпаки. Такі результати можуть свідчити про те, що здатність контролювати свої емоції та поведінку (самовладання) сприяє більшій наполегливості у досягненні поставлених цілей. Високий рівень самовладання дозволяє не відволікатися на емоційні подразники та зосереджуватися на виконанні завдань, що, в свою чергу, підтримує здатність до тривалих та наполегливих зусиль. Отриманий результат узгоджується з концепціями, які пов'язують розвиток самоконтролю з успішністю в подоланні труднощів та досягненні цілей.

Таблиця 4

Виявлення зв'язку між вольовими якостями та показниками соціальної адаптованості особистості (зрілий вік)

Шкали	загальна шкала	субшкала наполегливість	субшкала самовладання	соціальна адаптивність
загальна шкала	1	,843**	,814**	-,177
субшкала наполегливість	,843**	1	,373*	,059
субшкала самовладання	,814**	,373*	1	-,369*
соціальна адаптивність	-,177	,059	-,369*	1

Примітка: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Як видно з таблиці 4 кореляційний аналіз показав, що у людей зрілого віку виявлено зворотній зв'язок між субшкалою «самовладання» та показником «соціальної адаптивності» ($r = -,369$, $p \leq 0,05$). Виявлено, що зі збільшенням рівня самовладання у людей зрілого віку спостерігається тенденція до зниження соціальної адаптивності. Люди зрілого віку, які виявляють високий рівень самовладання, можуть відчувати деякі труднощі у соціальній взаємодії або менше адаптуватися до змін у соціальній середовищі. Отже, надмірний контроль над власними емоціями та поведінкою може обмежувати відкритість та гнучкість, які є важливими для успішної соціальної адаптації. У зрілому віці самовладання може супроводжуватися більшою орієнтацією на власні принципи та меншим бажанням адаптуватися до зовнішніх змін.

Виявлено прямий зв'язок між субшкалою «наполегливість», загальною шкалою ($r = ,843$, $p \leq 0,01$) та субшкалою «самовладання» ($r = ,373$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що наполегливість є одним із ключових компонентів загальної шкалі вольових якостей. Особи зрілого віку з високим показником наполегливості також демонструють високі загальні вольові якості, що підтверджує важливість наполегливості для досягнення цілей та подолання труднощів. Виявлено зв'язок між наполегливістю та самовладанням у осіб зрілого віку, який свідчить, що більш наполегливі особи мають тенденцію до кращого самовладання. Такий зв'язок може пояснюватися тим, що

самовладання дозволяє особистості зрілого віку зосереджуватися на завданнях і утримувати мотивацію, що є важливим для прояву наполегливості. Ці результати підкреслюють інтегративний характер вольових якостей: наполегливість і самовладання взаємопов'язані, при цьому наполегливість відіграє важливу роль у формуванні загального рівня вольових якостей.

Виявлено прямий зв'язок між субшкалою «самовладання» та загальною шкалою ($r=,814$, $p\leq 0,01$). Результати вказує, що високий рівень самовладання прямо пропорційно пов'язаний із загальним рівнем розвитку вольових якостей. Отже, самовладання є одним із ключових компонентів, які визначають загальну вольову характеристику людини. Виявлено здатність осіб зрілого віку до самоконтролю та регулювання власної поведінки. Самовладання може сприяти досягненню цілей, підтримці наполегливості та подолання стресових ситуацій, що в цілому зміцнює вольовий потенціал особистості. Отримані дані підтверджують важливість розвитку самовладання як одного з ключових аспектів формування вольових якостей, особливо у зрілому віку, коли здатність до контролю поведінки та емоцій стає важливим фактором успішності та адаптивності.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз у людей молодого та зрілого віку виявив у людей молодого віку зворотній зв'язок між загальною шкалою та показником «соціальної адаптивності», між субшкалою «наполегливість» та показником «соціальної адаптивності» та прямий зв'язок між субшкалою «самовладання» та субшкалою «наполегливість». Кореляційний аналіз у людей зрілого віку виявив зворотній зв'язок між субшкалою «самовладання» та показником «соціальної адаптивності», прямий зв'язок між субшкалою «наполегливість», загальною шкалою та субшкалою «самовладання»; між субшкалою «самовладання» та загальною шкалою.

Для визначення статистичних відмінностей між вольовими якостями та показниками соціальної адаптованості особистості у людей молодого та зрілого віку було використано метод Стюдента для незалежних вибірок. Результати представлені в таблиці 5.

