

КОРЕКЦІЯ РОЗВИТКУ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пундєв Володимир Васильович

кандидат психологічних наук, доцент,

старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеського національного економічного університету

ORCID ID: 0000-0003-0407-4229

Researcher ID: R-4635-2017

У статті було окреслено методологічні проблеми психології волі. Наведено огляд емпіричних підтверджень прагматичної цінності теорії динамічної сили волі у двох напрямках: 1) динаміка взаємовпливу волі та емоцій; 2) динаміка взаємовпливу волі та толерантності до дистресу. Встановлені чинники впливу на динаміку сили волі (фактори вразливості), що є важливими для організації корекційних програм: 1) емоційний стан; 2) нетолерантність до дистресу; 3) відчуття низької суб'єктивної сили волі; 4) зв'язок з часом через процеси підкріплення. Були виокремлені аспекти розвитку вольової сфери. 1. Здатність до самоконтролю (саморегуляція). 2. Самодисципліна як прояв вольового зусилля. 3. Здатність до визначення мети та її досягнення. Здатність до прийняття рішень означена як складова здатності досягнення мети, що через процеси евристичного прийняття рішень формується досвідом їх наслідків у грі, учбовій та професійній діяльності, соціальних взаєминах. Були обґрунтовані засади складання корекційних програм для здобувачів вищої освіти, частково окреслена специфіка вузьких корекційних програм в залежності від галузі знань, спеціальності, курсу. Наведені етапи організації дослідження за процедурою формуючого експерименту впливу окремо розробленої корекційної програми вольової поведінки для здобувачів в перший рік навчання в ЗВО. Діагностика рівня розвитку вольової сфери до та після проведення корекційних занять була проведена з використанням методик: «Визначення рівня розвитку вольових якостей», «Оцінка розвитку вольових якостей», «Дослідження вольової саморегуляції» (О. В. Зверков та Е. В. Ейдман). За результатами дослідження був зроблений висновок, що за допомогою корекційної програми та систематичного тренування відбулося значне підвищення рівня розвитку вольової сфери у здобувачів ВО першого курсу.

Ключові слова: сила волі, вольова сфера, здобувачі вищої освіти, корекція, засади програм корекції.

Pundiev V. V. CORRECTION OF THE WILLPOWER DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION STUDENTS

In the paper at first were outlined methodological problems of the psychology of will. An overview of empirical confirmations of the pragmatic value of the dynamic willpower theory was given in two fields: 1) the dynamics of the mutual influence of willpower and emotions; 2) the dynamics of mutual influence of willpower and distress intolerance. Influencing factors of the willpower dynamics (vulnerability factors) that are important for the organization of correctional programs have been established: 1) emotional state; 2) distress intolerance; 3) subjective estimation of low willpower; 4) connection with time through reinforcement processes. Aspects of the volitional sphere development were singled out. 1. Ability to self-control (self-regulation). 2. Self-discipline as a manifestation of volitional effort. 3. Ability to define a goal and achieve it. The ability to make decisions is defined as a component of the ability to achieve a goal, which through the processes of heuristic decision-making is being formed by the experience of their consequences in the game, educational, professional and social activities. The principles of drawing up correctional programs for HE students were substantiated, the features of specific correctional programs depending on the field of knowledge, specialty, and course were partially outlined. Were given the stages of research organization according to the procedure of a formative experiment on the influence of a volitional behavior correctional program for students in the first year of higher education. Diagnostics of the level of development of the volitional sphere before and after corrective course were carried out using the following methods: "Determining the level of development of volitional qualities", "Assessment of the development of volitional qualities", "Research of volitional self-regulation" (O. V. Zverkov and E. V. Eidman). Based on the results of the study, it was concluded that with the help of a correctional program and systematic training there was a significant increase in the level of the volitional sphere development in first-year higher education students.

Key words: will power, volitional sphere, higher education students, correction, basics of correctional programs.

Вступ. Поняття «сила волі» ("willpower" – англ.) не було поширене у закордонній експериментальній психології до праць початку 10-х рр. XXI ст., коли вчені знов почали розвивати категорію «сила волі», виходячи з її коренів у мовленнєвому застосуванні. Частина представників американської психології не вивчали силу волі, бо сприймали термін як повсякденну категорію. В огляді нових праць з дослідженнями волі Роберт Кюгельманн визначає початок нового періоду вивчення цього феномену: «Сила волі в повертається в сучасну психологію. Нещодавно для широкої аудиторії з'явилися дві книжки психологів: «Сила волі» Баумайстера і Тірні (2011) та «Інстинкт сили волі» Макгонігала (2011). Ці роботи нагадують нам про психологію початку XX ст., коли такі праці були поширеними,

і вони сигналізують про відхід від підходів, які наголошували на джерелах дій лише у навколишньому середовищі або несвідомому» [1, р. 479].

