

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
УКРАЇНИ

Факультет (ННІ) Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_Ірина МАРТИНЮК

«\_\_» \_\_\_\_\_2025 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ  
ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код і назва)

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_Ірина МАРТИНЮК

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_Лариса СМОЛІНЧУК

Виконала

\_\_\_\_\_Вероніка КУШНАРЕНКО

КИЇВ – 2025

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ  
УКРАЇНИ

Факультет Гуманітарно-педагогічний

ЗАТВЕРДЖУЮ  
Завідувач кафедри психології  
кандидат психологічних наук, доцент  
Ірина МАРТИНЮК  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025р.

**З А В Д А Н Н Я**

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи  
студенту Кушнарєнко Вероніці Романівні**

Спеціальність 053 «Психологія».

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості розвитку особистісної ефективності в юнацькому віці» затверджена наказом ректора НУБіП України від 23 жовтня 2024р. №1885 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру 30 травня 2025 року.

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, словники, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття особистісної ефективності, визначити її структуру та основні компоненти.
2. Проаналізувати вікові особливості розвитку особистісної ефективності, дослідити вплив ключових психологічних чинників на процес формування та розвитку особистісної ефективності у юнацтві.
3. Підібрати інструментарій та провести емпіричне дослідження рівня самоефективності та мотивації як чинників особистісної ефективності в юнацькому віці.
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, визначити рівні самоефективності та мотивації як чинників особистісної ефективності в юнацькому віці.
5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку особистісної самоефективності в юнацькому віці.

Дата видачі завдання «24» листопада 2025 р.

Керівник

бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Лариса СМОЛІНЧУК

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Вероніка КУШНАРЕНКО

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до бакалаврської кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості розвитку особистісної ефективності в юнацькому віці». Обсяг роботи: 102 сторінки, 61 використане джерело, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – особистісна ефективність.

Предмет дослідження – психологічні чинники розвитку особистісної ефективності в юнацькому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити психологічні чинники, що впливають на формування особистісної ефективності в юнацькому віці, розробити та апробувати тренінг з розвитку особистої ефективності у осіб юнацького віку.

У кваліфікаційній бакалаврській роботі здійснено глибокий теоретичний аналіз поняття «особистісна ефективність», визначено її структуру, основні компоненти та чинники формування. Особливу увагу приділено віковим особливостям юнацького періоду як сенситивного етапу становлення особистості, де інтенсивно формуються навички саморефлексії, саморегуляції, мотиваційна сфера та усвідомлення життєвих цілей.

Практичне значення роботи полягає у створенні авторської тренінгової програми розвитку особистісної ефективності для юнаків. Запропоновані психолого-педагогічні рекомендації можуть бути застосовані у навчальних закладах, студентських психологічних службах, центрах особистісного розвитку. Програма спрямована на підвищення рівня самеоефективності, розвиток внутрішньої мотивації до досягнень, формування рефлексивних стратегій мислення та поведінки.

ОСОБИСТІСНА ЕФЕКТИВНІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК,  
САМЕОЕФЕКТИВНІСТЬ, МОТИВАЦІЯ ДО ДОСЯГНЕННЯ,  
РЕФЛЕКСИВНІСТЬ, ПСИХОЛОГІЧНА ДІАГНОСТИКА,  
САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ТРЕНІНГ.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>9</b>
1.1. Поняття особистісної ефективності та її структура.....	9
1.2. Вікові особливості розвитку особистісної ефективності.....	21
1.3. Психологічні чинники, що впливають на формування особистісної ефективності.....	25
1.3.1. Роль самооцінки та мотивації у розвитку особистісної ефективності.....	32
1.3.2. Вплив соціального середовища на формування особистісної ефективності.....	38
1.3.3. Зв'язок емоційної регуляції та особистісної ефективності.....	42
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>46</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>50</b>
2.1. Організація дослідження та методика вивчення особистісної ефективності.....	50
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	54
<b>Висновки до другого розділу.....</b>	<b>72</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ЮНАКІВ.....</b>	<b>74</b>
3.1. Психологічні рекомендації щодо розвитку особистісної ефективності у юнацькому віці.....	74
3.2. Тренінг з розвитку особистісної ефективності.....	77
<b>Висновки до третього розділу.....</b>	<b>89</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>92</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>94</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>101</b>

## ВСТУП

Актуальність. Дослідження особистісної ефективності в юнацькому віці є надзвичайно актуальним напрямом досліджень сучасної психології та педагогіки, адже саме в цей період формується базис майбутніх життєвих установок, стратегій самореалізації та соціальної адаптації особистості. В умовах стрімких соціокультурних змін та зростаючої конкуренції в сучасному суспільстві особистісна ефективність набуває особливого значення як індикатор успішності розвитку індивіда, його здатності до самоорганізації, саморегуляції та продуктивної взаємодії з оточуючим середовищем.

*Об'єкт дослідження* особистісна ефективність.

*Предметом дослідження* психологічні чинники, що впливають на розвиток особистісної ефективності в юнацькому віці.

*Мета дослідження:* теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити психологічні чинники, що впливають на формування особистісної ефективності в юнацькому віці, розробити та апробувати тренінг з розвитку особистої ефективності серед осіб юнацького віку.

Реалізація поставленої мети передбачає виконання наступних **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття особистісної ефективності, визначити її структуру та основні компоненти.
2. Проаналізувати вікові особливості розвитку особистісної ефективності, дослідити вплив ключових психологічних чинників на процес формування та розвитку особистісної ефективності у юнацтві.
3. Підібрати інструментарій та провести емпіричне дослідження рівня самоефективності та мотивації як чинників особистісної ефективності в юнацькому віці
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, визначити рівні самоефективності та мотивації як чинників особистісної ефективності в юнацькому віці

5. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку особистісної самоефективності в юнацькому віці

*Методи дослідження:*

Теоретичні методи включали: аналіз і критичне осмислення наукової літератури в галузі психології особистості, вікової психології, соціальної та когнітивної психології, систематизацію й класифікацію наукових підходів до розуміння феномену особистісної ефективності та пов'язаних із ним понять (самоефективність, мотивація, саморегуляція, життєстійкість тощо), конкретизацію понять у контексті юнацького віку, узагальнення та порівняння наукових концепцій і емпіричних результатів попередніх досліджень, формулювання висновків, які стали теоретичною базою для організації емпіричної частини роботи.

Емпіричні методи були спрямовані на виявлення рівня сформованості саме ефективності та мотивації до досягнення у юнацькому віці. Основними емпіричними методами виступили: тестування за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик — Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема, адаптована вітчизняними дослідниками, для вимірювання рівня особистісної ефективності, Методика діагностики мотивації до досягнення Т. Елерса, що дозволила визначити інтенсивність внутрішньої орієнтації на успіх та методику діагностики рівня розвитку рефлексивності А. В. Карпова.

Математичні методи обробки даних забезпечили об'єктивний аналіз отриманих емпіричних результатів. Було використано: статистичний аналіз даних з обчисленням середніх арифметичних значень, стандартних відхилень.

Дослідження має *теоретичне значення*, оскільки сприяє розширенню сучасних уявлень про механізми формування особистісної ефективності, удосконаленню концептуальних підходів до аналізу самооцінки, мотиваційного потенціалу та емоційної регуляції в юнацькому віці, а також

інтеграції міждисциплінарних знань для створення нових теоретичних моделей розвитку особистості.

*Практичне значення* дослідження полягає у розробці ефективних психологічних рекомендацій, які можуть бути впроваджені в систему освіти для оптимізації процесів психолого-педагогічного впливу

*Структура бакалаврської кваліфікаційної роботи.* Робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних літературних джерел та додатки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

### 1.1. Поняття особистісної ефективності та її структура

Особистісна ефективність, як теоретична конструкція, охоплює здатність індивіда ініціювати, здійснювати та регулювати власну діяльність в умовах змінного середовища, досягаючи при цьому значущих для себе результатів. Ця здатність пов'язана не лише з наявністю у суб'єкта відповідних знань, навичок і стратегій, а й із його переконаннями щодо власної спроможності впливати на події у власному житті. Поняття особистісної ефективності є інтегральною характеристикою, що втілює потенціал особистості до цілеспрямованої самореалізації, досягнення цілей і конструктивної адаптації в соціокультурному контексті.

Історично-контекстуальне осмислення феномену особистісної ефективності набуває особливої значущості у світлі досліджень когнітивної психології, соціального навчання та гуманістичних підходів. Наукові дослідження особистісної ефективності, розпочаті наприкінці ХХ століття, зокрема завдяки напрацюванням А. Бандури – автора соціально-когнітивної теорії, стали визначальним кроком у розумінні механізмів контролю особистих дій та прийняття життєвих рішень. За А. Бандурою, особистісна ефективність представляє собою усвідомлену здатність індивіда протистояти складним життєвим ситуаціям та впливати на ефективність своєї діяльності і функціонування в цілому [32, с. 729]. Це поняття можна розглядати як віру особистості у власні здібності та можливості для досягнення поставлених цілей, що безпосередньо впливає на вибір життєвих орієнтирів, рівень амбіцій та залученість у процес прийняття рішень.

Згідно із соціально-когнітивною концепцією, високий рівень особистісної ефективності сприяє формуванню більш амбітних життєвих

цілей та підвищує активність особи у подоланні перешкод, що виникають на її шляху. Особи, що мають високий рівень самооцінки своєї ефективності, демонструють кращі результати в контролі власної поведінки та вміння впливати на поведінку оточуючих, що є важливим чинником у контексті соціальної адаптації та побудови успішної кар'єри [32]. Такий підхід знаходить своє підтвердження у сучасних дослідженнях соціальних процесів, де особистісна ефективність розглядається як ключовий ресурс, що стимулює особистісний розвиток, забезпечує стабільність міжособистісних відносин і сприяє оптимізації соціальної взаємодії.

Отже, поняття особистісної ефективності виступає не лише як інструмент для оцінки внутрішніх ресурсів особистості, але і як потужний механізм впливу на формування життєвих стратегій, соціальну інтеграцію та професійний розвиток.

Підхід Ф. Лерша до розуміння феномену особистісної ефективності, попри відсутність прямого використання відповідного терміну, відкриває принципово нові горизонти її осмислення в контексті екзистенціальної психології та філософсько-антропологічної парадигми [35]. У своїй концепції індивідуального буття у статусі особи Ф. Лерш розкриває фундаментальні психологічні засади, які, по суті, є базисом становлення особистісної ефективності як інтегральної характеристики суб'єкта. Основою такого підходу є ідея внутрішньої активності людини, яка виявляється у прагненні до самоповаги, що, у свою чергу, спонукає до самовиховання, самоформування та цілеспрямованої праці над собою. Ця динаміка самоздійснення є стрижнем становлення особистості як суб'єкта діяльності, що усвідомлює власні можливості, обирає цілі та несе відповідальність за результати власного буття.

Ф. Лерш наголошує на трьох ключових елементах структури індивідуального буття, кожен з яких має безпосереднє відношення до концептуального поля особистісної ефективності. По-перше, це усвідомлення своєї унікальності та незамінності, що формує ідентичність індивіда та слугує

підґрунтям самоприйняття і самоповаги. Усвідомлення власної неповторності сприяє розвитку внутрішньої мотивації до реалізації потенціалу, що є важливим чинником ефективності особистості в контексті її самореалізації. Цей компонент структури особистості можна розглядати як базову умову становлення суб'єктної активності та внутрішнього локусу контролю, що, згідно з емпіричними даними, позитивно корелює з показниками особистісної ефективності [36].

По-друге, Лерш акцентує на феномені свободи самовибору і самовирішування, який є сутнісною ознакою особистості як автономного суб'єкта. Самовизначення як акт вольової орієнтації індивіда у світі соціальних відносин є не лише актом свободи, а й виявом внутрішньої сили, що дозволяє людині обирати життєві цілі, формувати смисли та реалізовувати себе як творця власного життя. У цьому контексті самовизначення постає як психологічний механізм, що забезпечує розвиток здатності до цілепокладання, планування, самоорганізації та самоконтролю — ключових складових особистісної ефективності, визначених у сучасних теоріях особистісної саморегуляції.

Третім елементом у структурі особистісного буття за Ф. Лершем є усвідомлення завдань і відповідальності, що постає як необхідна складова розвитку моральної самосвідомості та соціальної зрілості індивіда. Саме відповідальність за результати власних дій і за обраний напрямок самореалізації формує внутрішню дисципліну, орієнтацію на результат, а також готовність до конструктивної взаємодії з соціальним середовищем. У зв'язку з цим відповідальність не є лише етичним поняттям, а має чітко виражене психологічне значення як механізм саморефлексії, що дозволяє оцінювати власну ефективність, формувати зворотний зв'язок і здійснювати корекцію поведінки у процесі досягнення цілей [36].

Особливої уваги заслуговує ідея Ф. Лерша про рушійну силу прагнення до самоповаги, що виявляється у прагненні до вдосконалення себе,

формування власного «Я», гармонізації внутрішнього світу. Самоповага в його інтерпретації постає як центральна детермінанта саморозвитку особистості, що інтегрує мотиваційний, емоційний та ціннісно-смысловий компоненти діяльності суб'єкта. У цьому контексті прагнення до самоповаги виконує функцію внутрішнього регулятора особистісної ефективності, мобілізуючи ресурси індивіда, спрямовуючи їх на досягнення цілей, що узгоджуються з внутрішніми переконаннями, нормами та ідеалами.

Узгодження позиції Ф. Лерша з концептуальними орієнтирами вітчизняної психології, зокрема з ідеями Г. Костюка, дозволяє сформулювати уявлення про особистісну ефективність як результат синергії процесів самоформування, самоздійснення і саморозвитку. За Г. Костюком, розвиток особистості є процесом, у якому інтегруються зовнішні впливи й внутрішні прагнення, що формують активне, відповідальне, творче «Я», здатне до свідомого конструювання власного життєвого шляху. У цьому сенсі особистісна ефективність є не лише характеристикою поточного функціонування, але й динамічним конструктом, що постає у процесі самотворення суб'єкта, його свідомого залучення до смисложиттєвих практик і трансцендування буденності [17].

