

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
БАКАЛАВРА**

на тему

***«Психологічні особливості
самоефективності майбутніх практичних
психологів»***

Виконав: здобувач 4 курсу,
групи ПС-22-1

Спеціальності 053 «Психологія»

Бурцева Л.В.

Керівник: Олійник І.В.,
канд. пед. наук, доцент

м. Дніпро

2026

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Бурцевої Ліліани Вікторівни
на тему: «Психологічні особливості самоефективності майбутніх практичних психологів»

Кваліфікаційна робота здобувачки ступеня бакалавра спеціальності 053 «Психологія» (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра психології та педагогіки) присвячена вивченню психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів.

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексний теоретичний аналіз психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів. Актуальність дослідження зумовлена зростанням вимог до професійної підготовки фахівців психологічного профілю, необхідністю розвитку їх здатності до ефективної саморегуляції, прийняття рішень та продуктивної взаємодії з клієнтами в умовах професійної діяльності.

У першому розділі проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння феномена самоефективності, розкрито його психологічну сутність та місце у структурі особистості. Визначено, що самоефективність розглядається як інтегративна характеристика, що відображає переконаність особистості у власній здатності досягати поставлених цілей і успішно реалізовувати діяльність. Обґрунтовано психологічні основи дослідження самоефективності, зокрема її зв'язок із мотиваційною, когнітивною та емоційно-вольовою сферами.

У другому розділі охарактеризовано вибірку досліджуваних та обґрунтовано добір психодіагностичного інструментарію. Представлено організацію та результати емпіричного дослідження психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів.

На основі узагальнення теоретичних і емпіричних даних розроблено програму розвитку самоефективності майбутніх практичних психологів, спрямовану на підвищення рівня їхньої впевненості у власних професійних

можливостях, розвиток навичок саморегуляції, ефективної взаємодії та конструктивного подолання труднощів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у процесі професійної підготовки майбутніх психологів, зокрема при розробці навчальних програм, тренінгів особистісного зростання та психологічного супроводу студентів.

Ключові слова: *самоефективність, майбутні практичні психологи, юнацький вік, самоповага, мотивація, соціальна компетентність, професійне становлення.*

SUMMARY
qualification work
Burtseva Liliana
on the topic: “Psychological characteristics of self-efficacy in future practical psychologists”

This bachelor's thesis, written by a student majoring in Psychology (Specialty 053) at Alfred Nobel University in Dnipro (Department of Psychology and Pedagogy), is devoted to the study of the psychological characteristics of self-efficacy among future clinical psychologists.

The thesis presents a comprehensive theoretical analysis of the psychological characteristics of self-efficacy among future practicing psychologists. The relevance of the study stems from the increasing demands on the professional training of psychology specialists, the need to develop their capacity for effective self-regulation, decision-making, and productive interaction with clients in professional settings.

The first chapter analyzes contemporary scientific approaches to understanding the phenomenon of self-efficacy, revealing its psychological essence and place within the personality structure. It is determined that self-efficacy is viewed as an integrative characteristic reflecting an individual's belief in their own ability to achieve set goals and successfully carry out activities. The psychological foundations of self-efficacy research are substantiated, in particular its connection with the motivational, cognitive, and emotional-volitional spheres.

The second chapter describes the study sample and justifies the selection of psychodiagnostic instruments. It presents the design and results of an empirical study of the psychological characteristics of self-efficacy among future clinical psychologists.

Based on a synthesis of theoretical and empirical data, a program for developing the self-efficacy of future practicing psychologists has been developed, aimed at increasing their confidence in their own professional capabilities, developing self-regulation skills, effective interaction, and constructive problem-solving.

The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the process of professional training of future psychologists, in particular in the

development of educational programs, personal growth training, and psychological support for students.

Keywords: self-efficacy, future practicing psychologists, adolescence, self-esteem, motivation, social competence, professional development.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	8
1.1. Сутність поняття «самоефективності» у науковому дискурсі.....	8
1.2. Психологічні основи вивчення проблеми самоефективності особистості.....	20
1.3. Структура та критерії самоефективності особистості в юнацькому віці.....	30
Висновки до першого розділу.....	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	36
2.1. Характеристика вибірки та опис методик дослідження психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів.....	36
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів.....	40
2.3. Програма розвитку самоефективності та особистісних ресурсів майбутніх практичних психологів.....	55
Висновки до другого розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самоефективність як психологічний феномен відображає переконаність особистості у власній здатності ефективно діяти, долати труднощі та досягати поставлених цілей у значущих життєвих і професійних ситуаціях. Для майбутніх практичних психологів рівень самоефективності є визначальним чинником професійної впевненості, готовності до роботи з клієнтами, здатності приймати відповідальні рішення, витримувати емоційне навантаження та зберігати психологічну стійкість у складних професійних ситуаціях.

Актуальність вивчення психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів зумовлена також тим, що низький рівень віри у власні можливості може призводити до професійної тривожності, уникання складних завдань, зниження мотивації до саморозвитку та підвищеного ризику емоційного вигорання вже на початкових етапах професійного становлення. Водночас достатньо сформована самоефективність сприяє розвитку професійної ідентичності, автономності, рефлексивності та відповідального ставлення до власної діяльності.

До фахівця будь-якої професійної діяльності, а практичного психолога, – зокрема, в сьогоdnішніх складних умовах життя висуваються чисельні вимоги, що потребує від людини не лише професійної компетентності – міцної системи знань, розвинених і сформованих практичних навичок і вмінь, наявності професійного мислення і розвинених особистісних якостей. Будь-яка діяльність в умовах сьогоdnення, зокрема, – професія типу «людина – людина», до якої відноситься і «практичний психолог», вимагає постійного долаття труднощів в складних умовах, в умовах невизначеності, часто – в ситуаціях, які характеризуються як стресові, а також, мобілізації всіх потенційних ресурсів щоб досягти необхідного результату. На сьогоdnі все визначене потребує від практичного психолога життєстійкості, пластичності, загалом, – всіх показників ефективної соціально-психологічної адаптації в складних умовах життя. Успіхи людини як

професіонала не в останню чергу залежать від її оцінки особистісної самоефективності, що визначається здатністю раціонально використовувати весь потенціал ресурсів для здійснення життєвих звершень [19].

У сучасній психологічній науці проблема самоефективності посідає важливе місце та є предметом активних теоретико-методологічних і прикладних досліджень. Значний внесок у розробку цього феномену здійснили зарубіжні вчені, зокрема А. Бандура, Р. Шварцер, Д. Шанк, М. Єрусалем, Б. Зіммерман, Д. Майєрс, С. Мадді, М. Шерер, М. Селігман, а також Дж. Капрара, Е. Лангер, Д. Сервон, Дж. Роттер та інші. У їхніх працях розкрито теоретичні засади, сутнісні характеристики та механізми формування самоефективності. У наукових дослідженнях встановлено наявність прямого зв'язку між рівнем самоефективності та успішністю особистості в різних видах діяльності. Значна увага приділяється також вивченню її вікових і гендерних особливостей, ресурсного потенціалу та ролі у процесах регуляції поведінки, що знайшло відображення у працях Б. Альмудевер, А. Асгарі, Ф. Бастані, С. Купера та інших дослідників.

Водночас проблема самоефективності активно розробляється і у вітчизняній психології. Зокрема, її різні аспекти досліджуються у працях В. Балахтар, Т. Гальцевої, Л. Голубкової, О. Даценко, О. Кревської, О. Луценко, Д. Шапошник та ін., що свідчить про зростання наукового інтересу до цього феномену в українському науковому просторі.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, присвячених проблемі самоефективності, питання її психологічних особливостей саме у майбутніх практичних психологів залишається недостатньо систематизованим, особливо в контексті професійної підготовки у закладах вищої освіти. Це зумовлює необхідність поглибленого аналізу структурних компонентів, чинників та проявів самоефективності у студентів-психологів, а також визначення напрямів її розвитку в освітньому процесі.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості самоефективності майбутніх практичних психологів.

Об'єкт дослідження: самоефективність майбутніх практичних психологів.

Предмет дослідження: психологічні особливості самоефективності майбутніх практичних психологів у процесі професійного становлення.

Концептуальна гіпотеза дослідження: самоефективність студентів-психологів виступає ключовим психологічним ресурсом, який забезпечує їхню адаптацію до умов професійної та навчальної невизначеності, знижує рівень тривожності та підвищує толерантність до нових і складних життєвих ситуацій.

Емпіричні гіпотези дослідження: Концептуальна гіпотеза дослідження: Самоефективність є важливим психологічним ресурсом професійного становлення майбутніх практичних психологів та пов'язана з особливостями їхнього емоційного реагування і ставлення до ситуацій невизначеності.

Емпіричні гіпотези: 1) існує статистично значущий негативний зв'язок між рівнем самоефективності та особистісною тривожністю студентів-психологів; 2) існує статистично значущий негативний зв'язок між рівнем самоефективності та інтолерантністю до невизначеності; 3) студенти з високим рівнем самоефективності характеризуються більш позитивним ставленням до новизни, складності та неоднозначності життєвих ситуацій порівняно зі студентами з низьким рівнем самоефективності.

У межах вирішення поставленої цілі та з метою емпіричного підтвердження За визначеною метою нами було сформовано наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномена самоефективності у сучасному психологічному дискурсі.
2. Розкрити психологічну сутність поняття «самоефективність» та визначити її місце у структурі особистості.
3. Обґрунтувати психологічні основи дослідження самоефективності особистості з урахуванням провідних теоретичних підходів.
4. Провести емпіричне дослідження вивчення психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів.
5. Розробити та теоретично обґрунтувати програму розвитку самоефективності майбутніх практичних психологів.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі університету ім. Альфреда Нобеля у місті Дніпро серед студентів спеціальності «Психологія». Вибірку дослідження склали 53 студенти, серед яких здобувачі 3–4 курсів бакалаврату та магістратури. Вік респондентів – від 20 до 35 років. Усі учасники перебувають на етапі активного професійного становлення, що забезпечує релевантність вибірки для дослідження психологічних особливостей самоефективності.

Для досягнення поставленої мети й виконання завдань на різних етапах наукового пошуку використано комплекс методів дослідження: теоретичні (аналіз, синтез і узагальнення психологічної літератури з досліджуваної проблеми, систематизація); емпіричні (спостереження, експеримент, тестування – опитувальник на визначення загальної, соціальної та предметної самоефективності М. Шеєра, Дж. Маддукса; опитувальник самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема; методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера; Методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна); методи оброблення емпіричних даних (кількісний, якісний, порівняльний аналіз); методи описової статистики та коефіцієнт кореляції Спірмена.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретико-методологічну основу дослідження становлять положення соціально-когнітивної теорії особистості (А. Бандура), концепції самоефективності як регулятора поведінки, теорії мотивації досягнення (Дж. Аткинсон, Х. Хекхаузен), атрибутивної теорії мотивації (Б. Вайнер), а також сучасні підходи до вивчення самосвідомості, саморегуляції та професійного становлення особистості. Методологічними орієнтирами виступили системний, особистісно-діяльнісний, компетентнісний та аксіологічний підходи, що дозволяють розглядати самоефективність як інтегративне психологічне утворення, пов'язане з розвитком особистості майбутнього фахівця.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про сутність, структуру та психологічні особливості самоефективності майбутніх практичних психологів. У роботі уточнено зміст поняття

«самоефективність» у контексті професійного становлення, систематизовано підходи до її вивчення, а також обґрунтовано структурні компоненти (загальна, соціальна та діяльнісна самоефективність) і їх критерії у юнацькому віці.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що уточнено психологічні особливості прояву самоефективності у майбутніх практичних психологів; визначено взаємозв'язки самоефективності з особистісними характеристиками; розроблено програму розвитку самоефективності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки.

Практична значущість дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у системі професійної підготовки майбутніх практичних психологів. Розроблена програма розвитку самоефективності може бути впроваджена у навчальний процес закладів вищої освіти, зокрема у тренінгову та практичну підготовку студентів. Матеріали дослідження можуть бути використані психологами-практиками, викладачами для підвищення рівня саморегуляції, мотивації та професійної готовності студентської молоді.

Апробація. Робота пройшла апробацію шляхом участі в 4th International Scientific and Practical Conference. Science, Technology and Industry in the Digital Age: Collection of Scientific Papers with Proceedings International Scientific Unity. Hamburg, Germany. April 22-24, 2026. С. 562-564.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 65 найменувань. Робота містить 7 таблиць, 4 рисунка. Обсяг основного тексту становить 57 сторінок.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Сутність поняття «самоефективності» у науковому дискурсі

У сучасній соціально-економічній та політичній ситуаціях питання детермінант високої якості життя людини, що поєднує успішність професійної діяльності, відчуття внутрішнього спокою та благополуччя, що супроводжується позитивною самооцінкою власної соціальної взаємодії, постає як один із актуальних напрямів сучасної психології, у тому числі у питаннях цільової підготовки студентів. Велику увагу вчених та практиків привертає феномен самоефективності. Термін «самоефективність» був у науковий психологічний тезаурус О. Бандурою [32; 33; 34]. Основною умовою досягнення поставленої життєвої мети є впевненість самої людини у власних силах, а також позитивна оцінка здібностей і компетентностей, необхідних для виконання професійної діяльності, а також соціальної взаємодії. Самоефективність досліджується як уявлення людини про власний потенціал успішності та має великий теоретичний та емпіричний потенціал, оскільки дозволяє прогнозувати розвиток лінії життя у різних ракурсах: кар'єрних звершень, планування та інших.

Сьогодні широке проникнення психології життя людей виявляється у тому, що психологічні знання і технології використовуються як під час вирішення проблем окремого індивіда, і соціально-економічних, політичних та інших проблем суспільства. Однак ці позитивні зрушення вступають у протиріччя з тими фрагментарними, несистематизованими знаннями про професію, особистість психолога, особливості його підготовки, які є поки що відмінною рисою розташованої на стику загальної, педагогічної, вікової, соціальної, професійної психології прикордонної області, яку можна назвати психологією психологів. Ця суперечність потребує підвищеної уваги до вивчення психологів на всіх етапах професіоналізації, у тому числі під час вузівського навчання. До актуальних ми

відносимо проблему особистісної самоєфективності студентів психологів, бачачи в останній суттєвий ресурс для їх ефективної підготовки та успішної діяльності.

Становлення самоєфективності майбутнього фахівця в умовах закладу вищої освіти стало предметом наукових досліджень низки вчених, зокрема М. Гайдара, Т. Васильєва, О. Вовк, О. Калініна, Н. Колмогорцева, Ф. Байбанова, С. Богомаз, В. Кобець, Н. Ліпінська, І. Сняданко, О. Фаст та інших. Проблематику академічної (навчальної) самоєфективності досліджували Т. Гордєєва, О. Шепелєва, С. Гончар, Е. Ленд, Л. Шортрідж-Баггетт. Науковці трактують самоєфективність як віру особистості у власні можливості, що визначає рівень її навчальних досягнень, мотивацію до навчання, наполегливість і здатність до саморегуляції під час виконання навчальних завдань. За висновками А. Бандури, високий рівень самоєфективності трансформує мислення людини, сприяє посиленню самопідтримувальних переконань, а також визначає силу і стійкість мотивації до діяльності, особливо в умовах подолання труднощів на шляху до мети.

У наукових працях представлено різні підходи до розуміння та вивчення феномену самоєфективності, що відображає її багатовимірність і складність як психологічного явища. Зокрема, її розглядають як психологічну детермінанту розвитку організаційної культури керівників освітніх організацій (Бондарчук, 2013) [8]; як індикатор становлення особистості фахівця із соціальної роботи як професіонала (Балахтар, 2018) [4]; як поведінковий компонент Я-концепції особистості (Гресько, 2021) [9].