Таблиця 5

Результати статистичного аналізу (молодий та зрілий вік)

Шкали	Середнє	t	p
загальна шкала	-5,46	-4,733**	$p \leq 0,01$
субшкала наполегливість	-1,69	-2,387*	$p \leq 0,05$
субшкала самовладання	-2,55	-3,913**	$p \leq 0,01$
соціальна адаптивність	7,9	5,767**	$p \leq 0,01$

Примітка: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Як видно з таблиці 2.5 статистичний аналіз виявив статистично значущі відмінності між показниками груп молодого та зрілого віку. Виявлено відмінності між загальною шкалою ($t = -4,733$, при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що рівні вольових якостей у людей молодого та зрілого віку різняться, і ця різниця є статистично достовірною. Це може вказувати на те, що з віком відбуваються зміни у загальному рівні розвитку вольових якостей.

Виявлено відмінності між субшкала «наполегливість» ($t = -2,387$, при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що рівень наполегливості значно різниться між цими двома віковими групами, і різниця є статистично достовірною. Отриманий результат вказує на те, що одна з вікових груп може демонструвати вищий чи нижчий рівень наполегливості порівняно з іншою. Це може означати, що люди молодого та зрілого віку по-різному підходять до досягнення своїх цілей, зокрема щодо рівня стійкості та рішучості у подоланні труднощів. Такі результати підкреслюють, що наполегливість може бути віковою характеристикою, і її розвиток або прояв може змінюватися з часом, що важливо враховувати при плануванні заходів щодо розвитку вольових якостей у різних вікових групах.

Виявлено відмінності між субшкала «самовладання» ($t=-3,913$, при $p\leq 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що одна з вікових груп демонструє вищий або нижчий рівень самовладання порівняно з іншою. Можливо, що люди зрілого віку мають більш розвинене самовладання, оскільки з часом здатність контролювати емоції та поведінки, ймовірно, посилюється завдяки життєвому досвіду. Це також може вказувати на те, що у молодому віку самовладання може бути менш вираженим, що пов'язано з певною емоційною імпульсивністю та недостатньою здатністю до самоконтролю у певних ситуаціях. Враховуючи це, такі відмінності важливо брати до уваги при розробці програм розвитку вольових якостей для різних вікових груп.

Виявлено відмінності між показником «соціальна адаптивність» ($t=5,767$, при $p\leq 0,01$). Отриманий результат показує, що одна з вікових груп має найвищий рівень соціальної адаптації. Це може означати, що зрілі люди, завдяки більшому життєвому досвіду, краще адаптуються до змін у соціальній середовищі, вміють ефективніше взаємодіяти з іншими та знаходити компроміси у різних соціальних ситуаціях. Молоді люди можуть виявляти більші труднощі в адаптації до соціальних умов, що може бути пов'язане з меншою соціальною зрілістю або недостатнім досвідом у вирішенні складних соціальних проблем. Врахування цих відмінностей має значення для розробки заходів, спрямованих на покращення соціальної адаптації в різних вікових групах.

Таким чином, статистичний аналіз виявив статистично значущі відмінності між показниками груп молодого та зрілого віку. Виявлено відмінності між загальною шкалою, субшкалами «наполегливість» та «самовладання», показником «соціальна адаптивність». Ці відмінності є важливими для розуміння розвитку вольових якостей в залежності від віку та можуть мати практичне значення для розвитку та підтримки особистісних якостей у різних вікових групах. Отримані статистичні відмінності свідчать про те, що рівні вольових якостей у молодих та зрілих людей суттєво

різняться. Це може вказувати на зміну вольових якостей з віком, що вимагає врахування вікових особливостей при розробці програм розвитку вольових якостей. Одна з вікових груп може виявляти вищий чи нижчий рівень наполегливості. Ці результати підкреслюють, що наполегливість є важливою характеристикою, що змінюється з віком, і її розвиток необхідно враховувати при плануванні заходів для розвитку цієї якості. Особи зрілого віку, ймовірно, мають більш розвинене самовладання порівняно з молодими людьми, що обумовлено життєвим досвідом, що підвищує здатність до самоконтролю та регулювання емоцій у старшому віку. Особи зрілого віку мають вищий рівень соціальної адаптації, завдяки більшому життєвому досвіду та кращим навичкам взаємодії з іншими. Отже, отримані результати підкреслюють важливість врахування вікових відмінностей у розвитку вольових якостей, таких як наполегливість, самовладання та соціальна адаптивність.

