

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни: «Психологія особистості»

на тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОЕФЕКТИВНОСТІ
СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ»**

Виконала: студентка групи С-9-24-Б1ПС(4,0 ддс)

освітньо-професійної програми «Психологія»

Варення Зоя Святославівна

Керівник: Синякова Віра Богданівна

Результат _____; дата _____

Перевірив

(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ..	
1.1. Аналіз проблеми самоефективності особистості у зарубіжній та вітчизняній психології.....	
1.2. Критерії самоефективності особистості.....	
1.3. Чинники виникнення та дослідження особливостей розвитку самоефективності особистості студентів.....	
Висновки до першого розділу	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	
2.1. Організація, методи та методика дослідження.....	
2.2. Результати дослідження та їх аналіз.....	
Висновки до другого розділу	
ВИСНОВОК.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток економіки, а також держави в цілому визначається вчасним ефективним реагуванням на зміни технологій. Це може бути досягнуто шляхом активного розвитку, впровадженням інновацій, що вимагає високих індивідуальних рис, в тому числі і самоефективності. Самоефективність, як психологічний феномен, виражається у відповідальності за наслідки своєї поведінки та вірі у свої спроможності. Ці думки ґрунтуються на етичних засадах та позитивній сутності людини, які є стовпами суспільства. Самоефективність виступає основним показником успішності, що має прямий вплив на її фахову діяльність, особливо це стосується контексту стилю керування, спрямованості спілкування та міжособистісних стосунків. Актуальність даного дослідження зумовлена зокрема й тим, що предметом у ньому виступає саме самоефективність, яку індивід усвідомлює самотійно. Ця психологічна категорія, пов'язана з формуванням самосвідомості особистості, має тотожну значущість як для визначення життєво важливих цілей, зокрема професійного вибору, так і для розв'язання конкретних завдань та успішного подолання складних життєвих ситуацій.

Кожна людина прагне до щастя, успіху та досягнення власних цілей, проте досягти цього вдається не всім. Особи, які успішно реалізують ці прагнення, можуть бути охарактеризовані як самоефективні. Самоефективність слугує індикатором особистісного розвитку, подолання актуальних труднощів та підготовки до нових викликів.

Вивчення проблеми самоефективності розпочалося ще наприкінці ХХ століття в працях А. Бандури. Засновик підкреслював, що навіть за умови обмежених здібностей індивіда їх майстерне застосування може забезпечити досягнення високих результатів.

Міжнародні дослідження психологічних наслідків війни засвідчують, що травматичні воєнні події виступають вагомим фактором, який посилює ризик погіршення психічного здоров'я населення та зниження його суб'єктивного добробуту. Тому так важливо вивчити та дослідити самоефективність майбутніх спеціалістів, а саме студентів, для сприяння підвищення цих показників в умовах війни.

Подальші психологічні дослідження А. Брушлинського, Ж. Вірна, Ю. Козелецького, С. Рубінштейна, Т. Титаренка та інших, конкретизували зміст і прояви даного поняття через такі категорії, як самоконтроль, самовизначення, компетентність та здібності. Дослідники М. Гайдар, О. Карпов, С. Максименко, Л. Сердюк, І. Скотнікова деталізували структуру, механізми та можливості даного феномена. Також К. Бік, М. Єрусалем, Дж. Маддукс, В. Ромек, Т. Хомуленко, Р. Шварцер, М. Шеєр займалися розробкою системи психодіагностичних інструментів.

Згідно з позиціями Т. Адорно, Б. Альтмейєра, В. Баязітова, С. Братченка, Дж. Даккіта, Є. Климова, Л. Уманського самоефективність виступає ключовим індикатором успішності особистості й прямо впливає на професійну діяльність індивіда, зокрема на стиль керівництва, спрямованість комунікації та міжособистісні взаємини.

Дане дослідження не втрачає актуальності, оскільки оволодівши основними компонентами самоефективності, можна навчити цим навичкам студентів, які наразі не здатні самотійно справлятися зі своїми психологічними труднощами. Через поняття самоефективності можливо оцінити здатність усвідомлювати власні здібності й використовувати їх максимально ефективним чином.