Важливим напрямом досліджень є також вивчення ролі самоєфективності у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відновлення (Креденцер, 2023) [16].

За результатами теоретичного аналізу наукової літератури виокремлюється кілька основних підходів до розуміння сутності поняття «самоєфективність», що відображають різні теоретичні традиції її дослідження.

У межах гуманістичного підходу самоєфективність співвідноситься з процесом самоактуалізації особистості (А. Маслоу) та трактується як результат активної, усвідомленої життєдіяльності людини (А. Брушлинський та ін.). У цьому

контексті вона розглядається як прояв прагнення особистості до розвитку, реалізації потенціалу та самоздійснення.

Компетентнісний підхід визначає самоефективність як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність людини керувати власним розвитком і діяльністю для досягнення поставлених цілей (С. Радкевич [20], С. Козакова [14], О. Штепа [28]).

У межах акмеологічного підходу [2] самоефективність трактується як характеристика особистості, що підтримує віру у власні можливості щодо саморегуляції та професійного розвитку, спрямованого на досягнення найвищих рівнів творчої реалізації (акме) (В. Антонов, Є. Голобродько, В. Огневюк, С. Сисоєва [3]).

З позицій особистісно-діяльнісного підходу (Г. Балл [5], С. Безбородих [6], В. Панок [18], В. Семиченко [21], Т. Титаренко [23], Т. Траверсе [24], О. Штепа [29] та ін.) самоефективність розглядається як самооцінка власних можливостей і здібностей щодо виконання діяльності та ефективної взаємодії з іншими людьми.

З огляду на значний обсяг наукових напрацювань у цій галузі, слід підкреслити їхню концептуальну різновекторність та відсутність єдиного узгодженого підходу до трактування самого феномену самоефективності.

На сьогодні особливої наукової уваги потребує проблема самоефективності здобувачів вищої освіти, зокрема майбутніх психологів, адже роль кваліфікованої психологічної допомоги людям в умовах військових дій є надзвичайно вагомою та важко піддається переоцінці. Зокрема, за Л. Орбан-Лембрик, дослідження феномену самоефективності повинно здійснюватися з обов'язковим урахуванням специфіки професійної діяльності, оскільки саме самоефективність виступає специфічним когнітивним механізмом, що забезпечує усвідомлену оцінку фахівцем власних можливостей і їх подальшу реалізацію у професійній діяльності [4, с. 166].

Автор концепції самоефективності американський психолог А. Бандура стверджує, що досягнення успіху у діяльності людині, крім усього іншого, потрібна самоефективність як оптимістичне уявлення про власну успішність. Під

самоефективністю ми пропонуємо розуміти уявлення людини про свої можливості, потенції та здібності бути продуктивним при здійсненні майбутніх діяльності, спілкування, поведінки в поєднанні з впевненістю в тому, що вона зуміє реалізувати себе в них і досягти очікуваного об'єктивного та суб'єктивного ефекту.

Компоненти самоефективності формуються на основі інтеріоризації особистістю власних досягнень, підтримання позитивної самооцінки та віри у власні можливості. Відповідно до наукових положень А. Бандури, на рівень самоефективності впливають такі чинники, як спостереження за успіхами інших людей, наявність індивідуального досвіду досягнень, соціальне переконання, а також фізіологічні й емоційні стани [27, с. 89]. У його трактуванні самоефективність постає як усвідомлене уявлення особистості про власні здібності, знання й уміння, що забезпечують ефективну поведінку у процесі подолання труднощів і вирішення складних життєвих ситуацій, з урахуванням специфіки соціальної взаємодії.

Згідно з підходом Д. Майєрса, самоефективність пов'язана з відчуттям власної компетентності та результативності, і водночас відрізняється від таких понять, як самоповага чи почуття гідності [27, с. 89]. Вона виконує мотиваційну функцію, спонукаючи людину не відмовлятися від досягнення мети попри труднощі, долати невдачі та сумніви, а також докладати максимальних зусиль для досягнення успіху. Основним джерелом її зростання дослідник вважає пережитий досвід успішної діяльності, який у поєднанні з набутими компетентностями формує впевненість у власних можливостях і здатності досягати позитивних результатів. У свою чергу, за Г. Крайгом і Д. Бокумом, самоефективність визначається як здатність особистості ефективно виконувати завдання, спираючись на усвідомлення власного потенціалу [27, с. 89].

У наукових дослідженнях виокремлюють два рівні цього феномену: об'єктивний, що характеризується сформованістю реальних умінь і навичок, які можуть бути оцінені за результатами діяльності, та суб'єктивний, який відображає самооцінку особистістю власних можливостей і їх ефективності у практичній діяльності [12, с. 37]. У зарубіжній психології також розрізняють «актуальну» та

«сприйняту» самоефективність: перша відображає реальний рівень компетентності в різних сферах життя, тоді як друга має суб'єктивний характер і пов'язана з процесами самооцінювання.

У контексті суміжних понять самоефективність співвідноситься з такими категоріями, як «сприйнята компетентність» (Р. Уайт), «життєстійкість» (С. Мадді) та «впевненість у собі» (В. Ромек), однак кожне з них має власне смислове наповнення. Зокрема, Р. Уайт розглядав сприйняту компетентність як внутрішню потребу особистості відчувати себе ефективною, пов'язуючи її з мотивацією досягнення. Життєстійкість, у свою чергу, виступає індивідуально-психологічною основою розвитку самоефективності, що підтверджує їх взаємозв'язок [27, с. 89].

Аналіз наукових джерел свідчить, що розвиток самоефективності має тривалий, безперервний характер і охоплює всі етапи життєвого шляху особистості. Її прояви варіюються залежно від вікового періоду та зумовлюються особливостями соціальної ситуації розвитку, провідною діяльністю та специфічними психологічними новоутвореннями. Особливої актуальності проблема самоефективності набуває у юнацькому віці, що пов'язано з процесами професійного самовизначення, формуванням життєвих перспектив і становленням професійної компетентності. Нове соціальне середовище, зокрема заклади професійної та вищої освіти, студентські групи, активізує процеси самопізнання, саморозвитку та професійного становлення, що сприяє підвищенню рівня самоефективності молоді.

Самоефективність безпосередньо впливає на здатність юнаків до самореалізації, подолання життєвих труднощів і кризових ситуацій. Вона визначає рівень домагань, формування життєвих планів і перспектив особистісного розвитку. Упродовж життя розвиток самоефективності забезпечує особистісні трансформації, формування ефективних стратегій адаптації та самовдосконалення. Оцінка власної ефективності визначає вибір діяльності, рівень зусиль, спрямованих на подолання перешкод, а також наполегливість у досягненні професійних цілей [4, с. 166].

Сьогодні залишається практично невивченою самоефективність як студентів психологів, так і вже працюючих психологів, хоча вона є професійно значущою для тих та інших. Самоефективність фахівця хіба що «виростає» із самоефективності студента. Тому її розвиток є одним із актуальних завдань вузу. Все це вказує на теоретичну та практичну значущість дослідження самоефективності студентів-психологів. Але його здійснення слід розмежувати види самоефективності.

У своїх роботах А. Бандура не виділяє окремі її види, але підкреслює, що вона має ситуаційно-специфічний характер, тому немає сенсу вважати її узагальненою рисою.

Самоефективність відіграє важливу роль у житті людини, однак варто зазначити, що на сьогодні відсутня цілісна концепція, яка б повною мірою розкривала сутність цього феномену. Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних дослідників свідчить про те, що основна увага приділяється загальній самоефективності. Вона, своєю чергою, диференціюється за сферами активності людини, зокрема на самоефективність у діяльності та у спілкуванні.

У професійній діяльності психолога визначальними є не лише методи і техніки роботи, але й особистісні характеристики фахівця, адже його основним інструментом виступає власна особистість. У цьому контексті особистісна самоефективність постає як одна з ключових професійно значущих якостей психолога.

Поняття «самоефективність» було ґрунтовно розроблене в межах соціально-когнітивної теорії А. Бандура, а згодом отримало подальший розвиток у працях Р. Шварцер. Для вітчизняної психології проблема формування та розвитку самоефективності є відносно новою, що зумовлює обмежену кількість ґрунтовних досліджень у цій сфері. Водночас у сучасній науці спостерігається зростання інтересу до цього феномену, зокрема в контексті навчальної діяльності.

У зарубіжній психології самоефективність частіше розглядалася в площині управління персоналом, організаційної психології та психології праці. У межах психології особистості це поняття тісно пов'язується з такими конструктами, як життєстійкість, локус контролю, впевненість у собі та інші.

За визначенням А. Бандура, самоефективність – це переконання людини щодо власної здатності контролювати події, які впливають на її життя. Вона не зводиться лише до очікування позитивного результату, а передбачає впевненість у можливості успішного виконання діяльності на основі реалістичної оцінки власних ресурсів і потенціалу, а також прогнозування наслідків своїх дій.

Рівень самоефективності визначає характер цілей, які ставить перед собою людина, межі її прагнень, а також інтенсивність і наполегливість зусиль, спрямованих на їх досягнення. Окрім цього, він впливає на очікувані результати діяльності, які особистість конструює у своїй свідомості. Усвідомлюючи власні можливості, доступні ресурси та потенційні обмеження, людина формує уявлення про результати своєї діяльності та варіанти досягнення поставлених цілей.

Водночас важливим компонентом цієї структури є прогнозування перешкод і можливостей: високий рівень самоефективності орієнтує особистість насамперед на власні ресурси та здатності, тоді як низький – зумовлює фокусування на труднощах і бар'єрах, що можуть виникати на шляху досягнення мети.

Критерієм виділення різних видів самоефективності психолога можуть виступити ті його психологічні особливості, які, за його уявленням, можуть бути продуктивно реалізовані ним в окремих видах активності.

Зародившись у соціально-когнітивній теорії А. Бандури, теоретичний конструкт «самоефективність» дозволяє дослідникам фокусувати увагу на внутрішньому, особистісному потенціалі людини. При цьому самоефективність не постає як вроджена освіта, що забезпечує успішність та ефективність практичної діяльності [33]. Уявлення про самоефективність закладається в рамках активної соціальної взаємодії та напрацювання практичного чи уявного, теоретичного досвіду про можливі стратегії поведінки у певній ситуації. Ця суб'єктивна емпірія створює внутрішню установку на власну успішність, що виявляється у виборі складніших завдань, постановці труднодосяжних цілей та прояві високого рівня мотивації та вольового зусилля при їх досягненні [34].

У роботах А. Бандури та її послідовників вказується на відмінність очікування ефективності (efficacy expectation) і очікування результатів (outcome

expectation), передбачення людиною зміни довкілля внаслідок своєї поведінки. Очікування ефективності є сукупною оцінкою власного потенціалу: наскільки суб'єкт, обираючи стратегії та характеристики поведінки, може відповідати вимогам ситуації. Знання про те, що і як треба робити, має бути підкріплене впевненістю людини у власних силах. Таким чином, самоефективність постає як власне уявлення індивідуума про потенційну можливість успішно здійснити поведінку, що призводить до отримання очікуваних результатів.

В експериментальних дослідженнях самоефективність є центральною детермінантою людської поведінки, індикатором стратегії та способів реальної поведінки людини [34]. Самоефективність – важливий когнітивний фактор, що організує поведінку людини. Уявлення про власну ефективність за допомогою символічної представленості (у вигляді образу, схеми та інших узагальнених сигніфікатів) впливає на цілепокладання, патерни мислення, рішення, дії та переживання, наполегливість, успішність соціальної та професійної взаємодії та мотивацію, а також на ряд інших когнітивних та емоційних факторів.

Високий теоретико-пояснювальний та емпірико-практичний потенціал теорії самоефективності особливо яскраво проявляється при її розгляді в ракурсі інших психологічних теорій детермінування поведінки. Наприклад, дуже популярна концепція локусу контролю Дж. Роттера дозволяє досліджувати роль контролю, що сприймається, як особистісно або соціально (зовні) детермінованою умови успішності життєдіяльності [55; 56]. У соціально-когнітивної теорії контроль детермінований особистими переконаннями у своїх силах, одна із компонентів самоефективності [32].

В атрибутивній теорії мотивації Б. Вайнера стверджується, що вибір людиною стратегії поведінки базується на поданні причин власних успіхів, невдач і ступеня власної відповідальності, що зумовлює і оцінку отриманих результатів, оскільки каузальні атрибуції не тільки породжують очікування майбутніх успіхів і визначають ступінь наполегливості і рівень додаткових програм [65].

Теорія мотивації ефективності (R. White) розглядає рушійною силою виникнення поведінки та її регуляції прагнення компетентності [64].

У деяких випадках теорія самоефективності, підтверджуючи і розвиваючи висунуті в інших дослідженнях теоретичні положення, дозволяє акцентувати увагу насамперед на внутрішніх силах людини, враховуючи роль соціального впливу. Наприклад, концепція вивченої безпорадності (M. Seligman) еволюціонує в явно гуманістському напрямку в поняття «зниження очікувань ефективності» А. Бандури [57], а популярний сьогодні в практичній психології термін «орієнтація на оволодіння майстерністю» (mastery-oriented qualities) має теоретичні.

Можна виділити концептуальну близькість теорій збільшення інтелекту зі змістом терміна «самоефективність». Ефективний мотиваційний патерн (mastery-oriented qualities) формується із суми можливих реакцій, орієнтованих способи подолання невдачі – розвитку наполегливості, прагнення реалізації важких завдань, пошуку стратегій вирішення проблеми.

Когнітивно-афективна теорія W. Mischel у процесі прогнозування індивідуальної поведінки в конкретній ситуації орієнтується на склад особистісних змінних – когнітивно-афективних одиниць (компетентність, саморегуляторні стратегії, очікування, переконання, цілі та цінності, стратегії кодування та декодування інформації та [51; 52].

У роботах С. Мадді (S. Maddi) висувається ідея, що на вибір стратегії поведінки суб'єкта впливають різноспрямовані установки, вплив яких на людину сприяє формуванню такої особистісної якості, як життєстійкість. Генеральний вектор вибору форми поведінки спрямовано виживання у стресогенних ситуаціях. Проте подолання негативного впливу суб'єктом завжди реалізується у тих уявленнях про можливість використовувати ситуацію з метою особистісного зростання [49]. Життєстійкість практично визначає властивості соціальної активності на противагу сепарації та ізоляції, спрямованої на перетворення свого життя. Життєстійкість актуалізується у прагненні взяти контроль над власним життям, протистоїть позиції безсилля. Високий рівень життєстійкості визначає готовність суб'єкта до ухвалення виклику та толерантності до ризику.

Переважає більшість здобувачів освітнього рівня бакалавра розпочинає навчання у закладі вищої освіти в юнацькому віці. Відтак, на формування

самоефективності майбутніх психологів суттєво впливають вікові особливості цього періоду, а також процеси соціально-психологічної адаптації.

Студентський період, який здебільшого припадає на юнацький вік, тісно пов'язаний із розвитком таких психологічних феноменів, як самооцінка та самоусвідомлення. Самоусвідомлення передбачає здатність особистості до рефлексії власних думок, дій, результатів, емоцій, інтересів, цінностей і мотивів, виступаючи цілісною характеристикою людини як суб'єкта діяльності та перетворювача реальності. Самооцінка, у свою чергу, відображає ставлення особистості до самої себе, охоплюючи оцінювання власних якостей, можливостей, фізичних і духовних ресурсів [1, с. 22]. Її рівень безпосередньо пов'язаний із розвитком самоповаги, відчуттям особистісної значущості та позитивним ставленням до власного «Я». Низька самооцінка, навпаки, свідчить про неприйняття окремих аспектів власної особистості та формування негативного самоставлення.

