

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

Психологічні особливості формування волі фахівців силових структур

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого рівня ЗФН
за спеціальністю 053 Психологія
Анастасія ГУЛАЙ

Науковий керівник:
доцент кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Ольга УГРИН

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2025 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів – 2025

АНОТАЦІЯ

ГУЛАЙ Анастасія Ігорівна. Психологічні особливості формування волі фахівців силових структур.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі вивчення психологічних аспектів розвитку вольової сфери фахівців силових структур. Досліджено теоретичні основи вольової сфери фахівців силових структур. Вивчено поняття вольової сфери та її місце у структурі особистості. Охарактеризовано компоненти вольової сфери фахівців силових структур. Проведено емпіричне дослідження вольової сфери фахівців силових структур. Розроблено рекомендації з розвитку вольової сфери фахівців силових структур.

***Ключові слова:** вольова сфера, фахівці силових структур, формування волі.*

ANNOTATION

GULAY Anastasia Igorevna. Psychological features of the formation of the will of law enforcement specialists.

The qualification work is devoted to the problem of studying the psychological aspects of the development of the will sphere of law enforcement specialists. The theoretical foundations of the will sphere of law enforcement specialists are studied. The concept of the will sphere and its place in the structure of the personality are studied. The components of the will sphere of law enforcement specialists are characterized. An empirical study of the will sphere of law enforcement specialists is conducted. Recommendations for the development of the will sphere of law enforcement specialists are developed.

***Keywords:** will sphere, law enforcement specialists, formation of will.*

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Теоретичні основи вольової сфери фахівців силових структур	5
1.1. Поняття вольової сфери та її місце у структурі особистості	5
1.2. Компоненти вольової сфери фахівців силових структур	11
Висновки до першого розділу	22
Розділ 2. Емпіричне дослідження вольової сфери фахівців силових структур	24
2.1. Опис методів дослідження	24
2.2. Результати дослідження вольових якостей фахівців силових структур	27
2.3. Рекомендації з розвитку вольової сфери фахівців силових структур	47
Висновки до другого розділу	60
Висновки	62
Список використаної літератури	

ВСТУП

У сучасному світі професії, пов'язані з високим рівнем ризику, вимагають від спеціалістів не тільки високої кваліфікації та професійних навичок, але й розвинутої вольової сфери. Вольові якості відіграють вирішальну роль у забезпеченні успішності та ефективності діяльності в екстремальних умовах, де високий рівень стресу, необхідність швидкого прийняття рішень та висока відповідальність за життя і здоров'я людей стають буденністю. Це робить питання розвитку вольової сфери спеціалістів силових структур актуальним і значущим для дослідження.

Актуальність теми також обумовлена зростаючою потребою суспільства у забезпеченні безпеки та ефективному реагуванні на надзвичайні ситуації, що вимагає відповідного рівня підготовки фахівців, зокрема, і у психологічному аспекті. Незважаючи на значний обсяг наукових робіт, присвячених вивченню вольових якостей, питання їх розвитку у фахівців силових структур залишається недостатньо дослідженим, що вказує на необхідність подальших теоретичних та емпіричних досліджень.

Метою дослідження є аналіз психологічних аспектів розвитку вольової сфери фахівців силових структур та розробка програми їх вдосконалення. Для досягнення цієї мети в роботі поставлено наступні завдання:

- аналіз наукової літератури з визначення поняття вольової сфери та її місця у структурі особистості;
- визначити компоненти вольової сфери фахівців силових структур;
- провести емпіричне дослідження вольових якостей фахівців силових структур;

- розробити рекомендації з розвитку вольової сфери фахівців силових структур.

Об'єкт дослідження: вольова сфера фахівців силових структур.

Предмет дослідження: психологічні аспекти розвитку вольової сфери фахівців силових структур.

У дослідженні використані методи теоретичного аналізу наукової літератури, опитування, тестування, а також методи математичної статистики для обробки отриманих даних.

Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох основних розділів, висновків та списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ФАХІВЦІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР

1.1. Поняття вольової сфери та її місце у структурі особистості

Воля є однією з ключових психічних функцій, що забезпечує цілеспрямованість, саморегуляцію та самоконтроль поведінки особистості. Вона виступає як здатність індивіда керувати своїми діями, емоціями та мотивами відповідно до свідомо поставлених цілей і задач. У психологічній науці існує багато підходів до визначення волі, серед яких можна виділити психоаналітичний, біхевіористський, когнітивний, та гуманістичний. Кожен з цих підходів підкреслює різні аспекти вольової сфери, від механізмів самоконтролю до ролі волі у самореалізації особистості [8].

Розуміння волі та її ролі у структурі особистості зазнало значних змін від античності до сучасності. У античній філософії, наприклад у творах Аристотеля, воля асоціювалася з раціональністю та здатністю до самоконтролю. У середньовіччі, з посиленням впливу християнства, воля отримала моральне забарвлення, а її боротьба з пристрастями стала центральною темою. У Новий час, з розвитком філософії свідомості (І. Кант, Ф. Ніцше), воля розглядалася як ключовий елемент автономії та самовизначення особистості [13].

У давньогрецькій філософії поняття волі не було виокремлено в тому розумінні, яке має сьогодні. Однак, ідеї, що стосуються самоконтролю та моральної сили, можна вважати попередниками сучасного розуміння волі. Сократ, наприклад, говорив про самоконтроль та раціональність як про засоби досягнення добродісного життя. Платон у своїй теорії тричастної душі вказував на конфлікт між раціональною, душевною (вольовою) та бажаною частинами душі, де раціональна

частина має керувати, використовуючи волю для контролю нижчих бажань [21].

У римській філософії, особливо у стоїцизмі, воля отримала більш виражене значення. Стоїки, такі як Марк Аврелій та Епіктет, розглядали волю як засіб досягнення внутрішньої свободи та незалежності. Вони вважали, що лише внутрішній стан людини піддається її контролю, а тому саме воля є ключем до щастя, оскільки вона дозволяє зберігати спокій та рівновагу незалежно від зовнішніх обставин [13].

У середньовіччі воля стала центральною темою християнської філософії, особливо у творах Августина Блаженного, який розглядав волю як місце боротьби між гріхом та благодаттю. Августин вважав, що людська воля спотворена первородним гріхом, але через Божу благодать людина може використовувати свою волю для досягнення моральної доброчесності та спасіння. Томас Аквінський розвинув ці ідеї, стверджуючи, що воля та розум є двома основними силами людської душі, де воля слідує за розумом, але має остаточну владу над вибором дій [21].

У період Ренесансу та Просвітництва воля стала асоціюватися з індивідуальною свободою та автономією. Філософи, такі як Джон Локк, розглядали волю як фундаментальну здатність людини до самовизначення та вибору. Жан-Жак Руссо розвивав ідею про те, що воля є основою суспільного договору та політичної свободи, вважаючи, що справжня воля повинна бути «загальною волею», що відображає загальні інтереси громади [21].

У сучасній філософії та психології воля досліджується як складний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Філософи, такі як Фрідріх Ніцше, підкреслювали роль волі до влади як основного драйвера людської поведінки, тоді як в психології велику увагу приділяється дослідженню механізмів саморегуляції, вольового контролю та впливу волі на досягнення особистісних та професійних цілей [24].

Цей історичний огляд демонструє, як змінювалося розуміння волі в різні історичні періоди та як різноманітні культурні, філософські та релігійні контексти впливали на інтерпретацію цього феномена. Воля, будучи одним із центральних елементів у структурі особистості, продовжує залишатися предметом глибокого інтересу та дослідження у сфері психології.

У сучасній психології дослідження волі охоплює широкий спектр тем, від когнітивних процесів, що лежать в основі вольових актів, до практичних аспектів використання вольових зусиль для досягнення особистісного зросту та подолання психологічних бар'єрів. Розглянемо декілька ключових напрямків сучасних досліджень волі в психології.

Сучасна когнітивна психологія розглядає волю як процес, що включає усвідомлене прийняття рішень, планування, ініціацію та контроль над поведінкою. Важливою концепцією тут є «вольове виснаження» (ego depletion), яке описує зниження вольових ресурсів після їх тривалого використання. Дослідження Роя Баумейстера показали, що людська воля має обмежену енергію, і використання вольових зусиль у одній сфері може тимчасово знизити їх ефективність у іншій [46].

Сучасні дослідження волі в психології продовжують розкривати складність цього феномена, вказуючи на взаємозв'язок між когнітивними процесами, емоційним станом, мотивацією та поведінковими стратегіями. Це розширює можливості для розробки ефективних підходів до розвитку вольових якостей та підвищення самоконтролю, що є важливим для досягнення особистісного та професійного успіху.

Нейропсихологічні дослідження волі фокусуються на вивченні мозкових механізмів, що лежать в основі вольових процесів. Визначено, що префронтальна кора мозку відіграє центральну роль у регуляції вольової поведінки, зокрема у прийнятті рішень, плануванні, ініціюванні дій та подоланні імпульсивної поведінки. Розуміння цих механізмів

відкриває нові можливості для розробки методів покращення вольової регуляції та самоконтролю [35].

Воля не існує в ізоляції від інших когнітивних процесів; вона тісно взаємодіє з увагою, пам'яттю, мисленням та сприйняттям. Дослідження в галузі нейронауки виявили, що префронтальна кора мозку, яка відіграє ключову роль у регуляції уваги, також активно залучена у вольовій регуляції. Це означає, що вольові зусилля можуть впливати на спрямованість уваги та вибірковість перцептивних процесів, що, в свою чергу, впливає на прийняття рішень, особливо у складних або стресових ситуаціях. Таким чином, тренування уваги може покращувати вольову регуляцію, дозволяючи ефективніше управляти своєю поведінкою [46].

Дослідження вольової сфери також важливо для розуміння та ефективного управління своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації. Вольова сила може стати ключовим фактором у подоланні труднощів та досягненні особистого й професійного зростання. Емоційний контроль є ще одним аспектом, де воля відіграє важливу роль. Емоційний інтелект, який включає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших, виступає як важливий чинник у підвищенні ефективності вольових зусиль. Здатність керувати емоціями, особливо в стресових ситуаціях, є фундаментальною для психологічної стійкості та адаптації. Ефективна емоційна регуляція, підкріплена вольовими зусиллями, може підвищити здатність особистості досягати довгострокових цілей, мінімізуючи вплив негативних емоцій на прийняття рішень та виконання завдань [34].

Мотивація тісно пов'язана з волею, оскільки визначає, наскільки індивід готовий докладати вольових зусиль для досягнення мети. Самовизначення (теорія самовизначення Едварда Деці та Річарда Раяна) розглядає внутрішню та зовнішню мотивацію як ключові фактори, що впливають на вольову поведінку. Внутрішньо мотивовані дії виконуються

з великою легкістю та ефективністю, тоді як зовнішнє мотивування може вимагати значних вольових зусиль [27].

Воля відіграє ключову роль у процесах зміни поведінки, особливо коли йдеться про розвиток нових звичок або відмову від шкідливих. Сучасні психологи вивчають, як вольові зусилля можуть сприяти переходу дій з рівня свідомого контролю на рівень автоматизованих звичок. Цей процес має велике значення для розробки ефективних стратегій зміни поведінки, особливо у контексті здорового способу життя, подолання залежностей та розвитку продуктивних звичок.

Експериментальні дослідження волі включають вивчення феномену «вольового виснаження» та його впливу на поведінку. Експерименти показують, що після виконання завдань, що вимагають значних вольових зусиль, особи мають схильність до зниження продуктивності в подальших завданнях, які також потребують вольової регуляції. Це підкріплює ідею про те, що вольові ресурси є обмеженими та вимагають відновлення [25].

Дослідження самоконтролю в психології вказують на те, що він є важливим фактором у досягненні довгострокових цілей, подоланні звичок та зміні поведінки. Самоконтроль передбачає здатність особистості керувати своїми імпульсами, емоціями та діями відповідно до довгострокових цілей. Дослідження у сфері соціальної психології показують, що розвинений самоконтроль сприяє покращенню особистісного та професійного життя, зменшує схильність до стресу та підвищує загальне задоволення життям. Техніки підвищення самоконтролю, такі як встановлення чітких цілей, моніторинг поведінки, розвиток стресостійкості та використання стратегій відволікання уваги, демонструють ефективність у різних сферах життя від освіти до здоров'я [8].

На практиці розуміння механізмів волі має велике значення для розробки методів саморегуляції, керування стресом та підвищення

продуктивності. Програми психологічного тренінгу, як і включають техніки медитації, міндфулнесу та когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на розвиток самоконтролю та покращення вольових процесів, демонструють ефективність у різних областях життєдіяльності людини.

Сучасна психологія пропонує кілька теоретичних моделей для розуміння волі. Наприклад, теорія саморегуляції Канфером висвітлює, як воля функціонує через процеси самоспостереження, самооцінки та самореагування. Ця модель підкреслює, що успішна саморегуляція залежить від здатності індивіда встановлювати реалістичні цілі, моніторити свою поведінку та адаптувати стратегії досягнення цілей відповідно до отриманого зворотного зв'язку [24].

Сучасні дослідження волі характеризуються міждисциплінарним підходом, що об'єднує психологію, нейронауку, філософію та соціальні науки для глибшого розуміння цього феномена. Вивчення біологічних основ волі, культурних відмінностей у вольовій поведінці та впливу соціального оточення на розвиток вольових якостей відкриває нові перспективи для психологічної практики та особистісного розвитку [30].

Таким чином, сучасні психологічні дослідження волі надають цінну інформацію для розуміння комплексності людської поведінки, механізмів саморегуляції та стратегій оптимізації вольових процесів для досягнення особистісного зросту та ефективної взаємодії з навколишнім світом.

Воля також відіграє суттєву роль у процесі розвитку особистості, дозволяючи індивіду формувати та підтримувати особистісні якості, такі як відповідальність, наполегливість та цілеспрямованість. Розвиток вольових якостей може сприяти поліпшенню самооцінки та самоефективності, що, в свою чергу, позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя. Воля тісно пов'язана з мотивацією, адже саме мотиви визначають напрямок вольових зусиль. Втім, воля відрізняється від мотивації тим, що остання визначає «чому» індивід діє, тоді як воля

регулює «як» ці дії здійснюються, забезпечуючи їх цілеспрямованість і послідовність у досягненні мети. Вольові акти часто вимагають подолання внутрішньої опозиції або зовнішніх перешкод, що вимагає від особистості здатності до саморегуляції та самоконтролю.