Труднощі з визначенням цього поняття визначалися ще через парадокс предмету науки «Психологія волі» в діяльнісній психології, вони є і у філософській трактовці поняття «сила волі». Наприклад, це Дилема синхронічного самоконтролю: «Як можливо існування сили волі, якщо вона вимагає фрустрації нашого найсильнішого бажання в даний момент?» [2, р. 114]. Існують також філософська Дилема зв'язку рівнів сили волі та благополуччя (“willpower” and “well-being” – англ.), питання адаптаційного значення відмови від потреби [2]. Класичною є проблема визначення «чистої сили волі» – «вольового зусилля» на відміну від «вольових якостей». Виокремлена проблема відношення актуальної сили і того, що її замінює; наприклад, в праці «Значення сили волі перебільшено» зазначається: «Будь-який аналіз саморегуляції, який зосереджується виключно на силі волі в умовах протиріччя, є недостатнім. Дослідження показують, що найкращий спосіб досягти мети – це не протистояти спокусам, а уникати спокус до того, як вони прийдуть; це також свідчить про те, що сила волі є крихкою і на неї не варто покладатися, і що найсильніші вольові люди вживають силу волі надзвичайно рідко» [3, р. 42].

«Сила волі» не лише визначається з застереженнями, це й один з найскладніших для вивчення феноменів. Воля вивчається і як самостійний психічний процес, і як аспект інших основних психічних явищ, і як унікальна здатність людини до свідомого управління своєю поведінкою. Воля – це психічна функція, яка буквально пронизує всі сторони людського життя. Але, на думку вчених, воля – це по-перше дія: «Вольовий акт – це свідомо, цілеспрямована дія, за допомогою якої людина досягає мети, підпорядковує свої спонукання свідомому контролю та змінює навколишню дійсність за своїм планом» [4, р. 87–88]. Воля, як здатність людини володіти собою, робить її відносно вільною від зовнішніх умов, перетворюючи на активного суб'єкта. Для формування вольової дії необхідні певні психічні властивості. За узагальненнями Сільвія Сегезі та Патрік Хаггард [4, р. 88] можливо упорядкувати ці властивості таким чином: 1) «Внутрішня причина» (цю особливість можна розглядати як протилежність від рухових реакцій, керованих стимулом, таких як рефлексии або швидкі автоматичні відповіді на помітні подразники навколишнього середовища. Згідно з цією точкою зору, виникнення, час і форма довільного руху не контролюються безпосередньо ідентифікованим зовнішнім стимулом, спонукання створюється всередині людини; 2) «Контроль прийняття рішень»; дії не є рутинні, не автоматичні. Довільні дії не відбуваються стереотипно й автоматично, як звичні, що виконуються без будь-якої когнітивної операції. Довільна дія відноситься до процесу активного планування та вибору (створення) альтернатив, які не є звичними; 3) «Цілеспрямованість» – вольові дії зазвичай вважаються цільовими і здійснюються з причини (потреба та внутрішній мотиватор дії є спрямованими до бажаного цільового стану); 4) «Свідомість» – вольові дії супроводжуються досвідом свідомого наміру і спрямування діяльності до досягнення мети.

В американській психології, що спирається на теорію рис, «сила волі» визначається як «...здатність протистояти спокусам (тобто короткостроковим бажанням) заради досягнення довгострокових цілей, сила волі часто вживається як синонім самоконтролю» [5, р. 3]. Хоча різниця у рівні сили волі, як самоконтролю, зазвичай тлумачиться через індивідуальні відмінності, кожна людина може відчувати суб'єктивні зміни у рівні актуальної сили волі з часом і на основі зміни контексту, де основною детермінантою є вплив емоцій. Люди, яким важко контролювати себе (тобто ті, хто має шкідливі звички, залежності і особи з межовими розладами особистості) можуть бути особливо вразливими до коливань сили волі в часі.

У зв'язку з такими методологічними питаннями, вважаємо, що в психології потрібно підходити до феномену волі через розробку більш прагматичної концепції, що відображає не скільки властивості (наприклад, в переліку «внутрішня причина», ...), скільки динаміку взаємовпливу волі та інших психічних процесів.