Отже, нагальність вищезгаданої проблеми – це недостатня теоретична та емпірична обґрунтованість у науковому дослідженні психології, а також загальний інтерес до її практичного застосування зумовили вибір теми «Психологічні чинники самоефективності особистості студентів».

Мета дослідження: теоретично та емпірично вивчити проблему психологічних чинників самоефективності особистості студентів.

Для досягнення поставленої мети та перевірки висунутої гіпотези дослідження автором були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми дослідження проблеми самоефективності особистості.
2. Емпіричним методом з'ясувати психологічні чинники самоефективності особистості студентів.
3. Визначити методи дослідження та діагностики самоефективності особистості.

Об'єкт дослідження: психологічні чинники самоефективності особистості студентів.

Предмет дослідження: психологічні чинники самоефективності особистості студентів.

Для вирішення поставленої наукової проблеми та сформульованих завдань були застосовані наступні **методи дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз, систематизація, узагальнення, класифікація.
- *емпіричні*: використання методик “Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема”; “Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності”; дослідження вольової саморегуляції А. Зверькова та Є. Ейдмана; «Біографічний запитальник» BIV-Botts.
- обробка та інтерпретація отриманих даних.

Структура і обсяг роботи: курсова робота складається з вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає __ сторінок, з них основного тексту – __ сторінок. Робота містить __ таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Аналіз проблеми самоефективності особистості у зарубіжній та вітчизняній психології

Термін «самоефективність особистості» (self-efficacy of personality), виник як новий напрям у психологічних дослідженнях наприкінці ХХ століття, у зарубіжній літературі часто позначається як «суб'єктивно сприйнята самоефективність» (perceived self-efficacy). Він означає індивідуальну оцінку власної здатності виконувати певні дії в конкретних умовах [9]. Автором соціально-когнітивної теорії особистості, який відіграв ключову роль у її формуванні, є Альберт Бандура, який як представник нео-біхевіористичного підходу, наголошує на тому, що поведінку індивіда можна пояснити через соціальні ситуації, які її породжують та підтримують відповідні наслідки. Альберт Бандура розглядає самоефективність як ситуаційно-специфічний конструкт, виділяючи такі її параметри, як рівень, узагальненість та сила. Зокрема, він виокремлює три рівні самоефективності:

- низький — для виконання конкретного завдання в визначених умовах;
- середній — для групи завдань у межах однієї сфери діяльності;
- загальний або глобальний — що відображає віру у власну ефективність незалежно від конкретної діяльності чи обставин.

Згідно теорії, що досліджував Альберт Бандура, особистість з високим рівнем самоефективності краще контролює свою поведінку, здатна впливати на дії інших і має вищі шанси на успіх у професійній та міжособистісній сферах; і навпаки, індивід із низькою самоефективністю характеризується пасивністю, складно долає перешкоди і має менший вплив на оточення.

На сьогоднішній день є багато визначень самоефективності, але всі вони зводяться до визначення А. Бандури: «самоефективність – це усвідомлена здатність людини протистояти складним ситуаціям та впливати на ефективність діяльності і функціонування особистості в цілому» [10].

Схожі положення поглядаються в теорії поля К. Левіна, згідно якої, життєвий простір формується через взаємодію персональних потреб та психологічного оточення й прагне до стану рівноваги.

У диспозиційній концепції Г. Олпорта особистість визначається базовими цілями, які надають сенс життя та зумовлюють поведінкові мотиви; ці стійкі цілі підвищують стійкість індивіда до несприятливих впливів і сприяють подоланню труднощів.

Гуманістична теорія К. Роджерса звертає увагу на невідповідність між самооцінкою та реальним досвідом, що може спричиняти поведінкові розлади, тривогу та напруження.

Н. Ліпінська підкреслює ситуативну мінливість самоефективності, вказуючи на вплив специфічних навичок, присутності або відсутності інших людей і їх здібностей, а також фізичного стану (втома, тривога, апатія, пригніченість) [6].

У словниковому визначенні І. Кондакова самоефективність розглядається як упевненість особи у здатності підтримувати мотивацію, мобілізувати когнітивні ресурси та здійснювати необхідні дії для контролю над подіями.