Урахування психологічних особливостей юнацького віку дає змогу глибше зрозуміти сутність особистості студентів і визначити ефективні напрями психологічної підтримки у процесі їхнього самовизначення, що особливо актуально на етапі адаптації першокурсників. Серед ключових механізмів трансформації свідомості студентів виокремлюють самопереконавання, самоуправління, самопримус, самозаохочення та самоствердження [1, с. 22]. Ці механізми забезпечують свідому саморегуляцію діяльності відповідно до нових умов навчання й життя, сприяють усвідомленню нових потреб, розвитку мотивації, формуванню стратегій поведінки та діяльності. Їх взаємодія визначає психологічний зміст життєдіяльності студента в новому середовищі та безпосередньо пов'язана з рівнем його самоефективності.

Самоефективність майбутніх психологів у цьому контексті проявляється як усвідомлене оволодіння знаннями, розуміння їх практичної значущості, готовність до навчання, здатність бачити себе у професії та оцінювати власний потенціал як майбутнього компетентного фахівця.

Відповідно до досліджень І. Андрійчук, соціально-психологічна адаптація розглядається як процес активного пристосування особистості до нових умов середовища, що передбачає формування індивідуальних стратегій і тактик поведінки, спрямованих на досягнення значущих цілей. На цей процес впливають як зовнішні соціальні регулятори (норми, вимоги, очікування), так і внутрішні (інтереси, потребнісно-мотиваційна сфера, цінності, сенсожиттєві орієнтації), які визначають способи адаптації [1]. Серед важливих чинників виступають індивідуально-психологічні особливості та характеристики когнітивної сфери.

У цьому контексті оцінка власної самоефективності також є важливим чинником соціально-психологічної адаптації студентів, оскільки вона тісно пов'язана із самооцінкою та самоповагою. Труднощі адаптації першокурсників часто зумовлені недостатнім рівнем самоконтролю, несформованістю навичок самостійного навчання та неефективним управлінням часом. Адаптація включає пристосування до нового соціального середовища, освітнього простору та професійної діяльності. Серед типових проблем – невизначеність мотивів вибору професії, недостатня готовність до самостійного життя, труднощі у прийнятті рішень, низький рівень емоційної саморегуляції. Усі ці фактори впливають на успішність навчання, формування професійних компетентностей і мотивацію до саморозвитку як складові самоефективності.

Особливе місце в дослідженнях посідає поняття професійної самоефективності. Д. Несдел і К. Пінтер розглядають її як компонент професійної «Я-концепції», що відображає переконання особистості у власній здатності до ефективної професійної діяльності [15]. За О. Кревською, професійна самоефективність є динамічним багатокомпонентним утворенням, яке формується у процесі навчання та практичної діяльності і проявляється в здатності вирішувати складні професійні завдання на основі сформованих компетентностей і мобілізації внутрішніх ресурсів [15].

Становлення професійної «Я-концепції» майбутнього психолога, як зазначають Н. Харченко та О. Дудник, пов'язане з формуванням образу «Я-ідеального» та уявлення про «Я-професіонала» [25, с. 230]. Цей процес передбачає

інтеграцію знань, особистісних характеристик і професійних цінностей, що формують цілісне бачення себе як фахівця. Емоційне прийняття цього образу та відповідна мотивація стимулюють особистість до професійної самореалізації. Професійна «Я-концепція» виступає когнітивно-емоційним утворенням, що забезпечує адаптацію до нових умов і визначає рівень саморегуляції, самоконтролю та соціальної ідентифікації.

У межах досліджень М. Гайдара (у викладі Т. Гальцевої) виокремлюють такі види самоефективності майбутніх психологів: особистісну, діяльнісну та комунікативну [11, с. 112]. Особистісна самоефективність розглядається як метаякість, що відображає уявлення про наявність професійно значущих якостей і впевненість у здатності ефективно діяти. Діяльнісна самоефективність пов'язана з переконанням у володінні необхідними професійними компетентностями та здатністю застосовувати їх на практиці. Комунікативна самоефективність відображає впевненість у власних комунікативних можливостях і здатності до ефективної професійної взаємодії.

У зв'язку з цим важливим завданням професійної підготовки майбутніх психологів є розвиток їхніх рефлексивних здібностей, формування адекватних уявлень про власні можливості та усвідомлення перспектив їх розвитку. Це має сприяти становленню позитивної професійної самооцінки та впевненості у власній компетентності.

До структури особистісної самоефективності дослідники відносять когнітивно-рефлексивний компонент (система уявлень про власні професійні компетентності), емоційно-оцінний (ставлення до себе як до фахівця) та регулятивно-поведінковий (рівень домагань і прагнення до професійної самореалізації). Таким чином, особистісна самоефективність є складним інтегративним утворенням, що виступає основою впевненості у здатності реалізувати власні професійні компетентності. У майбутніх психологів вона формується поступово – у процесі навчання та практичної діяльності, через накопичення індивідуального професійного досвіду.

Важливим показником готовності до професійної діяльності, за результатами досліджень, є рефлексія власної підготовленості, що забезпечує формування індивідуального досвіду та сприяє розвитку особистісної самоефективності студентів-психологів [28, с. 233].

1.2. Психологічні основи вивчення проблеми самоефективності особистості

Аналіз зарубіжної літератури показує, що в межах когнітивної моделі здоров'язорієнтованої поведінки самоефективність розглядається як ключова детермінанта формування здорових поведінкових стратегій [33]. У цьому контексті вона виступає базовим психологічним ресурсом, що визначає здатність особистості до адаптивного функціонування, саморегуляції та подолання стресових ситуацій/

Що стосується проблеми зв'язку самоефективності з психічним здоров'ям та суб'єктивним благополуччям, то сучасні дослідження демонструють її багатовекторний характер. Зокрема, виокремлюються такі напрями: аналіз взаємозв'язку самоефективності з психічним здоров'ям у різних соціально-професійних групах (підлітки, студенти, медичні працівники, педагоги та ін.); дослідження ролі самоефективності вчителя у формуванні психічного здоров'я учнів; вивчення специфічних форм самоефективності, пов'язаних із психічним здоров'ям (наприклад, самоефективність у сфері психічного здоров'я); а також встановлення зв'язку між самоефективністю та суб'єктивним благополуччям працівників організацій.

Так, М. Gull [41] за результатами кореляційного аналізу встановив, що індекс психічного здоров'я студентів суттєво пов'язаний із рівнем їхньої самоефективності. Дослідження також показало значущі кореляції між самоефективністю, психологічним дистресом і психологічним благополуччям. Загалом було доведено, що вищий рівень самоефективності асоціюється з кращим психічним станом та вищими показниками психологічного благополуччя.

У руслі цього напрямку також досліджено зв'язок самоефективності з психічним здоров'ям у працівників медичної сфери. Зокрема, результати дослідження S. Dadipoor et al. [38] засвідчили статистично значущу кореляцію між загальним станом здоров'я та рівнем самоефективності медичних працівників, зокрема медичних сестер, що підкреслює її роль як ресурсу професійної стійкості.

Окремий напрям досліджень пов'язаний із впливом самоефективності на професійний стрес, емоційне виснаження та вигорання. Зокрема, встановлено зв'язок між самоефективністю персоналу організацій і рівнем професійного стресу, емоційного виснаження та вигорання [42; 48; 59].

Так, R. Gumbau, J. Peiro та M. Salanova [42], досліджуючи працівників п'яти компаній різних соціально-економічних сфер, встановили, що стресові фактори мають менш негативний вплив на осіб із високим рівнем самоефективності. Автори підкреслюють, що такі працівники демонструють нижчий рівень цинізму та вищу організаційну прихильність, тоді як особи з низькою самоефективністю більш схильні до емоційного виснаження та негативного ставлення до організації.

Подібні результати отримали E. Skaalvik та S. Skaalvik [59] у дослідженні норвезьких учителів. Вони встановили, що такі стресори, як низька мотивація учнів, відсутність підтримки, конфлікт цінностей та часовий тиск, мають суттєвий, але неоднаковий вплив на самоефективність і емоційне виснаження. Також було показано, що ці фактори опосередковано пов'язані з намірами залишити професію.

Ще один важливий напрям досліджень стосується зв'язку самоефективності з соціально-психологічними характеристиками працівників організацій. Зокрема, досліджуються її медіаторна роль у зв'язку з особистісними характеристиками та кар'єрними орієнтаціями [53], а також взаємозв'язок емоційного інтелекту та самоефективності вчителів, зв'язок цінностей, професійної мотивації та самоефективності педагогів [35].

Так, у дослідженні D. Barni, F. Danioni та R. Benevene [35] показано, що вчителі, для яких важливими є цінності новизни, свободи та автономії, демонструють вищий рівень професійної самоефективності, особливо за умови незалежності від зовнішнього контролю. Водночас у середовищі з високим

зовнішнім тиском педагоги частіше оцінюють свою ефективність як нижчу, що пов'язано зі зниженням відчуття автономії та відкритості до змін.

Окремо слід зазначити, що значна кількість досліджень у сфері організаційної психології підтверджує зв'язок самоефективності персоналу з ефективністю діяльності та задоволеністю роботою [40; 45; 58; 61 та ін.].

Зокрема, S. Guarnaccia, F. Scrima, A. Civilleri та L. Salerno [40] встановили, що професійна самоефективність виступає медіатором між незахищеністю роботи, залученістю, задоволеністю працею та станом здоров'я працівників. Автори підкреслюють, що в умовах економічної нестабільності саме самоефективність є важливим психологічним ресурсом, який підтримує професійну стійкість працівників.

У дослідженні T. Judge та J. Bono [45] було виявлено взаємозв'язок між самооцінкою, локусом контролю, емоційною стабільністю та самоефективністю з одного боку, та задоволеністю роботою і її ефективністю — з іншого. Автори дійшли висновку, що ці особистісні характеристики є одними з найсильніших предикторів професійної успішності та задоволеності діяльністю.

Самоефективність відіграє ключову роль у процесах реагування на стрес, подолання загрозливих ситуацій та переживання травматичного досвіду [33; 36; 22]. У цьому контексті вона розглядається як центральний психологічний ресурс, що визначає здатність особистості до адаптивного функціонування в умовах високої напруги та невизначеності.

C. Benight та A. Bandura [36], узагальнивши результати численних емпіричних досліджень, продемонстрували узагальнену роль самоефективності у процесі відновлення після різних типів травматичних подій. До таких подій належать природні катастрофи, техногенні аварії, терористичні акти, військові конфлікти, а також сексуальне та кримінальне насильство. У всіх зазначених випадках самоефективність подолання виступає провідним медіатором посттравматичного відновлення.

Автори підкреслюють, що результати багатофакторних аналізів підтверджують центральну роль віри у власну здатність контролювати та

регулювати вплив травматичних обставин. Саме ця віра виконує як захисну, так і стимулюючу функцію, сприяючи ефективнішому психологічному відновленню після пережитої травми [36].

У свою чергу, Т. Титаренко [22] у контексті аналізу критеріїв відновлення психологічного здоров'я після тривалої травматизації зазначає, що в цей період у людини знижується рівень життєвої активності: зменшується ентузіазм, креативні ідеї виникають рідше, а їх реалізація часто блокується через брак сил, впевненості та віри у власні можливості. У цьому зв'язку дослідниця виокремлює важливий критерій психологічного відновлення – відновлення продуктивності та самоефективності особистості, а також здатності до самореалізації й творчого ставлення до власного життя.

Крім того, Т. Титаренко наголошує на значущості відновлення цілісності особистості через реконструкцію зв'язків між минулим, теперішнім і майбутнім та формування нових життєвих перспектив. Важливим компонентом цього процесу є відновлення віри у себе, без якої неможливі ефективна самопідтримка та самодопомога.

Дослідниця також підкреслює, що внаслідок тривалої травматизації знижується рівень соціально-адаптивних можливостей особистості, порушується особистісна цілісність, комунікативна компетентність, професійна самоефективність і психологічне благополуччя. Водночас вона акцентує на важливості психологічних інтервенцій, спрямованих на підвищення самоефективності травмованих осіб як умови їхнього відновлення та досягнення посттравматичного зростання [22].

Особливо значущою є роль самоефективності у сфері академічної успішності [33], де простежується її безпосередній зв'язок із навчальними досягненнями. Водночас взаємозв'язок між інтересом і самоефективністю має асиметричний характер: саме рівень самоефективності значною мірою зумовлює формування інтересів, вибір професії, орієнтацію на кар'єрне зростання.

Як підкреслюють дослідники, самоефективність виступає важливим чинником, що впливає на результативність діяльності та її успішність. Зокрема,

високий рівень самоефективності пов'язаний із підвищеною продуктивністю та ефективністю виконання завдань [31; 61; 37]. Водночас надмірно високий рівень самоефективності інколи може мати дисфункціональні наслідки, зокрема спричиняти надмірну самовпевненість і, як результат, зниження загальної ефективності діяльності [62].

У процесі становлення особистості майбутнього фахівця поняття самоефективності часто розглядається крізь призму взаємозв'язку таких категорій, як ефективність, успішність і результативність [7, с. 10–12]. Це зумовлено тим, що саме сформована самоефективність забезпечує здатність особистості до рефлексії власних дій, їх критичного осмислення, а також до побудови ієрархізованої системи цілей і засобів їх досягнення та їх усвідомленого втілення в житті.

В основі самоефективності лежать уявлення особистості про власні можливості та здібності, тобто переконання у здатності організувати та реалізувати необхідні дії для досягнення певних результатів [Бандура, Селф, с. 3]. Саме ці уявлення визначають поведінкову активність людини, її впевненість у власних силах і готовність діяти в різних життєвих ситуаціях.

За А. Бандурою, самоефективність включає два взаємопов'язані компоненти: реальні навички й компетентності, необхідні для досягнення успіху, а також їх позитивну суб'єктивну оцінку [33]. Відтак, вона відображає судження особистості щодо власної здатності ефективно діяти в різних умовах і ситуаціях.

Ці судження безпосередньо впливають на вибір видів діяльності, інтереси та уподобання, а також на обсяг зусиль, які людина готова вкладати для реалізації власного потенціалу та досягнення компетентності. Усвідомлення прагнення до розвитку компетентності дозволяє глибше зрозуміти сутність самоефективності як механізму пізнання, активної взаємодії з довкіллям і пошуку нової інформації.

У контексті професійної підготовки самоефективність набуває особливої ваги, оскільки потребує від здобувачів усвідомлення змісту майбутньої діяльності та формування високого рівня професіоналізму як інтегральної характеристики суб'єкта діяльності. Це передбачає не лише якісне виконання професійних завдань,

а й здатність до творчої самореалізації, що пов'язано з розвитком професійної самоефективності та самоактуалізації.

Як зазначає М. Уолдем, рівень самоефективності студентів тісно пов'язаний із їхніми мотиваційними установками та навчальними досягненнями: студенти з високою самоефективністю використовують отриману інформацію для розширення власного рольового бачення та самореалізації, тоді як студенти з низьким рівнем самоефективності менш активно залучають ці ресурси [Waldam M.,].

Аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що становлення та розвиток самоефективності особистості є безперервним процесом, який триває протягом усього життя. На кожному віковому етапі цей процес має специфічні особливості, зумовлені соціальною ситуацією розвитку, провідною діяльністю та характерними психічними новоутвореннями [10; 13; 17; 63].

Особливої уваги потребує дослідження розвитку самоефективності в юнацькому віці, оскільки саме цей період тісно пов'язаний із процесами особистісного та професійного самовизначення. У цей час відбувається активне формування життєвих планів і перспектив, розвиток професійної компетентності, а також закріплення переконань щодо власної здатності досягати поставлених цілей і реалізовувати себе в майбутньому [26].