Таким чином, підхід Ф. Лерша сприяє розширенню теоретичних меж поняття особистісної ефективності, надаючи йому глибини екзистенціального змісту та психологічної обґрунтованості. Його концепція відкриває нові перспективи для дослідження внутрішньої структури особистості, механізмів її саморозвитку та формування ефективної поведінкової стратегії, що забезпечує гармонію особистості із собою, з іншими людьми та зі світом. У цьому підході особистісна ефективність набуває статусу не лише психологічної якості, а й екзистенційного вибору, що визначає глибину та автентичність людського буття.

Здійснюючи наукове осмислення категоріального поля поняття «особистісна ефективність», неможливо оминати внесок класичних

теоретико-методологічних підходів, які ще до формального введення терміна передбачали його змістовне розгортання у філософсько-психологічній парадигмі особистісного становлення. Одним із фундаментальних джерел такого підходу слід визнати концепцію психічного розвитку особистості, що була розроблена видатним українським психологом Г. Костюком. Його наукова школа, закладена у межах діяльнісного та особистісного підходів, передбачає осмислення розвитку індивіда як відкритої, динамічної, самоздійснюваної системи, що поступово формує свою суб'єктність, інтенціональність і здатність до саморегуляції та свідомого саморуху [19].

Особливої уваги заслуговує те, як Г. Костюк визначає процес особистісного становлення крізь призму формування системи психічних властивостей, що забезпечують індивіду здатність до самосвідомості, внутрішнього проєктування, цілепокладання та соціальної відповідальності. Така інтерпретація розвитку особистості чітко корелює з основними детермінантами особистісної ефективності — зокрема, з її когнітивною, мотиваційною та ціннісно-сміисловою компонентами [19]. У цьому контексті визначення Г. Костюком характерних ознак психічного розвитку, таких як здатність особистості виходити за межі теперішнього, проєктувати майбутнє, здійснювати антиципацію результатів своєї діяльності, є безперечною методологічною платформою для подальшого теоретичного осмислення феномена особистісної ефективності.

Принципово важливим є те, що в концепції Костюка виведення суб'єкта з природного, психофізичного рівня функціонування на рівень самостійного осмислення і перетворення дійсності ґрунтується на ідеї саморозвитку. Це поняття, що у контексті сучасної психологічної думки отримало значне теоретичне і практичне розширення, Г. Костюк окреслює як «прогресивний психічний саморух», підкреслюючи його не лише як адаптаційний, а насамперед як продуктивний, творчий процес. Такий підхід закладає в основу особистісного розвитку здатність до самоорганізації, самозміни, рефлексії та

морального самовдосконалення, які у своїй сукупності можуть бути інтерпретовані як внутрішні механізми особистісної ефективності.

Особистісна ефективність, розглянута крізь призму концепції саморозвитку Г. Костюка, постає як складне утворення, в якому внутрішній потенціал особистості реалізується у формі цілеспрямованої активності, що поєднує когнітивну, емоційну та вольову сфери, а також морально-ціннісні орієнтації. Таке трактування цілком узгоджується із сучасними дослідженнями у сфері позитивної психології, які акцентують на цілісному, інтегративному баченні ефективної особистості як такої, що здатна забезпечити не лише адаптацію до середовища, але й активно його перетворювати, реалізуючи при цьому власну життєву місію.

Варто наголосити, що ідея особистісного проєктування як елементу розвитку самосвідомості — одна з найперспективніших у контексті вивчення особистісної ефективності в сучасних умовах. Психологічне проєктування, яке передбачає не лише когнітивне уявлення про майбутнє, але й наявність мотиваційної готовності до його реалізації, стає своєрідним вектором самоствердження і самореалізації особистості. Саме у цьому аспекті ідеї Костюка значною мірою випереджали свій час, оскільки ще у середині ХХ століття учений інтуїтивно формулює концептуальні засади того, що у ХХІ столітті набуло форми системного дослідження особистісної ефективності як умови психологічного благополуччя та життєвого успіху.

Таке розуміння феномена особистісної ефективності також набуває особливої актуальності в межах теорії особистісного потенціалу, яка фокусується на внутрішніх ресурсах індивіда, здатного до самоздійснення. У цьому сенсі, доречно говорити про те, що дослідницький інтерес до ідей Костюка у сучасній науці відображає загальну тенденцію до інтеграції гуманістичного і діяльнісного підходів, де ключовими категоріями виступають саморозвиток, життєва перспектива, суб'єктність і цілепокладання.

На цьому тлі важливо акцентувати, що ідея зростаючої особистості як здатної до відповідального буття у світі, з позицій власного Я, тісно корелює з сучасним баченням особистісної ефективності як здатності до прийняття рішень, постановки цілей, побудови життєвих стратегій і підтримання внутрішньої мотивації. Саме ці елементи виступають об'єктами сучасної наукової розвідки в дослідженнях психологічного благополуччя, життєстійкості, суб'єктності та ідентичності. Відтак, спадщина Г. С. Костюка виявляється не просто актуальною, а методологічно необхідною для побудови сучасної теорії особистісної ефективності як комплексного інтрапсихічного утворення, що визначає якість особистісного буття, рівень самореалізації та потенціал для подолання життєвих труднощів.

Здійснюючи системне теоретичне розгортання категорії особистісної ефективності, необхідним кроком є її аналітичне співвіднесення з поняттям самоефективності — концептом, що у психологічному дискурсі посідає ключове місце в осмисленні суб'єктних характеристик особистості, зокрема її здатності до цілеспрямованої діяльності, досягнення мети та конструктивного подолання труднощів [24]. У цьому контексті особистісна ефективність постає як більш широка системна характеристика, що інтегрує у собі комплекс властивостей, механізмів і потенціалів особистості до адаптації, самореалізації, рефлексії, морального вибору та проєктування майбутнього.

Важливо підкреслити, що саме через механізм самоефективності реалізуються базові функції особистісної ефективності: когнітивна (усвідомлення власних ресурсів і меж), емоційно-вольова (мотивація до подолання труднощів, формування афективної стійкості), операційно-поведінкова (вибір ефективних стратегій дії) та смислова (інтеграція діяльності у контексті ціннісної ідентичності).

Самоефективність, у своїй динаміці, є продуктом попереднього досвіду, результатів досягнень, соціального моделювання та вербального підкріплення, а також суб'єктивного тлумачення власних емоційних станів — усі ці чинники

мають безпосереднє відношення до процесів особистісного становлення і, відповідно, до розвитку особистісної ефективності.

Дослідницька позиція С. Гупало полягає у висвітленні самоефективності як важливої передумови поведінки людини, оскільки вона дає змогу правильно оцінити ситуацію та шукати ефективний спосіб виходу із складних життєвих обставин, які суттєвим чином можуть послаблювати мотивацію людини, знижувати її рівень досягнень, негативно впливати на якість життя» [7, с. 133]

Твердження С. Гупало відкриває багатоаспектну проблематику впливу самеоцінки ефективності на регуляцію поведінки індивіда в умовах життєвих викликів. Зокрема, автор наголошує, що самеефективність виступає як ключова передумова для адекватного оцінювання ситуацій, що вимагають негайної реакції та пошуку альтернативних стратегій подолання кризових обставин. Така здатність правильно аналізувати ситуацію є центральним компонентом когнітивного процесу, що знаходить своє підтвердження у теорії когнітивного оцінювання Р. Лазаруса і С. Фолкмана, в якій наголошується на ролі суб'єктивної інтерпретації стресових подій.

З наукової точки зору, висока самооцінка особистісної ефективності забезпечує індивіду не лише здатність об'єктивно сприймати зовнішні стимули, а й активізує пошук ефективних шляхів вирішення проблем, що безпосередньо впливає на рівень мотивації та саморегуляції. В умовах, коли життєві ситуації стають надзвичайно складними, самеефективність дозволяє людині зберігати контроль над своїми діями та адаптувати поведінку відповідно до змінних умов середовища [8]. Це, у свою чергу, сприяє не тільки збереженню психологічної рівноваги, а й формуванню позитивного вектору особистісного розвитку.

Додатково, підкреслюється, у дослідженні Н. Корсікова Н. що низький рівень самооцінки особистісної ефективності може мати руйнівний вплив на мотиваційний потенціал, досягнення та загальну якість життя. Такий

негативний вплив підтверджується численними емпіричними дослідженнями, які демонструють кореляцію між заниженою самооцінкою власних можливостей, зниженням адаптаційних ресурсів та виникненням деструктивних моделей поведінки. В контексті дослідження особистісної ефективності в юнацькому віці, ці висновки набувають особливого значення, адже саме в цей період формується базис для майбутньої соціальної адаптації та професійного самовираження.

За концепцією А. Бандури, поведінку людини можна розглядати як результат складної взаємодії трьох основних факторів. Першим фактором є зовнішнє середовище, яке охоплює фізичний контекст і виступає джерелом як позитивного, так і негативного підкріплення, впливаючи на індивідуальні стратегії реагування [33]. Другим чинником виступає сама особистість, що включає її переконання, а також сформовані на базі попереднього досвіду особистісні та когнітивні конструкти, що забезпечують основу для інтерпретації життєвих подій. Третім компонентом є поведінка як безпосередня реакція людини на конкретні ситуації, що виникають у процесі її взаємодії з навколишнім середовищем. Ці фактори не існують ізольовано, а взаємодіють за принципом взаємного детермінізму, тобто кожен з них і одночасно визначається та впливає на інший, створюючи інтегровану систему регуляції людської поведінки.

Принцип взаємного детермінізму, що лежить в основі концепції Бандури, підкреслює, що функціонування особистості визначається постійною взаємодією між поведінкою, пізнавальними процесами та впливом зовнішнього середовища. Такий підхід дозволяє розглядати процес регуляції поведінки як комплексну систему, в якій кожен компонент відіграє як своєрідну детермінанту, так і суб'єкт впливу на інші елементи. Самефективність у цьому контексті розуміється як здатність індивіда усвідомлено оцінювати власні ресурси та можливості, що, в свою чергу,

сприяє адекватному моделюванню поведінкових стратегій у відповідь на виклики, що постають у конкретних життєвих умовах.

Теоретична модель А. Бандури дозволяє виділити три рівні самоефективності, що характеризують різні виміри віри особистості у власні сили. Перший рівень – це самоефективність у виконанні конкретного завдання в конкретних умовах, що відображає вузько спрямований підхід до оцінки власних можливостей. Другий, середній рівень, охоплює самоефективність у межах групи завдань, пов'язаних із певною сферою діяльності, що дозволяє визначити здатність індивіда до інтеграції різних компетенцій у рамках однієї діяльності. Третій, загальний або глобальний рівень самоефективності, відображає загальну віру у власні здібності незалежно від специфіки діяльності чи умов її реалізації. Така ієрархічна структура є надзвичайно важливою для розуміння внутрішніх механізмів саморегуляції та адаптивного функціонування особистості, що дозволяє психологам розробляти диференційовані підходи до підтримки клієнтів, спрямовані на посилення їх адаптаційних ресурсів та оптимізацію поведінкових стратегій у різноманітних життєвих ситуаціях [32].

У працях В. Бовсуновського простежується спроба окреслити, що: «Самоефективність – це віра особи у свою здатність впливати на виклики навколишнього середовища власними діями. Значний науковий інтерес до цього конструкту пояснюється легким практичним застосуванням концепції й отриманими результатами. Самоефективність є своєрідним, особистісним ресурсом, який допомагає долати життєві труднощі, сприяє швидкому професійному розвитку та впливає на мотивацію людини» [1, с. 97]

Його твердження висвітлює концептуальну суть самоефективності, підкреслюючи її як суб'єктивну віру особистості у власну здатність впливати на виклики навколишнього середовища за допомогою власних дій. Автор акцентує увагу на тому, що саме ця віра виступає як мотиваційний ресурс, що дозволяє людині долати життєві труднощі, а також сприяє швидкому

професійному розвитку. Визначений підхід підкреслює функціональну значущість, що безпосередньо впливає на процес саморегуляції та адаптації в умовах невизначеності та змін.

Аналізуючи висловлювання В. Бовсуновського, можна відзначити, що концепція самоефективності розглядається як інтегральний ресурс, який не лише сприяє подоланню труднощів, а й виступає як чинник, що стимулює особистісний розвиток і професійний ріст. У цьому контексті віра в особисті можливості формує позитивну самооцінку, що, в свою чергу, сприяє генерації активних стратегій поведінки в умовах зовнішнього впливу, що дозволяє розглядати самоефективність як ключову умову для забезпечення адаптивної взаємодії людини з оточенням, а також як основний компонент, що підсилює внутрішню мотивацію до досягнення поставлених життєвих цілей.

Самоефективність виступає як своєрідний особистісний ресурс, який не лише впливає на поведінку в критичних ситуаціях, але й забезпечує основу для розвитку когнітивних та емоційних компонентів, необхідних для конструктивного вирішення життєвих завдань [5]. З огляду на це, концепція самооцінки ефективності має важливе практичне значення для психологів, оскільки вона дозволяє розробляти цілеспрямовані інтервенції, спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості, що в подальшому сприяє підвищенню якості життя та професійній реалізації індивіда

Особистісна ефективність виступає складним багатовимірним конструктом, що характеризує здатність індивіда до системної реалізації поставлених життєвих завдань, оптимізації власної діяльності та адекватного реагування на виклики зовнішнього середовища. Вона інтегрує в собі як внутрішні ресурси особистості, зокрема когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти, так і вплив зовнішніх факторів, що сприяють практичному застосуванню цих ресурсів у повсякденному житті [10]. Сучасна наукова парадигма розглядає поняття особистісної ефективності як один із ключових детермінантів адаптивного функціонування, що забезпечує формування

здатності до самоорганізації, саморегуляції та ефективного подолання життєвих труднощів.

Концептуалізація особистісної ефективності ґрунтується на інтеграції численних теоретичних підходів, серед яких особливе місце займає соціально-когнітивна теорія, запропонована А. Бандурою [32]. За даною теоретичною моделлю, віра індивіда у власні можливості виступає рушійною силою, що не лише визначає вибір життєвих орієнтирів, а й забезпечує стійкість до негативних зовнішніх впливів. Поданий огляд дозволяє розглядати ефективність особистості як динамічний процес, який постійно перебудовується під впливом внутрішніх ресурсів і зовнішніх умов, забезпечуючи тим самим комплексну адаптацію до змінних соціокультурних та економічних середовищ.

