

АНАЛІТИЧНІ РЕВ'Ю

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15>

Бовсуновський Вадим

*аспірант кафедри соціальної та практичної психології,
Житомирського державного університету імені Івана Франка*

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ КАТЕГОРІЇ «САМОЕФЕКТИВНІСТЬ» У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Анотація. У статті розглянуто центральну роль конструкту самоефективності та його вплив на поведінку людини у різних сферах життя. Зазначено, що самоефективність – це віра індивіда у свою здатність впливати на виклики навколишнього середовища власними діями. Високі очікування ефективності сприяють процесу адаптації у складних життєвих ситуаціях. Зазначений феномен має високе ресурсне значення, а його сила перевищує вплив соціальних факторів навколишнього середовища. Високоєфективні особи сприймають труднощі як виклики, пояснюючи невдачі недостатньою кількістю власних зусиль. На противагу цьому, індивіди з низьким рівнем самоефективності схильні до тривожності, прогнозування невдач і самозвинувачення. Високий рівень самоефективності впливає на мотивацію, мислення, сприйняття еустресу та дистресу, вибір ефективних копінг-стратегій у подоланні труднощів. Рівень самоефективності може змінюватися під впливом навколишнього середовища, особливо у молодих людей. Самоефективність є предиктором професійного вигорання та запобіжником у виборі залежної поведінки. Проаналізовано різні напрямки досліджень, які вказують на значний науковий інтерес до цього самоконструкту та його високу теоретичну цінність. Визначено опосередковані механізми, що впливають на сприйняття самоефективності: особисті досягнення, вікарний досвід, численні невдачі, відсутність зворотнього зв'язку, вербальне переконання, несприятливий стиль атрибуції успіхів і невдач, виховання, фізіологічний стан людини. Проаналізовано роль самоефективності у різних стресових переходах (вимушена міграція, безробіття), виборі поведінки щодо здоров'я, зміні залежної поведінки, виборі кар'єри, розвитку професії.

Ключові слова: самоефективність, компетентність, мотивація, освітнє середовище, психологічне благополуччя, стрес, професійне вигорання, адаптація.

Bovsunovskyi Vadym

*Postgraduate student of the Department of Social and Practical Psychology
of Zhytomyr Ivan Franko State University*

THEORETICAL ANALYSIS OF THE CATEGORY “SELF-EFFICACY” IN MODERN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Abstract. The article examines the central role of the self-efficacy construct and its impact on human behavior in various spheres of life. It is noted that self-efficacy is a person's belief in their ability to influence the challenges of the surrounding environment with their own actions. High expectations of effectiveness contribute to the process of adaptation in complex life situations. The mentioned phenomenon has high resource value, and its power exceeds the influence of social factors of the surrounding environment. Highly effective people perceive difficulties as challenges, explaining failures by an insufficient amount of their own efforts. In contrast, individuals with a low level of self-efficacy tend to anxiety, prediction of failures, and self-blame.

A high level of self-efficacy affects motivation, thinking, perception of eustress and distress, the choice of effective coping strategies in overcoming difficulties. The level of self-efficacy can change under the influence of the surrounding environment, especially in young people. Self-efficacy is a predictor of professional burnout and a preventive measure in the choice of dependent behavior. Various research directions have been analyzed, which indicate a significant scientific interest in this self-construct and its high theoretical value. Mediated mechanisms that influence the perception of self-efficacy have been identified: personal achievements, vicarious experience,

numerous failures, lack of feedback, verbal persuasion, unfavorable style of attribution of successes and failures, upbringing, the physiological state of a person. The role of self-efficacy in sharp stress transitions (forced migration, unemployment), the choice of health behavior, changes in dependent behavior, career choice, and professional development has been analyzed.

Keywords: self-efficacy, competence, motivation, educational environment, psychological well-being, stress, professional burnout, adaptation.

Постановка проблеми й аналіз досліджень.