1.2. Компоненти вольової сфери фахівців силових структур

Компоненти вольової сфери фахівців силових структур - це психологічні аспекти, які визначають здатність особистості ефективно функціонувати та приймати рішення в умовах стресу, ризику та небезпеки, яка пов'язана з їхньою професійною діяльністю. Ці компоненти є важливими для успішного виконання ризикованих професійних завдань та забезпечення безпеки як для самих працівників, так і для оточуючих. Дані компоненти взаємодіють між собою, утворюючи комплексну вольову сферу, яка допомагає фахівцям ефективно протистояти стресовим ситуаціям та ризикам у їхній професійній діяльності.

Рішучість та наполегливість є ключовими компонентами вольової сфери фахівців силових структур і передбачають наявність декількох аспектів [29]:

- *сміливість вирішувати проблеми*: це означає готовність фахівця приймати активну позицію у вирішенні будь-яких проблем, які можуть виникнути під час професійної діяльності. Вони не відступають перед складними завданнями або непередбачуваними ситуаціями, а намірено шукають ефективні шляхи подолання перешкод;

- *наполегливість у досягненні цілей*: це виявляється у тому, що фахівець віддає перевагу постійному зосередженню на досягненні своїх цілей, незважаючи на труднощі та перешкоди, які можуть виникнути на шляху. Вони залишаються цілеспрямованими і намагаються зробити все

можливе, щоб досягти бажаного результату;

- стійкість у складних ситуаціях: рішучість і наполегливість проявляються також у здатності фахівця залишатися стійким та рішучим навіть у найскладніших та стресових ситуаціях. Вони не дозволяють емоціям переважити, а замість цього зосереджуються на пошуку раціональних рішень та дій;

- прийняття ризику і небезпеки: рішучість також включає в себе готовність взяти на себе ризик у випадках, коли це необхідно для досягнення поставлених цілей. Фахівці силових структур можуть знаходитися в ситуаціях, коли потрібно приймати швидкі рішення в умовах невизначеності та небезпеки, і рішучість є ключовим чинником у таких ситуаціях.

Тому, рішучість та наполегливість в професійній діяльності фахівців силових структур є необхідними якостями, які допомагають їм ефективно подолати труднощі та досягти успіху навіть у найважчих умовах.

Самоконтроль та самодисципліна є важливими компонентами волювської сфери фахівців силових структур і передбачають наявність таких ключових факторів [29]:

- контроль емоцій означає здатність фахівця свідомо контролювати свої емоції навіть у стресових або небезпечних ситуаціях. Вони можуть відчувати страх, тривогу або напругу, але здатні зберігати емоційну стабільність та зосередженість для ефективного виконання завдань;

- контроль дій включає в себе здатність фахівця керувати своїми діями навіть у складних ситуаціях. Вони уміють утримуватися від необдуманих дій або реакцій, які можуть призвести до негативних наслідків;

- контроль реакцій: це означає здатність фахівця свідомо керувати своїми реакціями на події навколо. Вони уміють зберігати спокій

та об'єктивність у будь-яких обставинах, уникати паніки або нервового збудження;

- збереження збалансованого підходу до роботи: це включає в себе здатність фахівця підтримувати раціональне та збалансоване ставлення до виконання своїх обов'язків навіть у стресових ситуаціях. Вони уникатимуть екстремальних реакцій або необдуманих рішень, віддаючи перевагу обдуманому та обгрунтованому підходу.

Отже, самоконтроль та самодисципліна допомагають фахівцям силових структур зберігати чіткий та зосереджений розум, що є важливим для ефективного управління небезпекою та стресом у робочому середовищі.

Стійкість до стресу є ключовим аспектом вольової сфери фахівців силових структур і передбачає наявність декількох важливих елементів [43]:

- емоційна стійкість: це здатність фахівця контролювати свої емоції та залишатися збалансованим навіть у стресових ситуаціях. Вони уміють управляти своїми внутрішніми станами, уникати перенадмірної емоційної реакції та залишати рівновагу;

- когнітивна гнучкість: це означає здатність фахівця адаптуватися до нових обставин, швидко оцінювати ситуацію та знаходити раціональні рішення, навіть у стресових умовах;

- фізична стійкість: це важливий аспект, особливо для фахівців, які працюють у небезпечних умовах. Фізична підготовка та здоровий спосіб життя допомагають зберігати стійкість до стресу та підвищити загальний рівень витривалості;

- саморегуляція: це здатність фахівця регулювати свої реакції та поведінку навіть у стресових ситуаціях. Вони можуть застосовувати різні методи саморегуляції, такі як дихальні вправи або медитація, для зняття стресу та підтримки емоційної стабільності;

- впевненість у власних здібностях: це важливий аспект стійкості до стресу, який передбачає наявність впевненості в своїх здібностях та можливостях подолати будь-які виклики та перешкоди.

Стійкість до стресу допомагає фахівцям силових структур ефективно функціонувати та приймати рішення навіть у найскладніших та стресових ситуаціях, що може бути критично важливим для збереження безпеки та успішного виконання робочих завдань.

Воля до ризику та прийняття небезпеки є важливою частиною волевої сфери фахівців силових структур і має кілька ключових аспектів [45]:

- готовність до ризику: це означає, що фахівець готовий взяти на себе певний ризик для досягнення поставлених цілей. Вони розуміють, що досягнення успіху може вимагати від них відкладання безпеки та зручностей на користь досягнення більш великих цілей або завдань;

- раціональне оцінювання ризику: це включає в себе здатність фахівця об'єктивно оцінити ризики, пов'язані з певною діяльністю чи ситуацією, та приймати обгрунтовані рішення на основі цієї оцінки. Вони уникають безрозсудних або необдуманих ризиків, а натомість вдаються до дій, які є обдуманими та осмисленими;

- готовність до дії в небезпечних умовах: це важливий аспект волі до ризику, оскільки фахівці силових структур можуть опинитися у ситуаціях, де існує певний ступінь небезпеки для їхнього життя та здоров'я. Вони виявляють готовність вступати у ці умови, якщо це необхідно для досягнення мети або виконання завдання;

- стратегічне планування та управління ризиками: воля до ризику також включає в себе здатність фахівця стратегічно планувати свої дії та ефективно управляти ризиками, пов'язаними з їхньою діяльністю. Вони розробляють плани дій, які враховують потенційні ризики та використовують заходи безпеки для зменшення їхнього впливу.

Отже, воля до ризику та прийняття небезпеки є важливими якостями для фахівців силових структур, оскільки вони допомагають їм ефективно керувати ризиками та досягати поставлених цілей навіть у складних та небезпечних умовах.

Адаптивність та гнучкість є важливими характеристиками вольової сфери фахівців силових структур і включають в себе декілька ключових аспектів [51]:

- швидка адаптація до змін: це означає, що фахівець може швидко реагувати на нові умови та виклики, які можуть виникнути у робочому середовищі. Вони виявляють готовність до змін та швидко адаптуються до нових обставин, зберігаючи продуктивність та ефективність своєї діяльності;

- гнучкість у реагуванні на проблеми: це включає в себе здатність фахівця швидко знаходити альтернативні рішення та виходи з складних ситуацій. Вони не застрягають у рамках традиційних підходів, а замість цього розвивають гнучкі та інноваційні стратегії для вирішення проблем;

- відкритість до навчання та змін: це важливий аспект адаптивності, оскільки фахівці повинні бути відкриті для нових ідей, методів та технологій. Вони постійно навчаються та розвивають свої навички, щоб пристосовуватися до змін у робочому середовищі та викликах;

- ефективне управління стресом: адаптивність також включає в себе здатність фахівця ефективно управляти стресом, який може виникати у зв'язку зі змінами та викликами. Вони використовують стрес як стимул для досягнення кращих результатів, а не як перешкоду.

Тому, адаптивність та гнучкість допомагають фахівцям силових структур ефективно пристосовуватися до змін у робочому середовищі та викликах, що дозволяє їм зберігати продуктивність та досягати успіху

навіть у непередбачуваних умовах.

Внутрішня мотивація є суттєвим аспектом вольової сфери фахівців силових структур і має кілька ключових характеристик [55]:

- *зацікавленість у професійній діяльності*: це означає, що фахівець відчуває справжнє захоплення своєю роботою, він цікавиться тим, що робить, та відчуває задоволення від процесу виконання своїх обов'язків. Ця зацікавленість стимулює фахівця до постійного розвитку та самовдосконалення;

- *енергія та наполегливість*: внутрішня мотивація надає фахівцю енергії та наполегливості для подолання труднощів та ризиків, які можуть виникати у процесі професійної діяльності. Вона допомагає перебороти перешкоди та досягти поставлених цілей навіть у найскладніших умовах;

- *внутрішні цінності та цілі*: внутрішня мотивація зазвичай ґрунтується на особистих цінностях та цілях фахівця. Вони відчувають сенс та значущість своєї роботи, що дозволяє їм зосереджуватися на досягненні власних амбіцій та мети;

- *самореалізація та задоволення*: внутрішньо мотивовані фахівці відчувають задоволення від своєї роботи та можливості реалізувати свій потенціал. Вони прагнуть до постійного росту та досягнення нових вершин у своїй професійній діяльності.

Отже, внутрішня мотивація забезпечує фахівцям силових структур внутрішній паливом, що допомагає їм подолати виклики та ризики та досягти високих результатів у своїй роботі.

Самопідтримка та самозаохочення є важливими аспектами вольової сфери фахівців силових структур і включають в себе кілька ключових елементів [35]:

- *позитивне мислення*: це означає, що фахівець здатний усвідомлювати позитивні аспекти ситуацій, навіть у небезпечних чи стресових умовах. Вони шукають можливості для розвитку та вирішення

проблем, замість того, щоб фокусуватися на негативних аспектах;

- самооцінка і самопідтримка: це включає в себе здатність фахівця об'єктивно оцінювати свої можливості, досягнення та недоліки, а також надавати собі підтримку та позитивні повідомлення, які допомагають зберігати впевненість у собі;

- емоційна стабільність: самопідтримка також передбачає здатність фахівця залишатися емоційно стійким навіть у стресових ситуаціях. Вони знаходять способи зняття стресу та підтримки емоційного благополуччя, щоб зберегти ясність розуму та ефективно виконувати свої обов'язки;

- підтримка від оточуючих: самозаохочення також може включати в себе здатність звертатися до колег, друзів або сім'ї для підтримки та моральної підтримки у небезпечних ситуаціях. важливо мати систему підтримки, на яку можна покластися у випадках потреби.

Самопідтримка та самозаохочення допомагають фахівцям силових структур зберігати психологічну та емоційну стійкість під час виконання небезпечних завдань, що дозволяє їм ефективно протистояти стресовим ситуаціям та досягати успіху у своїй професійній діяльності.

Ефективне управління часом та ресурсами є важливим аспектом вольової сфери фахівців силових структур і включає в себе декілька ключових компонентів [21]:

- планування та організація: це включає в себе здатність фахівця ефективно планувати свою роботу та організовувати свій час та ресурси. Вони визначають пріоритети, встановлюють реалістичні цілі та розробляють стратегії для досягнення їх;

- постійне оновлення та адаптація планів: фахівці повинні бути готові адаптуватися до змін у робочих умовах та викликах, що можуть виникнути у зв'язку з ризиком. Вони регулярно переглядають свої плани та вносять зміни відповідно до нових умов, що допомагає забезпечити

максимальну ефективність та безпеку;

- управління пріоритетами: це означає, що фахівець вміє визначити найважливіші завдання та сконцентрувати на них свою увагу та зусилля. Вони вміють відрізнати те, що потрібно зробити в першу чергу, від менш важливих завдань, та приділяють пріоритетну увагу тим аспектам, які найбільше сприяють досягненню цілей;

- ефективне використання ресурсів: фахівці раціонально використовують свої ресурси, такі як людські, фінансові та матеріальні, для досягнення максимальної продуктивності та безпеки. Вони уникають зайвого витрату часу та енергії на неважливі або малоцінні завдання і зосереджуються на тих, що мають найбільший вплив на результат.

Отже, ефективне управління часом та ресурсами допомагає фахівцям силових структур оптимізувати свою роботу, мінімізувати ризики та досягати максимальної продуктивності та безпеки у робочому середовищі.

Розвинені навички аналізу та прийняття рішень є критично важливими для фахівців силових структур і включають в себе наступні аспекти [17]:

- аналіз ситуації: це включає в себе здатність фахівця ретельно проаналізувати складні ситуації, оцінити всі їхні аспекти та фактори. Вони розуміють ключові проблеми та виклики, які стоять перед ними, а також враховують усі можливі наслідки своїх дій;

- оцінка ризиків: фахівці здатні аналізувати потенційні ризики, пов'язані з різними варіантами дій, та визначати їхні наслідки. Вони враховують ймовірність та потенційні наслідки кожної можливої альтернативи, щоб приймати обґрунтовані рішення;

- використання даних та інформації: фахівці користуються науковими даними, статистикою, експертними думками та іншою інформацією для підтримки своїх аналізів та прийняття рішень. Вони

активно збирають, аналізують та використовують доступну інформацію для розуміння ситуації та прийняття вирішальних кроків;

- стратегічне планування: фахівці розробляють стратегії та плани дій, які враховують їхні аналізи та оцінки ризиків. Вони визначають конкретні кроки, необхідні для досягнення цілей та забезпечення безпеки, та планують відповідні ресурси;

- прийняття обгрунтованих рішень: фахівці приймають обгрунтовані рішення, базовані на їхньому аналізі та оцінці ризиків. Вони ретельно виважують всі альтернативи та можливі наслідки перед тим, як прийняти остаточне рішення.

Тому, розвинені навички аналізу та прийняття рішень допомагають фахівцям силових структур ефективно управляти складними ситуаціями та забезпечувати безпеку у робочому середовищі.

Комунікативні навички є ключовим елементом вольової сфери фахівців силових структур і включають в себе ряд важливих аспектів [9]:

- ефективне висловлення ідей: фахівці повинні мати здатність чітко та зрозуміло висловлювати свої думки та ідеї, особливо в умовах небезпеки, коли час та чіткість є критичними;

- слухання та реагування: комунікативно компетентні фахівці також вміють слухати уважно та реагувати на інші думки та пропозиції. Це дозволяє їм спілкуватися ефективно з колегами, керівництвом та іншими зацікавленими сторонами для спільного вирішення проблем та координації дій;

- міжособистісні вміння: фахівці повинні мати здатність будувати позитивні та продуктивні стосунки з колегами та іншими особами в робочому оточенні. Це включає в себе емпатію, уміння працювати в команді, вирішення конфліктів та співпрацю;

- комунікація в кризових ситуаціях: у небезпечних ситуаціях швидка та чітка комунікація може врятувати життя. Фахівці повинні бути

здатні ефективно спілкуватися з іншими у стресових умовах, передавати важливу інформацію та координувати дії для забезпечення безпеки всіх присутніх;

- використання технологій комунікації: у сучасному світі фахівці повинні також вміти ефективно використовувати різноманітні технології комунікації, такі як електронна пошта, телефонія, відеоконференції тощо, для забезпечення ефективної комунікації навіть на великі відстані або в умовах обмежених можливостей.