За теорією С. Пантелєєва, самоефективність є частиною самоставлення або «відчуття компетентності», що формується на рівні внутрішньоособистісної оцінки через соціальне порівняння з усталеними суспільними нормами й еталонами; ця підсистема базується на аналізі власної ефективності у досягненні цілей шляхом зіставлення досягнень із соціальними стандартами, успіхами та оцінками інших. Дослідження взаємозв'язку самоефективності та соціальних відносин демонструють, що цей аспект особистості є вагомим предиктором успішності як у суспільному, так і в професійному житті. Широкий спектр

вітчизняних і зарубіжних праць засвідчує загальну зацікавленість у вивченні професійної самоефективності в контексті професійного успіху.

Особливий інтерес становлять розробки Дж. Маддукса і М. Шеєра, які розрізняють самоефективність у діяльності та у комунікації. Перша пов'язана з упевненістю в тому, що набуті раніше компетенції й досвід можуть бути ефективно застосовані у подібних майбутніх завданнях; друга — із самооцінкою та уявленнями про комунікативну компетентність і впевненістю у здатності застосовувати ці навички в міжособистісних взаємодіях.

За узагальненнями Г. Сміта та Н. Бенца, соціальна самоефективність відображає віру особи в її спроможність брати участь у соціальних контактах та виконувати дії, необхідні для ініціювання й підтримання міжособистісних відносин [12].

Т. Васильєва трактує професійну самоефективність як комплексне та динамічне утворення, що охоплює уявлення про власні професійні компетенції, зокрема спеціальні, соціальні, інструментальні, предметно-інформаційні, особистісні та здатність вирішувати практичні ситуації. Дослідники, серед яких Б. Шунс, А. Шмідт, Р. Дешон та інші, виявили позитивний вплив професійної самоефективності на різні аспекти трудової діяльності. Вони встановили кореляцію між рівнем самоефективності та продуктивністю праці; зокрема, використання ресурсів самоефективності (результати діяльності, досвід, переконання та емоційне підсилення) сприяє підвищенню робочих зусиль, наполегливості й мотивації для досягнення поставлених цілей і виконання завдань [6].

Ф. Лутанс і А. Стайкович досліджували зв'язок між рівнем самоефективності та активністю й наполегливістю працівника. Вони довели, що високе відчуття власної ефективності стимулює пошук рішень у разі виникнення проблем; успіх, за їхніми висновками, зумовлюється поєднанням прагнення до

перемоги та наполегливості, що відображується як у самоповазі, так і в самоефективності.

Праці М. Гайдара, Т. Васильєвої, О. Калініної, Колмогорцевої, Ф. Байбанової, Є. Диса, В. Кобеца, Н. Ліпінської та інших присвячені аналізу ролі самоефективності в професійному розвитку різних категорій фахівців — психологів, педагогів, менеджерів тощо. Вони досліджували психологічні складники самоефективності, її генетичні та соціальні передумови, гендерні відмінності в академічній і соціальній самоефективності, а також взаємозв'язки самоефективності з іншими явищами (зокрема здоров'ям, антисоціальною поведінкою, вживанням наркотиків, адаптацією до соціального середовища, вибором кар'єри тощо) [6].

Переважає частина досліджень у сфері професійної самоефективності концентрується на вивченні професійної компетентності.

За А. Марковою, професійна компетентність уявляється як інтеграція особистісних характеристик і спеціальних знань, необхідних для професійної діяльності.

Вітчизняна психологічна література розглядає самеефективність як еквівалент ефективності особистості й розкриває це поняття в двох аспектах:

- 1) ефективність особистості як відчуття власної гідності та самоповаги, що виражається у здатності і навичках розв'язувати життєві проблеми;
- 2) ефективність особистості як інтегральна здатність бути компетентною та відповідати вимогам соціального середовища.

Отже, на підставі теоретичного аналізу вітчизняних та зарубіжних джерел можна зробити висновок, що самоефективність є багатокомпонентним, динамічним і системним феноменом особистості. Вона включає мотиваційний вимір, детальне вивчення якого сприяє більш глибокому розумінню психологічних механізмів професійного успіху індивіда.