Перша чверть ХХІ ст. характеризується швидкими змінами в економіці та суспільстві. Поступова автоматизація, роботизація виробництва призводить до зменшення робочих місць. Нові технології можуть зробити життя комфортним, але не вирішують питання зайнятості населення. Сучасному суспільству потрібні високоєфективні, мотивовані працівники для різних сфер діяльності. Соціально-економічні зміни нерозривно пов'язані з освітнім середовищем, яке змінюється під впливом зовнішніх факторів: змін у законодавстві (НУШ), дистанційного навчання (Covid-19) та навчання під час воєнного стану. Сучасний український вчитель відчуває наслідки війни, які вже зараз виступають факторами зниження працездатності, стресу та професійного вигорання.

Від рівня компетентності вчителя залежить рівень освіти загалом і якість отриманих учнями знань, тому перед сучасними психологами постає непросте завдання – дослідити та розробити дієві механізми підвищення самоєфективності вчителя.

Останні дослідження свідчать про значний інтерес науковців до вивчення феномену самоєфективності, тому що цей самоконструкт має велику пояснювальну силу та легкий у практичному застосуванні.

H. Galindo-Domínguez і M.J. Bezanilla досліджували роль самоєфективності у подоланні професійного стресу в освітній сфері [16]. S. Li та I. Smetackova вивчали самоєфективність через її вплив на професійне вигорання вчителів [19; 25]. D. Barni, F. Danioni, P. Venevene дослідили вплив особистих цінностей на самоєфективність вчителів [14]. A. Purwanto – трансформаційного лідерства, компетентності та самоєфективності на роботу вчителів початкових класів [21]. D.H. Schunk, M.K. DiBenedetto – самоєфективності на мотивацію людини [23].

Значний внесок у дослідження феномену самоєфективності зробили вітчизняні науковці. О.В. Креденцер розглянула вплив професійної самоєфективності освітнього персоналу на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни [6].

О.Б. Сидоренко, А.Ф. Федоренко, Т.І. Ханецька вивчали роль самоєфективності особистості у виборі копінг-стратегій поведінки [10]. О.О. Кревська досліджувала мотиваційні чинники професійної самоєфективності, а Т.О. Гальцева – види самоєфективності особистості [4; 5]. Роботи О.І. Бондарчук, А.Ф. Линенко, О. Резунової, О.Л. Музики присвячені вивченню конструкту самоєфективності в освітньому середовищі [3; 7–9].

Таким чином, маємо на меті підвищити розуміння концепції самоєфективності та її важливості для наукових досліджень і практичного застосування в освітньому середовищі.

Виклад основного матеріалу. Вивчення феномену самоєфективності особистості розпочалося у другій половині ХХ ст. Науковці шукали нові підходи до вивчення та розуміння поведінки людини. Теорію самоєфективності запропонував американський і канадський психолог А. Бандура, опублікувавши два фундаментальні трактати [11; 13].

До теорії самоєфективності А. Бандури точилася дискусія щодо опосередкованих механізмів (джерел інформації), які впливають на особистісну оцінку самоєфективності. Науковець запропонував модель самоєфективності, що ґрунтується на чотирьох джерелах інформації: вікарному досвіді, професійній успішності (досягнення у роботі), вербальному переконанні та фізіологічних станах людини [11]. Тобто теорія соціального навчання визначає самоєфективність як явище, котре виникає з різних джерел інформації, яка передається через особистий або вікарний досвід [11].

Люди отримують інформацію, оперують нею, встановлюють причинно-наслідковий зв'язок завдяки особистому або спостережуваному досвіду. Згідно із соціальною когнітивною теорією особистість схильна не лише до мислення, дій, а й до самоспрямування (Self-Direction) [12].

Отримавши інформацію з різних джерел стосовно своїх можливостей впоратися із завданнями різної складності, люди обирають відповідну поведінку. Маючи високу впевненість у своїх

силах, вони діятимуть наполегливо та рішуче. Низькі очікування особистої ефективності зменшують продуктивність.

