

УДК 159:947

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-11>

Шамлян Каріна Микитівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної і практичної психології,
Національний університет «Львівська політехніка»,
вулиця В. Чорновола, 57, Львів, 79013, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7335-8757>

ПРОБЛЕМА ВОЛІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

Мета дослідження – проаналізувати основні світові тренди у вивченні проблеми волі у психології, стан дослідження волі в українській психологічній науці, основні питання, які піднімаються українськими авторами, виділити проблемні питання, які потребують подальшого дослідження. Виділено основними проблеми психологічного дослідження волі: теоретичне доведення самостійності волі як психічного феномену, її «нерозчинення» у мотиваційних, когнітивних та афективних процесах; різноманітність проявів поведінки, які характеризують волю людини; труднощі їхньої операціоналізації в чітких емпіричних критеріях, пошук релевантних психодіагностичних показників вольової сфери особистості. Виділено три основні аспекти у розумінні суті феномену волі: 1) воля як бажання та визнання за собою права мати це бажання (свобода волі, свобода вибору); 2) воля як реалізація бажання (контроль над дією); 3) воля як оволодіння своїми бажаннями, утримання від спокуси (самоконтроль). У дослідженнях самоконтролю поширеним є ресурсний підхід. В українській психології проблема волі тісно пов'язана із формуванням особистості, її моральності. У сучасних дослідженнях виділено такі напрями: 1) прикладні дослідження вольової та емоційно-вольової регуляції у різних сферах діяльності (навчальній, професійній, у системі реабілітації та підтримання здоров'я; 2) значення вольової регуляції у самореалізації та саморозвитку особистості; 3) виховання вольових якостей особистості засобами фізичної культури та спорту, де необхідним принципом є створення ситуації подолання перешкод; 4) виховання вольових якостей у навчальній діяльності та роль вольових якостей учнів у досягненні академічної успішності.

Ключові слова: воля, вольова регуляція, сила волі, контроль над дією, самоконтроль, ресурсний підхід.

Shamlyan Karina. The problem of will in modern psychology

The purpose of the study is to analyze the main world trends in the study of the problem of will in psychology, the state of the study of will in Ukrainian psychological science, the main questions raised by Ukrainian authors, to highlight problematic issues that require further research. The main problems of the psychological research of the will are highlighted: theoretical proof of the independence of the will as a mental phenomenon, its «indissolution» in motivational, cognitive and affective processes; variety of behavior manifestations that characterize human will; the difficulties of their operationalization in clear empirical criteria, the search for relevant psychodiagnostic indicators of the volitional sphere of the individual. There are three main aspects in understanding the essence of the phenomenon of will: 1) will as a desire and recognition of the right to have this desire (freedom of will, freedom of choice); 2) will as the realization of desire (control over action); 3) will as mastering one's desires, refraining from temptation (self-control). The resource approach is common in self-control studies. In Ukrainian psychology, the problem of will is closely related to the formation of personality and its morality. The following directions have been highlighted in modern research: 1) applied research of volitional and emotional-volitional regulation in various spheres of activity (educational, professional, in the rehabilitation and health maintenance system; 2) the importance of volitional regulation in self-realization and self-development of the individual; 3) education of strong-willed qualities of the individual by means of physical culture and sports, where the necessary principle is to create a situation of overcoming obstacles; 4) education of willpower in educational activities and the role of willpower of students in achieving academic success.

Key words: will, volitional regulation, willpower, control over action, self-control, resource approach.

Вступ. Важливість наукового дослідження вольового потенціалу особистості сьогодні важко переоцінити. Воля, мужність, сила духу, незламність, сміливість і рішучість, наполегливість, витривалість і

терпіння – зараз ми постійно чуємо про прояви цих вольових якостей, які допомагають нашому народові вистояти, боротися і перемогти у жорстокій війні, яку проти нас веде підступний ворог.