Структурна організація поняття особистісної ефективності передбачає виділення низки компонентів, що визначають її функціональність. До основних складових належить когнітивний компонент, який охоплює здатність до аналітичного мислення, синтезу інформації та прийняття обґрунтованих рішень, заснованих на попередньому досвіді та накопичених знаннях [10, с. 73]. Емоційно-мотиваційний компонент забезпечує регулювання внутрішніх емоційних станів, формування позитивної самооцінки та стимулювання внутрішньої мотивації для досягнення життєвих цілей, що є надзвичайно важливим аспектом адаптивної поведінки. Нарешті, соціально-комунікативний компонент включає навички ефективної міжособистісної взаємодії, що сприяють формуванню конструктивних соціальних зв'язків і забезпечують успішну інтеграцію особистості в соціальне середовище. Така багаторівнева структура дозволяє як локально оцінити ефективність в окремих ситуаціях, так і визначити загальну віру особистості у власні сили, що має важливе практичне значення для розробки диференційованих методик підтримки та розвитку особистісного потенціалу.

Узагальнюючи, особистісна ефективність є ключовим фактором у розвитку індивіда, що визначає його здатність до самоорганізації, саморегуляції та продуктивної взаємодії з оточуючим середовищем. Вона інтегрує когнітивні, емоційні та соціальні компоненти, сприяючи успішній адаптації та досягненню життєвих цілей. Під особистісною ефективністю будемо розуміти здатність людини усвідомлено оцінювати власні ресурси та можливості, що дозволяє їй ефективно впливати на життєві події, долати труднощі та досягати поставлених цілей.

## **1.2. Вікові особливості розвитку особистісної ефективності**

Юнацький період є визначальним етапом формування та стабілізації особистісної ефективності, оскільки саме в цей час відбувається інтеграція когнітивних, емоційних та соціальних ресурсів, що визначають подальший розвиток індивіда. У цей період молодь стикається з численними життєвими викликами, адаптаційними завданнями та соціальними трансформаціями, які вимагають високої мобільності мислення та ефективного застосування внутрішніх ресурсів. Вступаючи в етап активного самовизначення, особистість починає формувати власну систему цінностей, стратегій поведінки та методів самоорганізації, що є важливими передумовами для подальшого успішного соціального функціонування.

У підлітковому та юнацькому віці індивід усвідомлює необхідність самозміни та самовдосконалення, що є наслідком розвитку його самоусвідомлення. Цей період характеризується зростанням інтересу до вивчення факторів, які ініціюють процес самовдосконалення, а також до розкриття його психологічних механізмів та специфічних особливостей. Дослідження вікових та індивідуально-психологічних особливостей самовдосконалення набуває особливої актуальності, оскільки дозволяє

визначити, як внутрішні ресурси та зовнішні впливи сприяють формуванню особистісного потенціалу [27].

У психологічних дослідженнях виокремлюються сутнісні ознаки самовдосконалення, а також процеси самотворення, які знаходяться у тісному зв'язку з базовим прагненням людини до самоздійснення. Так, за Ш. Бюлером, фундаментом самотворення є вроджене бажання індивіда до реалізації свого потенціалу, що може набувати форми задоволення потреб, адекватного самообмеження, творчої експансії або встановлення внутрішньої гармонії. А. Маслоу підкреслював, що життєві процеси людини неможливо повноцінно осмислити без врахування її найвищих устремлінь, таких як зростання, самоактуалізація, пошуки ідентичності та автономності, причому потреби самоактуалізації розглядаються як найбільш близькі до поняття особистого вдосконалення, адже вони виражають прагнення до реалізації вершин потенціалу. У свою чергу, К. Роджерс розглядав повноцінно функціонуючу особистість як таку, що використовує свої здібності та таланти, реалізовує внутрішній потенціал і прагне до глибокого самопізнання.

У юнацькому віці спостерігається інтенсивний розвиток самосвідомості, що супроводжується якісною перебудовою внутрішнього світу особистості. Формування образу себе та самооцінки стає більш диференційованим, а їх узгодженість формується відповідно до ієрархії ціннісних орієнтацій. У цей період відбувається становлення ідентичності як складної, цілісної та динамічної системи уявлень про себе, яка формується внаслідок синтезу зовнішніх визначень та особистих самовизначень, апробованих у процесі вибору. Ідентичність виступає як психологічне ядро особистості, охоплюючи ключові компоненти самосвідомості, ціннісно-сміслову та регулятивну сфери, що забезпечують інтегративну функцію в системі внутрішнього розвитку.

Т. Яблонська досліджуючи вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості, визначає що для

активізації самовдосконалення важливими є такі аспекти розвитку самосвідомості юнака:

- Відкриття власного внутрішнього світу, в ході якого з'являється відчуття власної неповторності, що інколи супроводжується почуттям самотності та відсутності розуміння з боку інших людей. Конструктивною стратегією подолання такого стану виступає віднайдення вад власної особистості й прагнення до їх подолання шляхом самовдосконалення;
- Усвідомлення незворотності часу, що змушує індивіда замислитися про перспективи майбутнього, скласти план власної життєдіяльності, який охоплює усю сферу особистого самовизначення: моральний образ, стиль життя, рівень домагань, вибір професії й власного місця в житті;
- Формування цілісного уявлення про власну особистість та ставлення до неї, усвідомлення й оцінка особливостей власних фізичних, морально-психологічних, інтелектуальних та вольових якостей [31, с. 29].

Індивідуально-психологічні особливості, що визначають процес самовдосконалення особистості, охоплюють характер як комплекс стабільних рис, що формують установчий апарат людини щодо самооцінки, міжособистісних відносин та професійної діяльності. На рівні самооцінки проявляються такі параметри, як ступінь вимогливості та критичності до себе, що впливають на внутрішню регуляцію поведінки. У контексті міжособистісних взаємин характер відображається через орієнтацію на індивідуалізм або колективізм, а також через тенденції до егоцентризму чи альтруїзму. Щодо професійної та життєвої активності, якісні показники організованості, відповідальності та точності визначають ефективність виконання доручених завдань.

Згідно з концептуальними підходами Н. Орішко, процес самовдосконалення інтегрується із сильними сторонами особистості, адже його реалізація потребує не лише постійної внутрішньої роботи, але й

високого рівня наполегливості та цілеспрямованості [24, с. 157]. Розвинуті волеві якості, такі як рішучість, наполегливість, автономність прийняття рішень і дисциплінованість, виступають важливими передумовами для досягнення позитивних результатів у сфері особистісного розвитку. Навпаки, недостатня вираженість цих характеристик може стати перешкодою для ефективного самовдосконалення на ранніх етапах соціально-психологічного розвитку індивіда.

Глибоке розуміння процесу формування особистісної ефективності неможливо уявити без аналізу ключової тези Г. Костюка щодо керування психічним розвитком. Основоположною в даній концепції є ідея, що виховний вплив, реалізований через свідоме керування психічними процесами дитини, має перетворюватися у внутрішні стимули, які, у свою чергу, стають рушійною силою її самостійного розвитку. Таким чином, керування не може розглядатися виключно як зовнішній, примусовий вплив, адже саме трансформація зовнішніх впливів у внутрішню мотивацію забезпечує ефективність у виховному процесі.

Не менш важливою є ідея про взаємозв'язок між ставленням особи до власних труднощів та рівнем її впевненості у власних силах. За Г.С. Костюком, спостерігається дихотомічна проекція, за якою з одного боку формується позитивне сприйняття труднощів як невід'ємної частини процесу навчання, а з іншого – розвивається усвідомлення власних недоліків і, відповідно, прагнення до їх усунення [11]. Цей процес самоствердження є ключовим у становленні суб'єктності особистості, оскільки дозволяє не лише брати активну участь у своєму навчальному процесі, але й розуміти свої внутрішні можливості та межі. Внаслідок цього формується так звана самоефективність, що є основою для подальшої адаптації в освітньому середовищі та визначає здатність учня долати труднощі через активне використання власних ресурсів.

Критичним моментом є також аналіз деструктивних тенденцій у формуванні мотиваційної сфери, що може призводити до неефективності

учбового процесу. Виявлення та подолання дефіциту позитивної мотивації є надзвичайно важливими завданнями сучасної педагогічної психології. Г. Костюк наголошує, що без адекватного стимулювання внутрішніх потреб дитини система виховного впливу ризикує стати неефективною, адже саме невмотивованість призводить до відсутності належного рівня активності учня та його пасивності щодо навчального процесу [11].

Аналізуючи розбіжності між зовнішнім керуванням та внутрішньою мотивацією, Г.С. Костюк формує нове бачення виховного процесу, яке спрямоване на створення умов для продуктивного саморозвитку та формування людини, її як ефективного суб'єкта власної діяльності. Цей підхід має надзвичайно важливе значення для сучасної психології та педагогіки, оскільки дозволяє розробляти нові стратегії та методики, орієнтовані на стимулювання внутрішніх потенціалів дитини та забезпечення її гармонійного розвитку в умовах мінливого освітнього середовища.

### **1.3. Психологічні чинники, що впливають на формування особистісної ефективності**

Психологічні чинники, що впливають на формування особистісної ефективності, являють собою складну інтегровану систему внутрішньо-організаційних процесів, яка формується під впливом як вроджених, так і набутого досвіду, і віддзеркалює здатність суб'єкта організовано реагувати на виклики зовнішнього середовища, досягати життєвих цілей та адаптуватися до постійно змінюваних соціокультурних умов [24, с.156]. Цей феномен охоплює численні аспекти людського мислення, емоційної регуляції, мотивації, самосприйняття та соціальної взаємодії, що в сукупності визначають потенціал індивіда для самореалізації. У зв'язку з цим, важливо розглядати процес формування особистісної ефективності як динамічну систему, яка постійно перебудовується в процесі психічного розвитку людини,

підкріплюється її когнітивними резервами, внутрішніми драйверами та здатністю інтегрувати емоції з логічними процесами мислення.

Однією з ключових передумов для формування особистісної ефективності є когнітивний компонент, що базується на здатності суб'єкта до гнучкого мислення та адаптації до нових ситуацій. Теоретико-методологічні підходи вказують на те, що когнітивна гнучкість передбачає не лише оперативне перейняття нової інформації, але і здатність критично переосмислювати раніше сформовані когнітивні схеми, що дає можливість змінювати стратегії поведінки у відповідь на нові вимоги зовнішнього середовища [29]. Цей механізм є центральним для процесу самостійного прийняття рішень, адже постійне вдосконалення і модернізація когнітивних структур дозволяє індивіду не лише швидко аналізувати наявні дані, але і прогнозувати можливі наслідки своїх дій, попередньо оцінювати рівень ризику та можливості подальшої адаптації. Важливим аспектом є розвиток метакогнітивних навичок, що забезпечують здатність рефлексувати над власними мисленнєвими процесами, коригувати свої помилки та вдосконалювати ефективність власного пізнання, що виступає основою для побудови конструктивної самооцінки та підтримки позитивного внутрішнього діалогу.

Мотиваційний аспект як інший суттєвий компонент психологічного профілю особистості виявляється у внутрішніх драйверах, що стимулюють суб'єкта досягати поставлених цілей незважаючи на зовнішні труднощі. Підхід, запропонований у теорії самодетермінації, підкреслює важливість внутрішньої мотивації, яка визначається як орієнтація на самореалізацію, автономію і власноручне формування життєвих цілей [31]. Внутрішня мотивація виступає як каталізатор для реалізації когнітивних ресурсів, адже впевненість у власних силах стимулює суб'єкта до подальшого пошуку нових інформаційних ідей, навчання і творчої діяльності, що в свою чергу безпосередньо впливає на рівень особистісної ефективності. Зовнішні ж

стимули, такі як соціальне визнання, підтримка з боку оточення чи матеріальні винагороди, можуть посилювати чи додатково регулювати внутрішню мотиваційну сферу, однак саме внутрішнє прагнення до самовдосконалення, яке виникає на підставі власних ціннісних орієнтирів, має визначальне значення для тривалості і стійкості процесу самореалізації [22, с. 85]. Формування позитивних мотиваційних установок посилює риси суб'єкта як активного агента власного розвитку, зміцнює його бажання долати труднощі, зменшуючи вплив зовнішніх невдач на рівень внутрішньої самооцінки, що створює фундамент для формування високої особистісної ефективності.

Емоційний компонент, який включає механізми емоційної регуляції, виступає як критично важлива система в контексті підтримки психоемоційного балансу, що забезпечує адаптивне функціонування в умовах стресових ситуацій. Здатність розпізнавати та адекватно коригувати власні емоційні реакції є основою для зниження рівня внутрішнього напруження, що зумовлює більш ефективне управління активністю індивіда [28]. Систематичний розвиток емоційної регуляції передбачає використання як когнітивних стратегій перебудови емоційного досвіду, так і методик релаксації, самоаналізу і моніторингу власного настрою, що забезпечує підтримку внутрішнього балансу і сприяє адаптації до змін у зовнішньому середовищі. У цьому процесі психоемоційна стабільність виступає не тільки як характеристика внутрішнього стану, але й як базис для підтримки активності і життєстійкості, що дозволяє індивіду залишатись продуктивним, навіть при зустрічі з несприятливими умовами. Емоційна регуляція, інтегруючись із когнітивними і мотиваційними процесами, створює умовну синергію, яка забезпечує високу ефективність прийняття рішень, оперативне реагування на стрес та посилення резилієнтності особистості.

Процеси самосприйняття і самоусвідомлення виступають як один із найважливіших чинників, що формують внутрішню ідентичність і сприяють становленню суб'єкта як самостійного і автономного в контексті зовнішнього

світу. Глибинне усвідомлення власних особливостей, аналіз внутрішнього «Я», виявлення сильних і слабких сторін особистісного функціонування та їх детальне осмислення формують базу для конструктивної самооцінки, яка є критичною для формування особистісної ефективності [12, с. 105]. Цей процес включає не лише пасивне прийняття інформації про себе, але й активне самокритичне осмислення, яке дозволяє удосконалити існуючі стратегії поведінки і впровадити нові, більш ефективні механізми регуляції власної діяльності. Самоосвідомлення сприяє формуванню чіткої картини власних здібностей, потреб і можливостей, що стає умовою для розробки індивідуальних програм саморозвитку і комплексного підвищення продуктивності. Процеси внутрішнього рефлексивного аналізу, які підтримуються систематичними психотерапевтичними або консультативними інтервенціями, дозволяють особистості ефективно інтегрувати отриманий досвід і трансформувати його в ресурс для подальшого особистісного зростання [12].

