

Міністерство освіти і науки України  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет спеціальної освіти, психології та соціальної роботи  
Кафедра загальної та практичної психології

Дипломна робота  
(бакалавра)

з теми: «**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ  
САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**»

Виконав: студент 4 курсу  
Ps1-B20 групи  
спеціальності 053 Психологія  
(денна форма навчання)  
**Нижник Валентин Володимирович**

Науковий керівник:  
**Логвіна Оксана Анатоліївна**,  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної  
та практичної психології

Рецензент:  
**Дідик Наталія Михайлівна**,  
кандидат психологічних наук,  
доцент, доцент кафедри  
психології освіти

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	7
1.1. Вітчизняні і зарубіжні концепції самоефективності особистості та вплив самоефективності на функціонування особистості.....	7
1.2. Категорії самоефективності особистості.....	18
1.3. Дослідження особливостей та розвитку самоефективності особистості.....	22
Висновки до першого розділу.....	32
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	33
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей самоефективності у різних вікових групах.....	33
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	38
2.3. Тренінгова програма розвитку самоефективності особистості.....	53
Висновки до другого розділу.....	60
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	62
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	64
<b>ДОДАТКИ</b> .....	70

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Особистість сьогодення – це повноцінний та відповідальний творець власного життя. Конкуренція майже у всіх сферах життєдіяльності вимагає від людини наявності та прояву певних якостей: рішучості, самостійності, впевненості у собі, майстерності у досягненні наміченого, мобільності, вміння ефективного використання власних пізнавальних процесів. Ці якості вдало описує саме така психологічна властивість, як самоефективність (Балахтар, 2019).

Актуальність і проблема дослідження в тому, що кожна людина завжди хоче бути щасливою, успішною і досягати власних цілей, але це вдається далеко не кожному. Таких людей можна назвати самоефективними. Вивчивши ключові складові самоефективності, можна буде навчити цьому людей, які поки ще не можуть впоратися зі своїми психологічними проблемами. За допомогою поняття самоефективності можна оцінити здатність людей до усвідомлення власних здібностей та їхнього використання оптимальним чином (Борисенко & Корват, 2023).

Засновник теорії соціального навчання А. Бандура акцентував увагу на тому, що навіть при наявності скромних здібностей, майстерне їхнє використання дозволяє людині досягати високих результатів (Дригус, 2019).

Проблема дослідження самоефективності особистості розглядалася, насамперед, у працях засновника соціально-когнітивного підходу А. Бандури. Вікові та гендерні особливості самоефективності, її ресурси та місце у процесах регуляції поведінки вивчалися західними та вітчизняними психологами (А.В. Бояринцева, Ю.Н. Гончаров, Р.Л. Кричевський, Є.О. Могильовкін, О.А. Шепелева, М.І. Гайдар, Д. Сервон, М.Ш. Магомед-Емінов, В.Г. Ромек, Р. Шварцер, Б. Альмудевер, А. Асгарі, Ф. Бастані, Дж. Капрара, С. Купер та ін.) (Максименко, Кузікова & Зливков, 2017).

Проблематика самоефективності особистості є актуальним продовженням дослідження О.Л. Луценко щодо психологічної адаптації до умов перехідного періоду у суспільстві, де активність та здатність до

планування власного життя – це першочергові психологічні фактори процесу ефективної адаптації. Як зазначає Т.М. Титаренко, показник нормального рівня розвитку особистості – здатність «вписуватися в контекст», адаптивність людини (Титаренко & Ларіна, 2009).

За останні десятиріччя дослідження самоефективності особистості стало популярним серед плеяди зарубіжних, а також й вітчизняних вчених. Прикладне значення вивчення самоефективності поширюється у галузях психології здоров'я, психології підприємництва та кар'єри (Отенко, 2021).

Зарубіжні автори зазначають, що серед сучасної молоді (школярів та студентів) важливим є розвиток підприємницького потенціалу, здатності володіти необхідними професійними й особистісними якостями для успішного функціонування у сучасному суспільстві. Ще на початку розвитку власної кар'єри молода людина, наприклад, за програмою EDGE (Encouraging Dynamic Global Entrepreneursprogramme, University of Strathclyde, 2007), має можливість здобути аутентичний професійний досвід, який є джерелом самоефективної поведінки (Балахтар, 2019).

Досі відкритим залишається питання: чому серед людей, які володіють певними знаннями й навичками, одні досягають поставленої мети у житті, а інші – ні. Американський винахідник Г. Форд досягненнями власного життя підкреслив важливість самоефективності: «Якщо ви думаєте, що ви здатні на щось, ви праві, якщо ви думаєте, що у вас не вийде щось, ви теж маєте рацію» (Чиханцова, 2021).