Проблема волі, маючи багатовікову історію вивчення у філософії та психології, зараз охоплює широкий спектр питань, пов'язаних зі свободою вибору та відповідальністю людини за свої вчинки, втіленням задуму та підпорядкуванням своїх бажань моральному закону, владою над своїми почуттями та сміливістю хотіти, самоуправлінням своєю поведінкою та ефективністю регуляторних дій. Багатоплановість волі зумовлює різні наукові підходи до її вивчення та тлумачення, втім як і складність операціоналізації цього феномену в експериментальних дослідженнях, з чим зокрема було пов'язаний достатньо довгий період забуття проблеми волі у психологічних дослідженнях.

Матеріали та методи. Мета дослідження – проаналізувати основні світові тренди у вивченні проблеми волі у психології, стан дослідження волі в українській психологічній науці, основні теми, які піднімаються українськими авторами, виділити ключові проблеми, які потребують подальшого дослідження.

Матеріалом для теоретичного аналізу послужили публікації в українських виданнях за останні двадцять років та зарубіжні публікації з проблеми волі та вольової регуляції.

Найбільш розробленою концепцією волі на початку минулого століття вважають теорію Нарциса Аха. На жаль ці плідні ідеї в силу різних причин не отримали подальшого розвитку. Довгий час питання волі були розчинені у теоріях мотивації; однак воля під різними назвами продовжувала використовуватися психологами для пояснення активної цілеспрямованої поведінки.

Нездатність когнітивних моделей мотивації пояснити сам механізм реалізації наміру – здійснення дії в реальних умовах, коли суб'єкт стикається з різного роду труднощами, змусив психологів повернутися до теми волі.

Результати. Одними з перших за виокремлення волі з мотиваційних процесів виступили Ю. Куль та Х. Хекхаузен. Ю. Куль запропонував розглядати «мотивацію селекції» і «мотивацію реалізації», що відповідає розрізненню понять «мотивація» і «воля»

відповідно. Вибір (селекція) однієї з можливих альтернатив дії у рамках мотиваційного процесу ще не означає реалізації вибраного варіанту дії. Його реалізація часто потребує додаткового, вольового процесу контролю за дією. Завдяки працям Ю. Куля [1; 2] проблема волі у психології була поставлена як проблема «контролю за дією».

В основі теорії контролю за дією Ю. Куля лежить припущення про те, що цілеспрямована поведінка передбачає проходження двох фаз: вибору (вибір мети, формування наміру, що скеровує поведінку та забезпечує її енергією) та реалізації (здійснення наміру, що пов'язане із застосуванням різних стратегій вольової регуляції). Отже, у процесі контролю за дією беруть участь два види мотивації: мотивація вибору і мотивація виконання; причому мотивації вибору недостатньо для здійснення дії. Тільки коли мотивація набуває характеру прив'язки до мети, вона стає наміром. Основна функція вольової регуляції, за Ю. Кулем, полягає в утриманні наміру в активному стані в умовах сприятливих для її реалізації. Вольові процеси забезпечують намір енергією і контролюють підтримку виконання дії.

Х. Хекхаузен [3] запропонував модель «Рубікон», в якій має місце чітке розділення мотиваційних та вольових фаз у процесі цілеспрямованої дії. Мотиваційна фаза завершується прийняттям рішення – своєрідним кордоном («рубіконом»), що відділяє мотиваційну фазу від вольової. Сутність останньої полягає у реалізації наміру шляхом ініціювання тенденції дії.

Х. Хекхаузен формулює три типи проблем у дослідженні вольових процесів: 1) тривалість тенденції до моменту досягнення мети (простіше кажучи – упертість), як концентрація на процесах, пов'язаних з досягненням мети, та виключення інших процесів; 2) ініціація дії – за яких зовнішніх умов людина приступає до реалізації свого наміру до дії; 3) подолання перешкод у діяльності.

Дослідження В. Мішеля та його колег [4; 5] дали інше розуміння волі – як здатності утримуватися від негайного задоволення на

користь довгострокових цілей. Головне відкриття вчених полягало у тому, що ті діти (дошкільнята, які брали участь в експерименті, відомому у ЗМІ під назвою «зефірний тест»), що утрималися від негайного задоволення і не з'їли запропоновані ласощі, у подальшому дорослому житті виявилися більш успішними, ніж ті діти, які не змогли побороти спокусу.

