

Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь «Бакалавр»

на тему:

**РОЗВИТОК ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ
У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Виконала: студентка III курсу, П/32
групи

Городова Аліна Сергіївна
спеціальності 053 «Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент Гриньова Н.В.

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор Кобець О.В.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ФЕНОМЕНУ ВОЛІ В ПСИХОЛОГІЇ.....	7
1.1. Поняття «волі» та «вольових якостей у зарубіжних теоріях.....	7
1.2. Саморегуляція та самоконтроль вольових процесів особистості.....	18
1.3. Особливості вольової регуляції в студентському віці.....	22
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	32
2.1. Організація та методи дослідження.....	32
2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей вольової регуляції у здобувачів вищої освіти.....	37
2.3. Прийоми та способи вольової регуляції та емоційно-вольової саморегуляції.....	44
Висновки до другого розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53

ВСТУП

Поняття волі має довгу, багатовікову історію. Зародившись у філософії в античні часи, воно згодом перейшло і в інші галузі людського знання: юриспруденцію, медицину, психологію. У психології це поняття також пройшло свій шлях: від актуального до майже повністю забутого. Спочатку воно було одним із ключових конструктів у класичних теоріях: наприклад, у В. Вундта, У. Джеймса, Т. Рібо. Однак у 30-х роках минулого століття поняття волі поступово йде на периферію науки, поступаючись місцем таким поняттям, як: мотивація, соціальна установка (аттїтюд), цінність та ін. У зарубіжній психології практично повна відсутність досліджень з цієї теми тривало понад півстоліття, хоча проблема саморегуляції людиною своєї поведінки змушувала психологів повертатися до проблеми волі використовуючи іншу термінологію.

Нездатність традиційних когнітивних моделей пояснити складні феномени цілеспрямованої поведінки людини, змусила низку зарубіжних дослідників знову звернутися до поняття волі та споріднених до нього конструктів саморегуляції та самоконтролю (Х. Хекхаузен, J. Kuhl, R.P. Vagozzi, R.F. Baumeister, M. Muraven, C.S. Dweck та ін.). В останні роки кількість публікацій, присвячених даній тематиці зростає, також з'являються тренінгові програми (К. Макгонігал), а Американською психологічною асоціацією (АРА) був випущений буклет під назвою «Що корисно знати про силу волі: уроки психологічної науки про самоконтроль», адресований не лише професіоналам, а й широкому загалу.

У вітчизняних дослідженнях проблема формування та розвитку волі, вольових якостей та саморегуляції в різні вікові періоди представлена у працях: Ковалькової Т.О. (емоційна та вольова регуляція), Березовської І.В. (розвиток вольових якостей у студентів), Дубініної К.В. (вольова саморегуляція), Дудник І.О. (формування вольових якостей), Поліщук С.А. (вольова регуляція поведінки), Шамлян К.В. (прийоми вольової регуляції), Гунько С.О. (вольова саморегуляція), Беседа Н. А., Гордієнко Ю. В. (вольові якості), Поуль В.С. (вольова поведінка), Шмикалова Є.О. (механізми вольової регуляції), Полілуєва

І.В. (емоційно-вольова регуляція), Лисечко М.В. (емоційно-вольова самрегуляція), Грибан Г.П. (вольові якості студентів), Царькова О.В. (методи емоційно-вольової саморегуляції).

Розуміння волі як вищої психічної функції, дозволяє людині опановувати власну поведінку та психічні процеси, що визначило центральну лінію досліджень вольового регулювання у вітчизняній психології. Окремою дослідницькою проблемою є вивчення онтогенетичного розвитку волі та вольових якостей особистості. Більшість досліджень, присвячених даній проблематиці, обмежувалося вивченням дитячого віку. Разом з цим є всі підстави вважати, що розвиток волі не обмежується дитячим віком, а продовжується і в старшому віці, в тому числі у студентському, у процесі навчання у закладі вищої освіти (ЗВО), коли роль вольової регуляції у життєдіяльності людини значно зростає.

Студентський вік знаходиться на стику двох вікових періодів: періоду пізньої юності та періоду ранньої зрілості. У період пізньої юності (молодші курси) відбувається активне освоєння нової за формою та змістом навчальної діяльності. Професійне навчання у ЗВО висуває високі вимоги до вольової регуляції. Внаслідок чого є всі підстави вважати, що саме у студентському віці роль вольової регуляції у життєдіяльності людини значно зростає, йде розвиток вольових якостей особистості. Проте, незважаючи на те, що за останні 20 років було проведено цілий ряд досліджень, що демонструють важливість ролі вольового регулювання в процесі навчання (L. Corno, B.J. Zimmerman), підтримці здорового образу життя та раціональної споживчої поведінки (R.P. Bagozzi, R.F. Vaumeister) та професійної адаптації, питання про зміну та розвиток вольового регулювання в студентському віці залишається недостатньо добре вивченим. У зв'язку з цим досліджень змін, які зазнає вольове регулювання у процесі навчання у ЗВО є актуальним предметом дослідження.

Мета дослідження: вивчити закономірності змін вольового регулювання у здобувачів вищої освіти в процесі навчання у ЗВО.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до визначення понять «воля», «вольове регулювання» «саморегуляція» в психології.
2. Розглянути основні закономірності розвитку вольового регулювання в пізній юності.
3. Оцінити стан вольового регулювання у здобувачів 1-го та 4-го курсів.
4. Виявити закономірності розвитку та зміни вольового регулювання особистості здобувачів під час навчання у ЗВО.

Об'єкт дослідження: вольове регулювання особистості студентів I-го та IV-го курсів.

Предмет дослідження: зміни вольового регулювання у здобувачів в процесі навчання в закладі вищої освіти.

Методи дослідження. Для оцінки стану вольового регулювання здобувачів були використані такі методики: 1) «Формалізована модифікація методики самооцінки Дембо-Рубінштейн» В.А. Іваннікова, Є.В. Ейдмана; 2) «Шкала контролю за дією при плануванні» Ю. Куля (НАКЕМР-90) в адаптації С.А. Шапкіна; 3) «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці» Г.С. Нікіфорова, В.К. Васильєва та С.В. Фірсова; 4) Методика дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверькова та Є.В. Ейдман; 5) Методика вивчення самооцінки сили волі М.М. Обозова.

Експериментальна база. Дослідження проводилося в Уманському державному педагогічному університеті імені Павла Тичини, на факультеті соціальної та психологічної освіти серед студентів I-IV курсів.

Теоретичне значення роботи. У роботі виявлено траєкторія зміни та розвитку вольового регулювання особистості здобувачів у процесі навчання у закладі вищої освіти (ЗВО). Показано, що у студентському віці відбувається перебудова ступеня виразності різних вольових якостей особистості. Отримані результати заповнюють недостатність вивченості онтогенезу вольової регуляції, в цілому, і в пізній юності та ранній зрілості, зокрема.

Практичне значення роботи. Виявлені закономірності зміни вольового регулювання під час навчання у ЗВО можуть бути використані для розробки

практичних тренінгових програм з розвитку вольового регулювання та формування вольових якостей особистості. Крім цього результати цього дослідження можуть служити для створення рекомендацій для викладачів та психологів ЗВО, які можуть покращити продуктивність навчального процесу.

Апробація дослідження. Результати дослідження було висвітлено й обговорено на VII-их Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», 18 квітня 2024 року, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, м. Умань.

Публікації:

1. Городова А. Особливості вольової саморегуляції здобувачів вищої освіти. *Психологічна допомога особистості у воєнний період: матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»*, м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної освіти та ін.; редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шульдик, О. О. Андрусик. Умань. С. 104–106.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, містить 3 таблиці, 2 рисунки.

РОЗДІЛ I. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛІТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ФЕНОМЕНУ ВОЛІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття «волі» та «вольових якостей у зарубіжних теоріях

Поняття волі увійшло з філософії до психології з моменту її появи як науки і довгий час відіграло роль ключового конструкту. Так, Вільгельм Вундт створив емоційну теорію волі. Ним стверджувалося, що вольові процеси є особливим класом афектів. В. Вундт виділяв три критерії вольової діяльності. Перший – це попереднє сильно забарвлене уявлення, на яке діючий дивиться як на мотив своєї волі. Другим критерієм є почуття, що супроводжує початок дії, діяльності. І третій критерій – зміни у змісті свідомості, які видаються діями мотиву [46]. Особливо наголошував В. Вундт про зв'язок волі з апперцепцією. Під апперцепцією розумівся акт зосередження уваги змісті свідомості, яке в результаті не просто усвідомлюється, а сприймається у своїй ясно і виразно. Важливим є той факт, що апперцепція має активний характер, на відміну від асоціації. В цілому це не внесло ясності в розуміння суті вольових актів, оскільки волю, Вундт був схильний пояснювати їх за рахунок інших процесів: афектів та уваги. Таким чином, постало окреме питання про доцільність вживання самого поняття волі [46].

Проблема волі також була досліджена у роботах Вільяма Джемса. Мотиви поведінки поділялися їм на інстинктивні та неінстинктивні. Нормальна робота волі, на його думку, полягала у посиленні у свідомості неінстинктивних (культурних) мотивів та послаблення інстинктивних. Тобто воля необхідна в випадках, коли мотиви ідеального характеру повинні «набути перевагу» над мотивами імпульсивного характеру. Механізм цього процесу – це зусилля. Саме завдяки зусилля стає можливим надання більшої сили одній групі мотивів у протилежність іншій [8].

Теодюль Рібо у своїй науковій творчості також стосувався проблеми волі. Вивчаючи явища ослаблення та хвороби волі, вплив травм головного мозку, отруєнь та обесій на волю, Рібо формулює ряд положень щодо природи волі.

Воля розуміється їм як здатність, пов'язана із спонуканням дій та їх гальмуванням. У основі волі лежить пристрасть як певна мотивуюча сила. У структурі кожного вольового акта є елементом свідомого, але є і психофізіологічний механізм. Вольове зусилля – всім відомий феномен – є, на думку Рібо, механізмом вольової регуляції. Вольове зусилля необхідне у разі конфлікту між свідомим прагненням і якимось природним бажанням людини [43].

Варто зазначити, що уявлення про зусилля як механізм волі згодом міцно закріпилися в психологічній науці, хоча таке пояснення не є задовільним. Зусилля – феномен, супутній роботі вольової регуляції, але мало проливає світло на дійсну роботу суб'єкта вольового регулювання.

Величезний вплив на стан психології волі у ХХ столітті здійснили роботи німецького та американського психолога Курта Левіна, який у своїй теорії «поля» досліджував не лише мотиваційні, а й вольові процеси. Для пояснення поведінки людини Левін вводив поняття «потреба», «намір» та «квазіпотреба». Потреби, згідно з теорією поля, порівняно рідко безпосередніми спонукателями поведінки, частіше утворюються «квазіпотреби». Квазіпотреба – є похідна потреба, що часто є метою дії. При цьому квазіпотреби можуть утворюватися з намірів, але також час можуть виступати як такі, що підлягають виконанню діяльності, які служать необхідними проміжними етапами для досягнення мети дії та пов'язаними з цілями істинними потребами. Сила квазіпотреби визначається, на думку Левіна, ступенем зв'язку зі справжньою потребою. Дії Левін поділяв на вольові, імпульсивні та навмисні [41].

Вольова дія розумілася як дія контрольована, імпульсивна – як дія «де безпосередньо виявляються справжні потреби», таким «діям, як правило, не передують жодного акту наміру». Навмисна ж дія має в своїй основі намір, причому деякі вольові дії можуть бути навмисними, а деякі – ні.

Теоретично воля і мотивація ототожнюються, оскільки спонукання, традиційно розглядається як функція волі, тепер пояснюється дією квазіпотреби. Воля стає зайвим поняттям, про що пише сам Левін: «було б доцільно в інтересах

чистоти понять і щоб уникнути непорозумінь зовсім відмовитися від термінів «воля» та «імпульсивний» [41]. Таким чином, поведінка людини пояснюється мотивацією, у термінах «наміру», «потреби» та «квазіпотреби».

Поняття «волі» традиційно використовувалося в психології для пояснення породження та спонукань дій. Введення таких понять як «мотив», «потреба», «аттїюд» і т. п., в подальшому призвело до практично повної відмови від використання поняття «волі». В результаті «воля» практично не досліджувалась у західній психології період з кінця 1930-х аж до початку 1980-х. Однак цілком з психології це поняття не пішло.