Розвинені комунікативні навички допомагають фахівцям силових структур ефективно спілкуватися та координувати дії в умовах небезпеки, що забезпечує оптимальну реакцію на небезпеку та підвищує загальний рівень безпеки.

Розвинене професійне мислення та творчий підхід є важливими складовими волевої сфери фахівців силових структур. Вони включають в себе ряд ключових елементів [21]:

- глибокі професійні знання: фахівці повинні мати широкі та глибокі знання в своїй галузі, щоб ефективно реагувати на небезпеку та стресові ситуації. Це дозволяє їм швидко розпізнавати та аналізувати проблеми та знаходити оптимальні рішення;

- креативність та інноваційний підхід: фахівці повинні бути здатні думати творчо та знаходити нові, нестандартні рішення у небезпечних ситуаціях. Вони відкриті до нових ідей та підходів і готові застосовувати їх у практичних умовах;

- уміння аналізувати та оцінювати альтернативи: фахівці мають здатність об'єктивно оцінювати різні варіанти дій та їх потенційні наслідки. Вони враховують ризики та переваги кожного варіанту, щоб приймати обгрунтовані рішення;

- гнучкість та адаптивність: фахівці повинні бути гнучкими та вміти швидко адаптуватися до змінних умов та викликів. Вони шукають

нові шляхи та підходи в умовах невизначеності та стресу;

- постійне навчання та саморозвиток: фахівці постійно розвивають свої навички та знання, щоб залишатися в курсі останніх тенденцій та технологій у своїй галузі. Вони відкриті до навчання та постійно прагнуть до самовдосконалення.

Отже, розвинене професійне мислення та творчий підхід допомагають фахівцям силових структур ефективно реагувати на небезпеку та стрес, знаходити інноваційні рішення та забезпечувати безпеку в робочому середовищі.

Соціальна підтримка та співробітництво є важливими компонентами вольової сфери фахівців силових структур і охоплюють різні аспекти [32]:

- емоційна підтримка: співробітники можуть надавати емоційну підтримку один одному у стресових ситуаціях, роблячи робоче оточення більш підтримуючим та допомагаючим. Це може включати в себе словесну підтримку, вияви підтримки через жести та вирази обличчя, а також загальне відчуття співпереживання;

- інформаційна підтримка: колеги можуть ділитися інформацією та досвідом, що допомагає уникнути або вирішити проблеми безпеки. Вони можуть надавати поради, ділитися знаннями та навичками, що сприяє підвищенню загального рівня безпеки та ефективності роботи;

- співпраця та координація: співпраця між колегами дозволяє забезпечувати більш ефективну та безпечну виконавчу діяльність. Вони можуть спільно працювати над складними завданнями, координувати свої дії та взаємодіяти для вирішення проблем, що виникають у процесі роботи;

- підтримка в навчанні та розвитку: колеги можуть підтримувати один одного у процесі навчання та розвитку, спільно досліджуючи нові методи, технології та процедури, які можуть покращити

безпеку та ефективність роботи;

- корпоративна культура безпеки: компанії можуть створити культуру безпеки, що сприяє підтримці та співпраці між колегами у забезпеченні безпеки та здоров'я працівників.

Соціальна підтримка та співробітництво є важливими аспектами вольової сфери, що допомагають забезпечити безпеку та ефективність роботи фахівців у небезпечних умовах.

Висновки до першого розділу

Воля є ключовим фактором, який дозволяє індивідам досягати поставлених цілей, подолати труднощі та реалізувати власний потенціал. Вона діє як механізм саморегуляції, що спрямовує поведінку відповідно до особистісних цінностей та довгострокових інтересів. Воля тісно пов'язана з мотивацією та емоційною регуляцією, що визначає її ефективність у різних життєвих ситуаціях. Позитивна мотивація та ефективна емоційна регуляція можуть значно підвищити вольові зусилля, тоді як негативні емоції та зовнішні тиски можуть їх знижувати. Воля не існує у вакуумі, а функціонує в межах соціального контексту. Соціальна підтримка, культурні норми та інші зовнішні фактори впливають на вольову поведінку, активуючи або пригнічуючи вольові зусилля. Воля відіграє вирішальну роль у формуванні та зміні звичок, що є ключовим для здорового способу життя, особистісного зросту та подолання шкідливих поведінкових патернів.

Воля є фундаментальним аспектом людської поведінки, що впливає на широкий спектр життєвих сфер. Розвиток вольових якостей та ефективне управління вольовими ресурсами може значно покращити якість життя, сприяти досягненню особистісного та професійного успіху.

Робота в небезпечних умовах вимагає високої вольової сфери, включаючи рішучість, стійкість до стресу та готовність до ризику. Фахівці повинні раціонально розподіляти час та ресурси для досягнення максимальної продуктивності та безпеки. Вміння аналізувати складні ситуації та приймати обґрунтовані рішення на основі професійного досвіду є ключовими для забезпечення безпеки в небезпечних умовах. Важливість соціальної підтримки та співпраці для забезпечення ефективності та безпеки роботи у небезпечних умовах. Постійне навчання, розвиток та вдосконалення навичок є важливими для успішної роботи у небезпечних умовах та забезпечення безпеки себе та оточуючих.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ФАХІВЦІВ СИЛОВИХ СТРУКТУР

2.1.Опис методів дослідження

Діагностика вольових процесів у фахівців силових структур вимагає спеціалізованого підходу, оскільки вона зосереджена на оцінці здатності особи ефективно управляти своїми діями, емоціями та мотивацією у ситуаціях високого ризику. Існує кілька особливостей, які слід враховувати під час такої діагностики:

- Специфіка професії: перш за все, важливо враховувати конкретні вимоги та ризики, асоційовані з даною професією. Це допомагає зосередитись на визначенні ключових вольових якостей, які є критичними для безпечної та ефективної роботи.

- Використання спеціалізованих методик: для оцінки вольових процесів існують різноманітні психологічні тести та методики. Важливо обрати такі, що найкраще відповідають особливостям силових структур, наприклад, методики оцінки стресостійкості, саморегуляції, здатності до прийняття рішень у критичних ситуаціях тощо.

- Симуляційні вправи та тренажери: ефективним методом діагностики можуть бути симуляції реальних робочих ситуацій, які допомагають виявити, як професіонал використовує свої вольові якості під час стресу, невизначеності та підвищеної небезпеки.

- Інтерв'ю та самооцінка: бесіди з фахівцями та анкети самооцінки можуть надати цінну інформацію про їхній внутрішній досвід, способи впорядкування та контролю над власними діями та емоціями у складних умовах.

- Багаторівнева оцінка: комплексний підхід, що включає як кількісні, так і якісні методи оцінки, дозволяє отримати повну картину

вольових процесів особи. Це може включати аналіз поведінки, фізіологічні показники (наприклад, рівень стресу), а також самоперцепцію індивіда.

– Етичні міркування: важливо забезпечити конфіденційність і об'єктивність оцінки, а також враховувати можливий вплив результатів на кар'єру та самопочуття особи.

Для найбільш точної та ефективної діагностики рекомендується залучати фахівців у галузі психології праці, які мають досвід роботи з ризиконебезпечними професіями. Оцінка вольових процесів вимагає глибокого розуміння специфіки роботи, а також знання сучасних методик і технік психологічної діагностики.

При діагностиці вольових процесів фахівців силових структур, крім вищезгаданих аспектів, важливо звернути увагу на додаткові фактори, які можуть вплинути на точність та ефективність оцінки. Врахування психологічних особливостей особистості, таких як темперамент, характер, рівень адаптивності, може допомогти краще зрозуміти, як фахівець буде вести себе у критичних ситуаціях. Досвід роботи у ризиконебезпечній сфері та історія адаптації до стресових умов можуть значно вплинути на вольові процеси. Важливо аналізувати, як змінювалася поведінка фахівця в різних умовах протягом часу. Здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також емпатія і соціальні навички, можуть суттєво впливати на ефективність вольових дій у складних ситуаціях. Фізичне здоров'я та витривалість також важливі для роботи у ризиконебезпечних умовах, оскільки вони впливають на загальну здатність особи витримувати стрес та виконувати складні завдання під тиском. Розуміння того, що мотивує особу працювати у даній сфері, допоможе краще зрозуміти її вольові процеси. Цінності та життєві пріоритети також можуть впливати на рішення та поведінку у складних ситуаціях. Система соціальної підтримки, включаючи колег, друзів, та сім'ю, може відігравати важливу роль у здатності особи справлятися з професійними викликами та стресом.

Участь у програмах підвищення кваліфікації та професійного розвитку може не тільки покращити вольові якості, але й забезпечити необхідні знання та навички для ефективної роботи.

Звертаючи увагу на ці додаткові фактори, можна досягти більшої глибини та точності в оцінці вольових процесів, що в свою чергу допоможе в ідентифікації потенційних ризиків та розробці ефективних стратегій їх управління.

Враховуючи аналіз наукових досліджень нами було підібрано комплекс психодіагностичних методик. До них увійшли наступні:

- Методика «Самооцінка вольових якостей»
- Методика визначення стресостійкості Т. Холмса і Р. Праге
- Методика діагностики нервово-психічної стійкості «Прогноз»
- Методика діагностики готовності до ризику
- Анкета «Психологічна готовність до прийняття рішення у екстремальних ситуаціях».

Анкета «Психологічна готовність до прийняття рішення у екстремальних ситуаціях» сприяла дослідженню ступеня готовності майбутніх прикордонників до формування психологічної готовності до прийняття рішення у екстремальних ситуаціях, що передбачає обізнаність у питанні, прагнення до пізнання та власного самовдосконалення.

Анкета «Психологічна готовність до прийняття рішення у екстремальних ситуаціях» вміщувала такі запитання: 1. Чи ознайомлені ви з поняттям «Психологічна готовність»? 2. Чи ознайомлені ви з проблемою прийняття рішення у екстремальних ситуаціях? 3. Чи сприяє вивчення дисциплін, що викладають у ВНЗ, набуттю психологічної готовності до прийняття рішення у екстремальних ситуаціях? 4. Чи вважаєте ви психологічну готовність умовою прийняття конструктивного рішення у екстремальних ситуаціях? 5. Чи впливає ваш емоційний стан на готовність до діяльності у екстремальних ситуаціях?

2.2. Результати дослідження вольових якостей фахівців силових структур

Розглянемо детальніше результати дослідження вольових якостей фахівців силових структур. На рисунку 2.1 подано результати дослідження цілеспрямованості. Високий рівень цілеспрямованості виявлено у 38% досліджуваних, середній рівень у 32% та низький у 30%



Рисунок 2.1 – результати дослідження цілеспрямованості

Цілеспрямованість фахівців силових структур є ключовою характеристикою, яка допомагає їм успішно виконувати свої обов'язки в умовах високого ризику. Ці професії вимагають не лише спеціалізованих навичок та знань, але й особливої психологічної стійкості та здатності швидко приймати рішення в критичних ситуаціях. Цілеспрямованість допомагає фахівцям залишатися зосередженими та ефективними навіть у найскладніших умовах. Вона включає в себе здатність витримувати стрес, подолати страх та зберігати спокій у критичних ситуаціях. В умовах

високого ризику, швидкість та точність прийняття рішень можуть врятувати життя. Цілеспрямованість допомагає фахівцям залишатися сфокусованими на своїх цілях та обирати найкращі дії в даний момент. Регулярне навчання та самовдосконалення є життєво важливими для фахівців силових структур. Цілеспрямованість мотивує їх постійно розвиватися, підвищувати свої навички та знання для ефективного виконання своїх обов'язків.

Багато ризиконебезпечних професій вимагають тісної взаємодії з колегами. Цілеспрямованість сприяє розвитку відповідальності, взаємної підтримки та ефективної командної роботи. Високий рівень професіоналізму та етична поведінка є основою ризиконебезпечних професій. Цілеспрямованість допомагає фахівцям дотримуватися високих стандартів у своїй роботі, забезпечуючи безпеку та добробут інших. Усі ці аспекти підкреслюють, наскільки важливою є цілеспрямованість для фахівців, які працюють у умовах високого ризику. Вона не тільки допомагає їм ефективно виконувати свої обов'язки, але й забезпечує основу для їхнього особистісного зростання та професійного розвитку.

На рисунку 2.2 подано результати дослідження наполегливості. Високий рівень наполегливості виявлено у 35% досліджуваних, середній рівень у 39% та низький у 26%

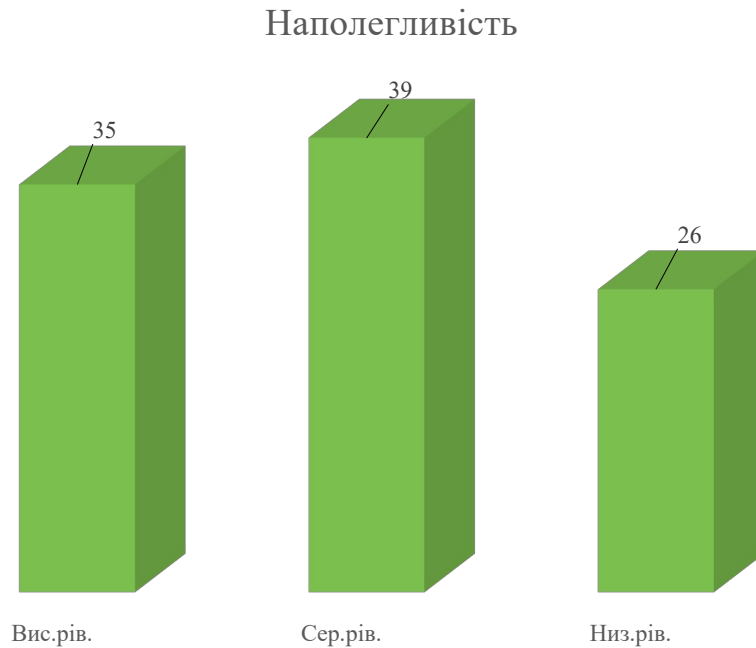


Рисунок 2.2 – результати дослідження наполегливості

Наполегливість фахівців силових структур є однією з найважливіших якостей, яка дозволяє їм ефективно впоратися з викликами та непередбачуваними ситуаціями, з якими вони стикаються під час виконання своїх обов'язків. Наполегливість дозволяє фахівцям зберігати високий рівень продуктивності навіть у надзвичайно складних та стресових умовах. Вони не здаються перед обличчям труднощів і продовжують працювати до досягнення поставлених цілей.