Цей феномен відкладеного задоволення значно похвалив інтерес вчених до проблеми волі і надихнув на велику кількість досліджень, присвячених механізмам та чинникам самоконтролю. «Силу волі» або самоконтроль стали розглядати як один з найважливіших критеріїв успіху в житті, починаючи з фізичного та психічного здоров'я та добробуту і завершуючи економічними, соціальними та освітніми досягненнями у продовж життя.

Дослідження самоконтролю, проведене великим колективом вчених з різних країн під керівництвом Т. Моффітта [6], представило результати тривалого спостереження тисячі дітей від народження до досягнення 32-річного віку. Результати підтвердили гіпотезу Мішеля: фізичне здоров'я, залежність від психоактивних речовин, особистісні та фінансові проблеми, кримінальні порушення у дорослих досліджуваних мають тісний зв'язок з рівнем самоконтролю, виявленим у них у дитинстві. Діти із слабкою здатністю до самоконтролю в цілому гірше справлялися з викликами у подальшому житті: підлітками вони частіше починали курити і вагітніли, їх частіше виключали зі школи.

У монографії Д. Бріджетта та його колег [7] поданий інтегрований звіт щодо проблеми саморегуляції на основі аналізу досліджень у різних галузях – психології розвитку, соціальної та клінічної психології, фізіології, генетики, нейронауки, кримінології, – проведених у продовж останніх 75 років. Засвідчено, що погана саморегуляція відіграє вирішальну роль у широкому діапазоні соціальних наслідків, спричиняючи значні витрати для суспільства у системах охорони здоров'я, кримінології та правосуддя. Протягом всього життя нижча саморегуляція асоціюється з вищими

ризиком наркотичної та алкогольної залежності, фізичних захворювань (ожиріння та діабет), нещасних випадків, травм, ризиком, пов'язаним із сексуальною поведінкою. Труднощі із саморегуляцією у дитинстві навіть у довгостроковій перспективі корелюють з нижчим доходом у дорослому віці та рівнем освіти.

Самостійний напрямок вивчення самоконтролю, який акцентує на енергетичних аспектах «сили волі», отримав назву ресурсного підходу. Його головний ідеолог – американський психолог Рой Баумайстер. Згідно з цим підходом, сила волі є ресурсом, причому ресурсом обмеженим. В експериментах, проведених під керівництвом Р. Баумайстера [8] та М. Мірейвена [9], було виявлено, що люди обмежені у своїй здатності до самоконтролю. Витративши цей дефіцитний ресурс на боротьбу з якоюсь однією спокусою, людина не зможе протистояти іншим спокусам – в неї не залишається резерву сили волі.

Р. Баумайстер [10] вважає самоконтроль центральною функцією особистості та важливою запорукою успіху у житті. Він пропонує силову (або енергетичну) модель самоконтролю: подібно до того, як м'яз втомлюється від напруження, акти самоконтролю призводять до «виснаження Его»; тобто виконання втомлюючих або емоційно насичених завдань призводять до втрати самоконтролю. Дослідження підтвердили силову модель самоконтролю у різних сферах життєдіяльності людини: у випадках утримування від спокус (смачна їжа, або алкоголь), у фінансових витратах, у сексуальній поведінці, під час прийняття рішень, у міжособистісних стосунках. Було також показано, що рівень глюкози у крові є важливою складовою енергії, необхідною для самоконтролю, щоб протистояти спокусам.

Р. Баумайстер і Дж. Тірні [11] у популярній книзі «Сила волі: перевідкриття найбільшої людської сили» стверджують, що людина не досягне своїх цілей – від щастя до доброго здоров'я та фінансового благополуччя, – якщо спочатку не навчиться використовувати самоконтроль. При цьому слід мати на увазі, що

самоконтроль – це обмежений ресурс, і будь-яке напруження волі його витрачає (тим, хто сидить на дієті, складніше кинути курити). Три головні способи виснажити самоконтроль: 1) боротися з нав'язливими думками; 2) боротися з природними емоціями; 3) боротися з імпульсивними бажаннями.