Австрійський психолог Віктор Франкл у рамках своєї концепції логотерапії оперує змістом поняття «воля». У логотерапії підкреслюється, що людина має свободу волі, волю до сенсу та свідомістю життя [16]. Всі ці три поняття не мають чітких визначень, а описуються через деяке поле значень. Так, свобода волі передбачає, що людина має не безмежну свободу, оскільки залежить від низки зовнішніх та внутрішніх умов, а свободою вибрати, як до цих умов належить і як ставиться до себе. Воля до сенсу протиставляється Франклом таким поняттям як «воля до задоволення» та «воля до влади» (в даному випадку "воля" синонімічна поняттю "прагнення").

В. Франкл підкреслює, що воля до змісту первинна щодо волі до задоволення та волі до влади. Воля до сенсу не передбачає зняття напруги або розрядки та повернення до гомеостатичного станом при досягненні сенсу. Нарешті, свідомість життя може бути досягнуто трьома шляхами: в ході діяльності та творчої роботи, через привласнення деяких благ світу чи через позицію щодо долі, яку не можна змінити [16]. Таким чином, поняття волі в тій чи іншій формі, використовується в концепції В. Франкла. Однак таке використання носить переважно описовий характер, не досліджуються конкретні механізми вольової дії.

Американський психолог і психотерапевт Ролло Мей також оперує поняттям «волі» у своїй концепції. Р. Мей визначає волю як категорію, що визначає здатність організувати особистість (Self) так, щоб відбувався рух у

заданому напрямку до заданої мети. Воля відрізняється від категорії бажання більшої усвідомленістю, можливістю вибору та відрізняється більшою зрілістю. Відрізняється воля та від поняття інтенціональності. Інтенціональність лежить в основі намірів людини; вона служить деяким мостом між суб'єктом та об'єктом; впливає на те, як ми сприймаємо навколишній світ [42].

У рамках концепції Р. Мея поняття волі використовується у досить широкому контексті. Насамперед, підкреслюється наявність у людини свободи волі та своєї активності як фундаментальних показників. Однак саме поняття волі залишається не чітко визначеним, психологічні механізми функціонування волі залишаються неосвітленими.

Більш детально поняття волі розглядається у концепції психосинтезу італійського психолога та психотерапевта Роберто Ассаджіолі. Воля у психосинтезі вивчається у двох аспектах. З одного боку, воля як акт, що має кілька окремих фаз. З іншого боку, Р. Ассаджіолі у своїй типології особистості виділяє особливий тип – вольовий, тобто. воля розглядається і як якість особистості, диспозиція. При вивченні волі Ассаджіолі насамперед вивчав прикладні аспекти: розвиток волі у своїх клієнтів у процесі психотерапевтичної роботи. Саме тому підкреслюється, що немає необхідності мати закінчену теорію волі для того, щоб розвивати та тренувати її. Тим не менш, виділяється 6 стадій вольового акта:

1. Перша фаза застосування волі включає:
 - а) завдання – ціль - намір;
 - б) оцінку;
 - в) мотивацію
2. Фаза розгляду, обмірковування, зважування.
3. Прийняття рішення
4. Затвердження ухваленого на попередній стадії рішення
5. Планування, організація діяльності відповідно до чітко наміченої програмою.

6. Шоста фаза вольового акта полягає в тому, щоб спрямовувати виконання рішення [23].

Тут виявляються дві властивості волі. Це, по-перше, динамічна сила волі, її спрямована рушійна енергія, а по-друге - наполегливість чи витривалість. У запропонованій Р. Ассаджіолі типології особистості виділяються 7 типів: вольовий тип, люблячий тип, активно-практичний тип, художньо-творчий тип, науковий тип, ідеалістичний тип та організаторський тип. У кожного типу поділяються особистісні якості та трансперсональні якості: «Як риси особистості я розглядаю всі ті егоцентричні та сепаративні якості, які стоять на першому плані до виникнення свідомого контакту з вищим «Я» та підвищеної сприйнятливості до його впливу. Риси вищого «Я», навпаки, у чому б вони не були, мають виражений трансперсональний відтінок; вони проявляються лише тоді, коли особистість починає пропускати крізь себе випромінювання вищого «Я» і певною мірою відчувати його дію».

Описуючи особисті якості вольового типу особистості Ассаджіолі зазначає, що у «фізичному плані воля виявляється у чітких і рішучих діях, мужності, здатності панувати над матеріальним світом та іншими людьми, у схильності до суперництва, а також тяжіння до насильства та руйнування» [23, с. 28]. Люди, які стосуються цього типу суворо контролюють емоції, вони також «виділяються ясним розумом, не затьмареним емоційними переживаннями» [23, с. 29]. Мають здатність до концентрації і зосередження на одній меті, в собі і своїх сил практично не сумніваються. Характерно гостре відчуття справедливості. Основними рисами цього типу згідно з Ассаджіолі є воля до влади та відокремленість, далека дистанція спілкування коїться з іншими людьми.

Трансперсональні якості даного типу разюче відрізняються від особистісних. Трансперсональна воля є «моральною мужністю, це готовність прийняти на себе відповідальність, зустріти небезпеки, пожертвувати своїм благополуччям заради гідної справи» [23, с. 32]. Такими якостями є: справжня

впевненість у собі, внутрішня незалежність, вірність, прямота, витримка та великодушність.

В американській психотерапії та психології однієї з моделей, у яких також продовжувалося використання поняття «волі», є Model Of Human Occupation (МОНО), яка була розроблена американським психологом Гаррі Кіельхофнером та його колегами на початку 1970-х років у руслі американської трудотерапії [38].

У фокусі розгляду даної моделі знаходяться три основні компоненти, складових людське заняття: мотивація, навчання та виконання. Завдання МОНО полягає в тому, щоб дати відповідь на три головні питання, пов'язані з людською діяльністю: чому людина обирає собі те чи інше заняття? Як людина займається обраною справою? як відбувається формування структури повсякденних занять людини? Відповіді на ці питання пов'язані з трьома основними поняттями, що використовуються в МОНО: «воля», «спосіб життя» та «виконавча здатність», що розглядаються як три різні, взаємодоповнюючі функції, разом утворюють нерозривну єдність особистості [38].

Під «спосіб життя» в МОНО розуміється якийсь набір ритуалізованих форм повсякденної поведінки, що складається із звичок, соціальних ролей тощо. «Виконавча здатність» - це здатність здійснювати дії у певних умовах, що залежать від об'єктивних розумових та фізичних можливостей людини та відповідного суб'єктивного досвіду. В основі «волі» лежить базова потреба людини в дії, яка проявляється в ньому з самого раннього віку; людина спочатку володіє діяльною природою і виступає у світі як активний діяч, реалізує безперервне коло активності. Структури самосвідомості людини, відображають його уявлення про себе як про діяча, і становлять основу вольової регуляції. Ці уявлення людини про себе і про навколишній світ носять щодо стійкий характер [38].

Воля сильно впливає на всю життєдіяльність людини. По перше, воля визначає характер переживання людиною його дій. По-друге, воля визначає те,

як ми сприймаємо світ. По-третє, воля спрямовує вибір діяльності та занять людини [38].

Г. Кіельхофнер та його колеги працювали, в першу чергу, з пацієнтами з психіатричними діагнозами та/або сильними неврозами. Така робота вимагала розроблення особливого методичного інструментарію для діагностики волі, оскільки багато пацієнтів не могли давати самозвіт або заповнювати опитувальники. Однією з таких методик став "вольовий опитувальник" (Volitional Questionnaire (VQ)), який є варіантом стандартизованого спостереження, який включає 14 категорій спостереження: демонстрація інтересу (цікавості) до оточення; демонстрація ініціативи; інтерес до нових речей; вербальна чи невербальна демонстрація гордості; демонстрація задоволення в відповідь на компліменти; спроби виправити власні помилки; спроби вирішити проблемні ситуації; спроби позитивно впливати на оточуючих; надання (демонстрація) переваги діяльності; демонстрація насолоди; перебування сенсу у діяльності; енергійність під час здійснення окремих дій; прагнення досягти прості цілі; демонстрація значущості чи особливості діяльності. Оцінювання проводиться психотерапевтом на сеансах, на яких пацієнт виконує спеціалізовані завдання та вправи [29].

Методика дозволяє отримувати як якісні, так і кількісні дані про вольові властивості пацієнтів. Автори відзначають, що оптимальним є неодноразове використання методики в різних умовах, що дозволяє робити висновок як про особистісні, так і ситуативні фактори, що впливають на мотивацію випробуваних. Істотним обмеженням методики є необхідність попереднього навчання терапевта, який використовує методику. В даний час методика все ще проходить апробацію, але вона вже встигла зарекомендувати себе як цінний інструмент вивчення вольових властивостей особи пацієнтів. Варто відмітити що первісна апробація методики проходила на дуже незначній нерепрезентативній вибірці 43 особи віком 27-64 років (причому 30 з них були жінки) [29]. Ці обмеження не дозволяють вважати цю методику достатньою мірою валідною і дає надійні дані.

Подальші дослідження в рамках МОНО також мають прикладний характер. Розширюється поняття «волі», завдяки включенню до нього особливого виду внутрішнього діалогу (volitional narrative). Під час спільної роботи психотерапевт прагне зрозуміти уявлення про власну волю клієнта та допомогти йому усвідомити та вербалізувати їх [28]. Діалог з психотерапевтом стимулює самопізнання пацієнта та змушує його формувати цілісний опис власного життя, що мотивує пацієнта до нових дій та покращує продуктивність його волі [37].

Починаючи з 1980-х років, починається зростання інтересу до проблеми волі, зростає кількість публікацій. Після тривалого спаду інтересу до вивчення волі та вольових процесів у зарубіжній психології, проте, виділилося коло проблем, на вирішення яких виявлялося недостатнім залучення понять «аттїюд», «мотивація», «намір». Ці проблеми можна розділити на три основні сфери:

1. процес прийняття рішення,
2. ініціація наміру у дії,
3. реалізація наміру у дії з часом у змінних умовах.

У процесі вивчення цих проблемних областей поступово ставало очевидним необхідність повернення такого поняття як «воля» та «вольові процеси». Завдяки цьому виникла низка теорій волі.

Після спаду інтересу до проблеми волі у 1980-ті роки відразу кілька дослідників знову звертаються до цієї проблематики. Один з них – бельгійський психолог Жозеф Нюттен - автор теорії мотивації у цілісній структурі поведінки людини та теорії тимчасової перспективи особистості. Вивчаючи феномен мотивації, у своїх роботах він також стосувався проблеми вольових процесів [44].

Ж. Нюттен вольові дії відносить до особистісних (тим самим, поняття волі та особистості розглядаються як взаємопов'язані). Формування волі виявляється пов'язане з формуванням образу потреб та усвідомлюваної схеми своїх мотивів. Так людина, що розвинула уявлення про власні динамічні сили, виходить на

новий рівень регуляції своєї поведінки (перестає бути реактивною). Сама дія стає вольовим, саме тоді, коли суб'єкт визнає його вихідним від нього самого. Таким чином особистість приймає рішення про дію. Однак необхідними умовами для здійснення такого роду дії стають також: усвідомлення ситуації в цілому, зміна значень для себе різних факторів і здатність діяти в відповідно до цих значень [44].

Таким чином, вольові процеси знаходяться на стику когнітивних і мотиваційних процесів та мають відношення до саморегуляції поведінки. Іншим дослідником, хто знову став використовувати поняття волі, після довго спаду інтересу до цієї теми є німецький психолог Ханц Хекхаузен. Їм запропоновано так звана модель «Рубікону», покликана розмежувати поняття «мотивації» та «волі», а також пояснити поведінку людини. Х. Хекхаузен виділяє мотиваційний та вольовий стан свідомості. Такі стани характеризуються «по-перше, змістом, по-друге, селективністю та по-третє, способом переробки» [36, с. 327]. Мотиваційний станорієнтоване на реальність, тоді як вольове – на реалізацію. Виразність мотиваційного стану тим сильніше, що більш невизначеними та значимими здаються результати дій. Вираженість же вольового стану тим сильніша, чим сильніше готова до реалізації цільова інтенція потребує попереднього планування. Тобто, мотиваційний стан свідомість сильний тоді, коли людина думає про невизначену і значущу мету своїх дій. Воля – сильна тоді, коли намір та мета сформовані, але потрібно попередньо спланувати свої дії.