Наполегливість також означає здатність швидко відновлюватися після невдач чи помилок. Фахівці силових структур часто стикаються з ситуаціями, коли ризик невдачі є високим, але їхня наполегливість допомагає їм не втрачати мотивації та продовжувати рухатися вперед. У світі, де умови та технології швидко змінюються, наполегливість є ключовим фактором, що спонукає фахівців до постійного розвитку та вдосконалення професійних навичок. Це допомагає їм залишатися на крок попереду потенційних ризиків і ефективно вирішувати нові проблеми.

Наполегливість є відображенням внутрішньої мотивації фахівців продовжувати працювати в напрямку своїх цілей, незважаючи на перешкоди та виклики. Ця мотивація підтримує їхнє бажання досягати високих результатів та забезпечувати безпеку. Наполегливість також пов'язана з високим рівнем етичності та відповідальності перед суспільством. Фахівці розуміють важливість своєї роботи та наслідки, які вона може мати для інших, і це спонукає їх до високих стандартів у своїй роботі.

Наполегливість, таким чином, є фундаментальною якістю, яка допомагає фахівцям силових структур не тільки впоратися з щоденними викликами, але й сприяє їх особистісному розвитку, професійному зростанню та забезпеченню безпеки та добробуту в суспільстві.

На рисунку 2.3 подано результати дослідження сміливості. Високий рівень цілеспрямованості виявлено у 39% досліджуваних, середній рівень у 37% та низький у 24%

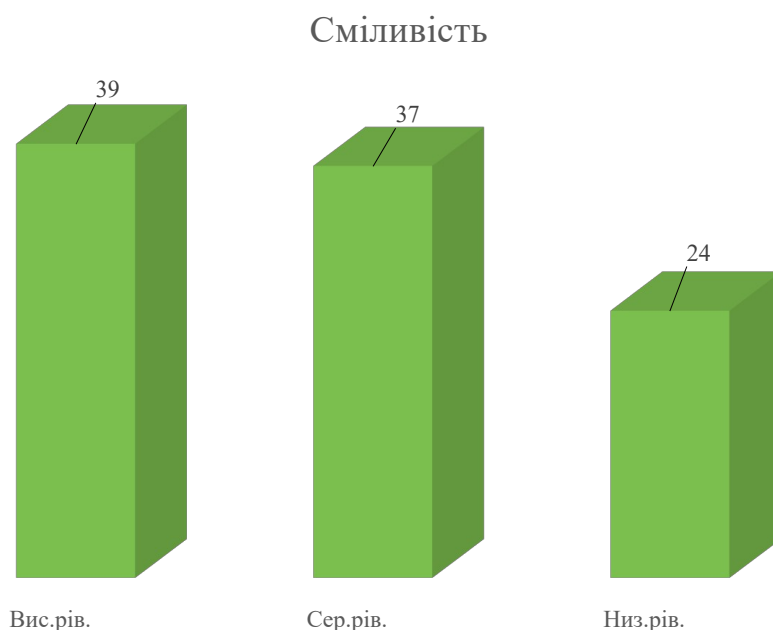


Рисунок 2.3 – результати дослідження сміливості

Сміливість фахівців силових структур є однією з ключових якостей, необхідних для ефективного виконання їх обов'язків. Сміливість не означає відсутність страху, але здатність діяти ефективно навіть у присутності страху. Фахівці силових структур часто стикаються з ситуаціями, які можуть викликати страх у більшості людей, але їхня сміливість дозволяє їм приймати рішучі дії та виконувати свої обов'язки ефективно.

Сміливість також проявляється у готовності ставити благо інших над власною безпекою. Фахівці, які працюють у пожежній службі, медицині невідкладних станів, правоохоронних органах, та інших подібних сферах, часто ризикують власним життям, щоб рятувати життя та забезпечувати безпеку інших. Сміливість включає здатність приймати швидкі та відповідальні рішення в умовах високого ризику та тиску. Це означає вміння оцінити ситуацію, зважити можливі ризики та обрати курс дій, який найкращим чином вирішує проблему.

Сміливість також пов'язана з етичними принципами та професіоналізмом. Фахівці ризиконебезпечних професій часто знаходяться перед етичними дилемами, де потрібно зробити вибір, який може мати значні наслідки. Сміливість дозволяє їм діяти згідно з високими моральними стандартами та професійними кодексами, навіть коли це вимагає особистих жертв.

У деяких контекстах сміливість також може включати готовність до інновацій та експериментів у пошуку кращих рішень для складних проблем. Фахівці, які не бояться використовувати новітні технології або методики, можуть ефективніше вирішувати задачі та підвищувати безпеку.

Сміливість у ризиконебезпечних професіях, таким чином, не лише про відвагу перед обличчям фізичних загроз, але й про моральну відвагу,

професіоналізм, і готовність до інновацій. Ці якості разом формують основу, яка дозволяє фахівцям не тільки впоратися з небезпеками, але й зробити значний внесок у безпеку та добробут суспільства.

На рисунку 2.4 подано результати дослідження ініціативності. Високий рівень ініціативності виявлено у 35% досліджуваних, середній рівень у 33% та низький у 32%

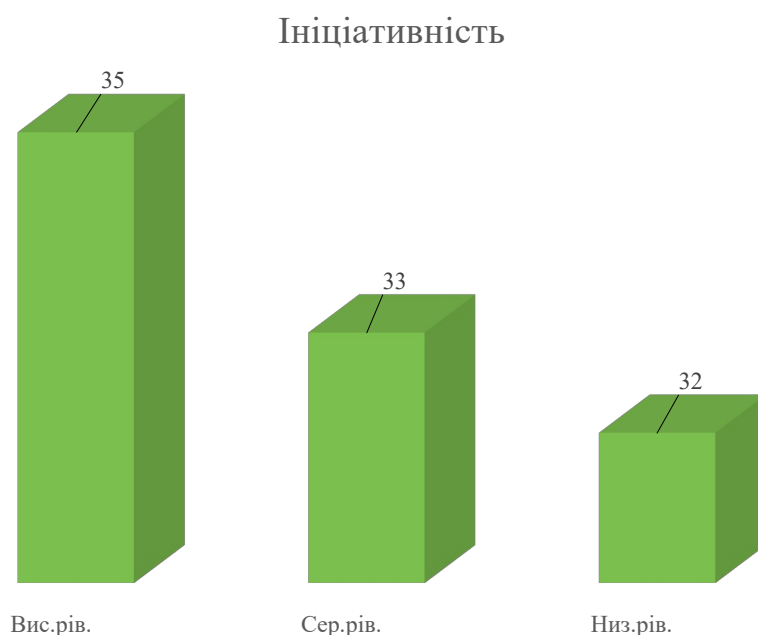


Рисунок 2.4 – результати дослідження ініціативності

Ініціативність фахівців силових структур є однією з вирішальних характеристик, яка сприяє їх ефективності та успіху у виконанні завдань. Ініціативність визначає здатність бачити потенційні проблеми або можливості для покращення та діяти, перш ніж виникне критична потреба або до того, як інші вкажуть на необхідність дій. У контексті ризиконебезпечних професій це може включати все, від попередження надзвичайних ситуацій до впровадження нових процедур безпеки.

Ініціативні особи не чекають, поки хтось інший вкаже їм на дії, які потрібно виконати. Вони готові взяти на себе відповідальність і провести необхідні дії, розуміючи свою роль у забезпеченні безпеки та ефективності. Ініціативність також пов'язана з лідерством. Фахівці, які беруть на себе ініціативу, часто стають прикладом для інших і можуть мотивувати своїх колег до дії, підвищуючи загальну продуктивність та безпеку.

Ініціативні особи зазвичай відкриті до змін і можуть швидко адаптуватися до нових обставин або вимог. У ризиконебезпечних професіях, де ситуації можуть швидко змінюватися, така адаптивність є критично важливою.

Ініціативність також проявляється у постійному прагненні до навчання та самовдосконалення. Фахівці, які ініціюють своє навчання та розвиток, здатні застосовувати нові знання та навички для вдосконалення своєї роботи.

Ініціативні особи часто шукають нові та креативні способи вирішення проблем. У ризиконебезпечних професіях інновації можуть призвести до розвитку кращих методів запобігання аваріям та катастрофам.

Ініціативність у ризиконебезпечних професіях відіграє важливу роль у підвищенні ефективності, безпеки та готовності до вирішення непередбачених ситуацій. Фахівці, які проявляють ініціативу, не лише покращують свої власні навички та продуктивність, але й сприяють загальному успіху своєї команди або організації.

На рисунку 2.5 подано результати дослідження самоконтролю. Високий рівень самоконтролю виявлено у 37% досліджуваних, середній рівень у 39% та низький у 24%



Рисунок 2.5 – результати дослідження самоконтролю

Самоконтроль у фахівців силових структур є ключовою характеристикою, яка дозволяє їм ефективно керувати своїми емоціями, поведінкою та реакціями у критичних ситуаціях. В умовах високого ризику або стресу, здатність зберігати спокій та не піддаватися паніці є критично важливою. Самоконтроль допомагає фахівцям залишатися зосередженими та приймати обдумані рішення, не дозволяючи емоціям впливати на їхню поведінку.

Робота у ризиконебезпечних професіях часто супроводжується високим рівнем стресу. Самоконтроль дозволяє фахівцям ефективно керувати стресовими реакціями та знаходити способи для їх зниження, наприклад, через дихальні техніки або розслаблення. Самоконтроль сприяє професіоналізму, дозволяючи фахівцям дотримуватися високих стандартів поведінки навіть у найскладніших умовах. Це означає здатність

контролювати імпульсивні дії, які можуть призвести до помилок або небезпечних ситуацій.

У ситуаціях, що вимагають високої концентрації, самоконтроль допомагає фахівцям залишатися зосередженими на задачі, не відволікаючись на зовнішні подразники або внутрішні переживання. Самоконтроль важливий для обдуманого ухвалення рішень. В умовах, коли кожне рішення може мати серйозні наслідки, здатність контролювати імпульсивні реакції та оцінювати всі можливі варіанти є невід'ємною частиною професійної компетентності. Самоконтроль також відіграє важливу роль у міжособистісних відносинах на робочому місці, допомагаючи уникнути конфліктів та підтримувати позитивну робочу атмосферу.

У сумі, самоконтроль є фундаментальною здатністю для фахівців силових структур, оскільки він сприяє підвищенню ефективності, безпеки та взаєморозуміння в команді. Ця здатність допомагає забезпечити високий рівень професіоналізму та готовності до ефективної роботи в екстремальних умовах.

На рисунку 2.6 подано результати готовності до прийняття рішень в особливих умовах праці, з якими часто стикаються працівники поліції. Проте, не дивлячись на умови праці високий рівень готовності демонструють 41% досліджуваних, середній 28% та низький 31% досліджуваних поліцейських.

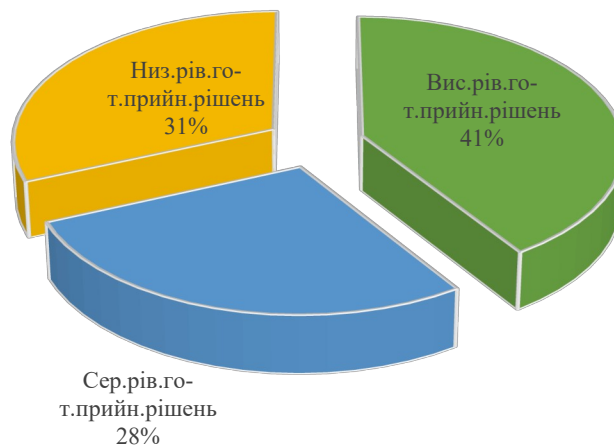


Рисунок 2.6 – результати готовності до прийняття рішень в особливих умовах праці

Готовність до прийняття рішень у фахівців силових структур, особливо в особливих умовах праці, є критично важливою. Ця здатність включає декілька ключових особливостей та навичок, які дозволяють ефективно реагувати на непередбачені ситуації та виклики. В умовах високого ризику, час часто є критичним фактором. Фахівці повинні вміти швидко оцінювати ситуацію та приймати рішення, що може врятувати життя або запобігти катастрофі.

Прийняття рішень під тиском вимагає не тільки швидкості, але й точності. Фахівці силових структур розвивають здатність зберігати ясність мислення та ухвалювати обдумані рішення, навіть коли навколо панує хаос. Високий рівень стресостійкості дозволяє фахівцям зберігати спокій і раціональність у критичних ситуаціях. Це критично важливо для прийняття ефективних рішень, коли ставки високі. Здатність аналізувати складні ситуації, розуміти ризики та передбачати можливі наслідки є

ключовою. Фахівці вчаться швидко збирати та оцінювати інформацію, щоб ухвалити найкраще рішення.

Багаторічний досвід роботи в ризиконебезпечних умовах допомагає розвинути інтуїцію, яка нерідко грає вирішальну роль у прийнятті рішень. Інтуїтивне розуміння ситуації може допомогти прийняти швидке рішення, коли немає часу на детальний аналіз. Уміння адаптуватися до змінних обставин та бути готовим до зміни плану дій в останню мить є важливими для фахівців силових структур. Гнучкість дозволяє швидко переорієнтуватися відповідно до зміненої ситуації. Часто рішення потрібно приймати в команді. Ефективна комунікація та здатність працювати в команді підвищують шанси на успіх. Вміння слухати інших, враховувати різні точки зору та швидко доходити до консенсусу є ключовими. Прийняття рішень в ризиконебезпечних професіях часто має не тільки технічні, але й етичні аспекти. Важливо враховувати моральні та етичні наслідки своїх дій, дбаючи про добробут і безпеку інших.

Готовність до прийняття рішень у особливих умовах праці вимагає комплексного підходу до розвитку особистісних якостей, професійних навичок та емоційної резилієнтності. Фахівці силових структур постійно працюють над вдосконаленням цих аспектів, щоб забезпечити максимальну ефективність та безпеку у своїй роботі.

На рисунку 2.7 подано результати дослідження готовності до ризику. Як бачимо, 32% досліджуваних демонструють надто високі показники готовності до ризику. Високий рівень виявлено у 22%, середній у 24% та низький у 22% поліцейських.