Вивчення волі в історії української психології пов'язане, насамперед, з працями В. Котирло та І. Беха. В. Котирло розглядає волю як процес, як дія і як стан, що неодмінно виконують регуляторну функцію у діяльності та поведінці. Особлива увага приділена вивченню вольової поведінки – «активної діяльної цілеспрямованості», – яка пов'язана з подоланням перешкод. Воля постає різновидом і вищою формою довільності та, за переконанням вченої, бере свій початок саме у дошкільному віці.

Особливостями волі у дітей вже на ранніх її етапах В. Котирло називає нерозривну єдність операційної та мотиваційної сторін. Вольові вміння характеризуються застосуванням дітьми певних прийомів організації своїх дій за умов подолання перешкод. Мотивація передбачає розвиток потреби у вольових способах поведінки – поводити себе так, як треба. Вчена наголошувала на важливості озброєнні дітей засобами подолання різних перешкод [12].

У працях І. Беха [13] представлено теоретичні засади вольового розвитку особистості; останній розглядається у щільному взаємозв'язку з формуванням моральної особистості. Спонукаючи до дій, воля зумовлює розвиток особистості, адже моральні властивості, які становлять ядро особистості, є похідними від волі.

У сучасних українській публікаціях вказують на декілька підходів у розумінні поняття «воля»: 1) воля визначається через бажання, як процес хотіння, прагнення або намір; 2) воля як здатність здійснювати цілеспрямовані дії, що вимагають подолання труднощів і перешкод; 3) воля виражається у свідомих діях, спрямованих на досягнення мети; 4) воля як свідоме регулювання діяльності та власної поведінки; 5) воля як свідома регуляція та /

або саморегуляція поведінки і діяльності; 6) воля як довільне управління поведінкою; 7) воля як вольова регуляція [14].

Н. Ковтун [15] виділяє чотири основні підходи до розуміння феномену волі, які склалися у вітчизняній психології: мотиваційний, регуляційний, ціннісний та активістський. Мотиваційний підхід тісно пов'язаний з соціально-філософським розумінням феномену волі, адже в його межах мотивація тісно зв'язана з моральністю як основою підкорення особистісних мотивів соціально значущим інтересам. У руслі мотиваційного підходу лежить виведення вольових засад діяльності людини з її бажань.

Згідно з регуляційним підходом воля виступає механізмом, за допомогою якого людина здатна регулювати свої психічні функції, поведінку, емоції, бажання та мотиви. Згідно з ціннісним підходом, вирішальне значення у становленні вольової активності особистості має система її цінностей та переконань. Активістський підхід розуміє волю як джерело соціальної активності, основу свідомої діяльності відповідно до поставленої мети; воля є засобом подолання перешкод у сфері природної та соціальної реальності.

На теперішній час в українській психології регуляційний підхід є панівним у дослідженнях волі. Поняття «воля» та «вольова регуляція» вчені використовують як синоніми. Поширеною є практика, коли вольова регуляція виступає складовою у дослідженнях емоційно-вольової регуляції в різних сферах діяльності людини [16; 17], у дослідженнях емоційно-вольової регуляції з метою підтримання фізичного та психічного здоров'я [18].

Окремим блоком виступають дослідження вольових якостей як сталих характеристик вольової регуляції особистості [19; 20]. Перелік якостей, які можна віднести до вольових, досить великий. Єдності поглядів щодо їх кількості, змістовної характеристики та класифікації сьогодні немає. З позиції функціонального прояву вольові якості поділяють на дві групи: ті, що пов'язані з активністю (цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, ініціативність, самостійність, рішучість, смі-

ливість); вольові якості, що пов'язані з саморегуляцією (самовладання, витримка, терплячість, самоконтроль).

