

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет  
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

**ЯНКОВСЬКА ІРИНА ПЕТРІВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКОВОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ  
САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Освітня програма *«Психологія»*  
Спеціальність *053 Психологія*  
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота  
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник  
кандидат психологічних наук,  
доцент  
Олег РУДЮК

Рівне 2025

## ЗМІСТ

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <a href="#">РЕЗЮМЕ</a> .....  | <b>Err</b>                          |
| <b>ror! Bookmark not defined.</b>   |                                     |
| <a href="#">ABSTRACT</a> .....  | 5                                   |
| <a href="#">ВСТУП</a> .....   | <b>Err</b>                          |
| <b>or! Bookmark not defined.</b>  |                                     |
| <a href="#">РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОВЕДІНКОВОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</a>        |                                     |
| <a href="#">1.1. Поняття саморегуляції у психології: сутність, структура та види</a> .....  | 14                                  |
| <a href="#">1.2. Вольова саморегуляція як складова розвитку особистості підлітка</a> .....  | <b>Error! Bookmark not defined.</b> |
| <a href="#">1.3. Психологічні особливості поведінкової саморегуляції у підлітковому віці</a> .....                                    | 25                                  |
| <a href="#">Висновки до першого розділу</a> .....   | 32                                  |
| <a href="#">РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКОВОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</a> |                                     |
| <a href="#">2.1. Методика організації та проведення емпіричного дослідження</a> .....   | 36                                  |
| <a href="#">2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження</a> .....   | 42                                  |
| <a href="#">Висновки до другого розділу</a> .....   | 52                                  |
| <a href="#">РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ПОВЕДІНКОВОЇ І ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКІВ</a>                                  |                                     |
| <a href="#">3.1. Психолого-педагогічні умови формування навичок саморегуляції у підлітковому віці</a> .....                           | 54                                  |
| <a href="#">3.2. Тренінг з розвитку поведінкової та вольової саморегуляції підлітків</a> .....  | 61                                  |
| <a href="#">3.3. Аналіз ефективності впровадження програми розвитку саморегуляції у підлітковому середовищі</a> .....                 | 65                                  |
| <a href="#">Висновки до третього розділу</a> .....  | 70                                  |
| <a href="#">ВИСНОВКИ</a> .....  | 73                                  |
| <a href="#">СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</a> .....  | 76                                  |



## АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена вивченню психологічних особливостей поведінкової та вольової саморегуляції особистості у підлітковому віці та розробці програми розвитку саморегуляційних умінь. Структура роботи зумовлена логікою наукового дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить 100 сторінок, містить 21 таблицю, 12 рисунків і 5 додатків. Перелік використаних джерел налічує 57 позицій.

**Мета кваліфікаційної роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості поведінкової та вольової саморегуляції підлітків, а також розробити й апробувати тренінгову програму розвитку саморегуляційних навичок.

**Завдання дослідження** полягали у: визначенні сутності та структури саморегуляції в сучасній психологічній науці; розкритті змісту вольової саморегуляції як складової розвитку особистості підлітка; характеристиці психологічних механізмів поведінкової саморегуляції; проведенні емпіричного дослідження рівня сформованості поведінкової та вольової саморегуляції в підлітків; розробці та впровадженні тренінгової програми з розвитку самоконтролю, цілеспрямованості та відповідальної поведінки.

**Об'єкт дослідження** – процес саморегуляції поведінки підлітків.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості поведінкової та вольової саморегуляції особистості у підлітковому віці.

**Методи дослідження** – теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових підходів) і емпіричні (опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової, тест «Вольова саморегуляція» за Ж. Морено, опитувальник самоствавлення В. Століна і С. Пантелеєва, методика «Шкала самоконтролю» R. Tangney, R. Baumeister, A. Boone), а також методи математико-статистичної обробки даних.

**База дослідження** – Рівненська гімназія №24 Рівненської міської ради та Рівненський ліцей №8 Рівненської міської ради.

**Теоретичне значення** полягає у систематизації наукових підходів до розуміння сутності саморегуляції, уточненні її структури, компонентів і механізмів у підлітковому віці.