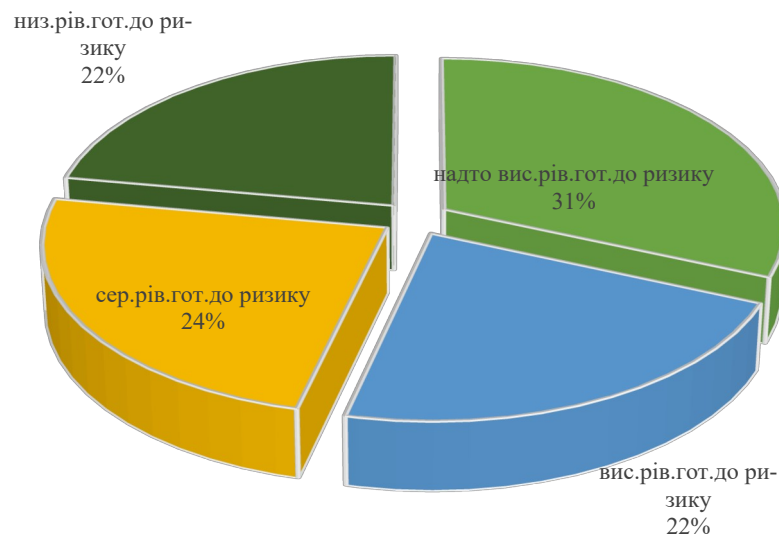


Рисунок - 2.7 результати дослідження готовності до ризику

Готовність до ризику у фахівців силових структур, особливо в особливих умовах праці, є ключовим елементом їх професійної компетенції. Ця готовність включає ряд особливостей, які визначають здатність цих фахівців ефективно управляти ризиками та виконувати свої обов'язки під час кризових ситуацій. Фахівці силових структур розвивають глибоке розуміння потенційних ризиків, пов'язаних з їхньою роботою. Вони вміють оцінювати й аналізувати ризики, враховуючи як імовірність їх виникнення, так і можливі наслідки.

У своїй роботі ці фахівці часто стикаються з необхідністю приймати ризики. Важливо, що вони вміють робити це обґрунтовано, зважуючи всі "за" і "проти", а не ризикувати бездумно. Готовність до ризику також передбачає підготовку до можливих непередбачених обставин. Фахівці тренуються вирішувати проблеми в екстремальних умовах, що дозволяє їм краще адаптуватися та ефективно реагувати на ризиковані ситуації.

Висока стресостійкість допомагає фахівцям залишатися зосередженими та ефективними навіть під час високого рівня ризику. Вони вчаться контролювати свої емоції та діяти впевнено. Фахівці силових

структур володіють навичками швидкого реагування, які дозволяють їм оперативно вживати заходів для мінімізації ризиків або впоратися з наслідками.

Важливою особливістю є також етичне сприйняття ризику, яке передбачає розуміння відповідальності за наслідки прийнятих ризикованих рішень, не тільки перед собою, але й перед колегами, клієнтами та суспільством в цілому. Усвідомлення того, що ситуації та технології постійно змінюються, спонукає фахівців до неперервного навчання та розвитку власних знань і навичок для ефективного управління ризиками. Ці особливості визначають здатність фахівців силових структур не тільки виживати, але й ефективно працювати в умовах високого ризику, забезпечуючи безпеку та ефективність виконання завдань в особливих умовах праці.

На рисунку 2.8 зображено результати дослідження рівня нервово-психічної стійкості. Високий рівень нервово-психічної стійкості виявлено у 37,2% досліджуваних, середній рівень нервово-психічної стійкості у 36,9% та низький у 25,9% досліджуваних майбутніх рятувальників.

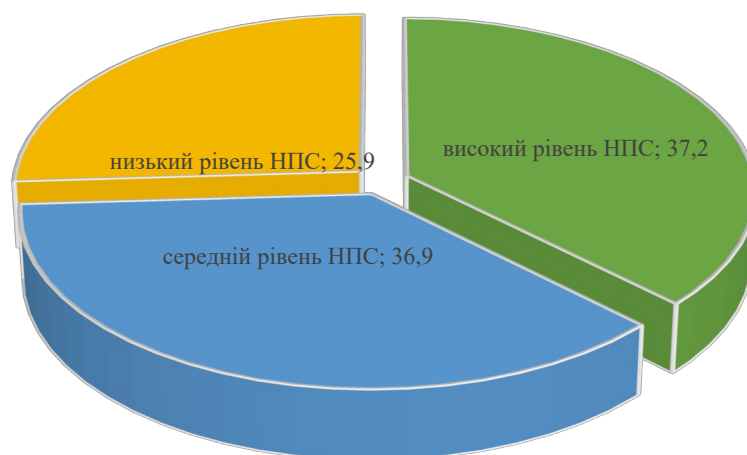


Рисунок 2.8 – результати дослідження нервово-психічної стійкості майбутніх рятувальників

Висока нервово-психічна стійкість у фахівців силових структур, особливо в особливих умовах праці, є важливою з кількох причин. В особливих умовах праці, де часто виникають надзвичайні ситуації, висока нервово-психічна стійкість дозволяє фахівцям ефективно управляти стресом. Це забезпечує здатність зберігати ясність мислення та приймати виважені рішення під тиском. Фахівці з високою нервово-психічною стійкістю здатні швидко адаптуватися до змін у робочому середовищі та ефективно реагувати на непередбачувані обставини, зменшуючи ризики та мінімізуючи наслідки кризових ситуацій.

Нервово-психічна стійкість сприяє здатності фахівця зберігати високий рівень продуктивності навіть у вкрай складних умовах. Це дозволяє виконувати завдання ефективно, забезпечуючи якість та безпеку праці. Висока нервово-психічна стійкість допомагає запобігати професійному вигоранню, що є важливим для довгострокової працездатності та здоров'я фахівців у ризиконебезпечних професіях.

Фахівці, які демонструють високу нервово-психічну стійкість, часто виступають як опора для своїх колег у кризових ситуаціях, сприяючи підтримці морального духу команди та ефективної взаємодії. Особи з високою нервово-психічною стійкістю здатні швидше відновлюватися після стресових подій, що знижує ризик довготривалих негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. В умовах високого тиску нервово-психічна стійкість допомагає знижувати ризик помилок, які можуть призвести до серйозних наслідків, забезпечуючи таким чином безпеку інших людей та ефективність виконання завдань.

Таким чином, висока нервово-психічна стійкість є необхідною умовою для ефективної роботи фахівців силових структур, особливо в умовах, що вимагають високої концентрації, швидкості реакції та здатності до прийняття рішень під тиском.

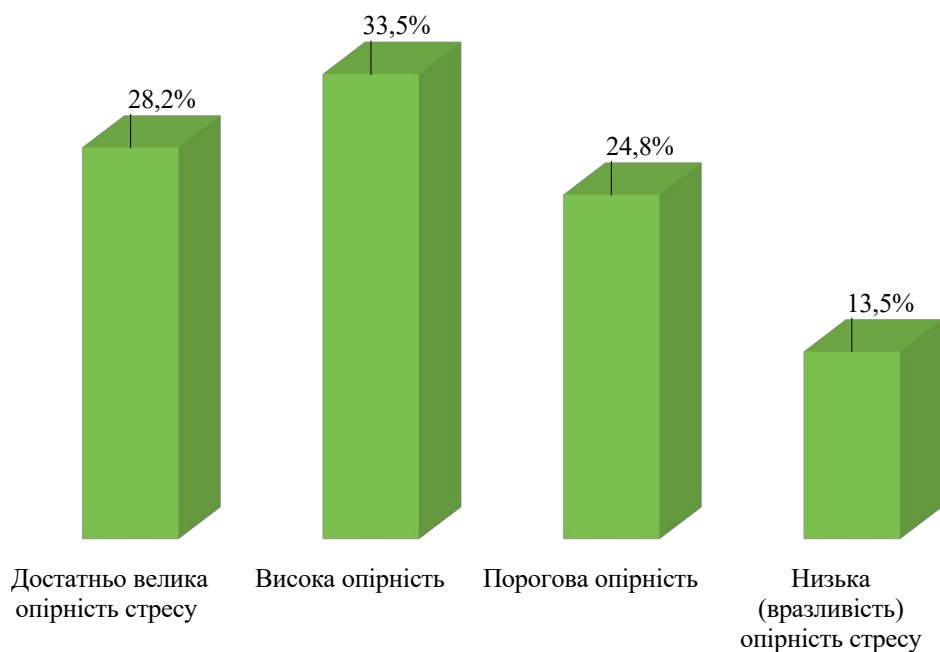


Рисунок 2.9 – результати дослідження стресостійкості та соціальної адаптації

Опірність стресу відіграє ключову роль у професійній діяльності фахівців силових структур, особливо в особливих умовах праці. Фахівці, які ефективно протистояти стресу, здатні захистити своє психічне здоров'я від негативного впливу постійної напруженості та емоційного вигорання. Це сприяє загальному благополуччю та здатності тривалий час працювати в умовах високих ризиків. Опірність стресу дозволяє фахівцям зберігати високу продуктивність навіть у найскладніших ситуаціях. Здатність залишатися зосередженими та ефективними під час криз допомагає вирішувати проблеми швидко та ефективно.

В умовах стресу люди часто приймають поспішні або непродумані рішення. Опірність стресу допомагає фахівцям зберігати ясність мислення та об'єктивність, що є критично важливим для прийняття виважених рішень в критичних ситуаціях.

Опірність стресу зменшує ймовірність помилок, які можуть статися через перевантаження або втрату концентрації. Це особливо важливо в професіях, де помилки можуть мати серйозні наслідки, включаючи загрозу життю та здоров'ю людей. Опірність стресу сприяє здатності ефективно спілкуватися та взаємодіяти з колегами навіть у найскладніших умовах. Це важливо для підтримки високого рівня командної роботи та морального духу. Опірність стресу допомагає швидше відновлюватися після стресових ситуацій, зменшуючи період реабілітації та підвищуючи загальну працездатність.

Довготривалий вплив стресу може мати серйозні наслідки для фізичного здоров'я, включаючи серцево-судинні захворювання та зниження імунітету. Опірність стресу допомагає зменшити ці ризики, сприяючи загальному здоров'ю та довголіттю.

Таким чином, опірність стресу є невід'ємною частиною професійної компетентності фахівців силових структур, забезпечуючи їхню здатність ефективно виконувати свої обов'язки в особливих умовах праці.

В таблиці 2.1 подано результати кореляційного аналізу. Як бачимо, досліджувані вольові якості мають низку кореляційних зв'язків. Так, цілеспрямованість має кореляційні зв'язки із такими показниками: високий рівень прийняття рішень, високий рівень готовності до ризику, середній рівень готовності до ризику. Ініціативність має кореляційні зв'язки із такими показниками: високий рівень прийняття рішень, надто високий рівень готовності до ризику, висока опірність стресу. Наполегливість має кореляційні зв'язки із такими показниками: середній рівень прийняття рішень, середній рівень готовності до ризику, достатньо висока опірність стресу. Сміливість має кореляційні зв'язки із такими показниками: високий рівень прийняття рішень, надто високий рівень готовності до ризику, високий рівень готовності до ризику, висока опірність стресу. Самоконтроль має кореляційні зв'язки із такими показниками: середній

рівень прийняття рішень, середній рівень готовності до ризику, високий рівень нервово-психічної стійкості, достатньо висока опірність стресу.

Таблиця 2.1 – результати кореляційного аналізу

Показники	Цілеспря- мованість	Ініціа- тивність	Наполег- ливість	Сміли- вість	Само- контроль
Високий рівень прийняття рішень	0,569*	0,598**		0,532*	
Середній рівень прийняття рішень			0,599**		0,483*
Надто високий рівень готовності до ризику		0,624**		0,638**	
Високий рівень готовності до ризику	0,687**	0,569*		0,539*	
Середній рівень готовності до ризику	0,539*		0,711**		0,658**
Високий рівень нервово-психічної стійкості					0,752**
Достатньо висока опірність стресу			0,538*		0,723**
Висока опірність стресу		0,489*		0,563*	

Цілеспрямованість часто асоціюється з такими психологічними характеристиками, як мотивація, рішучість і здатність до досягнення поставлених цілей. Цілеспрямовані особи зазвичай мають високий рівень прийняття рішень, оскільки вони зосереджені на досягненні своїх цілей і, як правило, можуть ефективно аналізувати ситуації для обрання найкращого курсу дій. Це означає, що існує позитивний кореляційний зв'язок між цілеспрямованістю та високим рівнем прийняття рішень. Цілеспрямованість може також корелювати з високим рівнем готовності до ризику, оскільки досягнення значущих цілей часто вимагає виходу зі зони комфорту і ризикованих дій. Однак цей зв'язок може бути неоднозначним і залежати від індивідуальних особливостей особистості, таких як ставлення до ризику та здатність управляти ним.

У випадку з середнім рівнем готовності до ризику, цілеспрямовані особи можуть проявляти більш обережний підхід до ризику, вибираючи стратегії, що дозволяють досягати цілей із помірним рівнем ризику. Таким чином, може існувати умовно позитивний зв'язок, де цілеспрямованість сприяє вмінню знаходити баланс між ризиком і безпекою. Важливо розуміти, що хоча можуть існувати кореляційні зв'язки між цілеспрямованістю і вказаними показниками, кореляція не завжди означає причинно-наслідковий зв'язок. Індивідуальні відмінності, контекст та інші фактори також грають значну роль у формуванні цих взаємозв'язків.

Ініціативність — це якість, яка включає здатність особи самостійно розпочинати дії, приймати рішення без зайвого зовнішнього спонукання та брати на себе відповідальність за результати своїх дій. Ініціативні особи, як правило, володіють високим рівнем прийняття рішень, оскільки вони звикли аналізувати обставини та швидко реагувати на зміни у своєму середовищі. Вони здатні оцінювати ризики та можливості, що дозволяє їм ефективно управляти ситуаціями та досягати бажаних результатів. Між ініціативністю та високим рівнем прийняття рішень існує позитивний кореляційний зв'язок.

Ініціативність може спонукати до надмірної готовності приймати ризики, особливо в ситуаціях, де висока мотивація до досягнення результату може затьмарити оцінку потенційних наслідків. Однак це залежить від індивідуальних особливостей особистості, зокрема від здатності до рефлексії та оцінки власних дій. Ініціативність корелює з високим рівнем готовності до ризику, оскільки ініціативні люди часто прагнуть використовувати нові можливості та не бояться зіткнутися з невдачами на шляху до своїх цілей. Вони готові ризикувати, щоб досягти значущих результатів, але при цьому зазвичай роблять виважені та обдумані рішення. Ініціативність може сприяти високій опірності до стресу, оскільки ініціативні особи зазвичай краще адаптуються до змінних

умов та вміють знаходити шляхи вирішення проблем, що зменшує стресовий тиск. Вони мають сильну внутрішню мотивацію та впевненість у своїх здібностях, що дозволяє їм ефективніше справлятися з викликами.