Загалом результати аналізу літератури свідчать про те, що юнацький період є сприятливим для формування самоефективності. Включення у нове соціальне середовище, необхідність прийняття важливих життєвих рішень і вибір професійного шляху стимулюють молодь до саморозвитку, удосконалення загальної, соціальної, комунікативної та професійної компетентності, що, у свою чергу, сприяє підвищенню рівня самоефективності.

Зростання життєстійкості, суб'єктивної компетентності та віри у власні можливості в юнацькому віці має довготривалий ефект і впливає на подальшу життєву успішність особистості. Зокрема, воно визначає рівень гнучкості, здатність до самореалізації, подолання труднощів, ефективного реагування на стресові та складні життєві ситуації.

Крім того, сформоване відчуття самоефективності суттєво впливає на рівень домагань особистості, побудову життєвих планів і уявлення про власне майбутнє. Воно визначає часову перспективу саморозвитку та спрямованість особистості на досягнення значущих цілей.

Дослідження самоефективності особистості переважно базуються на дослідженнях когнітивних процесів та мотивації. Одне з ключових питань при дослідженні когнітивних процесів і мотивації – питання про те, надає той чи інший когнітивний механізм вирішальний вплив на поведінку, або лише другорядний. Когнітивний процес може бути пов'язаний з іншими факторами (третіми змінними), які є істинними причинами успіху. У разі самоефективності, що сприймається суб'єктом, очевидною третьою змінною є майстерність. Люди, що мають більше знань і навичок, більш впевнені у своїх здібностях. Об'єктивні відмінності в майстерності можуть, в принципі, пояснювати кореляції між суб'єктивними уявленнями про ефективність та успішність здійснення відповідної діяльності. Цій проблемі присвячено чимало досліджень, в яких підтверджується зв'язок між судженнями про самоефективність і поведінкою. Особливо переконливі дані, отримані при експериментальному маніпулюванні судженнями про ефективність зі збереженням решти факторів постійними. Це можливо завдяки ледь помітним контекстуальним стимулам, які спотворено впливають на формування суджень про самоефективність. Вчені впливали на уявлення про ефективність, використовуючи когнітивні еталонні підказки (якісь концептуальні стартові точки в завданні на виведення суджень, тобто перше припущення, яке людина може перетворити, щоб отримати потім остаточну оцінку). Судження про ефективність також впливають на короткий аналіз позитивних чи негативних факторів, пов'язаних з діями. Оцінка своїх сильних і слабких сторін перед виконанням завдання робить різну інформацію когнітивно доступною. У дисертаційній роботі М. Гайдара особистісна самоефективність студента-психолога розглядається як метаякість, тобто комплекс уявлень суб'єкта про наявність у себе професійно важливих якостей (професійна самосвідомість) та його впевненість у здатності використати ці якості для досягнення позитивних

результатів у вирішенні завдань. Автор стверджує, що самоефективність можна визначити як інтегративне багатовимірне психологічне утворення, яке має ситуаційно-специфічний характер і може проявлятися у діяльнісній, комунікативній та особистісній сферах. Ми припускаємо, що самоефективність може змінюватися протягом життя особистості, та впливати на різні сфери життєдіяльності, а не тільки у ситуаціях, які відповідають окремим здібностям людини. Сильне почуття самоефективності та академічні успіхи пов'язані між собою. Цікавим є той науковий факт, що інтерес і самоефективність взаємопов'язані асиметрично, тобто самоефективність впливає на виникнення інтересу. Н. Бетз та Ж. Хакетт вказують, що самоефективність може впливати на вибір кар'єри, професії [30].

Альберт Бандура виокремлює чотири ключові механізми, через які уявлення людини про власну ефективність визначає її поведінку. По-перше, це вплив на вибір діяльності: індивід схильний обирати ті завдання, які вважає посильними. По-друге, рівень самоефективності визначає інтенсивність зусиль і досягнуті результати. По-третє, самооцінка ефективності безпосередньо пов'язана з емоційними реакціями. По-четверте, вона впливає на успішність виконання складних когнітивних завдань [33].

Важливим чинником формування сприйнятої самоефективності є рівень майстерності: чим більше знань і практичних умінь має людина, тим вищою є її впевненість у власних можливостях. Оцінка самоефективності також залежить від аналізу умов діяльності – як позитивних, так і негативних. Усвідомлення власних ресурсів і обмежень перед виконанням завдання робить релевантну інформацію доступною для когнітивної обробки, при цьому оцінка власних можливостей завжди є ситуаційно зумовленою [33].

Очікування ефективності формується через чотири основні джерела:

- а) особистий досвід досягнень;
- б) спостереження за досвідом інших;
- в) вербальний вплив;
- г) інтерпретацію власних емоційних станів.

Найбільш вагомим джерелом є безпосередній досвід успіхів і невдач. Саме він забезпечує формування навичок і впливає на впевненість у власних силах: успішні результати підсилюють самоефективність, тоді як невдачі можуть її знижувати. Водночас значення має не окремих результат, а загальна динаміка досягнень. Якщо відчуття ефективності вже є достатньо сформованим, поодинокі невдачі здатні навіть підвищувати наполегливість у досягненні мети [33].

Сформована висока самоефективність має тенденцію до узагальнення: вона поширюється на інші, подібні види діяльності, підсилюючи впевненість у ширшому спектрі завдань [33].

Другим джерелом є опосередкований досвід. Спостереження за діяльністю інших людей, особливо у складних ситуаціях, може як підвищувати, так і знижувати віру у власні можливості. Успішний приклад іншого індивіда здатен стимулювати власну активність і наполегливість [33].

Вербальний вплив також відіграє роль, хоча й менш значну. Переконавання з боку значущих або авторитетних осіб може змінювати уявлення людини про власні здібності, однак ефект цього чинника є менш стійким порівняно з особистим досвідом [33].

Третім джерелом виступає емоційний стан. Рівень тривожності, напруження чи впевненості інтерпретується людиною як індикатор її компетентності. Надмірне емоційне збудження зазвичай знижує ефективність діяльності, тоді як оптимальний емоційний стан сприяє кращому виконанню завдань [33].

Самоефективність має кілька вимірів, що визначають її прояв у діяльності: рівень, узагальненість і сила. Рівень відображає складність завдань, які людина вважає для себе доступними: чим складніші завдання вона готова виконувати, тим вищим є цей показник. Узагальненість характеризує широту сфер діяльності, на які поширюється впевненість у власних можливостях. Сила самоефективності визначає ступінь наполегливості: слабка впевненість призводить до швидкої відмови від діяльності при труднощах, тоді як сильна — забезпечує стійкість і витривалість у досягненні мети [33].

У наукових дослідженнях також виділяють чотири основні психологічні процеси, через які самоефективність впливає на функціонування особистості: когнітивні, мотиваційні, афективні та селективні [33].

Когнітивні процеси проявляються у формуванні цілей, плануванні та прогнозуванні результатів. Особи з високою самоефективністю схильні ставити перед собою складніші завдання та уявляти сценарії успіху, що позитивно впливає на їхню продуктивність. Натомість низька впевненість у собі супроводжується очікуванням невдачі та дезорганізацією мислення.

Мотиваційні процеси пов'язані зі здатністю людини до самостимуляції діяльності. Самоефективність визначає інтерпретацію причин успіхів і невдач: впевнені у собі індивіди пояснюють невдачі недостатніми зусиллями, тоді як невпевнені – браком здібностей, що безпосередньо впливає на рівень мотивації та подальшу поведінку.

Афективні процеси відображають зв'язок між самоефективністю та емоційним станом. Висока впевненість у власних можливостях знижує рівень тривоги та стресу в складних ситуаціях, тоді як її недостатність сприяє формуванню страху, напруження і зниженню ефективності діяльності.

Селективний процес проявляється у виборі діяльності та постановці цілей: людина орієнтується на ті завдання, які відповідають її уявленням про власні можливості.

Отже, самоефективність активізується під впливом новизни та підтримується за рахунок пізнавальної активності й інтересу, що стимулюють особистість до подальшого розвитку та досягнення нових результатів [33].

Дефінітивний аналіз поняття «самоефективність» демонструє його багатовимірність і представленість у широкому категоріальному полі психологічної науки. У більшості підходів цей феномен трактується як переконаність суб'єкта у власній здатності ефективно діяти, досягати поставлених цілей і забезпечувати особистісний розвиток у процесі діяльності. Спільним для різних інтерпретацій є акцент на вірі у власні можливості, орієнтації на майбутні досягнення та оптимістичному сприйнятті власного потенціалу.

1.3. Структура та критерії самоефективності особистості в юнацькому віці

Аналіз наукових джерел [15; 16; 19; 33 та ін.] дозволяє зробити висновок, що одним із найбільш валідних критеріїв загальної самоефективності є оцінювання особистістю рівня використання власних здібностей, що безпосередньо впливає на очікування успішності діяльності. Як підкреслює Альберт Бандура, поведінка людини значною мірою визначається її здатністю прогнозувати результати власних дій і оцінювати власні ресурси для їх досягнення [33]. Високий рівень самоефективності знижує страх невдачі, активізує зусилля та сприяє наполегливості через орієнтацію на очікуваний успіх. Натомість низька оцінка власних можливостей обумовлює уникнення складних ситуацій. Таким чином, самоефективність визначає вибір діяльності, рівень наполегливості та стійкість у подоланні труднощів.

У структурі діяльній самоефективності важливим критерієм у юнацькому віці виступає здатність до планування та корекції власних дій. Дослідження показують, що рівень оцінки власних здібностей безпосередньо впливає на процес цілепокладання: чим вищий рівень самоефективності, тим складніші цілі ставить перед собою особистість і тим більше зусиль вона готова докладати для їх досягнення. Особи з високою самоефективністю демонструють гнучкість мислення, наполегливість і здатність долати перешкоди, а також схильні формувати уявні сценарії успіху, що підсилює ефективність діяльності.

Дослідження також підтверджують зв'язок діяльній самоефективності з мотивацією та результативністю діяльності. Встановлено позитивні кореляції між рівнем самоефективності та навчальною мотивацією, а також академічною успішністю студентів. Зокрема, показано, що студенти з високим рівнем самоефективності більш активно залучені до навчального процесу, проявляють ініціативу, витривалість і готовність до подолання складних завдань [54]. Крім того, встановлено зв'язок між самоефективністю та професійною діяльністю, зокрема щодо ефективності вирішення складних завдань, гнучкості мислення та

наполегливості [61]. Аналогічні закономірності простежуються і в сфері спортивної діяльності, де самоефективність визначає рівень участі, витривалість і ставлення до поразок [34; 39]. Загалом віра у власні можливості виступає важливим мотиваційним ресурсом у різних видах діяльності.

Особливе місце у структурі самоефективності займає її соціальний вимір, який пов'язаний з оцінкою власних можливостей у міжособистісній взаємодії [43]. Високий рівень соціальної самоефективності проявляється в ініціативності у спілкуванні, здатності до адаптації, оптимістичному світосприйнятті та відкритості до взаємодії. Натомість низький рівень супроводжується уникненням контактів, тривожністю та схильністю до негативних емоційних станів.

Згідно з науковими підходами, критерієм соціальної самоефективності виступає соціальна компетентність [34; 60], яка виявляється у здатності ефективно взаємодіяти з іншими, регулювати емоційні стани, проявляти емпатію та адекватно реагувати на соціальні ситуації. Вона включає впевненість у собі, ініціативність, стійкість у міжособистісних відносинах і здатність досягати цілей у комунікації. Отже, соціальна компетентність виступає важливим показником ефективності соціальної взаємодії та психологічного благополуччя особистості.

Важливим є також зв'язок самоефективності соціальних взаємин із почуттям впевненості в собі та соціально-психологічною адаптацією. Впевненість у собі розглядається як здатність прогнозувати досягнення мети та переживати очікування успіху в соціальній взаємодії. Вона сприяє ефективній комунікації, тоді як її недостатність пов'язана з тривожністю, замкненістю та труднощами у встановленні контактів. Водночас наукові підходи підкреслюють, що самоефективність і впевненість у собі є взаємопов'язаними, але відносно самостійними феноменами [34].

Емпіричні дослідження свідчать про позитивні зв'язки між рівнем самоефективності та показниками соціально-психологічної адаптації. Особи з високою самоефективністю демонструють кращу здатність до адаптації, прийняття себе та інших, а також ефективніше використовують власні ресурси для досягнення

цілей [44]. Встановлено, що самоефективність виступає важливим чинником успішної адаптації, зокрема в умовах змін та нових соціальних середовищ.

Значущим аспектом дослідження є взаємозв'язок загальної самоефективності із самоповагою та копінг-стратегіями. Високий рівень самоповаги супроводжується впевненістю у власних можливостях, очікуванням успіху та здатністю долати труднощі, тоді як її низький рівень пов'язаний із сумнівами у власній компетентності та очікуванням невдачі. Дослідження також підтверджують наявність позитивних кореляцій між самоповагою та самоефективністю у юнацькому віці [46].

У контексті подолання життєвих труднощів важливу роль відіграють копінг-стратегії, які визначаються як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій [47]. Встановлено, що високий рівень самоефективності пов'язаний із використанням конструктивних стратегій подолання труднощів, тоді як низький – із неефективними формами реагування. Таким чином, самоефективність виступає важливим ресурсом психологічної стійкості особистості.

Джерела формування самоефективності (тобто переконань особистості щодо власної здатності ефективно діяти), відповідно до А. Бандури, включають кілька ключових механізмів [33]. Першим із них є досвід успішного подолання труднощів, який формується через наполегливість, зусилля та досягнення результату після подолання перешкод.

Другим джерелом виступає опосередковане навчання або моделювання поведінки, що ґрунтується на спостереженні за діями інших людей, особливо тих, кого індивід сприймає як значущі або референтні постаті, та які досягають успіху завдяки послідовним діям і зусиллям.

Третім чинником є соціальне переконання, тобто підтримка та заохочення з боку значущих осіб, які підсилюють віру людини у власні можливості.

Четвертим джерелом є розвиток навичок саморегуляції, що передбачає опанування психологічних технік керування емоційними та фізіологічними

станами, оскільки емоційний фон може як підсилювати, так і знижувати впевненість у власних силах.

П'ятим механізмом виступає уявний досвід або візуалізація успішної поведінки, коли людина подумки моделює власні ефективні дії в певних ситуаціях. Цей підхід, запропонований Дж. Маддуксом [50], дозволяє посилювати відчуття контролю та впевненості через уявне проживання успішного результату.

Отже, узагальнення результатів аналізу літератури дає підстави виділити три основні компоненти структури самоефективності: загальну самоефективність (оцінка використання власних здібностей), соціальну самоефективність (переживання соціальної компетентності) та діяльнісну самоефективність (здатність до планування та корекції дій). Відповідно, емпіричними корелятами виступають: для загальної – самоповага та копінг-стратегії; для соціальної – впевненість у собі та соціально-психологічна адаптація; для діяльнісної – мотивація навчання.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукових джерел констатовано, що проблема самоефективності особистості є однією з актуальних у сучасній психології, зокрема в контексті професійної підготовки майбутніх психологів. Виявлено, що самоефективність розглядається як переконаність особистості у власній здатності ефективно діяти, досягати поставлених цілей та реалізовувати свій потенціал у різних сферах життєдіяльності.

З'ясовано, що поняття самоефективності має багатовимірний характер і трактується у межах різних наукових підходів, що свідчить про відсутність єдиного узгодженого підходу до його визначення. Узагальнення наукових підходів дало змогу розглядати самоефективність як інтегративне психологічне утворення, що поєднує уявлення особистості про власні можливості, здібності та готовність до їх реалізації.