Динаміка сили волі. Ідея про те, що наш емоційний стан може впливати на наші вольові тенденції та подальший вибір поведінки, узгоджується як з теоретичними, так і з емпіричними дослідженнями, які припускають, що емоції є регуляторами поведінки [6]; і що акт самоконтролю може мати емоційні наслідки [7]. Порушення самоконтролю, вибір негайного задоволення замість довгострокової винагороди часто виконує функцію тимчасового відновлення настрою, коли людина вибирає збільшення задоволення та зменшити стрес у поточний момент навіть якщо це означає перенесення тягаря вольового зусилля в майбутнє. По суті, люди, ймовірно, відчувають зменшення рівня сили волі в негативному настрої та збільшення її рівня в позитивному. Докази, що підтверджують цю динамічну точку зору походять від досліджень з постійним вимірюванням миттєвої імпульсивності та рівня емоції. Так було експериментально доведено, що на рівні індивідуальних відмінностей імпульсивність негативно пов'язана із самоконтролем та волею. Було знайдено і вищу миттєву імпульсивність у людей, які мають проблеми з регуляцією емоцій, наприклад у людей із ознаками межового розладу особистості, що додатково підтверджує зв'язок між емоціями і процесами самоконтролю, що є тісними

та динамічними [8]. В дослідженні з постійним вимірюванням було знайдено, що рівень актуальної сили волі збільшувалося разом із посиленням позитивної емоції, її високий рівень зменшує вплив негативної емоції [5]. Тим самим стверджується, «...сила волі коливається залежно від часу та контексту, як і емоція» [5, р. 38]. Ці зв'язки мають бути взяті до уваги при розробці корекційних програм для людей, у яких позитивна емоція (навіпаки) асоціюється з меншою суб'єктивною силою волі та пов'язана із залученістю до рішень із низьким самоконтролем, а також при конструюванні обставини, за яких негативна емоція нівелюється зусиллями волі.

Крім динамічних зв'язком рівнів волі і емоцій важливими є зв'язки рівнів *толерантності до дистресу* та сили волі. «Толерантність до дистресу – це здатність протистояти аверсивним станам, включаючи негативні емоції, фізичний біль і когнітивні фрустрації» [5, р. 8] «Вона вважається трансдіагностичним фактором ризику для багатьох проблем із психічним здоров'ям». Толерантність до дистресу як психологічний феномен лежить на перетині емоцій і волі як рівня самоконтролю. Рівень толерантності до дистресу – це результат навички, яка потребує постійної активації сили волі, але толерантність не завжди може проявлятися в поведінці, оскільки вона по суті вимагає приймати або дозволяти переживати аверсивні відчуття. Так дія сили волі в контексті дистресу може включати активну поведінку чи пасивне внутрішнє регулювання» [5, р. 7–8].

Схожим чином в американській когнітивній традиції за «гіпотезою чутливості до винагороди» Н. Келлі припускається, що низький рівень застосування самоконтролю за своєю суттю є емоційно неприємним. Якщо хтось відчуває, що його сила волі обмежена, він, ймовірно, більш вразливий до посилення негативної емоції. Навпаки, підвищений дистрес і супутні труднощі з перенесенням дистресу через саморегуляцію не обов'язково повинні приводити до зниження активності в більш загальному плані, особливо якщо посилений дистрес спонукає до дій відновлення настрою [7].

Емпіричні підтвердження достовірності теорії динамічної сили волі були отримані в дослідженні [5], де знайдено, що сила волі була нижчою, коли люди були більш фізично втомленими. Це узгоджується з концептуалізацією сили волі як типу психічної енергії [8]. Емпірично підтверджено, що: «Крім самої емоції, нижчий актуальний рівень сили волі був пов'язаний з одночасно вищою миттєвою нетолерантністю до дистресу, навіть після контролю емоції» [5, р. 39], (термін «нетолерантність до дистресу, *distress intolerance* – англ.» можна розглядати і як низьку стресову резильєнтність). Це пояснює чому зв'язок між негативною емоцією і силою волі зменшується, коли в модель поведінки було включено елемент «толерантність до дистресу» [10]. Можна стверджувати і зворотнє: загальне відчуття зниженого рівня сили волі служить фактором вразливості для актуальної здібності толерантності до дистресу. Тому, як і за енергетичною теорією Р. Баумайстера [9], має сенс ствердження, що одним із потенційних «ресурсів» саморегуляції, на який може спиратися людина, є почуття власної ефективності при задіяні вольових зусиль. Можна допускати також, що те, як людина думає і робить при конкретному відчутті рівня сили волі, є важливим для набуття відповідного когнітивного досвіду та змін ресурсу саморегуляції (сили волі). Таке розуміння може допомогти висвітлити механізми, що зв'язують рівень сили волі з нетолерантністю до дистресу, а також забезпечує шлях до розробки методів і вправ, які збільшують (поповнюють) суб'єктивне відчуття сили волі.

Тому, важливими для організації корекційних програм вольової сфери є встановлення, що є головним *фактором вразливості* до шкідливої звички або розвитку межового розладу, – це чи 1) емоційна необхідність, чи 2) нетолерантність до дистресу, чи 3) відчуття низької суб'єктивної сили волі, чи 4) вони пов'язані з часом через процеси підкріплення.