У науковій літературі конструкт самоефективності порівнюється з поняттям локусу контролю (знаходження причин результату). А. Бандура наголошує на тому, що у концепції самоефективності результати визначаються власними здібностями та діями [11].

М. Bong, R.E. Clark вказують на схожість конструкту Я-концепції та самоефективності, але зауважують, що Я-концепція є складнішою, тому що включає не лише когнітивні, а й афективні реакції на Я. Позитивно налаштовані особи прагнуть досягти успіху, розкрити свій потенціал, незважаючи на труднощі. Негативна або слабка Я-концепція не дозволяє досягти високих результатів [15].

На думку А. Бандури, досягнення успіху за результатами діяльності може призвести до психологічних змін – виникає новий і позитивний досвід, а це підвищує самоефективність. Він вказує на суттєву відмінність між очікуваним результатом та ефективністю. Очікування ефективності – це впевненість у тому, що особа може успішно виконати поведінку, необхідну для отримання результатів [11]. Очікуваний результат – особистісна оцінка, що певна подія приведе до потрібного результату.

Якщо особистість має сумніви щодо успішності власних дій, поведінка не зміниться. А. Бандура зазначає, що люди уникають ситуацій, якщо вважають свій рівень знань, навичок недостатнім для їх успішного подолання, та поводяться дуже впевнено, проявляють активність, відчуваючи свою компетентність і здатність впоратися із труднощами та завданнями.

Високі очікування ефективності впливають на те, як особа сприймає труднощі, скільки зусиль витратить на їх подолання та як довго буде триматися у несприятливих умовах і важких життєвих ситуаціях.

Самоефективність взаємопов'язана з особистісною атрибуцією. Такий висновок зробив В.І. Zimmerman, досліджуючи вплив самоефективності на академічні досягнення та мотивацію учнів. Здобувачі освіти з низьким рівнем самоефективності пояснюють свої невдачі недостатнім рівнем своїх умінь і знань, а високоефективні – недостатністю своїх зусиль. Учні уникатимуть академічних вимог, якщо вважатимуть, що їхніх компетенцій недостатньо для ефективного опанування, хоча результати можуть бути цілком досяжними [27].

М. Jerusalem, W. Mittag зазначають, що причинами низьких очікувань власної ефективності виступають численні невдачі, відсутність підтримки та зворотного зв'язку, неефективний (несприятливий) стиль атрибуції своїх успіхів, невдач із боку сім'ї, однолітків, вчителів [18]. Зазначені чинники можуть розвинути звичку сприймати навколишнє середовище як загрозу, постійно скануючи його (сенсibiliзація).

К.А. Schneewind акцентує увагу на вихованні та відповідних для цього процесу умовах, які мають безпосередній вплив на самоефективність. Батьки сприяють розвитку та закріпленню переконань у самоефективності дітей. Науковець повідомляє, що на самоефективність дитини впливає не тільки ефективне батьківське виховання, підкріплене відповідною поведінкою, але й віра подружжя у свою спільну ефективність керувати своїми відносинами ефективно та правильно [22].

Рівень самоефективності – це не єдиний детермінант поведінки людини [11]. Для досягнення ефективних результатів лише віри у власну ефективність недостатньо. За наявності певних зовнішніх умов, мотивації (стимулів), умінь і навичок самоефективність стає основним фактором впливу на поведінку суб'єкта. За таких умов самоефективність впливає на вибір діяльності, стресостійкість і вибір ефективних копінг-стратегій у подоланні стресу. Очікування власної ефективності впливають на те, скільки зусиль і часу готова витратити особа для подолання труднощів.