Встановлено, що самоефективність виконує важливу регулятивну функцію у діяльності особистості, визначаючи вибір цілей, рівень домагань, інтенсивність зусиль, наполегливість і стійкість у подоланні труднощів. Виявлено, що високий рівень самоефективності пов'язаний із позитивною мотивацією, кращими результатами діяльності, психологічним благополуччям і стресостійкістю, тоді як низький рівень зумовлює зниження активності, невпевненість і уникнення складних завдань.

Констатовано, що формування самоефективності має безперервний характер і відбувається протягом усього життя особистості під впливом соціального середовища, індивідуального досвіду та активної діяльності. Виявлено, що особливої значущості цей процес набуває в юнацькому віці, зокрема в період навчання у закладі вищої освіти, коли відбувається професійне самовизначення, розвиток самосвідомості та формування професійної «Я-концепції».

З'ясовано, що основними джерелами формування самоефективності є власний досвід досягнень, спостереження за діяльністю інших, вербальне переконання та емоційні стани особистості. Встановлено, що провідну роль відіграє саме індивідуальний досвід успіху, який формує впевненість у власних можливостях і сприяє підвищенню рівня самоефективності.

Виявлено, що у структурі самоефективності доцільно виокремлювати загальну, діяльнісну та соціальну складові. Загальна самоефективність відображає оцінку особистістю власного потенціалу, діяльнісна – здатність до планування та реалізації діяльності, а соціальна – впевненість у ефективності міжособистісної взаємодії.

Констатовано, що самоефективність є важливим чинником психічного здоров'я, психологічного благополуччя та професійної ефективності. Виявлено її значущу роль у процесах подолання стресу, емоційного виснаження, професійного вигорання та відновлення після травматичних подій.

З'ясовано, що особистісна самоефективність майбутніх психологів виступає ключовою професійно значущою якістю, яка визначає їхню готовність до професійної діяльності, здатність до саморозвитку, рефлексії та ефективної

взаємодії з іншими людьми. Встановлено, що її формування відбувається у процесі навчання та практичної діяльності через накопичення професійного досвіду.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Характеристика вибірки та опис методик дослідження психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів

Вибірку дослідження склали 53 студенти спеціальності «Психологія», серед яких здобувачі 3–4 курсів бакалаврату та магістратури. Вік респондентів – від 20 до 35 років. Усі учасники перебувають на етапі активного професійного становлення, що забезпечує релевантність вибірки для дослідження психологічних особливостей самоефективності.

З метою виявлення рівня самоефективності у студентів було використано наступні методики:

- 1) Методика визначення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра;
- 2) «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»
- 3) Методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера;
- 4) Методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна.

1. Методика визначення самоефективності Джеймс Маддукс і Марк Шеєр спрямована на виявлення рівня суб'єктивної оцінки особистістю власного потенціалу у двох ключових сферах життєдіяльності – діяльнісній та комунікативній. Вона дозволяє дослідити, наскільки індивід вірить у свою здатність ефективно діяти, досягати поставлених цілей і успішно взаємодіяти з оточенням. Опитувальник складається із 30 питань з двома підшкалами: загальна самоефективність та соціальна самоефективність. Вимір спрямований на оцінку загального очікування самоефективності, не пов'язаної зі специфічною ситуацією або поведінкою. Опитування концентрувалися на твердженнях про персональну спрямованість подолання важкої життєвої ситуації.

Передбачається, що персональні очікування того, чи можливо впоратися з завданням, відіграють вирішальну роль у зміні поведінки, а також відмінності в минулому успішному досвіді ведуть до різних рівнів самоефективності.

Діяльнісна самоефективність у межах цієї методики розглядається як система переконань особистості щодо власної спроможності реалізовувати набуті знання, уміння та досвід у конкретному виді діяльності. Йдеться не лише про оцінку вже сформованих компетентностей, але й про впевненість у можливості їх перенесення на нові, аналогічні ситуації. Таким чином, високий рівень діяльнісної самоефективності свідчить про орієнтацію особистості на успіх, готовність брати на себе відповідальність і здатність долати труднощі у професійній діяльності.

Самоефективність у сфері спілкування відображає уявлення особистості про власну комунікативну компетентність, включаючи вміння встановлювати контакт, підтримувати взаємодію, розуміти співрозмовника та адекватно реагувати на соціальні ситуації. Важливим компонентом є не лише наявність відповідних навичок, але й упевненість у їх ефективному застосуванні в реальних умовах міжособистісної взаємодії. Високий рівень комунікативної самоефективності пов'язаний із соціальною активністю, відкритістю та здатністю до конструктивної взаємодії.

Загалом дана методика дозволяє глибше дослідити особливості самосвідомості та самооцінки особистості, зокрема рівень усвідомлення власних ресурсів, можливостей і обмежень. Вона дає змогу оцінити здатність індивіда адекватно сприймати власні здібності та максимально ефективно їх використовувати у різних сферах життєдіяльності.

Окрім цього, методика має важливе прикладне значення, оскільки дозволяє операціоналізувати прагнення особистості до досягнення високих результатів як у предметній діяльності, так і в міжособистісному спілкуванні. Вона також дає можливість виявити потенційні зони розвитку, що є особливо цінним у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів, де рівень самоефективності виступає одним із ключових чинників успішної професійної реалізації.

2. «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема» ґрунтується на концепції самоефективності (self-efficacy), яку вперше обґрунтував А. Бандура. Інструмент «Шкала загальної самоефективності», розроблений Р. Шварцером і М. Єрусалемом та адаптований В. Ромеком, отримав належне психометричне підтвердження і може використовуватися як надійний психодіагностичний засіб.

Відповідно до наукових підходів зазначених авторів, самоефективність відображає усвідомлення індивідом власної спроможності організовувати поведінку відповідно до вимог конкретної ситуації або завдання. За А. Бандурою, формування самоефективності відбувається під впливом чотирьох ключових джерел: особистого досвіду успіху, опосередкованого (спостережуваного) досвіду, вербального підкріплення та емоційного стану.

Поняття самоефективності тісно пов'язане з інтерсуб'єктивністю, оскільки реалізація суб'єктних якостей особистості передбачає наявність певного рівня віри у власні можливості. Водночас рівень самоефективності впливає на характер міжособистісної взаємодії та встановлення інтерсуб'єктного контакту.

Методика призначена для дослідження рівня самоефективності. Респонденту пропонується ознайомитися з кожним твердженням і обрати варіант відповіді, який найбільш точно відображає ефективність його професійної діяльності під час виконання завдань, позначивши відповідну клітинку.

Шкала включає 10 тверджень, які оцінюються за чотирибальною системою:

«абсолютно невірно» – 1 бал,

«скоріше невірно» – 2 бали,

«скоріше вірно» – 3 бали,

«абсолютно вірно» – 4 бали.

Загальний показник визначається шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями. Інтерпретація результатів здійснюється за такими рівнями:

36–40 балів – високий рівень самоефективності;

30–35 балів – рівень вище середнього;

25–29 балів – середній рівень;

20–24 бали – рівень нижче середнього;

19 балів і менше – низький рівень самоефективності.

3. Методика С. Баднера спрямована на оцінювання індивідуального рівня толерантності до невизначеності. Ця риса особистості визначає здатність людини витримувати кризові стани, що виникають у ситуаціях невизначеності, зокрема під час формування нової ідентичності. Люди з низькою толерантністю зазвичай сприймають складні та незвичні обставини як загрозу, а не як можливість для розвитку, набуття досвіду чи особистісного зростання.

Особи з високою толерантністю до невизначеності, як правило, відчують інтерес до нестабільних ситуацій, здатні зберігати внутрішній комфорт у таких умовах і навіть сприймають їх як бажані. Вони можуть обмірковувати проблеми за відсутності повної інформації, приймають напруження і конфлікти, не бояться суперечливих чи нелогічних даних, відкриті до нового досвіду та готові адаптуватися до змін і ризику.

Натомість інтолерантні до невизначеності люди схильні бачити в ній джерело небезпеки. Вони часто мислять у категоріях «чорне-біле», прагнуть швидко приймати рішення без глибокого аналізу, віддають перевагу визначеності й уникають неоднозначних ситуацій. Для них характерні тривожність у відповідь на незрозумілі обставини, потреба в чіткій структурі, труднощі зі сприйняттям суперечливої інформації та схильність уникати нового на користь знайомого.

4. Методика Спілбергера–Ханіна використовується для оцінювання ситуативної та особистісної тривожності й допомагає уточнити особливості самооцінки людини – чи є її нестабільність тимчасовою або сталою рисою. Вона також дозволяє дослідити взаємозв'язок між емоційною реактивністю, активністю, темпераментом і характером. Незважаючи на суб'єктивний характер оцінки, методика має високу психодіагностичну цінність.

За визначенням Ю. Ханіна, ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретні стресові фактори, переважно соціально-психологічного характеру, такі як очікування негативної оцінки чи загроза самоповазі. Особистісна тривожність, у свою чергу, є відносно стабільною рисою, яка відображає схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі та реагувати на них підвищеною тривогою.

Йї рівень значною мірою залежить від попереднього досвіду переживання стресових станів. Шкала тривожності включає дві окремі підшкали: одну для оцінювання поточного емоційного стану, іншу — для визначення загальної схильності до тривожності.

Дослідження проводилося у три етапи:

1. Перший етап: визначення завдань дослідження, вибір предмета та об'єкта дослідження, вивчення теоретико-методологічних матеріалів, аналіз психологічних підходів до розуміння проблеми самоефективності, створення та підбір методик реалізації завдань дослідження.

2. Другий етап: проведення пілотажного дослідження, спрямованого на апробацію методичного інструментарію, виявлення взаємозв'язку між психологічними особливостями респондентів з різним рівнем сформованості самоефективності.

3. Третій етап – проведення емпіричного дослідження, обробка та аналіз отриманих результатів, узагальнення результатів та їх оформлення. Математична обробка даних проводилася за допомогою наступного інструментарію: описова статистика (порівняння середніх значень), кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Спірмена. Для проведення статистичних розрахунків застосовувалися Програми Microsoft Excel, SPSS.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів

Аналіз результатів, отриманих за методикою *«Тест на самоефективність»* (М. Шеер, Дж. Маддукс), дозволив сформулювати узагальнені висновки щодо рівня самоефективності студентів-психологів у різних сферах діяльності. Зокрема, у сфері предметної діяльності (передусім навчально-професійної) простежується домінування середнього та зниженого рівнів самоефективності; подібна тенденція виявлена і в площині соціальної (комунікативної) взаємодії.

Результати кількісного аналізу свідчать, що у контексті предметної самоефективності значна частина студентів-психологів не демонструє повної впевненості у власних можливостях. Аналіз результатів, отриманих за методикою «Тест на самоефективність» (М. Шеер, Дж. Маддукс), дозволив сформулювати узагальнені висновки щодо рівня самоефективності студентів-психологів у різних сферах діяльності. Зокрема, у сфері предметної (навчально-професійної) діяльності простежується переважання середнього рівня самоефективності з помітною часткою як високих, так і знижених показників; подібна тенденція, хоча й із певними відмінностями, виявлена і в площині соціальної (комунікативної) взаємодії.

Результати кількісного аналізу свідчать, що у контексті діяльнісної самоефективності більшість студентів-психологів оцінюють свої можливості як помірні. Так, 46% респондентів продемонстрували середній рівень самоефективності, що вказує на відносну впевненість у власних здібностях за умов знайомих або типових завдань, проте не завжди супроводжується готовністю до ефективних дій у складних чи нестандартних ситуаціях. Водночас 28% досліджуваних виявили низький рівень діяльнісної самоефективності, що свідчить про труднощі у плануванні, організації та завершенні діяльності, а також про недостатню сформованість навичок саморегуляції та самоорганізації.

Слід враховувати, що студенти перебувають на етапі активного професійного становлення, що передбачає формування фахових компетентностей і супроводжується підвищенням навчальним навантаженням. Складність окремих дисциплін, необхідність інтеграції теоретичних знань і практичних умінь можуть знижувати задоволеність навчальним процесом, що, у свою чергу, впливає на рівень наполегливості, готовність долати труднощі та віру у власні сили.

Разом із тим 26% студентів-психологів продемонстрували високий рівень діяльнісної самоефективності. Для них характерними є впевненість у власних можливостях, сформовані навички планування діяльності, орієнтація на досягнення результату та прагнення до підвищення професійної компетентності.

Такі респонденти виявляють більшу цілеспрямованість, стійкість у подоланні труднощів і виражену мотивацію до успіху.

Щодо соціальної (комунікативної) самоефективності, отримані результати демонструють дещо іншу структуру розподілу. Зокрема, 38% студентів оцінюють власну ефективність у міжособистісній взаємодії як середню. Ці респонденти загалом задоволені якістю комунікації у звичних умовах, однак можуть відчувати певні труднощі в нових або емоційно напружених ситуаціях спілкування. Високий рівень соціальної самоефективності виявлено у 28% студентів, які характеризуються впевненістю у власних комунікативних здібностях, здатністю ефективно взаємодіяти з оточенням, налагоджувати контакти та адаптуватися до різних соціальних ситуацій.

Водночас 34% досліджуваних демонструють низький рівень соціальної самоефективності. Для них притаманні сумніви у власних комунікативних можливостях, труднощі у встановленні міжособистісних контактів, особливо в нових або нестандартних умовах, а також відчуття напруження чи дискомфорту під час соціальної взаємодії. Недостатній розвиток комунікативних ресурсів може обмежувати їхню соціальну активність і знижувати загальний рівень впевненості у собі.

Порівняльний аналіз узагальнених показників за шкалами діяльнісної та соціальної самоефективності дозволяє виявити закономірну тенденцію: вищий рівень загальної самоефективності зазвичай поєднується з вищими показниками як у навчально-професійній діяльності, так і у сфері міжособистісної взаємодії. Натомість зниження рівня самоефективності супроводжується відповідним зниженням упевненості у власних можливостях у різних сферах життєдіяльності.

Отже, отримані результати засвідчують необхідність цілеспрямованого розвитку як діяльнісної, так і соціальної самоефективності студентів-психологів. Це є важливою передумовою їхнього успішного професійного становлення, підвищення ефективності навчальної діяльності та формування готовності до майбутньої професійної практики. (табл. 2.1 та рис. 2.1.).

Таблиця 2.1.