Загалом, ініціативність позитивно корелює з високим рівнем прийняття рішень та готовністю до ризику, а також може сприяти високій опірності до стресу. Однак, як і в будь-якому аспекті людської поведінки, існують індивідуальні відмінності, і вплив ініціативності може варіюватися в залежності від особистісних характеристик та зовнішніх обставин. Наполегливість є ключовою особистісною якістю, яка відображає здатність людини стійко долати перешкоди, незважаючи на труднощі чи затримки у досягненні мети. Вона включає такі аспекти, як терпіння, витривалість та високий рівень самодисципліни.

Наполегливість може бути пов'язана зі зваженим та обережним підходом до прийняття рішень. Люди з високою наполегливістю часто ретельно аналізують інформацію перед тим, як приймати рішення, що може призвести до середнього рівня швидкості та впевненості у прийнятті рішень. Вони здатні до тривалого зосередження на задачі, але можуть потребувати додаткового часу для оцінки всіх можливих варіантів. Наполегливість корелює зі збалансованим підходом до ризику. Наполегливі особи, як правило, готові приймати обдумані ризики, які вважаються прийнятними на шляху до досягнення своїх цілей. Вони можуть не прагнути до високих ризиків, але також не уникають ризиків повністю, прагнучи знайти оптимальний баланс між потенційними вигодами та загрозами.

Висока наполегливість зазвичай асоціюється з гарною опірністю до стресу. Це пов'язано з тим, що наполегливі люди володіють розробленими стратегіями справляння з труднощами та вміють зберігати спокій та концентрацію в стресових ситуаціях. Їхня здатність не відступати перед обличчям викликів та продовжувати працювати над досягненням мети,

навіть коли зіткнулися з перешкодами, сприяє розвитку стійкості до стресових впливів. Загалом, наполегливість сприяє розвитку збалансованого підходу до прийняття рішень та готовності до ризику, а також підвищує здатність особистості ефективно справлятися зі стресом. Це важливі якості для досягнення довгострокових цілей та успішного подолання життєвих викликів.

Сміливість являє собою якість, яка включає готовність особи стикатися з небезпекою, труднощами, невизначеністю або болем без відчуття страху. Вона тісно пов'язана з здатністю приймати ризиковані рішення та ефективно справлятися зі стресом. Сміливість сприяє швидкому та впевненому прийняттю рішень, оскільки особи з високим рівнем сміливості менш схильні до коливань або невизначеності у виборі дій. Вони здатні швидко оцінити ситуацію та ухвалити рішення, навіть якщо це пов'язано з певним ризиком.

Сміливість може бути корелює з надмірною готовністю до ризику, коли особа схильна до прийняття дуже ризикованих рішень, іноді навіть без належної оцінки можливих наслідків. Це може призводити до ситуацій, коли сміливість перетворюється на безрозсудність. Сміливі люди, як правило, відкриті до ризиків та здатні приймати обдумані ризиковані рішення. Вони вміють знаходити баланс між потенційною вигодою та ризиком, використовуючи свою сміливість для досягнення цілей, не переходячи при цьому межу в безрозсудну поведінку.

Сміливість тісно пов'язана з високою опірністю до стресу. Сміливі особи зазвичай краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки вони здатні зустрічати виклики напролом і ефективно вирішувати проблеми. Їхня здатність стикатися зі страхами та невизначеністю без паніки або уникнення допомагає їм залишатися врівноваженими навіть у складних обставинах. Таким чином, сміливість відіграє важливу роль у формуванні підходу до прийняття рішень та готовності до ризику, а також

сприяє розвитку стійкості до стресу. Важливо, однак, зберігати баланс, щоб сміливість не перетворювалася на безрозсудство, що може призвести до негативних наслідків.

2.3. Рекомендації з розвитку вольової сфери фахівців силових структур

На основі проведеного нами дослідження, ми розробили рекомендації з розвитку вольової сфери фахівців силових структур, які є ключовими для підвищення їх професійної ефективності, стресостійкості та здатності до швидкого прийняття рішень у критичних ситуаціях. Для глибшого розуміння розвитку вольової сфери фахівців силових структур, пропонуємо детальніше розглянути, як можна застосувати та пояснити рекомендовані стратегії:

1. Систематичне тренування саморегуляції.

Розробка індивідуальних програм саморегуляції передбачає ідентифікацію особистісних стресорів та визначення ефективних стратегій їх подолання. Фахівцям необхідно розробити програми, що включають техніки управління стресом, медитацію, міндфулнес та дихальні вправи для покращення самоконтролю та емоційної стійкості. Наприклад, для пожежного, що регулярно стикається з фізичною небезпекою та психологічним навантаженням, програма може включати вправи на усвідомленість (міндфулнес), які допоможуть зосередитися на теперішньому моменті та знизити рівень тривоги [30].

Для більш детального розгляду систематичного тренування саморегуляції, зокрема розробки індивідуальних програм для фахівців силових структур, важливо враховувати специфіку їхньої діяльності та особливості викликів, з якими вони стикаються. Розглянемо це на

прикладі пожежних:

- ідентифікація особистісних стресорів: першим кроком є аналіз типових стресових ситуацій, з якими стикається пожежний. Це можуть бути фізичні ризики під час гасіння пожеж, психологічний тиск при рятуванні людей, а також емоційне навантаження від свідчення наслідків катастроф. Розуміння специфічних стресорів дозволить більш ефективно підбирати методи саморегуляції;

- визначення ефективних стратегій подолання стресу: після ідентифікації стресорів наступним кроком є вибір стратегій для їх подолання. Для пожежних це можуть бути: *техніки дихання* (навчання контрольованим дихальним технікам, таким як дихання діафрагмою, може допомогти знижувати рівень стресу в критичні моменти); *міндфулнес та медитація* (практика уважності допомагає зосередитись на поточному моменті, зменшуючи вплив тривожних думок про минуле чи майбутнє. Регулярне виконання медитацій може покращити здатність до самоконтролю та зниження емоційного напруження); фізичні вправи (регулярні заняття спортом не тільки підтримують фізичну форму, але й сприяють вивільненню ендорфінів, які покращують настрій та знижують стрес).

Розробка індивідуальної програми саморегуляції: на основі вищезазначених стратегій можна розробити індивідуальну програму саморегуляції, яка включатиме:

- щоденні короткі сесії міндфулнесу (наприклад, 10 хвилин вранці та ввечері), щоб розвивати здатність зосереджуватись на теперішньому моменті та знижувати рівень тривоги:

- регулярні дихальні вправи перед виходом на завдання та після нього для швидкого зниження стресу та нормалізації психологічного стану.

- фізичні тренування не менше 3-4 разів на тиждень, що

включають кардіо та силові вправи для підтримки високого рівня фізичної готовності та стресостійкості.

- щоденник самопостереження, де пожежний фіксуватиме свої відчуття, стресові моменти та ефективність використаних стратегій саморегуляції.

Реалізація такої програми вимагатиме дисципліни та самовідданості, але з часом може значно покращити здатність фахівців силових структур ефективно управляти стресом, зберігати емоційну рівновагу та підвищити професійну ефективність у критичних ситуаціях.

2. Цілепокладання та планування.

Формулювання конкретних, вимірних, досяжних, релевантних та часово обмежених (SMART) цілей допоможе спеціалістам зосередити вольові зусилля та сприятиме їхньому професійному розвитку. Для пожежних це може бути ціль покращення навичок швидкого прийняття рішень в екстремальних умовах, що загрожують життю, через регулярне відвідування спеціалізованих курсів та тренінгів [32].

Розглянемо детальніше процес цілепокладання та планування, використовуючи як приклад професію пожежного. Цей процес можна розділити на кілька етапів:

- *визначення професійних цілей*: аналіз поточного стану (перший крок полягає у визначенні поточних сильних та слабких сторін. Для пожежного це може означати оцінку його навичок швидкого реагування на надзвичайні ситуації, здатності до роботи в команді, фізичної підготовки, а також знання специфічних процедур і технік гасіння пожеж); формулювання цілей (на основі цього аналізу пожежний може визначити конкретні цілі для розвитку. Наприклад, «покращити навички оперативного планування та координації дій на місці пожежі протягом наступних 12 місяців»).

- *планування досягнення цілей*: розробка плану дій (слід

розробити детальний план, який включає відвідування навчальних курсів, участь у тренінгах, самостійне вивчення спеціалізованої літератури, фізичні тренування тощо. Наприклад, пожежний може запланувати відвідування курсів пожежно-тактичної підготовки або тренінгів з використання нового обладнання для гасіння пожеж); встановлення пріоритетів та тайм-менеджмент (важливо визначити, які з цілей є найбільш критичними та встановити реалістичні терміни для їх досягнення. Оскільки пожежні часто працюють у непередбачуваних умовах, необхідно розробити гнучкий графік, який дозволить адаптуватися до змінних обставин).

- *впровадження та адаптація*: регулярний самоаналіз та коригування плану (процес досягнення професійних цілей вимагає постійного моніторингу та самоаналізу. Пожежний повинен регулярно оцінювати свій прогрес, фіксувати досягнення та труднощі, а також готовий бути до коригування своїх планів відповідно до отриманого досвіду та змін у професійному середовищі); щоденник успіхів та рефлексія (ведення щоденника, де фіксуються важливі події, досягнення, а також особисті враження та роздуми, може стати потужним інструментом саморозвитку. Це допоможе не тільки відстежувати прогрес у досягненні цілей, але й зберігати мотивацію та визначати нові напрямки для розвитку).

Реалізація такого підходу вимагає від пожежного не лише професійних навичок, а й високого рівня самодисципліни, мотивації та здатності до самоорганізації. Однак, систематичне цілепокладання та планування можуть значно підвищити ефективність роботи пожежного та його здатність ефективно реагувати на різноманітні виклики професії.

3. Розвиток стресостійкості

Фізичні вправи, наприклад, біг та плавання, не тільки покращують фізичну форму, але й сприяють розвитку стресостійкості та витривалості

вольової сфери. Військовослужбовці, наприклад, можуть практикувати крос-фіт або марафонські біги, що допоможе їм підтримувати високий рівень стресостійкості в екстремальних умовах [32].

Розвиток стресостійкості є життєво важливим для військовослужбовців, які регулярно зіштовхуються з високим рівнем стресу та екстремальними ситуаціями. Тренування з витривалості не тільки підвищують фізичну готовність, але й зміцнюють психологічну стійкість, сприяючи кращому контролю над емоціями та реакціями в критичних ситуаціях. Ключові моменти, які повинні бути враховані при реалізації на практиці:

- *визначення цілей тренування*: аналіз потреб (першим кроком є аналіз специфічних вимог до військовослужбовців, включаючи фізичні та психологічні аспекти їхньої діяльності. Важливо визначити, які саме аспекти витривалості та стресостійкості потребують удосконалення); *формулювання цілей* (на основі цього аналізу формулюються конкретні, вимірювані та досяжні цілі. Наприклад, «підвищити здатність до дій під високим стресом на 40% за 6 місяців шляхом систематичних тренувань»).

- *вибір типів вправ*: біг та марш-кидки (включення бігу на середні та довгі дистанції, а також марш-кидків з повною екіпіровкою. Ці вправи сприяють не лише підвищенню загальної фізичної витривалості, але й адаптації до довготривалих навантажень у складних умовах); силові тренування (розвиток м'язової сили та витривалості через силові тренування, які також покращують здатність військовослужбовців ефективно виконувати бойові завдання); тактичні вправи (спеціалізовані вправи, що імітують бойові дії та ситуації, де необхідно швидко приймати рішення під тиском, сприяють розвитку стресостійкості).

- *структура тренувань*: чергування інтенсивності (важливо збалансувати інтенсивні тренування з періодами відновлення, щоб уникнути перетренованості та забезпечити краще відновлення).

- *моніторинг прогресу*: оцінка фізичних показників та психологічної адаптації (регулярний моніторинг допомагає відстежувати поліпшення та адаптувати тренувальний план згідно з потребами та прогресом військовослужбовців).

- *психологічна підтримка*: ментальна підготовка (включення психологічної підготовки, навчання методам саморегуляції та стрес-менеджменту, є ключовим для розвитку стресостійкості. Військовослужбовці повинні навчитися використовувати психологічні техніки для контролю над емоційним станом в екстремальних умовах).

Такий комплексний підхід дозволяє не лише підвищити фізичну витривалість та стресостійкість військовослужбовців, але й покращити їхню здатність до швидкого прийняття рішень та ефективної дії в критичних ситуаціях, що є життєво важливим на полі бою.

4. Тренінги з прийняття рішень.

Симуляційні вправи та ігри на прийняття рішень дозволяють відпрацьовувати сценарії, в яких потрібно швидко аналізувати ситуацію та робити вибір під тиском. Для поліцейських це можуть бути тренінги на реагування в умовах неочікуваних нападів або заручників, де критично важливо швидко приймати вірні рішення.

Поліцейські щодня стикаються з ситуаціями, які вимагають швидкого прийняття рішень під тиском. Це можуть бути критичні моменти, що вимагають оперативного реагування, як-от зупинення злочинців, переговори зі злочинцями, які взяли заручників, або надання допомоги постраждалим. Тому тренінги з прийняття рішень для поліцейських повинні включати комплексні підходи, які розглядаються нижче.

Розробка сценаріїв для тренінгів:

- *моделювання реальних інцидентів*: створення сценаріїв на основі реальних подій, з якими стикалися поліцейські. Це дозволить

відпрацьовувати навички в контексті, максимально наближеному до реальності. Сценарії можуть охоплювати різноманітні ситуації, від переслідування підозрюваних до ведення переговорів з терористами;

- використання рольових ігор: поліцейські діляться на групи для відтворення сценаріїв, де кожен учасник виконує певну роль. Це дозволяє не лише практикувати прийняття рішень, але й розвивати навички командної взаємодії та емпатії.

Методи тренувань:

- використання віртуальної реальності (VR): технології VR можуть імітувати різні ситуації, дозволяючи поліцейським відчувати себе безпосередньо у сценаріях, що вимагають швидкого реагування. Віртуальні симуляції можуть включати комплексні випробування, такі як переговори з злочинцями або тактичні операції в умовах обмеженої видимості.