На думку багатьох авторів вольова регуляція відіграє ключову роль у життєдіяльності людини та її самореалізації у майбутньому [21], у формуванні особистості. У дослідженні К. Лисенко-Гелемб'юк [22] здійснений теоретичний аналіз процесів вольової регуляції (саморегуляції, самоуправління, самоорганізації, самоконтролю та само детермінації), показана їх роль у розкритті особистісного потенціалу людини, зокрема у цілеспрямованій реалізації накопиченого досвіду під час вирішення різноманітних завдань життєдіяльності та досягнення продуктивності в їх реалізації. У роботі Т. Кирпенко [23] теоретично окреслено значення і функції вольової регуляції як основи поведінкового і соціального контролю у процесі саморозвитку особистості, де провідну роль відіграють власне її внутрішні вольові зусилля.

Виділяються дослідження, присвячені формуванню вольових якостей в учнів у процесі занять фізичною культурою [24; 25]. У роботі А. Артюшенко [26] представлена подібна педагогічна технологія виховання волі. Стверджується, що воля може розвиватися лише в ході складної, націленої на майбутнє діяльності, шляхом подолання перешкод. До основних чинників, які впливають на формування вольових якостей належать: забезпечення усвідомлення учнями завдань фізичного вдосконалення та їх значення на найближчу та віддалену перспективу; стимулювання свідомої активності учнів у процесі занять фізичною культурою та планомірне збільшення об'єктивних та суб'єктивних труднощів. Прояв вольових якостей учнів значною мірою залежить від рівня їх фізичної та рухової підготовки. Акцентується увага на необхідності становлення та розвитку вольових якостей (цілеспрямованість, ініціативність, дисциплінованість, рішучість, витримка, завзятість, мужність, сміливість) на основі моральної свідомості, вчинків та поведінки.

Висновки. Багатоплановість проблеми волі зумовлює різні наукові підходи до її

вивчення. При цьому основними проблемами упродовж всієї історії власне психологічного дослідження волі ми вважаємо такі: по-перше, теоретичне доведення самостійності волі як психічного феномену, її «нерозчинення» у мотиваційних, когнітивних та афективних процесах; по-друге, різноманітність проявів поведінки, які характеризують волю людини; по-третє, пов'язані з цим труднощі їхньої операціоналізації в чітких емпіричних критеріях, пошук релевантних психодіагностичних показників вольової сфери особистості.

Предметом вивчення проблеми волі в різні часи були різні її аспекти. Враховуючи тісний зв'язок волі і мотивації, виділимо три основні аспекти цього зв'язку у розумінні суті феномену волі; 1) воля як бажання та визнання за собою права мати це бажання (свобода волі, свобода вибору); 2) воля як реалізація бажання (контроль над дією); 3) воля як оволодіння своїми бажаннями, утримання від спокуси (самоконтроль). Концепція самоконтролю на теперішній час є найбільш популярною у зарубіжних дослідженнях волі.

В українській психології проблема волі традиційно тісно пов'язана із формуванням особистості, її морального стрижня. У сучасних дослідженнях волі можна виділити такі напрями: 1) прикладні дослідження вольової та емоційно-вольової регуляції у різних сферах діяльності (навчальній, професійній, у системі реабілітації та підтримання здоров'я; 2) значення вольової регуляції у самореалізації та саморозвитку особистості; 3) виховання вольових якостей особистості засобами фізичної культури та спорту, де необхідним принципом є створення ситуації подолання перешкод; 4) виховання вольових якостей у навчальній діяльності (зазвичай у початковій школі) та роль вольових якостей учнів у досягненні академічної успішності. Разом з цим тема волі в українських публікаціях розроблена недостатньо.

Воля у дослідженнях найчастіше постає як процес та/або здатність людини здійснювати різні функції вольової регуляції. Поза увагою залишається проблема вольової організації

особистості у цілому. У вивченні волі назріла необхідність застосування особистісного підходу, згідно з яким суть вольового процесу,

вольового стану чи окремої вольової якості доцільно досліджувати у контексті всієї особистості.