В.І. Zimmerman зазначає, що самоефективність впливає на рівень мотивації здобувачів освіти, сприяє досягненню успіху у навчанні та забезпечує академічну саморегуляцію. На думку науковця, академічна самоефективність – це особисте переконання у здатності здійснювати ефективні дії та досягати навчальних результатів [27]. Учні з високим рівнем переконань у власній ефективності проявляють активність у навчанні, працюють старанно та довше, стикаючись із труднощами, на відміну від учнів із низьким рівнем самоефективності, які сумніваються у своїх можливостях. Високоефективні студенти мають кращі інтелектуальні показники за однакового рівня розвитку когнітивних навичок.

Досягнувши поставленої мети, особистість із високим почуттям ефективності ставить перед собою більш високі й амбіційні цілі. Майбутні цілі не можуть бути причинами мотивації, адже такі події ще не існують у сьогоденні, однак, будучи когнітивно відображеними, плани та цілі на майбутнє можуть слугувати стимулами та

регуляторами поведінки. Успіх інших може стати позитивним стимулом для суб'єкта. Негативний досвід створює негативні очікування результатів [12].

Самоефективність впливає на планування дій для досягнення поставленої мети. Високоєфективні особи будуть візуалізувати успішні шляхи (сценарії) досягнення цілей, що дозволить ефективніше долати перешкоди, стрес. Особи з низьким рівнем самоефективності схильні до прогнозування невдач, які можуть трапитися на шляху до цілі. Думаючи про недоліки своєї діяльності, вони можуть зупинитися передчасно [24].

Особисті, професійні досягнення впливають на рівень самоефективності залежно від атрибуції. Успіх, здобутий мінімальними зусиллями та пояснений високими здібностями, сприятиме формуванню нових здібностей, які підвищують рівень ефективності. Досягнення суб'єкта, здобуті за допомогою великих зусиль, свідчитимуть про нижчі здібності та не сприятимуть зміцненню почуття ефективності.

Постійний успіх у виконанні легких завдань не впливатиме на сприйняття самоефективності. Самоефективність може зростати навіть у ситуації невдачі, коли особа помічає, що рівень її компетенцій підвищився. Тобто негативний результат і правильна (адекватна) атрибуція можуть сприяти підвищенню власних очікувань ефективності.

А. Бандура висловив думку, що незалежна діяльність сприятиме підвищенню рівня самоефективності [11]. У самостійній діяльності суб'єкт отримує нові уміння, навички та новий досвід долаття стресу та досягнення успіху. Люди унікатимуть стресових ситуацій, якщо думають, що не мають можливості їх вирішити. Досягаючи успіху, професіоналізму у справах, які раніше лякали, особа отримує задоволення від підвищення рівня самоефективності [26].

Люди навчаються не тільки на власному досвіді. Засвоюючи вікарний досвід суспільства, особа здатна до швидкого розвитку. Отже, на сприйняття соціальної реальності впливає те, що особа бачить (спостереження), читає, слухає [12]. А. Бандура зауважує, що не буде великого впливу від побачених подій, якщо особа їх не пам'ятає.

Оцінюючи власну ефективність, суб'єкт покладається на власну компетентність і на вікарний досвід. Спостерігаючи, як інші досягають результату за несприятливих умов, індивід може переконувати себе у тому, що і він має можливість діяти ефективно, покращити свої навички.

А. Бандура припускає, що самоефективність, яка спирається на власні досягнення, є більш стійкою до змін, ніж очікування, викликані лише моделюванням [11]. Спостережуваний вікарний досвід із задовільними результатами, демонстрацією успіху більше впливає на зміну поведінки, ніж досвід без прикладу успішного подолання складних ситуацій.

Досліджуючи вплив академічної самоефективності на досягнення та мотивацію, В. J. Zimmerman зазначає, що студенти, котрі бачили більш оптимістичний приклад, продовжували поводитися більш ефективно, ніж учні, які спостерігали песимістичну модель [27].