З поділу цих двох типів станів і будується модель «Рубікону», яка проводить межі між ними. Виділяються 4 стадії:

1. підготовча мотиваційна стадія. Ця стадія завершується формуванням інтенції, наміри.
2. преакційна вольова стадія. Здійснюється вибір однієї цільової інтенції та ініціювання відповідної їй дії. Можуть відбуватися конфлікти між вже прийнятою інтенцією та умовами для актуалізації інших інтенцій. На цій стадії або включаються метавольові процеси, що пригнічують конкуруючі інтенції, чи приймається нова інтенція.

3. акційна вольова стадія. На цій стадії відбувається власне цілеспрямовану дію.
4. постакціональна мотиваційна стадія. На цій стадії відбувається оцінка результатів дії. Якщо цільову інтенцію було реалізовано, вона дезактивується. Якщо такої реалізації не відбулося, відбувається аналіз причин невдачі та прийняття рішення про відмову від інтенції або продовження її реалізації [36].

Отже, поняття волі вводиться пояснення реалізації дії. Як відзначає Х. Хекхаузен інтенсивність та тривалість дії визначаються вольовим зусиллям, які супроводжують цільову інтенцію. Вольове зусилля «є змінною, верхня межа якої, як вважають, вчені, визначається результуючою мотиваційною тенденцією. Величина актуального вольового зусилля чи готовності суб'єкта докласти зусиль залежить від тих труднощів, які необхідно подолати» [36, с. 345].

У моделі «Рубікона» наголошується на важливості повторного введення поняття "волі" в психологічну науку. Таке відродження поняття «волі» пов'язане, насамперед черга, з недостатністю пояснювальної сили суміжних понять «мотивації», «наміри», «потреби» та ін. Х. Хекхаузеном також виділяються феноменологічні галузі, які має досліджувати нова психологія волі: завзятість, тобто підтримка стійкості тенденції дії у процесі досягнення цілі; ініціювання дії; подолання перешкод у ході реалізації дії [36].

Іншою теорією, створеною в 1980-ті роки, що пояснює ініціацію та реалізацію дії, є теорія мотивованої поведінки (Theory of Reasoned Behavior). У цій теорії поняття волі не бере участі, оскільки основними детермінантами цілеспрямованої поведінки визнаються атитюди та соціальні норми у відносинах поведінки, і навіть наміри. Намір виступає опосередкованою ланкою між аттитюдом та поведінкою і розуміється як особливе стан свідомості, що має наступну характеристику. Так, намір відбиває плани суб'єкта щодо вчинення будь-якої дії у певних умовах (наприклад, місце та час здійснення дії) [21].

Пізніше ця теорія була перетворена на теорію запланованої поведінки (Theory of Planned Behavior). Основною відмінністю цієї теорії від теорії мотивованого поведіння є перегляд ролі наміру. Намір бере участь не тільки у

ініціації дії, але й у контролю над його реалізацією [22]. По суті це означає повернення до психології змісту поняття «воля», але з використанням іншої термінології.

Проте використання понять аттитюд та намір виявився недостатнім. Американський психолог Річард Багоцці наголошує, що у реалізації наміру бере участь особливі механізми - вольові акти [24]. Р. Багоцці та його колегами було розроблено модель цілеспрямованої поведінки (Model of Goal-directed Behavior). В основі даної моделі лежить припущення про те, що у цілеспрямованому поведінці провідну роль грають саме вольові процеси.

Вольові процеси, на думку Багоцці, є особливими психологічними механізми, які здійснюють актуалізацію аттитюдів та соціальних норм. Ця актуалізація відбувається завжди у певних умовах і в результаті призводить до формуванню наміру, який, зрештою, і реалізується у дії [25].

Якщо моделі «Рубікон» Хекхаузена в цілеспрямованому поведінці виділяються чотири основні етапи, то в моделі Багоцці таких етапів лише два:

1) Етап підготовки до ухвалення рішення (Predecisional stage). На даному етапі відбувається вся підготовча робота для формування наміру до дії. Аттитюди, соціальні норми, емоції, очікування суб'єкта з приводу успіху чи неуспіху дії взаємодіють між собою. Підсумком цього етапу стає поява "бажання", завдяки якому в результаті і з'являється намір до дії.

2) Етап ініціації дії (Preactional stage). Намір трансформується в актуальна поведінка, реалізація якої відбувається у конкретних, певних умов. На цьому етапі активно працюють саме вольові процеси [25].

Згодом Багоцці доповнив свою модель цілеспрямованої поведінки припущенням про існування особливого класу емоцій. Ці емоції приймають участь в ініціації та регуляції цілеспрямованої поведінки. Виникають вони, завдяки оцінці ситуації та прогнозуванню наслідків дії (успіху/невдачі). Беруть участь ці емоції і на завершення дії в оцінці досягнутого результату [25].

1.2. Саморегуляція та самоконтроль вольових процесів особистості

Німецький психолог Юліус Куль у своїй науковій творчості змістив акцент вивчення вольових процесів з проблеми ініціації на вивчення саморегуляції поведінки. Так було створено теорію контролю над дією (Action Control Theory), згідно з якою існує два типи вольового регулювання процесу реалізації наміру у дії: самоконтроль та саморегуляція.

Саморегуляція характеризується більшою зануреністю суб'єкта в процес діяльності, меншою схильністю до інтерферуючого впливу конкуруючих намірів, а також мимовільністю та більшою ефективністю функціонування стратегії вольового контролю. Загалом орієнтація на дію сприяє реалізації наміру у дії. Самоконтроль характеризується переважанням у свідомості суб'єкта персеверуючих розумових процесів, що відносяться до минулого, справжньому чи майбутньому суб'єкта, відповідно, більшою схильністю інтерферуючий вплив конкуруючих намірів, а також меншій ефективністю функціонування стратегій вольового контролю. Загалом орієнтація на стан перешкоджає реалізації наміру у дії [39].

Схильність до самоконтролю визначається орієнтацією на стан (ОС диспозиція), а до саморегуляції — орієнтацією на дію (ОД-диспозиція) [39]. Люди з ОС-диспозицією диспозицією загалом менш успішно реалізують свої наміри у дії, оскільки вони більшою мірою схильні до інтерферуючих впливу з боку конкуруючих намірів та негативного досвіду. Вони більш схильні до формування таких негативних психологічних станів як вивчена безпорадність та алієнація. Люди з ОД-диспозицією успішніше реалізують свої наміри у дії, оскільки вони здатні довше утримувати їх у активному стані та захищати від конкуруючих тенденцій. Вони краще засвоюють нову інформацію та швидше трансформують її на навички. Також дослідження показують, що люди з ОД диспозицією є більш успішними у різних видах діяльності (навчальної, професійної, спортивної тощо) [31].

Крім того, було показано, що реалізація наміру у дії має сильне вплив на пам'ять, а люди з ОС-диспозицією мають тенденцію хибно приписувати собі поставлену мету [40].

Таким чином, особливо наголошується на зв'язку волі та інших психічних процесів: мотивації, емоції, пам'яті. Варто зазначити, що в теорії контролю за дією поняття вольової регуляції, самоконтролю та саморегуляції розмежовуються недостатньо чітко, багато в чому є синонімічними та номінальними назвами. Залишається не зовсім зрозумілим, із чим пов'язана схильність людей до орієнтації на дію та орієнтації на стан: у результаті одні люди краще реалізують наміри в дії, а інші гірші. Проте, теорія контролю над дією продовжує динамічно розвиватися, а розроблений у її рамках методичний інструментарій продовжує перевірятися під час нових досліджень.

У 1990-х у США з'являється новий підхід до дослідження вольових процесів. Рой Баумейстер та його колеги розробляють оригінальну концепцію, отримав назву ресурсного підходу. У ресурсному підході наголошується практична значущість дослідження вольових процесів, оскільки багато людей відчують труднощі та проблеми в галузі контролю своєї поведінки в їжі, страждають від ігроманії, алкогольної та наркотичної залежностей, не можуть контролювати свої фінанси тощо [26].

У рамках ресурсного підходу воля ототожнюється із самоконтролем та саморегуляцією. Воля розглядається як особлива здатність контролювати і регулювати свою поведінку. Особливо підкреслюється адаптивна значимість самоконтролю, що дозволяє людині виконувати складні соціальні завдання. Оскільки контроль та регуляція є складними процесами, їх здійснення викликає витрати внутрішніх енергетичних ресурсів. Суб'єктом вольового контролю виступає Я (Его), яке і має джерело енергії. Однак кількість енергії є обмеженим та після певного часу використання самоконтролю та саморегуляції виникає виснаження (ego depletion). Після виникнення стану виснаження потрібен деякий період відпочинку та відновлення [26].

На базі цього підходу було здійснено значну кількість досліджень, спрямованих на вивчення різних сторін самоконтролю та саморегуляції, особливостей енергетичних ресурсів та специфіки виснаження. Так, було вивчено вплив тренування самоконтролю на швидкість виснаження ресурсів його. Під час циклу досліджень було показано, що самоконтроль можна тренувати подібно м'язі [27], тим самим збільшуючи його якість та тривалість.

У пізніших роботах Р. Баумейстер та його колеги пропонують розмежовувати поняття самоконтролю та саморегуляції за наступним принципом. Самоконтроль передбачає здатність до зміни власної поведінки відповідно до стандартів, ідеалів та правил. Саморегуляція ж є гомеостатичний процес (наприклад, підтримання температури тіла) [27].

Критика ресурсного підходу Р. Баумейстера та його колег також представлена в роботах психолога Керолл Двек, яка відома своїми дослідженнями імпліцитних теорій особистості. Імпліцитна теорія особистості може бути як сукупність стихійно сформованих уявлень людини про сутність та природу її особистості (або здібностей: наприклад, інтелекту) [32]. К. Двек та її колеги припустили, що продуктивність самоконтролю може залежати не тільки від кількості енергетичних ресурсів (як це постулюється в ресурсній моделі), а й від уявлень людини про обмеженість власних ресурсів. Подібні свідчення вже опосередковано зустрічалися у літературі. Наприклад, в одному з досліджень характер інструкції (випробувані сказав, що виконання складне завдання тільки збільшить їх продуктивність і ресурси) вплинув на результати дослідження, які спростовували дані, отримані Р. Баумейстером та його колегами [27].

Варто зазначити, що хоча дослідження К. Двек та її колег проливають світло на нові фактори, що впливають на самоконтроль, сам самоконтроль залишається не дослідженим. Поняття «сили волі» (willpower), «самоконтролю» та «саморегуляції» чітко не розмежовуються, які психологічні механізми не розкриваються.

Низка досліджень інших авторів присвячена уточненню впливу соціальних факторів на самоконтроль та його продуктивність, оскільки дана тема була слабкою вивчена в ресурсній моделі.

Так, в одному з досліджень було показано, що продуктивність самоконтролю може бути знижена внаслідок соціальних факторів, зокрема вимог міжособистісної взаємодії [34]. Це дослідження викликало певний резонанс та тема впливу соціальних факторів на продуктивність самоконтролю продовжує вивчатися далі.

В іншому дослідженні випробувані займалися уявним моделюванням, проживаючи деяку історію за іншого персонажа. Група піддослідних, представляла історію, в якій герою доводилося робити безліч зусиль самоконтролю своєї поведінки, гірше справлялася із завданням на самоконтроль. Передбачається, що психологічна координація власного стану із станом інших може викликати як погіршення самоконтролю, а й його поліпшення [19].

Окремо слід згадати цикл досліджень Волтера Мішель. Дослідження Волтера Мішель та його колег у галузі контролю імпульсивного поведінки групи призвели до відкриття феномену відкладеної винагороди [20]. У пізніших роботах було детально вивчено зіткнення імпульсивного спонукання з раціонально сформованою думкою особи. Було показано, що конфлікти між рівнями соціального та природного індивідів вирішуються або мимоволі, на основі більшої привабливості соціальних або природних потреб (супідпорядкування мотивів), або через усвідомлений довільний вибір та довільна поведінка, що враховує соціальні наслідки вибору для людини або через жереб. Ці питання знаходяться у центрі сучасних досліджень самоконтролю та саморегуляції [20].