Список використаних джерел:

1. Kuhl J., Beckmann J. Volition and Personality: Action versus state orientation. Gottingen: Hogrefe, 1994. 498 p.
2. Kuhl J., Beckmann J. Action control: From cognition to behavior. Berlin, Heidelberg: Springer. 2012. 288 p.
3. Heckhausen H., Gollwitzer P., Weinert F. Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften. Berlin, Heidelberg: Springer, 1987. 425 p.
4. Mischel W., Ayduk O. «Willpower» in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. In R. F. Baumeister & Vohs K. D. *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford. 2004. Pp. 99–129.
5. Mischel W., Ayduk O., Berman M.G., Casey B. «Willpower» over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2011. V.6 (2). Pp. 253–256.
6. Moffitt T.E., Arseneault L., Belsky D., Dickson N., Hancox R. J., Harrington H., Houts R., Poulton R., Roberts B. W., Ross S., Sears M. R., Thomson W. M., Caspi A. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of USA*. 2011. V.108(7). Pp. 2693–2693.
7. Bridgett D. J., Burt N. M., Edwards E. S., Deater-Deckard K. Intergenerational Transmission of Self-Regulation: A Multidisciplinary Review and Integrative Conceptual Framework. *Psychological Bulletin*. 2015. V. 141(3). Pp. 602–654.
8. Baumeister R. F., Bratslavsky E., Muraven M., Tice D.M. Ego depletion: Is the active self a limited resource. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998. V. 74. Pp. 1252–1265.
9. Muraven M., Collins R.L., Nienhaus K. Self-control and alcohol restraint: an initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*. 2002. V. 16 (2). Pp. 113–120.
10. Baumeister R. F., Vohs K. D., & Tice D. M. The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*. 2007. V.16(6). Pp. 351–355.
11. Baumeister R., Tierney J. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. New York: Penguin Press. 2011. 304 p.
12. Соловійова Л. Наукова спадщина В. Котирло (До 80-річчя з дня народження). *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2011. Том IV. Психологія розвитку дошкільника. Випуск 7. С. 285–291
13. Бех І. Д. Від волі до особистості. Київ: Либідь. 1995. 36 с.
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. Випуск 53. С. 186–194.
15. Ковтун Н.М. Воля як основа соціальної активності: теоретико-методологічний аналіз. Монографія. Житомир: Видавництво ФОП Євенко О. О. 2014. 292 с.
16. Гнатюк О.М. Особливості емоційно-вольової регуляції психічних станів у життєдіяльності курсанта ДСНС України. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Випуск 14 (2). С. 69–76.
17. Луценко К.О. Розвиток емоційно-вольової регуляції підлітків в учбово-дослідницькій діяльності. Дис. канд. психол. н. Кривий Ріг : КДПУ. 2023. 56 с.
18. Гільман А. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського*. 2017. С. 51–55.
19. Шамлян К. М. Дослідження структури вольової організації особистості методом самооцінки. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету, Інституту психології НАПН*. 2016. Випуск 32. С. 547–557.
20. Березовська І. В., Сидоренко Н. І. Особливості вольових проявів майбутніх педагогів. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2009. Випуск 6. С. 65–69.
21. Чернявська Т. П., Крилюк А.І. Вплив вольових якостей особистості на самореалізацію в майбутньому. *Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві»*. Одеса. 2020. С. 149–153

22. Лисенко-Гелемб'юк К. Психологічний аналіз процесів вольової регуляції як ознаки свідомості й розкриття особистісного потенціалу. *Освітній простір України*. 2016. Випуск 8. С. 83–88.
23. Кирпенко Т. М. Функція волі в процесі саморозвитку особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України*. 2014. Випуск 7. С. 120–127.
24. Дудник І. О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою: навчально-методичний посібник. Черкаси: Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького. 2016. 72 с.
25. Сич Д. Ю. Формування у підлітків готовності до вольових напружень у процесі фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Випуск 5(60). Серія 15. С. 40–42.
26. Артюшенко А. Потенціал фізичної культури та спорту щодо формування волі та вольових якостей учнів. *Наука і техніка сьогодні*. 2023. Випуск 13 (27). С. 427–437.