Спостерігаючи за подіями або діяльністю інших, особа оцінює власну спроможність та ефективність. Такий досвід може як підвищувати власні переконання в ефективності, так і знижувати. Наприклад, неспроможність друга кинути палити протягом значного часу може вплинути на особу, котра збирається відмовитися від сигарет. На противагу цьому, спостереження за професіоналами своєї справи, які своїми діями досягають успіху, може підвищити віру у власну майстерність [26].

За теорією соціального навічання, спостереження за моделями поведінки інших людей, де вони виконують небезпечні дії без негативних наслідків для себе, може сприяти зниженню страху та зміні поведінкових установок щодо конкретної діяльності [13].

Для впливу на поведінку людини широко використовується словесне переконання. Особу змушують повірити, що вона зможе подолати несприятливі, загрозливі ситуації, які раніше траплялися з нею. А. Бандура припускає, що самоефективність утворена таким чином буде слабшою, ніж та, яка склалася на основі особистісних досягнень, тому що відсутній справжній досвід.

Вплив вербального переконання залежить від довіри, надійності й авторитетності джерела інформації (людини, котра переконує) [11]. Словесне переконання спрямоване на отримання потрібних результатів, а не на підвищення рівня самоефективності. Лікарі часто застосовують вербальне переконання у лікуванні пацієнтів. Вони наголошують, що поведінка, спрямована на здоров'я, сприятиме швидкому одужанню [26].

Переживання стресу та важких життєвих ситуацій викликає емоційне збудження. Тривале та високе емоційне напруження призводить до втрати працездатності. Оцінюючи власну ефективність, тривожність і стресостійкість, особи

покладаються на фізіологічний стан свого організму [11]. Індивіди, які відчувають хвилювання, тремтіння рук, важке дихання, прискорене серцебиття перед виходом на сцену, повідомляють про те, що їх ефективність різко знижується. Біль у м'язах, суглобах може помилково сприймається особою як низька ефективність на першому етапі тренувань [26].

Відчуваючи спокій і розслабленість, люди є більш оптимістичними щодо своїх шансів на успіх, ніж тоді, коли вони відчувають стрес і тривожність [11]. Індивіди з високим рівнем самоефективності краще справляються з наслідками стресових подій, таких як безробіття або відсутність партнера [18]. На думку А. Бандури, навички подолання стресу не розвиваються, якщо особа постійно уникає стресових ситуацій. Таке уникнення створює основу для реального страху, тому що відсутня будь-яка компетентність впоратися зі складними життєвими ситуаціями.

Уникаючи зазначених ситуацій і їхніх наслідків, люди часто обирають ризиковану для особистого здоров'я поведінку: паління, вживання алкоголю, ризиковані сексуальні стосунки, поганий фізичний стан через відсутність спорту, шкідливе харчування тощо. R. Schwarzer, R. Fuchs зазначають, що така поведінка допомагає контролювати свої емоції, але за рахунок здоров'я у довгостроковій перспективі [24].

А. Бандура вважає, що переконання у власній ефективності напряму впливає на мислення людини (позитивне чи негативне), вибір цілей, здатність вистояти у складних ситуаціях, відданість поставленій меті, на рівень стресу та депресії [12].

Вивчаючи вплив переконань у самоефективності на зміну ризикованої поведінки щодо здоров'я, R. Schwarzer і R. Fuchs зазначають, що оптимістична віра у себе є своєрідним фасилітатором думок і дій, пов'язаних зі здоров'ям [24]. Очікування позитивного результату важливі для постановки конкретної мети – звільнитися від ризикованої поведінки. Віра у власну здатність досягти результату своїми діями є ключовим фактором у виборі поведінки, направленої на здоров'я. Віра в ефективність впливає на рішучість людини, на те, як довго вона буде діяти, скільки сил готова витратити для досягнення поставленої цілі. Високоефективна особа, яка незадоволена своїм фізичним станом організму й очікує задовільних результатів від занять спортом, неухильно виконуватиме програму трену-

вань, докладаючи максимум зусиль протягом тривалого часу.