- стрес-тестування: це методи тренувань, спрямовані на відпрацювання здатності приймати рішення під високим рівнем стресу. Можуть включати фізичні вправи на витривалість, підвищення складності сценаріїв або додавання елементів несподіванки.

Оцінка та адаптація:

- дебрифінги та аналіз: після кожного тренінгового сценарію проводиться детальний аналіз дій учасників. Обговорення з інструкторами та колегами допомагає виявити сильні сторони та аспекти для подальшого вдосконалення. Важливо зосередитися не тільки на тому, що було зроблено, але й на альтернативних варіантах дій.

- використання зворотного зв'язку для адаптації тренувань: регулярний збір відгуків від учасників дозволяє адаптувати тренувальні програми до актуальних потреб та викликів, з якими стикаються поліцейські у своїй роботі.

Ці тренінги з прийняття рішень допомагають поліцейським

розвивати важливі навички, необхідні для ефективного виконання своїх обов'язків. Вони сприяють підвищенню стресостійкості, здатності швидко аналізувати ситуацію та приймати відповідальні рішення навіть у найбільш непередбачуваних обставинах.

5. Ментальні тренування.

Використання візуалізації та афірмацій допомагає зміцнити психологічну готовність до викликів. Нацгвардійці можуть практикувати візуалізацію успішного виконання місій, що підвищує їх впевненість та знижує страх перед реальними операціями.

Ментальні тренування є ключовою частиною підготовки нацгвардійців, дозволяючи їм розвивати психологічну стійкість, покращувати концентрацію та підвищувати ефективність виконання завдань у стресових умовах. Використання візуалізації та афірмацій може значно посилити ментальну підготовку. Розглянемо це детальніше:

Візуалізація:

- створення ментальних образів: нацгвардійців навчають створювати в уяві детальні образи успішного виконання місій, включаючи відчуття, звуки та емоції, що супроводжують успіх. Це може включати візуалізацію процесу планування операції, підготовку до неї, виконання конкретних завдань на місцевості та успішне повернення;

- практика перед реальними завданнями: перед виконанням місій нацгвардійці проводять короткі сесії візуалізації, щоб психологічно підготуватися та налаштувати себе на позитивний результат. Це допомагає зменшити напругу та підвищити концентрацію.

Афірмації:

- розробка позитивних тверджень: нацгвардійців вчать формулювати та повторювати позитивні афірмації, які підсилюють віру в себе та свої здібності. Наприклад, твердження типу «Я здатний впоратися з будь-яким викликом» або «Моя підготовка дозволяє мені діяти

ефективно в будь-якій ситуації»;

- щоденна практика: позитивні афірмації використовуються як частина щоденної рутини, особливо в моменти підвищеного стресу або перед складними завданнями. Регулярна практика допомагає зміцнити психологічну стійкість та підтримувати мотивацію.

Інтеграція в тренувальний процес:

- комбінування з фізичними тренуваннями: ентальні тренування інтегруються в загальний тренувальний процес, комбінуючись з фізичними вправами. Наприклад, під час бігу або фізичних вправ нацгвардійці можуть використовувати афірмації або здійснювати візуалізацію, щоб підсилити ефект від тренувань;

- використання в реальних умовах: навички, отримані під час ментальних тренувань, активно застосовуються в реальних операціях. Це дозволяє нацгвардійцям підтримувати спокій та ефективність у критичних ситуаціях, знижуючи вплив стресу та емоційного вигорання.

Ментальні тренування для нацгвардійців — це не лише метод підвищення бойового духу, але й важлива складова комплексної підготовки, яка забезпечує психологічну готовність до виконання завдань у найскладніших умовах.

6. Розвиток міжособистісних навичок.

Командні вправи та співпраця важливі для зміцнення згуртованості та взаємодопомоги в колективі. Для рятувальників спільні тренування можуть включати відпрацювання координації дій при ліквідації наслідків стихійних лих, що збільшує ефективність командної роботи в надзвичайних ситуаціях.

Міжособистісні навички є ключовими для рятувальників, які працюють у надзвичайно стресових умовах та часто залежать один від одного для успішного виконання місії. Розвиток цих навичок може значно підвищити ефективність командної роботи та сприяти кращому

взаєморозумінню між членами команди. Ось як можна організувати та реалізувати процес:

Організація командних тренувань:

- симуляційні вправи: створення сценаріїв, що імітують реальні надзвичайні ситуації, де команді рятувальників потрібно спільно діяти для ліквідації наслідків. Це можуть бути тренування з ліквідації пожеж, рятування людей з-під завалів після землетрусу або дії при аваріях на хімічних об'єктах;

- рольові ігри: використання рольових ігор, де кожен учасник виконує певну роль в команді (наприклад, керівник зміни, оператор зв'язку, медик), дозволяє рятувальникам краще зрозуміти відповідальність та завдання кожного члена команди.

Розвиток спілкування та взаємодії:

- тренінги зі спілкування: спеціальні заняття, спрямовані на розвиток навичок ефективного спілкування, включаючи слухання, вербальне та невербальне спілкування. Важливо навчити рятувальників чітко висловлювати свої думки та інструкції, а також розуміти та інтерпретувати повідомлення від інших членів команди;

- вправи на розвиток довіри: організація активностей, які сприяють зміцненню довіри між членами команди, наприклад, вправи на побудову довіри, де учасники залежать один від одного у виконанні завдань.

Аналіз та обговорення:

- дебрифінги після тренувань: проведення ретельних обговорень після кожного тренувального сценарію, де команда разом аналізує дії кожного учасника, обговорює, що було зроблено ефективно, та ідентифікує можливості для покращення;

- зворотний зв'язок від інструкторів: надання конструктивного зворотного зв'язку від інструкторів та керівників, що допомагає

рятувальникам краще розуміти свої сильні сторони та аспекти, які потребують удосконалення.

Регулярне проведення таких тренувань сприяє не тільки покращенню міжособистісних навичок та співпраці всередині команди, але й забезпечує високий рівень готовності рятувальників до ефективного реагування на надзвичайні ситуації. Це, в свою чергу, збільшує шанси на успішне виконання місій та зменшення ризиків для життя та здоров'я як самих рятувальників, так і цивільного населення.

7. Навчання технікам ефективного відпочинку.

Регулярні перерви та хобі є необхідними для відновлення психічних сил та зниження рівня професійного вигорання. Поліцейські можуть рекомендувати займатися йогою, медитацією або мистецтвом, що допомагає розслабитися та відновити ментальну рівновагу.

Поліцейські, які щоденно стикаються з високим рівнем стресу та емоційним навантаженням, потребують ефективних методів для відпочинку та відновлення. Розглянемо, як можна реалізувати навчання технікам ефективного відпочинку на практиці:

Розробка індивідуальних програм відпочинку:

- індивідуальний підхід: важливо розробити програму відпочинку, яка враховує особисті інтереси та уподобання кожного поліцейського. Наприклад, для одних може бути корисною йога або медитація, тоді як інші можуть віддавати перевагу активним видам відпочинку, таким як велосипедні прогулянки або плавання.

Організація майстер-класів та тренінгів:

- тренінги з йоги та медитації: організація регулярних майстер-класів з йоги та медитації може допомогти поліцейським навчитися технікам розслаблення та саморегуляції, що є важливими для відновлення після стресових ситуацій;

- воркшопи з хобі: проведення воркшопів з різноманітних хобі,

таких як живопис, фотографія або рукоділля, може забезпечити поліцейським засоби для креативного самовираження та психологічного відпочинку.

Підтримка з боку управління:

- створення умов для регулярних перерв: управління поліції має забезпечити можливість для своїх співробітників регулярно робити перерви протягом робочого дня, а також заохочувати використання відпусток для повноцінного відпочинку;
- організація корпоративних заходів: корпоративні заходи, спрямовані на зміцнення командного духу та відпочинок, такі як тимбілдинги або спортивні змагання, можуть сприяти зниженню рівня стресу та покращенню загального психологічного клімату в колективі.

Розвиток навичок самодопомоги:

- навчання технікам самодопомоги: важливо навчити поліцейських основам психологічної самодопомоги, включаючи техніки управління стресом, методи самоаналізу та способи подолання професійного вигорання;
- залучення психологів: регулярні консультації з психологами або проведення групових психологічних занять можуть допомогти поліцейським краще розуміти свої емоційні стани та навчитися ефективно їх регулювати.

Реалізація цих підходів допоможе поліцейським не лише покращити свої професійні навички, але й зберегти психологічне здоров'я, підвищити якість життя та ефективність виконання службових обов'язків.

8. Моніторинг та самоаналіз.

Щоденник досягнень та рефлексія сприяють глибшому самопізнанню та ідентифікації особистісних патернів поведінки. Фахівці можуть використовувати щоденники для аналізу своїх відчуттів після тренувань або операцій, визначаючи, які стратегії вольової регуляції були

найефективнішими.

Ведення щоденника досягнень та рефлексія є важливим інструментом для фахівців у будь-якій професійній сфері, особливо для тих, хто працює в умовах високого стресу або має високі вимоги до вольової регуляції, наприклад, військових, рятувальників, та поліцейських, нацгвардійців. Ось як цей процес може бути реалізований на практиці:

Визначення цілей для самоаналізу: перед початком ведення щоденника важливо чітко визначити, які аспекти професійної діяльності або особистісного розвитку будуть предметом аналізу. Це може бути оцінка стресостійкості, ефективність використання різних технік саморегуляції, якість взаємодії з колегами чи клієнтами, або здатність до прийняття швидких рішень під тиском.

Структура щоденника:

Щоденник може містити наступні розділи:

- опис подій: короткий опис ключових подій дня, які мали значення для фахівця, з особливим акцентом на моменти, що вимагали вольових зусиль або прийняття рішень;
- відчуття та реакції: запис емоційних реакцій та відчуттів, пов'язаних з цими подіями, що допомагає ідентифікувати емоційні патерни та їх вплив на професійну діяльність;
- оцінка використаних стратегій: аналіз ефективності використаних технік саморегуляції, вольових рішень або способів взаємодії з іншими;
- рефлексія та висновки: глибокий аналіз власних дій, визначення успіхів та аспектів, які потребують покращення, формулювання конкретних кроків для подальшого розвитку.

Регулярність ведення щоденника: для досягнення максимального ефекту ведення щоденника повинно стати регулярною практикою. Це дозволяє не тільки систематизувати досвід та відчуття, але й сприяє

формуванню звички до самоаналізу та саморефлексії.

Аналіз та корекція дій: на основі записів у щоденнику фахівець може проводити періодичний аналіз своїх досягнень та виявляти тенденції у своїй поведінці, що дозволяє адаптувати свої стратегії взаємодії з навколишнім середовищем, покращувати навички саморегуляції та ефективності роботи.

Використання зворотного зв'язку: щоденник може бути також використаний як інструмент для отримання зворотного зв'язку від колег або наставників, що надає додаткову перспективу та сприяє глибшому розумінню власних дій та їх наслідків.

Ведення щоденника досягнень та рефлексія є потужним інструментом професійного та особистісного зростання для фахівців, дозволяючи їм ставити більш чіткі цілі, краще розуміти свої емоційні та поведінкові реакції та систематично працювати над своїм розвитком.

Застосування цих рекомендацій дозволить фахівцям силових структур не тільки покращити вольову сферу, але й забезпечити високий рівень професійної компетентності, стресостійкості та психологічної готовності до ефективної взаємодії в критичних ситуаціях.

Ці рекомендації можуть бути адаптовані та впроваджені у навчальні програми, тренінги та психологічну підтримку для фахівців силових структур, сприяючи не тільки підвищенню професійної ефективності, але й загальному особистісному розвитку та благополуччю.

Висновки до другого розділу

При діагностиці вольової сфери фахівців силових структур необхідно враховувати багато особистісних особливостей, а також факторів професійної діяльності. Тому, нами було підібрано комплекс

методик, які дозволили детально дослідити вольові якості фахівців силових структур. Досліджувані фахівці силових структур здебільшого демонструють цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, наполегливість, а також мають неабиякі навички самоконтролю. У складних та ризиконебезпечних ситуаціях демонструють готовність до прийняття рішень та здатність нести відповідальність за них. Здебільшого, досліджувані фахівці силових структур демонструють надто високий рівень готовності до ризику. Показник нервово-психічної стійкості має високі та середні показники. Опірність стресу відіграє ключову роль у професійній діяльності фахівців силових структур, особливо в особливих умовах праці. Так, досліджувані фахівці здебільшого демонструють високі показники опірності стресу.

Кореляційний аналіз дозволив засвідчити низку зав'язків вольових якостей. Так, цілеспрямованість має кореляційні зв'язки із такими показниками: високий рівень прийняття рішень, високий рівень готовності до ризику, середній рівень готовності до ризику. Ініціативність має кореляційні зв'язки із такими показниками: високий рівень прийняття рішень, надто високий рівень готовності до ризику, висока опірність стресу. Наполегливість має кореляційні зв'язки із такими показниками: середній рівень прийняття рішень, середній рівень готовності до ризику, достатньо висока опірність стресу. Сміливість має кореляційні зв'язки із такими показниками: високий рівень прийняття рішень, надто високий рівень готовності до ризику, високий рівень готовності до ризику, висока опірність стресу. Самоконтроль має кореляційні зв'язки із такими показниками: середній рівень прийняття рішень, середній рівень готовності до ризику, високий рівень нервово-психічної стійкості, достатньо висока опірність стресу.

На основі проведеного нами дослідження, ми розробили рекомендації з розвитку вольової сфери фахівців силових структур, таких

як рятувальників, військових, поліцейських та нацгвардійців. Загалом, ці рекомендації підкреслюють важливість інтегрованого підходу до розвитку вольової сфери фахівців силових структур професій. Реалізація цих підходів дозволяє не лише підвищити професійну ефективність, але й сприятиме загальному психологічному благополуччю працівників.

ВИСНОВКИ

Воля відіграє ключову роль у житті кожної людини, дозволяючи досягати поставлених цілей, подолати труднощі та втілювати свій потенціал. Вона виступає як механізм саморегуляції, спрямовуючи наше життя відповідно до особистісних цінностей та довгострокових інтересів. Воля тісно пов'язана з мотивацією та емоційною регуляцією, що визначає її ефективність у різних ситуаціях. Важливою складовою вольової сфери є соціальний контекст, який включає в себе підтримку оточуючих, культурні норми та інші зовнішні фактори, що впливають на нашу вольову поведінку.

