

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІЦІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Хрептієвська Вікторія

У сучасних умовах динамічних соціально-економічних змін, невизначеності та зростання вимог до особистісної й професійної реалізації особливої актуальності набуває проблема самоєфективності особистості. Самоєфективність розглядається як важливий психологічний ресурс, що відображає віру людини у власну здатність досягати поставлених цілей, ефективно діяти та впливати на результати своєї діяльності.

Особливої значущості зазначена проблема набуває у віці середньої дорослості, який характеризується високим рівнем соціальної відповідальності, професійної активності та необхідністю поєднання різних життєвих ролей. У цей період особистість стикається з численними викликами, що потребують сформованих внутрішніх ресурсів, зокрема впевненості у власних можливостях, психологічної стійкості та здатності до саморегуляції.

Метою публікації є теоретичне обґрунтування вивчення проблеми індивідуально-психологічних чинників, що впливають на рівень самоєфективності особистості у віці середньої дорослості.

Самоєфективність як психологічний феномен розкривається у межах соціально-когнітивного підходу та визначається як система переконань людини щодо власної здатності організовувати діяльність і досягати бажаних результатів. Високий рівень самоєфективності пов'язаний із наполегливістю, ініціативністю та здатністю долати труднощі, тоді як низький рівень супроводжується уникненням складних ситуацій і зниженням активності.

У віці середньої дорослості формування самоєфективності зумовлюється комплексом індивідуально-психологічних чинників. До них належать особистісні риси, мотиваційна сфера, смисложиттєві орієнтації, рівень резильєнтності та здатність до саморегуляції. Взаємодія цих чинників визначає ефективність функціонування особистості, її адаптивність та готовність до змін.

Важливу роль відіграє мотивація досягнення, яка стимулює активність і прагнення до самореалізації. Особи з домінуванням мотивації успіху демонструють вищий рівень самоефективності, оскільки орієнтовані на досягнення результату та подолання труднощів. Значущим чинником також виступає резильєнтність, що забезпечує психологічну стійкість і здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Смисложиттєві орієнтації визначають усвідомлення особистістю власних цілей і цінностей, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації та підвищенню впевненості у власних діях. Крім того, такі особистісні риси, як сумлінність, емоційна стабільність та відкритість до нового досвіду, позитивно впливають на рівень самоефективності. Важливим аспектом самоефективності є також роль соціального середовища та професійної діяльності. Позитивний досвід, підтримка з боку оточення та можливості для самореалізації сприяють формуванню високого рівня самоефективності, тоді як негативний досвід або відсутність підтримки можуть знижувати впевненість у власних можливостях.

Таким чином, самоефективність є ключовим психологічним ресурсом особистості у віці середньої дорослості, який визначає її здатність до ефективної діяльності, адаптації та самореалізації. Рівень самоефективності зумовлений взаємодією індивідуально-психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють мотивація досягнення, резильєнтність, смисложиттєві орієнтації та особистісні риси. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці та впровадженні психологічних програм і тренінгів, спрямованих на підвищення рівня самоефективності у дорослих осіб.

Список використаних джерел

1. Бовсуновський В.М. Самоефективність особистості: теоретичний аналіз. Журнал практичної психології. 2022. № 3. С. 45–52.
2. Фурман А. В. Психологія особистості. Київ: Академвидав, 2017. 320 с.
3. Хьелл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. Київ: Основи, 2006. 656 с.
4. Bandura A. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191–215.