Науковці визначають самоефективність як віру людини у здатність змінити ризиковану поведінку щодо здоров'я власними діями [24].

Самоефективність може бути запобіжником до залежної поведінки або ж фактором її виникнення залежно від поставленої цілі [20]. На думку G.A. Marlatt, J.S. Baer, L.A. Quigley, самоефективність впливає на ініціацію нових звичок, пов'язаних з адиктивною поведінкою, наприклад, паління. Переконання у власній ефективності також впливають на зміну поведінки щодо таких звичок (відмова від паління).

Самоефективність є основною ознакою зміни на підтримки здорової поведінки людини. V.J. Strecher, B. McEvoy DeVellis, M.H. Becker, I.M. Rosenstock розуміють самоефективність як переконання у власній здатності дотримуватися конкретної поведінки [26]. На їхню думку, самоефективність – це не особиста риса. Вона залежить від конкретного завдання, ситуації й умов. Вони відзначають зв'язок самоефективності та значних змін поведінки щодо здоров'я. Перевагою конструкту самоефективності є легке практичне застосування та здатність змінювати поведінку щодо здоров'я.

M. Jerusalem, W. Mittag розглядають самоефективність як загальну впевненість особистості у власних можливостях впоратися з викликами навколишнього середовища [18]. Науковці досліджували вплив процесу адаптації на сприйняття самоефективності під час революційних подій 1989 р. у Східній Німеччині. Вони прагнули з'ясувати, чи впливає різкий стресовий перехід (вимушена міграція, революція, безробіття) на сприйняття власної самоефективності.

Дослідивши зв'язок між оцінкою стресу, станом здоров'я та переконанням у власній ефективності, M. Jerusalem, W. Mittag зазначають, що висока самоефективність може слугувати особистим ресурсом у контексті швидких життєвих змін. У таких умовах особа з високою самоефективністю сприйматиме проблеми як виклик, а не загрозу та покладатиметься на власні здібності й уміння. Особи з високою самоефективністю сприймають негативні події як незалежні від них обставини, а позитивні – як результат власних дій.

Такий підхід дозволяє краще справлятися зі стресом і життєвими труднощами. На протипагу цьому, особи з низькою ефективністю схильні до тривожності, невпевнені у собі, мають низькі очікування та звинувачують себе у невдачах.

Розглядаючи загальну самоефективність як рису особистості, науковці зазначають, що вона може змінюватися під впливом життєвих обставин, особливо у молодих людей.

На думку М. Jerusalem і W. Mittag, самоефективність виступає головним предиктором у процесі адаптації та подоланні стресу [18]. Її ресурсне значення значно перевищує вплив соціальних факторів навколишнього середовища. Науковці відзначають особливу роль підтримки партнера, з яким особа ділить своє життя, житло. Партнерство може виступати запобіжником стресу. Такі стосунки сприяють вищому рівню психологічного та фізичного благополуччя, але наявність близького партнера, працевлаштованість не впливає на переконання суб'єкта у власній ефективності.

На думку К.А. Schneewind, сімейні відносини, методи виховання та підтримка значним чином впливають на формування самоефективності. Дані лонгitudних досліджень свідчать, що дорослі чоловіки проявляють більшу самоефективність, краще концентруються на виконанні завдань, якщо у дитинстві пережили теплі відносини з батьками [22]. Близький зв'язок зі своїми матерями сприяє впевненості в особистій ефективності чоловіків. Високий рівень узгодженості батьків щодо методів заохочення та покарання теж сприяє розвитку самоефективності в юнацькому віці. Жінки з високим рівнем самоефективності, на відміну від чоловіків, відчували у дитинстві більший батьківський тиск щодо відповідності сімейним цінностям, досягненням, статусу й освітньому рівню.

Батьки з високим соціально економічним статусом у вихованні дітей надають перевагу само-спрямуванню та самовідповідальності, а батьки з низьким соціально-економічним статусом – дисципліні та суворим обмежувачим методам.