**Практичне значення** полягає у розробці та апробації програми психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток навичок самоконтролю, усвідомлення власних емоцій і цілей, підвищення вольової стійкості та відповідальності підлітків у повсякденній діяльності.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з вивченням гендерних особливостей саморегуляції, впливу сімейного мікросередовища й освітнього простору на становлення вольової сфери особистості, а також із розробкою програм профілактики імпульсивної поведінки в підлітковому середовищі.

**Ключові слова:** *саморегуляція, поведінкова саморегуляція, вольова саморегуляція, підлітковий вік, самоприйняття, самоконтроль, самокорекція, самоспостереження, емоційна стабільність, тренінг саморегуляції.*

## ABSTRACT

The master's thesis is devoted to the study of psychological characteristics of behavioral and volitional self-regulation of personality in adolescence and the development of a program aimed at improving self-regulatory skills. The structure of the work is determined by the logic of scientific research and consists of an introduction, three chapters, conclusions, a list of references, and appendices. The total volume of the paper is 100 pages and includes 21 tables, 12 figures, and 5 appendices. The list of references contains 57 sources.

**The aim of the research** is to theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of behavioral and volitional self-regulation among adolescents, as well as to design and test a training program for the development of self-regulatory abilities.

**The main objectives of the research** were to: define the concept and structure of self-regulation in contemporary psychological science; reveal the content of volitional self-regulation as a component of adolescent personality development; describe the psychological mechanisms of behavioral self-regulation; conduct an empirical study of the level of development of behavioral and volitional self-regulation among adolescents; design and implement a training program aimed at developing self-control, goal orientation, and responsible behavior.

**Object of research** – the process of behavioral self-regulation in adolescents.

**Subject of research** – psychological characteristics of behavioral and volitional self-regulation of personality in adolescence.

**Research methods** – theoretical (analysis, synthesis, generalization, and systematization of scientific approaches) and empirical (the «Behavioral Self-Regulation Style» questionnaire by V. Morosanova; the «Volitional Self-Regulation» test by J. Moreno; the Self-Attitude Inventory by V. Stolin and S. Panteleev; the «Self-Control Scale» by R. Tangney, R. Baumeister, and A. Boone), as well as methods of mathematical and statistical data analysis.

**Research base** – Rivne Gymnasium №24 of the Rivne City Council and Rivne Lyceum №8 of the Rivne City Council.

**Theoretical significance** lies in the systematization of scientific approaches to understanding self-regulation, clarification of its structure, components, and mechanisms during adolescence.

**Practical significance** consists in the development and testing of a psychological training program aimed at fostering self-control, emotional awareness, volitional persistence, and personal responsibility among adolescents.

**Prospects for further research** are associated with the study of gender differences in self-regulation, the influence of family and educational environments

on the development of volitional qualities, and the design of preventive programs against impulsive behavior in adolescence.

**Keywords:** *self-regulation, behavioral self-regulation, volitional self-regulation, adolescence, self-control, self-observation, self-correction, self-acceptance, emotional stability, self-regulation training.*

## ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високими вимогами до рівня психологічної зрілості, самостійності та відповідальності особистості. Особливої уваги набуває проблема саморегуляції поведінки та вольових процесів у підлітковому віці, коли відбувається активне становлення внутрішнього світу людини, формування її «Я-концепції», світогляду, моральних орієнтирів і механізмів контролю власної поведінки. Підлітковий вік є критичним, у якому поєднуються елементи дитячої емоційності та дорослої самосвідомості, що створює передумови для виникнення внутрішніх суперечностей і потребує сформованих навичок саморегуляції.

Саморегуляція є однією з базових психологічних функцій особистості, що забезпечує узгодження мотивів, цілей і дій, дозволяє контролювати імпульси, емоції та поведінку відповідно до соціальних норм і власних цінностей. Її формування в підлітковому віці визначає рівень адаптованості особистості, стійкість до стресових ситуацій, здатність до відповідального прийняття рішень і самовдосконалення. У зв'язку з цим вивчення особливостей поведінкової та вольової саморегуляції підлітків набуває особливої актуальності, адже воно має не лише теоретичне, а й практичне значення для освітнього процесу та психологічної допомоги молоді.