Таким чином, останніми роками інтерес до проблеми волі за кордоном зростає все більше. Виражається це у зростанні числа публікацій, присвячених даної тематики.

1.3. Особливості вольової регуляції в студентському віці

Студентський вік знаходиться на стику двох вікових періодів: юності та ранньої зрілості. Обидва вікові періоди мають свою специфіку. Загалом для студентського віку, що перебуває на стику юності та ранньої зрілості, ключовим є низка особливостей. Так Г. Крайг стверджує, що для юності в наш час характерні вікові сегрегація, тривала економічна залежність, нестабільність у світі та вплив засобів масової інформації [6, с. 561]. Вікова сегрегація має на увазі, що в юнацькому віці спостерігається тенденція дедалі більше спілкуватися зі своїми ровесниками: спілкування з молодшими та старшими має набагато меншу вагу.

Крім того, довгий час юнаки не мають достатньої кваліфікації, щоб отримати високооплачувану роботу, внаслідок чого зберігають фінансову залежність від батьків. І, звичайно ж, у наш час нестабільність у світі та засоби масової інформації надають свій вплив на дорослішання та розвиток.

Когнітивна сфера продовжує інтенсивно розвиватися. Вже у старших класах школи формується абстрактне мислення та вміння використовувати метакогнітивні навички. Ці вміння вдосконалюються у пізній юності [6, с. 586]. В підсумку пізнавальні процеси робляться більш досконаліми та гнучкими, причому розвиток засобів пізнання дуже частина випереджає власне особистісний розвиток.

Варто згадати про результати дослідження змін процесів мислення у ВНЗ, проведеному Перрі. Була виявлена закономірність проходження низки стадій. Першою стадією був дуалізм мислення: істинність-хибність. Поступово студенти починали гнучкіше мислити і переходили до більшої толерантності по відношенню до безлічі точок зору суперників. Ця стадія отримала назву концептуального релятивізму. Завершальною стадією була стадія вибору самостійної позиції та відповідальності за такий вибір [6, с. 669].

Розвивається і мотиваційно-емоційна сфера. Як зазначає А.А. Реан, для емоційного життя юності характерне не тільки переживання предметних почуттів, які спрямовані на певну подію, особу, явище, а й формування

узагальнених почуттів. Прикладами узагальнених почуттів можуть бути почуття прекрасного, почуття трагічного. Ці почуття виражають світоглядні установки особистості.

Однією з найвідоміших у світі періодизацій розвитку є періодизація, створена Е. Еріксоном. У своїй концепції Е. Еріксон виділяє вісім стадій розвитку, на кожній яких людина робить вибір між двома альтернативними фазами рішення вікових та ситуативних завдань розвитку. Кожна стадія характеризується певним психосоціальною кризою, що розуміється як перехідна точка у розвитку, новоутвореннями (як позитивними, так негативними) та певним радіусом значних відносин.

За Еріксоном, юність триває приблизно до 19 років. На цій стадії розвитку проявляється особлива криза, представлена як альтернатива «его ідентичність – дифузна ідентичність». Его-ідентичність - інтеграція багато жертвних образів Я в єдине ціле, розвиток почуття самототожності в часу та просторі, визнання значущим соціальним оточенням ідентичності Я. Его-ідентичність - стрижень, ядро особистості, що дозволяє зберегти своє Я протягом усього життєвого циклу [33, с. 140-146]. Дифузна ідентичність характеризується множинністю та мінливістю Я, низьким ступенем самототожності. Радіусом значимих відносин є групи однолітків.

Вирішення ж кризи ідентичності передбачає вибір у сфері професії та у сфері ідеології, включаючи політику та релігію. Таку точку зору підтримує і Г. Крайг. Він наголошує, що в цьому віком двома основними завданнями, що вимагають свого вирішення, є: досягнення певної автономності та незалежності від батьків, а також формування ідентичності, створення цілісного Я [6, с. 600].

Наступним після юності віковим етапом є рання зрілість (Молодість). Через розбіжності біологічного, соціального та психологічного віку стоїть окрема проблема визначення меж її початку. Однак ведучі фахівці в галузі психології розвитку Е. Еріксон та Г. Крайг вважають, що початком ранньої зрілості слугує вік 20 років. Остаточний перехід на цю стадію відбувається у тих, хто вибрав собі шлях навчання у вузі в 22 роки (при закінченні).

У цей час перед людиною постають нові нормативні завдання. Реан зазначає, що найважливішими з цих завдань є: одруження та народження дітей, а також вибір професійного шляху. За Е. Еріксоном на цій стадії розвитку перед індивідом постає новий вибір, нова криза як поворотна точка у розвитку. Криза, що характеризується дихотомією «близькість-ізоляція».

Вирішення цих нормативних, а також інших завдань відбивається на процесі розвитку мотиваційної, емоційної, когнітивної сфер. Багато уявлень про себе, сформовані на попередніх етапах, продовжують збагачуватися досвідом активного самопроявлення особистості сфері відносин, професії, сім'ї. Істотно коригується мотиваційна сфера, відбуваються певні перебудови у ієрархії мотивів [6].

Таким чином, стає очевидним, що студенти на молодших та старших курсах сутнісно перебувають у різних стадіях психологічного розвитку. Проте, студентський вік і загалом має свої особливості.

У цьому плані цікаві результати досліджень Ф. Райса. Вивчаючи студентський вік, він виділив 4 типи субкультур коледжів (вузів). У першому типі субкультур вуз перетворюється на заміський клуб. Основним змістом життя стають вечірки, випивка, автомобілі, спорт. Навчальні ж предмети відходять другого плану. Другий тип субкультури має назву професійної субкультури. Люди в такій субкультурі цілеспрямовані у навчанні, мають бажання забезпечити собі професійну підготовку та просування, освіта здобувається як продукти в магазині. Третій тип субкультури – академічна субкультура. Диплом тут не є головною цінністю, важливі знання та ідеї. Люди в такій субкультурі поглиблено вивчають предмети, виходячи за межі навчальної програми. Четвертий тип субкультури – нонконформна субкультура. Людей у такій субкультурі відрізняється інакодумство, її створюють інтелектуальні «бунтівники». Такі студенти ведуть богемний спосіб життя [45, с. 318-319].

Студентський вік характеризується найвищим рівнем таких показників, як м'язова сила, швидкість реакцій, спритність, швидкісна витривалість. Крім того, у цьому віці досягають максимуму у своєму розвитку та психологічні

властивості, вищі психічні функції: сприйняття, уваги, пам'ять, мислення, мовлення, емоції та почуття. Відбувається бурхливий розвиток спеціальних здібностей.

Особливо яскраво починає виявлятися потреба у досягненнях. Якщо вона не знаходить свого задоволення у навчально-професійній діяльності, то закономірно зміщується в інші сфери життя: наприклад, спорт, хобі, бізнес та ін. знаходить для себе область успішного самоствердження.

Варто наголосити на важливості процесу адаптації для студентського віку. Умови навчання та навчальної діяльності в школі сильно відрізняються від таких у вищому навчальному закладі. Тому студенти молодших курсів проходять особливий процес адаптації, що закінчується до старших курсів. Варто зазначити, що під час переходу зі школи до вищого навчального закладу люди проходять соціальну та психологічну адаптацію. Оскільки адаптація до навчання у вузі – одна з форм пристосувальної поведінки людини вона має ті ж аспекти, що і будь-який інший адаптивний процес.

Соціальна адаптація – 1) постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища; 2) результат цього процесу [6].

Вчені вказують, що під адаптацією студента слідує розуміти процес приведення основних параметрів його соціальних та особистісних характеристик у відповідність, стан динамічної рівноваги з новими умовами вузівського середовища як зовнішнього фактора стосовно студента.

Основний зміст процесу адаптації студентів молодших курсів визначається наступним чином: формування нового ставлення до професії, освоєння нових навчальних форм, оцінок, способів та прийомів самостійної роботи та ін. вимог, пристосування до нового типу навчального колективу, його звичаям та традиціям, навчання новим видам наукової діяльності, пристосування до нових умов побуту у студентських гуртожитках, нових зразків «студентської» культури, нових форм використання вільного часу [1].

Варто зазначити, що процес адаптації до вузу має ряд стадій, проходження яких відбувається неоднаково у студентів з різними індивідуальними особливостями, що знаходить своє відображення у показники успішності [4].

Проблемі вольового регулювання в рамках навчального процесу присвячено так звана концепція саморегулюючого навчання (Self-regulated-learning). Концепція саморегулюючого навчання була побудована на базі теорії контролю за дією Ю. Куля. Ідеєю, що лежить в основі цієї концепції, є уявлення про те, що процес навчання ефективніший тоді, коли учень приймає свідоміше та осмислена участь у своєму навчанні. У ранніх варіантах цієї концепції передбачалося, що така участь учня може бути досягнута за рахунок сильної внутрішньої мотивації [39]. Однак шкільне середовище є складноорганізованою: учні часто не мають початкового рівня мотивації, необхідного освоєння нових предметів; існує безліч відволікаючих факторів. Зроблено висновок, що учням необхідні також спеціальні навички вольового регулювання, щоб успішно реалізовувати свої наміри у дії та захищати їх від інтерферуючих впливів.

Вольові процеси в даній концепції вважаються частиною ширшої системи саморегуляції. Вольові процеси можуть бути визначені як думки та дії, спрямовані на підтримку наміру досягти певної мети в умовах внутрішніх та зовнішніх перешкод. Іншою дефініцією може бути визначення Лін Корно: «Воля – це тенденція зберігати фокус уваги та зусилля щодо досягнення цілей, незважаючи на потенційні відволікаючі фактори» [30, с. 229].

Вольове регулювання бере участь у формуванні плану підтримки мотивації та досягнення цілей за допомогою стратегічного управління пізнавальними та афективними процесами під час виконання завдання [30]. При реалізації намірів у дії студенти можуть використати два основні типи стратегій: когнітивні та вольові. Активне використання вольових стратегій дозволяє краще захистити намір вчитися, виконуючи функцію посередника між намірами та стратегіями навчання. Використання ефективних когнітивних стратегій та метакогнітивний контроль негативних емоційних станів забезпечують високу ефективність процесу навчання [30].

Таким чином, є підстави вважати, що саме у цьому віці відбувається активний розвиток волі та вольових якостей особистості. Це пов'язано, з одного боку, з освоєнням нової за змістом та організацією навчальної діяльності. Саме в цій діяльності особистість стикається із завданнями, які пред'являють все нові вимоги до вольового регулювання. З іншого боку, саме в цьому віці (що знаходиться на стику періодів пізньої юності та ранньої зрілості) студенти стикаються і з великою кількістю нормативних життєвих завдань, для успішного вирішення яких також необхідне розвинене вольове регулювання.

У роботі Березовської І.В. було показано, що з позиції функціонального прояву вольові якості умовно можна поділити на дві групи: вольові якості, що пов'язані з активністю (цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, ініціативність, самостійність, рішучість, сміливість); вольові якості, що пов'язані з саморегуляцією (самовладання, витримка, терпеливість, самоконтроль). Визначено, що на процес формування вольової сфери особистості впливають зовнішні та внутрішні фактори. До внутрішніх віднесено індивідуально-типологічні особливості нервової системи, різні особливості особистості. До зовнішніх - різні умови життєдіяльності та виховання [3].

Березовською І.В. встановлено, що вольові якості: цілеспрямованість, сміливість та рішучість, самовладання та витримка є найбільш суттєвими в плані диференціювання студентів різних спеціальностей. Фактично між усіма досліджуваними групами за вказаними показниками фіксуються статистично достовірні відмінності.

На основі порівняння показників вольових якостей у студентів з різною навчально-професійною спрямованістю з урахуванням терміну навчання були виявлені значущі відмінності в їх прояві. Під впливом специфіки навчально-професійної діяльності відбувається збільшення розбіжностей у показниках прояву вольових якостей у студентів різних спеціальностей з першого до п'ятого курсу навчання. Зафіксовано відмінності у прояві вольових якостей з урахуванням статі досліджуваних. Встановлено переважання розвитку вольових якостей у юнаків протягом всього періоду навчання у ЗВО. Вони більш сміливі

та рішучі, наполегливі, мають вищий рівень самоконтролю у порівнянні з дівчатами [1].