2.3 Практичні рекомендації

На основі проведеного емпіричного дослідження вольових якостей у соціально-психологічній адаптації особистості нами були розроблені рекомендації щодо розвитку вольових якостей особистості.

Рекомендації для людей молодого віку (20–25 років):

1. Постановка цілей та управління часом – використовувати метод SMART для постановки короткострокових та довгострокових цілей, пов'язаних з навчанням та початком кар'єри. Проводити майстер-класи з тайм-менеджменту, щоб навчитися розподіляти час між навчанням, роботою та відпочинком.

2. Розвиток відповідальності та самостійності – залучати молодь до командних проектів, де вони можуть взяти на себе відповідальність за певні завдання. Рекомендувати фіксувати виконання щоденних завдань та аналізувати прогрес.

3. Формування стійкості до стресу – проводити тренінги з управління емоціями та стресом, спрямовані на зміцнення внутрішньої стійкості. Рекомендувати участь у спортивних заходах, які потребують завзятості та дисципліни (наприклад, марафони або командні ігри).

4. Розвиток внутрішньої мотивації – організувати обговорення успіхів, щоб учасники ділилися досвідом досягнення цілей. Практикувати техніки візуалізації, наприклад, уявлення себе в успішній ролі через 5–10 років.

5. Покращення самоконтролю та дисципліни – організувати курси з розвитку самодисципліни, що включають конкретні техніки контролю імпульсів та емоцій у повсякденній житті. Молодим людям рекомендується вести журнали для відстеження своїх звичок та поступово працювати над коригуванням негативних моделей поведінки.

6. Розвиток комунікаційних навичок – проводити тренінги та семінари, на яких молодь буде навчатися вести конструктивні переговори, справлятися з конфліктами та приймати зважені рішення. Це допоможе підвищити їх соціальну адаптацію та ефективність у взаємодії з іншими людьми, що є важливим аспектом розвитку вольових якостей.

7. Формування гнучкості в адаптації до змін – заохочувати молодь брати участь у проектах, що передбачають швидкі зміни чи нові виклики. Наприклад, організація стажувань чи поїздок до інших країн допоможе розвивати здатність адаптуватися до нових умов та підвищити стійкість до змін.

8. Розвиток самоаналізу та рефлексії – рекомендувати молодим людям регулярно проводити самоаналіз, рефлексуючи над власними досягненнями та невдачами. Для цього можна використовувати методи ведення особистих щоденників, регулярні сесії з коучами чи менторські програми, що допоможуть краще зрозуміти свої сильні та слабкі сторони.

2. Рекомендації для людей зрілого віку (35–45 років):

1. Посилення особистої відповідальності – проводити тренінги з рефлексії, щоб люди могли оцінити свої сильні та слабкі сторони в адаптації

до соціальних змін. Допомогати розвивати лідерські якості, які потребують прояву волі та самоконтролю.

2. Адаптація до нових умов – організувати заняття, пов'язані з адаптацією до змін у роботі чи нових технологіях. Застосовувати техніки mindfulness для зниження тривожності та підвищення концентрації на завданнях.

3. Розвиток навичок управління емоціями – практикувати когнітивні техніки, які допомагають справлятися з емоційними труднощами. Заохочувати участь у діяльності, яка потребує регулярного докладання зусиль.

4. Індивідуальні програми – залучення до програми наставництва, де дорослі можуть мотивувати молодих колег. Розробка індивідуальних планів розвитку кар'єри чи особистого життя.

5. Розвиток соціальної адаптивності – для подолання соціальних труднощів та зміцнення взаємодії з іншими важливо регулярно практикувати комунікацію у різноманітних групах. Участь у професійних мережах, громадських ініціативах чи волонтерських програмах може допомогти зрілим людям удосконалювати свої навички адаптації до соціальних змін.

6. Формування навичок довгострокового планування – допомога у розробці планів на кілька років уперед щодо кар'єри чи особистої життя, включаючи гнучкість у разі зміни обставин. Практика довгострокового планування зміцнює вольові якості, дозволяючи подолати труднощі та перешкоди на шляху до мети.

7. Розвиток самодисципліни – важливо встановлювати чіткі правила та режим для регулярних фізичних вправ, професійної діяльності чи розвитку нових навичок. Людям зрілого віку потрібно високий рівень самодисципліни, оскільки вона є важливим аспектом розвитку вольових якостей, включаючи створення рутинних звичок для підтримки здоров'я та ефективності.

8. Підтримка особистісного балансу – рекомендується активно працювати над знаходженням гармонії між роботою, особистим життям та відпочинком. Це включає в себе не тільки ефективне керування часом, а й

розвиток здатності до самопізнання, що допомагає зберігати емоційну стабільність та психічну витривалість у складних ситуаціях.