Проблема саморегуляції висвітлювалась у працях Л. С. Виготського, С. Л. Рубінштейна, О. М. Леонтьєва, Б. Ф. Ломова, які розглядали її як системну характеристику психічної діяльності людини. Розвиток вольової регуляції досліджували К. Левін, А. І. Вольперт, П. Я. Гальперін, І. Д. Бех, Л. М. Карамушка, які підкреслювали її роль у становленні активної, цілеспрямованої особистості. Поведінковий аспект саморегуляції представлений у роботах А. Бандури, Р. Баумаїстера, В. Моросанової, які розкривали значення усвідомленого контролю, мотивації та когнітивних стратегій у регулюванні власних дій. Проте, незважаючи на наявність численних досліджень,

комплексне вивчення співвідношення поведінкової та вольової саморегуляції саме у підлітковому віці залишається недостатньо розробленим.

**Актуальність дослідження** зумовлена необхідністю розробки психологічних умов і практичних технологій, спрямованих на розвиток у підлітків навичок саморегуляції, що сприяють гармонійному особистісному становленню, підвищенню емоційної стійкості, розвитку вольових якостей і здатності до усвідомленої поведінки в різних життєвих ситуаціях.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні психологічних особливостей поведінкової та вольової саморегуляції особистості у підлітковому віці, а також у визначенні шляхів і засобів їх розвитку.

**Завдання дослідження:**

- Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми саморегуляції в психологічній науці.
- Розкрити сутність, структуру та види поведінкової і вольової саморегуляції особистості.
- Визначити психологічні особливості прояву саморегуляції у підлітковому віці.
- Провести емпіричне дослідження рівня розвитку поведінкової та вольової саморегуляції у підлітків.
- Розробити та апробувати програму психологічного тренінгу з розвитку навичок саморегуляції у підлітковому середовищі.

**Об'єкт дослідження** – поведінкова та вольова саморегуляція особистості у підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості, чинники та умови розвитку поведінкової та вольової саморегуляції у підлітків.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети використано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення психологічної літератури, а також психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення саморегуляційних характеристик особистості:

- Методика діагностики саморегуляції поведінки (В. Моросанова);

- Тест вольової саморегуляції (Ж. Морено або М. В. Дубова);
- Опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв);
- Методика «Шкала самоконтролю» (R. Tangney, R. Baumeister).

**База дослідження** – Рівненська гімназія №24 Рівненської міської ради та Рівненський ліцей №8 Рівненської міської ради.

**Теоретичне значення** роботи полягає в уточненні уявлень про структуру, механізми та взаємозв'язки поведінкової і вольової саморегуляції у підлітковому віці, а також у поглибленні підходів до розуміння їхнього розвитку в освітньому середовищі.

**Практичне значення** дослідження полягає у створенні та впровадженні програми тренінгового розвитку саморегуляції у підлітків, яку можуть використовувати практичні психологи, педагоги, куратори груп у навчальних закладах для підвищення рівня самоконтролю, емоційної стабільності та гармонізації міжособистісних відносин.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження відображено у публікаціях автора, доповідалися та обговорювалися на звітній науковій конференції викладачів, співробітників, докторантів, аспірантів і студентів Рівненського державного гуманітарного університету.

**Публікації.** Результати дослідження відображено у науковій публікації в Альманасі студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки» (Вип. 20. – Рівне: РДГУ, 2025): «Психолого-педагогічні умови розвитку поведінкової і вольової саморегуляції у підлітковому віці».

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 100 сторінок, містить 21 таблицю, 12 рисунків, 5 додатків. Перелік використаних джерел становить 57 найменувань.

## ВИСНОВКИ

У результаті виконання магістерського дослідження було вирішено поставлені завдання, що дало змогу комплексно розкрити психологічні особливості поведінкової та вольової саморегуляції у підлітковому віці, обґрунтувати їх теоретичні засади, дослідити специфіку проявів у реальних умовах освітнього середовища та розробити практичні засоби їх розвитку.

