

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри

_____ Токарева Н. М.

« ____ » _____ 2025 р.

« ____ » _____ 2025 р.

РОЗВИТОК САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота студента групи

ПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальності 053 Психологія

Алексєєва-Косяка Даніїла Антоновича

Керівник Гапочка Я. О.

асистент кафедри загальної та вікової психології

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

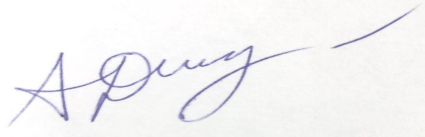
(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Алексєєв-Косяк Даніїл Антонович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "A. P. Kosiak", is located in the lower right quadrant of the page. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the right.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	8
1.1. Теоретичний огляд поняття самоефективності особистості в психолого-педагогічній літературі.....	8
1.2. Самоефективність у контексті когнітивних, емоційних та мотиваційних характеристик: критерії самоефективності.....	12
1.3. Психологічні особливості становлення самоефективності особистості в юнацькому віці.....	17
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	26
2.1. Методологічні основи дослідження.....	26
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	31
Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	38
3.1. Розробка тренінгової програми з розвитку самоефективності особистості в юнацькому віці.....	38
3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня самоефективності	46
Висновки до розділу 3.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Самоефективність людини формується впродовж усього життя та забезпечує здатність змінюватися відповідно до власного уявлення про себе й успішно пристосовуватися до соціальних вимог. Найсприятливішим етапом її становлення є рання юність, коли інтенсивно розвиваються розумові здібності, відбувається процес особистісного самовизначення й активне оцінювання власних можливостей, що, зрештою, сприяє успіхам у різних сферах діяльності. Самоефективність, як концепт, охоплює віру індивіда у власну здатність організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення певних результатів.

Розвиток самоефективності особистості в юнацькому віці є важливою та актуальною проблемою сучасної психології, педагогіки та соціології, адже цей період життя характеризується формуванням ключових компонентів самосвідомості, самооцінки та здатності до саморегуляції. Юність є критичним етапом становлення особистості, на якому закладаються основи її майбутньої професійної та соціальної реалізації. У цей період молоді люди стикаються зі складними завданнями, пов'язаними з вибором життєвого шляху, формуванням життєвих цілей та ідентичності, що вимагає високого рівня самоефективності для подолання викликів і досягнення успіху.

Актуальність дослідження розвитку самоефективності зумовлена також сучасними соціокультурними умовами, що ставлять перед молоддю нові виклики. Зростаюча роль цифрових технологій, високий рівень конкуренції у сфері освіти та праці, а також необхідність адаптації до швидких змін у суспільстві потребують від молодих людей високого рівня психологічної стійкості, самостійності та впевненості у власних силах. Розвиток самоефективності в цей період є важливим не лише для

суб'єктивного благополуччя особистості, але й для формування її активної життєвої позиції.

Окрім того, наукові дослідження свідчать, що низький рівень самоефективності у юнацькому віці може спричинити такі негативні наслідки, як зниження академічної успішності, відсутність мотивації досягнень, труднощі у побудові міжособистісних стосунків та підвищений ризик розвитку психологічних проблем, таких як тривожність і депресія. Тому вивчення механізмів, факторів і методів розвитку самоефективності є важливим завданням для науковців, педагогів і практичних психологів, які прагнуть створити сприятливі умови для гармонійного розвитку молоді.

Проблематику самоефективності активно розробляють як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Так, А. Полман [39], С. Касл [40] аналізують її крізь призму ефективного соціального функціонування особистості; Дж. Ванг і К. Хадара [43] трактують самоефективність як психічний конструкт, тісно пов'язаний із самоповагою; Р. Дахлан [41] і Дж. Зікіс [44] розглядають її як почуття впевненості в собі та ключовий індикатор соціально-психологічної адаптації. Відмітимо, що серед українських дослідників феномен самоефективності теж розглядається крізь різні призми: у педагогічному дискурсі (Л. Кузнецова [18], О. Музика [22]), у контексті крос-культурної адаптації (І. Галецька) [5] А. Зінченко [12], мотивації досягнення (Т. Гальцева [6]), як емпіричний корелят амбівалентності (Р. Хавула [25]) та як особистісний чинник турботи про себе (Д. Шапошник [32]).

Отже, як зарубіжні, так і вітчизняні дослідники зробили значний внесок у розуміння розвитку самоефективності особистості в юнацькому віці, однак вивчення цього феномену триває і цей процес залишається актуальним і сьогодні.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей розвитку самоефективності особистості в

юнацькому віці, а також виявлення основних чинників, що впливають на формування цього феномену.

Відповідно окресленій меті, нами було поставлено такі **завдання роботи:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття самоефективності в психолого-педагогічній літературі, уточнити його визначення, структуру та основні характеристики.

2. Визначити критерії самоефективності, а також розкрити її взаємозв'язок із когнітивними, емоційними та мотиваційними характеристиками особистості.

3. Дослідити психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці, з урахуванням впливу соціального середовища, навчальної діяльності та особистісних факторів.

4. Розробити методологічні засади емпіричного дослідження, провести діагностику рівня самоефективності у молоді та здійснити аналіз отриманих даних.

5. Створити тренінгову програму розвитку самоефективності у юнацькому віці, враховуючи психологічні закономірності та особливості цього періоду.

6. Розробити рекомендації для практичних психологів та педагогів, спрямовані на підвищення рівня самоефективності у молоді.

Об'єкт дослідження: процес розвитку самоефективності особистості в юнацькому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості та чинники, що впливають на формування та розвиток самоефективності особистості в юнацькому віці.

Для реалізації поставленої мети було застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів:

– **Теоретичні методи** – аналіз і узагальнення актуальних науково-теоретичних джерел.

– **Емпіричні методи** – бесіда, тестування за валідними психодіагностичними методиками (шкали загальної самоефективності Р. Шварцера й М. Єрусалема (адаптація І. Галецької) [13], методика вивчення самоефективності Дж. Маддукса та М. Шеєра [28].

– **Статистичні методи** – розрахунок індивідуальних і групових показників за ключами методик, визначення середніх значень та відсоткових розподілів, а також кореляційний аналіз задля виявлення взаємозв'язків між змінними.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Криворізького медичного коледжу. Загальну вибірку дослідження склали 56 здобувачів освіти I–II курсів Криворізького медичного фахового коледжу, що навчаються за програмами «Лікувальна справа», «Сестринська справа» та «Фармація».

Практична значущість одержаних результатів полягає в можливості їх використання для підвищення рівня самоефективності у юнацькому віці. Розроблена тренінгова програма може бути впроваджена у практику роботи практичних психологів, педагогів та соціальних працівників для сприяння гармонійному розвитку особистості.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичний огляд поняття самоефективності особистості в психолого-педагогічній літературі

Юнацький період є чутливим до формування самоефективності, адже саме в цей час відбувається інтенсивний розвиток інтелектуальних здібностей, поглиблюється особистісна рефлексія, посилюється прагнення до саморозвитку та самоствердження, а також відбувається професійне самовизначення. Зростання почуття власної гідності й навчальної мотивації у хлопців та дівчат підвищує їхню здатність упевнено активізувати інтелектуальні ресурси, що, у свою чергу, забезпечує успішність діяльності. Відчуття впевненості й соціальна адаптованість становлять необхідну умову ефективного включення молодшої людини в соціальне середовище, а обрання конструктивних копінг-стратегій дозволяє активно долати життєві труднощі [20].

Самоефективність особистості є однією з ключових концепцій сучасної психології, яка впливає на успішність, мотивацію та загальний розвиток людини. Цей термін уперше був введений у рамках теорії соціального навчання та визначає віру людини у власну здатність досягати поставлених цілей. У цьому контексті самоефективність впливає не тільки на вибір завдань, але й на зусилля, які докладає людина для їх виконання, а також на стійкість до невдач. Самоефективність вважається динамічним поняттям, яке залежить від досвіду особистості, її емоційного стану, рівня підтримки з боку соціального оточення та інших факторів [33].

У наукових джерелах поняття «самоефективність» трактується доволі неоднозначно. А. Бандура розглядає його як відчуття власної компетентності й уміння адекватно оцінювати власні здібності, вибудовуючи поведінку відповідно до вимог конкретного завдання чи ситуації [14]. Т. Гордєєва визначає самоефективність як когнітивний предиктор мотивації досягнення, С. Пантелєєва підкреслює її роль як оціночного компонента ставлення особистості до самої себе [9].

Г. Крайг і Д. Бокум визначають самоефективність як те, що людина реально спроможна зробити в конкретній ситуації. Це поняття стосується так званої актуальної самоефективності, яка формується на основі уявлень про власні можливості, вибудованих через спостереження за власними успіхами й невдачами та за результатами інших людей. Відповідно, у її структурі виокремлюють два рівні: об'єктивний – сукупність умінь і навичок, чітку сформованість може оцінити сторонній спостерігач за результатами діяльності, й суб'єктивний – індивідуальна самооцінка цих умінь і визначення їхньої дієвості у власній практиці [11].

Як соціально-психологічний феномен самоефективність інтегрує пізнавальний, поведінковий та емоційний компоненти, кожен із яких має специфічні характеристики. Дослідники також виокремлюють кілька її різновидів. А. Бандура говорить про індивідуальну, колективну, загальну та специфічну самоефективність [14]. Дж. Маддукс і М. Шеєр пропонують ділити її на самоефективність у діяльності та у спілкуванні [9].

Спираючись на узагальнені положення низки дослідників [16, 19, 31], можна визначили структуру глобальної самоефективності в юнацькому віці та окреслили два її основні критерії. По-перше, до неї входить когнітивно-поведінкова складова, яка проявляється в умінні впевнено мобілізувати власні знання, навички та інтелектуальні ресурси для досягнення бажаних результатів у діяльності. По-друге, вона включає афективно-поведінкову складову, що відображає здатність адекватно, з

почуттям реальності, переживати власну адаптованість та ефективність у взаєминах з іншими людьми [20].

У межах мотиваційних теорій дослідження самеоефективності зосереджуються насамперед на працях Р. Уайта, який увів до мотиваційної структури поняття «компетентність». Під компетентністю він розуміє рівень поінформованості та досвідченості, що зумовлює прагнення до успішної самореалізації та підсилює мотивацію через відчуття ефективності. Як динамічне поєднання знань, умінь і практичних навичок, компетентність визначає здатність індивіда результативно розв'язувати завдання й досягати поставлених цілей. Вона виступає внутрішнім мотивом, який не лише спонукає до діяльності, а й супроводжується почуттям упевненості та віри у власні сили [11].

Сучасні дослідники відмічають, що самеоефективність виступає ключовою детермінантою людської поведінки, адже дозволяє адекватно оцінювати ситуацію та добирати результативні шляхи виходу з проблемних життєвих обставин, які інакше можуть істотно підривати мотивацію, зменшувати рівень досягнень і погіршувати якість життя [10].