Суттєву роль у формуванні особистісної ефективності відіграє соціальний компонент, який проявляється через механізми соціальної підтримки, ефективної взаємодії та активного включення особистості у соціокультурний простір. Наявність стабільної мережі соціальних контактів, підтримка з боку близького оточення, а також участь у професійних чи освітніх групах сприяє підвищенню рівня самооцінки, зниженню ризику виникнення стресових розладів та покращенню загального психоемоційного стану [14]. Соціальна підтримка, як регулятор соціальної адаптації, виступає своєрідним буфером, що нейтралізує негативний вплив зовнішнього середовища, забезпечуючи позитивну оцінку власних можливостей і ресурсів. Інтеграція соціального оточення в процес саморозвитку дозволяє особистості ефективно використовувати зовнішні джерела інформації, отримувати конструктивний зворотний зв'язок і впроваджувати нові рішення в свою

діяльність, що є критично важливим для підтримки високого рівня особистісної ефективності.

Синтез окремих психологічних чинників формує єдину інтегральну систему, що забезпечує умови для оптимального функціонування особистості і дозволяє їй досягати високих результатів як у професійній, так і в особистій сфері діяльності. Умовою ефективного функціонування цієї системи є постійна взаємодія внутрішніх когнітивних, мотиваційних та емоційних механізмів із зовнішніми соціокультурними стимуляторами, що забезпечують необхідний рівень адаптації та самовизначення. Ця взаємодія забезпечує можливість не лише оперативної реакції на зміни у зовнішньому середовищі, але і передбачення можливих сценаріїв розвитку подій, що дає змогу індивіду формувати стратегічний план свого розвитку, адаптувати внутрішні ресурси та оптимізувати поведінкові моделі згідно з поточними викликами. Комплексний аналіз і синтез психологічних чинників дозволяє побудувати теоретично обґрунтовану модель, яка виступає основою для розробки практичних методик інтервенції, супроводу і реабілітації особистості в умовах сучасних соціальних змін.

Практична реалізація теоретичних положень щодо формування особистісної ефективності здійснюється за допомогою спеціалізованих технологій психологічного супроводу, консультування та реабілітації, які інтегрують сучасні досягнення когнітивно-поведінкової терапії, методики арт-терапії, техніки інтерперсональної комунікації та стратегії розвитку емоційної резилієнтності [8]. Застосування цих технологій дозволяє забезпечити цілісний підхід до розвитку людини, що враховує її індивідуальні особливості, психологічні потреби та соціокультурний контекст. За допомогою адаптивних програм, спрямованих на підвищення рівня самоусвідомлення, розвиток мотиваційної структури і корекцію дисфункційних емоційних реакцій, можна суттєво посилити інтегровані ресурси особистості, що сприяє її успішному функціонуванню в умовах невизначеності та постійних соціальних змін.

Активізація внутрішнього потенціалу через системні тренінги, семінари і індивідуальні консультації дозволяє не лише адаптуватися до сучасних викликів, але й формувати умови для постійного особистісного зростання, які базуються на сучасних наукових методах психологічного впливу.

Таким чином, розгляд психологічних чинників, що впливають на формування особистісної ефективності, свідчить про необхідність усебічного аналізу як внутрішніх процесів психіки, так і зовнішніх соціокультурних умов, що сприяють активному розвитку особистості. Узагальнення теоретико-методологічних підходів і застосування інтегрованих технологій дозволяє розглядати особистість як динамічну систему, здатну постійно адаптуватися, оновлювати свої ресурси і досягати високих рівнів функціонування. Ця система передбачає безперервну взаємодію між когнітивними, мотиваційними, емоційними та соціальними аспектами, що в комплексі сприяють формуванню особистісної ефективності як головного детермінанта психологічного благополуччя, життєстійкості та успішності особистості в умовах сучасних соціальних викликів. Систематична робота з підвищення цих компонентів дозволяє забезпечити стабільність внутрішніх процесів, зберегти баланс і підвищити здатність особистості до саморегуляції, що є критично важливим для реалізації її потенціалу та активної участі у соціальному житті.

В підсумковій моделі формування особистісної ефективності кожен із зазначених психологічних чинників виступає не ізольовано, а в умовах інтегрованої взаємодії, що забезпечує синергію усіх компонентів. Цей інтегральний підхід відкриває можливості для розробки універсальних програм психологічного впливу, спрямованих на повноцінну підтримку і стимулювання особистісного зростання. Така модель дозволяє врахувати як внутрішні психічні процеси, так і зовнішні соціальні фактори, що сприяють розвитку індивіда як ефективного суб'єкта сучасного соціального простору, здатного до самореалізації, адекватного реагування на вимоги часу та конструктивної взаємодії з оточенням.

Цей комплексний підхід підтверджується численними емпіричними дослідженнями, які демонструють прямий зв'язок між рівнем розвитку когнітивних, мотиваційних та емоційних процесів і показниками життєстійкості, самооцінки та психологічного благополуччя. Таке дослідження підкріплює тезу про те, що ефективність особистості не є статичним конструктом, а є результатом постійного діалогу між внутрішніми ресурсами та зовнішніми викликами, що змушують індивіда активно коригувати свої стратегії поведінки. Реалізація сучасних технологій консультування, супроводу та реабілітації, орієнтованих на інтеграцію внутрішніх і зовнішніх факторів, стимулює формування особистісної ефективності як базису для подальшого розвитку, що забезпечує високий рівень адаптації та успішної інтеграції особистості в різноманітні сфери життєдіяльності.

Таким чином, всебічне дослідження психологічних чинників, що впливають на формування особистісної ефективності, є ключовим напрямком сучасної психології особистості, який дозволяє як концептуально осмислити природу суб'єктивної ефективності, так і розробити практичні підходи для її оптимізації. Інтегровані моделі, які враховують як внутрішню організацію психіки, так і соціокультурне середовище, створюють можливості для побудови універсальних програм розвитку, що сприяють не лише самостійній адаптації, але й активному подоланню життєвих викликів. Застосування сучасних психологічних технологій та методик стимулює внутрішню активність, забезпечує стабільну регуляцію емоційного стану і сприяє формуванню конструктивного внутрішнього діалогу, що є основою для формування високої особистісної ефективності, життєстійкості та гармонійної інтеграції у соціокультурному середовищі.

### **1.3.1. Роль самооцінки та мотивації у розвитку особистісної ефективності**

Розглядаючи роль самооцінки та мотивації у формуванні особистісної ефективності, варто звернути увагу на історико-філософські підвалини цього феномену, які започаткували міждисциплінарний підхід до усвідомлення «Я» як центрального критерію самореалізації індивіда. Уже в античній Греції, зауважували філософи-раціоналісти, виникла потреба оцінювання внутрішнього досвіду, що дозволяло людині зіставляти сприйняте «Я» з ідеалізованим образом досконалості. У середньовіччі теологічні вчення трансформували це прагнення, закладаючи акценти на внутрішньому світі через містичні практики й самозаглиблення, однак у Ренесансі спостерігаємо кульмінацію повернення до поняття автономного «Я», адже Леонардо да Вінчі трактував людину як мікрокосм, котрий відтворює макрокосм Всесвіту, і вбачав у пізнанні себе необхідну передумову для ефективної діяльності. У добу Просвітництва та німецької класичної філософії Рене Декарт, Джон Локк, Давид Юм, Йоганн Фіхте, Іммануїл Кант, Георг Гегель, Людвіг Фейєрбах і Карл Маркс послідовно розширювали трактування самооцінки: від суто абстрактного суб'єкта пізнання до морального імперативу та механізму переходу від індивідуального до універсального. Власне, кожна з цих філософських концепцій висвітлювала різні аспекти того, як самооцінка формує внутрішню мотивацію і спрямовує енергію особистості на конкретні цілі та проєкти, створюючи тим самим фундамент для подальшого розвитку ефективності.

У психологічному дискурсі самооцінка розглядається як багаторівнева психічна структура, що складається із когнітивного, афективного та мотиваційного компонентів. Когнітивний рівень передбачає систематизоване відображення власних рис і здатностей, яке здійснюється шляхом порівняння особистого досвіду з нормативними зразками або уявними ідеалами [44, с. 69]. Афективний рівень формується на підставі емоційного ставлення до власного

«Я» та результатів своєї діяльності; він включає відчуття гордості, задоволення, сорому чи розчарування. Мотиваційний рівень репрезентується прагненням активізувати поведінкові стратегії, здатні посилити позитивне самовідчуття або мінімізувати дисонанс між міжособистісними очікуваннями та власними досягненнями. Саме ця триєдина структура самооцінки виступає внутрішнім рушійним чинником, що коригує як вибір цілей, так і інтенсивність зусиль на шляху до їх реалізації.

У межах мотиваційних теорій, зокрема ієрархії потреб А. Маслоу та теорії цілепокладання Е. Локу, внутрішня оцінка себе постає ключовим механізмом визначення прагматичних ідеалів. За Маслоу, самоактуалізація — це найвищий рівень потреб, де індивід шукає сенс свого існування, а рушійною силою є переконання в особистій цінності й унікальності [60]. У моделі Е. Локу, чітко сформульовані й амбіційні цілі, які відповідають самооцінці особистості, стимулюють вище зосередження уваги, посилення зусиль і тривалість збереження цільової спрямованості. Таким чином, мотивація, яка ґрунтується на позитивному сприйнятті власних можливостей, забезпечує високу продуктивність і стійкість до перешкод, тоді як занижене самосприйняття обумовлює схильність до уникання складних завдань та зниження ефективності через побоювання невдачі.

Емпіричні дослідження вказують на тісний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та показниками особистісної ефективності, що вимірюються за допомогою критеріїв професійної діяльності, академічних досягнень або міжособистісної адаптації [40]. Особи з високим рівнем адекватної самооцінки мають більш виражену здатність до планування й прогнозування, здійснюють вибір підтримуваних зусиль у складних ситуаціях і відзначаються нижчим рівнем тривожності, що сприяє довгостроковій стабільності результативності, і відповідно особистісної ефективності. Підкреслимо, що роль емоційної сфери у формуванні динамічної самооцінки,

здатної адаптуватися до змін зовнішнього середовища та перманентно коригувати індивідуальні стратегії досягнення цілей.

У сучасних дослідженнях самооцінка подеколи трактується в контексті теорії соціального навчання, де ключовим променем виступає визнання моделі «переконань — очікувань — намірів». Насамперед, визнання власної компетентності (self-efficacy), введене А. Бандурою, слугує детермінантою вибору діяльності та наполегливості. Відповідно до цієї концепції, особистісна ефективність формується тоді, коли індивід усвідомлює свої можливості опанувати необхідні навички, а також спирається на попередній успішний досвід, що підвищує віру у власну здатність досягати нових вершин. Саме переконаність у власній спроможності виступає посередником між самооцінкою і мотивацією, спрямовуючи енергетичні ресурси на переважно складні, але перспективні завдання [52].

Синтез філософсько-психологічних і мотиваційних підходів свідчить про те, що адекватна самооцінка й внутрішня мотивація є невід'ємними складовими динамічної системи саморегуляції особистості. Взаємодія між ними створює безперервний цикл: позитивне сприйняття власних досягнень підсилює мотивацію до нових звершень, а реалізація поставлених цілей, навпаки, консолідує внутрішню впевненість, збагачуючи когнітивно-аферентну карту «Я». Цей цикл стає критично важливим для підтримання високого рівня особистісної ефективності, адже забезпечує здатність адаптуватися до змін у середовищі, долати перешкоди і знаходити нові способи самореалізації в умовах невизначеності [50, с. 28]. Із огляду на це, подальші наукові пошуки мають бути зосереджені на вивченні механізмів кореляції самооцінки та мотиваційних установок, аналізі внутрішньої динаміки їх взаємодії в контексті цифрової трансформації соціальних практик та розробці інтервенцій, спрямованих на оптимізацію цього взаємообміну для підвищення особистісної ефективності в різноманітних сферах діяльності.

Розгляд особистісної ефективності вимагає інтеграції різноманітних психологічних категорій, серед яких центральне місце посідають самооцінка, мотивація та здатність до адаптивної саморегуляції. Особистісна ефективність трактується як системна характеристика індивіда, що відображає здатність цілеспрямовано використовувати власні ресурси — когнітивні, емоційні, поведінкові — для досягнення як особистісних, так і соціально значущих результатів у складних та мінливих умовах сучасності. Самооцінка, будучи внутрішнім критерієм оцінювання особистості, визначає структурний каркас домагань і цільових установок, водночас мотивація виступає динамічним початком, яке ініціює та підтримує діяльнісний цикл [34, с. 188].

Когнітивна складова особистісної ефективності формується через усвідомлення власних сильних і слабких сторін, аналіз минулого досвіду та проактивне прогнозування можливих ризиків і ресурсів. Адекватна самооцінка — ключовий фактор високого рівня ефективності, оскільки вона забезпечує реалістичне співвідношення внутрішніх очікувань і об'єктивних умов діяльності. За Р. Барнсом та В. Джеймсом, точне розпізнавання власних компетентностей і обмежень дозволяє індивіду не лише визначити оптимальні цілі, але й обирати адекватні стратегії подолання складнощів, тим самим знижуючи ймовірність фрустрацій та зниження продуктивності [55]. Така реалістична картина «Я» стимулює розвиток мета-когнітивних навичок — уміння планувати, моніторити та оцінювати власну діяльність, що є невід'ємною складовою саморегуляції.

Афективно-мотиваційний компонент особистісної ефективності включає вміння керувати емоційними проявами, підтримувати психічне здоров'я та використовувати емоційні стани як ресурси для досягнення цілей. А. Бандура доводить, що високий рівень self-efficacy мотивує до вибору складніших завдань та підсилює наполегливість, адже переконаність в успішності власних дій створює позитивний емоційний фон і корелює з відчуттям особистісної компетентності [52]. Коли емоційні ресурси

мобілізовані, індивід відчуває меншу тривожність перед непередбачуваністю, що дозволяє більш гнучко коригувати стратегії поведінки у процесі реалізації цілей.