Самоефективність є важливим предиктором у виборі кар'єри [17]. G. Hackett досліджував самоефективність у виборі та розвитку професії. На його думку, високий рівень академічної самоефективності не має вирішального впливу на кар'єрну поведінку, оскільки для цього потрібно приділити увагу розвитку самої кар'єри. Особисті досягнення сприяють формуванню високої кар'єрної самоефективності, але віра у власну здатність досягти успіху своїми діями має визначальний вплив на вибір поведінки.

Феномен самоефективності активно досліджують в освітньому середовищі. Останні дослідження демонструють значний науковий інтерес

до вивчення конструкту самоефективності та його роль у подоланні стресу, виборі ефективних копінг-стратегій. На думку Н. Galindo-Domínguez і M.J. Bezanilla, високий рівень академічної самоефективності впливає на спроможність справлятися з дистресом і використовувати еустрес для досягнення своїх цілей [16]. S. Li зазначає, що самоефективність є предиктором професійного вигорання. Стикаючись із професійними складнощами, низькоефективні вчителі відчуватимуть напругу, незадоволеність собою, а педагоги з високим рівнем самоефективності краще виконуватимуть професійні завдання [19]. Науковець наголошує на важливій ролі самоефективності у захисті від професійного вигорання вчителів.

Досліджуючи вплив професійної самоефективності вчителів на суб'єктивне благополуччя, О.В. Креденцер наголошує на необхідності розвитку педагогічної самоефективності освітян. Дані емпіричних досліджень свідчать про вплив професійної самоефективності на суб'єктивне благополуччя [6].

О.Б. Сидоренко, А.Ф. Федоренко, Т.І. Ханецька вивчали самоефективність у виборі копінг-стратегій серед студентів. На думку науковців, студенти з високим рівнем загальної та предметної самоефективності обирають більш ефективні стратегії подолання (проблемно-орієнтований копінг) [10].

Під час проведення дослідження з'ясовано, що високий рівень самоефективності сприяє вибору ефективних копінг-зусиль у подоланні стресу, а ефективний психологічний супровід створює умови для підвищення рівня професійної самоефективності [1; 2].

Висновки. Отже, самоефективність – це віра особи у свою здатність впливати на виклики навколишнього середовища власними діями. Значний науковий інтерес до цього конструкту пояснюється легким практичним застосуванням концепції й отриманими результатами. Самоефективність є своєрідним, особистісним ресурсом, який допомагає долати життєві труднощі, сприяє швидкому професійному розвитку та впливає на мотивацію людини. Рівень ефективності особи може змінюватися залежно від життєвих обставин, особливо у молоді. Тому за допомогою ефективного методологічного інструментарію та психологічного супроводу можна здійснювати вплив як на загальну самоефективність суб'єкта, так і на професійну, зокрема в освітньому середовищі.

Перспективами нашого дослідження є подальше вивчення психологічних чинників

самоефективності особистості, розробка дієвого інструментарію та застосування сучасних тренінгових технологій для формування та підвищення рівня педагогічної самоефективності вчителів.