Отже, дані рекомендації можуть бути використані практичними психологами закладів вищої освіти та психологами, які працюють з персоналом в організаціях з метою розвитку вольових якостей особистості.

Висновки до розділу 2.

1. Порівняльний аналіз вольової саморегуляції у молодому та зрілому віці показав, що рівень наполегливості у двох груп пов'язаний з етапами їх життєвого шляху. Молоді люди тільки починають розвивати навички,

необхідні для стійкості в соціальному та професійному середовищі, тоді як особи у зрілому віці вже мають ці навички. Для молоді важливо фокусуватися на розвитку навичок цілепокладання, та підвищення самооцінки через постановку та досягнення конкретних цілей. Осіб зрілого віку необхідно навчати гнучкості та адаптованості до нових умов, що особливо актуально в умовах світу, що швидко змінюється.

2. Порівняльний аналіз соціальної адаптованості у молодому та зрілому віці показав, у досліджуваних молодого віку переважає низький рівень соціальної адаптованості, а у досліджуваних зрілого віку – високий рівень соціальної адаптованості. Молоді люди знаходяться на перехідному етапі життя, коли стикаються з перехідними процесами, такими як: адаптація до навчання у вищих закладах освіти, пошуку першої роботи, адаптація до нового колективу та формування власної соціальної ідентичності. Молодь стикається з такими проблемами, як: невпевненості у спілкуванні, страх помилок та осуду з боку інших, залежності від чужої думки та труднощів у вирішенні конфліктів. Для даної вікової групи характерною є нестабільність у соціальних зв'язках та пошук себе в суспільстві, що ускладнює швидке та ефективне пристосування до нових умов. Особистості зрілого віку демонструють високий рівень соціальної адаптованості, що говорить про стабільні соціальні зв'язки, професійну реалізацію і чітке розуміння власної ролі у соціумі. Високий рівень соціальної адаптованості виявляється через: легкість при встановленні контактів, уміння працювати в команді, гнучкість і здатність адаптуватися до змін, а також високий рівень самоконтролю.

3. На основі проведеного емпіричного дослідження вольових якостей у соціальній адаптованості особистості нами були розроблені рекомендації щодо розвитку вольових якостей особистості. Рекомендації для молоді (20–25 років) включають: постановку цілей та управління часом; розвиток відповідальності та самостійності; фіксацію виконання щоденних завдань та аналіз прогресу даної діяльності; формування стійкості до стресу; розвиток внутрішньої мотивації, розвиток наполегливості та витривалості, покращення

самоконтролю та дисципліні, розвиток комунікаційних навичок, покращення здатності до прийняття рішень, формування гнучкості в адаптації до змін та розвиток самоаналізу та рефлексії. Рекомендації для дорослих (35–45 років) включають: посилення особистої відповідальності; адаптація до нових умов; розвиток навичок управління емоціями; індивідуальні програми, розвиток витривалості, розвиток здатності до прийняття рішень, формування навичок довгострокового планування, розвиток самодисципліни, підтримка особистісного балансу.

ВИСНОВКИ

1. Проаналізувавши поняття соціально-психологічної адаптації та соціальної адаптованості особистості, ми прийшли до таких висновків: соціально-психологічна адаптація та соціальна адаптованість є взаємопов'язаними, але не тотожними поняттями.

Адаптація постає динамічним процесом взаємодії особистості з середовищем, тоді як адаптованість є результативною характеристикою успішності цього процесу. Ключовими чинниками соціальної адаптованості визначено: внутрішні (вольові якості, емоційний інтелект, самооцінка, мотивація); зовнішні (соціальне середовище, культурний контекст).

2. Висновки за результатами емпіричного дослідження зв'язку між вольовими якостями та показниками соціальної адаптованості осіб різного віку: статистичний аналіз виявив статистично значущі відмінності у вольових якостях та соціальній адаптованості між групами молодого та зрілого віку, що підтверджує гіпотезу про вплив вікового чинника на розвиток особистісних характеристик. Доведено, що соціальна адаптованість безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку вольових якостей, зокрема самовладання та наполегливості.
3. Розроблені психологічні рекомендації демонструють диференційований підхід до розвитку вольових якостей для молодого (20-25 років) та зрілого (35-45 років) віку, заснований на врахуванні їхніх індивідуально-психологічних особливостей та потреб соціальної адаптації. Для молодого віку ключовими напрямками є формування базових вольових навичок через цілепокладання, стресостійкість та комунікативну компетентність, а для зрілого віку - підтримка гнучкості, самодисципліни та особистісного балансу в умовах соціальних трансформацій. Психологічні рекомендації передбачають використання різноманітних інтерактивних методів: тренінги, майстер-класи, техніки самоаналізу, когнітивні практики та програми особистісного розвитку, спрямовані на цілісне вдосконалення вольових якостей. Розроблені рекомендації мають практичну цінність для психологів освітніх закладів та організацій, оскільки пропонують науково обґрунтований інструментарій