Поведінковий вимір особистісної ефективності проявляється в здатності організувати діяльність, використовувати проактивні та рефлексивні стратегії, а також у компетентності вибору тактик управління часом і ресурсами. У контексті вищої освіти розвиток особистісної ефективності студента виявляється через активне застосування методів самоорганізації, включаючи цілепокладання, фокусування уваги та адекватну самооцінку своїх можливостей [36, с. 156]. Сучасні умови інформаційного перевантаження посилюють значення цих навичок: здатність фільтрувати релевантну інформацію й ефективно розподіляти когнітивні ресурси стає запорукою не тільки академічних досягнень, але й готовності до професійних викликів глобалізованого ринку праці. При цьому внутрішня мотивація, зорієнтована на довгострокову самореалізацію, виступає захистом від вигорання, оскільки дозволяє зберігати відчуття сенсу в діяльності попри тимчасові невдачі.

Професійна зрілість, як важлива деталь картини особистісної ефективності, інтегрує вміння досягати поставлених цілей з високим рівнем відповідальності та автономії. За Маслоу, досягнення рівня самоактуалізації у професійній сфері означає втілення творчого потенціалу та прагнення до вдосконалення свого фаху на підґрунті глибинної самоусвідомленості [61]. К. Роджерс додає, що безумовне прийняття своїх сильних і слабких сторін створює психологічні умови для експериментування та інновацій у роботі, оскільки індивід не боїться помилок, сприймаючи їх як джерело навчання. Успішна самореалізація відзначається не лише зовнішніми показниками результативності, але й внутрішнім відчуттям сенсу і відповідності діяльності власним цінностям [62].

Динаміка особистісної ефективності реалізується через циклічний процес саморегуляції, де результати діяльності постійно коригують

самооцінку та мотивацію. При виправданні рівня домагань індивід коригує внутрішні стандарти: позитивний зворотний зв'язок зміцнює віру в себе і стимулює встановлення амбіційніших цілей, у той час як виявлена диспропорція між очікуваннями та фактичними досягненнями підказує необхідність зміни стратегій або переналаштування індикаторів успішності. Цей адаптивний механізм дозволяє підтримувати стабільний рівень енергії та мотиваційного ресурсу, навіть коли зовнішні умови змінюються швидше, ніж передбачалося первинно.

В сукупності описані компоненти визначають культурно-історичний і соціально-психологічний контекст особистісної ефективності. Якщо успіх у минулому аналізувався переважно як результат співвідношення внутрішніх потреб і зовнішніх досягнень, то концепція ефективності зосереджує увагу на процесі саморозвитку та здатності пристосовуватися до внутрішніх та зовнішніх вимог у безперервному часопросторі. У межах сучасних теорій соціального навчання особистісна ефективність розглядається як інтерактивний конструкт, що формується під впливом моделей поведінки, зворотного зв'язку з оточенням і внутрішньої інтерпретації власного досвіду. Таким чином, ефективний індивід — це той, хто поєднує реалістичну самооцінку, міцну мотиваційну основу й адаптивні поведінкові стратегії, здатні забезпечувати функціонування в умовах невизначеності та складності.

Отже, особистісна ефективність являє собою багатофакторну систему, центральними елементами якої є адекватна самооцінка, стабільна внутрішня мотивація та високий рівень психічного здоров'я, що забезпечує емоційну стійкість. Взаємодія цих складових зумовлює формування професійної зрілості й автономії, яка виявляється в здатності приймати зважені рішення, творчо підходити до вирішення проблем та зберігати баланс між зовнішніми вимогами і внутрішніми цінностями.

### **1.3.2. Вплив соціального середовища на формування особистісної ефективності**

Соціальне середовище супроводжує людину з моменту народження до кінця її життєвого шляху, будучи тим контекстом, без якого універсальний потенціал людини не може реалізуватися. Народжений із закладеною в генетиці здатністю оволодівати культурою та розвивати базові функціональні уміння (вертикальна ходьба, мовна комунікація, мислення, пам'ять, уміння перетворювати інформацію), індивід вступає у взаємодію із соціальними й матеріальними умовами, які зумовлюють подальше становлення його особистості [48, с. 142]. Саме цілеспрямоване навчання, виховні практики та різноманітні форми соціального досвіду створюють механізми реалізації цих потенційних можливостей, адже без відповідного середовища навіть найсильніші внутрішні прагнення не знаходять ґрунту для становлення.

Термін «середовище» в науковій літературі досі позначається неоднозначно: низка авторів акцентує увагу на його багатовимірності, підкреслюючи різноманіття вкладених у нього феноменів і рівнів організації. Соціальне середовище розглядається як складна система, до складу якої входять природно-кліматичні умови, матеріально-артефактний простір людської життєдіяльності, «ноосферні» явища, що створюють світ дитини як «людський світ», а також соціальні спільноти та інститути, які формують навколоособистісний виховний простір, асимілюють або конфронтують її духовно-моральні початки [46].

Інша ланка дискурсу — трактування соціального середовища як спеціально організований простір, призначений для засвоєння різних видів людської діяльності та супутніх їй емоційно-ціннісних установок [43]. У такому «просторі розвитку» учень опановує не лише наукові знання, але й досвід соціальної взаємодії, емпатії, співтворчості та самоусвідомлення. Аналізуючи ймовірні форми активності, підкреслимо, що соціальне

середовище розгортає в індивіді процес внутрішнього діалогу, який спрямовує його до рефлексивного відкриття самого себе для зовнішнього світу.

За визначенням Безпалько О., соціальне середовище охоплює сукупність соціальних умов життєдіяльності — сфери суспільного життя, соціальні інститути та групи, котрі безперервно впливають на свідомість та поведінку людини. Політична, економічна, духовна сфери суспільства разом із формальними та неформальними об'єднаннями продукують очікування щодо поведінкових стандартів, які соціальні інститути перетворюють на цілі, завдання та зміст формального й неформального виховання [5].

У структурному вимірі виділяють два рівні соціального середовища. Макрорівень включає матеріально-культурні та політичні умови, що задають широку картину впливу на особистість, тоді як мікрорівень представлений безпосереднім оточенням — сім'єю, сусідськими спільнотами, навчальним чи трудовим колективом, громадськими організаціями, що створюють умови для щоденної взаємодії. Ці дві складові перебувають у діалектичному зв'язку: макроінституції задають соціокультурні рамки, а мікроспільноти наповнюють їх конкретним сенсом і практичним досвідом.

Соціальне середовище також трактується як сукупність природно-соціальних умов розвитку, які виступають джерелом потенційних можливостей особистісного зростання. Воно задає сенсові орієнтири самозміни, формує соціальні стандарти й ціннісні еталони, спрямовує вектор самореалізації індивіда та водночас слугує засобом зовнішньої оцінки успішності його самостійного становлення [13]. Саме середовище визначає ключові характеристики дитячого розвитку: активність індивіда, спрямованість його прагнень і суб'єктивність життєвої позиції.

Соціальне середовище виступає критичною детермінантою розвитку особистісної ефективності, оскільки визначає не лише зовнішні стимули та обмеження, але й моделює базові когнітивні та афективні процеси індивіда. З позицій екологічної системної теорії У. Бронфенбреннера, особистість

функціонує у багаторівневих контекстах – від мікросистеми (сім'я, група однолітків, навчальний колектив) до макросистеми (культура, суспільні інститути) – і кожен рівень пропонує власні ресурси та виклики для розвитку ефективності [54]. Мікросистемні взаємодії, зокрема якість міжособистісних стосунків і стиль виховання, закладають початковий рівень самооцінки та мотиваційних установок: підтримка та підкріплення з боку найближчого оточення сприяють формуванню відчуття безпеки й віри у власні здібності, що надалі транслюється у високу мотиваційну активність і стійкість до труднощів.

У контексті соціального навчання А. Бандури доведено, що спостереження за моделями поведінки, зокрема авторитетними фігурами (викладачами, наставниками, старшими колегами), визначає вибір стратегії досягнення цілей і засвоєння адаптивних способів подолання невдач. Переконаність у власній ефективності (self-efficacy), що формується через моделювання успішних практик, отримання зворотного зв'язку та емоційне підкріплення, стає локомотивом особистісної ефективності в нових, раніше незвіданих ситуаціях [51]. У професійному середовищі наявність наставництва (mentoring) та розвитку колегіальної культури сприяє закріпленню проактивної поведінки й підвищенню професійної автономії, оскільки суб'єкт ідентифікує себе з успішними представниками своєї галузі та внутрішньо орієнтується на досягнення схожих результатів.

Крім того, значущою складовою є структура соціальних мереж та рівень соціального капіталу індивіда. Активна участь у професійних, академічних чи громадських колах надає доступ до інформаційних ресурсів, підтримки колег і нових можливостей, що розширює простір для реалізації особистісних цілей і стимулює розвиток гнучкості мислення. У цьому сенсі соціальне середовище функціонує як високопродуктивний інкубатор ідей, у якому індивід отримує не лише фактичні знання, але й засвоює комунікативні та організаційні

компетенції, необхідні для ефективної координації власної діяльності в команді та в межах інституційних структур.

Організаційна культура навчальних закладів і підприємств відіграє роль «каркасу» для формування поведінкових норм та цінностей, що транслюють уявлення про ефективні способи досягнення успіху [48]. Підтримка інноваційних підходів, визнання досягнень і створення умов для помилок як частини навчального процесу підсилюють внутрішню мотивацію та знижують страх невдачі, що, в свою чергу, сприяє стійкому зростанню продуктивності. Навпаки, надмірна конкуренція або жорстка ієрархічна структура можуть закріплювати унікальну поведінку та занижувати самооцінку менш досвідчених членів колективу, спричиняючи вигорання та зниження особистісної ефективності.

Культурні норми й цінності макросистеми визначають загальне уявлення про «успіх» та «ефективність» в даному суспільстві. Наприклад, у культурах із високим ступенем колективізму наголос робиться на командних досягненнях та соціальній гармонії, що стимулює розвиток емпатії, комунікативних навичок і здатності адаптувати індивідуальні цілі до групових потреб. У культурах, орієнтованих на індивідуальні досягнення, підкреслюються особистісна ініціатива, ризикованість і конкурентність, що сприяє формуванню високого рівня автономії та прагнення до самоствердження через індивідуальні успіхи [4].

Отже, соціальне середовище не просто надає зовнішні стимули для активності, але й інтегрується в систему внутрішньої саморегуляції особистості, коригуючи когнітивні схеми, афективні реакції та мотиваційні пріоритети. Ефективна соціальна підтримка, адекватне моделювання поведінки авторитетів, оптимальна організаційна культура та відповідність культурних норм потребам індивіда створюють сприятливий простір для розвитку особистісної ефективності в умовах сучасного динамічного світу.

### 1.3.3. Зв'язок емоційної регуляції та особистісної ефективності

У наукових дослідженнях взаємозв'язок емоційної регуляції та особистісної ефективності постає як ключовий механізм адаптації до психоемоційних викликів та підтримання продуктивності в умовах стресових навантажень. Братусь К. визначає особисту ефективність як інтегральну характеристику, що включає здатність до самовдосконалення та гнучкої адаптації в умовах психоемоційного напруження, де центральне місце посідають соціальна підтримка й внутрішні ресурси особистості [7, с. 23–26]. За його спостереженнями, інтенсивність та якість соціальних зв'язків, а також рівень емоційного інтелекту безпосередньо корелюють із вмінням індивіда свідомо модулювати власні емоційні стани й підтримувати стабільний рівень саморегуляції. У цьому контексті емоційна регуляція набуває значення не лише як короткотривалий захід подолання дистресу, а як компонент цілісної системи життєстійкості, що забезпечує довготривале підтримання високої продуктивності та психологічної комфорту.

Сорока І. та Ждан О. звертають увагу на те, що для досягнення особистої ефективності в умовах стресу необхідний мультидисциплінарний підхід, що поєднує психологічні та біологічні аспекти стресорної реакції [47]. Вони виокремлюють емоційну саморегуляцію як одну із центральних детермінант ефективності, оскільки саме здатність корегувати інтенсивність та тривалість афективних реакцій визначає рівень психологічної стійкості до зовнішніх впливів [47, с. 34]. У своїх експериментальних дослідженнях вони використовують показники серцевосудинної реактивності та рівень кортизолу як біологічні маркери стресу, що підтверджують кореляцію між удосконаленням стратегій емоційного контролю і зниженням фізіологічного навантаження під час імітованих кризових ситуацій.

Аналіз когнітивних стратегій управління стресом, виконаний Андрєєвою Т., демонструє, що прийоми когнітивного переоцінювання (reappraisal) та прийняття (acceptance) суттєво підвищують здатність

особистості справлятися з психоемоційними навантаженнями. Вона показує, що індивіди, які навчилися системно рефреймувати стресові події як виклики, а не загрози, відзначаються вищим рівнем самооцінки та зниженим рівнем тривожності під час виконання складних завдань [1, с. 42]. Ці когнітивні техніки, інтегровані до щоденної практики, сприяють розвитку гнучких схем мислення, які дозволяють уникати ригідних афективних реакцій і швидше відновлювати психологічну рівновагу після емоційних збурень.

У дослідженнях Мокриченко Ю. емоційна регуляція трактується як здатність свідомого управління емоційними реакціями через операціоналізацію стратегій усвідомлення, вираження й модифікації почуттів [33, с. 33]. Його емпіричні дані підтверджують, що тренінги з розвитку навичок усвідомленого дихання, тілесноорієнтовані вправи та техніки емоційної вербалізації призводять до помітного зростання показників resilience і self-efficacy. Зокрема, учасники програм, що засновані на підходах інтегративної когнітивноповедінкової терапії, демонструють здатність ефективно регулювати інтенсивність негативних емоцій і зберігати високий рівень продуктивності навіть за умов високої напруги.

Таким чином, у контексті особистісної ефективності емоційна регуляція виступає мультикомпонентним феноменом, який об'єднує соціально-психологічні підтримки, когнітивні стратегії переоцінювання та біо-психологічні механізми стрес-реакції. Кожен із розглянутих дослідників – від комплексних концепцій Братуся до експериментальних досліджень Мокриченка – підтверджує, що вдосконалення навичок управління емоціями є ключовим чинником підтримання високої особистої ефективності в умовах постійних психоемоційних викликів.