Березовською І.В. виявлено, що студенти, які мають різну навчально-професійну спрямованість та віднесені до однакових за рівнем розвитку вольових якостей груп, вирізняються за проявом особливостей особистості. Вольові якості студентів з високим їх проявом у правознавців характеризуються напруженістю та занепокоєнням, конформізмом, впевненістю в собі, де провідним виступає прагнення домінувати та імпульсивність; у істориків – комунікабельністю, мотивацією до успіху, де провідними є абстрактність мислення та впевненість у собі, у студентів факультету іноземних мов - товариськістю, прагненням домінувати, абстрактністю мислення та мотивацією до успіху, де провідною виступає соціальна сміливість, для військових курсантів властиві тісні кореляційні взаємозв'язки між всіма вольовими якостями [4].

У студентів з низьким рівнем прояву вольових якостей кореляційні взаємозв'язки з особливостями особистості фрагментарні та недостатньо стійкі. У результаті аналізу вираженості певних вольових якостей у загальній їх структурі виділено шість типів особистостей: самодостатньо-впевнений, цілеспрямовано-наполегливий, саморегулятивний, ініціативно-імпульсивний, рішуче-сміливий, пасивно-слабовільний.

Березовською І.В. розроблено систему основ цілеспрямованого формування та корекції вольових якостей студентів. Апробація зазначеної системи у формуючому експерименті засвідчила позитивні зміни у прояві таких вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самовладання та витримки, вольового самоконтролю [1].

Таким чином, в ході останніх досліджень були отримані результати, говорять скоріше на користь відсутності значних змін та розвитку вольової регуляції у студентському віці. Не простежується і зв'язок профілю навчання з розвитком певних вольових якостей. У самій структурі вольових якостей

виділяються 2 основних фактори: загальна активність особистості та якість виконання діяльності. Тим не менш, є позитивний взаємозв'язок між стратегіями вольової регуляції та рівнем свідомості життя, а також між розвиненістю вольової регуляції, самоконтролю та академічної успішністю у студентів. Крім того, вольова регуляція має і гендерну специфіку, що чітко проявляється у студентському віці.

Однак більшість даних досліджень об'єднує недостатньо репрезентативна вибірка дослідження, часто занадто нечисленна для здійснення певних висновків. Значно варіює у цих дослідженнях і методичний інструментарій, що ускладнює зіставлення отриманих результатів.

Висновки до першого розділу

У зарубіжній психології поняття «волі» з кінця XIX століття до нашого часу пройшло дуже непростий шлях. Якщо в ранніх психологічних концепціях таких психологів як В. Вундт, У. Джемс, Т. Рібо та інших класиків психології воно займало центральне місце, то вже до середини 30-х років XX ст. століття практично повністю перестало використовуватися. Таке «зникнення волі» було пов'язано, насамперед, з появою нових понять «мотиву», «потреби», «аттитуда» та ін. Завдяки цим новим поняттям стало можливе пояснення цілеспрямованої поведінки людини без використання конструкту "волі".

Багато психологів, у тому числі і К. Левін, запропонували відмовитися від використання поняття «волі» як зайвого психології. Проте повною мірою цього не сталося. Незважаючи на значний спад наукового інтересу до теми волі, це поняття продовжувало зберігатися у роботах низки психотерапевтів, як-от В.Франкл, Р. Мей, Р. Асаджіолі, Г. Кіейльхофнер та ін. У їх концепціях «воля» використовувалася як описове поняття, що не має чіткого визначення, більшою ступеня, що підкреслює активний початок у природі людини, її здатність до творчості, цілеспрямованої діяльності. На початок 80-х років XX століття ситуація почала змінюватися. Введені раніше поняття «мотиву», «потреби», «аттитуда» та ін. були детально вивчені в численних психологічних дослідженнях. Незважаючи на це, їх виявилось замало для пояснення ряду феноменів поведінки та діяльності людини. Саме в цей період за кордоном починається нове зростання інтересу до проблем психології волі. У період з 80-х років XX століття до наших днів з'являються численні теорії та моделі волі: модель «рубікон» (Х. Хекхаузен), теорія контролю за дією (Ю. Куль), модель цілеспрямованої поведінки (Р. Багоцці), концепція саморегулюючого навчання (Б.Зіммерман, Л. Корно), ресурсна модель (Р.Баумейстер), імпліцитні теорії волі та самоконтролю (К.Двек). У рамках вищезгаданих теорій і концепцій який завжди використовується поняття «волі», часто його замінюють такими конструктами як «самоконтроль» та «саморегуляція», однак, чіткої грані у

розрізненні даних понять немає, і, суті, зарубіжні психологи оперують змістом поняття «волі».

Характерними векторами розвитку сучасних зарубіжних досліджень волі є: ототожнення довільного та вольового регулювання; прикладна спрямованість (вивчення волі як фактора подолання харчової, нікотинової, наркотичної залежностей, ігроманії, імпульсивного фінансової поведінки та ін); пошук психофізіологічних корелятів волі; поява практичних посібників (АРА) та нових навчальних та тренінгових курсів.

У вітчизняній психології у поняття волі склалася зовсім інша доля. Поняття «волі» залишалося широко представлене у радянських роботах психологів, незважаючи на тимчасові спади та підйоми інтересу до даної тематики. Проте, єдиного розуміння «волі» та методів її вивчення досягти не вдалося. Переважна більшість авторів сходяться до думки, що ознаками вольової дії є усвідомленість і довільність, тим не менш, чіткого критерію відокремлення вольових дій від інших на даний момент не існує. Тривають дискусії щодо того, чи варто вважати «волю» самостійним психічним процесом або пояснювальним теоретичним конструктом.

Багато уваги у вітчизняній психології приділялося не тільки розгляду волі як вольової дії, а й як характеристики особистості. Було створено різні класифікації вольових якостей.

На даний момент єдиної класифікації вольових якостей особистості не склалося, але, незважаючи на це, до основних вольових якостей більшість авторів відносить: спокій, цілеспрямованість, терплячість, дисциплінованість, ініціативність, витримку, обов'язковість, витривалість, принциповість, завзятість, сміливість, енергійність, самостійність, відповідальність, діяльність, рішучість, наполегливість, організованість, впевненість у собі.

РОЗДІЛ П. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Організація та методи дослідження

З метою дослідження особливостей вольової регуляції студентів 1-го та 4-го курсів були підібрані наступні методи дослідження:

1) «Формалізована модифікація методики самооцінки Дембо-Рубінштейн» В.А. Іванніков, Є.В. Ейдман.

Методика В.А. Іваннікова та Є.В. Ейдмана спрямована на діагностику рівня та структури самооцінки вольових якостей особистості і є формалізованою модифікацією методики самооцінки Дембо-Рубінштейн, в яку замість класичних шкал входить список із різних вольових якостей. Враховуючи той факт, що у сучасній літературі досі немає єдиної думки щодо складу та класифікації вольових якостей особистості, зміст та обсяг списку оцінюваних якостей залежить від цілей конкретного діагностичного обстеження. У цьому дослідженні випробувані оцінювали себе за 20 запропонованими якостями, даючи оцінки від 1 («цілком не виражено») до 5 («максимально виражено»). Ці якості: відповідальний, дисциплінований, цілеспрямований, принциповий, обов'язковий, наполегливий, рішучий, вольовий, ініціативний, витриманий, самостійний, енергійний, терплячий, наполегливий, сміливий, спокійний, діловитий, впевнений, організований, уважний. При інтерпретації отриманих результатів враховується як рівень оцінок окремим якостям, так і профіль вольових якостей особистості в цілому, що відображає загальний рівень вольової самооцінки особистості та її структуру.

2) «Шкала контролю за дією при плануванні» Ю. Куля (НАКЕМР-90) адаптації С.А. Шапкіна. Опитувальник призначений для діагностики індивідуальних особливостей вольової регуляції процесів реалізації наміру у дії. В основі методики лежить теорія контролю за дією Ю. Куля, згідно з якою існує два типи вольового регулювання процесу реалізації наміру у дії: самоконтроль та саморегуляція.

Схильність до самоконтролю визначається орієнтацією на стан (ОС диспозиція), а до саморегуляції – орієнтацією на дію (ОД-диспозиція). Часто в дослідженнях використовується лише одна субшкала «Контроль за дією при плануванні», оскільки за даними останніх психометричних досліджень вона має найбільшу внутрішню узгодженість і прогностичну валідність. Сирі бали, отримані за допомогою методики, по кожній субшкалі переводять у стіни відповідно до тестових норм. Результат від 1 до 5 стін інтерпретуються як ОС-диспозиція, від 6 до 10 стін – ОД-диспозиція.

Методика включає 3 субшкали (кожна шкала по 12 тверджень), що являють собою 3 сфери контролю за дією:

- 1) Контроль за дією, пов'язаний з прийняттям рішення (при плануванні). Ця шкала відображає здатність суб'єкта у процесі ініціації дії відволікатися від неповноцінних, конкуруючих намірів та інформації, що інтерферує, дії.
 - 2) Контроль за дією, пов'язаний із реалізацією (при реалізації). Ця шкала відбиває здатність суб'єкта перебувати у процесі реалізації наміри необхідний час, утримувати у фокусі уваги актуальну інтенцію, виявляти наполегливість.
 - 3) Контроль за дією, пов'язаний з орієнтацією на невдачу (при плануванні). Ця шкала відображає здатність суб'єкта ініціювати процес реалізації наміру, незважаючи на його труднощі.
- 3) Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці» Г.С. Нікіфорова, В.К. Васильєва та С.В. Фірсова. Опитувальник призначений для діагностики схильності людини до емоційного, поведінкового та соціального самоконтролю. В основі методики лежать уявлення про самоконтролю, як про функцію встановлення відповідності між діяльністю та різними психічними процесами суб'єкта, з одного боку, і нормами та вимогами, які пред'являють до нього інші люди (референтна група) чи він сам, з іншого. Взаємозв'язок вольової регуляції та самоконтролю носить складний і неоднозначний характер. У процесі самоконтролю людина може додавати різне кількість вольових зусиль залежно від особливостей ситуації та індивідуальних

схильностей.

Текст опитувальника містить 36 тверджень, до кожного з яких на вибір пропонується три варіанти відповідей. Запитальник складається з трьох субшкал (кожна шкала по 12 тверджень):

- Емоційний самоконтроль – дана шкала оцінює схильність людини до самоконтролю власних емоційних станів та їх поведінкових проявів як у діяльності, і у спілкуванні.
- Самоконтроль у діяльності – дана шкала оцінює схильність людини до самоконтролю у процесі реалізації різних видів діяльності, який включає наступні етапи: прогнозування, планування, контроль за виконанням та оцінку результатів.
- Соціальний самоконтроль – дана шкала оцінює схильність людини до самоконтролю власної поведінки, в тому числі і комунікативної, процесі міжособистісної та міжгрупової взаємодії [Нікіфоров, 1989].

4) Методика дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверкова та Є.В. Ейдман. Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника проводиться або з одним досліджуваним, або з групою. Щоб забезпечити незалежні відповіді, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поряд із ними графа для відповідей. У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями.

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

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С). Кожен індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» – від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» — від 0 до 13.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні з середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більшу половину максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, настирливості або самоконтролю. Для шкали «В» ця величина дорівнює 12, для шкали «Н» – 8, для шкали «С» – 6.

Високий бал за шкалою «В» притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива іпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

Субшкала «настирливість» характеризує силу намірів людини – її прагнення до завершення розпочатої справи. На позитивному полюсі — діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть виконати заплановане, їх мобілізують перепони на шляху до мети, але відволікають альтернативи та спокуси, головна їх цінність – розпочата справа. Таким людям притаманні повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядкувати їм власну поведінку. У крайньому разі можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільність, невпевненість,

імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності і навіть хаотичної поведінки. Знижений фон активності і працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільної трактовки соціальних норм.

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою у різних ситуаціях. Для них притаманний внутрішній спокій, впевненість у собі, які звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового, неочікуваного і, як правило, поєднуються зі свободою вчинків, тенденцій до новаторства і радикалізму. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої напруженості, переваги постійного занепокоєння і втоми.