У своїй більшості науковці виділяють кілька джерел формування самеоефективності: особистий досвід успіхів і невдач, моделювання (спостереження за успіхами інших), соціальну підтримку та рівень психологічного стану, як-от стрес чи тривога. Особистий досвід є найважливішим фактором, оскільки позитивний результат діяльності підвищує впевненість у власних силах. Водночас невдачі, якщо вони сприймаються як навчальний досвід, можуть також сприяти зростанню самеоефективності. У процесі навчання та виховання педагог має враховувати значення самеоефективності, адже формування позитивного уявлення про власні можливості є основою для розвитку мотивації до навчання [38].

У психолого-педагогічній літературі саме поняття самоефективності часто пов'язується з іншими психологічними категоріями, такими як самооцінка, саморегуляція та мотивація. Науковці підкреслюють, що хоча саме поняття має тісний зв'язок із самооцінкою, воно все ж таки є окремим феноменом, адже саме самооцінка відображає загальне уявлення про себе, тоді як самоефективність стосується конкретних дій у визначеному контексті. Наприклад, учень може мати високу самооцінку, але низьку самоефективність у певній сфері, наприклад, у вивченні іноземної мови [37].

Наявними є дослідження де переживання особистісної ефективності вивчаються у її взаємозв'язку із саморегуляцією. Здатність до саморегуляції загального рівня виявляється у тому, що людина успішно опановує нові види й форми діяльності. Зовні це помітно у вмінні результативно розв'язувати нестандартні завдання, долати нетипові ситуації на різних етапах навчання й практики, а також у наполегливості та завзятості у досягненні цілей. На внутрішньому рівні саморегуляція характеризується усвідомленням змісту діяльності, чітким розумінням її цілей, умов і способів дій, а також умінням оцінювати власні результати. Із позицій суб'єктного підходу саморегуляцію розглядають як інтегровану систему суб'єктно-особистісних властивостей і якостей [38].

Узагальнений аналіз наукової літератури відносно питання самоефективності свідчить, що її вивчення має вагому прикладну значущість для педагогічної та медичної психології, психології здоров'я, управління й іміджу, а також для підприємництва й побудови кар'єри. Переважна більшість емпіричних робіт зосереджена на специфіці проявів самоефективності у різних видах діяльності та ґрунтується на дослідженні когнітивних процесів і мотиваційних механізмів, які визначають переконання індивіда у власних можливостях. Отримані дані підтверджують причинний вплив самооцінки ресурсу дії на рівень мотивації й, відтак, на результативність будь-якої діяльності; водночас надмірно завищена

самоефективність може набувати дисфункціонального характеру, знижуючи адекватність оцінки ситуації. Зв'язок між самоефективністю та успішністю навчання, професійної діяльності чи спілкування опосередковується низкою психологічних чинників, зокрема вибором копінг-стратегій, особистісними диспозиціями й рівнем майстерності, що підкреслює комплексний характер даного феномена [38].

Таким чином, розгляд поняття самоефективності у психолого-педагогічній літературі дозволяє побачити наявність не однакових, а місцями і доволі суперечливих по відношенню один до одного підходів, відносно тлумачення змісту, джерел виникнення та загальних особливостей феномену самоефективності.

1.2. Самоефективність у контексті когнітивних, емоційних та мотиваційних характеристик: критерії самоефективності

Для структурного розуміння феномену самоефективності важливим є уточнення його компонентів та відповідних критеріїв їх сформованості. Когнітивний компонент охоплює інтерес до власного внутрішнього світу, усвідомлення цінності власної особистості для себе й оточення, систему знань про власні можливості та узагальнення особистого досвіду; його рівень визначається показником самоінтересу. Емоційно-ціннісний компонент проявляється у симпатії до себе, позитивних емоціях щодо власних потреб і прагнень та у прийнятті себе; критерієм його розвитку виступає аутосимпатія — позитивне емоційне ставлення до себе загалом і в ключових аспектах. При цьому, поведінковий компонент відображає усвідомлення здатності контролювати власні дії й емоційні стани, віру в результативність своїх зусиль та орієнтацію на саморозвиток; його сформованість оцінюють за показником самоповаги, що поєднує критичне

ставлення до себе, усвідомлення контролю над поведінкою й емоціями та впевненість в ефективності власних дій [36].

Визначення критеріїв самоефективності є важливим для її оцінки та розвитку. Згідно з дослідженнями, основними критеріями самеєфективності є: впевненість у власних силах, висока самооцінка, мотивація до досягнень, стійкість до стресів і труднощів, а також здатність до саморегуляції та ефективної комунікації. Самоефективність особистості тісно пов'язана з різними характеристиками людини, такими як її когнітивні здібності, емоційна стійкість та внутрішня мотивація. Кожен з цих аспектів взаємодіє з іншими, створюючи цілісну картину того, як особистість сприймає свої можливості та як використовує їх для досягнення результатів.

У контексті когнітивних характеристик, самеєфективність тісно пов'язана з процесами мислення та прийняття рішень. Індивіди з високим рівнем самеєфективності мають здатність до критичного мислення, вміння ставити реалістичні цілі та планувати шляхи їх досягнення. Вони також виявляють високу когнітивну гнучкість, що дозволяє їм адаптуватися до змін та ефективно вирішувати проблеми. Когнітивні процеси, такі як саморефлексія та самоконтроль, відіграють важливу роль у розвитку самеєфективності, оскільки дозволяють індивіду оцінювати свої сильні та слабкі сторони і коригувати свою поведінку відповідно до поставлених цілей [29].

Емоційні характеристики особистості також мають значний вплив на розвиток самеєфективності. Високий рівень емоційної стабільності та позитивний емоційний фон сприяють підвищенню впевненості у власних силах та здатності долати труднощі. Індивіди з високим рівнем самеєфективності виявляють здатність керувати своїми емоціями, підтримувати позитивний настрій навіть у складних ситуаціях та ефективно справлятися зі стресом. Емоційна регуляція, зокрема здатність до подолання негативних емоцій та збереження емоційної рівноваги, є важливим

чинником у розвитку самеєфективності. Мотиваційні характеристики особистості також відіграють ключову роль у розвитку самеєфективності. Високий рівень внутрішньої мотивації, спрямованість на досягнення цілей та готовність до подолання перешкод є ознаками високої самеєфективності. Індивіди з високим рівнем самеєфективності виявляють наполегливість та стійкість у досягненні поставлених завдань, демонструють високу мотивацію досягнень та бажання постійно вдосконалювати свої навички та знання. Вони також вміють ефективно використовувати свої ресурси та можливості для досягнення успіху. Таким чином, розвиток самеєфективності залежить від когнітивних, емоційних та мотиваційних характеристик особистості. Розуміння цих взаємозв'язків дозволяє розробляти ефективні програми та стратегії для підтримки та розвитку самеєфективності у молоді, що сприяє їхній успішній соціалізації, самореалізації та досягненню життєвих цілей [26].

У сучасному світі, де зміни відбуваються швидко і не завжди передбачувано, рівень самоєфективності стає особливо важливим. Людина, яка має високу самооцінку і вірить у свої сили, здатна швидше адаптуватися до нових умов, не зупинятися перед перешкодами та знаходити шляхи для їх подолання. З іншого боку, низький рівень самооцінки та відсутність віри в власні можливості можуть значно обмежити здатність людини реалізувати свій потенціал і досягати бажаних результатів. Розуміння того, як когнітивні, емоційні та мотиваційні характеристики особистості впливають на її самомотивацію та здатність досягати успіху, є ключовим для розробки методів підвищення рівня самоєфективності. Це дозволяє не тільки покращити індивідуальні результати, а й зміцнити внутрішню впевненість у своїх силах, що є важливим аспектом не лише для особистісного зростання, а й для професійної реалізації [7].

Самоефективність, як здатність людини впевнено діяти і досягати поставлених цілей, є важливим аспектом психології особистості, що

взаємодіє з когнітивними, емоційними та мотиваційними характеристиками. Вона безпосередньо впливає на самооцінку людини, її сприйняття себе та своїх можливостей. Люди з високим рівнем самоефективності здатні адаптуватися до різних ситуацій, долати труднощі та знаходити способи вирішення проблем, що веде до успіху у різних сферах життя.

Когнітивний аспект самоефективності пов'язаний із здатністю особистості правильно оцінювати ситуацію, ефективно використовувати наявні знання та ресурси для досягнення цілей. Це також включає здатність до рефлексії, критичного мислення та прийняття рішень, що дозволяють знайти оптимальний шлях для досягнення результату. Когнітивна найвища форма самоефективності проявляється в умінні аналізувати свої дії, коригувати стратегії і знаходити альтернативні рішення. Емоційний компонент самоефективності охоплює внутрішній стан людини, що впливає на її здатність досягати цілей у стресових ситуаціях. Вміння контролювати емоції, підтримувати стійкість до негативних факторів та налаштовувати себе на успіх є ключовими для підвищення самоефективності. Здатність справлятися з тривогою, сумнівами та невдачами дозволяє людині зберігати мотивацію та прагнути досягти своїх цілей, навіть коли перед нею постають перешкоди [2].

Мотиваційний аспект самоефективності зосереджений на бажанні особистості досягати успіху та реалізувати свої потенційні можливості. Люди з високим рівнем мотивації здатні подолати труднощі на шляху до мети, оскільки мають ясне розуміння важливості цих цілей для себе. Вони зазвичай мають внутрішній стимул до самовдосконалення та прагнуть досягти значних результатів у різних сферах життя.

Самоефективність також включає взаємозв'язок цих трьох аспектів — когнітивного, емоційного та мотиваційного. Вони взаємодіють, доповнюючи один одного і створюючи цілісну картину особистісної ефективності. Наприклад, позитивне емоційне ставлення до себе і своїх

можливостей сприяє розвитку мотивації, що в свою чергу активізує когнітивні процеси, зокрема, здатність до планування та вирішення складних завдань. Це дозволяє людині знаходити оптимальні стратегії для досягнення бажаного результату. Важливим чинником, що впливає на самоефективність, є підтримка з боку соціального оточення. Оцінка своїх можливостей та успіхів у порівнянні з іншими людьми може бути як позитивною, так і негативною. Люди, які отримують підтримку та заохочення, мають більшу ймовірність відчувати себе більш ефективними та впевненими у своїх силах. Однак соціальний тиск або негативна критика можуть призвести до зниження самооцінки і, як наслідок, зменшення рівня самоефективності. У контексті розвитку самоефективності особистості важливу роль відіграє навчання та практичний досвід. Як когнітивний, так і емоційний аспекти можна вдосконалювати через спеціальні техніки та стратегії, такі як тренування стійкості до стресу, техніки управління емоціями або вправи з розвитку критичного мислення. Прокачування мотивації через постановку досяжних і значущих цілей також є важливим інструментом для підвищення самомотивації та самооефективності [21].