цілеспрямованого розвитку вольових якостей як визначального чинника соціальної адаптованості особистості в різні вікові періоди.

Список використаних джерел

1. Андріяш М. О. Особливості волі та вольових якостей в юнацькому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. Вип. 3. №3. С. 95-105.
2. Блінова О.Є. Соціально-психологічна адаптація вимушених мігрантів: підходи і проблеми вивчення феномена акультурації.

Науковий вісник Херсонського державного університету. 2016. Вип. 3. Том 1. С. 111-117.

3. Гаврилюк А. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Діяльність психолога в умовах війни: збірник тез міжнародної студентської конференції* (Львів, 23-24 березня 2023 р.). Львів, 2023. С. 34-36.
4. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. URL: <https://znc.com.ua/ukr/publ/periodic/shpp/2005/1/p091.php> (дата звернення 25.03.2024)
5. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Сер. "Філософські науки"*. 2003. Вип. 5. С. 433–442.
6. 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. Х., 2017. Вип. № 2(82). С. 114– 124.*
7. Дудник І.О., Артюшенко А.О. Виховання волі у підлітків у процесі занять фізичною культурою: монографія / за ред. Максименко Г.М., Волков Л.В. Черкаси. 2014. 234 с.
8. Дріга Т.Г. Соціально-психологічний аспект адаптаційного процесу особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7. Вип. 33. С. 143-152.
9. Дудка Т.М. Проблема соціально-психологічної адаптації. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/29/196> (дата звернення 25.03.2024).
10. Желанова В. В. Морально-вольові якості особистості як суттєва детермінанта формування "Навичок ХХІ століття". *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2017. Вип. 2. С. 99-101.
11. Завгородня О., Краєва О. Психологічна допомога особам, вимушено переміщеним внаслідок російської агресії. *Сучасні тренінгові*

технології для розвитку особистості: збірник тез доповідей сьомої всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань-Київ, 25-26 квітня 2023 р.). Умань-Київ, 2023. С. 46-48.

12. Зімовін О. Гендерні особливості вольової сфери особистості: збірник матеріалів науково-практичної конференції «Гендерна освіта — ресурс розвитку паритетної демократії». Київ. 2011. С. 514-515.
13. Злотна В.О. Організаційна культура як психологічне підґрунтя підвищення ефективності праці. Психологічні основи управління персоналом : навч. посіб. Київ. Гнозис, 2010. С. 326.
14. Завацька Н.Є. Організаційна культура як складова психологічної культури студентів вищого навчального закладу: монографія / за ред. Г.Є. Улунова. Суми : ВВП «Мрія», 2014. С. 348.
15. Зражевський С.Ф. Адаптація як соціальний процес: буттєвісні вияви та практичні експлікації: дис. ... канд. філос. наук: 09.00.03. Київ, 2006. 20 с.
16. Камбур А.В. Соціальна адаптація особистості: монографія / за ред. М.Г. Марчука, М.М. Сидоренко, С.П. Яремчука. Чернівці: Золоті літаври, 2012. 251 с.
17. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи: діагностичні методики. Ужгород. 2011. 613 с.
18. Маркозова О. О. Вплив вольових якостей людини на досягнення успіху в ситуації вибору. Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». 2014. № 3 (22). С. 204–211.
19. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ. 2020. 540 с.
20. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Київ. Центр учбової літератури. 2008. – 688 с.
21. Москалець В.П. Психологія особистості. Навчальний посібник: Київ. 2013. 262 с.