З позиції психологічної науки емоційна регуляція виступає як цілісний багатоконпонентний процес, у межах якого людина, усвідомлюючи себе як суб'єкт емоційної сфери, комунікації та діяльності, здійснює свідому модифікацію власних афективних станів задля досягнення оптимального

функціонування. Поняття «саморегуляція емоцій», «самоконтроль емоцій» або «самоуправління емоціями», що трапляються в працях Дж. Гросса, Р. Девідсона та А. Бека, а також у вітчизняних розробках О. Чебикіна чи В. Гаврилькевича, акцентують увагу на здатності індивіда застосовувати внутрішні ресурси й зовнішні підказки для гальмування надмірних афективних реакцій або навпаки — для мобілізації енергії в умовах емоційного загасання [6]. Результатом такого процесу є динамічна система уявлень про себе, синтезована із самооцінкою та зіставлена із соціальними очікуваннями й вимогами контексту діяльності.

У центрі уваги дослідників стоять когнітивні й мотиваційні механізми, які реалізуються через свідомі розумові дії: реконструкцію ситуації, дискурсивну переоцінку значущості події, формування протидіючих думок і психічних образів, спрямованих на стабілізацію емоційного тла. Так, у підході Дж. Гросса переклад («reappraisal») події з погляду виклику замість загрози сприяє зниженню інтенсивності страху та тривоги, у той час як придушення експресії («suppression») дозволяє тимчасово стримувати зовнішні прояви емоцій, проте може призводити до зростання вегетативного напруження. Українські автори, зокрема Н. Шевченко та С. Дерев'янка, на яких посилається у своїх праці І. Корнієнко, вказують, що ефективно самоуправління емоціями передбачає оптимальне поєднання цих стратегій із урахуванням індивідуальних особливостей нервовопсихічної реактивності та культурних норм експресії [24].

Важливим компонентом емоційної регуляції є система зворотного зв'язку із зовнішнім середовищем: соціальна підтримка й діалог із наставниками чи колегами створюють «конотативне поле», в якому афективні реакції отримують емоційне маркування та коригуються через інтерперсональні механізми. Зокрема, у контексті теорії «розширення та побудови» підкреслено роль соціального підкріплення в укріпленні позитивних емоцій, тоді як критичний, але конструктивний фідбек допомагає

виробити стійкість до стресу без надмірного емоційного вигорання. Таким чином, адаптивна взаємодія «Я–Соціум» виступає необхідною умовою для ефективного функціонування емоційних стратегій [25].

На рівні психофізіології зв'язок емоційної регуляції з особистісною ефективністю відображається через показники вегетативної та нейроендокринної реактивності. Сорока І. та Ждан О. доводять, що зниження частоти серцевих скорочень у момент стресу та стабілізація кортикостероїдного фону є прямим наслідком тренованої здатності до швидкого переключення від експресії до переоцінки емоційної значущості події [47]. Психологічні інтервенції, що включають тілесно-орієнтовані техніки та медитативні практики, як показують дослідження Андрєєвої Т., сприяють формуванню вестибулярнотілесних схем, які автоматизують окремі фази емоційної регуляції, звільняючи когнітивні ресурси для вирішення завдань підвищеної складності [1].

Когнітивно-поведінкові вправи із самоспостереження та ведення щоденника емоційного досвіду не лише підвищують здатність до ідентифікації внутрішніх змін, але й виступають механізмом утворення нового «ментального контурного кола», де уявлення про власні емоції й способи їх трансформації фіксуються як поведінкові інструкції. В. Гаврилькевич та Н. Пов'якель наголошують на тому, що така інформаційна операція дозволяє швидко відтворювати адаптивні стратегії в умовах неодноразових повторень схожих ситуацій, що безпосередньо корелює із підвищенням особистісної ефективності в професійній чи академічній діяльності.

Об'єктами емоційної регуляції в освітньому контексті є як інтенсивні афекти (гнів, страх, розчарування), так і хронічні емоційні стани (депресія, апатія), які, якщо залишаються некерованими, створюють «сенсорний шум» у системі мислення та значно уповільнюють процеси навчання та креативного вирішення завдань. Розумові дії з метою усунення негативних переживань — від технік глибинного дихання до когнітивної реструктуризації — формують

емоційний базис комфорту та наповненості, у якому особистість здатна мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення амбіційних цілей.

Отже, емоційна саморегуляція виступає ключовим ланцюгом між внутрішнім світом індивіда та вимогами зовнішнього середовища, забезпечуючи стабільність психологічного стану, ефективний розподіл когнітивних ресурсів і підвищення адаптивності. Її розвиток через цілеспрямовані психологічні практики, соціальні інтервенції та психофізіологічні тренінги становить фундаментальний чинник формування високої особистісної ефективності в умовах динамічних соціокультурних трансформацій.

### **Висновки до першого розділу**

У першому розділі досліджено теоретичні засади особистісної ефективності в юнацькому віці, що включає аналіз ключових понять, систематизацію підходів до їх трактування та характеристику факторів, які впливають на її формування. Проведений аналіз наукових джерел показує, що поняття «особистісна ефективність» є багатограним і трактується в різних наукових дисциплінах. Воно визначається як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до життєвих викликів, збереження психічного та фізичного здоров'я, а також стабільності в умовах складних життєвих обставин.

Поняття особистісної ефективності розглянуто з точки зору міждисциплінарного підходу, що охоплює когнітивний, емоційний та соціальний аспекти. Проаналізовано класифікацію особистісної ефективності за критеріями вікових особливостей, психологічних чинників та соціального середовища. Особливу увагу приділено юнацькому віку, який характеризується підвищеною емоційною реактивністю, недостатньо розвиненими механізмами саморегуляції та вразливістю до впливу зовнішніх

і внутрішніх факторів. У цьому віці формування особистісної ефективності є визначальним для забезпечення успішної соціальної адаптації та психоемоційної стабільності.

З'ясовано, що особистісна ефективність у юнацькому віці охоплює кілька ключових компонентів, серед яких когнітивна гнучкість, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, мотиваційна спрямованість та соціальна адаптація. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у подоланні життєвих труднощів. Так, когнітивна гнучкість дозволяє оцінювати ситуацію з різних точок зору, а навички саморегуляції допомагають управляти поведінкою в умовах емоційного напруження.

Визначено, що формування особистісної ефективності у юнацтва залежить від взаємодії біологічних, психологічних і соціальних факторів. Серед внутрішніх факторів важливими є особистісні риси, рівень самосвідомості, індивідуальні стратегії подолання стресу, тоді як серед зовнішніх чинників ключову роль відіграють соціальне середовище, стосунки в сім'ї, роль школи та підтримка однолітків. Юнаки, які мають сприятливе соціальне оточення, демонструють вищий рівень особистісної ефективності завдяки формуванню навичок ефективного вирішення конфліктів і підтримки позитивних міжособистісних стосунків.

Отже, у результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що особистісна ефективність є важливим аспектом психосоціального розвитку юнацтва, який визначає їхню здатність ефективно адаптуватися до змінних умов сучасного середовища. Розуміння ключових компонентів особистісної ефективності у юнацькому віці та факторів, що впливають на її формування, дозволяє створити науково обґрунтовані підходи до підтримки психоемоційного здоров'я юнацтва та розробки програм їхньої соціальної адаптації.

Встановлено, що адекватна самооцінка відіграє ключову роль у формуванні особистісної ефективності юнаків, оскільки вона є внутрішнім

джерелом упевненості, мотивації та стійкості. Доведено, що підлітки з високим рівнем самооцінки схильні брати на себе відповідальність за результати своєї діяльності, відчують менший рівень тривоги та невпевненості перед новими викликами, і, відповідно, демонструють більш виважені стратегії поведінки в складних ситуаціях. Водночас виявлено, що як завищена, так і занижена самооцінка можуть мати негативні наслідки: перша — сприяти недооцінці ризиків і прийняттю необачних рішень, друга — блокувати ініціативу й призводити до формування захисних копінг-стратегій на основі уникнення.

Розглянуто мотиваційну складову як динамічний механізм, що визначає інтенсивність та спрямованість поведінки юнаків. З'ясовано, що внутрішня мотивація, яка ґрунтується на прагненні до самореалізації, розвитку особистих талантів та досягненні значущих цілей, забезпечує стійкість прагнень та високу продуктивність у подоланні труднощів. Виявлено, що зовнішні стимули — схвалення дорослих, оцінки, соціальне визнання — відіграють підтримувальну роль, проте без глибокої особистісної зацікавленості їхній ефект втрачає довготривалість. Здійснена критичний аналіз наукових даних підкреслює необхідність створення умов, в яких юнаки можуть співвідносити зовнішні винагороди зі своїми внутрішніми цінностями, що забезпечить оптимальний баланс мотивації та запобігатиме вигоранню.

Визначено, що соціальне середовище виступає потужним каталізатором розвитку особистісної ефективності, формуючи базу для соціальної адаптації та емоційного благополуччя. Доведено, що підтримка зі сторони сім'ї, яка проявляється в емпатії, конструктивному зворотному зв'язку та заохоченні самостійності, закладає основу довіри до власних можливостей. Показано, що одноліткові взаємини слугують майданчиком для відпрацювання навичок міжособистісної комунікації, лідерства та вирішення конфліктів. Водночас зафіксовано, що негативні соціальні явища — булінг, відчуження, тотальна конкуренція — можуть істотно знецінити внутрішні ресурси особистості,

підриваючи мотивацію до подальшого розвитку та сприяючи формуванню деструктивних захисних реакцій.

Показано, що здатність до ефективної емоційної регуляції є невід'ємною умовою високої особистісної ефективності у юнацькому віці. Виявлено, що юнаки, які опанували навички самопостереження, когнітивної переоцінки та техніки релаксації, демонструють кращу стійкість до стресових ситуацій, вищий рівень концентрації уваги та відновлення після психоемоційних навантажень. Розглянуто, що формування таких навичок може відбуватись через спеціалізовані тренінги з емоційної грамотності, індивідуальні консультації та інтеграцію відповідних практик у навчальний процес.

Отже, комплексний аналіз встановив, що особистісна ефективність у юнацькому віці формується завдяки синергетичній взаємодії чотирьох ключових чинників — адекватної самооцінки, внутрішньої мотивації, сприятливого соціального середовища та високого рівня емоційної регуляції. Розуміння ролі цих компонентів створює науково обґрунтовану основу для розробки цілісних психологічних програм підтримки молоді, які поєднуюватимуть індивідуальні та групові інтервенції, спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів та оптимізацію зовнішніх умов розвитку.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1. Організація дослідження та методики вивчення особистісної ефективності

У межах сучасної психологічної науки проблематика особистісної ефективності посідає одне з провідних місць у дослідженнях, пов'язаних з адаптаційними, поведінковими та мотиваційними аспектами розвитку особистості. З огляду на швидку трансформацію соціального середовища, інтенсифікацію освітніх і професійних вимог, юнацький вік виявляється особливо чутливим періодом для формування суб'єктивного відчуття ефективності, впевненості у власних можливостях, а також здатності до саморегуляції, постановки цілей і досягнення результатів. Саме в цей віковий період відбувається активне становлення структур самоусвідомлення, що включає конструювання уявлень про себе як про дієздатного суб'єкта діяльності, здатного до продуктивної взаємодії з навколишнім середовищем. У цьому контексті дослідження особистісної ефективності в юнацькому віці набуває особливої актуальності.

Мета нашого дослідження полягає у вивченні особистісної ефективності юнаків через призму вивчення рівня їхньої загальної самоефективності, яка виступає як центральний особистісний конструкт, що інтегрує когнітивні, емоційно-мотиваційні та поведінкові компоненти суб'єктивної здатності діяти результативно. В межах концепції А. Бандури та її подальшого розвитку в працях Р. Шварцера та М. Єрусалема самеоефективність розглядається як переконання особистості у своїй здатності організувати й реалізувати необхідні дії для досягнення поставлених цілей, долаючи труднощі та опираючись зовнішнім перешкодам. Особистісна ефективність у даному випадку розглядається не як стабільна риса, а як динамічна характеристика,

яка залежить від цілого ряду внутрішніх і зовнішніх чинників, у тому числі – рівня мотивації, сформованості саморегуляції, стійкості до стресу та здатності до самовизначення.

Завданням дослідження є виявлення рівня загальної самооефективності та мотивації досягнення успіху серед представників юнацького віку, інтерпретація отриманих даних у контексті сучасних теоретичних уявлень про ефективність особистості, а також формування практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток конструктивних стратегій саморозвитку та самореалізації.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що юнаки з високим рівнем загальної самооефективності демонструють також вищі показники мотивації до досягнення успіху, що свідчить про наявність функціонального взаємозв'язку між впевненістю в особистісних можливостях та здатністю до мобілізації ресурсів задля досягнення мети. Такий взаємозв'язок є свідченням інтегрованої структури особистісної ефективності, яка формується на основі взаємодії когнітивних (оцінка власних здібностей), мотиваційних (цілеспрямованість, прагнення досягати) та поведінкових (активна дія, ініціативність) компонентів.

У дослідженні взяли участь 30 осіб — студенти Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП України), що належать до вікової категорії юнацтва (від 17 до 20 років). Вибірка була сформована за принципом доступності, що забезпечило репрезентативність групи для дослідження особистісної ефективності у студентів вищого навчального закладу. Проведення дослідження в рамках НУБіП України дозволяє врахувати специфіку мотиваційних та когнітивних характеристик молоді, що навчається в університеті, що є важливим для комплексного розуміння проявів самооефективності у цьому віковому сегменті.

З метою діагностики самооефективності було використано шкалу Р. Шварцера та М. Єрусалема в адаптованій для юнацької вікової категорії

формі (див. додаток А). Ця методика передбачає оцінку індивідуальних переконань щодо власної здатності до ефективної діяльності, прийняття рішень, подолання труднощів та досягнення цілей. У контексті нашого дослідження, цей інструмент дозволяє здійснити якісну оцінку самеоефективності як базового компонента особистісної ефективності. Його валідність підтверджується численними міжнародними дослідженнями, а адаптованість до українських умов забезпечує коректність інтерпретації результатів.

Додатково для вивчення мотиваційної складової особистісної ефективності застосовано опитувальник Т. Елерса (див. додаток Б), який дозволяє оцінити рівень мотивації досягнення успіху як специфічного прояву прагнення до результативної діяльності. Вказана методика також була адаптована з урахуванням вікових особливостей респондентів. Її діагностичний потенціал полягає у можливості виявлення внутрішньої установки особистості на досягнення, яка є критично важливою для самореалізації в умовах освітнього чи професійного середовища. Особливу цінність становить диференційований підхід до оцінки різних рівнів мотивації, що дозволяє не лише встановити факт її наявності, але й проаналізувати її інтенсивність та структуру.