Узагальнені показники самоефективності студентів-психологів за методикою
М. Шеєра, Дж. Маддукса

Рівень самоефективності	Предметна діяльність (%)	Соціальна (комунікативна) самоефективність (%)
Високий	26%	28%
Середній	46%	38%
Низький	28%	34%

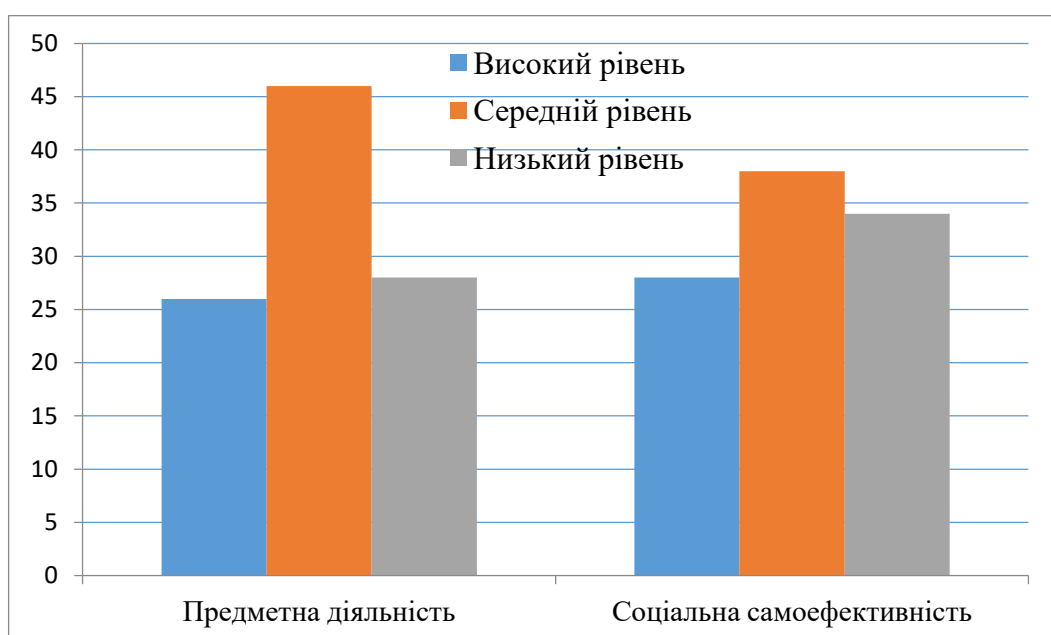


Рис. 2.1. Узагальнені показники самоефективності студентів-психологів за методикою М. Шеєра, Дж. Маддукса

Як видно з таблиці, у студентів-психологів у сфері предметної діяльності переважає середній рівень самоефективності (46%), тоді як у соціальній сфері більш рівномірно представлені середній і низький рівні (38% і 34% відповідно). Високі показники найчастіше спостерігаються у сфері міжособистісної взаємодії (30%), що свідчить про відносно кращу сформованість комунікативної впевненості порівняно з навчально-професійною самореалізацією.

Рівень самоефективності студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія», було досліджено із застосуванням методики «Шкала

самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема. Дана методика дозволяє оцінити суб'єктивне уявлення особистості про власну здатність ефективно діяти, досягати поставлених цілей, долати труднощі та регулювати свою поведінку в різних життєвих і професійних ситуаціях.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного за методикою Р. Шварцера та М. Єрусалема, встановлено, що у вибірці студентів-психологів переважає середній рівень загальної самоефективності.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного із використанням опитувальника самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, встановлено, що у вибірці студентів-психологів домінує середній рівень загальної самоефективності. Зокрема, 50% респондентів у процесі самооцінювання власної ефективності в різних життєвих ситуаціях оцінюють свої можливості як помірні – достатні для виконання типових завдань, проте не завжди достатні для впевненого досягнення складних або довготривалих цілей.

Для цієї групи характерною є ситуативність у сприйнятті власної ефективності: у знайомих умовах студенти демонструють достатній рівень впевненості та результативності, тоді як у ситуаціях невизначеності або підвищених вимог можуть виникати сумніви щодо успішності виконання діяльності. Це, у свою чергу, супроводжується зниженням ініціативності та появою страху невдачі, що негативно позначається на досягненні поставлених цілей.

Низький рівень самоефективності виявлено у 20% респондентів, що свідчить про недостатню впевненість у власних можливостях, труднощі у подоланні перешкод, схильність до уникнення складних завдань та тенденцію пояснювати невдачі впливом зовнішніх обставин. Такі особливості можуть істотно ускладнювати як навчальну діяльність, так і подальшу професійну реалізацію.

Водночас 12% студентів продемонстрували рівень самоефективності нижче середнього, що вказує на нестійку впевненість у власних силах, залежність результативності від зовнішніх умов і недостатню сформованість навичок саморегуляції та подолання труднощів.

Рівень самоефективності вище середнього зафіксовано у 18% досліджуваних. Для цих студентів характерною є відносно стійка віра у власні можливості, здатність до ефективного виконання завдань, однак у складних або нових ситуаціях їхня впевненість може частково знижуватися.

Високий рівень самоефективності виявлено у 12% респондентів. Ці студенти характеризуються сформованою впевненістю у власних можливостях, здатністю до цілепокладання, планування діяльності та орієнтацією на досягнення результату, що супроводжується високою мотивацією досягнення та готовністю долати труднощі.

Отже, отримані результати свідчать про переважання середнього рівня самоефективності у вибірці студентів-психологів, що вказує на необхідність цілеспрямованого розвитку впевненості у власних можливостях, формування навичок саморегуляції та підвищення психологічної стійкості в умовах невизначеності. Узагальнені результати дослідження подано в таблиці 2.2 та на рис. 2.2

Таблиця 2.2

Узагальнені результати дослідження з використанням опитувальника самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Рівень самоефективності	Відсоток респондентів (%)
Високий	12%
Вище середнього	18%
Середній	50%
Нижче середнього	12%
Низький	20%

Отже, можна констатувати, що для більшості майбутніх психологів притаманний середній рівень самоефективності, що відображає помірну впевненість у власних силах та залежність ефективності діяльності від зовнішніх і внутрішніх чинників. Водночас наявність студентів із зниженими показниками

самоефективності актуалізує необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку впевненості у власних можливостях, формування досвіду успіху та підвищення рівня саморегуляції, що є важливими передумовами їхнього професійного становлення.

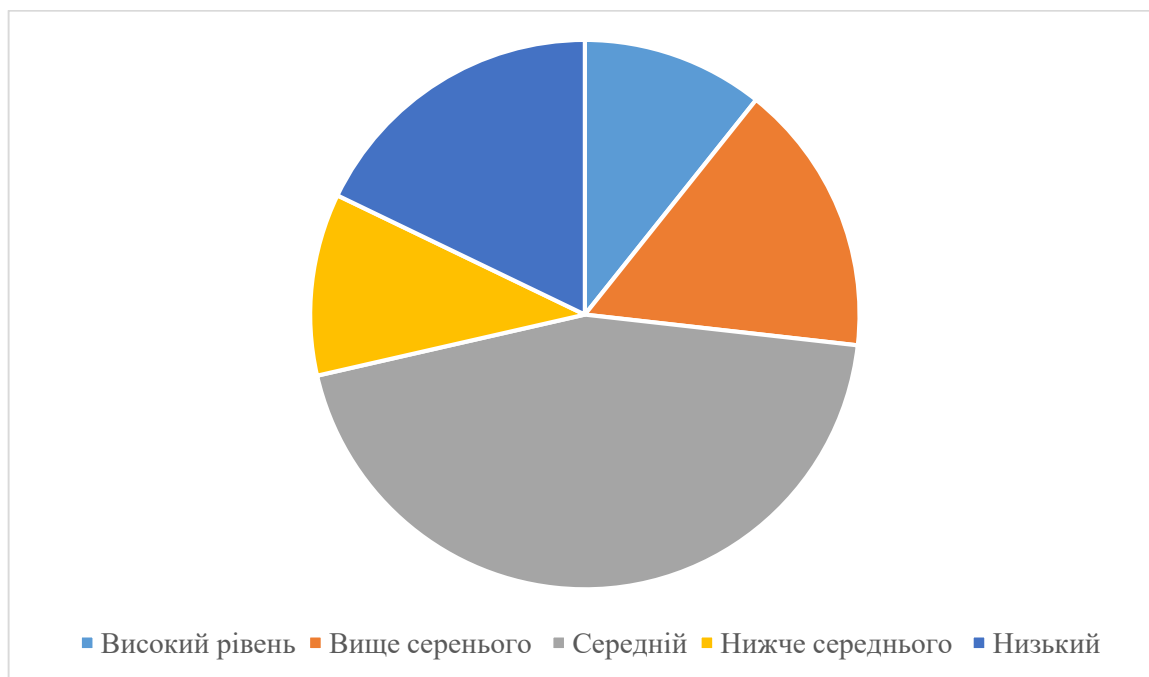


Рис. 2.2. Узагальнені результати дослідження з використанням опитувальника самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

З метою дослідження рівня толерантності до невизначеності було застосовано методику «Визначення толерантності до невизначеності» С. Баднера. Узагальнені результати дослідження представлено у таблиці 2.3 та рис. 2.3.

Таблиця 2.3.

Групові показники інтолерантності до невизначеності

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Інтолерантність	20%	52%	28%
Новизна	22%	48%	30%
Складність	25%	45%	30%
Нерозв'язність	18%	50%	32%

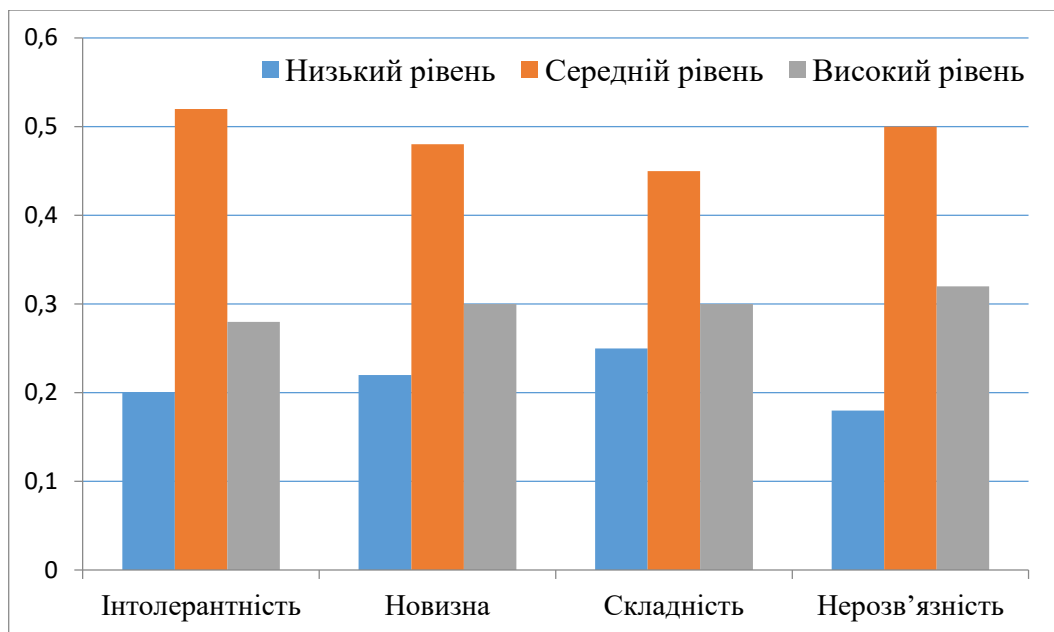


Рис. 2.3. Групові показники інтолерантності до невизначеності

Аналіз отриманих результатів дозволяє стверджувати, що за загальним показником інтолерантності до невизначеності у вибірці студентів-психологів переважає середній рівень (52%), тоді як високий рівень зафіксовано у 28% респондентів, а низький – у 20%. Такий розподіл свідчить про те, що більшість досліджуваних демонструє помірну чутливість до ситуацій невизначеності: вони здатні адаптуватися до нових умов, однак при цьому можуть переживати внутрішнє напруження або невпевненість у складних чи неоднозначних ситуаціях.

Ймовірно, сучасні соціально-психологічні умови, що характеризуються високим рівнем нестабільності, динамічністю змін та непередбачуваністю подій, впливають на формування специфічного ставлення до невизначеності навіть у молодому віці. У зв'язку з цим ситуації новизни та змін можуть одночасно сприйматися як виклик і як потенційний ресурс для особистісного зростання.

Детальніший аналіз субшкал показав, що за шкалою «Новизна» переважає середній рівень (48%), що вказує на відносну відкритість студентів до нового досвіду, хоча для частини з них (30%) нові ситуації залишаються джерелом напруження та невизначеності.

За шкалою «Складність» також домінує середній рівень (45%), що свідчить про здатність більшості респондентів взаємодіяти зі складними завданнями, хоча при цьому зберігається певна потреба у структурованості та зрозумілості умов діяльності.

Щодо шкали «Нерозв'язність», половина досліджуваних (50%) демонструє середній рівень, тоді як 32% – високий, що може вказувати на труднощі у прийнятті ситуацій із невизначеним результатом або відсутністю однозначного рішення. Це може супроводжуватися підвищеною тривожністю та прагненням уникати подібних обставин.

Отже, узагальнюючи результати, можна зазначити, що показники за всіма субшкалами перебувають у межах умовної норми, однак загальний рівень інтолерантності до невизначеності у вибірці має тенденцію до підвищення. Це вказує на необхідність розвитку у студентів-психологів психологічної гнучкості, здатності до прийняття невизначеності та формування ефективних стратегій поведінки в умовах нестабільності, що є важливою складовою їхньої майбутньої професійної діяльності.

За результатами дослідження, проведеного із використанням методики визначення ситуативної та особистісної тривожності методика Спілбергера–Ханіна, було встановлено, що загальний рівень тривожності у вибірці студентів-психологів перебуває в межах нормативних значень (див. табл. 24 та рис. 2.4.).

Таблиця 2.4

Середні показники ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	25%	48%	27%
Особистісна тривожність	18%	50%	32%

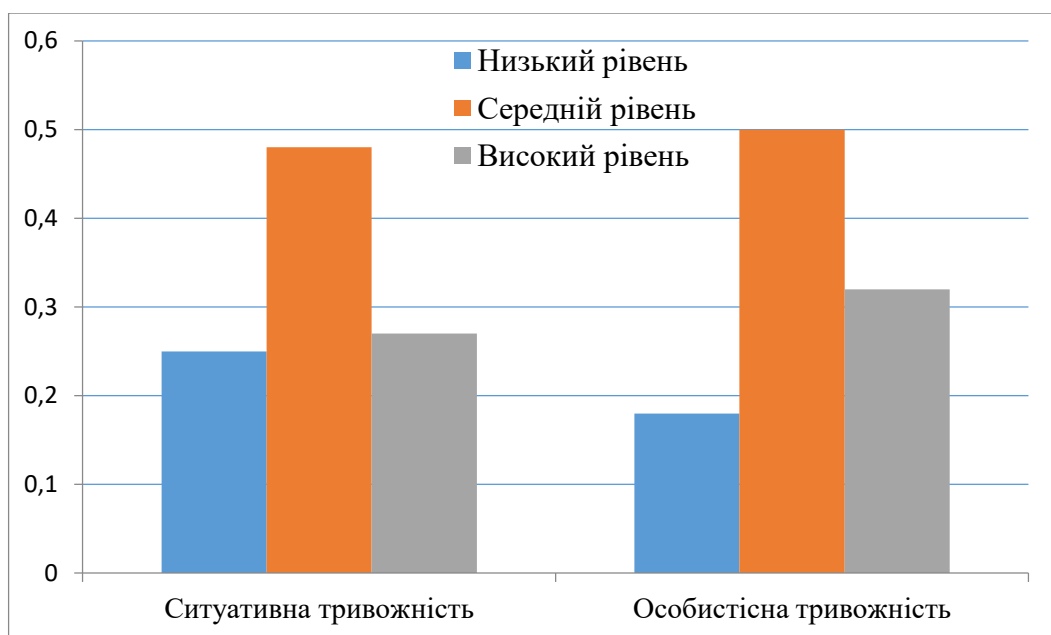


Рис. 2.4. Середні показники ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних

Аналіз отриманих результатів свідчить, що особистісна тривожність у більшості досліджуваних представлена середнім рівнем (50%), що є типовим для осіб юнацького віку та відображає відносно стабільну схильність до переживання тривоги як індивідуально-психологічної характеристики. Водночас 32% респондентів демонструють високий рівень особистісної тривожності, що може свідчити про підвищену чутливість до стресогенних факторів, схильність до інтерпретації значної кількості ситуацій як загрозливих та наявність внутрішньої напруги. Низький рівень (18%) характерний для меншої частини студентів і вказує на емоційну стабільність, врівноваженість та здатність ефективно контролювати власні переживання.