1.2. Критерії самоефективності особистості

Самоефективність може трактуватися як ключова особистісна характеристика, яка виявляється у глибокому усвідомленні власної компетентності та дієвості, а також у непохитній вірі у здатність успішно вирішувати поставлені завдання та долати перешкоди. Її структурні компоненти охоплюють когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Переконавання у власній ефективності та компетентності виступає важливою детермінантою людської поведінки, що зумовлює суттєвий вплив на успішність її діяльності. Особливої значущості самоефективність набуває у період навчання у закладах вищої освіти, оскільки впевненість у власній дієвості та професійній спроможності сприяє успішній адаптації до нових академічних вимог, стимулює розкриття потенціалу та можливостей здобувача освіти, підвищує рівень його наполегливості та ініціативності, ефективно допомагаючи долати труднощі та досягати поставлених освітніх цілей.

Аналіз наукових джерел свідчить, що найбільш виправданим показником загальної самоефективності є оцінка використання індивідуальних здібностей, яка визначає очікування успіху особистості. Висока самооцінка ефективності не лише зменшує страхи та ступори, а й впливає на ініціативу та фактичні зусилля через очікування майбутніх досягнень. Отже, здатність до самоефективності визначає вибір видів діяльності, наполегливість, стійкість при розв'язанні складних завдань і тим самим відіграє ключову роль у формуванні успішної особистості.

За поглядами дослідників, розвиток самоповаги значно підсилює здатність студентів до самоефективності. Високий рівень самоповаги прогнозує вищу ефективність студента як у навчальній діяльності, так і в міжособистісних взаємодіях.

Самоефективність у соціальних взаєминах передбачає оцінювання власних можливостей у взаємодії з оточенням і пов'язана з позитивними (радість, інтерес,

оптимізм) або негативними (страх, депресія, фобії) емоційними реакціями [1]. Особистості з високою впевненістю у власній ефективності проявляють ініціативність у спілкуванні, швидше адаптуються до умов середовища, вирізняються оптимізмом і позитивним світосприйняттям; натомість невпевненість у власній ефективності спричиняє депресивні стани та уникнення соціальних контактів. Незалежно від віку тривожні люди характеризуються порушенням соматичного здоров'я, вони дуже хворобливі. Серед основних соматичних порушень найчастіше спостерігають болі (черевні чи головні), іноді може навіть підвищуватися температура тіла, як правило, такі прояви спостерігаються у тривожних людей перед якоюсь значущою подією.

Численні дослідження присвячено вивченню зв'язків між загальною самоефективністю, самоповагою та конструктивними стратегіями подолання складних життєвих ситуацій.

С. Пантілеєв розглядає самоповагу як компонент самостійності у власному сприйнятті особистості, що відображає прагнення індивіда відповідати соціально бажаному образу й позитивно оцінювати власну компетентність у різних сферах [8].

І. Кон трактує самоповагу як одну з провідних диференційно-психологічних характеристик: молода людина з високою самоповагою вірить у власні сили, здатність усунути недоліки, подолати труднощі й досягти успіху в різних видах діяльності, тоді як низька самоповага супроводжується незадоволеністю собою та заниженою оцінкою власних здібностей [5].

І. Бех наголошує, що молоді люди з низьким рівнем самоповаги гостро реагують на критику і болісно переживають невдачі; виявлення власних недоліків викликає у них підвищене занепокоєння щодо думки оточення. Для підростаючої особистості, яка не поважає себе, характерні сором'язливість, невпевненість і очікування поразки у справах [2].

Отже, висока самоповага корелює з адекватною оцінкою власних здібностей і очікуванням успіху, тоді як її низький рівень призводить до невпевненості, заниженої оцінки можливостей і передбачення поразки.

