

Олена Калінюк,
здобувач першого (бакалаврського) ступеня вищої освіти
інституту заочного та дистанційного навчання
Національної академії внутрішніх справ
Науковий керівник:
Оксана Христюк,
старший викладач кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології
Національної академії внутрішніх справ

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ЗМІН ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасні виклики, пов'язані з воєнними загрозами, соціальною нестабільністю, цифровізацією та інформаційним перевантаженням, створюють підвищений рівень невизначеності, що суттєво впливає на психологічне благополуччя особистості. Внутрішні ресурси стають визначальними для здатності зберігати адаптивність, емоційний баланс і конструктивність поведінки. Одним із найвагоміших ресурсів є самоефективність – переконання людини у власній спроможності діяти результативно та впливати на перебіг подій. Необхідно зазначити, що психологічне благополуччя охоплює емоційний баланс, життєву задоволеність, позитивний афект і відчуття контролю над життям та в значній мірі впливає на благополуччя особистості через когнітивні, емоційні й мотиваційні механізми.

Вивчення цього феномену вже має суттєвий науковий доробок та активно досліджується сучасними українськими й зарубіжними авторами. Класичне підґрунтя концепції закладено А. Бандурою, який трактує самоефективність як віру в особисту спроможність організувати й реалізувати дії для досягнення результату [1, с. 3]. Сучасні міжнародні студії підтверджують, що вона є центральним регулятором поведінки в умовах невизначеності та стресу: ефективно знижує тривожність [2, с. 214], визначає наполегливість [3, с. 67] та входить до структури резильєнтності [4, с. 41]. Г. Лі та ін. зазначають, що самоефективність позитивно корелює з відчуттям життєвої задоволеності та стійкістю до невизначеності [5, с. 92].

У вітчизняних дослідженнях підкреслюється, що віра у власну спроможність, відчуття своєї компетентності та ефективності є провідним чинником стабілізації психічного стану в умовах кризи. Зокрема, С. Максименко підкреслює особистісний вимір самоефективності, яка мотивує активність, визначає вектор зусиль і сприяє переживанню контролю над життєвими подіями [6, с. 63]. І. Бодашевська стверджує, що висока самоефективність мінімізує ризики емоційного виснаження, підсилює витривалість і зберігає продуктивність діяльності особистості навіть в ситуації воєнного стресу [7, с. 118]. Т. Титаренко пов'язує самоефективність із життєстійкістю, вказуючи, що опора на власні ресурси формує суб'єктивне

відчуття благополуччя [8, с. 25]. О. Стасюк визначає самоефективність як внутрішній механізм самоорганізації, що забезпечує психологічну стабільність у непередбачуваних умовах [9, с. 44]. Н. Побірченко наголошує, що високий рівень самоефективності сприяє формуванню активних стратегій подолання та знижує ризик емоційного виснаження [10, с. 87]. О. Клепікова відзначає її значення у професійній мотивації особистості, вказуючи, що віра у власні можливості визначає стійкість професійних намірів [11, с. 129]. О. Дмитрієва зазначає, що в умовах воєнного часу саме самоефективність визначає здатність особистості залишатися функціональною [12, с. 103]. Л. Сердюк підкреслює, що відчуття власної компетентності є центральним елементом стресостійкості [13, с. 78]. Отже, теоретичний аналіз проблеми дає підстави говорити про пряму залежність між рівнем самоефективності та стійкістю до сучасних загроз.

Ми переконані, що підтримка та розвиток самоефективності особистості мають ґрунтуватися на комплексному підході, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні ресурси. Вважаємо, що програми цілеспрямованого розвитку самоефективності повинні містити такі складові:

1. *Формування досвіду успіху.* Поступове виконання досяжних завдань створює ситуації контрольованого успіху, які зміцнюють упевненість у власних можливостях і сприяють формуванню внутрішньої мотивації.

2. *Майндфулнес та самоспівчуття.* Практики усвідомленості допомагають знижувати рівень внутрішнього напруження, а самоспівчуття, як наголошує К. Нефф, посилює здатність емоційно відновлюватися та знижує прояви самокритичності [14, с. 59]. Ці практики формують більш доброзичливе ставлення до власних помилок, що є важливим чинником підсилення самоефективності.

3. *Когнітивно-поведінкові техніки.* Реструктуризація ірраціональних переконань і розвиток гнучких способів мислення сприяють підвищенню автономії, цілеспрямованості та контролю над власними поведінковими стратегіями.

4. *Соціальна підтримка та менторство.* Позитивне підкріплення з боку значущих інших – викладачів, наставників, колег – створює умови для внутрішнього прийняття віри в себе та розширення можливостей самореалізації.

Отже, самоефективність постає ключовим ресурсом підтримання психологічного благополуччя в умовах невизначеності та стресогенних впливів. Вона визначає характер емоційної регуляції, стратегії подолання труднощів та рівень життєвої задоволеності. Перспективою подальших досліджень є розроблення та оцінювання ефективності програм цілеспрямованого розвитку самоефективності у молоді, фахівців допоміжних професій та осіб, які перебувають у ситуаціях підвищеного стресу.

Список використаних джерел

1. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W.H. Freeman, 1997. 604 p.

2. Wang X., Zhao Y. The role of self-efficacy in uncertainty-induced anxiety during digital information overload. *Journal of Applied Psychology*. 2022. Vol. 107, № 2. P. 210–222.
3. Pajares F. Self-efficacy and human motivation revisited. *Contemporary Educational Psychology*. 2021. Vol. 67. P. 60–75.
4. Rutter M. Resilience as a dynamic process: updated perspectives. *Development and Psychopathology*. 2023. Vol. 35. P. 35–49.
5. Li H., Sun Q., Zhang M. Self-efficacy as a predictor of subjective well-being under conditions of uncertainty. *Personality and Individual Differences*. 2023. Vol. 205. P. 90–98.
6. Максименко С. Психологія особистісного розвитку. Київ: КНТ, 2020. 280 с.
7. Бодашевська І. Психологічні детермінанти емоційного виснаження в умовах воєнних стресорів. *Український психологічний журнал*. 2023. № 1. С. 112–121.
8. Титаренко Т. Життєстійкість і ресурси особистості в умовах невизначеності. *Соціальна психологія*. 2021. № 4. С. 20–28.
9. Стасюк О. Самоефективність як чинник психологічної стабільності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2022. № 58. С. 40–49.
10. Побірченко Н. Психологічні ресурси подолання емоційного виснаження у молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 3. С. 82–90.
11. Клепікова О. Професійна мотивація майбутніх фахівців: психологічний аспект. *Психологічний часопис*. 2020. № 2. С. 123–132.
12. Дмитрієва О. Особистісна стійкість у період воєнних загроз. *Практична психологія і соціальна робота*. 2022. № 5. С. 98–107.
13. Сердюк Л. Стресостійкість як чинник психологічної адаптації. *Психологія і суспільство*. 2021. № 3. С. 73–82.
14. Neff K. Self-compassion: Skills, practices, and psychological benefits. *Mindfulness*. 2022. Vol. 13. P. 55–66.