Практична значущість дослідження проблеми зумовлена соціальним запитом щодо виховання успішного, всебічно розвиненого покоління, яке б вирішувало глобальні соціально-економічні, культурні, гуманістичні, політичні та інші завдання суспільства. Вищевказане обумовлює вибір даної теми нашого дослідження: «Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості».

**Об'єкт дослідження** – самоефективність як властивість особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості розвитку

самоефективності особистості.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку самоефективності у людей різного віку.

Для досягнення мети були сформульовані наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самоефективності особистості.
2. Дослідити психологічні особливості самоефективності у різних вікових групах.
3. Розробити тренінгову програму розвитку самоефективності особистості (для людей пізньої зрілості).

Для реалізації поставлених завдань було застосовано наступні **методи дослідження**: *теоретичні*: аналіз, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення теоретичного матеріалу наукових та літературних джерел; *емпіричні*: методика вивчення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра з субшкалами загальної та соціальної самоефективності; методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднера з субшкалами новизни, складності та нерозв'язності; методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна; методи статистично-математичної обробки даних.

**Експериментальна база дослідження.** У дослідженні взяли участь 4 групи досліджуваних – 40 респондентів (20 чоловіків та 20 жінок): 10 людей юнацького віку 18-22 років – студентів Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, (5 юнаків та 5 дівчин), 10 досліджуваних віку молодості 24-34 років, (5 чоловіків та 5 жінок), 10 досліджуваних середнього віку 35-54 років, (5 чоловіків та 5 жінок), 10 людей пізньої зрілості, (5 чоловіків та 5 жінок). Соціальний статус респондентів: люди різних професій, студенти, пенсіонери та безробітні.

**Теоретична та практична значущість результатів дослідження** полягає у систематизації сучасних наукових тенденцій у дослідженні

самоефективності, визначенні явища самоефективності особистості, виявленні та роз'ясненні детермінант самоефективної поведінки у процесі розвитку особистості; матеріали даного дослідження можуть бути використані в діяльності практичних психологів, психологів закладів освіти, консультативній та освітній діяльності, а також для розробки різних тренінгових програм.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження обговорювалися на IX Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі», 15 лютого 2024 р., м. Кам'янець-Подільський; XIX Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні тенденції розвитку науки, освіти, технологій та суспільства», 16 квітня 2024 р., м. Житомир.

**Публікації:**

1. Нижник В.В. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості. *Сучасні тенденції розвитку науки, освіти, технологій та суспільства: збірник тез доповідей міжнародної науково-практичної конференції*, 16 квітня 2024 р., м. Житомир, 2024. С. 32–34.

**Структура і обсяг роботи.** Дипломна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел з 60 найменувань, 1 додатку. Основний зміст викладено на 69 сторінках комп'ютерного набору, містить 2 таблиці та 4 рисунка. Повний обсяг роботи – 73 сторінки.

## ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичний аналіз проблеми особливостей самоефективності особистості та проведено емпіричне дослідження розвитку загальної та соціальної самоефективності особистості. На підставі результатів дослідження можна зробити такі висновки:

1. Згідно з дослідниками, самоефективність – це переконання суб'єкта в тому, що він може керувати своєю поведінкою так, щоб вона була ефективною. Змістовна характеристика самоефективності базується на реальному досвіді, який є головним ресурсом для отримання життєвих результатів; функціональна характеристика самоефективності може як сприяти досягненню мети на шляху до успіху, так й мінімізувати втягування у ту діяльність, яка не є пріоритетною, але потребує чималих зусиль.

2. За результатами емпіричного дослідження, закономірності у виразності самоефективності виявилися в аналогічній динаміці загальної та соціальної самоефективності у вікових групах. Сенситивним віковим періодом для становлення самоефективності особистості є молодість та середній вік; у віці пізньої зрілості ресурси самоефективності виснажуються. Водночас соціальна самоефективність, як впевненість у власній компетентності щодо побудови міжособистісних відносин, в усій вибірці є низькою та впливає на оцінку особистістю себе як суб'єкта спілкування. Підтверджує традиційні гендерні закономірності й той висновок, що чоловіча частина вибірки більш схильна до прояву самоефективної поведінки у предметній діяльності, а жіноча – у соціальній. Високий рівень розвитку соціальної та загальної самоефективності виявлено переважно у респондентів, професійна діяльність яких потребує комунікативних навичок, мовленнєвої майстерності та вміння використовувати досвід для вирішення проблемних ситуацій.

Закономірності розвитку самоефективності особистості виявляються у її тісному зв'язку з емоційними процесами у будь-якому віці. У всіх вікових групах самоефективність прямо пов'язана з толерантністю до невизначеності. На всіх вікових етапах, крім пізньої зрілості, більш самоефективні люди є

менш тривожними.