Слід більш детально розглянути наступну динаміку та зробити відповідні висновки. Якщо вчасно вирішити цю проблему, то можна покращити адаптацію студента. Почуття тривожності неминуче в будь-якому випадку, бо сам процес навчання має певну невизначеність, що і служить приводом. Оптимально коли людина навчиться правильно та адекватно реагувати на прояви тривожності, тоді вона матиме конструктивний, а не деструктивний вплив на психіку. Також тривожному стану притаманне постійне очікування негативних змін. Часто звичайна тривога переростає у патологічний стан і людина, як дорослий, так і дитина, живе в постійному очікуванні чогось поганого та невідворотного [3,4].

Серед основних критеріїв самоефективності виділяють наступні:

Когнітивний критерій. Впевненість у власних здібностях, наявність чітко усвідомлених цілей та вміння детально планувати свої дії для їх досягнення. Цей критерій детермінує процеси прийняття рішень включно з академічною успішністю. Кожен, хто функціонує в соціальному середовищі залучається до процесу діяльності у соціумі.

Мотиваційний критерій. Сприйняття власної ефективності значною мірою впливає на рівень мотивації до діяльності, особливо в умовах високої складності ситуацій. Студенти з яскраво вираженою мотивацією схильні віддавати перевагу більш комплексним завданням, встановлювати перед собою амбітніші цілі та демонструвати підвищену стійкість і рішучість у процесі їх реалізації. Потужний рівень внутрішньої мотивації, готовність братися за складні завдання та наполегливість при подоланні перешкод.

Поведінковий критерій. Проактивність, застосування дієвих копінг-стратегій у стресових умовах та орієнтація на досягнення конкретних результатів. Високий рівень тривожності може привести до появи неврозу. Тому дуже важливо

спостерігати та помічати зміни, щоб вчасно діагностувати стан тривожності. Подолання цього явища дозволить вчасно попередити проблеми, які можуть виникнути в майбутньому.

Емоційний критерій. Психоемоційна стійкість, здатність регулювати тривогу й оцінювати складні завдання як виклик, а не як загрозу. В контексті емоційного критерію, низький рівень самоефективності корелює з депресивними станами, підвищеною тривожністю та відчуттям безпорадності. Для студентів із низьким рівнем характерна занижена самооцінка та песимістична інтерпретація особистих досягнень. На противагу цьому, висока самоефективність супроводжується самовпевненістю, переконаністю у власних можливостях, адекватною самооцінкою та сформованим почуттям самоповаги.

У період соціально-психологічної трансформації молодь орієнтована на певні цінності, загроза яким породжує тривогу; це насамперед цінності, пов'язані з отриманням освіти, професійною самореалізацією, встановленням сімейних стосунків і міжособистісним спілкуванням.

Потреба у досягненні визначається як внутрішня мотиваційна сила, що спонукає до прагнення успіху, яка виявляється у цілеспрямованості на підвищення ефективності та оптимізацію результатів у будь-якій сфері діяльності. Її проявом також є залученість до реалізації перспективних цілей, що виражається у генерації інноваційних результатів як у кінцевому продукті діяльності, так і в розробці унікальних підходів до розв'язання проблем. Зазначена потреба спонукає особистість до активного пошуку таких ситуацій, де можливе переживання внутрішнього задоволення від реалізації власного потенціалу та досягнення визначних звершень.

Самоефективність особистості в студентському віці тісно пов'язана з оцінкою власних ресурсів для подолання складних ситуацій. Відповідно до інтерпретації Е. Фрайденберга, ці переконання відображають здатність

організувати та використати особисті ресурси, а також залучати підтримку з оточення.

Успішні студенти демонструють високий рівень конструктивних копінг-стратегій при вирішенні непередбачуваних ситуацій, що свідчить про взаємозв'язок між самоефективністю та копінг-механізмами. Огляд літератури дозволяє стверджувати наявність кореляцій між самоефективністю та копінг-стратегіями у юнацькому віці: високий рівень самоефективності співпадає з ефективними стратегіями подолання, тоді як неконструктивні підходи характерні для осіб із низьким рівнем особистої ефективності.

Особи, впевнені у власній ефективності, є ініціативними у спілкуванні, легко адаптуються до умов навколишнього середовища й відзначаються оптимістичним, позитивним сприйняттям світу; натомість невпевненість породжує ізоляцію, скутость і самотність. Впевненість у собі пов'язана з успішністю у соціальній взаємодії, тоді як її відсутність спричиняє замкнутість і уникнення контактів.