Успішна реалізація цього комплексу характеристик дозволяє людині не лише досягати особистих цілей, але й ефективно взаємодіяти з іншими, підвищуючи рівень своїх соціальних та професійних компетенцій. В результаті, самеефективність стає не лише показником внутрішньої впевненості, а й основою для досягнення особистого та професійного зростання. Продовження розвитку самоефективності вимагає не лише постійної роботи над собою, але й здатності пристосовуватися до змін у зовнішньому середовищі. Гнучкість та адаптивність — важливі характеристики, які дозволяють людині вчасно реагувати на нові виклики та можливості. Це може включати зміни в підходах до вирішення проблем, використання нових методів роботи або здатність навчатися з помилок, які дають цінний досвід для майбутніх досягнень [1].

Зміцнення самоефективності також сприяє здатності приймати невдачі як частину процесу зростання. Люди з високим рівнем самоефективності не бояться труднощів, а бачать їх як можливість для самовдосконалення. Вони не дозволяють розчаруванням чи тимчасовим поразкам визначати їхні довгострокові результати. Замість цього вони фокусуються на пошуку рішень і вірять у свої можливості подолати труднощі, що значно підвищує їхній рівень стійкості. Соціальні й професійні мережі також можуть виступати як потужний ресурс для розвитку самоефективності. Взаємодія з людьми, які надихають, підтримують або мають схожі цілі, може значно підвищити рівень мотивації та впевненості. Спільні зусилля, підтримка та колективне досягнення результатів можуть допомогти людині побачити свої можливості в більш широкому контексті і вдосконалювати власні стратегії досягнення цілей [23].

Це створює циклічний процес, коли досягнення успіху підвищує самооцінку і, відповідно, сприяє більшому відчуттю самоефективності. З іншого боку, невдачі, за умови правильного аналізу та підтримки, також можуть стати стимулом для подальшого розвитку. Усе це дозволяє людині розвиватися в контексті особистісного зростання і отримувати більшу внутрішню задоволеність від власних досягнень, а також вдосконалювати свої взаємодії з навколишнім світом.

1.3. Психологічні особливості становлення самоефективності особистості в юнацькому віці

До ключових детермінант становлення самоефективності дослідники відносять наступні чинники: почуття власної гідності, адекватну самооцінку, внутрішній (інтернальний) локус контролю, мотивацію досягнення успіху та переконаність у власній самоефективності. Поняття

«довіра до себе у ранній юності» трактується як складне особистісне утворення, зміст якого зумовлений віковими новоутвореннями та інтегрує когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти; воно проявляється у свідомому, ціннісно позитивному ставленні до власного «Я», у виборі суб'єктивно важливих цілей і в активній участі молодшої людини в різних сферах життєдіяльності [35].

Аналіз фахової літератури засвідчує, що розвиток здатності до самоефективності в юнацькому віці визначається динамікою її окремих складників і пов'язаних із ними особистісних характеристик. У структурі феномена виокремлюють загальну самоефективність, яка відображає оцінювання ефективності використання власних ресурсів, соціальну самоефективність, пов'язану з рівнем соціальної компетентності, та діяльнісну самоефективність, що виявляється у здатності планувати й коригувати власні дії [30]. Емпіричними корелятами загальної самоефективності виступають самоповага й копінг-стратегії, соціальної — відчуття впевненості в собі та соціально-психологічна адаптованість, а діяльнісної — мотивація до навчальної активності [34].

Юнацький вік є періодом активного розвитку особистості, коли значною мірою визначаються життєві орієнтири, професійні плани та соціальні взаємодії. Цей етап є не лише часом змін і пошуків, але й основою для формування самостійності та внутрішньої стійкості особистості. У цьому контексті особлива увага приділяється розвитку здатності індивіда ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, вирішувати проблеми та визначати напрямок свого розвитку.

Українські дослідники зробили значний внесок у розуміння процесу становлення самоефективності в юнацькому віці. В. Лук'яненко у своїй дисертації досліджує сутність, роль та психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. Вона розглядає структуру самоефективності (загальна, соціальна, діяльнісна), критерії її діагностики

та взаємозв'язки з самоповагою, копінг-стратегіями та мотивацією навчання. На думку Лук'яненко, розвиток самоефективності у юнацькому віці є важливим чинником формування особистісної самостійності та здатності досягати життєвих цілей [20]. І. Галецька та С.Занюк аналізують самоефективність у контексті інших психологічних явищ, таких як саморегуляція та соціальна адаптація. Вони підкреслюють, що висока самоефективність сприяє успішній адаптації до соціальних та навчальних умов, підвищує рівень академічної успішності та здатність долати життєві труднощі [7].

Психологічні особливості становлення самоефективності особистості в юнацькому віці є важливим аспектом розвитку молодшої людини. В юнацькому віці (від 14 до 18 років) відбувається активний процес самопізнання, самооцінки та формування внутрішнього уявлення про власні можливості. Самоефективність у цей період тісно пов'язана з процесом соціалізації, а також з індивідуальними характеристиками, такими як рівень самооцінки та впевненість у собі.

На етапі юнацтва значну роль відіграє вплив соціальних факторів, зокрема взаємодія з однолітками, батьками, педагогами та іншими важливими фігурами. Відношення оточення до юнака, його підтримка або критика можуть мати серйозний вплив на формування в нього позитивного або негативного ставлення до власних можливостей. Позитивний досвід взаємодії з іншими сприяє розвитку впевненості у своїх силах та формуванню стійкої самоефективності. Юнацький вік також характеризується посиленою внутрішньою рефлексією. Молоді люди активно оцінюють свої досягнення, порівнюють себе з іншими, намагаються зрозуміти, де їхні сильні та слабкі сторони. Важливою умовою цього процесу є наявність адекватної самооцінки, яка дає можливість реалістично оцінювати свої можливості та встановлювати досяжні цілі [24].

Формування самоефективності в юнацькому віці не завжди є простим і безболісним. Юнаки можуть стикатися з труднощами у процесі самовизначення, боротьбою за визнання та труднощами у прийнятті рішень. Однак, коли ці труднощі долаються, у них формується почуття спроможності та здатності контролювати своє життя, що в подальшому є важливим для успішного дорослого життя.

Подальший розвиток самоефективності в юнацькому віці часто залежить від здатності індивіда адаптуватися до змінюваних умов, зокрема до змін у навчанні, стосунках з однолітками та уявленнях про майбутнє. Юнаки, які здатні розвивати стратегії подолання труднощів і невдач, зазвичай демонструють вищий рівень самоефективності. Ці стратегії включають як зміни в поведінці, так і розширення особистісних ресурсів, таких як емоційна стійкість, вміння справлятися зі стресом і невдачами. Особливістю юнацького віку є також пошук ідентичності та бажання знайти своє місце у світі. Це може спричиняти внутрішні конфлікти, коли молоді люди намагаються визначити свої цінності, цілі та переконання. У цей період саме ефективність формуються в контексті досвіду: чим більше успіхів та позитивних досягнень у сфері навчання чи соціальної діяльності, тим більша ймовірність, що юнак розвине впевненість у власних силах. Важливо, щоб у цьому процесі була підтримка з боку важливих дорослих і позитивне підкріплення досягнень [27].

На етапі становлення самоефективності важливим є також розвиток когнітивних і соціальних навичок. Психологічні дослідження показують, що юнаки, які вміють чітко ставити цілі, розвивати планування і ставлення до праці, а також мають здатність до самоконтролю, як правило, демонструють високий рівень саме ефективності. У цьому контексті юнацький вік є ключовим для розвитку таких якостей, як відповідальність, рішучість і здатність долати перешкоди на шляху до мети [8].

Таким чином, процес становлення самоефективності в юнацькому віці є складним і багатограним, і відбувається під впливом як внутрішніх факторів (самооцінка, емоційна зрілість), так і зовнішніх обставин (соціальна підтримка, навчальне середовище, роль моделей для наслідування). Саме в цей період закладаються основи для формування особистості, здатної до самостійного прийняття рішень, ефективної взаємодії з іншими людьми та адаптації до змінюваного світу. Продовжуючи, важливо зазначити, що в юнацькому віці особистісний розвиток тісно пов'язаний з індивідуальними особливостями психічної діяльності. Однією з основних характеристик цього віку є підвищена схильність до рефлексії та самопізнання, що дозволяє молодим людям глибше оцінювати власні можливості, таланти та обмеження. Цей процес є важливим для формування позитивного ставлення до себе та розвитку вміння приймати відповідальність за власні вчинки [4].

Одним з найсуттєвіших факторів, який сприяє становленню самоефективності у юнацькому віці, є підтримка з боку близьких людей, педагогів, наставників. Вона має форму емоційної підтримки, інтелектуальних та мотиваційних підказок, а також конструктивної критики. Молоді люди, які мають можливість отримувати зворотний зв'язок від значущих для них осіб, частіше розвивають адекватну самооцінку, що є важливим аспектом самоефективності. Юнацький вік також характеризується пошуком власної мотивації та значущих життєвих цілей. Це може включати питання вибору професії, кар'єри, особистих переконань та життєвих пріоритетів. Під час цього процесу багато юнаків стикаються з невизначеністю та труднощами в прийнятті рішень, але ці труднощі є частиною розвитку внутрішньої стійкості і впевненості у своїх силах. Важливо, щоб молоді люди мали змогу експериментувати з різними ролями та діяльностями, оскільки це сприяє формуванню більш стійкої та гнучкої самооцінки. Особливості становлення саме ефективності в юнацькому віці

також включають розвиток здатності до соціальної адаптації та ефективної взаємодії з різними соціальними групами. Адже в цей період юнаки активніше взаємодіють з однолітками, вчителями, членами сім'ї, а також активно шукають підтримку та визнання в соціальному середовищі. Здатність долати соціальні бар'єри, взаємодіяти в різних контекстах і знаходити своє місце серед інших також є важливими аспектами розвитку саме ефективності в цей період життя [15].

Загалом, становлення самоефективності особистості в юнацькому віці є багаторівневим і комплексним процесом. Це період, коли молода людина активно шукає власне "я", формується її самосвідомість і здатність до самостійного прийняття рішень. І хоча цей період може бути складним і навіть конфліктним, саме в юнацькому віці відбувається закладення фундаменту для розвитку стійкої, впевненої і самодостатньої особистості, здатної досягати поставлених цілей і адаптуватися до викликів дорослого життя [42].