Перелік класифікацій та систем вольових якостей (первинні / функціональні, негативні / позитивні, ...) майже нескінченний, тому для прагматичних завдань виокремимо їх через *аспекти розвитку вольової сфери*. 1. Перший полягає в *здатності до самоконтролю (саморегуляції)*. Він означає, як людина може здійснювати контроль над своїми емоціями, почуттями та поведінкою, щоб досягти своїх цілей. 2. *Самодисципліна*, як прояв вольового зусилля, також є важливим аспектом розвитку волі. Він означає, що людина може змусити себе зробити те, що потрібно, навіть якщо вона не має на це бажання. 3. *Здатність до визначення мети та її досягнення* є третім аспектом розвитку вольової сфери. Означає, що людина може оптимально встановити конкретну мету та спланувати шлях до її досягнення. Здатність до прийняття рішень є складовою здатності досягнення мети. Вміння евристично приймати рішення визначається досвідом їх наслідків у багатьох аспектах життя: від гри, учбової та професійної діяльності до соціальних взаємин.

У міру розвитку теорії і досліджуваної проблеми виникає необхідність уточнення змісту використовуваних понять і їх застосування в освіті. Вивчення саморегуляції в освіті сягає найвищих рівнів когнітивної організації і зосереджується на процесах, які контролюють і регулюють концентрацію уваги та їх вплив на поведінку. Здатність швидко змінювати свій психологічний стан є функціональним ядром самоконтролю навчання. Існуючі дослідження у сфері освіти показали, що здобувачам по-перше необхідно взяти під *контроль* власне навчання. Цей процес не має нічого спільного

зі здібностями здобувача, мотивацією та цілями, які він ставить перед собою, або способом, у який він здобуває академічні знання. «Вольовий аспект саморегуляції у навчанні... є механізмом, який підтримує фокус і прогрес перед обличчям зовнішніх і внутрішніх перешкод на шляху академічного навчання» [12, с. 60].

Самодисципліна як прояв вольового зусилля. Динаміка змін у рівні вольового зусилля розкривається через суму результатів вивчення її проявів. Так, наприклад, вивчаючи умови застосування вольові зусилля, дослідники знайшли цікаві докази, пов'язані з силою мотивації, важливістю цілей і прогнозуванням успіху або невдачі тієї чи іншої поведінки. При вирішенні завдань було виявлено, що якщо суб'єкти не знали про проблему, їхні зусилля, спрямовані на їх вирішення, були набагато сильнішими. З іншого боку, якщо повідомлялося, що завдання можна вирішити лише частково, учасники не доклали зусиль, щоб працювати негайно. Різниця в наполегливості у виконанні завдань пов'язана з самооцінкою і іншими особливостями особистості.

Як спеціалізований метод розвитку *здатності до визначення мети та її досягнення* було досліджено «внутрішнє мовлення» [13]. Було проведено анкетування здобувачів з різними математичними здібностями з метою з'ясування їхньої оцінки ролі «внутрішнього мовлення» в їхній діяльності, а також того, що вони говорять «до себе» і «про себе». Категорії висловлювань, які робили респонденти, включали мотиваційні висловлювання та «стратегічне самоспрямування». Спостерігалися відмінності в кількості та типі «внутрішньої мови» залежно від складності завдання: при виконанні складних завдань досліджувані рідше використовували внутрішню мову, а їхнє мовлення було більш незалежним, ніж при виконанні легких завдань.

Засади складання корекційних програм для здобувачів ВО. Вольову сферу здобувачів ВО можна корегувати, використовуючи «когнітивні та спонтанні стратегії» саморегуляції у навчанні (термінологія за І. Кузьменко). Використовуючи ці стратегії, здобувачі швидше долали труднощі та перешкоди у своїй роботі і отримували більш міцні знання [13, с. 85].

За результатами [4] здобувачі ВО «соціально-гуманітарних спеціальностей» потребують більшого втручання, порівняно зі здобувачами ВО «природничих спеціальностей» та «точних спеціальностей». За опитувальником «Оцінка вольових якостей», «...у студентів точних спеціальностей показник склав 252,58, у природничих – 277,03, у суспільно-гуманітарних – 162,00 ($N = 60,793$, $p \leq 0,001$). З цього результату випливає, що студенти, які вивчають природничі науки, мають вищий рівень сили індивідуального характеру» [4, р. 92].

Задля фокусування корекції на найбільш слабкорозвинених аспектах вольової сфери здобувачів ВО ми використовували результати порівняння їх показників в юнацькому віці. За М. Андріяш [14] в цій період найбільшої корекції потребують «...такі якості як здатність до цілепокладання, самоконтролю, здатність до коректування результатів цілеутворення для досягнення мети. У досліджуваній групі відзначений високий рівень імпульсивності. Виходячи з отриманих вольових характеристик, психологічний супровід розвитку вольових якостей особистості юнаків ми вбачаємо в розробці психологічних програм, орієнтованих на формування таких компонентів волі: цілеспрямованості, гнучкості; соціально-орієнтованих, конструктивних відносин з оточуючими; здатності до поєднання спонтанності з можливістю довільної регуляції поведінки; наполегливої, але не агресивної поведінки; усвідомленого управління своїм емоційним і фізичним станом» [14, с. 95].