Аналіз психологічної літератури дає підстави зробити висновок про тісний взаємозв'язок між самоефективністю і почуттям впевненості в собі як взаємопов'язаними психічними утвореннями.

1.3. Чинники виникнення та дослідження особливостей розвитку самоефективності особистості студентів

Професіоналізація являється тривалим процесом, ефективність якого значною мірою обумовлена як умовами професійного навчання, так і внутрішніми психологічними характеристиками осіб, які його проходять. Професіоналізація спирається на ціннісний досвід і внутрішні нормативи діяльності та визначає спрямованість і мотивацію індивіда. В межах дослідження мотиваційного складника професійної самоефективності індивіда слід підкреслити, що мотивація розглядається як готовність людини діяти певним чином, витрачаючи необхідні зусилля протягом встановленого проміжку часу під впливом внутрішніх стимулів. Питання мотивації в контексті професійної самоефективності передбачає, насамперед, аналіз структури, механізмів і процесу функціонування мотивації досягнення. Мотивація досягнення відзначається орієнтацією на результат і успіх, вірою у власні можливості, усвідомленням значущості своєї діяльності, наполегливістю у реалізації поставлених завдань, самокритичністю та автономністю. Вона сприяє встановленню реалістичних цілей, підтримує переконання в успішності, стимулює безперервне самовдосконалення та підвищення ефективності через навчання й зростання працездатності.

У зв'язку з цим самоефективність виступає одним із істотних факторів успішної професіоналізації і потребує докладного вивчення, результати якого мають практичне значення для підвищення якості освітнього процесу. Однією з ключових рис особистості є саме оціночна впевненість людини у власній здатності контролювати події власного життя і досягати поставлених цілей – саме це визначає самоефективність.

Успішність слід розглядати не як постійну характеристику, а як індикатор досягнень. Оцінка рівня успішності може здійснюватися як самою людиною, так і її соціальним оточенням за ознаками внутрішнього та зовнішнього порядку. До

внутрішніх ознак успішності належать набуті знання, міцна воля, здатність передбачати майбутні події, постійне прагнення до нових звершень та подолання перешкод. Серед чинників, що визначають результативність діяльності, вирізняють зовнішні та внутрішні умови. Зовнішні умови охоплюють характер суспільних відносин і ціннісних орієнтацій, організацію професійної діяльності та рівень підготовки спеціаліста. Внутрішні умови включають психологічні характеристики і схильності особистості до професійної діяльності. До таких рис, що сприяють досягненню успіху, належать психічне здоров'я, спрямованість на досягнення поставлених цілей, висока самооцінка, наявність відчуття суб'єктивного контролю, підвищена активність та прагнення реалізувати власний потенціал.

Серед основних чинників можна виділити рефлексію, мотивацію, навчальну діяльність та емоційну підтримку, які, без сумніву, сприяють адаптації студентів і підвищенню їхньої ефективності в навчальному процесі.

Слід також виділити певні особливості становлення в період студентства, а саме:

Інтеграція у Я-концепцію: у період юності почуття власної ефективності усталюється як постійний елемент особистості.

Висока роль рефлексії: студенти, які систематично аналізують свій досвід та помилки, характеризуються вищим рівнем самомотивації та самоефективності.

Вплив освітнього середовища: взаємодія з викладачами та товаришами по навчанню, а також процес самовиховання, відіграють вирішальну роль у формуванні професійної та навчальної компетентності.

Експериментальні дослідження: зазвичай зосереджуються на навчальній компоненті самоефективності, що корелює з мотивацією до навчання та академічними досягненнями.