У процесі становлення самоефективності в юнацькому віці важливою є також здатність до саморегуляції – контролю власних емоцій, поведінки та реакцій на стресові ситуації. У цей період молоді люди часто стикаються з різними викликами та труднощами, пов'язаними з навчанням, стосунками з однолітками, очікуваннями суспільства. Саме вміння ефективно регулювати емоції та застосовувати стратегії подолання стресу стає важливим чинником, який сприяє розвитку самомотивованості та відчуття внутрішньої спроможності. Ключовою частиною цього процесу є розвиток усвідомленості своїх емоцій та реакцій на навколишні події. Молоді люди, які можуть зрозуміти свої емоційні стани та використовувати їх для конструктивних цілей, як правило, відчують більший контроль над своїм життям. Це включає як здатність підтримувати позитивну самооцінку в умовах невдач, так і уникати надмірного самокритизму або самообвинувачень у разі помилок [43].

Крім того, зростаюча соціальна активність та пошук свого місця в суспільстві також впливають на процес становлення саме ефективності. Під час соціальних взаємодій у юнацькому віці формується не лише почуття власної гідності, але й здатність до співпраці з іншими, прийняття відповідальності та вміння взаємодіяти з різними типами людей. Це важливо для розвитку лідерських якостей, уміння працювати в команді, а також для розвитку соціальних навичок, що стануть необхідними у дорослому житті. Проте варто зазначити, що в юнацькому віці процес становлення саме ефективності не завжди проходить без труднощів. Молоді люди можуть переживати значні труднощі, пов'язані з низькою самооцінкою, соціальною тривожністю, непевністю в своїх силах. Особливо важливо, щоб у таких випадках був доступ до підтримки — чи то з боку батьків, чи то з боку педагогів чи психологів. Підтримка та розуміння з боку дорослих можуть допомогти подолати труднощі й допомогти юнакам розвинути більш стабільну і позитивну самооцінку [16].

Отже, становлення саме ефективності в юнацькому віці є тривалим і складним процесом, але саме в цей період закладаються основи для розвитку дорослої, успішної особистості. Підтримка та розвиток відповідних психічних і соціальних якостей дозволяють юнакам і дівчатам впевнено крокувати в доросле життя, долати труднощі та знаходити шляхи до досягнення своїх цілей. Тому важливо забезпечити їм умови для розвитку, які включають як особистісну підтримку, так і створення відповідних можливостей для практичної реалізації їхніх амбіцій і мрій.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу поняття самоефективності особистості в психолого-педагогічній літературі можна зробити висновок, що це поняття є важливим компонентом особистісного розвитку, який визначає рівень впевненості індивіда у своїх можливостях досягати поставлених цілей. Самоефективність тісно пов'язана з іншими аспектами психічного розвитку, такими як когнітивні, емоційні та мотиваційні характеристики, які взаємодіють і впливають на формування позитивного образу себе.

Критерії самоефективності є багатограними і включають різноманітні складові, серед яких важливими є: усвідомлення власних можливостей, адекватне оцінювання труднощів, здатність до адаптації в умовах невизначеності та стресу, а також уміння ставити реалістичні цілі та досягати їх. В контексті когнітивних характеристик, саме цей фактор є основою розвитку здатності до самооцінки та критичного мислення. Емоційні характеристики включають здатність управляти власними емоціями, що є важливим аспектом для формування впевненості в собі. Мотиваційні характеристики, в свою чергу, відображають рівень внутрішньої мотивації та бажання досягти успіху.

Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці є складними і багатфакторними. В цьому віці відбувається активне формування самоусвідомлення, самоконтролю та здатності адаптуватися до змінюваних умов, що є основою для розвитку самоефективності. Важливою роллю у цьому процесі є підтримка з боку

соціального оточення, адже в юнацькому віці особистість потребує підтримки у формуванні позитивного іміджу самого себе і впевненості у своїх силах. Таким чином, самоефективність є ключовим аспектом психологічного розвитку особистості в юнацькому віці, що визначає успішність досягнення поставлених цілей, подолання труднощів і адаптацію до нових умов життя.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічні основи дослідження

Емпіричне дослідження проблеми психологічних особливостей розвитку самоефективності в юнацькому віці мало на меті з'ясувати структурні компоненти й закономірності становлення переконань у власній компетентності у студентів-медиків, а також визначити взаємозв'язки між загальною та ситуативною самоефективністю в юнацькому віці. У ході емпіричного дослідження було реалізовано поетапну програму, яка дала змогу розкрити проблему самоефективності в юнацькому віці через три взаємопов'язаних етапи (теоретико-аналітичний, діагностичний, інтерпретаційно-узагальнюючий).

На теоретико-аналітичному етапі дослідження (листопад-грудень 2024 р.) було здійснено системний огляд вітчизняних і зарубіжних досліджень, що описують феномен самоефективності, її детермінанти та роль у професійному становленні юнаків та юначок. Теоретичне вивчення питання дало змогу сформулювати методологію емпіричного дослідження, сформулювати робочі гіпотези та окреслити задіяний діагностичний інструментарій.

Діагностичний етап дослідження (січень-лютий 2025 р.) передбачав проведення разового діагностичного зрізу за допомогою задіяних у дослідженні методик (шкали загальної самоефективності Р. Шварцера й М. Єрусалема (адаптація І. Галецької) [13], методики вивчення самоефективності Дж. Маддукса та М. Шеєра [28]).

На третьому інтерпретаційно-узагальнюючому етапі (березень-квітень 2025 р.) було проведено кількісно-якісну оцінку отриманих статистичних даних, які у подальшому були вивчені за допомогою методів математичної обробки даних.

Загальну вибірку дослідження склали 56 студентів I–II курсів Криворізького медичного фахового коледжу, що навчаються за програмами «Лікувальна справа», «Сестринська справа» та «Фармація». Формування вибірки відбувалося за принципом цільової репрезентативності з урахуванням того, щоб учасники максимально відображали загальну студентську популяцію коледжу на ранньому етапі професійного становлення.

Студенти першого курсу становили 48,2 % загальної вибірки, а другого - 51,8 %. Такий розподіл дає змогу простежити динаміку розвитку самеоефективності між початковим засвоєнням фундаментальних дисциплін і переходом до більш спеціалізованого навчального контенту. Відносно спеціалізацій, відмітимо, що кожна з освітніх програм була представлена не менш ніж чвертю вибірки, що забезпечує можливість порівнювати конструкт самеоефективності майбутніх фахівців клінічної, сестринської та фармацевтичної галузей. Гендерна структура вибірки характеризується переважанням жінок: 43 учасниці (76,8 %) і 13 учасників чоловічої статі (23,2 %). Подібний дисбаланс є типовим для медичних навчальних закладів і дозволяє виявити можливі гендерні особливості переконань у власній компетентності.

Критеріями включення було визначено денну форму навчання, успішне завершення попереднього семестру та відсутність гострих соматичних чи психічних станів, здатних утруднити заповнення опитувальників. До критеріїв виключення віднесено неповноліття без письмової згоди батьків, індивідуальний графік навчання чи перебування в академічній відпустці.

На початку діагностичного етапу емпіричного дослідження з кожною навчальною групою було проведено бесіду, метою якої було визначення первинних уявлень респондентів про самеоефективність. Обговорення тривало в середньому 20 хвилин і проходило в аудиторії у форматі міні-фокус-групи (по 10-12 осіб). Блок запитань містив відкриті позиції, зокрема: *«У яких ситуаціях під час навчання ви найчастіше відчуваєте впевненість / невпевненість?»*, *«Що допомагає вам долати складні завдання?»*, *«Як ви оцінюєте свій вплив на результати практичних занять?»* (Додаток А). Така структура бесіди дала змогу зібрати якісні дані щодо внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які студенти спонтанно пов'язують із успішним подоланням труднощів.

Отримана в результаті бесіди інформація виконувала дві функції: по-перше, слугувала контекстуальним підґрунтям для інтерпретації подальших кількісних даних; по-друге, дозволила уточнити формулювання інструкцій до опитувальників, аби вони були максимально зрозумілі учасникам. Усі бесіди проводилися з дотриманням етичних норм: перед початком студенти отримували роз'яснення про добровільність участі та можливість відмовитися від відповіді на будь-яке питання; звукозапис не використовувався, що гарантувало конфіденційність висловлювань. Така вступна процедура підсилювала валідність подальшого діагностичного етапу дослідження, оскільки дозволила врахувати суб'єктивний досвід респондентів і забезпечити їхню мотиваційну залученість у дослідження.

На наступному етапі дослідження було задіяно методику «Шкала загальної самооефективності» Р. Шварцера й М. Єрусалема (адаптація І. Галецької) [13]. Дана методика є стандартизованим діагностичним інструментом для кількісного вимірювання переконань особистості щодо її потенційної здатності організувати та реалізувати діяльність, необхідну для досягнення поставлених цілей. Конструкт самооефективності у межах цієї шкали розглядається як продуктивний процес інтеграції когнітивних

ресурсів (усвідомлення завдання, прогнозування результатів), соціальних чинників (моделювання, підтримка значущих інших) та поведінкових компонентів (самоконтроль, наполегливість), що разом забезпечують вибір і реалізацію оптимальних стратегій у різноманітних життєвих і професійних ситуаціях.

Опитувальник містить 10 узагальнених тверджень і передбачає чотирибальну шкалу відповіді: «абсолютно невірно», «скоріше невірно», «скоріше вірно», «абсолютно вірно». Структура запропонованих респондентам питань дозволяє їм оцінити власну впевненість у подоланні труднощів без значного когнітивного навантаження, що є важливою умовою валідності експрес-опитування у групових вибірках.

Інструкція до методики допускає контекстуальне уточнення сфери, у якій оцінюється самоефективність. У нашому дослідженні текст інструкції був переорієнтований на академічно-професійну діяльність студентів медичного коледжу для підвищення релевантності суджень.

Статистичні показники результатів діагностики розраховувались шляхом арифметичного сумування балів за всіма пунктами та варіює у діапазоні від 10 до 40. Високе значення індексу свідчить про узагальнене відчуття особистої компетентності, схильність мобілізувати внутрішні й зовнішні ресурси та підтримувати продуктивні стратегії поведінки при зіткненні з викликами.

Другою у дослідженні була задіяна методика вивчення самоефективності Дж. Маддукса та М. Шеєра [28], яка була розроблена для диференційованого вимірювання переконань особистості у власній компетентності як у широкому спектрі життєвих завдань, так і в міжособистісній сфері. Концепція авторів спирається на соціально-когнітивну теорію А. Бандури, згідно з якою суб'єктивна впевненість у здатності контролювати події істотно визначає поведінкову активність, наполегливість і стійкість до стресу.

Опитувальник містить 23 твердження, згруповані у дві підшкали. Перша шкала (загальна самоефективність) розкриває глобальне переконання респондента в ефективності власних зусиль у різних ситуаціях («Якщо я докладу необхідних зусиль, то зможу розв'язати будь-яку проблему»). Друга шкала (соціальна самоефективність) стосується взаємодії людини з іншими («Я легко ініціюю розмову з незнайомими людьми»). Відповіді фіксуються за п'ятибальною шкалою: від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Дев'ять пунктів формулюються у негативній формі й підлягають реверсуванню під час обробки.