У першому розділі визначено теоретичні основи проблеми саморегуляції особистості. Поняття саморегуляції розглянуто як багаторівневу систему процесів, що забезпечують гармонійне функціонування психіки та поведінки індивіда. Виявлено, що саморегуляція виступає інтегративною властивістю, у якій поєднуються когнітивні, емоційні та вольові компоненти. Проаналізовано основні підходи до класифікації її видів, серед яких особливе місце займають поведінкова та вольова саморегуляція. Вольова саморегуляція визначена як внутрішній механізм організації діяльності, що виявляється у здатності долати перешкоди, зберігати цілеспрямованість і наполегливість. Поведінкова саморегуляція, своєю чергою, охарактеризована як система свідомого контролю за власними діями, що відображає рівень зрілості особистості.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей поведінкової та вольової саморегуляції у підлітків засобами низки валідних методик: опитувальника саморегуляції поведінки В. Моросанової, тесту вольової саморегуляції М. Дубової, шкали самоконтролю R. Tangney та опитувальника самоствавлення В. Століна і С. Пантелєєва. Результати показали, що більшість підлітків мають середній рівень розвитку саморегуляції, що свідчить про її формування як динамічного процесу, пов'язаного з віковими змінами, становленням самосвідомості, емоційної стабільності та вольової сфери. Виявлено статистично значущі кореляції між рівнем вольової регуляції, самоконтролю та позитивного самоствавлення, що підтверджує взаємозалежність цих характеристик у структурі особистості підлітка.

У третьому розділі на основі отриманих даних обґрунтовано систему психолого-педагогічних умов розвитку саморегуляції, розроблено та впроваджено тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня поведінкової та вольової саморегуляції у учнів-підлітків. Програма включала вправи, дискусії, арт-терапевтичні та когнітивно-поведінкові техніки, які сприяли розвитку самопізнання, емоційного контролю, планування дій та рефлексії. Емпіричний аналіз результатів після завершення тренінгу засвідчив позитивну динаміку в усіх досліджуваних показниках: поведінковій і вольовій саморегуляції, самоконтролі, гнучкості та самоствавленні. Кількість учасників із високим рівнем саморегуляції зросла майже вдвічі, що підтверджує ефективність розробленої програми.

Результати дослідження дозволили підтвердити основну гіпотезу: розвиток поведінкової та вольової саморегуляції у підлітковому віці можливий за умови створення спеціально організованого психолого-педагогічного середовища, яке сприяє самопізнанню, формуванню позитивного самоствавлення, розвитку емоційної культури та рефлексивності. Виявлено, що поведінкова й вольова саморегуляція є взаємопов'язаними складовими єдиного процесу внутрішньої самокорекції, а рівень їх сформованості визначає здатність підлітка до адаптації, стресостійкості та самостійного прийняття рішень.

Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів і класних керівників закладів освіти для розроблення програм психопрофілактики, психологічного супроводу та розвитку саморегуляції в учнів і студентів. Доцільно впроваджувати елементи тренінгової програми в систему виховної роботи, зокрема у години спілкування, гурткову діяльність і курси з психологічного самопізнання. Психологам рекомендується застосовувати діагностичні методики, описані у роботі, для виявлення індивідуальних відмінностей у рівні саморегуляції, а також проводити корекційні заходи, спрямовані на підвищення емоційної стабільності, відповідальності та рефлексивності підлітків.

Педагогічним колективам варто звертати увагу на створення сприятливого мікроклімату, де учень має можливість самовираження, отримує визнання власних успіхів і відчуває підтримку дорослих. Ефективним напрямом є інтеграція завдань саморегуляції у навчальний процес через постановку цілей, планування, самооцінювання та групову взаємодію. Доцільним є також підготовка методичних рекомендацій для викладачів щодо формування вольових якостей та емоційного самоконтролю учнів.

Отже, проведене дослідження підтвердило, що саморегуляція є центральним психологічним механізмом розвитку особистості у підлітковому віці, який забезпечує узгодженість між внутрішніми мотивами та зовнішніми вимогами. Її розвиток відбувається поступово, під впливом навчально-виховних, соціально-психологічних і індивідуально-особистісних факторів. Розроблена та апробована програма тренінгу довела свою результативність і може бути впроваджена у практику освітніх установ як інноваційна технологія розвитку самосвідомості, відповідальності та психологічної зрілості підлітків.

Таким чином, мета магістерської роботи досягнута, усі завдання виконано, а результати дослідження мають як теоретичну, так і практичну цінність. Вони створюють підґрунтя для подальших наукових розвідок, спрямованих на вивчення механізмів саморегуляції у контексті формування особистісної автономії, стресостійкості та життєвої компетентності молоді.