Суб'єктивне же уявлення про розвиток самоефективності в контексті професіоналізації здебільшого пов'язане студентськими свідченнями про набуття

безпосереднього досвіду навчально-професійної діяльності. У цьому аспекті можна виокремити такі групи висловлювань:

- щодо цілей і мотивів професійної діяльності: розставляти пріоритети, проявляти ініціативу, самомотивація, тощо;
- щодо здібностей: не боятися розкривати власні таланти, працювати над лідерськими якостями, вміти планувати час, займатися самоосвітою, покладатися на власні можливості, тощо;
- щодо рефлексії: систематичний самоаналіз, оскільки завдяки ньому можна провести аналіз досвіду та забезпечити його поглиблення;
- щодо резильєнтності перед невдачами: не обов'язково завжди утримувати ситуацію під контролем і повністю покладатися на наявні знання;
- щодо розвитку здібностей і самовдосконалення: не варто зупинятись на досягнутому, а треба рухатися вперед, розвивати себе та свої можливості.

Крім того, в висловлюваннях студентів відображено вплив непрямого досвіду, здобутого через спостереження за іншими [7].

Самоефективність студентів визначається вірою в їхню спроможність спланувати та реалізувати дії, що необхідні для досягнення освітніх цілей. Формування цього переконання обумовлене успішним досвідом, соціальним моделюванням та емоційним станом особистості.

Отже, можна виділити наступні чинники виникнення та розвитку самоефективності студентів:

- Особистий успішний досвід (mastery experiences): найвирішальніший серед чинників; попередні успішні академічні досягнення підвищують рівневе відчуття самоефективності, тоді як невдачі його послаблюють.
- Соціальне моделювання (vicarious experiences): спостереження за досягненнями інших студентів стимулює переконання «якщо він/вона змогли, то й я зможу», що підвищує мотивацію.

- Вербальне переконання (social persuasion): заохочення та підтримка з боку викладачів, батьків і товаришів підсилюють віру студента у власні можливості.
- Емоційний та фізичний стан: високі рівні стресу або тривожності трактуються як ознака нездатності, тоді як позитивний емоційний фон сприяє розвитку самоефективності.
- Мотиваційні чинники: сильне прагнення досягти успіху та устремління до самореалізації посилюють рівень самоефективності.
- Особистий досвід успіху (mastery experiences): найвирішальніший чинник; попередні успішні академічні досягнення підвищують урівневе відчуття самоефективності, тоді як невдачі його послаблюють.

Можна виокремити низку характеристик, які свідчать про потенційну самоефективність студентів:

Етичні компетенції. Порядність, відданість справі та дотримання високих моральних норм.

Комунікативні вміння. Здатність налагоджувати контакт із різними людьми, уміння уважно слухати й чітко та ввічливо формулювати власні думки.

Адаптивні здібності. Швидка пристосованість до мінливих умов та вміння приймати обґрунтовані рішення в реальному часі.

Емоційний інтелект. Усвідомлення власних емоцій і емоцій інших осіб, а також ефективне регулювання емоцій у стресових ситуаціях.

Співпраця з суспільством. Здатність вибудовувати довірчі взаємини та ефективно співпрацювати з різноманітними суспільними групами.

Лідерські риси. Уміння керувати й мотивувати інших, брати на себе відповідальність за власні вчинки й результати.

Ці характеристики можуть служити орієнтирами для формування успішних і харизматичних студентів.

Розвиток самоефективності студентів можливий за допомогою різних засобів, зокрема таких:

Професійна підготовка. Безперервне навчання та підвищення кваліфікації через участь у тренінгах, семінарах, курсах перепідготовки й спеціалізованих програмах.

Практична діяльність. Набуття прикладного досвіду під час роботи в професійних установах, що допомагає здобувати необхідні навички для ефективної роботи.

Менторські програми. Наявність системи наставництва, за якої досвідчені фахівці надають підтримку й поради новачкам, сприяє зростанню їхніх професійних компетенцій і впевненості в собі.

Формування команд. Робота в дієвому колективі, де члени взаємодіють і підтримують одне одного, підвищує продуктивність і якість студентської діяльності.

Особистісний розвиток. Розвиток індивідуальних якостей, зокрема емоційного інтелекту, лідерських здібностей та навичок спілкування, також сприяє збільшенню самоефективності.

Застосування технологій. Використання сучасних технологічних засобів і інструментів може оптимізувати робочі процеси.