Даний опитувальник передбачає можливість проводити його як індивідуально, так і у груповій формі; середній час заповнення становить 8–10 хв. Інструкція підкреслює, що оцінка повинна ґрунтуватися на звичних, а не гіпотетичних ситуаціях, що мінімізує бажану соціальну відповідь і підвищує екологічну валідність даних.

Інтерпретація даних методики передбачає окреме сумування балів кожної підшкали з подальшим переведенням у середнє значення для зручності порівнянь (діапазон 1-5). У контексті нашого дослідження студентів-медиків дана методика дозволяє порівняти глобальні переконання у здатності долати навчальні труднощі з упевненістю у міжособистісній взаємодії юнаків та юначок.

Отже, проведене емпіричне дослідження ґрунтувалося на соціально-когнітивному підході й було реалізоване у три етапи: теоретико-аналітичний (уточнення ключових понять і формулювання гіпотез), діагностичний (збирання даних за допомогою методик вивчення самоефективності та вступної бесіди) та інтерпретаційно-узагальнюючий (статистичний аналіз і узагальнення результатів). Така методологічна схема забезпечила надійність, валідність і цілісність отриманих висновків про розвиток самоефективності у студентів медичного профілю.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Кількісно-якісний аналіз отриманих статистичних даних здійснювався на інтрепретаційно-узагальнюючому етапі дослідження і передбачав поєднання розрахунків з описовими методами, що у фінальному результаті дало можливість сформулювати висновки про особливості розвитку самоефективності в юнацькому віці.

На початку цього етапу було здійснено детальний аналіз результатів бесіди з респондентами, яка дала нам загальне розуміння про вихідні уявлення студентів-медиків щодо власної самоефективності у навчально-професійній діяльності. Якісне кодування висловлювань виявило декілька змістових кластерів, що репрезентують ключові аспекти їхніх переконань, переживань та очікувань.

По-перше, сферу найвищої впевненості респонденти пов'язують із відпрацьованими клінічними навичками (ін'єкції, базові маніпуляції, робота з симуляторами) та завданнями, де результат чітко залежить від дотримання алгоритму. Натомість зона невпевненості найчастіше стосувалася ситуацій, де потрібна комплексна діагностична оцінка або негайне прийняття рішень у стресових умовах, зокрема на міждисциплінарних практикумах.

Другий кластер відобразив особисті стратегії підтримки самоефективності. Більшість студентів посилалися на поетапне планування роботи, використання чек-листів і повторне закріплення матеріалу через навчальні симуляції. Показово, що наполегливість і самоконтроль описувалися як «навичка, яку можна натренувати», а не як статична риса, що підкреслює динамічне розуміння власних можливостей.

Третій кластер стосувався соціального контексту. Студенти одностайно робили акцент на вирішальній ролі підтримуючого зворотного зв'язку від викладачів і старших наставників. Позитивне підкріплення

(вербальне заохочення, демонстрація довіри під час практики) сприяло приросту впевненості, тоді як надмірно критичні або формальні коментарі, навпаки, знижували мотивацію. Одногрупники розглядалися як джерело емоційної підтримки й взаємного інструктування.

Четвертий кластер розкривав загальне ставлення респондентів до помилок. Студенти з вищим рівнем усвідомленої самоефективності описували помилки як «етап навчання» і вказували на важливість їх негайного аналізу та корекції. Ті, хто характеризував свою упевненість як нестійку, частіше повідомляли про виражений страх помилитися перед пацієнтом або викладачем, що призводило до уникання складніших завдань.

Останній кластер об'єднав погляди на майбутнє професійне зростання. Результати бесіди показали, що переважна частина респондентів усвідомлює, що підтримка високої самоефективності потребує безперервного навчання, регулярної клінічної практики та доступу до менторської підтримки після завершення коледжу. У цьому контексті респонденти називали наставництво та симуляційні центри ключовими факторами, які допоможуть «не втратити впевненість» у перші роки роботи.

Отже, отримані якісні дані бесіди з респондентами дозволили окреслити мікро- та макрофактори, що підсилюють або, навпаки, послаблюють відчуття самоефективності майбутніх медиків. Отримані результати стали підґрунтям для подальшої кількісної оцінки й інтерпретації результатів психодіагностичних методик.

Результати діагностики студентів по методиці «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера й М. Єрусалема (рис. 2.2.1.) показали наявність суттєвих відмінностей у показниках самоефективності у межах однієї вибірки респондентів.

Підрахунок балів у межах п'яти нормативних інтервалів засвідчив такий розподіл: високий рівень зафіксовано у 2 респондентів (3,6 % вибірки); рівень вище середнього – 16 (28,6 %); середній рівень – 23 (41,1

); рівень нижче середнього – 12 (21,4 %); низький рівень – 3 респонденти (5,4 %).

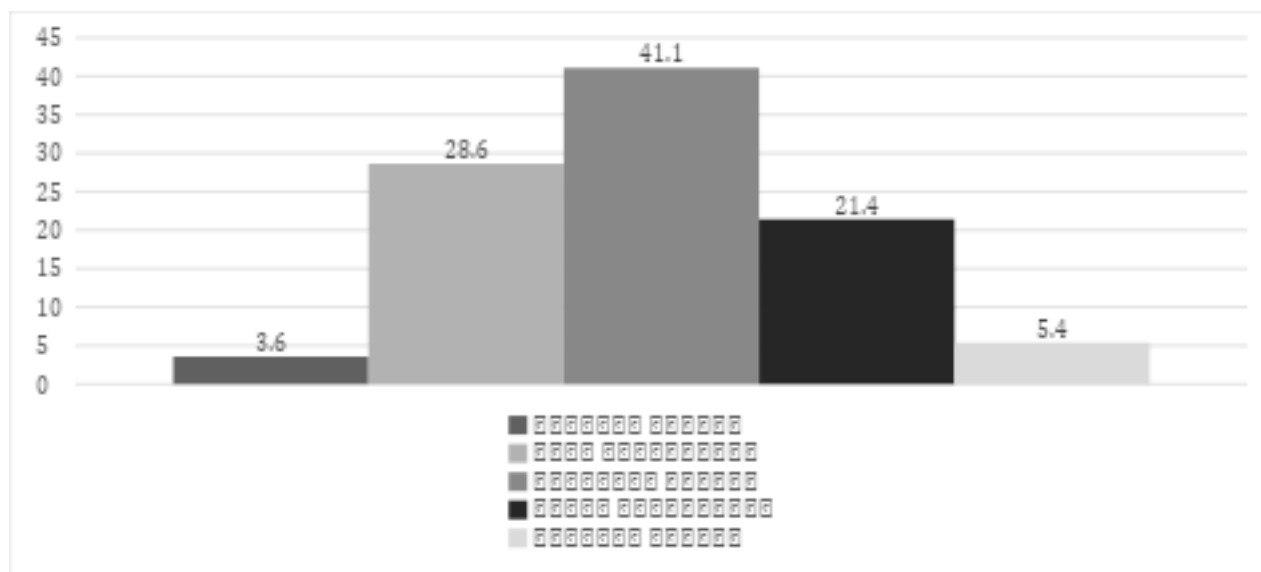


Рис. 2.2.1. Результати діагностики респондентів за методикою «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера й М. Єрусалема

Кількісно-якісний аналіз статистичних даних показав, що близько 70 % студентів демонструють достатню або підвищену впевненість у здатності справлятися з навчально-професійними труднощами, причому домінує середній рівень (41,1 %). Разом із тим майже кожен четвертий респондент (26,8 %) перебуває у зоні ризику (нижче середнього та низький рівні), що потенційно знижує їхню готовність до самостійної клінічної практики і потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки. Високий рівень самоефективності виявлено лише у поодиноких випадках (3,6 %), що узгоджується з емпіричними даними про обмежену частку респондентів із вираженою переконаністю у власній компетентності на ранніх етапах професійного становлення.

На підставі кількісного розподілу даних за методикою Дж. Маддукса та М. Шеєра можна констатувати, що загальна самоефективність більшості респондентів перебуває у функціонально задовільній, хоча й не

максимально розвиненій зоні (рис. 2.2.2.). Сумарно 58,9 % студентів демонструють показники від «середнього» до «вище середнього», тоді як низькі значення зафіксовано лише у 10,7 %. Такий профіль відбиває помірну впевненість у здатності керувати власними зусиллями та досягати навчально-професійних цілей, що є типовим для осіб на ранньому етапі професійного становлення, коли більшість завдань ще регламентована чіткими протоколами й алгоритмами.

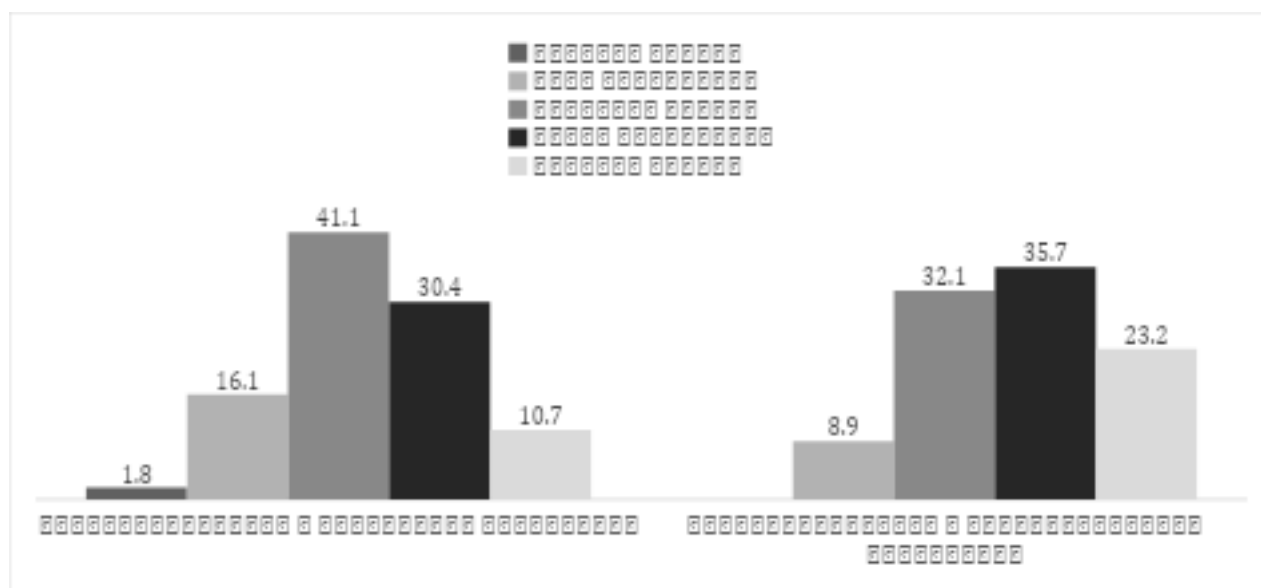


Рис. 2.2.2. Результати діагностики респондентів за методикою вивчення самоефективності Дж. Маддукса та М. Шеєра

Натомість соціальна самоефективність виявилася помітно зміщеною до нижчих рівнів: майже 59 % вибірки (35,7 % «нижче середнього» + 23,2 % «низький») відчувають нестачу впевненості у міжособистісній взаємодії. Відсутність респондентів із високими балами додатково підкреслює недостатню сформованість соціально-комунікативних переконань. Асиметрія розподілу в бік нижчих значень свідчить про систематичну, а не випадкову природу дефіциту.