Розвиток вольових якостей та ефективне управління вольовими ресурсами можуть значно поліпшити якість життя та сприяти досягненню особистісного та професійного успіху. Особливо важливою є вольова сфера у фахівців, які працюють у небезпечних умовах. Рішучість, стійкість до стресу, готовність до ризику, аналітичні навички та соціальна підтримка від групи можуть бути вирішальними для забезпечення безпеки та успішного виконання роботи.

Отже, постійне навчання, розвиток та вдосконалення цих компонентів вольової сфери є критично важливими для успішної роботи у небезпечних умовах та забезпечення безпеки себе та оточуючих.

Також, важливо зазначити, що воля є фундаментальним аспектом людської поведінки, який впливає на широкий спектр життєвих сфер. Вона допомагає формувати та змінювати звички, що є ключовим для здорового способу життя, особистісного зростання та подолання шкідливих поведінкових патернів.

Також важливо враховувати, що ефективна вольова сфера не є статичною, а вимагає постійного розвитку та підтримки. Індивіди можуть практикувати техніки саморегуляції, такі як медитація та ментальні

тренування, для зміцнення своєї вольової сфери. Крім того, підтримка від рідних, друзів та колег може значно підвищити ефективність вольових зусиль.

Таким чином, розвиток вольової сфери є не лише ключовим елементом для праці в небезпечних умовах, але й важливою складовою успішного життя та досягнення особистих та професійних цілей.

Фахівці, що працюють у сферах з високим ризиком, зазвичай вирізняються цілеспрямованістю, ініціативністю, відвагою, витривалістю та вмінням ефективно контролювати себе. Вони проявляють готовність ухвалювати рішення та брати на себе відповідальність в складних і небезпечних обставинах, виявляючи високу ступінь готовності до ризику. Їхній рівень нервово-психічної стабільності, як правило, є високим або середнім, що є ключовим у професійній діяльності, особливо при роботі в екстремальних умовах. Вони також демонструють значну стійкість до стресу.

Кореляційний аналіз виявив зв'язки між різними вольовими якостями та показниками прийняття рішень, готовності до ризику та стійкості до стресу. Наприклад, цілеспрямованість корелює з високим рівнем готовності до прийняття рішень та готовністю до ризику, ініціативність асоціюється з високою стійкістю до стресу та готовністю до ризику. Витривалість та самоконтроль також мають кореляційні зв'язки з цими показниками, вказуючи на важливість цих якостей у професійній діяльності людей, які працюють у умовах високого ризику.

Рекомендації з розвитку вольової сфери для фахівців силових структур підкреслюють важливість комплексного підходу до підвищення професійної ефективності, стресостійкості та загального благополуччя. Застосування цих рекомендацій може принести значні переваги для особистісного розвитку та успішної професійної діяльності.

Систематичне тренування саморегуляції є ключовим для підвищення стресостійкості та здатності ефективно керувати власними емоціями та поведінкою в критичних ситуаціях. Цілепокладання та планування сприятиме зосередженню зусиль на досягненні конкретних професійних та особистісних цілей, підвищуючи мотивацію та ефективність діяльності. Розвиток стресостійкості через фізичні тренування демонструє важливість фізичної підготовки не тільки для підтримки здоров'я, але й для підвищення психологічної витривалості. Тренінги з прийняття рішень в умовах високого стресу допомагатимуть розвинути здатність швидко аналізувати ситуацію, вибудовувати стратегії дій та адаптуватися до змінних умов. Ментальні тренування, включаючи візуалізацію та афірмації, забезпечуватимуть засоби для покращення фокусування, самовпевненості та ментальної готовності до викликів. Розвиток міжособистісних навичок через командні вправи та співпрацю підкреслює значення взаємодії та командної роботи для успішної професійної діяльності. Навчання технікам ефективного відпочинку та самопомоги важливе для забезпечення відновлення та зниження ризику вигорання, що сприяє довготривалій професійній діяльності. Ведення щоденника досягнень та рефлексія виступають як потужні інструменти самоаналізу, які сприяють глибшому розумінню власних дій, емоцій та стратегій саморегуляції.

Застосування цих рекомендацій вимагає цілеспрямованого зобов'язання та регулярної практики як з боку фахівців, так і з боку організацій, які підтримують їх професійний розвиток. Втілення цих підходів у життя дозволить фахівцям силових структур не тільки ефективно виконувати свої обов'язки, але й забезпечити особисте благополуччя та професійне задоволення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Баканов О. Н. Дослідження генези вольової дії / О. Н. Баканов. – Москва: МДУ, 1980. – 22 с.
2. Баклицький І.О. Психологія праці / І.О. Баклицький. – [2-е вид., перероб. і доп.]. – К. : Знання, 2008. – 655 с.
3. Балабанова Л.М. Спеціальна психологічна підготовка фахівців аварійнорятувальних підрозділів: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 / Любов Матвіївна Балабанова. – Х., 2018. – 40 с.
4. Березовська І. В. Основні тенденції дослідження проблеми волі / І. В. Березовська. // Наука і освіта. – 2005. – №3. – С. 4–6.
5. Березовська І. В. Особливості прояву вольових якостей у студентів- педагогів / І. В. Березовська. // Наука і освіта. 2004.-№4-5 С.34
6. Березовська І. В. Типи особистостей за проявом вольових якостей / І. В. Березовська. // Соціальна психологія. – 2006. – №6. – С. 115–123.
7. Березовська І.В. Відмінності в особливостях прояву вольової сфери юнаків та дівчат // Актуальні проблеми психологічної підготовки в системі вищої школи: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Одеса: ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2005. – С. 3-7.
8. Березовська І.В. Особливості розвитку вольових якостей студентів у навчально-професійній діяльності: автореф. ... дис. канд. психол. наук. 2007. 18 с.
9. Березовська І.В. Психологічні особливості формування та корекції розвитку вольових якостей у студентів // Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка – К.: 2006. Т. VIII, част .9. – С. 25-33.
10. 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 – К.: 2006. Т. VIII, част.8. – С. 26-31.

11. Бех І.Д. Виховання особистості: [підручник]. К.: Либідь, 2008. 848 с.

12. Бех І.Д. Від волі до особистості. – К.: Україна – Віта, 1995. – 202 с.

13. Биков, А.В. Генеза вольової регуляції вольової регуляції: дис. ...д-ра психол. наук. Київ, 2016. - 452 с.

14. Бикова О.В. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів пожежної охорони : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Олена Валентинівна Бикова. – К., 2001. – 21 с.

15. Божович Л. І. Що таке воля? / Л. І. Божович. // Сім'я і школа. – 1981. – №1. – С. 32–35.

16. Боришполь С. В. Посібник практичного психолога: психодіагностика, тестування, розробка уроків психічного розвитку / С. В. Боришполь. – Херсон: Основа, 2009. – 267 с.

17. Бут В.П. Формування професійно важливих якостей газодимозахисниківрятувальників МНС України : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.09 / Віталій Петрович Бут. – К., 2008. – 20 с.

18. Вавринів О.С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей майбутніх рятувальників / О.С. Вавринів // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – № 1 (42). – Т. 2. – Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. – С. 147–158.

19. Вавринів О.С. Професійна мотивація майбутніх рятувальників до діяльності в особливих умовах / О.С. Вавринів // Матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф. «Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів», 15 лютого 2018 р., м.

Кривий Ріг. – Кривий Ріг : Донецький юридичний інститут МВС України, 2018. – С. 343–345.

20. Вавринів О.С. Професійно важливі якості майбутніх рятувальників ДСНС України / О.С. Вавринів // Матеріали І Всеукр. наук.-практ. інтернетконф. «Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку», 20 квітня 2017 р., м. Бердянськ. – Бердянськ : БДПУ, 2017. – Ч. 1. – С. 322–323.

21. Дудник І. О. Формування вольових якостей у студентів у процесі занять фізичною культурою : навч.-метод. посіб. / І. О. Дудник. – Черкаси : Черкаський національний університет ім. Б. Хмельницького, 2016. – 72 с.

22. Дашкевич О.В. Емоційна регуляція діяльності в екстремальних умовах: Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 48 с.

23. Зелінська Т. М., Михайлова І. В. Практикум із загальної психології: Навчальний посібник. – К. : Каравела, 2009, 272 с.

24. Иванников, В.А. Психологічні механізми вольової регуляції. Київ: Просвіта, 2016. - 208 с.

25. Ільїн, Є.П. Психологія волі. К: Психологія, 2017. - С. 20-38.

26. Кирпенко, Т. М. Сучасний стан та перспективи вивчення вольової регуляції особистості у психологічних дослідженнях. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2017., с. 92-101.

27. Коваль І.С. Особливості формування особистості для діяльності в екстремальних умовах / І.С. Коваль, Р.Л. Ткачук // Особистість в екстремальних умовах : зб. тез IV наук.-практ. конф., 29 листопада 2011 р., м. Львів. – Львів, 2011. – С. 79–81.

28. Коваль І.С. Формування професійної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в екстремальних умовах: дис. ...канд. пед.

наук : 13.00.04 / Ігор Святославович Коваль. – Львів, 2017. – 304 с.

29. Ковалькова, Т. О. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. Вчені записки Університету КРОК, 2021, 1 (61): 242-250.

30. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: [навч. посібник] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2009. – 580 с.

31. Корольчук М. С. Теорія і практика професійного психологічного відбору: [навч. посібник] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 536 с.

32. Крайнюк О. П. Формування морально-вольових якостей студентів політехнічних коледжів у процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 Харків, 2016. – 158 с.

33. Кубар С.М. Практикуми. Гармонізація вольових якостей особистості емоційно-вольової сфери. с.6-39

34. Кучеренко С.М., Кучеренко Н.С., Назаров О.О. Проблема саморегуляції рятувальників як одна з центральних щодо успішності виконання службової діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Харків : НУЦЗУ, 2017. Вип. 21. С. 57–66.

35. Калин, В.К. Вольова регуляція діяльності. Тбілісі, 2019. - 85 с.

36. Лемак, М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / М. В. Лемак,, В. Ю. Петрище. // Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші. – 2012. – №2. – С. 616.

37. Максименко С. Д. Експериментальна психологія (дидактичний тезаурус) / С. Д. Максименко. – Київ: МАУП, 2004. – 128 с.

38. Мудрик Н.В., Яремко Р.Я. Емоційно-вольові стани особистості курсантів вищих навчальних закладів державної служби України з надзвичайних ситуацій. Актуальні проблеми практичної психології : зб. наук. статей за матеріалами IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Глухів, 9-10 листопада 2017 р.). Міністерство

освіти і науки України, ГНПУ ім. О. Довженка [та ін.]; [ред. кол. : І.М. Біла, Я.О. Гошовський, Н.М. Ільїна, С.Б. Кузікова, В.М. Поліщук, В.М. Чернобровкін]; відп. ред. Н.М. Ільїна. – Суми : ТОВ «Видавничий дім «Ельдорадо», 2017. – С. 432–436.

39. Поліщук С.А. Вплив самооцінки на вольові риси та вольове зусилля // Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім. М.П.Драгоманова. – Вип. 2 (9). – К., 2000. – 58 – 62 с.

40. Поліщук С.А. Історичні аспекти вивчення волі // Психологія. Збірник наукових праць НПУ ім. М.П.Драгоманова. – Вип. 1 (8). – К., 2000. – 61-67 с.

41. Психологія екстремальної діяльності / І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, О.В. Тімченко та ін. ; за заг. ред. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 571 с.

42. Психологія праці та професійної підготовки особистості: [навч. посібник / ред. П. С. Перепелиця, В. В. Рибалко]. – Хмельницький: ТУП, 2001. — 330 с.

43. Пуні, А.Ц. Деякі питання теорії волі та вольова підготовка в спорті. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди Психологія, 2016, с. 144-162.

44. Психологічна характеристика емоційно-вольової сфери особистості Поняття про емоції і почуття. Фізіологічні аспекти емоцій і почуттів. Основні функції почуттів. Форми переживання почуттів. Емоційні стани та їх характеристика. URL: <https://studfile.net/preview/9091648>

45. Савченко К.В. Психологія волі // Психологія. Комплекс типових навчальних програм для підготовки студентів за кредитно-модульною та модульно-рейтинговою системою. / За ред. академіка В.І. Бондаря. – К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2006. – 164-175 с.

46. Савченко К.В. Психологія волі // Психологія./ К.В Савченко.- Комплекс типових навчальних для підготовки за кредитно-модульною

та модульно- рейтинговою системою / За ред. академіка В.І. Бондаря. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. – С. 164-175.

47. Селіванов, В.І. Основні підходи до психологічного дослідження вольової активності особистості. Київ, 2021, с. 138.

48. Скоробагата О. М. Готовність до діяльності як психолого-педагогічна проблема / О. М. Скоробагата [Електрон ний ресурс]. – URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-01/08somppp.pdf>.

49. Стеченко Д. М., Чмир О. С. Методологія наукових досліджень : підручник. Київ : Знання, 2005. 309 с.

50. Чумаков М. В. Емоційні аспекти вольового зусилля. Вісник Запорізького національного університету. Серія: Психологія. 2019. № 5 (138). С. 77-86.

51. Чумаков, М.В. Емоційно-вольова регуляція особистості суб'єкта // Проблеми соціальної психології особистості: міжвишівський зб. наук. тр., Запоріжжя, 2018. - С. 99-105

52. Шапар В. Психологічний тлумачний словник / В. Шапар. – Харків: Прапор, 2004. – 640 с.

53. Шульга Т.І. Психологічні основи формування волі. Київ, 2014.

54. Шульга Т.І. Становлення вольової регуляції в онтогенезі: Дис.... дра психол. наук. Київ, 2019, с. 378.

55. Яремко Р.Я. Формування професійно важливих якостей рятувальників в процесі психолого-педагогічної підготовки // Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук : зб. наук. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 22-23 березня 2019 р.). – Львів : ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2019. – Ч. 1. – С. 66–69.

56. Bronfenbrenner U. The measurement of skill in social perception / U. Bronfenbrenner, J. Harding, M. Gallwey // Talent and society. Princeton. – N.-Y., 1958. – P. 58 – 67.

57. Dweck C.S. Motivational Processes Affecting Learning / C.S. Dweck // *American Psychologist*. – 1986. – Vol. 41 (10). – P. 1040–1048.
58. McCrae R.R. Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the Five-Factor Model / R.R. McCrae, P.T. Jr. Costa // *The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives* / J.S. Wiggins (ed.). – N.-Y. : Guilford, 1998. – P. 51–87.
59. Piletska L., Bocheliuk V., Panov N., Yaremchuk V., Borysiuk A. Authority as a factor of formation of a leader's personality and life position // *ASIA LIFE SCIENCES Supplement*. – 2019. – № 21(1). – P. 445–461.