При створенні корекційних програм потрібно враховувати, що для здобувача першого курсу корекція вольової сфери є більш важливою, оскільки це вхід у період, коли він зустрічається з багатьма новими викликами та вимогами. Новий графік занять, велика кількість домашніх завдань та вивчення нових предметів може стати складним завданням для здобувача. В цей період важливо мати сильну волю та самодисципліну, щоб зосередитися на важливих завданнях, працювати над ними та досягати максимальних результатів. Також, здобувач першого курсу зазвичай знаходиться в новому соціальному середовищі, де він має знайти спільну мову зі своїми одногрупниками, друзями та вчителями. Вольові якості допоможуть здобувачу керувати своїми емоціями, контролювати свою поведінку та дії, що допоможе створити позитивне враження про нього серед інших людей та забезпечити йому успіх у соціальній сфері.

Матеріали та метод. Застосування корекційної програми для здобувачів ВО. На основі викладеного аналізу теорії динаміки волі та можливостей корекції у здобувачів ВО нами було організовано дослідження впливу корекційної програми вольової поведінки здобувачів в першій рік навчання (першого – бакалаврського рівня ВО) за процедурою формуючого експерименту. Вона включала в себе 3 етапи: констатуючий, метою якого було виявлення рівня розвитку вольових якостей здобувачів; корекційний – розробка та застосування програми на формування рівня розвитку вольових якостей; порівняльний – аналіз впливу розробленої системи корекції. У дослідженні приймали участь 120 здобувачів першого курсу ЗВО м. Одеси, вони виконували вправи за корекційною програмою уродовж одного місяця весняного семестру у 2023 р. На першому та третьому етапі здобувачі мали відповісти

на 10 питань за методикою «Визначення рівня розвитку вольових якостей», 20 питань за методикою «Оцінка розвитку вольових якостей» та 30 питань за методикою «Дослідження вольової саморегуляції» (О. В. Зверков та Е. В. Ейдман). Рівень розвитку вольових якостей здобувачів за трьома методиками визначався узагальненням за формулою: Показник (Методика 1 + Методика 2 + Методика 3) / 3 × 100 %

Після обробки результатів на першому етапі було отримано: 8 (7 %) здобувачів мали високий результат; 74 (61 %) здобувача мали середній рівень; 38 (32 %) здобувачів мають низький рівень розвитку вольової сфери (рис. 1).

На основі результатів літературного огляду та проведеної первинної діагностики було організовано та проведено другий етап формуючого експерименту. На цьому етапі нами була застосована корекційно-розвиваюча програма (для першого курсу у ЗВО, всі спеціальності, складена разом з Р. Р. Яланжи), вона включала наступні блоки: «Розвиток дисципліни» – 5 вправ, «Тренування самоконтролю» – 5 вправ, «Розвиток витривалості» – 6 вправ, «Розвиток рішучості» – 3 вправи, «Розвиток відповідальності» – 3 вправи, «Розвиток самодисципліни» – 5 вправ, «Розвиток концентрації» – 10 вправ, «Розвиток здатності до адаптації» – 5 вправ.

На третьому етапі формуючого експерименту була проведена перевірка рівня розвитку вольових якостей після проведення корекційних занять. Високі показники було отримано у 59 (49 %) здобувачів, середні мали 37 (31 %) здобувачів, низькі результати мали 24 (20 %) здобувачів. Ті, хто займався за програмою, також мали більший інтерес до засвоєння знань, вони були більш розкуті під час занять, сміливо ставили питання, не боялися експериментувати. Дані, що порівнюються, надано на рис. 2:

Таким чином, можна констатувати, що значне підвищення рівня розвитку вольової сфери у здобувачів відбувається за допомогою корекційної програми та систематичного тренування.