Аналізуючи потенційні детермінанти виявлених відмінностей, ми спробували згрупувати їх у три блоки: 1) Структурно-освітній; 2) Психосоціальний; 3) Ситуаційно-екологічний.

Студенти I–II курсів медичного коледжу перебувають переважно в аудиторно-лабораторному форматі з обмеженою кількістю клінічних практик. Така організація навчання стимулює розвиток індивідуально-когнітивних навичок (загальна самоефективність), але не забезпечує достатнього тренування соціально-професійних ролей, пов'язаних із міжпрофесійною взаємодією, спілкуванням із пацієнтом та командним прийняттям рішень.

Відмітимо, що гендерна вибірка характеризується переважанням жінок, що у поєднанні з високою конкуренцією та стандартизованою оцінкою успішності може підсилювати соціальну тривожність і самокритичність. Додатково, культура «помилки без покарання» у медичній освіті все ще формується; страх оцінки в очах викладачів і колег знижує готовність ініціювати професійну комунікацію, що негативно позначається на соціальній самоефективності. При цьому, відмітимо, що останні роки навчання супроводжувалися для студентів періодами змішаного або дистанційного формату здобуття освіти у зв'язку з подіями війни, що довгий час обмежує безпосередній контакт із одногрупниками та викладачами. Ми припускаємо, що дефіцит живого зворотного зв'язку й автентичних соціальних ситуацій послаблює формування переконань у власній комунікативній компетентності.

Отже, результати діагностичного дослідження показали, що важливою зоною розвитку для вибірки респондентів, що прийняла участь в дослідженні є соціально-комунікативний компонент самоефективності.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження з визначеною вибіркою респондентів підтвердило, що самоефективність студентів-медиків має багатокомпонентну структуру й виявляється нерівномірно залежно від сфери їх діяльності. Триєдина методологічна схема об'єднана в послідовні етапи (теоретико-аналітичний, діагностичний, інтерпретаційно-узагальнюючий) забезпечила логічну цілісність роботи, психометричну надійність та внутрішню валідність отриманих даних.

Результати опитування за шкалою самоефективності Р. Шварцера й М. Єрусалема засвідчили квазі-нормальний розподіл загальної самоефективності: домінує середній рівень (41,1 %) та рівень вище середнього (28,6 %), але при цьому 26,8 % респондентів мають знижені показники за фактором самоефективності. Отже, більшість студентів упевнені у здатності долати навчально-професійні труднощі, проте майже кожен четвертий потребує цілеспрямованої підтримки.

Диференційоване вимірювання за методикою самоефективності Дж. Маддукса та М. Шеєра виявило помірно знижений загальний показник і виразний дефіцит саме у соціально-комунікативній сфері. На це вказує те, що понад половина вибірки має рівні «нижче середнього» або «низький», а випадків високої соціальної самоефективності взагалі не зафіксовано. Це свідчить про потребу розвивати впевненість юнаків і юначок саме у сфері міжособистісної взаємодії.

Якісний аналіз статистичних даних доповнив кількісні результати, виокремивши ресурси та бар'єри самоефективності. До факторів, що підсилюють самоефективність належать відпрацьовані клінічні навички, планування, чек-листи й направлений фідбек викладачів. Відповідно до чинників, що послаблюють самоефективність студентів-медиків було

віднесено комплексні стресові завдання, страх помилок і дефіцит живого соціального досвіду у не стабільних умовах сьогодення.

Узагальнюючи детермінанти самоєфективності було визначено три групи чинників: структурно-освітні (аудиторно-лабораторний формат із малою часткою клінічної практики), психосоціальні (гендерний дисбаланс, конкуренція, недостатня культура «помилки без покарання») та ситуаційно-екологічні (тривалі періоди дистанційного формату через воєнні обставини).

РОЗДІЛ 3.

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1. Розробка тренінгової програми з розвитку самоефективності особистості в юнацькому віці

Відповідно до результатів емпіричного дослідження, проведеного серед студентів Криворізького медичного коледжу, при розробці тренінгової програми було враховано ключові фактори, що впливають на розвиток самоефективності. Аналіз отриманих даних засвідчив, що рівень впевненості у власних силах значною мірою залежить від академічної успішності, соціальної адаптації, стресостійкості та здатності до саморегуляції. Виявлені в ході експерименту кореляції між цими показниками стали основою для визначення напрямів роботи у межах програми.

Особливу увагу під час аналізу експериментальних даних було приділено тому, як рівень самоефективності змінюється залежно від рівня підтримки з боку викладачів і однолітків, наявності позитивного досвіду подолання труднощів, а також суб'єктивного сприйняття власних досягнень студентами. Було відзначено, що недостатня впевненість у власних силах найчастіше пов'язана з негативним досвідом невдач, високим рівнем тривожності та відсутністю навичок конструктивного подолання труднощів. Також враховано специфіку професійного навчання студентів-медиків, адже результати дослідження продемонстрували, що навчальне навантаження, високий рівень відповідальності та постійний контакт із соціальним середовищем впливають на формування самоефективності. Крім того, експеримент дозволив виокремити найбільш значущі психологічні чинники, які необхідно розвивати, а також визначити особливості впливу соціальної

підтримки з боку однолітків і викладачів на рівень впевненості у власних силах. На основі отриманих даних було сформульовано основні напрями та методологічні підходи тренінгової програми, що спрямовані на розвиток тих аспектів, які виявилися найважливішими за підсумками експериментального дослідження.

Розробка тренінгової програми з розвитку самоефективності особистості в юнацькому віці має на меті створення сприятливого середовища для самопізнання, самоусвідомлення та розвитку необхідних навичок, які допоможуть підліткам відчувати контроль над своїм життям, ставити і досягати цілі, а також ефективно справлятися з труднощами. Така програма повинна враховувати специфіку юнацького віку, характерні для нього психологічні та емоційні особливості, а також сучасні соціальні виклики, з якими стикається молодь.

Першим етапом тренінгу є самопізнання та розвиток самоусвідомлення. Для цього використовуються вправи та техніки, які допомагають учасникам зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, цінності, переконання та життєві пріоритети [36]. Наприклад, можна застосувати вправи на виявлення особистісних рис, рефлексивні завдання або тести, що допомагають молодим людям усвідомити свої інтереси, здібності та бажання. Це дозволяє створити основу для подальшого розвитку самоконтролю та впевненості у власних силах. Залучення до таких практик сприяє формуванню відчуття особистої цінності, а також допомагає усвідомити власні можливості і обмеження, що є важливим для розвитку самомотивації.

Другий етап тренінгової програми передбачає формування навичок ефективного планування та організації власного часу. Юнаки і юначки мали навчитися ставити реалістичні цілі, розподіляти час і ресурси для їх досягнення, а також розвивати стратегії подолання труднощів. У цьому контексті важливо навчити юнаків та дівчат визначати короткострокові та

довгострокові цілі, а також здійснювати регулярний моніторинг їх виконання. Застосування методів тайм-менеджменту, складання списків завдань, технік пріоритизації та планування дозволяє підліткам розвивати здатність до самоконтролю, що є важливим аспектом самоїефективності. Для цього можна використовувати рольові ігри, де учасники розігрують ситуації, пов'язані з організацією часу та розподілом зусиль на різні завдання.

Третій етап тренінгу спрямований на розвиток комунікаційних навичок та вміння працювати в команді. Важливо, щоб підлітки навчилися ефективно взаємодіяти з іншими людьми, виявляти лідерські якості та брати на себе відповідальність за спільну діяльність. Розвиток соціальної компетентності також є частиною формування впевненості в собі та своєму соціальному потенціалі. Для цього можна проводити вправи на розвиток активного слухання, вирішення конфліктів, навички переконання та аргументації, а також вправи на взаємодію в малих групах. Рольові ігри та тренінги на базі ситуаційних завдань допомагають підліткам покращити їх комунікативні навички, що сприяє розвитку ефективної соціальної взаємодії.

Четвертий етап програми зосереджується на розвитку емоційного інтелекту, зокрема навичок саморегуляції та управління емоціями. Підлітки часто переживають стресові ситуації, тому важливо навчити їх ефективно управляти своїми емоціями, зберігати спокій у важких ситуаціях, не піддаватися паніці та негативним емоціям. Вправи на управління стресом, релаксаційні техніки, медитації та дихальні практики можуть бути корисними інструментами для розвитку емоційної стабільності. Такі методи дозволяють підліткам навчитися справлятися з невдачами, стресовими ситуаціями, а також розвивати вміння зберігати позитивний настрій і мати високий рівень самоповаги навіть у складних умовах.

Наступний етап програми зосереджений на розвитку мотивації та самомотивації. У юнацькому віці мотивація часто змінюється залежно від

обставин, тому важливо навчити підлітків підтримувати високий рівень мотивації до досягнення своїх цілей, навіть коли стикаються з перешкодами чи розчаруваннями. Важливими є техніки, які сприяють зміцненню внутрішнього бажання досягати мети, а також розуміння важливості цього процесу. У цьому контексті може бути корисною методика постановки SMART-цілей, а також вправи на візуалізацію успіху, що допомагають підліткам краще уявити свій шлях до досягнення цілей і мотивують їх діяти.

Останнім етапом тренінгової програми є оцінка результатів та рефлексія. Підлітки повинні мати можливість оцінити свої досягнення та проаналізувати процес навчання. Це дозволяє підвищити рівень самосвідомості, а також зрозуміти, які стратегії працюють найкраще, а які потребують коригування. Рефлексія дозволяє підліткам побачити прогрес і зміцнює їх віру в свої сили, що є важливим елементом самореалізації та розвитку ефективності.

Загалом, тренінгова програма з розвитку самоефективності особистості в юнацькому віці повинна бути комплексною та включати різні методи і техніки, які сприяють розвитку ключових навичок для самореалізації, самоусвідомлення та адаптації в умовах швидко змінюючогося соціального середовища.

ПЛАН ТРЕНІНГУ "РОЗВИТОК САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ"

Тривалість тренінгу: 8 занять (по 2 години кожне, одна зустріч на тиждень)

Кількість учасників: 10-15 осіб

Заняття 1: Вступ. Самопізнання та самоусвідомлення

1. **Мета:** познайомити учасників з поняттям самомотивації та самомоделювання, започаткувати процес самопізнання.