Певна тенденція до підвищення особистісної тривожності у студентів може бути зумовлена специфікою їхнього вікового етапу, який характеризується активним пошуком власної ідентичності, професійним самовизначенням, високими очікуваннями щодо майбутнього, а також необхідністю прийняття важливих життєвих рішень. Додатковими чинниками можуть виступати інтенсивне навчальне навантаження, конкуренція та загальний рівень соціальної нестабільності.

Що стосується ситуативної тривожності, то у вибірці також переважає середній рівень (48%), що свідчить про адекватну емоційну реакцію на конкретні життєві обставини. Такі студенти здатні переживати напруження у значущих ситуаціях, проте їхній емоційний стан не виходить за межі норми та не перешкоджає ефективній діяльності. Високий рівень ситуативної тривожності (27%) вказує на те, що значна частина респондентів схильна до інтенсивного переживання стресу у відповідь на складні або нові ситуації, що може ускладнювати процес прийняття рішень та знижувати результативність діяльності. Водночас 25% студентів мають низький рівень ситуативної тривожності, що характеризує їх як емоційно стійких у конкретних обставинах та здатних зберігати самоконтроль навіть у напружених ситуаціях.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що для більшості студентів характерний помірний рівень тривожності, який виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів у складних ситуаціях. Водночас наявність значного відсотка осіб із високими показниками тривожності вказує на ризик емоційного виснаження та потребу у розвитку навичок саморегуляції.

Особливої уваги заслуговує встановлений у дослідженні взаємозв'язок між тривожністю та самоефективністю: підвищення рівня особистісної тривожності, як правило, супроводжується зниженням загальної впевненості у власних можливостях. Крім того, високий рівень ситуативної тривожності може обмежувати не лише загальну, а й соціальну самоефективність, ускладнюючи міжособистісну взаємодію та знижуючи активність у професійно значущих ситуаціях.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тривожність є важливим психологічним чинником, який впливає на особистісне та професійне становлення студентів, а її оптимізація є необхідною умовою підвищення їхньої самоефективності та загальної психологічної стійкості.

Отримані результати свідчать про наявність взаємопов'язаної системи психологічних характеристик студентів-психологів.

Виявлено такі закономірності: більш високий рівень самоефективності пов'язаний із нижчим рівнем тривожності; самоефективність позитивно корелює з толерантністю до невизначеності; студенти з високою самоефективністю демонструють кращу емоційну регуляцію; низька самоефективність пов'язана з підвищеною тривожністю та емоційною нестабільністю.

Таким чином, самоефективність виступає ключовим психологічним ресурсом, що визначає адаптаційні можливості, емоційну стійкість та професійне становлення майбутніх психологів.

У вибірці студентів-психологів домінує середній рівень самоефективності, що відображає етап становлення професійної впевненості. Водночас виявлені значущі частки студентів із низькими та високими показниками свідчать про неоднорідність вибірки та необхідність розвитку психологічних ресурсів, пов'язаних із саморегуляцією, впевненістю та толерантністю до невизначеності.

З метою якісної інтерпретації отриманих емпіричних даних було здійснено статистичну обробку результатів із використанням критерію рангової кореляції Спірмена. Проведений аналіз дав змогу встановити низку статистично значущих взаємозв'язків між показниками самоефективності, інтолерантності до невизначеності та рівнем тривожності у вибірці студентів-психологів.

Взаємозв'язок самоефективності та інтолерантності до невизначеності.

У ході дослідження встановлено, що показники самоефективності перебувають у зворотному взаємозв'язку з інтолерантністю до невизначеності, що свідчить про зниження рівня емоційного напруження у ситуаціях невизначеності зі зростанням впевненості у власних можливостях.

Зокрема, між загальною самоефективністю та інтолерантністю до невизначеності виявлено негативний зв'язок середньої сили ($r = -0,29, p < 0,01$), що вказує на кращу адаптацію більш упевнених у собі студентів до умов невизначеності. Аналогічно, між самоефективністю та шкалою новизни встановлено негативний зв'язок ($r = -0,26, p < 0,01$), що свідчить про більшу відкритість до нового досвіду у студентів із вищим рівнем самоефективності. Взаємозв'язок між самоефективністю та складністю завдань також має негативний

характер ($r = -0,21$, $p < 0,05$), що вказує на тенденцію сприйняття складних ситуацій як менш загрозливих.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між самоефективністю та інтолерантністю до невизначеності

Показник	r	Рівень значущості	Характер зв'язку
Загальна самоефективність – інтолерантність	-0,29	$p < 0,01$	зворотний
Самоефективність – новизна	-0,26	$p < 0,01$	зворотний
Самоефективність – складність	-0,21	$p < 0,05$	зворотний

У процесі аналізу також встановлено статистично значущі негативні кореляції між показниками самоефективності та рівнем тривожності. Зокрема, між діяльнісною самоефективністю та ситуативною тривожністю виявлено зв'язок ($r = -0,42$, $p < 0,01$); між соціальною самоефективністю та ситуативною тривожністю – ($r = -0,36$, $p < 0,01$); між загальною самоефективністю та особистісною тривожністю – ($r = -0,39$, $p < 0,01$).

Отримані результати свідчать про те, що студенти з вищим рівнем самоефективності демонструють кращу здатність до емоційної регуляції, виявляють більшу психологічну стійкість та меншу схильність до переживання тривоги.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки самоефективності та тривожності

Показник	r	Рівень значущості	Характер зв'язку
Діяльнісна самоефективність – ситуативна тривожність	-0,42	$p < 0,01$	зворотний
Соціальна самоефективність – ситуативна тривожність	-0,36	$p < 0,01$	зворотний
Загальна самоефективність – особистісна тривожність	-0,36	$p < 0,01$	зворотний

Взаємозв'язок самоефективності та толерантності до невизначеності.

Аналіз результатів дозволив встановити наявність статистично значущих зв'язків між показниками самоефективності та компонентами інтолерантності до

невизначеності. Зокрема, виявлено, що зі зростанням рівня самоефективності знижується чутливість до ситуацій невизначеності, новизни, складності та нерозв'язності.

Так, між загальною самоефективністю та інтолерантністю до невизначеності встановлено зворотний зв'язок ($r = -0,29$, $p < 0,01$), що свідчить про більшу психологічну гнучкість студентів із вищим рівнем впевненості у власних можливостях.

Між самоефективністю та показником новизни також виявлено негативний зв'язок ($r = -0,26$, $p < 0,01$), що означає, що більш самоефективні студенти легше приймають нові умови та менш схильні сприймати їх як загрозові.

Взаємозв'язок між самоефективністю та складністю має негативний характер ($r = -0,23$, $p < 0,05$), що вказує на тенденцію до більш конструктивного сприйняття складних завдань.

Крім того, встановлено негативний зв'язок між самоефективністю та показником нерозв'язності ($r = -0,27$, $p < 0,01$), що свідчить про меншу схильність до фрустрації у ситуаціях, які не мають однозначного рішення.

Це дає підстави стверджувати, що більш високий рівень самоефективності сприяє формуванню толерантності до невизначеності та здатності ефективно функціонувати в умовах нестабільності.

Таблиця 2.7

Кореляційні зв'язки самоефективності та інтолерантності до невизначеності
(за субшкалами)

Показник	r	Рівень значущості
Самоефективність – інтолерантність	-0,29	$p < 0,01$
Самоефективність – новизна	-0,26	$p < 0,01$
Самоефективність – складність	-0,23	$p < 0,05$
Самоефективність – нерозв'язність	-0,27	$p < 0,01$

Отримані результати свідчать про системний характер взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, встановлено, що вищий рівень самоефективності пов'язаний із нижчим рівнем інтолерантності до невизначеності;

студенти з високими показниками самоефективності демонструють нижчий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності; підвищення самоефективності супроводжується більш позитивним сприйняттям життєвого досвіду та майбутніх перспектив.

Таким чином, самоефективність виступає ключовим психологічним ресурсом адаптації майбутніх психологів, забезпечуючи їхню емоційну стабільність, стійкість до невизначеності та позитивне прогнозування професійного розвитку.

Отримані результати дослідження дають підстави стверджувати, що концептуальна гіпотеза підтверджена. Самоефективність дійсно виступає базовим адаптаційним ресурсом особистості, який забезпечує ефективне подолання стресових ситуацій, підтримує психологічну стійкість і сприяє активній життєвій позиції в умовах невизначеності.

Концептуальна гіпотеза дослідження підтверджена. Результати теоретичного та емпіричного дослідження засвідчили, що самоефективність є важливим психологічним ресурсом професійного становлення майбутніх практичних психологів. Встановлено, що вищий рівень самоефективності пов'язаний із нижчим рівнем тривожності, більшою емоційною стійкістю та більш конструктивним ставленням до ситуацій невизначеності. Отримані кореляційні зв'язки між показниками самоефективності, тривожності та інтолерантності до невизначеності підтверджують, що віра у власні можливості сприяє ефективнішій саморегуляції, психологічній адаптації та готовності до професійної діяльності в умовах невизначеності. Таким чином, самоефективність виступає важливим чинником емоційного благополуччя та професійного становлення майбутніх практичних психологів.

Перша емпірична гіпотеза підтверджена повністю. Встановлено статистично значущий негативний зв'язок між рівнем самоефективності та особистісною тривожністю студентів-психологів. Отримані результати свідчать, що зі зростанням рівня самоефективності знижується схильність особистості до переживання тривоги, підвищується впевненість у власних можливостях та

здатність ефективно долати труднощі. Виявлені негативні кореляції ($r \approx -0,36 \dots -0,42$) підтверджують тісний взаємозв'язок між зазначеними показниками.

Друга емпірична гіпотеза підтверджена повністю. Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущого негативного зв'язку між рівнем самоефективності та інтолерантністю до невизначеності. Виявлені кореляції ($r \approx -0,21 \dots -0,29$) свідчать, що студенти з вищим рівнем самоефективності менш схильні сприймати ситуації невизначеності як загрозливі та демонструють більшу психологічну готовність до функціонування в умовах нестабільності й неоднозначності.

Третя емпірична гіпотеза підтверджена частково. Встановлено, що студенти з вищим рівнем самоефективності характеризуються більш позитивним ставленням до новизни, складності та неоднозначності життєвих ситуацій. Про це свідчать статистично значущі негативні кореляції між показниками самоефективності та такими компонентами інтолерантності до невизначеності, як новизна ($r \approx -0,26$), складність ($r \approx -0,23$) та нерозв'язність ($r \approx -0,27$). Водночас помірна сила виявлених зв'язків дозволяє говорити про часткове підтвердження гіпотези, оскільки ставлення до новизни та невизначеності визначається не лише рівнем самоефективності, а й іншими індивідуально-психологічними особливостями.

Загалом результати дослідження засвідчують, що самоефективність у студентів-психологів виконує інтегративну адаптаційну функцію, сприяючи зниженню тривожності, підвищенню толерантності до невизначеності та формуванню позитивного бачення майбутнього професійного розвитку.

2.3. Програма розвитку самоефективності та особистісних ресурсів майбутніх практичних психологів

Розроблена програма спрямована на формування особистісної самоефективності як інтегративної якості, що поєднує впевненість у власних можливостях, здатність до саморегуляції, рефлексії та конструктивної взаємодії зі

світом. Вона базується на поєднанні когнітивно-поведінкового, особистісно-орієнтованого та ресурсного підходів.

Метою програми є: розвиток у майбутніх практичних психологів віри у власні можливості та внутрішні ресурси; підвищення рівня особистісної самоефективності; формування навичок подолання труднощів і прийняття рішень; розвиток усвідомленості та відповідальності за власне життя.

Основні завдання програми: усвідомлення індивідуальних ресурсів і обмежень; формування позитивних переконань щодо власної ефективності; розвиток навичок цілепокладання та планування; опрацювання страху невдач і невизначеності; розвиток емоційної саморегуляції; формування навичок конструктивної поведінки у складних ситуаціях; підвищення рівня рефлексії та саморозуміння.

Методи реалізації програми: інтерактивні тренінги; коучингові техніки; вправи на розвиток рефлексії; моделювання життєвих ситуацій; техніки візуалізації та майбутнього проектування; елементи арттерапії; тілесно-орієнтовані практики.

Цільова аудиторія: майбутні практичні психологи

Зміст програми.

Програма складається з 5 занять і побудована за принципом поступового занурення: від емоційного усвідомлення – до формування внутрішньої опори, цінностей і поведінкових стратегій. Кожне заняття інтегрує мотиваційний, інформаційний, практичний і рефлексивний компоненти.

Заняття 1. Усвідомлення емоцій та стану невизначеності

Мета: зниження емоційної напруги та первинне усвідомлення власного стану.

Завдання: формування безпечного простору; ідентифікація актуальних переживань; відокремлення реальних і уявних загроз; зниження інтенсивності негативних емоцій.

Комплекс вправ:

– «Емоційний барометр» – учасники визначають свій стан за шкалою та візуалізують його кольором;

- «Контур переживань» – робота з тілесним відчуттям емоцій (де в тілі “живе” тривога/страх);
- «Переписування події» – учасники змінюють інтерпретацію негативної ситуації через альтернативний сценарій.

Результат: зниження емоційного напруження та поява відчуття контролю над переживаннями.

Заняття 2. Дослідження ресурсів і формування опори на себе

Мета: усвідомлення власних сильних сторін і внутрішніх ресурсів.

Завдання: розвиток позитивного самосприйняття; виявлення індивідуальних ресурсів; формування впевненості у власних можливостях.

Комплекс вправ:

- «Моє ресурсне дерево» – коріння (досвід), стовбур (якості), крона (досягнення);
- «Рольова інверсія» – учасник описує себе очима іншої людини;
- «Скарбниця успіхів» – створення особистого списку навіть малих досягнень.

Результат: підвищення рівня самооцінки та усвідомлення власної цінності.

Заняття 3. Самоефективність і поведінкові стратегії

Мета: розвиток віри у здатність впливати на власне життя.

Завдання: формування навичок прийняття рішень; розвиток відповідальності за власні дії; опрацювання поведінкових стратегій у складних ситуаціях.

Комплекс вправ:

- «Я впорався» – аналіз ситуацій успіху з минулого;
- «Модель дії» – розбір кроків досягнення конкретної цілі;
- «Якби я не боявся...» – робота зі страхами через проєкцію дій.

Результат: формування установки «я можу впливати на результат».

Заняття 4. Цінності та життєві орієнтири

Мета: усвідомлення особистісних цінностей і їх ролі у виборі життєвого шляху.

Завдання: визначення індивідуальної системи цінностей; формування пріоритетів; узгодження цінностей із поведінкою.

Комплекс вправ:

- «Ціннісний компас» – визначення напрямків життя (кар'єра, стосунки, розвиток);
- «Життя без...» – усвідомлення значущості кожної цінності через її уявну втрату;
- «Внутрішній діалог» – обговорення конфлікту між різними цінностями.

Результат: чіткі життєві орієнтири та розуміння власних пріоритетів.

Заняття 5. Інтеграція змін і проєктування майбутнього

Мета: закріплення результатів і формування конкретного плану дій.

Завдання: узагальнення набутого досвіду; формування реалістичних цілей; розвиток навичок самопідтримки.

Унікальні вправи:

- «Мій майбутній день» – детальне моделювання бажаного життя;
- «Контракт із собою» – письмове зобов'язання щодо змін;
- «Лист у майбутнє» – звернення до себе через певний час.

Результат: сформований план розвитку та внутрішня готовність до змін.