References:

1. Kuhl, J., & Beckmann, J. (1994). *Volition and Personality: Action versus state orientation*. Gottingen: Hogrefe.
2. Kuhl, J., & Beckmann, J. (Ed.) (2012). *Action control: From cognition to behavior*. Berlin, Heidelberg: Springer.
3. Heckhausen, H., Gollwitzer, P., & Weinert, F. (1987). *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften*. Berlin, Heidelberg: Springer.
4. Mischel, W., & Ayduk, O. (2004). «Willpower» in a cognitive-affective processing system: The dynamics of delay of gratification. *Handbook of self-regulation: Research, Theory, and Applications*. New York: Guilford. Pp. 99–129.
5. Mischel, W., Ayduk, O., Berman, M.G., & Casey, B. (2011). «Willpower» over the life span: Decomposing self-regulation. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. V. 6 (2). Pp. 253–256.
6. Moffitt, T.E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., & Harrington, H., et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of USA*. V. 108 (7). Pp. 2693–2693.
7. Bridgett, D.J., Burt, N.M., Edwards, E.S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational Transmission of Self-Regulation: A Multidisciplinary Review and Integrative Conceptual Framework. *Psychological Bulletin*. V. 141(3). Pp. 602–654.
8. Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M., Tice, D.M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource. *Journal of Personality and Social Psychology*. V. 74. Pp. 1252–1265.
9. Muraven, M., Collins, R.L., & Nienhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: an initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*. V. 16 (2). Pp. 113–120.
10. Baumeister, R.F., Vohs, K.D., & Tice, D.M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*. V. 16 (6). Pp. 351–355.
11. Baumeister, R. & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*. New York: Penguin Press.
12. Solovyova, L. (2011) Naukova spadshchyna V. Kotyrlo (Do 80-richchya z dnya narodzhennya) [Scientific heritage of V. Kotyrlo (To the 80th anniversary of his birth)]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S.Kostyuka NAPN Ukrayiny. Tom IV. Psykholohiya rozvytku doshkil'nyka – Current problems of psychology: Collection of scientific works of the H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Sciences of Ukraine. Vols.IV. Psychology of preschool child development*, 7. Pp. 285–291 [in Ukrainian].
13. Bekh, I.D. (1995). *Vid voli do osobystosti [From will to personality]*. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].
14. Poliluyeva, I.V. (2016) Osnovni pidkhody do analizu zakonornostey emotsiyno-vol'ovoyi rehulyatsiyi diyal'nosti lyudyiny [Basic approaches to the analysis of regularities of emotional and volitional regulation of human activity]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody*, 53. *Psykhohohiya – Bulletin of Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda*. Pp. 186–194 [in Ukrainian].
15. Kovtun, N.M. (2014). *Volya yak osnova sotsial'noyi aktyvnosti: teoretyko-metodolohichnyy analiz [Will as the basis of social activity: theoretical and methodological analysis]*. Zhytomyr: Vydavnytstvo FOP Yevenok O. O. [in Ukrainian].

