

**САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ЛОКУС КОНТРОЛЮ:  
НАСКІЛЬКИ ВОНИ РІЗНІ?**

**Бовсуновський Вадим Миколайович**

Здобувач третього (освітньо-наукового) рівня  
вищої освіти спеціальності 053 Психологія  
освітньої програми “Вікова та педагогічна психологія”  
Житомирського державного університету Імені Івана Франка

**Анотація:** Публікація присвячена вивченню та узагальненню знань про локус контролю та самоефективність людини. Визначено роль зазначених конструктів у прогнозуванні мотивації, стресостійкості та виборі копінг стратегій для подолання складних життєвих ситуацій. Встановлено спільні та відмінні ознаки вказаних наукових підходів.

**Ключові слова:** самоефективність, локус контролю, мотивація, стресостійкість, поведінка.

Концепції самоефективності та локусу контролю використовуються сучасними науковцями для вивчення різних когнітивних процесів. Дослідників цікавить роль самоефективності та локусу контролю у подоланні стресу, виборі копінг стратегій. Також вивчається взаємозв'язок зазначених конструктів з мотивацією, стресостійкістю людини.

Концепцію локусу контролю запропонував Rotter J. В. (1966). На його думку, люди приписують свої успіхи або невдачі внутрішнім або зовнішнім факторам. Наприклад, коли людина вважає, що її успіхи та невдачі лише частково залежать від її власних дій, вона пояснює свої досягнення як результат удачі, випадковості або впливу інших людей [8]. Rotter J. В називає таку інтерпретацію зовнішнім локусом. Такі індивіди мають менші очікування, щодо своїх зусиль та їх впливу на майбутні успіхи. Вони схильні знизити свої очікування після досягнення успіху і збільшити у випадку невдачі,

сподіваючись на щасливий випадок.

Коли людина вірить, що результати залежать від її власних дій, компетенцій — це свідчить про внутрішній локус контролю. Такі індивіди менш вразливі до невдач та зберігають мотивацію протягом тривалого часу. Інтерналі не завжди очікують однакових результатів своєї діяльності (успіхи, невдачі), адже усвідомлюють вплив зовнішніх факторів, які є невідконтрольними.

У своїй атрибуційній теорії мотивації Weiner В. визначає локус контролю, як одну з трьох основних ознак для пояснення причин успіху та невдач разом зі стабільністю та керованістю [10].

На думку науковця, в теорії Rotter J. В. є плутанина. Адже не завжди внутрішня причина може контролюватися людиною, наприклад низькі, природні, математичні здібності або недостатні фізичні дані для занять певним видом спорту.

Weiner В. зазначає, що досягнення та невдачі людини пояснюються здібностями та кількістю докладених зусиль. Якщо людина не досягає успіху - це може інтерпретуватися низькими здібностями та відсутністю намагань. Причинно-наслідкові атрибуції впливають на майбутні досягнення. Очікувані результати будуть вищими, якщо індивід приписує свої успіхи стабільним причинам (талант, працьовитість) і навпаки (випадкова причинність). На думку науковця, досягнення, які пояснюються стабільністю будуть повторюватися у майбутньому більше, ніж чи що інтерпретуються випадковістю (удача).

Внутрішній локус може впливати на самооцінку людини та емоції, тоді як зовнішні причини успіхів та невдач не змінюють відношення індивіда до самого себе [10]. Усі три виміри причинності в атрибуційній теорії можуть впливати на афективні реакції: гнів, провина, вдячність, жалість, безнадія, гордість, сором.

Особи з низьким рівнем очікувань ефективності схильні до тривожності, негативного мислення, звинувачення себе за негативні результати [1]. Ті, хто

переконали у своїй спроможності контролювати або долати складні ситуації, обирають ефективні моделі мислення і сміливо беруться за виконання складних, загрозливих дій. Люди будуть відчувати високу тривожність, якщо вважають що не можуть впоратися із загрозою [6].

Сприйняття самоефективності впливає на те як людина себе відчуває, діє, мотивує, думає. Bandura A. розглядає високий рівень самоефективності як ефективний світогляд, що сприяє внутрішньому інтересу та емоційній стійкості [6]. Високоефективні люди швидко відновлюються після невдач. Зазначений світогляд сприяє особистим досягненням та зменшує ризик виникнення депресії.