На іншому полюсі цієї субшкали – спонтанність і імпульсивність, поєднані з образливістю і наданням переваги традиційним поглядам, відгорожують людину від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному фону настрою. Соціальна бажаність високих показників за шкалою неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов'язані з проблемами в організації життєдіяльності і відносинах із людьми. Часто вони відображають появу дезадаптивних рис і форм поведінки. Низькі рівні настирливості та самоконтролю у багатьох випадках виконують компенсаторні функції, проте також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості, її вміння будувати свої відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на різноманітні ситуації.

5) Методика вивчення самооцінки сили волі М.М. Обозова призначена для узагальненої характеристики прояви сили волі. На наведені 15 питань можна відповісти: «так» - 2 бали, «не знаю» або «буває», «трапляється» - 1 бал, «ні» - 0 балів. При відповіді необхідно відразу ставити бали. Підраховується сума набраних балів: 0-12 – сила волі слабка; 13-21 – сила волі середня; 22-30 – сила волі велика.

2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей вольової регуляції у здобувачів вищої освіти

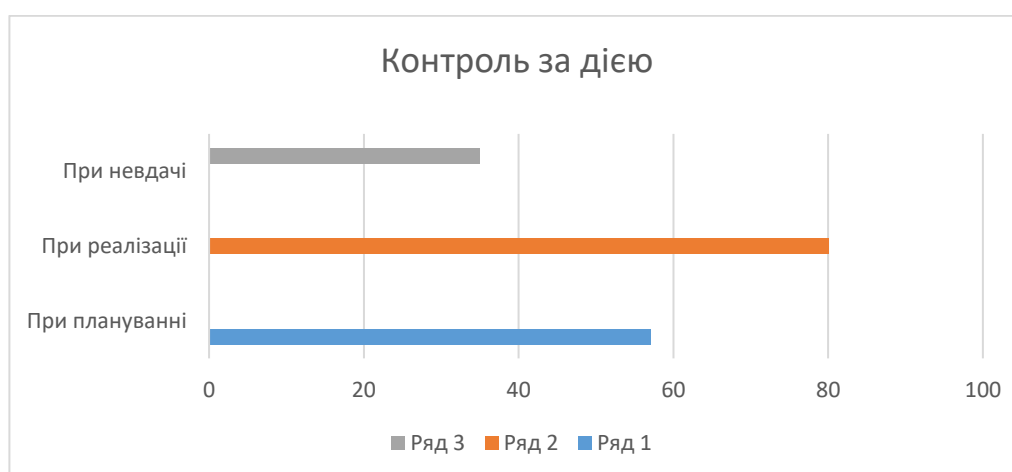
Аналіз отриманих даних вольових якостей здобувачів вищої освіти 1-го та 4-го курсів за методикою «Формалізована модифікація методики самооцінки Дембо-Рубінштейн» В.А. Іванніков, Є.В. Ейдман (представлені в таблиці 1), свідчать про те, що відповідальними себе самі оцінюють 57 % досліджуваних 1-го курсу, та 63 % – 4-го курсу. Дисциплінованими себе вважають 46 % – 1-го курсу, та 78 % – 4-го курсу. Цілеспрямованість як риса притаманна 65 % здобувачів 1-го курсу, та 78 % – 4-го курсу 4-го курсу. Принциповість як рису визнали наявною у себе 67 % здобувачів 1-го курсу, 56 % – 4-го курсу 4-го курсу. Обов'язковими себе вважають 64 % досліджуваних 1-го курсу, та 75 % – 4-го курсу. Наполегливість як риса притаманна 46 % досліджуваних 1-го курсу, та 83 % – 4-го курсу. Рішучими себе оцінили 65 % досліджуваних 1-го курсу, та 79 % – 4-го курсу. Вольовими себе вважають 46 % досліджуваних 1-го курсу, та 80 % – 4-го курсу. Ініціативність як риса притаманна 54 % досліджуваних 1-го курсу, та 81 % – 4-го курсу. Витриманими себе вважають 43 % досліджуваних 1-го курсу, та 79 % – 4-го курсу. Самостійність як риса притаманна 58 % досліджуваних 1-го курсу, та 74 % – 4-го курсу. Енергійними себе оцінюють 54 % досліджуваних 1-го курсу, та 80 % – 4-го курсу. Терплячими себе оцінюють 47 % досліджуваних 1-го курсу, та 79 % – 4-го курсу. Наполегливість як риса притаманна 58 % досліджуваних 1-го курсу, та 77 % – 4-го курсу. Сміливими себе вважають 56 % досліджуваних 1-го курсу, та 74 % – 4-го курсу. Спокійними себе оцінюють 52 % досліджуваних 1-го курсу, та 74 % – 4-го курсу. Діловитими себе вважають 49 % досліджуваних 1-го курсу, та 79 % – 4-го курсу. Впевненість як риса притаманна 52 % досліджуваних 1-го курсу, та 70 % – 4-го курсу. Організованими себе оцінюють 56 % досліджуваних 1-го курсу, та 78 % – 4-го курсу. Уважними себе оцінюють 59 % досліджуваних 1-го курсу, та 80 % – 4-го курсу.

Таблиця 1.

**Результати дослідження вольових якостей здобувачів за методикою
«Формалізована модифікація методики самооцінки Дембо-Рубінштейн»
В.А. Іванніков, Є.В. Ейдман**

№ п/п	Вольові якості	Кількість осіб 1-го курсу, %	Кількість осіб 4-го курсу, %
1.	відповідальний	57	63
2.	дисциплінований	46	78
3.	цілеспрямований	65	78
4.	принциповий	67	56
5.	обов'язковий	64	75
6.	наполегливий	46	83
7.	рішучий	65	79
8.	вольовий	46	80
9.	ініціативний	54	81
10.	витриманий	43	79
11.	самостійний	58	74
12.	енергійний	54	80
13.	терплячий	47	79
14.	наполегливий	58	77
15.	сміливий	56	74
16.	спокійний	52	74
17.	діловитий	49	79
18.	впевнений	52	70
19.	організований	56	78
20.	уважний	59	80

Результати отримані за методикою «Шкала контролю за дією при плануванні» Ю. Куля (НАКЕМР-90) адаптації С.А. Шапкіна здобувачів 1-го курсу представлені на рис. 1.



**Рис. 1. Результати здобувачів 1-го курсу за методикою
«Шкала контролю за дією при плануванні»
Ю. Куля (НАКЕМР-90) адаптації С.А. Шапкіна**

Результати отримані за методикою «Шкала контролю за дією при плануванні» Ю. Куля (НАКЕМР-90) адаптації С.А. Шапкіна здобувачів 4-го курсу представлені на рис. 2.

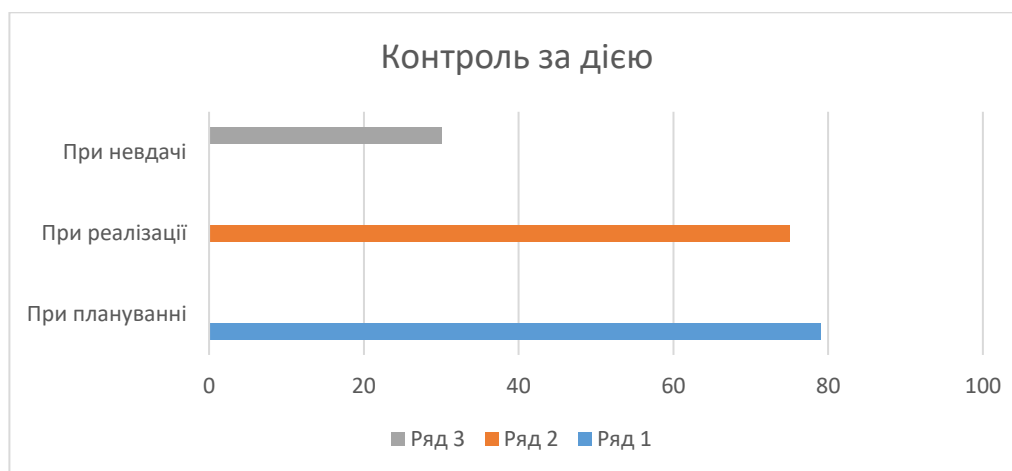


Рис. 2. Результати здобувачів 4-го курсу за методикою «Шкала контролю за дією при плануванні» Ю. Куля (НАКЕМР-90) адаптації С.А. Шапкіна

Досліджувані з ОС-диспозицією загалом менш успішно реалізують свої наміри у дії, бо вони більшою мірою схильні до інтерферуючих впливів з боку конкуруючих намірів та негативного досвіду. Орієнтація на стан відображає фіксацію на емоційних переживаннях, схильності до роздумів, відповідно, більшої схильності до меншого впливу конкуруючих намірів і негативного досвіду, а також меншої ефективності функціонування стратегій вольового контролю. Досліджувані з орієнтацією на стан більш схильні до формування таких негативних психологічних станів як вивчена безпорадність і алієнація, і в цілому менш її успішно реалізують свої наміри в дії, навіть коли дії, які збиралася здійснити людина, корисні і потенційно прості.

Досліджувані з ОД-диспозицією успішніше реалізують свої наміри в діяльності, вони здатні довше утримувати їх в активному стані та захищати від конкуруючих тенденцій. Вони краще засвоюють нову інформацію та швидше трансформують її на навички. Також дослідження показують, що люди з ОД-диспозицією є більш успішними в різних видах діяльності (навчальній, професійній, спортивній тощо). При орієнтації на діяльність людина

зосереджується саме на діях, необхідних для реалізації поставленої мети, а не на своїх переживаннях із цього приводу.

Часто в дослідженнях використовується тільки одна субшкала "Контроль за дією при плануванні", за даними останніх психометричних досліджень. Вона має найбільшу внутрішню узгодженість і прогноз. Контроль за дією, пов'язаний з прийняттям рішення (при плануванні), процесах ініціювання дії. Здатність особистості в процесі ініціації дії відволікатися від неповноцінних, конкуруючих намірів та інших нерелевантної, інтерферуючої інформації дії. Тип вольової регуляції: схильність до самоконтролю, яка визначається орієнтацією на стан (ОС-диспозиція).

2. Контроль за дією, пов'язаний з реалізацією (при реалізації). Процеси репрезентації мети та способів її досягнення. Здатність особистості перебувати в процесі реалізації наміру необхідний час, утримувати у фокусі уваги актуальну інтенцію, виявляти наполегливість. Тип вольової регуляції: схильність до саморегуляції, яка визначається орієнтацією на дію (ОД-диспозиція).

3. Контроль за дією, пов'язаний з орієнтацією на невдачу (під час планування). Аналіз минулих та майбутніх подій, які можуть вплинути на реалізацію дії. Здатність особистості ініціювати процес реалізації наміру, незважаючи на труднощі, що супроводжують його. Тип вольової регуляції: схильність до самоконтролю, яка визначається орієнтацією на стан (ОС-диспозиція).

Результати отримані за допомогою методики «Опитувальник для виявлення виразності самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці» Г.С. Нікіфорова, В.К. Васильєва та С.В. Фірсова (табл. 2), свідчать про те, що середнє значення за шкалою «емоційний контроль» більше у здобувачів 4-го курсу (+3), за шкалою « поведінковий контроль» більше у здобувачів 4-го курсу (+2), за шкалою « соціальний контроль» більше у здобувачів 4-го курсу (+1,26).

Таблиця 2.

Показники самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці

№ п/п	Назва шкали	Середнє групове значення 1-го курсу	Середнє групове значення 4-го курсу
1.	Емоційний самоконтроль	10,04	13,04
2.	Поведінковий самоконтроль	14,22	16,22
3.	Соціальний самоконтроль	16,24	17,50

Отже, результати свідчать про те, що здобувачі 4-го курсу краще контролюють власні емоційні стани та їх поведінкові прояви як у діяльності, і у спілкуванні. Краще здійснюють самоконтроль в процесі реалізації різних видів діяльності, який включає наступні етапи: прогнозування, планування, контроль за виконанням та оцінку результатів. Дещо краще здійснюють соціальний самоконтроль в процесі комунікативної, міжособистісної та міжгрупової взаємодії.