16. Hnatyuk, O.M. (2013). Osoblyvosti emotsiyno-vol'ovoyi rehulyatsiyi psykhiichnykh staniv u zhyttyedyal'nosti kursanta DSNS Ukrayiny [Peculiarities of emotional and volitional regulation of mental states in the daily life of a cadet of the State Emergency Service of Ukraine]. *Problemy ekstremal'noyi ta kryzovoyi psykholohiyi – Problems of experimental and crisis psychology*, 14 (2). Pp. 69–76 [in Ukrainian].
17. Lutsenko, K.O. (2023). Rozvytok emotsiyno-vol'ovoyi rehulyatsiyi pidlitkiv v uchbovo-doslidnyts'kiy diyal'nosti [Development of emotional and volitional regulation of adolescents in educational and research activities]. *Candidate's thesis*. Kryvyi Rih : KDPU [in Ukrainian].
18. Hil'man, A. (2017). Emotsiyno-vol'ova samorehulyatsiya u formuvanni sanohennoho myslennya student-s'koyi molodi [Emotional and volitional self-regulation in the formation of sanogenic thinking of student youth]. *Naukovyy visnyk Mykolayivs'koho natsional'noho universytetu im. V. O. Sukhomlyns'koho – Scientific Bulletin of Mykolaiv National University named after V. O. Sukhomlynskyi*. Pp. 51–55 [in Ukrainian].
19. Shamlyan, K.M. (2016). Doslidzhennya struktury vol'ovoyi orhanizatsiyi osobystosti metodom samootsinky [Study of the structure of the volitional organization of the personality by the method of self-assessment]. *Problemy suchasnoyi psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats' Kam"yanets'-Podil'skoho natsional'noho universytetu, Instytutu psykholohiyi NAPN – Problems of Problems of modern psychology: Collection of scientific works of the Kamianets-Podilskyi National University, Institute of Psychology of the National Academy of Sciences*, 32. Pp. 547 – 557 [in Ukrainian].
20. Berezovs'ka, I.V., & Sydorenko, N.I. (2009) Osoblyvosti vol'ovykh proyaviv maybutnikh pedahohiv [Peculiarities of volitional manifestations of future teachers]. *Nauka i osvita. Naukovo-praktychnyy zhurnal Pivdennoho naukovoho tsentru NAPN Ukrayiny – Science and education. Scientific and practical journal of the Southern Scientific Center of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 6. Pp. 65–69 [in Ukrainian].
21. Chernyavs'ka, T.P., & Krylyuk, A.I. (2020). Vplyv vol'ovykh yakostey osobystosti na samorealizatsiyu v maybut'omu [The influence of strong-willed personality qualities on self-realization in the future]. *Zbirnyk materialiv Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi internet-konferentsiyi «Tendentsiyi ta perspektyvy rozvytku psykholohiyi ta sotsial'noyi roboty v suchasnomu suspil'stvi» – Proceedings of the International Scientific and Practical Conference «Trends and Prospects of the Development of Psychology and Social Work in Modern Society»*. Odesa. Pp. 149–153 [in Ukrainian].
22. Lysenko-Helemb"yuk, K. (2016). Psykholohichnyy analiz protsesiv vol'ovoyi rehulyatsiyi yak oznaky svidomosti y rozkryttya osobystisnoho potentsialu [Psychological analysis of volitional regulation processes as a sign of consciousness and disclosure of personal potential]. *Osvitniy prostir Ukrayiny – Educational space of Ukraine*, 8. Pp. 83–88 [in Ukrainian].
23. Kyrpenko, T.M. (2014). Funktsiya voli v protsesi samorozvytku osobystosti. [The function of the will in the process of self-development of the personality]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi. Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi im. HS Kostyuka NAPN Ukrayiny – Actual problems of psychology. Collection of scientific works of the Institute of Psychology named after GS Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 7. Pp. 120–127 [in Ukrainian].
24. Dudnyk, I.O. (2016). *Formuvannya vol'ovykh yakostey u studentiv u protsesi zanyat' fizychnoyu kul'turoyu: navchal'no-metodychnyy posibnyk [Formation of willpower in students in the process of physical education: educational and methodological manual]*. Cherkasy: Cherkas'kyy natsional'nyy universytet im. B. Khmel'nyts'koho [in Ukrainian].
25. Sych, D.YU. (2015). Formuvannya u pidlitkiv hotovnosti do vol'ovykh napruzhen' u protsesi fizychnoho vykhovannya [Formation of adolescents' readiness for volitional stress in the process of physical education]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova*, 5(60). Seriya 15. *Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport) – Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova*, 5(60). Series 15. *Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Pp. 40–42 [in Ukrainian].
26. Artyushenko, A. (2023). Potentsial fizychnoyi kul'tury ta sportu shchodo formuvannya voli ta vol'ovykh yakostey uchniv [The potential of physical culture and sports regarding the formation of the will and volitional qualities of students]. *Nauka i tekhnika s'ohodni – Science and technology today*, 13 (27). Pp. 427–437 [in Ukrainian].