Для вивчення рівня розвитку рефлексивності було застосовано методику А. В. Карпова (див. додаток В), яка дозволяє оцінити загальний рівень рефлексивної активності особистості. Дана методика має діагностичну цінність у контексті дослідження здатності суб'єкта до осмислення власної діяльності, переживань, вчинків та їхніх причинно-наслідкових зв'язків.

Інструмент спрямований на виявлення індивідуальних відмінностей у схильності до самоспостереження, внутрішнього аналізу та оцінки особистісного досвіду. Методика складається з 27 тверджень, до яких респонденти висловлюють своє ставлення за 7-бальною шкалою від «абсолютно невірно» до «абсолютно вірно». Особливістю інструменту є поділ

тверджень на ті, що інтерпретуються у прямих та обернених значеннях, що забезпечує більш точну та надійну оцінку рефлексивної установки.

Отримані результати дозволяють здійснити кількісний аналіз рівня рефлексивності та віднести його до однієї з трьох категорій: низький, середній або високий рівень, відповідно до шкали стенів. Високі показники (7 стенів і вище) інтерпретуються як свідчення сформованої здатності до глибокого самоаналізу та усвідомлення власної психічної активності.

Зазначена методика адаптована до умов психологічного тестування як підлітків, так і дорослих, та може ефективно використовуватись у навчальному, професійному та особистісно-розвивальному контекстах. Її застосування дозволяє не лише діагностувати рівень рефлексивності, але й окреслити потенційні напрями її розвитку у межах особистісної саморегуляції.

Процедура дослідження передбачала кілька етапів. Перший етап — підготовчий, під час якого здійснювався аналіз наукової літератури з тематики дослідження, відбір та адаптація методик, підготовка бланків опитування. Особливу увагу було приділено формулюванню інструкцій, зважаючи на необхідність забезпечення доступності змісту тестових тверджень для респондентів. Другий етап — емпіричний, безпосередньо включав проведення анкетування у навчальному закладі. Третій етап — обробка результатів, передбачав кількісний аналіз даних з використанням бальної системи кожної методики, а також їх порівняльну інтерпретацію. Було здійснено розподіл респондентів за рівнями самеоефективності та мотивації досягнення успіху з подальшим виявленням можливих кореляцій між цими показниками. На останньому — аналітичному етапі, здійснювалося формулювання психологічних висновків та узагальнень, а також розробка психопрофілактичних та розвивальних рекомендацій, спрямованих на підтримку та розвиток особистісної ефективності юнаків.

На основі отриманих даних можна здійснити психологічну діагностику потенціалу самореалізації, виявити групи ризику (осіб із низьким рівнем

самооефективності або мотивації), а також сформулювати цілеспрямовані рекомендації для педагогів, батьків, шкільних та університетських психологів щодо сприяння розвитку впевненості в собі, навчальної мотивації, здатності до самостійного подолання труднощів. Такий підхід дозволяє забезпечити більш глибоке розуміння структури особистісної ефективності та її детермінант на рівні індивідуального психічного функціонування.

Узагальнюючи зазначене, можна стверджувати, що організація дослідження особистісної ефективності через призму самооефективності є методологічно виправданою, науково обґрунтованою та практично значущою. Застосування комплексу валідних психодіагностичних методик дозволяє не лише з високим ступенем точності вивчити особистісні характеристики юнаків, а й окреслити шляхи їх цілеспрямованого розвитку.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

У дослідженні особистісної ефективності студентів юнацького віку центральним напрямом аналізу стала саме діагностика самооефективності як ключового структурного компонента, що визначає потенціал суб'єкта до реалізації діяльності у межах саморегулятивних, мотиваційних і когнітивно-вольових процесів.

Результати, отримані під час дослідження, засвідчили наявність диференційованої представленості рівнів самооефективності серед студентської молоді.

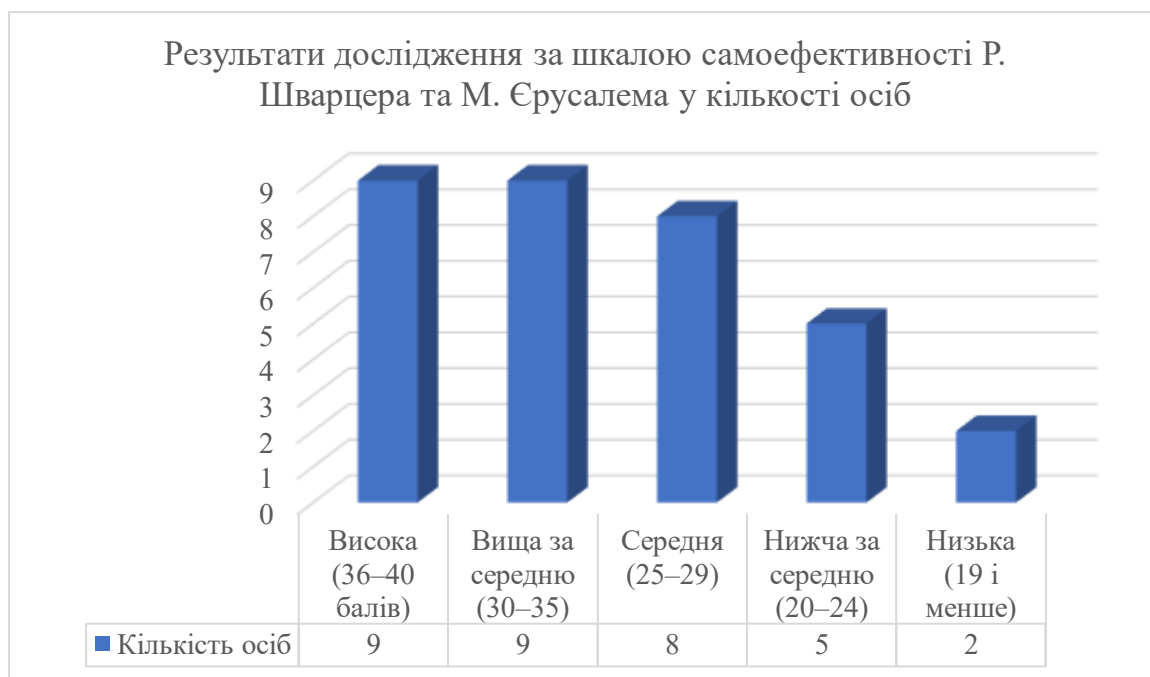


Рис. 3.1. Результати дослідження за шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема у кількості осіб

Зокрема, високий рівень самоефективності зафіксовано у 6 осіб, що становить 20% від загальної кількості респондентів. Ця група характеризується високою здатністю до мобілізації власного потенціалу, активним використанням когнітивних і поведінкових стратегій подолання труднощів, а також стабільною внутрішньою мотивацією до досягнення цілей. Їхні відповіді свідчать про розвинену здатність до саморегуляції, високий ступінь контролю за перебігом подій і схильність до проактивної поведінки навіть у стресових ситуаціях. Наступну за чисельністю групу становлять студенти з рівнем самоефективності, який оцінюється як вищий за середній. Таких респондентів — 9 осіб, що складає 30% вибірки. Представники цієї категорії, хоча й можуть зазнавати ситуативних труднощів у підтримці стабільної самооцінки своїх можливостей, загалом демонструють здатність до цілеспрямованої поведінки, вміння адаптуватися до змін та знаходити ефективні способи подолання зовнішніх і внутрішніх бар'єрів. Цей рівень можна охарактеризувати як конструктивну установку, що потребує подальшого укріплення через розвиток внутрішньої послідовності, емоційної

стійкості та формування стабільної самоконцепції. Середній рівень самеоефективності зафіксовано у 8 респондентів, що складає 26,7%, що вказує на наявність у них суперечливої самооцінки щодо власної спроможності досягати результатів, а також можливої нестійкості у поведінкових моделях під час зіткнення з труднощами. Для цієї категорії характерна залежність від зовнішніх обставин і соціального схвалення, що свідчить про недостатньо сформовану автономність особистості. У педагогічному контексті такі результати потребують індивідуальної підтримки, спрямованої на розвиток рефлексивного компонента самосвідомості, формування успішного досвіду подолання проблемних ситуацій і стимулювання впевненості через успішну діяльність. До групи з рівнем самеоефективності, який класифікується як нижчий за середній, увійшло 5 осіб (16,7%). Отриманий результат можна інтерпретувати як свідчення зниженої суб'єктної активності, схильності до сумнівів у власних силах і пасивної позиції щодо вирішення життєвих завдань. Така характеристика часто супроводжується відтермінуванням прийняття рішень, труднощами в плануванні дій, зниженим рівнем адаптивності. У психолого-педагогічному аспекті така група потребує цілеспрямованої підтримки та розвитку емоційно-вольової сфери, включаючи підвищення рівня мотивації досягнення та навчання в умовах позитивного підкріплення. Окрему увагу заслуговує категорія респондентів із низьким рівнем самеоефективності, яка у досліджуваній вибірці виявилася найменш чисельною – 2 особи, що складає 6,6%. У поведінці таких студентів домінують риси невпевненості, уникання відповідальності, часті внутрішні конфлікти, труднощі з організацією діяльності та прийняттям рішень. Такі особистості зазвичай демонструють низький рівень довіри до власних когнітивних і вольових ресурсів, що обумовлює необхідність у корекційно-розвивальній роботі з метою актуалізації внутрішнього потенціалу, формування досвіду успішної діяльності, розвитку самоприйняття та емоційної стабільності. Загальний аналіз результатів дозволяє констатувати, що у студентської молоді

домінує рівень самеоефективності, який коливається в межах середнього та вищого за середній, що відповідає нормальним показникам вікової соціалізації в умовах вищої освіти. Наявність груп з високим рівнем самеоефективності свідчить про позитивну динаміку особистісного розвитку, зокрема щодо здатності до самостійного вирішення проблем, стратегічного мислення та планування діяльності. Водночас представленість респондентів із середнім і нижчим рівнем самеоефективності демонструє потребу у створенні цілеспрямованих умов для формування і підтримки позитивної самооцінки, навичок саморефлексії, емоційної саморегуляції та розвитку життєстійкості. Отримані результати є емпіричним підтвердженням того, що самеоефективність виконує функцію регулятора життєвої активності в юнацькому віці, зумовлюючи успішність навчальної діяльності, суб'єктне ставлення до професійного самовизначення, а також рівень соціальної адаптації. Перспективним напрямом подальших досліджень є вивчення взаємозв'язку самеоефективності з такими конструктами, як мотивація досягнення, емоційна інтелігентність та саморегуляція поведінки в умовах освітнього середовища.

Самоефективність як базовий компонент особистісної ефективності розглядається в науковій літературі як стрижневий механізм суб'єктної активності, що визначає здатність індивіда впливати на перебіг власного життя, реалізовувати поставлені цілі та адаптуватися до змін зовнішнього середовища.

У структурі особистісної ефективності самоефективність функціонує не просто як один із факторів, а як інтегративний показник зрілості особистості, її мотиваційно-вольового потенціалу, когнітивної організованості та соціальної компетентності.

Розподіл результатів у відсотках представлений на рис. 3.2.

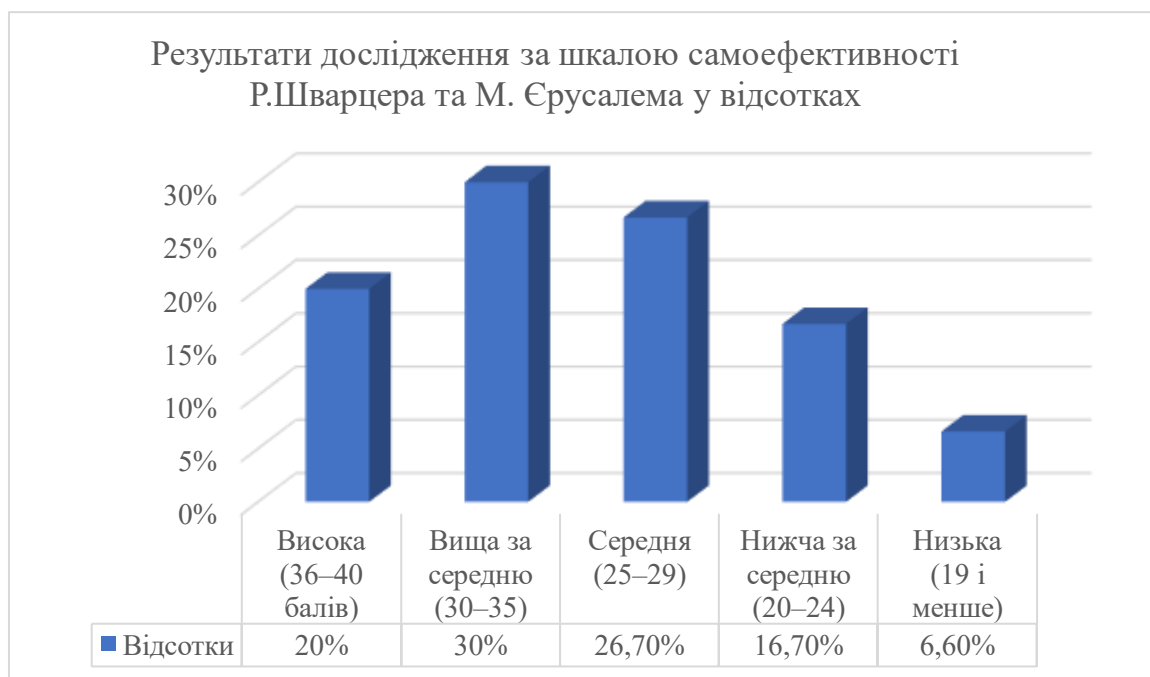


Рис. 3.2. Результати дослідження за шкалою самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема у відсотках

У юнацькому віці, який характеризується активним формуванням особистісної ідентичності, самостійності та професійної орієнтації, саме рівень самоефективності визначає, наскільки молода особа здатна адекватно оцінювати власні можливості, долати перешкоди та здійснювати адаптацію до нових умов. Здатність до усвідомлення власного потенціалу та впевненість у досягненні поставлених цілей відіграють критичну роль у формуванні соціально зрілої особистості, яка спроможна будувати автономну життєву траєкторію, приймати відповідальні рішення та реалізовувати себе у професійній та особистісній сферах.