Список використаних джерел

1. Бовсуновський В.М. Вплив стресу на самоефективність сучасного вчителя. *Soft skills – невід’ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 10 травня 2024 р.)* / ред. кол.: Сафін О.Д. та ін. Умань, 2024. С. 14–19.
2. Бовсуновський В.М. Психологічний супровід вчителів як ефективна стратегія їх професійної діяльності. *Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка. Збірник тез IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, (22–23 лютого 2024 р., м. Полтава).* Полтава, 2024. С. 18–20.
3. Бондарчук О.І. Організаційно-професійні особливості самоефективності керівників освітніх організацій. *Проблеми сучасної психології.* 2015. № 27.
4. Гальцева Т.О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки.* 2015. № 4. С. 110–114.
5. Кревська О. Мотиваційна детермінація професійної самоефективності особистості. *Psychological Prospects Journal.* 2017. № 30. С. 86–95.
6. Креденцер О.В. Вплив професійної самоефективності освітнього персоналу на його суб’єктивне благополуччя в умовах війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії.* 2023. № 5 (1). С. 45–54.
7. Линенко А.Ф. Професійна самоефективність як педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського.* 2019. № 1 (126). С. 66–72.
8. Музика О. Ціннісний простір університету і розвиток професійної самоефективності студентів. *Освітлогічний дискурс.* 2023. № 2 (41). С. 185–200.
9. Резунова О. Педагогічна самоефективність викладача як фактор розвитку навчальної самоефективності здобувачів вищої освіти. *Людознавчі студії. Серія «Педагогіка».* 2022. № 47. С. 68–72.
10. Сидоренко О.Б., Федоренко А.Ф., Ханецька Т.І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № 1. С. 112–121.
11. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review.* 1977. Vol. 84 (2). P. 191–215.
12. Bandura A. Social cognitive theory of mass communication. *Mediapsychology.* 2001. Vol. 3. P. 265–299.
13. Bandura A. Social Learning Theory. New Jersey : Prentice Hall, 1977.
14. Barni D., Danioni F., Benevene P. Teachers’ self-efficacy: The role of personal values and motivations for teaching. *Frontiers in psychology.* 2019. Vol. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01645> (дата звернення: 20.05.2024).
15. Bong M., Clark R.E. Comparison between self-concept and self-efficacy in academic motivation research. *Educational Psychologist.* 1990. Vol. 34. P. 139–153.
16. Galindo-Domínguez H., Bezanilla M. J. The Importance of Personality and Self-Efficacy for Stress Management in Higher Education. *International Journal of Educational Psychology.* 2021. Vol. 10 (3). P. 247–270.
17. Hackett G. Self-efficacy in career choice and development. *Self-efficacy in changing societies* / A. Bandura (Ed.). Cambridge : Cambridge University Press, 1995. P. 232–258.
18. Jerusalem M., Mittag W. Self-efficacy in stressful life transitions. *Self-efficacy in changing societies* / A. Bandura (Ed.). Cambridge : Cambridge University Press, 1995. P. 177–201.
19. Li S. The effect of teacher self-efficacy, teacher resilience, and emotion regulation on teacher burnout: a mediation model. *Frontiers in Psychology.* 2023. Vol. 14.
20. Marlatt G. A., Baer J. S., Quigley L. A. Self-efficacy and addictive behavior. *Self-efficacy in changing societies* / A. Bandura (Ed.). Cambridge : Cambridge University Press, 1995. P. 289–315.
21. Purwanto A. Elementary school teachers performance: how the role of transformational leadership, competency, and self-efficacy? *International Journal Of Social And Management Studies.* 2022. URL: <https://ssrn.com/abstract=4004346> (дата звернення: 27.05.2024).
22. Schneewind K.A. Impact of family processes on control beliefs. *Self-efficacy in changing societies* / A. Bandura (Ed.). Cambridge : Cambridge University Press, 1995. P. 114–148.
23. Schunk D.H., DiBenedetto M.K. Self-efficacy and human motivation. *Advances in motivation science.* 2021. Vol. 8. P. 153–179.

24. Schwarzer R., Fuchs, R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs. *Self-efficacy in changing societies* / A. Bandura (Ed.). Cambridge : Cambridge University Press, 1995. P. 259–288.
25. Smetackova I. Self-Efficacy and Burnout Syndrome Among Teachers. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences*. 2017. Vol. 20 (3). P. 228–241.
26. Strecher V.J., McEvoy DeVellis B., Becker M.H., Rosenstock I.M. The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health education quarterly*. 1986. Vol. 13(1). P. 73–92.
27. Zimmerman B.J. Self-efficacy and educational development. *Self-efficacy in changing societies* / A. Bandura (Ed.). Cambridge : Cambridge University Press, 1995. P. 202–231.