2. Завдання:

- Ознайомлення з учасниками тренінгу.
- Визначення понять "самоефективність" і "самопізнання".
- Вправа "Особистісний профіль": кожен учасник заповнює анкети для самопізнання, де визначаються їхні сильні та слабкі сторони, цінності, інтереси.

3. Метод: інтерактивна бесіда, групова рефлексія.**4. Результат:** учасники отримують початкові уявлення про себе, виявляють особистісні особливості, що допоможе в подальшому процесі саморозвитку.**Заняття 2: Постановка цілей та планування****1. Мета:** навчити ставити реалістичні цілі, планувати своє майбутнє, організовувати час і ресурси.**2. Завдання:**

- Ознайомлення з методами SMART для постановки цілей.
- Вправа "Моя мета": кожен учасник має сформулювати свою короткострокову та довгострокову ціль, використовуючи метод SMART.
- Визначення кроків для досягнення поставлених цілей.

3. Метод: групова робота, вправи на планування.**4. Результат:** підлітки вчаться правильно ставити цілі, розподіляти ресурси та час для їх досягнення.**Заняття 3: Тайм-менеджмент. Як ефективно використовувати час****1. Мета:** ознайомити учасників з техніками ефективного використання часу.**2. Завдання:**

- Огляд основних принципів тайм-менеджменту.
 - Вправа "Мій день": скласти розклад дня, враховуючи особисті обов'язки, навчання та відпочинок.
 - Обговорення технік пріоритизації завдань (матриця Ейзенхауера, правило 80/20).
3. **Метод:** індивідуальна робота, групове обговорення.
4. **Результат:** учасники набувають навичок ефективного планування свого часу та завдань.

Заняття 4: Комунікація та командна робота

1. **Мета:** навчити підлітків ефективно взаємодіяти з іншими людьми, працювати в команді.
2. **Завдання:**
- Вправа "Мостик довіри": пара учасників повинна створити "міст", перебуваючи на відстані, використовуючи лише вербальну комунікацію.
 - Рольова гра "Конфлікт у групі": моделюється конфліктна ситуація, де учасники мають знайти компроміс.
 - Обговорення стратегій ефективної комунікації та роботи в команді.
3. **Метод:** рольові ігри, дискусії.
4. **Результат:** розвиток соціальних і комунікативних навичок, здатність до ефективної взаємодії.

Заняття 5: Саморегуляція емоцій

1. **Мета:** допомогти учасникам навчитися контролювати свої емоції і ефективно реагувати на стресові ситуації.
2. **Завдання:**

- Вправа "Секунда до спокою": навчання технікам глибокого дихання та релаксації для зняття стресу.
 - Вправа "Емоційний щоденник": ведення щоденника для рефлексії емоційних станів.
 - Огляд методів управління стресом (медитація, фізичні вправи).
3. **Метод:** тренування емоційного інтелекту, медитації, групова дискусія.
 4. **Результат:** підлітки навчаються технікам саморегуляції, що допомагає зберігати спокій у складних ситуаціях.

Заняття 6: Мотивація і самомотивація

1. **Мета:** навчити підлітків знаходити внутрішню мотивацію та підтримувати високий рівень мотивації до досягнення цілей.
2. **Завдання:**
 - Вправа "Моя внутрішня мотивація": кожен учасник визначає, що для нього є мотивуючим фактором у житті.
 - Обговорення та формулювання власних цінностей, на основі яких підлітки можуть черпати мотивацію.
 - Створення "Мапи мотивації", де учасники позначають свої джерела натхнення.
3. **Метод:** групова робота, індивідуальна рефлексія.
4. **Результат:** учасники розуміють, як можна використовувати внутрішні джерела мотивації для досягнення своїх цілей.

Заняття 7: Розвиток позитивного мислення

1. **Мета:** допомогти підліткам формувати позитивне мислення, яке є основою для самоусвідомлення і досягнення успіху.
2. **Завдання:**

- Вправа "Переробка негативних думок": учасники вчаться змінювати негативні думки на позитивні.
 - Обговорення методів формування позитивного мислення, вправа "Що може піти добре".
3. **Метод:** когнітивно-поведінкова техніка, дискусія.
4. **Результат:** формування позитивного сприйняття власних можливостей і навколишнього світу.

Заняття 8: Підсумки тренінгу та рефлексія

1. **Мета:** підсумувати пройдений матеріал, оцінити досягнення та визначити подальші кроки для розвитку.
2. **Завдання:**
- Рефлексія: кожен учасник оцінює свої досягнення, визначає, що було корисним.
 - Завершальна вправа "Моя програма розвитку": створення особистої програми розвитку самоефективності на основі отриманих знань.
 - Оцінка тренінгу: зворотний зв'язок від учасників, рекомендації для подальшого розвитку.
3. **Метод:** індивідуальна рефлексія, групова дискусія.
4. **Результат:** визначення подальших кроків для самовдосконалення, отримання відгуків про програму.

Відтак, ця програма спрямована на забезпечення комплексного розвитку юнаків, їх готовність до самореалізації, самоконтролю та ефективної взаємодії з навколишнім світом.

3.2. Рекомендації щодо підвищення рівня самоефективності

Підвищення рівня самоефективності молоді є однією з ключових задач сучасної педагогіки та психології, оскільки вона безпосередньо впливає на загальний розвиток, успішність та психологічне благополуччя юнаків. В умовах стрімкого розвитку суспільства, зміни ринкових умов праці та зростання вимог до особистих досягнень стає надзвичайно важливим розвиток у молодих людей вміння ефективно використовувати власні ресурси, ставити та досягати цілей, бути стійкими до труднощів та викликів. Самоефективність, як визнана наукова категорія, впливає на різні аспекти життя, включаючи академічну успішність, кар'єрний ріст, міжособистісні відносини та загальний рівень життєвої задоволеності.

Сучасні дослідження вказують на те, що високий рівень самоефективності є значущим предиктором адаптації до нових умов, професійного та особистісного самовираження. Однак, незважаючи на важливість цієї категорії, серед юнаків все ще спостерігається значна варіабельність у рівні самоефективності, що може бути обумовлено як внутрішніми факторами (особливостями особистісного розвитку, мотиваційними чинниками), так і зовнішніми (соціально-економічними умовами, виховною середою). У зв'язку з цим, розробка рекомендацій щодо підвищення рівня самоефективності молодих людей набуває особливої актуальності. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного юнака, сприяти формуванню у нього позитивної самовпевненості та навичок самоорганізації, а також створювати сприятливі умови для розвитку та самореалізації.

Для підвищення рівня самоефективності юнаків важливо зосередитися на розвитку кількох ключових аспектів: самопізнання, мотивації, емоційної регуляції та управлінні часом. Перш за все, необхідно сприяти юнакам у глибшому розумінні власних сильних і слабких сторін. Це

можна досягти через регулярні вправи з самоаналізу, які дозволяють їм оцінювати свої досягнення та коригувати стратегії для досягнення поставлених цілей. Важливо допомогти юнакам розвивати самосвідомість і впевненість у своїх силах, адже саме ці якості формують основу для формування високого рівня самоефективності. Другим аспектом є навчання постановці конкретних, реалістичних і досяжних цілей. Механізми мотивації, такі як використання методу SMART (специфічність, вимірюваність, досяжність, релевантність, терміни), є надзвичайно корисними в процесі розвитку самоефективності. Юнаки мають навчитись правильно визначати пріоритети та кроки для досягнення цілей, а також мати можливість оцінювати свої досягнення та коригувати плани в разі потреби. Регулярна практика постановки цілей, планування й їх коригування допомагає розвивати здатність до довгострокового планування, що є важливим для підвищення рівня самефективності.

Крім того, підвищення самоефективності неможливе без розвитку емоційної саморегуляції. Юнакам потрібно навчитися розпізнавати і контролювати свої емоції в складних ситуаціях. Це можна досягти за допомогою різних технік, таких як глибоке дихання, медитація, когнітивно-поведінкові методи, які дозволяють зменшити стрес і підвищити внутрішній контроль. Юнаки повинні навчитися зберігати спокій, навіть коли ситуація виглядає стресовою або важкою, що дозволить їм приймати більш обґрунтовані рішення та ефективно діяти. Ще одним важливим аспектом є розвиток навичок тайм-менеджменту. Здатність ефективно планувати свій час, розставляти пріоритети та організовувати свої завдання є невід'ємною частиною того, щоб стати більш ефективним у повсякденному житті. Юнаки повинні навчитися розподіляти свій час між навчанням, відпочинком, хобі та соціальною активністю. Важливо сформувати в них звичку до складання розкладів і використання сучасних інструментів для

планування (наприклад, додатків для організації часу). Цей навик допоможе їм досягати більшої результативності в усіх сферах життя.

Завершальним етапом є розвиток внутрішньої мотивації, що є ключовим елементом для підтримки високого рівня самоефективності. Юнаки повинні зрозуміти, що найкращим мотиватором є не зовнішні нагороди, а внутрішнє бажання досягати своїх цілей, самовдосконалюватися та розвиватися. Техніки самомотивації включають формулювання особистих цінностей і переконань, а також встановлення емоційно значущих цілей, що забезпечують натхнення та підтримку на шляху до їх досягнення. Важливо стимулювати юнаків до самопідтримки, використовуючи позитивний самонастрій і розуміння того, що вони здатні справлятися з труднощами. Всі ці рекомендації мають допомогти юнакам стати більш ефективними в досягненні своїх цілей, зберігати баланс між навчанням і особистим розвитком, а також сприяти їхній емоційній зрілості та самоконтролю.

Висновки до розділу 3

Третій розділ, присвячений тренінговій програмі розвитку самоефективності в юнацькому віці, дозволив виявити важливі психологічні закономірності, що впливають на формування та розвиток самоефективності. Основні принципи, закладені в програму, ґрунтуються на новітніх дослідженнях у галузі психології, які вказують на важливість інтеграції когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів у процес становлення особистості. Крім того, розробка тренінгової програми базується на індивідуальному підході, що враховує унікальні особливості кожного юнака, їхні потреби та ресурси, які вони можуть використовувати для досягнення високого рівня самоефективності.

Програма розвитку самоефективності передбачає комплекс заходів, спрямованих на підвищення впевненості в собі, розвиток навичок саморегуляції, покращення міжособистісних відносин та формування адекватного самооцінювання. Це дозволяє молодим людям більш ефективно справлятися з викликами сучасного світу, знаходити баланс між особистісним та професійним життям, а також формувати позитивне ставлення до власних досягнень та невдач. Розділ також висвітлив низку рекомендацій, які сприятимуть успішній реалізації програми, зокрема, активне залучення соціальних та освітніх інституцій, підтримка з боку родини та громади, а також застосування сучасних інтерактивних методів навчання і тренінгу.