3. Складена соціально-психологічна тренінгова програма для людей пізньої зрілості «Розвиток самоефективності особистості», яка орієнтована на тренування та розвиток таких компонентів самоефективності, як пізнавальний, поведінковий та емоційний, що дозволить приділити окрему увагу саме психопроцесуальним характеристикам самоефективності. У тренінгу використовувалися засоби актуалізації життєвих досягнень та вправи-бесіди про автобіографічні спогади учасників тренінгу.

Перспективами подальших досліджень є визначення причин низької соціальної самоефективності представників усіх вікових категорій, адже це явище, яке може лежати в основі певних соціально-економічних та політичних проблем нашого суспільства. Також особливий інтерес становить розробка тренінгових програм, що сприятимуть підвищенню самоефективності людей різного віку та професійної приналежності.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балахтар В.В. Психологія особистості фахівця з соціальної роботи: монографія. Київ, 2018. 248 с.
2. Балахтар В.В. Рефлексія як чинник професійноособистісного становлення фахівців у сфері соціальної роботи. *Психологічний часопис*. Київ, 2019. 8 (18). С. 9–23.
3. Балахтар В.В. Самоефективність як індикатор становлення особистості фахівця з соціальної роботи як професіонала. *Молодий учений*. Одеса, 2018. 9 (61). С. 165–170.
4. Балахтар В.В. Соціально-психологічні особливості базових переконань фахівців з соціальної роботи у контексті їх професійноособистісного становлення. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. Київ, 2018. 6 (35). С. 9–21.
5. Бескурнікова Ю.Г. Соціокультурний контекст процесу професіоналізації як складової частини соціалізації індивіда. *Нова парадигма*. Філософія. Політологія. Соціологія. Київ, 2011. № 1 (99). С. 284–293.
6. Бех І.Д. Психологічна суть гуманізму у вихованні особистості. *Педагогіка і психологія*. Київ, 2000. Ч. 3. С. 10–12.
7. Бондарчук О.І. Організаційно-професійні особливості самоефективності керівників освітніх організацій. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 27. С. 57–69.
8. Бондарчук О.І. Роль самоефективності менеджерів організацій у розвитку організаційної культури освітніх організацій. Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури: монографія. Київ, 2015. С. 138–166.
9. Борисенко Л., Корват Л. Зв'язок емоційного інтелекту та самоефективності особистості. *Журнал соціальної та практичної*

- психології*. Житомир, 2023. № 2. С. 5–10.
- 10.Боришевський М. Концептуальні засади проблеми самотворення особистості. *Психологія особистості*. Київ, 2013. Вип. 1. С. 39–47
  - 11.Боровинська І.Є. До психологічного розуміння понять «успіх», «успішність», «життєвий успіх», «життєва успішність». *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2017. Т. 3(2). С. 142–148.
  - 12.Бочелюк В.Й. Особливості формування психологічного здоров'я особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. Київ, 2011. Т. 3, Вип. 9. С. 4–9.
  - 13.Васильченко О.А. Професійні цінності соціальної роботи: соціокультурний аспект. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Політологія. Соціологія. Право. Київ, 2013. Вип. 3. С. 84–89.
  - 14.Вінков В.Ю. Уявлення про життєвий успіх: стан розробленості проблематики в соціальній психології. *Проблеми політичної психології*. Київ, 2015. Т. 2. С. 221–231.
  - 15.Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2013. Вип. 2. С. 20–25.
  - 16.Вовк О.М. Самоефективність: сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. Київ, 2016, Вип. 16. С. 18–25.
  - 17.Гальцева Т.О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. Херсон, 2015. №. 4. С. 110–114.
  - 18.Дригус М. Характеристика самоефективності у просторі самодетермінації особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 45. С. 152–177.
  - 19.Калошин В.Ф. Управління думками – ефективний засіб досягнення щастя, здоров'я, успіхів кожною людиною. *Практична психологія та*

- соціальна робота*. № 5. Київ, 2011. С. 69–72.
20. Каргіна Н.В. Аналіз взаємозв'язків між показниками життєстійкості особистості та переживанням психологічного благополуччя. *Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*, 2 (43). Луганськ, 2017. С. 121–130.
21. Каргіна Н.В. Когнітивна складова психологічного благополуччя особистості. *Проблема сучасної психології особистості*: матеріали наук. практ. конференції. Одеса, 2016. С. 66–71.
22. Карпенко Є. Основи психотренінгу: навч. посібник. Дрогобич, 2015. 210 с.
23. Кас'янова С.Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоєфективності. *Теорія і практика сучасної психології*. Київ, 2019. № 6, Т. 1. С. 55–59.
24. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ, 2004. 265 с.
25. Кокун О.М., Кравченко Д.Г., Панасенко Н. М. Чинники професійного самоздійснення вчителя. *Український психологічний журнал*. Київ, 2018. № 2 (8). С. 74–85.
26. Крєвська О.В. Мотиваційні чинники професійної самоєфективності особистості: монографія. Луцьк, 2018. 258 с.
27. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: монографія. Суми, 2012. 340 с.
28. Кузікова С.Б. Суб'єктність у контексті саморозвитку особистості. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна*. Харків, 2012. Вив. 49 С. 40–44.
29. Кузнєцова І.А., Кузнєцова Н.М. Самоздійснення як проблема гуманістичної психології. *Наука і освіта*. Київ, 2016. Т. 2-3. С. 129–134.
30. Купреєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ, 2021. 270 с.
31. Купреєва О.І. Соціально-психологічний тренінг як технологія

- психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Київ, 2011. № 8. С. 158–167.
32. Луценко О.Л. Тести для вибору професії: навч.-метод. посіб. Київ, 2011. 144 с.
33. Максименко С.Д., Кузікова С.Б., Зливков В.Л. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. Суми, 2017. 180 с.
34. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ, 2007. 296 с.
35. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості структура і функція. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2016. Т. IX, 9. С. 6–13.
36. Матеюк О.А. Успішність особистості: сутність та зміст феномена. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Хмельницький, 2012. Вип. 8. С. 58–65.
37. Миронюк Є.В. Визначення та історія його розвитку поняття «соціальний інтелект» у психологічній науці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. пр.* Київ, 2010. № 7(9). С. 452–461.
38. Музика О.Л. Тренінг ціннісної підтримки професійного становлення психологів. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Київ-Ніжин, 2007. Т.10. Вип. 1. С. 42–44.
39. Музика О.О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. *Освітологічний дискурс*. Київ, 2018. Вип. 3-4 (22-23). С. 83–94.
40. Олефір В.О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету*. Серія «Психологія». Харків, 2011. Вип. 98. С. 168–172.
41. Осичка О.В. Усвідомлення особистих цінностей як шлях до

- самореалізації. *Теоретичні та практичні проблеми розвитку і реалізації потенціалу особистості*: матеріали конференції молодих вчених. Одеса, 2008. С. 88–95.
- 42.Отенко С.А. Позитивна психотерапія як сучасна теоретична основа соціалізації. *Гуманітарний корпус*: збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії. Київ, 2021. Том 2. Вип. 37. С. 45–48.
- 43.Отенко С.А. Психологічні фактори ціннісного ставлення особистості до здоров'я. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. Том 14, Вип. 4. С. 264–273.
- 44.Отенко С.А. Психологічні чинники салютогенетичної спрямованості особистості. *Проблеми особистісних ресурсів у навчальній та професійній діяльності*: матеріали наук.-практ. конф. (Харків, 27-28 травня 2021 р.). Харків, 2021. С. 226–229.
- 45.Отенко С.А. Салютогенетичний підхід як джерело психологічного благополуччя студентської молоді. *Молодь: освіта, наука, духовність*: тези доповідей XVIII Всеукраїнської наук.-практ. конф. студентів і молодих вчених (Київ, 12–13 травня 2021 р.), Частина II. Київ, 2021. С. 125–127.
- 46.Пенькова О.І. Психологічні аспекти саморегуляції особистості. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2016. Вип. 9(9). С. 393–399.
- 47.Сердюк Л., Шамич О. Самодетермінація особистості як психологічна основа її самореалізації. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2017. Т. 1, Вип. 13. С. 164–173.
- 48.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ, 2003. 376 с.
- 49.Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. Київ, 2009. 220 с.
- 50.Черножук Ю. Особливості самоефективності осіб з різним типом

- емоційності. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2(18). С. 205–209.
51. Чиханцова О. А. Якість життя особистості та особливості її вимірювання. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон, 2020. Вип. 4. С. 11–28.
52. Чиханцова О. А. Вплив особистісних параметрів на розвиток життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. Київ, 2020. Том IX, Вип. 13. С. 592–600.
53. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ, 2021. 318 с.
54. Шапошник Д. О. Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології. *Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія*. Харків, 2011. № 937. С. 302–305.
55. Штепа О. С. Особливості загальної компетентності та її діагностика. *Практична психологія та соціальна робота*. Київ, 2011. № 10. С. 39–49.
56. Ямницький В. М. Життєва криза дорослого віку як мотиватор життєтворчої активності особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. Київ, 2005. Серія 12. 6 (30). С. 7–15.
57. Bandura A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84 (2), 191–215.
58. Bandura A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71–81. New York : Academic Press.
59. Deci E. L., Ryan R. M. (2000). The «what» and «why» of goal pursuits Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
60. Stajkovic A. D., Bandura, A., Locke L. A., Lee D. (2018). Test of three conceptual models of influence of the big five traits and self-efficacy on academic performance: A meta-analytic path-analysis. *Personality and individual differences*, 120, 238–245.