

Сергієнко Олена Андріанівна 

д-р. екон. наук, професор,
професор кафедри підприємництва, торгівлі та логістики
Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»,
Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ

Самоефективність (self-efficacy) - це віра людини у власні сили організувати та реалізувати дії, потрібні для досягнення певних майбутніх результатів.

Ця віра не стосується фактичних навичок, які людина має, а скоріше її оцінки того, що вона може зробити з тими навичками, які у неї є.

Відчуття самеєфективності має вплив на кілька ключових аспектів поведінки:

- вибір діяльності (чи взятися за задачу),
- зусилля й наполегливість при зіткненні з перешкодами,
- способи мислення - чи людина сприймає невдачу як сигнал про власну неспроможність або як можливість навчитися,
- емоційні стани - чи людина витрачає енергію на страх, сумніви чи ж використовує її для дій.

Як сказав засновник когнітивної психології Альберт Бандура [1], сприйнята самоефективність відноситься до віри в свої здібності організувати та виконувати дії, необхідні для управління майбутніми ситуаціями. Вона не стосується навичок, якими володіє людина, а стосується суджень про те, що вона може зробити, використовуючи свої навички. Рівень мотивації, емоційний стан та дії людей значною мірою залежать від їхньої віри в особисту ефективність.

Бандура виділив кілька джерел формування самеєфективності:

1. Досвід успішного виконання завдань (mastery experience) - найсильніший чинник.
2. Досвід спостереження за моделями (vicarious experience) - коли люди бачать, як інші (схожі на них) успішно виконують завдання.
3. Вербальна переконливість (social persuasion) - коли оточення підтримує віру в людину.
4. Емоційно-фізіологічні стани (physiological and emotional arousal) - як

людина оцінює свої фізіологічні реакції (наприклад, тривогу) впливають на її віру в себе.

Продовжили розвивати працю Бандури А. Schunk і DiBenedetto [2]. Вони показали, як віра у власні здібності впливає на навчання та розвиток компетенцій. Self-efficacy визначає не лише те, що людина може робити, а й наскільки впевнено вона це робить, особливо у складних або нових ситуаціях. Автори виділяють кілька механізмів формування і підкріплення віри в себе:

- Mastery experiences - успішний досвід виконання завдань, який зміцнює віру у власні сили;

- Vicarious experiences - спостереження за успіхом інших, особливо схожих на себе людей;

- Social persuasion - підтримка, заохочення і конструктивний фідбек від оточення;

- Physiological and emotional states - оцінка власних фізіологічних і емоційних реакцій (стрес, тривога, збудження) та їх вплив на віру у власні можливості.

Self-efficacy визначає:

- вибір діяльності - чи братися за складні завдання;

- рівень наполегливості та стійкість при невдачах;

- способи мислення - позитивні очікування vs. фокус на ризиках;

- емоційні реакції - здатність керувати тривогою або стресом.

Автори підкреслюють, що для ефективного навчання або професійного розвитку важливо не лише надавати знання і навички, а й підтримувати віру у власні сили, оскільки саме вона мотивує до дій і формує успішну самопрезентацію.

Підвищення self-efficacy є центральним чинником у будь-якій програмі розвитку компетенцій, включно з персональним брендингом. Людина, яка вірить у власну здатність формулювати і презентувати цінність себе, легше долає публічну тривогу, ефективно взаємодіє з аудиторією та будує стабільний особистий бренд.

Як показує досвід практичної психології, нормальна, соціально орієнтована особистість прагне виразити свою індивідуальність і непересічність, що є абсолютно закономірним, оскільки кожна особистість дійсно унікальна, і двох однакових, в психологічному плані, людей немає, так само як немає двох абсолютно однакових тіл або відбитків пальців.

Є загальні складові та закономірності, будови та функціонування тіла і психіки в нормі, але ніяк не їх однаковості. Будь-які наукові теорії та концепції пропонують лише усереднений варіант, отриманий в результаті досліджень,

але аж ніяк не істину в кінцевій інстанції, оскільки істина – це область ідеального, і, як будь-який об'єкт нематеріального світу, вона є «розмитою». Таким чином, кожна особистість має унікальне тіло і унікальну психіку, що і спонукає до самовираження [3].

Самоефективність також має прямий зв'язок із довгостроковою результативністю. Наприклад, дослідження показують, що люди з високою самооцінкою власних можливостей рідше уникають викликів, активніше пробують нові підходи та довше зберігають мотивацію при невдачах. Вони схильні встановлювати складніші цілі й формувати реалістичні стратегії їх досягнення. Навпаки, низька самоефективність часто призводить до самосаботажу, відмови від дій, страху перед помилками або перекладання відповідальності на зовнішні обставини.

У сучасних умовах цифрової економіки, де знання швидко оновлюються, а конкуренція зростає, саме віра в здатність вчитися та адаптуватися стає ключовою. Самеефективність допомагає застосовувати нові навички, приймати рішення у ситуаціях невизначеності та підтримувати психологічну стійкість. Тому в освітньому процесі, кар'єрному розвитку чи формуванні лідерських компетенцій робота над підвищенням self-efficacy стає окремим напрямом підтримки особистості [4].

Самеефективність виступає фундаментальним чинником успішної поведінки та розвитку особистості. Вона визначає, як людина ставиться до майбутніх викликів, як реагує на труднощі, якими емоціями керується у процесі дії та наскільки глибоко розкриває власний потенціал. Хоч self-efficacy не є тотожною реальним навичкам, саме вона дозволяє найбільш ефективно реалізовувати ті здібності, що вже існують, і сприяє появі нових. Тому формування віри у власні сили є стратегічною умовою побудови професійної успішності, розвитку компетенцій і становлення індивідуального стилю самопрезентації. Висока самоефективність не тільки підвищує стійкість до невдач, але й формує готовність до розвитку та позитивної трансформації власного життя.

Список використаних джерел:

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
2. Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2016). *Self-efficacy theory in education*. In K. R. Wentzel & D. B. Miele (Eds.), *Handbook of motivation at school* (2nd ed., pp. 34–54). Routledge.
3. Билік І. І., Погиба А. А., Маргіта М. В. The importance of branding for businesses and its impact on building consumer loyalty. *The Actual Problems of Regional Economy Development*. 2024, Vol. 2(20), pp. 150–159. DOI:10.15330/apred.2.20.150-159.
4. Забарна Е. М. Брендинг як елемент євроінтеграції аграрних регіонів України. *Академічні візії*. 2024, № 34.