Висновки до другого розділу

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей самоефективності майбутніх практичних психологів, здійснено аналіз її взаємозв'язків із рівнем тривожності та толерантністю до невизначеності, а також окреслено програму розвитку відповідних особистісних ресурсів.

Встановлено, що у вибірці студентів-психологів домінує середній рівень загальної, діяльнісної та соціальної самоефективності. Це свідчить про етап становлення професійної впевненості, коли студенти загалом усвідомлюють власні можливості, однак ще не демонструють стабільної внутрішньої впевненості у

складних або нових професійних ситуаціях. Водночас виявлено значущі частки респондентів із низьким та високим рівнями самоефективності, що вказує на неоднорідність досліджуваної вибірки.

Результати дослідження за методикою Р. Шварцера та М. Єрусалема підтвердили переважання середнього рівня загальної самоефективності, що характеризується ситуативною впевненістю у власних можливостях, яка знижується в умовах невизначеності та підвищених вимог.

Аналіз рівня толерантності до невизначеності показав, що більшість студентів демонструє середній рівень цього показника, що відображає здатність до адаптації в умовах змін при одночасній наявності емоційного напруження та потреби в структурованості ситуацій. У частини респондентів виявлено підвищену інтолерантність до невизначеності, що може обмежувати їхню психологічну гнучкість.

Дослідження рівня тривожності засвідчило переважання середніх показників як ситуативної, так і особистісної тривожності. Водночас значна частка студентів має високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про підвищену чутливість до стресових факторів та схильність до емоційного напруження у професійно значущих ситуаціях.

Кореляційний аналіз виявив систему статистично значущих взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, встановлено зворотний зв'язок між самоефективністю та рівнем тривожності, що свідчить: зі зростанням упевненості у власних можливостях знижується емоційна напруженість і тривожність. Також виявлено негативні кореляції між самоефективністю та інтолерантністю до невизначеності, що вказує на більшу психологічну гнучкість і адаптивність студентів із високим рівнем самоефективності.

Отримані результати дозволяють констатувати, що самоефективність виступає ключовим інтегративним психологічним ресурсом майбутніх практичних психологів, який пов'язаний із рівнем емоційної стабільності, здатністю до прийняття невизначеності та ефективністю саморегуляції.

Перевірка гіпотез дослідження показала, що: концептуальна гіпотеза підтверджена; перша емпірична гіпотеза підтверджена частково; друга емпірична гіпотеза підтверджена повністю; третя емпірична гіпотеза підтверджена частково, що пояснюється багатофакторністю формування ставлення до невизначеності.

Узагальнення результатів дозволяє зробити висновок, що підвищення рівня самоефективності сприяє зниженню тривожності, формуванню толерантності до невизначеності та розвитку адаптивних стратегій поведінки у майбутній професійній діяльності психологів.

На основі отриманих результатів розроблено програму розвитку самоефективності та особистісних ресурсів, спрямовану на формування впевненості у власних можливостях, розвиток саморегуляції, ціннісної сфери та здатності до конструктивної взаємодії з невизначеними життєвими ситуаціями.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дослідження було теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено психологічні особливості самоефективності майбутніх практичних психологів, а також визначено її взаємозв'язки з рівнем тривожності та толерантністю до невизначеності.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що самоефективність є складним багатовимірним психологічним конструктом, який відображає віру особистості у власні можливості організовувати та реалізовувати поведінку, необхідну для досягнення поставлених цілей. У структурі професійного становлення майбутнього психолога вона виступає важливим ресурсом саморегуляції, адаптації та ефективної професійної діяльності.

Установлено, що формування самоефективності тісно пов'язане з особистісним досвідом успіху, рівнем емоційної стабільності, когнітивними установками та особливостями сприйняття невизначених ситуацій. Вона виконує інтегративну функцію, забезпечуючи узгодження мотиваційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості.

Емпіричне дослідження, проведене серед студентів-психологів, показало переважання середнього рівня самоефективності як у загальному вимірі, так і в діяльнісній та соціальній сферах. Це свідчить про те, що процес професійного становлення супроводжується формуванням базової впевненості у власних можливостях, однак ця впевненість ще не є достатньо стабільною та залежить від умов діяльності.

Виявлено, що значна частина студентів має підвищений рівень особистісної та ситуативної тривожності, що може негативно впливати на їхню професійну впевненість і ефективність діяльності. Водночас рівень толерантності до невизначеності у більшості респондентів є середнім, що свідчить про часткову готовність до роботи в умовах змін і нестабільності при наявності певного психологічного напруження.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність системних взаємозв'язків між досліджуваними показниками. Зокрема, встановлено, що вищий рівень самоефективності пов'язаний із нижчим рівнем тривожності та меншою інтолерантністю до невизначеності. Це свідчить про те, що самоефективність виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує емоційну стійкість, адаптивність та конструктивне сприйняття складних життєвих і професійних ситуацій.

Отримані результати дозволяють дійти висновку, що самоефективність є ключовим чинником професійного становлення майбутніх практичних психологів, оскільки вона визначає рівень їхньої впевненості, здатність до саморегуляції, стійкість до стресових впливів та готовність до роботи в умовах невизначеності.

На основі результатів дослідження розроблено програму розвитку самоефективності та особистісних ресурсів майбутніх психологів, спрямовану на підвищення рівня впевненості у власних можливостях, формування адаптивних стратегій поведінки, розвиток емоційної регуляції та ціннісно-смиислової сфери особистості.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконані, а висунуті гіпотези підтверджені (повністю або частково), що підтверджує значущість самоефективності як інтегрального чинника психологічного благополуччя та професійного розвитку майбутніх практичних психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійчук І.П. Особливості адаптації студентів - майбутніх психологів до навчання у вищій школі. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 4(8), Vol.2, June 2018. С. 20–26.
2. Антонов А., Голобородько Є., Антонова-Рафі Ю., Акмепедагогіка, акмеменеджмент освіти та акме-інновації у вихованні. Харків, Україна. 2018.
3. Антонов В.М. Інноваційні технології в акмеології. *Сучасні акмеологічні дослідження: теоретико-методологічні та прикладні аспекти*; В.О. Огнев'юк, С.О. Сисоєва, Я.С. Фруктова, Ред. Київ, Україна: Київ. ун-т імені Б. Грінченка, 2016, с. 247–258.
4. Балахтар В.В. Самоефективність як індикатор становлення особистості фахівця з соціальної роботи як про-фесіонала. *Молодий вчений*. 2018. №9 (61). С. 165–170.
5. Балл Г. Ред. та ін. Інтегративно-особистісний підхід у психологічній науці та практиці. Київ; Кіровоград, Україна Імекс, 2012.
6. Безбородих С. Особистісно-діяльнісний підхід у розвитку конкурентоспроможного педагога», *Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, вип. 28, с. 19–21, 2013.
7. Бех І.Д. «Психологічна суть гуманізму у вихованні особистості», Педагогіка і психологія: Вісник АПН України, № 3, с. 10–12, 2000.
8. Бондарчук О.І. Самоефективність керівника освітньої організації як психологічна детермінанта розвитку організаційної культури. *Актуальні проблеми психології*, т. 1, вип. 37 с. 6–10, 2013. [Електронний ресурс]. <https://lib.iitta.gov.ua/1858/1/>
9. Гресько І. «Ясність я-концепції як чинник гармонійної особистості», *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, вип. 10, с. 39–45, 2021
10. Гальцева Т.О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 4. С. 110–114.

11. Гальцева Т.О. Особливості становлення навчальної самоефективності в підлітковому та юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологія*. 2017. Вип.1. Т.2. С. 145–149.

12. Даценко О.А. Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2020. № 1 (19). С. 35 – 41.

13. Зінченко А.В. Життєстійкість як основа ефективної соціальної адаптації хворих на епілепсію. *Психологія : реальність і перспективи*. 2013. Вип. 2. С. 76-79. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2013_2_24.

14. Козакова С. «Особливості самоефективності керівників закладів професійно-технічної освіти як психологічного чинника успішності їхньої професійної діяльності», *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, вип. 6(35), с. 65–77, 2018. [Електронний ресурс]. <https://is.gd/eDyjrU>

15. Кревська О.О. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Луцьк. 2018. 20 с.

16. Креденцер О. Професійна самоефективність та її роль у забезпеченні психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах війни та повоєнного відродження: теоретичний аналіз проблем. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, № 2/3(29), 2023.

17. Кузнецова Л.М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 121. С.182-187. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_40

18. Панок В.Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія та соціальна робота*, № 4, с. 14–16 2003.

19. Пухно С.В. Самоефективність студентів закладів вищої освіти – майбутніх психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія*, випуск 1, 2025. DOI <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.21>
20. Радкевич В. Компетентнісний підхід до розроблення державних стандартів професійно-технічної освіти. *Професійно-технічна освіта*, № 3(56), с. 8–10, 2012.
21. Семиченко В.А. «Я» в структурі професійно надійної особистості, *Наука і освіта*, № 3, с. 30–33, 2009.
22. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД. 2018.
23. Титаренко Т. Впливи сучасності на самоконститування особистості», *Соціальна психологія*, № 3, 3–12, 2009.
24. Траверсе Т.М., Психологія викладацької роботи. Київ, Україна: Науковий світ, 2009.
25. Харченко Н., Дудник О. Особливості Я-концепції майбутніх психологів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 4 (72), 2023. С. 228 –234.
26. Шапошник Д.О., Луценко О.Л. Самоефективність в системі когнітивних, емоційних та психобіографічних якостей особистості. *Соціальна психологія*. 2012. № 4 (54). С. 25–35.
27. Шпортун О.М., Савчук З.С. Психологічні особливості самоефективності осіб юнацького віку. *Проблеми педагогічної та вікової психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія»*, № 11, червень, 2020 р. С. 88 –99.
28. Штепа О. Особливості загальної компетентності та її діагностика. *Практична психологія та соціальна робота*, № 10, с. 39–49, 2011.
29. Штепа О. Тенденції особистісного саморозвитку майбутніх психологів: ресурсний аспект. *Вісник Львів-ського університету. Серія філософські науки*. 2013. Випуск 16. С. 232–240.

30. Щербан Т.Д., Брецько І.І., Біжко Р.В., Войтович В.В. Вивчення самоефективності особистості її особливостей та розвитк. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. Випуск 1(36), 2024 <http://msu.edu.ua/>
31. Appelbaum S. Hare Self-efficacy as a mediator of goal setting and performance. *Journal of Managerial Psychology*, № 11(3), p. 33–47, 1996.
32. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. *Self-Efficacy in Changing Societies*. Cambridge University Press, 1995. Pp. 1–45. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692.003>
33. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. V. 37 (2). Pp. 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>
34. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. V. 84 (2). Pp. 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
35. Barni D., Danioni F., & Benevene P. (2019). Teachers' Self-Efficacy: The Role of Personal Values and Motivations for Teaching. *Front. Psychol*, 10, 16–45. DOI: 10.3389/fpsyg.2019.01645
36. Benight C., & Bandura A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: the role of perceived self-efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 10, 1129–1148, <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.08.008>.
37. Bouffard T., Bouchard M., Goulet G., Denoncourt I. Couture Influence of achievement goals and self-efficacy on students' self-regulation and performance. *International journal of psychology*, № 40(6), p. 373–384, 2005.
38. Dadipoor S., Alavi A., Ghaffari M. et al. (2021). Association between self-efficacy and general health: a cross-sectional study of the nursing population. *BMC Nurs*, 20. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00568-5>
39. Feltz D. Self-efficacy in sport. *Human Kinetics*, 2008. 405 p
40. Guarnaccia C., Scrima F., Civilleri A., & Salerno L. (2018). The Role of Occupational Self-Efficacy in Mediating the Effect of Job Insecurity on Work

Engagement, Satisfaction and General Health. *Current Psychology*, 37.DOI: 10.1007/s12144-016-9525-0.

41. Gull M. (2016). Self-efficacy and mental health among professional students: A correlational study. *International Journal of Modern Social Sciences* 5,42–51.
42. Gumbau R., Peiro J., & Salanova M. (2001). Moderator effects of self-efficacy on occupational stress. *Psychology in Spain*, 5,63–74.
43. Hermann K. The influence of social self-efficacy, self-esteem, and personality differences on loneliness and depression: dissertation, PhD. The Ohio State University. USA, Ohio, 2005. 129 p.
44. Jerusalem M. Self-Efficacy in stressful life transitions. Self-efficacy in changing societies. Edited by Albert Bandura. Cambridge: Cambridge University Press, 1999. P.177-201
45. Judge T.A., & Bono J.E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits-self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80–92.DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.1.80>
46. Lane J. Self-efficacy, self-esteem and their impact on academic performance. *Social behaviour and personality*. 2004. №32 (3). P. 247-256
47. Lazarus R., Folkman S. Folkman Suzan. The concept of coping: An anthology (3-d ed). N.Y.: Columbia University Press, 1991. 598 p
48. Lent, R., Brown, S., & Hackett, G. (1994). Toward a Unifying Social Cognitive Theory of Career and Academic Interest, Choice, and Performance. *Journal of Vocational Behavior*, 1,79-122. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1994.1027>.
49. Maddi, S.R. Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth (Springer Briefs in Psychology). 2013 Edition. Heidelberg: Springer Verlag GmbH, 2013. 100 p.
50. Maddux J.E. Self-efficacy: the power of believing you can. *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (2nd ed.). J.L. Shane, C.R. Snyder, (Eds), Online Publication Date: Sep 2012 DOI: 10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0031

51. Mischel W. Personality dispositions revisited and revised: A view after three decades. *Handbook of Personality: Theory and Research*. The Guilford Press, 1990. Pp. 111–134.
52. Mischel W., Shoda Y. A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Reports*. 1995. V. 102 (2). Pp. 246–268. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.246>
53. Nauta M.M. (2004). Self-Efficacy as a Mediator of the Relationships between Personality Factors and Career Interests. *Journal of Career Assessment*, 12(4), 381–394. DOI: <https://doi.org/10.1177/1069072704266653>.
54. Pajares F. Current directions in self-efficacy research. In Maehr M. & Pintrich (Eds) *Advances in motivation and achievement*. Greenwich, CT: JAI Press, 1997. P.1-49.
55. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. V. 80 (1). Pp. 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>
56. Seryakova S. B., Zvonova E. V., Seryakova V.V. Social and psychological conditions of career planning of employees in the organization. *Espacios*. 2018. V. 39, No. 5. Pp. 29.
57. Seligman M.E. *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman, 1975. 250 p.
58. Schyns B. & von Collani G. (2002). A new Occupational Self-Efficacy Scale and its relation to personality constructs and organizational variables. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 11, 219-241.
59. Skaalvik E., & Skaalvik S. (2016). Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement, Emotional Exhaustion, and Motivation to Leave the Teaching Profession. *Creative Education*, 7, 1785-1799. DOI:10.4236/ce.2016.713182.
60. Smith H. Development and validation of a scale of perceived social self-efficacy. *Journal of career assessment*. 2000. Vol. 8(3). P.286.

61. Stajkovic A., Luthans F. Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, № 124(2), p. 240–261, 1998.
62. Vancouver J.B., Thompson C.M., Tischner E.C., Putka D.J., «Two studies examining the negative effect of self-efficacy on performance», *Journal of Applied Psychology*, № 87(3), p. 506–516, 2002
63. Waldam M. Freshmen's use of library electronic resources and self efficacy. *Information research*, Vol. 8. № 2, 2003.
64. White R.W. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*. 1959. V. 66, No. 5. Pp. 297–333.
<https://doi.org/10.1037/h0040934>
65. Weiner B. Judgments of responsibility. A foundation for a theory of social conduct. N.Y.: Guilford Press, 1995. 301 p.