Стикаючись зі складними завданнями, люди з низьким рівнем самоефективності зосереджуються на своїх недоліках, складнощах, які виникнуть під час виконання та можливих негативних наслідках. Тому, як правило, вони швидко відмовляються від своїх цілей, тому що сприймають труднощі як особисту загрозу. Високоефективні люди не уникають складних завдань, а сприймають їх як виклики, які необхідно подолати.

Концепція самоефективності визначає успішний досвід, як основне джерело формування самоефективності. Тому будь-який успіх буде сприяти підвищенню рівня власної майстерності. Bandura A. вказує на відмінність конструкту самоефективності та локусу контролю, адже згідно його концепції, результати діяльності людини визначаються її практичними навичками та поведінкою [6]. На думку Au E. W., локус контролю вимірює наскільки люди вірять що результати їх діяльності визначаються власними діями або зовнішніми чинниками. Самоефективність вимірює впевненість людини в здатності досягти важливої мети власними здібностями. Сім'я та виховання мають значний вплив на формування локусу контролю [4]. Наприклад, якщо батьки обирають контролюючий стиль, де присутні жорсткі правила та покарання — це сприятиме формуванню думки, що результати в житті визначають інші, більш впливові люди. На думку Bandura A., самоефективність спочатку формується в сім'ї, де дитина отримує успішний досвід контролю над

чимось, якщо батьки реагують на її діяльність. Батьківська чуйність сприяє розвитку когнітивної компетентності [5].

Демчук О. А. зазначає, що внутрішній локус контролю сприяє вибору ефективного копінгу у подоланні труднощів (пошук соціальних контактів, асертивні дії, пошук підтримки). Екстернали схильні обирати малоефективні стратегії поведінки для подолання життєвих труднощів [2].

Від рівня самоефективності людини залежить вибір долаючої поведінки, а також кількість зусиль і часу, які готова витратити людина для досягнення мети [6]. Самоефективність та локус контролю виступають основними факторами у прогнозуванні стресостійкості особистості [3]. На думку Galindo-Domínguez H., Bezanilla M. J., вискоефективні люди краще справляються зі стресом, бо вірять у власну здатність впоратися з життєвими викликами [7]. Навчальні програми подолання стресу знижують загальну тривожність та підвищують самоефективність, але локус контролю залишається незмінним. Це свідчить про те, що набування досвіду успішної поведінки у подоланні труднощів позитивно впливає на самоефективність [9].

**Отже,** концепції локусу контролю та самоефективності мають значну пояснювальну силу і застосовуються науковцями в дослідженні мотивації, стресостійкості, у вивченні копінг стратегій та афективних реакцій людини.

Конструкт локусу контролю дозволяє знайти причини отриманих результатів, аналізуючи події та власні дії (направлений на минуле). Самоефективність формується шляхом набуття успішного досвіду у минулому, але фокусує увагу людини на майбутньому, тому що відображає впевненість у власній здатності досягати поставленої мети. Досвід майстерності, власні здібності є головними чинниками високої самоефективності. В концепції локусу контролю результати визначаються не тільки внутрішніми факторами, а й зовнішніми, невідконтрольними причинами.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бовсуновський В. М. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології*.

2024. (3), 92-99. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15>

2. Демчук О. А. (2016). Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. (2 (1)), 53-58.

3. Лісова Л. І., Салюк М. А. Характеристики самоефективності та локусу контролю особистості як предиктори стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. (1 (1)), 59-64.

4. Au E. W. Locus of control, self-efficacy, and the mediating effect of outcome control: Predicting course-level and global outcomes in an academic context. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2015. 28(4), 425-444.

5. Bandura, A. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. 1994. (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998). [https://www.academia.edu/32386167/Bandura\\_self\\_efficacy](https://www.academia.edu/32386167/Bandura_self_efficacy)

6. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

7. Galindo-Domínguez H., Bezanilla MJ. The Importance of Personality and Self-Efficacy for Stress Management in Higher Education. *International Journal of Educational Psychology*. 2021, 10 (3), 247-270.

8. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*. 1966. 80(1), 1–28. <https://doi.org/10.1037/h0092976>

9. Smith, R. E. Effects of coping skills training on generalized self-efficacy and locus of control. *Journal of personality and social psychology*. 1989. 56(2), 228.

10. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*. 1985. 92(4), 548.