Здоров'я й фізична активність. Фізична та психічна готовність є важливими умовами ефективної діяльності; підтримання здорового способу життя, регулярна фізична активність і психічне благополуччя сприяють підвищенню продуктивності й витривалості.

Перелічені шляхи розвитку допомагають студентам підвищувати ефективність у професійній діяльності та більш якісно й результативно служити суспільству.

Висновки до першого розділу

Отже, рівень самоефективності студентів як майбутніх фахівців визначається їхніми внутрішніми переконаннями щодо наявних потенційних можливостей та власного професійного рівня, що необхідні для успішного виконання навчальних і професійних завдань та усвідомлення проблематики діяльності.

Дослідження психологічних наслідків війни, актуальні в наших умовах, надзвичайно важливі, оскільки засвідчують, що травматичні воєнні події виступають вагомим фактором, який посилює ризик погіршення психічного здоров'я населення та зниження його суб'єктивного добробуту. На сьогоднішній день кількість людей, які відчують тривогу та інші прояви емоційної нестабільності невпинно зростає. Це проявляється в емоційній напрузі, нервозності, відчутті незахищеності, почутті самотності, безсилля перед певною ситуацією, невдачами. Зокрема у нас це явище в рази збільшилось з моменту повномасштабного вторгнення російських військ від 24 лютого 2022 року. Постійне переживання, почуття страху та невизначеності – реалії для людей. Це деструктивно відбивається на психіці.

Тому важливо вивчити та дослідити самоефективність майбутніх спеціалістів, для сприяння підвищення цих показників в умовах війни.

Особливе значення для майбутніх спеціалістів має формування високого рівня самоефективності як ключового індикатора особистісного успіху. Це дає змогу зміцнити впевненість у власних здібностях, зменшити вплив стресових ситуацій, підвищити самоповагу й застосовувати конструктивні стратегії для вирішення складних життєвих та професійних проблем у майбутньому.

Формування самоефективності потребує синтезу професійної підготовки й набуття практичного досвіду з особистісним розвитком, зокрема розвитку емоційного інтелекту та лідерських якостей. Сприяючими чинниками в цьому

процесі є наставництво, робота в команді та позитивне підтримувальне середовище.

Використання сучасних технологій може істотно підвищити результативність цього розвитку, проте має супроводжуватись професійним вдосконаленням і розвитком відповідних навичок. Підтримання фізичного та психічного здоров'я є невід'ємною складовою ефективності, оскільки безпосередньо впливає на загальну працездатність та відчуття особистої дієвості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура А. Теорія соціального навічання. Л.: Євразія, 2020. С. 320
2. Бех І.Д. Виховання особистості: Підручник. К.: Либідь, 2018. С. 848
3. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О. В. Волошок // Вісн. Одес. Нац. Ун-ту. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484
4. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128
5. Кон І.С. Психологія ранньої юності: Книга для вчителя. К.: Просвіта, 2019. С. 225
6. Ліпінська Н.Ф. Самоефективність особистості як психологічна проблема / Н.Ф. Ліпінська. - Вісник Одеського нац. ун-та ім. І.І. Мечнікова; Психологія. - 2014. - Т. 19. - Вип. 4 (34). - С. 53-59
7. Музика О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. *Освітологічний дискурс*. 2018. № 3-4 (22-23). С. 83-94
8. Пантілеєв С.Р. Методика дослідження самовідношення. Х.: Думка, 2013. С. 32
9. Bandura A. Perceived Self Efficacy in cognitive development and functioning / A. Bandura // Educational Psychologist. - V. 28(2). - P. 117-148
10. Bandura A. Self-efficacy / A. Bandura ; in V.S. Ramachaudran // Encyclopedia of human behavior. - N.Y. - Vol. 4. - P. 71-81
11. Nesdale D. Self-efficacy and Job-seeking activities in unemployed ethnic youth / D. Nesdale, K. Pinter // The Journal of Social Psychology. - 2000. - Vol. 140 (5). - P. 608-614

12. Smith H. Development and validation of a scale of perceived social selfefficacy /
H. Smith, N. Betz // Journal of career assessment. - 2000. - Vol. 8(3). – p. 286