22. Ніколаєнко, С.І. Поняття адаптації в різних напрямках психології. Світогляд - Філософія - Релігія : збірник наукових праць. УАБС НБУ, 2012. Вип. 2. С. 68-77.
23. Поуль, В. С., Волошенко Л. І. Дослідження проблеми волі зарубіжними психологами. Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Харків : ХДПУ, 2001. Вип. 5. С. 152-157.
24. Приходько Ю. О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: навч. посіб. К: Каравела, 2016. 328 с.
25. Прокопович Т.А. Емоційна стабільність як умова прояву соціальної адаптованості художньо обдарованої особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Луцьк, 2015. 208 с.
26. Роджерс К. Консультування і психотерапія. Новітні підходи у практичній роботі. Київ, 2015. 260 с.
27. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2017. 72 с.
28. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків. «Навчальна книга Богдан». 2021. 552 с.
29. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія : курс лекцій. Київ. Наукова думка. 2000. 190 с.
30. Юнг К.Г. Психологія несвідомого. Київ. 2022. 404 с.
31. Beylerov Elkhan Beyler Relationship between volitional qualities and intellectual peculiarities. Journal of Perspectives and innovation of science. 2022. №4(9). P. 389-399. Orcid: 0000-0002-6799-5511
32. Kaufman S.B. Self-Actualizing People in the 21st Century: Integration With Contemporary Theory and Research on Personality and Well-Being. Journal of Humanistic Psychology. 2018. № 7. P. 1–33.
33. Korunka C. Nemeskeri N., Sauer J. Psychotherapieforschung von Carl Rogers in kritischer Hinsicht. Person. 2001. №2. P. 13-17.

ДОДАТКИ

Результати кореляції К. Пірсона (молодий вік)

		Загальна шкала	Субшкала наполегливість	Субшкала самовладання	Соц.адаптивність
Загальна шкала	Кореляція Пірсона	1	,287	,296	-,386*
	Знач. (двухстороннє)		,077	,067	,017
	N	40	40	40	40
Субшкала наполегливість	Кореляція Пірсона	,287	1	,520**	-,481**
	Знач. (двухстороннє)	,077		,001	,002
	N	40	40	40	40
Субшкала самовладання	Кореляція Пірсона	,296	,520**	1	-,363*
	Знач. (двухстороннє)	,067	,001		,023
	N	40	40	40	40
Соц.адаптивність	Кореляція Пірсона	-,386*	-,481**	-,363*	1
	Знач. (двухстороннє)	,017	,002	,023	
	N	40	40	40	40

Результати кореляції К. Пірсона (зрілий вік)

		Загальна шкала	Субшкала наполегливості	Субшкала самовладання	Соц.адаптивність
Загальна шкала	Кореляція Пірсона	1	,843**	,814**	-,177
	Знач. (двухстороннє)		,000	,000	,228
	N	48	48	48	48
Субшкала наполегливості	Кореляція Пірсона	,843**	1	,373**	,059
	Знач. (двухстороннє)	,000		,009	,692
	N	48	48	48	48
Субшкала самовладання	Кореляція Пірсона	,814**	,373**	1	-,369**
	Знач. (двухстороннє)	,000	,009		,010
	N	48	48	48	48
Соц.адаптивність	Кореляція Пірсона	-,177	,059	-,369**	1
	Знач. (двухстороннє)	,228	,692	,010	
	N	48	48	48	48

Результати статистичного аналізу (молодий та зрілий вік)

		Критерій рівності дисперсій Лівіня		t-критерій для рівності середніх						
		F	Значущість	t	ст.св.	Знач. (двухстороннє)	Середня різниця	Среднеквадратична помилка різності	95% довірчий інтервал для різниці	
									Нижня	Верхня
Загальна шкала	Передбачаються рівні дисперсії	22,609	,000	-4,733	85	,000	-5,4647	1,1547	-7,7606	-3,1689
	Не передбачаються рівні дисперсії			-5,055	70,192	,000	-5,4647	1,0810	-7,6207	-3,3088
Субшкала наполегливості	Передбачаються рівні дисперсії	27,818	,000	-2,387	86	,019	-1,6917	,7088	-3,1007	-,2826
	Не передбачаються рівні дисперсії			-2,538	67,547	,013	-1,6917	,6666	-3,0220	-,3614

Субшкала самовладання	Передбачаютьс я рівні дисперсії	39,86 3	,000	- 3,91 3	86	,000	-2,5500	,6517	- 3,8456	-1,2544
	Не передбачаються рівні дисперсії			- 4,17 1	65,83 4	,000	-2,5500	,6114	- 3,7708	-1,3292
Соціальна адаптивність	Передбачаютьс я рівні дисперсії	,118	,732	5,76 7	85	,000	7,9087	1,3713	5,1822	10,635 1
	Не передбачаються рівні дисперсії			5,80 8	83,29 7	,000	7,9087	1,3616	5,2005	10,616 8