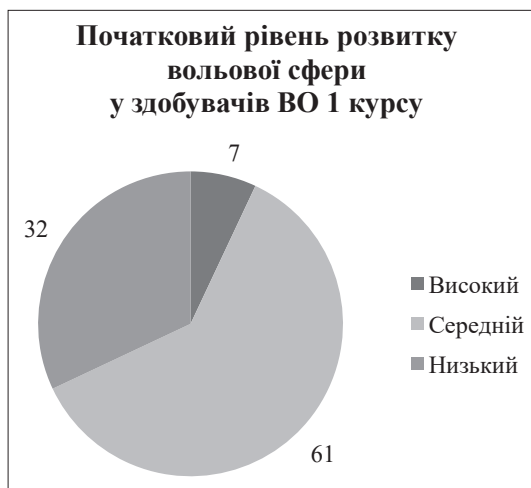


Рисунок 1. Розподіл рівня загального показника розвитку вольової сфери на початок проходження корекційної програми

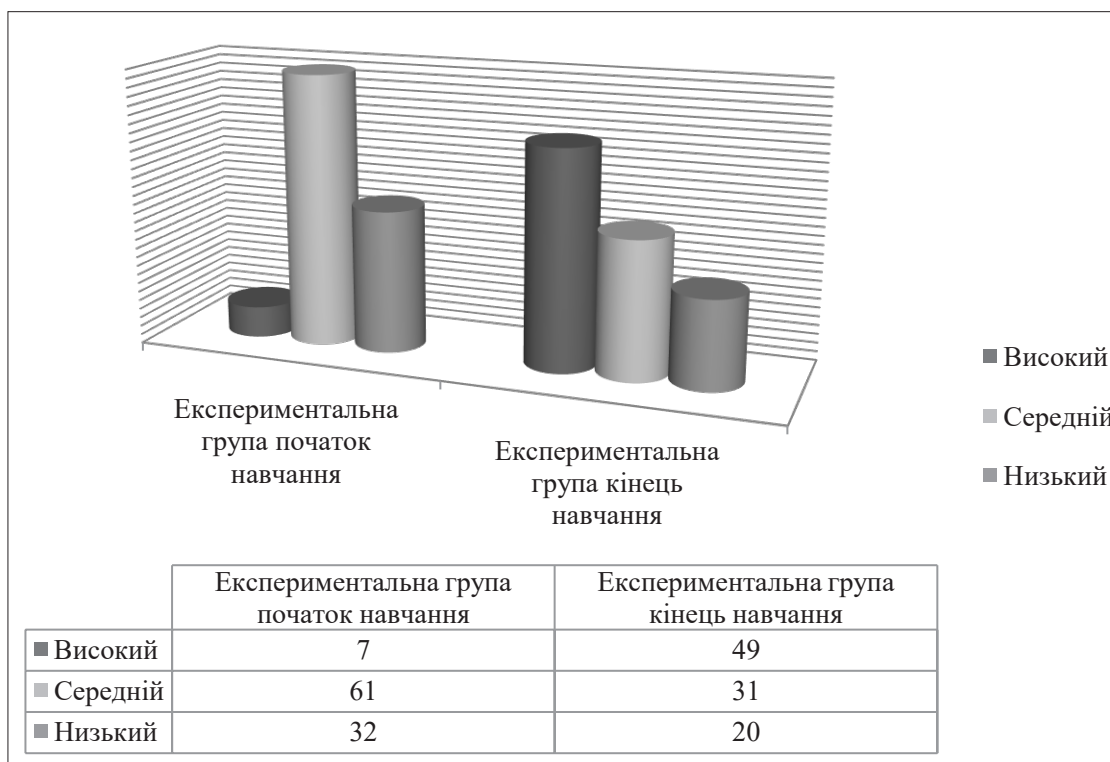


Рисунок 2. Різниця загального показника рівня розвитку вольової сфери у здобувачів ВО 1 курсу (початок та кінець застосування корекції)

Результати. За результатами теоретичного аналізу наукової літератури були обґрунтовані засади складання корекційних програм для здобувачів вищої освіти та окреслена специфіка вузьких корекційних програм в залежності від галузі знань і курсу. За процедурою формуючого експерименту було проведено дослідження впливу розробленої корекційної програми вольової сфери здобувачів ВО першого року навчання. Діагностика рівня розвитку вольової сфери до та після проведення корекційних занять була проведена з використанням методик: «Визначення рівня розвитку вольових якостей», «Оцінка розвитку вольових якостей», «Дослідження вольової саморегуляції». Знайдено, що проведення тренінгових занять з розвитку вольових якостей та практикування здобувачами системи вправ допомогло їм збільшити рівень загального показника вольової сфери, що розуміється нами як вияв зміни рівня «сили волі». Це можливо через динамічні зміни таких теоретично означених та застосованих при розробці програми аспектів розвитку вольової сфери, як: 1) здатність до самоконтролю та саморегуляція; 2) самодисципліна, як прояв вольового зусилля; 3) здатність до визначення мети та її досягнення з процесами евристичного прийняття рішення.