Результати отримані за допомогою «Методики дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверкова та Є.В. Ейдман свідчать про те, що у більшості досліджуваних 1-го курсу переважає високий рівень за шкалою «самоволодіння» (60 %), а у здобувачів 4-го курсу – 65 %. Цей рівень характеризується емоційною стійкістю, самоволодінням в різних ситуаціях. Таких людей характеризує внутрішній спокій, впевненість у собі, готовність до сприйняття нового, несподіваного. Низькі показники за шкалою характерні для людей, у яких виражена спонтанність, імпульсивність, уразливість. Серед досліджуваних 1-го курсу вони становили 30 %, на 4-му курсі – 25 %.

Також у здобувачів 1-го курсу високий рівень за «загальною шкалою» був виявлено у 45 %, а у 4-го курсу – 65 %. Високий бал за цією шкалою характерний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним. Їх відрізняє спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують виниклі наміри, вміють розподіляти зусилля та здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну

спрямованістю. Низький бал за «загальною шкалою» на 1-му курсі показали 30 %, на 4-му курсі – 25 % досліджуваних. Такий рівень характерний для людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі.

Найбільша різниця у показниках між 1-им та 4-тим курсами була виявлена за шкалою «наполегливість». У досліджуваних 1-го курсу спостерігається високий бал у 45 %, у 4-го курсу – 70 %. Високий бал характерний для людей діяльних, працездатних, які активно прагнуть виконання наміченого. Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підкорити їм свою поведінку. Низькі значення за цією шкалою свідчать про підвищену лабільності, невпевненість, імпульсивність, які можуть призводити до непослідовності в поведінці. На 1-му курсі кількість таких здобувачів становило 35 %, на 4-му – 25%.

Отже, зіставлення середніх результатів, отриманих за методикою вивчення самооцінки сили волі на різних курсах свідчить про те, що у здобувачів під час навчання не відбувається значних змін у вольовій саморегуляції, зазначається незначне збільшення кількості наполегливості та самовладання.

Разом з тим, відзначається різниця у показниках сформованості та вольових якостей у здобувачів 1-го та 4-го курсів за методикою вивчення самооцінки сили волі М.М. Обозова (табл. 3), в яких виявляються статистично значущі відмінності: у здобувачів 1-го курсу (86 %) сила волі на середньому рівні, а у здобувачів 4-го курсу – 58 % на середньому, а 42 % - на високому. Це свідчить про те, що з віком спостерігається посилення окремих особистісних якостей, пов'язаних із вольовим регулюванням своєї діяльності.

Таблиця 3.

Рівні сили волі здобувачів

Курс	Показники сили волі		
	Сила волі велика	Сила волі середня	Сила волі слабка
1	13 %	86 %	1 %
4	42 %	58 %	0 %

Таким чином, формування волі нерозривно пов'язане з усім розвитком особистості, тісно з мотивами поведінки. Для здобувачів вищої освіти характерно інтенсивний розвиток вольових властивостей та відносна завершеність їх формування. Вольові властивості стають компонентами та особливостями характеру особистості. Але які вольові властивості та на якій стадії завершеності включаються до структури характеру особистості, залежить від багатьох обставин, у тому числі від результату попереднього самовизначення, умов розвитку та виховання, самовиховання, типологічних особливостей. Принаймні у поведінці здобувачів виявляється вже стійка стереотипність у розподілі вольових зусиль відповідно до ідеалів, домінуючих інтересів.

2.3. Прийоми та способи вольової регуляції та емоційно-вольової саморегуляції

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, який досягається шляхом впливу людини на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Ефекти саморегуляції:

- ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості),
- ефект відновлення (ослаблення проявів втоми),
- ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Способи саморегуляції:

- сміх, посмішка, гумор;
- роздуми про хороше, приємне;
- різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів;
- розглядання квітів в приміщенні, пейзажу за вікном, фотографій, інших приємних або дорогих серцю речей;
- уявне звернення до вищих сил (Бога, Всесвіту, великої ідеї);
- «купання» (реальне або уявне) в сонячних променях;
- вдихання свіжого повітря;
- читання віршів;
- висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так.

Психічна саморегуляція здійснюється у поєднанні її енергетичних, динамічних і соціальнозмістових аспектів. Процес емоційно-вольової саморегуляції будується на трьох основних принципах:

- релаксації;
- візуалізації;
- самонавіювання.

Сутність принципу релаксації полягає у підготовці тіла і психіки до спільної роботи. Саме у моменти релаксації можна почути свій внутрішній голос і відчутти зв'язок свого організму і розумової діяльності. Релаксація – це звільнення тіла і психіки від непотрібної напруги. Її психологічний та фізіологічний вплив дуже

позитивний. Цей процес взаємопов'язаний: тіло розслаблюється у міру того, як заспокоюється розум, а розум заспокоюється по мірі того, як розслаблюється тіло. Другий принцип – візуалізація. Інтуїтивне мислення використовує різноманітні шляхи проникнення у свідомість. Основним є шлях малювання картин чи візуалізація образів у нашому мозку. Це називається створенням внутрішньої уяви. Візуалізація позначає різноманітні засоби активізації спрямованої уяви за допомогою слухових, зорових, нюхових, смакових, тактильних відчуттів, а також їх комбінацій. Мозок людини однаково реагує як на уяву об'єктивного світу, так і на уявлені внутрішні образи. І тому навички візуалізації дозволяють людині краще використовувати свої внутрішні ресурси, активізувати протікання психічних процесів [17].

Сутність принципу самонавіювання полягає у тому, що за його допомогою ми трансформуємо наші внутрішні образи у слова, які неодноразово спрямовуються до нашої свідомості. Це слова, наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприймаються на глибоко емоційному рівні і створюють своєрідний психоемоційний фундамент. У нього входить ставлення, намір й установка, виражена, наприклад словами: «Я можу це зробити». Самонавіювання використовує лише ясні позитивно сформульовані твердження від першої особи у дійсному часі. Слова, звернені до себе, посилюють віру у те, що людина у змозі досягти своєї мети, і вказують напрямок, у якому потрібно йти. Вони змушують свідомість сконцентруватись й активно брати участь у досягненні мети. Самонавіювання – це активна установка, що дозволяє надати уяві форми слів [17].

Існують найпростіші методи саморегуляції. Ціль застосування найпростіших методів саморегуляції полягає у тому, щоб допомогти створенню оптимальних внутрішніх умов для успішного виконання учбових дій студентом. При цьому мається на увазі ряд наступних моментів: – закріплення позитивної установки мобілізуючого типу (наприклад: «Я впораюсь»), підвищення почуття впевненості у собі; – гармонізація та активація емоційноафективних процесів (особливо у ситуаціях, пов'язаних із ризиком, дефіцитом часу на здійснення

необхідних професійних дій і т.д.); – підвищення рівня зосередженості під час підготовки до виконання оперативнослужбової діяльності; – прискорення переходу до відпочинку після значних навантажень у процесі навчання; – підтримка високого рівня функціональної готовності і працездатності під час довготривалої діяльності [17].

Застосування найпростіших методів саморегуляції у першу чергу посилює стимуляцію і регуляцію, що орієнтує. У їхню сферу входить посилення позитивних і винятків негативних установок студента відносно себе, своїх можливостей, очікуваних фахових результатів. Насамперед мається на увазі вироблення оптимістичного навчального настрою. Сюди ж відносять і форму психічного самонавіювання, спрямованого на подолання страху, монотонності, антипатії. Оптимальний психічний стан не є подарунком долі. Потрібна систематична робота над собою для того, щоб навчитися управляти своїми емоціями і почуттями, налаштовуватись на подолання труднощів, приймати вплив психологічного вантажу тимчасових навчальних невдач, остраху майбутньої діяльності.

При оволодінні студентами найпростішими методами саморегуляції необхідно враховувати ту обставину, що неможливо рекомендувати якийсь універсальний метод, придатний для використання всіма студентами.

Методи саморегуляції треба спеціально підбирати з урахуванням особливостей характеру студента, його темпераменту, специфіки діяльності і багатьох інших обставин. Для відповідних тренувань можуть бути рекомендовані такі методи: Використання прийомів логіки (раціоналізація). Дуже часто сформована ситуація потребує, щоб студент був здатний спокійно вирішити проблему. При цьому можна спочатку переконати себе у нерациональності наявного психічного стану, неадекватної нервової напруги, а потім – у доцільності іншого стилю діяльності та поведінки.

У процесі логічного осмислення ситуації й усунення пов'язаних з нею негативних емоцій можна користуватися декількома прийомами. Діалог з собою від третьої особи, у якому людина переконує себе у безглузді та

неефективності хвилювань. До того ж додає новий фрейм – пояснюючи собі, що важкі стани лише роблять її мудрішою та сильнішою. Важливо проаналізувати, що відбулось, де допущена помилка, і відразу ж уявити собі, яка може бути користь для майбутньої діяльності [17].

Додатково буде логічним нагадати собі свої сильні сторони: «Я зможу досягти мети», «Я все можу», «Я можу все вивчити» і т.д. Використання самонаказів. Дисциплінована людина може добре управляти собою за допомогою внутрішніх самонаказів, наприклад: «Треба!», «Сміливіше!», «Терпи!», «Працюй!» і т.п. Завдяки регулярній практиці повинен виробитись свого роду органічний зв'язок між внутрішньою промовою і дією. Самонаказ при цьому знаходить додаткову силу, стає свого роду пусковим стимулом. Слід зазначити, що дуже зручно об'єднувати самонакази з формулами самопереконання. Наприклад: «Я сміливий! Вперед!» чи «Я справлюся з цією роботою! Сміливіше!».

Використання образів. Особи з художнім типом мислення можуть використати акторську техніку «перевтілення» просто уявивши себе кіногероєм, який їм подобається, який їх надихає. Звісно, це може бути не тільки кіногерой, а будь-який персонаж, що забезпечує ресурсний стан. Уміння уявити собі образ (роль), увійти у потрібну роль допомагає змінити внутрішній стан на краще та сприяє винаходу власного стилю поведінки для різнопланових обставин.

Цілеспрямоване уявлення ситуацій. Використання уяви є потужним інструментом, завдяки якому можна змінювати та регулювати власний стан. У кожної людини є у пам'яті ситуації, у яких вона відчувала спокій, розслаблення, внутрішню тишу. В одних – це пляж, приємне відчуття відпочинку на теплому піску після купання, в інших – гори, чисте свіже повітря, блакитне небо, сніжні вершини. Таких ситуацій може бути дуже багато, проте обрати слід таку, яка більше за інші спроможна викликати необхідний психоемоційний стан: мобілізацію чи релаксацію.

Під час налаштування на виконання складного завдання студенту рекомендується пригадати себе і те, як він себе відчував у ситуації, пов'язаній,

наприклад, з успішним написанням контрольної. Це повинні бути спогади про ситуацію, яка мобілізує, підтримує та надихає, знижує рівень тривоги і у цілому підсилює емоційну стійкість до ймовірних труднощів.

Засоби відволікання. Іноді виникають ситуації і психологічні стани, коли використати активні методи саморегуляції доволі важко. Нерідко це буває пов'язано з вираженим стомленням, почуттям спустошеності, розпачу. У таких випадках зняти вантаж психічної напруги можна за допомогою засобів відволікання. Це може бути цікава книга, музика, фільм і т.д. Головний сенс полягає у тому, щоб переключити увагу і створити новий центр збудження у корі головного мозку, що призведе до розсіювання того центру збудження, який викликав емоційну напругу.

Свідоме керування м'язовим тонусом. М'язовий тонус – один з показників емоційного стану. Як правило, нерациональна нервово-психічна напруга пов'язана з несвідомою напругою мускулатури, а це, у свою чергу, збільшує нервові навантаження. Велике значення при цьому має вміння свідомо управляти м'язовим тонусом. Наприклад, варто прийняти сумний вираз обличчя, як ви помітите, як ваші почуття змінились – стало дійсно сумно і, навпаки, посмішка може зробити диво. Вміння посміхнутися навіть у важкій ситуації, прибрати непотрібну скутість, психічну напруженість, розслабити м'язи підвищує здатність людини до кращої реалізації своїх можливостей.