Висновки розділу підтверджують, що систематичний підхід до розвитку самоефективності є необхідною умовою для успішного становлення молоді особистості. Така програма сприяє не лише покращенню індивідуальних показників, але й має позитивний вплив на загальний психологічний клімат у групах молоді, сприяючи створенню

більш сприятливих умов для особистісного зростання та соціальної інтеграції.

ВИСНОВКИ

Проблематика самоефективності посідає помітне місце у сучасній українській та зарубіжній науковій літературі. Її актуальність зумовлюється потребою визначити індикатори життєвої успішності на різних вікових етапах і виявити чинники, що формують особистісне та професійне самоздійснення. Особливо доцільно досліджувати самоефективність у ранній юності, коли відбуваються інтенсивні світоглядні, морально-ціннісні й професійні зміни, формується самоставлення, накопичується суб'єктивний досвід і активізуються ресурси, важливі для майбутнього життя.

Теоретичний аналіз показує, що самеоефективність трактується як усвідомлена впевненість особистості у власних можливостях досягати успіху в конкретній сфері діяльності та соціальної взаємодії, а також як здатність долати перешкоди на шляху до значущих цілей. Це інтегральна якість, що відображає переконання юнаків і дівчат у наявності необхідних здібностей для успіху у різних життєвих доменах.

Проведений нами емпіричне дослідження на вибірці студентів-медиків підтвердило, що їхня самоефективність має складну, багатокomпонентну природу і по-різному проявляється залежно від виду діяльності. Покрокова методологія дослідження (теоретико-аналітична, діагностична та інтерпретаційно-узагальнювальна фази) забезпечила цілісність процедури й психометричну надійність даних. Опитування за шкалою Р. Шварцера і М. Єрусалема виявило квазі-нормальний розподіл показників: домінують середній (41,1 %) і вище-середній (28,6 %) рівні, тоді як 26,8 % студентів демонструють знижену впевненість і потребують адресної підтримки для подолання навчально-професійних труднощів.

Диференційна діагностика за методикою Дж. Маддукса та М. Шеєра показала помірно знижений інтегральний результат і суттєвий дефіцит саме у соціально-комунікативній підшкалі: понад половина опитаних має рівні

«нижче середнього» або «низький», а високих показників не зафіксовано. Якісний аналіз уточнив ресурси (опрацьовані клінічні навички, чітке планування, чек-листи, конструктивний фідбек викладачів) і бар'єри (стресові завдання, страх помилки, нестача живого соціального досвіду в умовах нестабільності) цієї самооцінки. У результаті емпіричного дослідження нами було узагальнено три групи ключових чинників: структурно-освітні (переважно аудиторно-лабораторний формат із мінімумом клініки), психосоціальні (гендерний дисбаланс, конкуренція, слабо розвинена культура «помилки без покарання») та ситуаційно-екологічні (затяжні періоди дистанційного навчання через воєнні події).

Розроблена нами тренінгова програма була апробована та показала свою ефективність у підвищенні рівня самоефективності серед молоді. Програма включає в себе інтерактивні заняття, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, підвищення впевненості у власних силах та формування позитивної самооцінки. Особлива увага приділяється розвитку навичок ефективної комунікації, управління стресом та постановці реалістичних, досяжних цілей. Практичні рекомендації, розроблені в рамках цього дослідження, можуть бути застосовані у роботі з молоддю як в освітніх закладах, так і у індивідуальному психологічному консультуванні. Вони спрямовані на створення сприятливого психологічного середовища, що сприятиме розвитку самоефективності, а також надання молодим людям інструментів для ефективного подолання життєвих труднощів та досягнення успіху у різних сферах діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар В. В. Самоефективність як індикатор становлення особистості фахівця з соціальної роботи як професіонала. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 165-170.
2. Білецька О. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Випуск 18. 2022. С. 41-47.
3. Власова О.І. Провідні чинники розвитку соціального потенціалу особистості. *Соціальна психологія*. 2015. № 2. С. 55-63.
4. Вовк О. М. Самоефективність : сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. № 3. С. 123-129.
5. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. «Філософські науки»*. № 5. 2013. С. 433-442.
6. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського університету*. Випуск 4. 2015. С. 110-114.
7. 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.
8. Голубкова Л. О. Поняття самоефективності та історія його дослідження. Проблеми загальної та педагогічної психології: *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. К., Випуск № 5. 2007. С. 41-46.
9. Гринчук О. І., Луців С. І. Вплив соціальних страхів на самоефективність особи у ранньому юнацькому віці. *Інтеграція освіти*,

науки та бізнесу в сучасному середовищі: зимові диспути: тези доп. I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 6-7 лютого 2020 р. Дніпро, 2020. Т. 1. С. 337-342.

10. Гупало С. Р. Самоефективність: основні теорії та підходи до розуміння поняття. *Габітус*. Випуск 42. 2022. С. 132-136.

11. 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.

12. Зінченко А. В. Життєстійкість як основа ефективної соціальної адаптації хворих на епілепсію. *Психологія : реальність і перспективи*. 2013. Вип. 2. С. 76-79.

13. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях/ К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

14. Ковальчук З. Я. Історія психології. Львів: ЛьвДУВС, 2013. 344 с.

15. Кокун О. М. Загальні чинники професійного самоздійснення особистості. *Актуальні проблеми психології: збірн. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2016. Том. IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. С. 292 - 301.

16. Кокун О.М. Професійне самоздійснення особистості: змістовні та емпіричні аспекти. *Особистість у сучасному світі : матеріали III Всеукр. психол. конгресу з міжнародною участю*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. С. 394-398.

17. Кокун О.М. Теоретико-методологічні та практичні засади дистанційної психодіагностики в професійній сфері. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 7. С. 65-68.

18. 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.
19. Кушмирук Є. С. Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 202-205
20. Лук'яненко В. В. Дослідження психологічних особливостей становлення самоефективності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2009. № 10. С. 77-81.
21. Мельничук М. Вплив стосунків юнаків із батьками на становлення їх самооцінки. *Молодий вчений*. 2021. № 6 (94), 120-122.
22. Музика О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. *Освітологічний дискурс*. 2018, № 3-4 (22-23). С. 83-94.
23. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе: україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 5. С.16-22.
24. Сняданко І. І. Дослідження рівня навчально-професійної самоефективності в студентів технічних університетів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 4. С. 7-12.
25. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2017. Вип.17. С. 348-355.
26. Харченко С. В. Особливості взаємозв'язків механізмів психологічного захисту та соціального інтелекту в юнацькому віці. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. 2017. С. 218-221.

27. Хоменко К. В. Емпіричне дослідження структурних компонентів самоставлення в осіб юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. Випуск 5. С. 186-201.
28. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.
29. Черножук Ю. Особливості самоефективності осіб з різним типом емоційності. *Наук. вісн. Миколаївського нац. ун-ту ім. В.О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць*. № 2 (18). - Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2017. С. 205-209.
30. Чиханцова О. А. Духовність як ресурс розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Випуск 9. 2016. С. 540-547.
31. Чуйко Г. В. Сенс життя у контексті відчуття задоволеності життям. *Психологічний часопис : збірник Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. 2018. №1 (11). С. 46-60.
32. Шапошник Д. О. Методологічні засади дослідження самоефективності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 17. С. 690-701.
33. Шапошник Д. О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. *Вісник Харківського нац. унів-ту імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 937. Вип. 45. С. 302-305.
34. Шапошник Д. О., Луценко О. Л. Самоефективність в системі когнітивних, емоційних та психобіографічних якостей особистості. *Соціальна психологія*. 2012. № 4 (54). С. 25-35.
35. Шевченко Н. Ф., Кузьмич О. П. Дослідження розвитку довіри в юнацькому віці: теоретичний базис. Історія становлення та сучасного розвитку педагогіки та психології [колективна монографія]. Рига, Латвія: Видавництво Балтія, 2022. С.293–321.

36. Шевченко Н., Кузмич О., Гмиріна О. Особистісна детермінація довіри до себе в юнацькому віці. *Insight: the psychological dimensions of society*. № 11. 2024) С. 123-145.
37. Шпортун О. М., Савчук З. С. Психологічні особливості самоефективності осіб юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія», серія «Психологія». № 11. 2020 р. С. 88-99.
38. Щербан Т. Д., Брецько І. І., Біжко Р. В., Войтович В. В. Вивчення самоефективності особистості її особливостей та розвитку. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. Випуск 1 (36), 2024. С. 266-273.
39. Ach J. S., Pollmann A. Self-Confidence, Self-Assertiveness, and Self-Esteem: The Triple S Condition of Personal Autonomy. *Philosophical Studies Series* 2022. Vol. 146. P.53–65.
40. Casale S. Gender differences in self-esteem and self-confidence. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Personality Processes and Individuals Differences*. 2020. P. 185–189.
41. Dahlan R M. Social Adaptation, Self-Confidence and their Relation to Student Achievement Motivation of Madrasa Senior High School 1 Bogor Indonesia in Generating Student with Character. *Opción*. 2019. Vol. 35. P. 841–863.
42. Kulawska E. Poczucie własnej skuteczności nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. *Forum Pedagogiczne*. 2017. Vol. 7, no. 2. P. 239-250.
43. Wang J., Wei C., Harada K., Minamoto K. Applying the social cognitive perspective to volunteer intention in China: the mediating roles of self-efficacy and motivation. *Health Promotion International Advance Access*. 2010.
44. Zikic J. Job search and social cognitive theory: the role of career-relevant activities / J. Zikic, M. Saks. - *Journal of Vocational Behavior*. 2009. № 74. P. 117-127.

ДОДАТОК А

Питання бесіди з респондентами, які прийняли участь в емпіричному дослідженні

1. У яких освітніх ситуаціях ви найбільш виразно відчуваєте впевненість у власних вміннях, а коли, навпаки, сумніваєтесь у своїй здатності виконати завдання?
2. Які особисті стратегії чи звички допомагають вам ефективно організовувати роботу й доводити справу до кінця, навіть якщо виникають труднощі або бракує часу?
3. Наскільки, на вашу думку, підтримка викладачів, одногрупників чи наставників впливає на вашу впевненість у власних можливостях, і які форми підтримки ви вважаєте найбільш корисними?
4. Пригадайте ситуацію, коли вам вдалося подолати складне завдання в коледжі; що саме, на ваш погляд, стало ключовим чинником успіху, і як цей досвід вплинув на вашу подальшу самооцінку?
5. Які зовнішні чинники (наприклад, організація навчального процесу, доступ до ресурсів, атмосфера у групі) найчастіше посилюють або, навпаки, знижують вашу впевненість у власній професійній компетентності?
6. Як ви реагуєте на помилки під час практичних занять чи симуляцій: що допомагає вам швидко відновити впевненість і продовжити роботу без відчуття невдачі?
7. Уявіть себе через п'ять років у професійній ролі; які кроки вже зараз, на вашу думку, необхідні для того, щоб зберегти й підсилити відчуття самоефективності у майбутній медичній практиці?