Висновки. В роботі були встановлені чинники впливу на динаміку сили волі (фактори вразливості), що є важливими для організації корекційних програм: 1) емоційний стан; 2) нетолерантність до дистресу; 3) відчуття низької суб'єктивної сили волі; 4) зв'язок з часом через процеси підкріплення. Були обґрунтовані засади складання корекційних програм для здобувачів вищої освіти. Маємо зазначити, що специфіка вузьких корекційних програм може змінюватися в залежності від особливостей їх застосування у ЗВО: галузі знань, спеціальності, освітнього ступеню, курсу та має відповідати індивідуальним потребам, цілям здобувачів. Важливо також заохочувати здобувачів до регулярного виконання вправ на розвиток вольових якостей і навчати їх використовувати ці навички у практичному житті. Згідно з дослідженням [15; 16] рекомендовано і введення вправ для розвитку вольової регуляції рольової поведінки у відповідності до обраної спеціальності, їх застосування в соціальній сфері.

В більш охопні (неспецифічні) корекційні програми можуть бути введені різні загальні рекомендації та неспсихологічні методики / вправи для досягнення максимального ефекту в розвитку вольової сфери людини. Насамперед, це розвиток фізичної культури [17; 18]; доведено, що у процесі виконання фізичних вправ «...у здобувачів освіти формуються енергійність, витримка, сміливість, терплячість, як базальні, первинні вольові якості, так і системні прояви волі: цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, самостійність» [17, с. 469]. Загально рекомендовано і постійне вдосконалення в мистецтві. Дослідженні вольові якості, що розвиваються через систематичні заняття музикою: «...сила (енергійність), тривалість (витримка, терплячість), глибина (сміливість, рішучість)... дозволяють музиканту вдосконалити процес музичного виконання» [19, с. 268]. Вважаємо актуальним в подальшому вивчати чинники впливу на динаміку сили волі окремо за планами «істинного» експериментального дослідження.

Література:

1. Kugelman R. Willpower. *Theory & Psychology*. 2013. Vol. 23 (4). P. 479–498.
2. Coren D. Willpower and Well-Being. *Thought: A Journal of Philosophy*. 2023. Vol. 11 (2). 2022. P. 114–121.
3. Inzlicht M., Friese M. Willpower is overrated. *The Behavioral and brain sciences*. 2021. Vol. 44. P. 42.
4. Nilufar Yu. Differences in students' volitional regulation and willpower according to educational directions. *Frontline Social Sciences and History Journal*. 2023. Vol. 03. P. 87–95.
5. Veilleux J., Skinner K., & Baker D., & Chamberlain K. Perceived momentary willpower fluctuates with affect and predicts subsequent distress intolerance. Cornell University: PsyArXiv. 2020. 57 p.
6. Carver C., Johnson S. Impulsive reactivity to emotion and vulnerability to psychopathology. *American Psychologist*. 2018. Vol. 73 (9). P. 1067–1078.
7. Kelley N., Finley A., Schmeichel B. Aftereffects of self-control: The reward responsivity hypothesis. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*. 2019. Vol. 19. P. 600–618.
8. Sperry S., Lynam D., Kwapil T. The convergence and divergence of impulsivity facets in daily life. *Journal of Personality*. 2018. Vol. 86 (5). P. 841–852.
9. Baumeister R., Tice D., Vohs K. The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*. 2018. Vol. 13 (2). P. 141–145.
10. Veilleux J., Hill M., Skinner K., Pollert G., Baker D., Spero K. The dynamics of persisting through distress: Development of a momentary distress intolerance scale using ecological momentary assessment. *Psychological Assessment*. 2018. Vol. 30 (11). P. 1468–1478.
11. Veilleux J., Pollert G., Zielinski M., Shaver J., Hill M. Behavioral assessment of the negative emotion aspect of distress tolerance: Tolerance to emotional images. *APA. Assessment*. 2019. Vol. 26 (3). P. 386–403.
12. Мельничук І. В. Формування вольових якостей майбутніх фахівців соціальної роботи в процесі навчання. *Соціальна робота*. 2019. Вип. 1 (19). С. 57–64.
13. Кузьменко І. В. Формування вольової регуляції пізнавальної діяльності студентів-педагогів у процесі вивчення психологічних дисциплін. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 7. № 2. С. 81–91.
14. Андріяш М. Особливості волі та вольових якостей в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1. С. 95–105.

15. Лисечко М. Психологічні механізми взаємозв'язку емоційно-вольової саморегуляції та рольової компетентності студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. 2021. С. 77–90.
16. Abbasianchavari A., Moritz A. The impact of role models on entrepreneurial intentions and behavior: a review of the literature. *Management Review Quarterly*. 2021. Vol. 71. P. 1–40.
17. Харахайчук А. Значення фізичних вправ у формуванні вольових якостей здобувачів освіти на уроках фізичної культури. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 10 (28). С. 461–471.
18. Бурлака І., Лукачина А. Виховання засобами тенісу вольових якостей у студентів ЗВО неспортивного профілю. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation)*. 2022. № 3. С. 141–148.
19. Чурікова-Кушнір О.Д., Софроній З.В. Детермінанти формування вольових якостей у майбутнього хорового диригента. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2020. № 94 (1). С. 265–276.