Подих як засіб саморегуляції. Подих займає важливе місце у системі емоційно-вольової саморегуляції. Вміння правильно дихати є основою успіху в оволодінні методами саморегуляції. Хотілося б відзначити, що найпростіші дихальні прийоми можуть успішно використовуватися студентами у стресових ситуаціях, коли необхідно швидко взяти себе у руки, заспокоїтись чи, навпаки, мобілізувати психічні сили (наприклад, під час здачі іспитів). Важливе значення для регуляції психічного стану має ритм подиху. Заспокійливий ритм – це такий ритм, коли кожний видих робиться вдвічі довше, а ніж вдих. Добре зарекомендував себе такий прийом, як подих на рахунок. У ситуації, коли необхідно заспокоїтись: на рахунок 1,2,3,4 робиться вдих, потім на рахунок

1,2,3,4 – видих, потім на рахунок 1,2,3,4,5 робиться вдих і на рахунок 1,2,3,4,5 – видих і так вдих і видих подовжуються до цифри 12. Таким чином ми досягаємо штучної затримки подиху, що мимоволі призводить до зняття емоційної напруги. Навпаки, у ситуації, коли необхідно підняти свій тонус, активізуватись, цю справу виконують у зворотному порядку. Починають робити вдихи і видихи з 12 і поступово скорочують їх до 4. Подих частішає і напруга зростає. Інший прийом – затримка подиху. У ряді випадків для того, щоб зняти гостру нервову напругу, можна зробити глибокий вдих і затримати подих на 20–30 с. Видих, який йде слідом і наступний повторний глибокий компенсаторний вдих сприяють стабілізації стану.

Кожен з запропонованих найпростіших методів саморегуляції може бути поглиблений і розширений. Тому спочатку необхідно обрати ті з них, які краще відповідають характеру і темпераменту студента. Критерієм відбору повинні бути власні реакції на використання різних методів.

Висновки до другого розділу

У проведеному нами дослідженні було виявлено стійкий взаємозв'язок між загальним рівнем свідомості життя та індивідуальною стратегією вольової регуляції (диспозиція «орієнтація на дію»/«орієнтація на стан»), а також самооцінкою вольових якостей. Студенти з вищим загальним рівнем свідомості життя мають більш продуктивну вольову стратегію регуляції («орієнтація на дію») та вищою самооцінкою більшості вольових якостей особистості. При цьому показники стратегії вольового регулювання корелюють із показниками вираженості самооцінок вольових якостей.

Таким чином, формування волі нерозривно пов'язане з усім розвитком особистості, тісно з мотивами поведінки. Для студентів характерно інтенсивний розвиток вольових властивостей та відносна завершеність їх формування. Вольові властивості стають компонентами та особливостями характеру особистості. Але які вольові властивості та на якій стадії завершеності включаються до структури характеру особистості, залежить від багатьох обставин, у тому числі від результату попереднього самовизначення, умов розвитку та виховання, самовиховання, типологічних особливостей. Принаймні у поведінці студентів виявляється вже стійка стереотипність у розподілі вольових зусиль відповідно до ідеалів, домінуючими інтересами.

ВИСНОВКИ

У даній роботі представлено дослідження розвитку та зміни вольової регуляції у студентів у процесі навчання у ЗВО. Під вольовим регулюванням розуміється вища особистісна форма довільного регулювання. Функція вольового регулювання полягає в оволодінні своїми психічними процесами та поведінкою для вирішення завдань, які особистість приймає як свої власні відповідно до своїх ціннісно-змістових установок. Вольова регуляція проявляється у вольових діях – діях внутрішніх чи зовнішніх, підпорядкованих свідомій меті, пов'язаної або з кількома мотивами особистості, що суперечать один одному, або з відсутністю або дефіцитом актуально пережитого мотиву необхідної дії, або з наявністю перешкод. Сукупність вольових дій складає вольову поведінку чи вольову активність особистості.

Вольова регуляція є специфічно людською формою психічної регуляції, що формується прижиттєво в процесі реальної спільної діяльності людини у системі суспільних відносин. Вихідна передумова у розвитку вольової регуляції – необхідність організації власної активності відповідно до вимогами, що пред'являються з боку спільної діяльності, що здійснюється в колективі інших людей. Рушійною силою розвитку вольового регулювання в онтогенезі є протиріччя між можливостями вольового регулювання особистості та вимогами, що висувуються щодо неї з боку здійснюваної нею діяльності. Вирішення цих протиріч призводить до появи нових форм вольової регуляції та розвитку особистості.

Вольова регуляція є функція, у виконанні якої на різних етапах онтогенезу можуть брати участь різні психічні процеси, структури та механізми. Одним з основних психологічних механізмів вольового регулювання зрілого віці є навмисна регуляція спонукання до дії на основі довільної мотивації, коли людина навмисно створює додаткове спонукання (гальмування) до дії через навмисну зміну сенсу дії. Вольова регуляція діяльності має місце лише тоді, коли людина сама свідомо оцінює цілі, що стоять перед нею, як особистісно значущі.

У процесі освоєння різних видів діяльності у людини складається стійкий спосіб організації вольових дій, що проявляється як у формі окремих вольових якостей особистості, так і у формі індивідуального стилю вольового регулювання, що передбачає певне співвідношення вольових аспектів. На відміну від інших індивідуальних особливостей особистості вольові якості виявляються виключно в особистісному значних ситуаціях.

У роботі представлені результати дослідження динаміки розвитку змін вольового регулювання студентів у процесі навчання у ЗВО. Виявлені нами закономірності розвитку вольової регуляції в пізній юності та ранній зрілості у процесі професійної адаптації можуть бути використані для розробки практичних програм формування вольових якостей особистості. Крім цього результати даного дослідження можуть служити для створення рекомендацій для викладачів та психологів, які можуть покращити продуктивність навчального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська І. В. Особливості розвитку вольових якостей студентів у навчально-професійній діяльності: дис...канд. психол. наук: 19.00.07 / Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2006.
2. Березовська І. В. Основні тенденції дослідження проблеми волі. *Наука і освіта*. 2005. № 3-4. С. 4–6.
3. Березовська І.В. Типи особистостей за проявом вольових якостей. *Соціальна психологія*. 2006. № 6. С. 115–123.
4. Березовська І. В. Соціально-психологічні аспекти розвитку вольової сфери у студентів. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Т. VIII, част. 8. К., 2006. С. 26–31.
5. Бех І. Д. Від волі до особистості. К.: Україна-Віта, 1995. 202 с.
6. Бокум Д., Крайг Г. Психологія розвитку. Харків, 2021. 994 с.
7. Гунько С. О. Особливості та стан розвитку вольової саморегуляції майбутніх фахівців соціальної сфери. *Збірник наукових праць "Педагогічні науки"*, 2017. Том 3, № 75. С. 38–41.
8. Джемс (Джеймс) Вільям. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис, 2002. 742 с.
9. Дубініна К. В. Розвиток вольової саморегуляції особистості студента як чинник подолання його академічної прокрастинації. *Гуманітарний корпус: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. Випуск 29. Вінниця: ТОВ «ТВОРИ», 2019. С. 25–28.
10. Дудник І. О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою : навч.-метод. посіб. Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2016. 72 с.

11. Ковалькова Т. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2021. 1 (61), С. 242–250. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2021-61-242-250>
12. Лисечко М. В. Психологічні механізми взаємозв'язку емоційно-вольової саморегуляції та рольової компетентності студентів. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*, 2021. № 2. С. 77–90.
13. Поліщук С. А. Розвиток вольової регуляції поведінки молодших школярів засобами психологічних казок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2017. Вип. 1 (2). С. 108–113.
14. Полілуєва І. В. Основні підходи до аналізу закономірностей емоційно-вольової регуляції діяльності людини. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 53. С. 186–194.
15. Сергеева А. В. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Національний пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. К., 2003. 23 с.
16. Франкл В. Людина в пошуках справжнього смислу. Харків: Клуб сімейного дозвілля. Книжковий клуб, 2016.
17. Царькова О. В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 316–320.
18. Шамлян К. М. Особливості застосування студентами прийомів вольової регуляції поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 2. С. 278–285.
19. Ackerman J. M., Goldstein N. J., Shapiro J. R., Bargh J. A. You wear me out: The vicarious depletion of self-control. *Psychological Science*. 2009. Vol. 20., P. 326–332.
20. Mischel W., Ebbesen E.B., Zeiss A.R. Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1972. Vol.21, 204–218.

21. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*. 1991. Vol. 50. P. 179–211.
22. Ajzen I., Fishben M. Understanding attitudes and predicting social behavior. Prentice Hall: Englewood Cliffs, NJ, 1980.
23. Assagioli R. Psychosynthesis. A Manual of Principles and Techniques. Penguin Books, 1976.
24. Bagozzi R.P. On neglect of volition in consumer research: A critique and proposal. *Psychology & Marketing*. 1993. Vol. 10 (3). P. 215–237.
25. Bagozzi R.P., Baumgartner H., Pieters R. Goal-directed Emotions. *Cognition and Emotion*, 1998. Vol. 12 (1). P. 1–26.
26. Baumeister R.F. Ego depletion and self-control failure: An energy model of the self's executive function. *Self and identity*, 2002, Vol.1, P. 129–136.
27. Baumeister R.F., Vohs K.D., Tice D. M. The strength model of self-control. *Current Directions In Psychological Science*. 2007. Vol 16 (6), P. 351–355
28. Barrett L., Beer D., Kielhofner G. The importance of volitional narrative in treatment: An Ethnographic case study in a work program. *J. Prevention, Assessment and Rehabilitation*. 1999. № 12 (1). Pp. 81–92.
29. Chern, J., Kielhofner, G., de las Heras, C., Magalhaes L. The volitional questionnaire: Psychometric development and practical use. *American Journal of Occupational Therapy*. 1996. Vol. 50, P. 516–525.
30. Corno L. Special double issue on conceptions of volition: theoretical investigation and studies of practice. *Intern. J. Educat. Res*. 2000. Vol. 33, P. 659–663.
31. Diefendorff J.M et al. Action-state orientation: Construct validity of a revised measure and its relationship to work-related variables. *J. Appl. Psychol*. 2000. Apr. V. 85 (2), P. 250–263.
32. Dweck C.S. Self-theories: Their role in motivation, personality and development. Philadelphia, PA: Taylor & Francis, 1999.
33. Erikson Erik Homburger. Jugend und Krise. Stuttgart, 1970.
34. Finkel E. J., Campbell W. K., Brunell A. B., Dalton A. N., Chartrand T. L., Scarbeck, S. J. High-maintenance interactions: Inefficient social coordination impairs

- self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2006. Vol. 91. P. 456–475.
35. Hagger M. S., Wood C., Stiff C., Chatzisarantis N. L. D. Ego Depletion and the Strength Model of Self-Control: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin (American Psychological Association)*. 2010. Vol. 136 (4), P. 495–525.
 36. Heckhausen Heinz. Motivation und Handeln. Lehrbuch der Motivationspsychologie. Springer, Berlin (weit. Auflagen 1985 bis 2010), 4., überarb. und erw. Aufl. von Jutta Heckhausen, Springer, Berlin & Heidelberg, 2010.
 37. Helfrich C., Kielhofner G., Mattingly C. Volition as narrative: An understanding of motivation in Chronic illness. *Am. J. Occupat. Therapy*. 1994. Vol. 48(4). P. 311–317.
 38. Kielhofner G. Model of Human Motivation 3rd ed. Lippincott Williams&Wilkins, 2002.
 39. Kuhl J. Who controls whom when «I control myself»? *Psychological-Inquiry*. 1996. Vol. 7 (1), P. 61–68.
 40. Kuhl J., Kazen M. Self-discrimination and memory: State orientation and false self-ascription of assigned activities. *Journal of Personality & Social Psychology*. 1994. Vol 66 (6), P. 1103–1115.
 41. Lewin K., Dorwin C. Field theory in social science. New York: Harper, 1951.
 42. May R. Love and Will. 1969.
 43. Ribot Théodule. Problèmes de psychologie affective, 1910.
 44. Nuttin J. Motivation, planning, and action. A relational theory of behavior dynamics: Transl. Leuven: Leuven University Press; Hills. (NJ): Erlbaum, 1984. 251 p.
 45. Rice F. Philip The Adolescent: Development, Relationships, and Culture Pearson. Higher Education & Professional Group, 1996.
 46. Wundt Wilhelm Maximilian. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Wayback Machin, 1996.
 47. Zimmerman B.J. Dimensions of academic selfregulation: A conceptual framework for education. Schunk D.H., Zimmerman B.J. (eds). Selfregulation of learning and performance: Issues and educational applications. Hillsdale, NJ: 1994.P. 3–21.