References:

1. Kugelman R. (2013). Willpower. *Theory & Psychology*, Vol. 23 (4), P. 479–498.
2. Coren D. (2023). Willpower and Well-Being. *Thought: A Journal of Philosophy*, Vol. 11, Issue 2, P. 114–121.
3. Inzlicht M., Friesen M. (2021). Willpower is overrated. *The Behavioral and brain sciences*, Vol. 44, P. 42.
4. Nilufar Yu. (2023). Differences in students' volitional regulation and willpower according to educational directions. *Frontline Social Sciences and History Journal*, Vol. 03, P. 87–95.
5. Veilleux J., Skinner K., & Baker D., & Chamberlain K. (2020). Perceived momentary willpower fluctuates with affect and predicts subsequent distress intolerance. Cornell University, PsyArXiv. 57 p.
6. Carver C., Johnson S. (2018). Impulsive reactivity to emotion and vulnerability to psychopathology. *American Psychologist*, Vol. 73 (9), P. 1067–1078.
7. Kelley N., Finley A., Schmeichel B. (2019). Aftereffects of self-control: The reward responsivity hypothesis. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, Vol. 19, P. 600–618.
8. Sperry S., Lynam D., Kwapił T. (2018). The convergence and divergence of impulsivity facets in daily life. *Journal of Personality*, Vol. 86 (5), P. 841–852.
9. Baumeister R., Tice D., Vohs K. (2018). The strength model of self-regulation: Conclusions from the second decade of willpower research. *Perspectives on Psychological Science*, Vol. 13 (2), P. 141–145.
10. Veilleux J., Hill M., Skinner K., Pollert G, Baker D., Spero K. (2018). The dynamics of persisting through distress: Development of a momentary distress intolerance scale using ecological momentary assessment. *Psychological Assessment*, Vol. 30 (11), P. 1468–1478.
11. Veilleux J., Pollert G., Zielinski M., Shaver J., Hill M. (2019). Behavioral assessment of the negative emotion aspect of distress tolerance: Tolerance to emotional images. *APA. Assessment*, Vol. 26 (3), P. 386–403.
12. Melnychuk I. V. (2019). Formuvannya volovykh yakosti maibutnikh fakhivtsiv sotsialnoi roboty v protsesi navchannia. [Formation of future social work specialists' willpower in the process of training]. *Sotsialna robota*, Vol. 1 (19), P. 57–64 [in Ukrainian].
13. Kuzmenko I. V. (2018). Formuvannya volovoi rehuliatcii piznavalnoi diialnosti studentiv-pedahohiv u protsesi vyvchennia psykholohichnykh dystsyplin [Formation of voluntary regulation of cognitive activity of student teachers in the process of studying psychological disciplines]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy*, Vol. 7, № 2, P. 81–91 [in Ukrainian].
14. Andriiash M. (2020). Osoblyvosti voli ta volovykh yakosti v yunatskomu vitsi [Features of will and volitional qualities in youth]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii*, Vol. 1, P. 95–105 [in Ukrainian].
15. Lysechko M. (2021). Psykholohichni mekhanizmy vzaïmozv'язku emotsiino-volovoi samorehuliatcii ta rolovoi kompetentnosti studentiv [Psychological mechanisms of the relationship between emotional and volitional self-regulation and role behavior competence of students]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu Seriya: Psykholohichni nauky*, Vol. 2, P. 77–90 [in Ukrainian].
16. Abbasianchavari A., Moritz A. (2021). The impact of role models on entrepreneurial intentions and behavior: a review of the literature. *Management Review Quarterly*, Vol. 71, P. 1–40.
17. Kharakhaichuk A. (2023). Znachennia fizychnykh vprav u formuvanni volovykh yakosti zdobuvachiv osvity na urokakh fizychnoi kultury [The importance of physical exercises in the formation of students' willpower in physical education classes]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, Vol. 10 (28), P. 461–471 [in Ukrainian].
18. Burlaka I., Lukachyna A. (2022). Vychovannia zasobamy tenisu volovykh yakosti u studentiv ZVO nesportyvnoho profilu [Development of volitional qualities in non-sports higher education students by means of tennis]. *Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny (Rehabilitation & recreation)*, Vol. 3, P. 141–148 [in Ukrainian].
19. Churikova-Kushnir O. D., Sofronii Z. V. (2020). Determinanty formuvannia volovykh yakosti u maibutnoho khorovoho dyryhenta [Determinants of the formation of willpower in the future choir conductor]. *Dukhovnist osobystosti: metodolohiia, teoriia i praktyka*, Vol. 94 (1), P. 265–276 [in Ukrainian].