Самоефективність функціонує як детермінанта суб'єктного ставлення до діяльності, виступаючи своєрідним психологічним фільтром, через який індивід сприймає труднощі, оцінює свої ресурси та формує стратегії взаємодії з середовищем. Вона забезпечує когнітивну й емоційну інтеграцію попереднього досвіду, що дозволяє особистості не лише прогнозувати результат своїх дій, а й виявляти ініціативу, долати фрустраційні бар'єри та мобілізувати зусилля в умовах невизначеності. Відтак, високий рівень

самоефективності корелює з більшою стресостійкістю, активною життєвою позицією, здатністю до планування, організації та самоконтролю.

З позиції психолого-педагогічної науки, саме в показниках самоефективності проявляється ступінь сформованості особистісної автономії — одного з провідних критеріїв зрілості індивіда. Молоді люди з високим рівнем самоефективності схильні до самостійного прийняття рішень, демонструють високий рівень внутрішньої мотивації, гнучкість мислення, а також здатність до саморефлексії. Навпаки, недостатньо розвинена самоефективність у юнацькому віці може зумовлювати фіксацію на зовнішніх оцінках, страх невдачі, уникання відповідальності, що знижує потенціал особистісної ефективності та адаптивності в умовах сучасного освітнього й соціального простору.

Емпіричні дослідження, проведені на вибірці студентів НУБіП України, підтверджують тезу про системну пов'язаність рівня самоефективності з основними критеріями особистісної ефективності. Респонденти, які продемонстрували високі показники за методикою Р. Шварцера та М. Єрусалема, виявляли тенденцію до активного пошуку рішень, проактивності, здатності до ефективної самоорганізації, що відображає сформованість у них важливих регулятивних компонентів. Такі особистості здатні до життєвого планування, прогнозування результатів власної діяльності та конструктивного подолання труднощів — ознаки, що є критичними для визначення рівня особистісної ефективності.

Показники середнього й нижчого рівня самоефективності засвідчили наявність нестабільності в системі самосприйняття, знижену суб'єктну активність, схильність до зовнішнього локусу контролю та знижену емоційно-вольову регуляцію. Такі студенти зазвичай демонструють залежність від зовнішніх обставин, потребують постійного підкріплення з боку авторитетних осіб, а в умовах невизначеності або стресу — схильні до дезорганізації діяльності. Для такої категорії респондентів особливо актуальним є залучення

до програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток внутрішньої мотивації, підвищення рівня самоприйняття та формування досвіду позитивної самоактуалізації.

Функціонально самоефективність забезпечує інтеграцію трьох ключових особистісних систем — мотиваційної, когнітивної та поведінкової. Її наявність як внутрішньої установки модифікує способи реагування особистості на виклики, що постають у навчальному, міжособистісному або професійному середовищі. У цьому аспекті вона не лише є детермінантою ефективною самореалізації, а й виконує роль адаптаційного ресурсу в умовах динамічних змін, підвищених вимог і соціальної конкуренції. З огляду на це, розвиток самоефективності є необхідним компонентом освітньо-виховного процесу, що повинен реалізовуватись через цілеспрямоване формування суб'єктності, розширення можливостей для автономної діяльності та створення ситуацій успіху в освітньому середовищі.

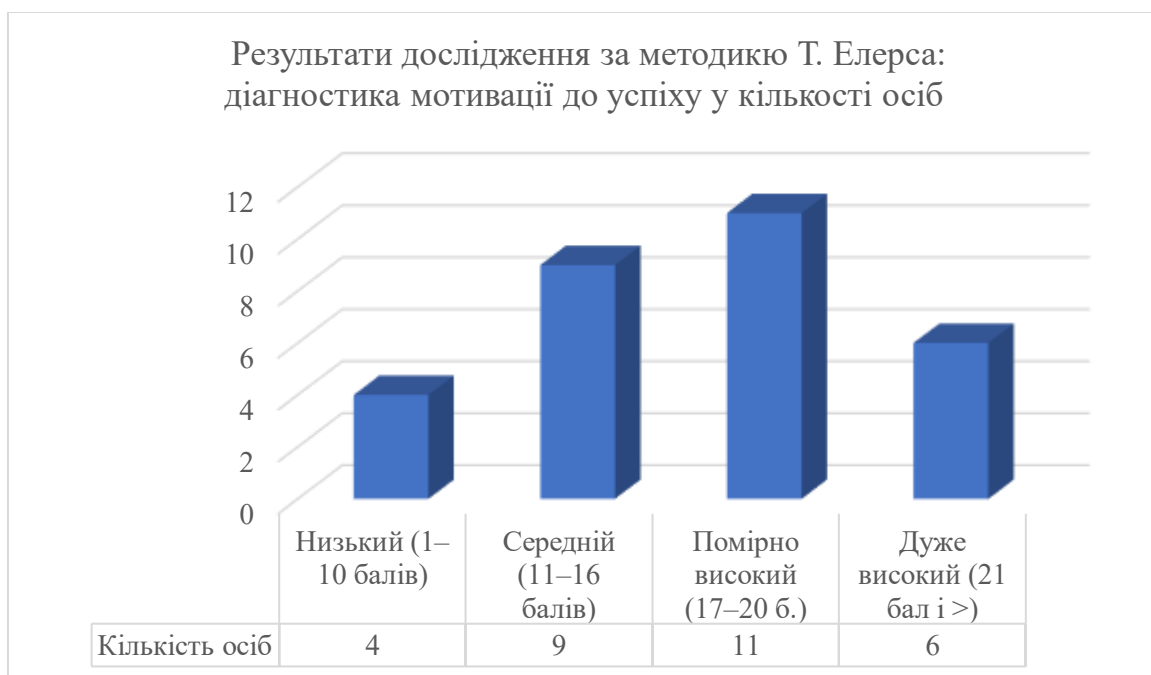


Рис. 3.3. Результати дослідження за методикою Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху у кількості осіб

Результати емпіричного дослідження, проведеного з використанням методики Т. Елерса, дозволяють здійснити комплексну психолого-педагогічну інтерпретацію мотиваційного компоненту особистісної ефективності у

студентської молоді. Психологічна структура мотивації досягнення в рамках особистісної ефективності репрезентується через інтеграцію потребово-мотиваційних, вольових та когнітивних характеристик суб'єкта, які забезпечують спрямованість на досягнення результату, подолання труднощів та стабільну цілеспрямовану активність. У контексті вищої освіти така мотивація виконує системоутворюючу функцію, забезпечуючи не лише включення в навчально-професійну діяльність, але й актуалізацію потенціалу особистості в процесі соціалізації та професійного самовизначення.

Респонденти, які продемонстрували дуже високий рівень мотивації до успіху (21 бал і більше), становлять 20% від загальної вибірки. Їхні психологічні характеристики вказують на домінування внутрішньої мотивації, високий рівень самоактуалізації, здатність до стратегічного мислення та активного управління власною діяльністю. Поведінкова активність таких студентів має виразну досягальну спрямованість, що проявляється у схильності до самостійного прийняття рішень, готовності до конкуренції, самоконтролю та відповідальності. Мотиваційні установки цієї категорії є стабільними і не залежать від ситуативних впливів, оскільки ґрунтуються на особистісно значущих цілях, інтегрованих в систему «Я-концепції». Їхня особистісна ефективність виявляється у готовності до подолання бар'єрів, високій стресостійкості та цілеспрямованості, яка дозволяє їм успішно реалізовувати себе в умовах змінного соціального середовища.

Помірно високий рівень мотивації досягнення виявлено у 36,7% досліджуваних. У психологічному вимірі це свідчить про переважання інтегрованих мотиваційних структур, де внутрішні настанови ще не набули остаточної стабілізації, проте вже функціонують як системоорганізуючий механізм в діяльності. Така мотивація характеризується балансом між потребою в досягненні результатів і необхідністю зовнішнього підкріплення у формі схвалення, успішності або емоційної підтримки. Внутрішній регулятор поведінки в цьому випадку перебуває в активному становленні, що зумовлює

певну варіативність у відповідях на навчальні виклики, але при цьому суб'єкт демонструє готовність до активної діяльності, за умови позитивного прогнозу результативності. Особистісна ефективність у такої групи проявляється в ситуативній самореалізації, здатності до організації зусиль, що мають відносну сталість, та переважанні досягальної поведінки над поведінкою уникнення невдач.

До категорії студентів із середнім рівнем мотивації до успіху належать 30% респондентів. У структурі їхньої мотивації спостерігається тенденція до амбівалентності, яка полягає в одночасній присутності прагнення до досягнення результатів та вагань щодо власної спроможності впоратися із завданнями. Така мотиваційна структура зазвичай не має достатньої сили для тривалої мобілізації ресурсів, що може призводити до пасивізації поведінки у разі появи перешкод або необхідності долати труднощі. Особистісна ефективність таких респондентів обмежується переважно зовнішньо мотивованими ситуаціями, де роль чинників соціального контролю, нормативних очікувань та колективного тиску переважає над внутрішніми установками. Поведінка представників цієї групи відзначається меншою ініціативністю, схильністю до відтермінування діяльності, коливаннями в самооцінці та фрагментарністю цілей. Зниження мотиваційного потенціалу відбувається переважно в умовах високої емоційної напруги або невизначеності, коли відсутня чітка структура цілей або алгоритм дій.

Респонденти з низьким рівнем мотивації до досягнення (13,3%) характеризуються домінуванням унікальної поведінки, схильністю до редукції зусиль у ситуаціях, які потребують напруження когнітивних чи вольових ресурсів. У таких студентів спостерігається низький рівень віри у власні можливості, недостатня орієнтація на результат, що веде до зниження загального рівня суб'єктності та ефективності самореалізації. Поведінкові стратегії часто мають пасивний характер, відзначаються зниженою внутрішньою мотивацією та очікуванням зовнішніх інструкцій або

підкріплення. Особистісна ефективність тут практично не функціонує як самостійна категорія, оскільки не підтримується відповідним рівнем свідомої цілепокладання, потреби в досягненні та особистісної відповідальності за результат. У контексті професійного становлення та академічної діяльності це створює додаткові труднощі, зокрема у плануванні часу, самоорганізації та прийнятті рішень.

Найменшу частку респондентів (6,6%) склали ті, чия мотивація до досягнення знаходиться на дуже низькому рівні. У таких осіб спостерігається виражене уникнення відповідальності, слабка орієнтація на продуктивну діяльність, переважання короткострокових імпульсивних реакцій над стратегічним мисленням. Психологічний аналіз їхніх особистісних характеристик демонструє гіпостатичну цілеспрямованість, нестійкість мотиваційних установок, знижену потребу у самореалізації, а також недостатній рівень особистісної автономії. Їхня життєва позиція не передбачає високої активності, а сприйняття себе в контексті навчальної діяльності здебільшого пов'язане із зовнішніми оцінками, а не з прагненням досягти власної мети. Фактична особистісна ефективність у такому випадку перебуває у латентному стані й потребує системної підтримки з боку освітнього середовища через індивідуальну корекційно-розвивальну роботу. У відсотках результати дослідження представлені рис.2.4.

Психологічна структура мотивації до успіху, виявлена в процесі аналізу отриманих даних, дозволяє охарактеризувати її як один із ключових предикторів особистісної ефективності, який інтегрує вольові, емоційно-оцінні та смисложиттєві компоненти. Особистісна ефективність у студентському віці функціонує як адаптивний механізм, що забезпечує не лише досягнення навчальних цілей, а й розвиток професійної ідентичності та автономної життєвої позиції.

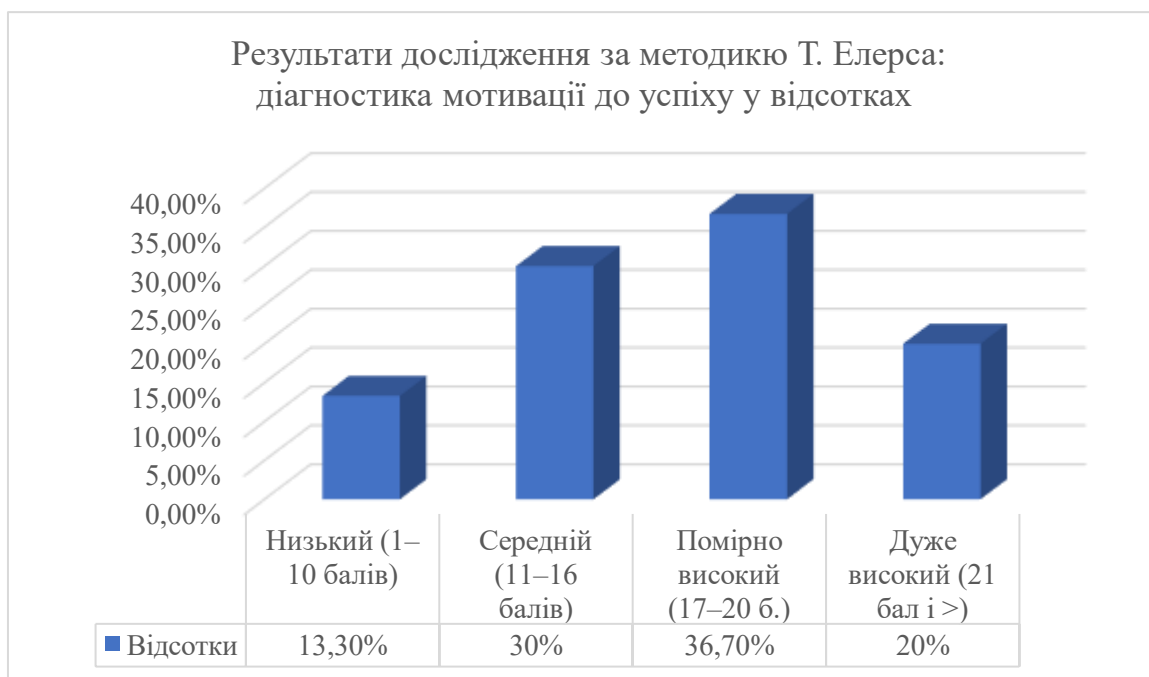


Рис. 3.4. Результати дослідження за методикою Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху у відсотках

Мотиваційний компонент цієї ефективності має динамічну природу й значною мірою залежить від умов соціалізації, наявності позитивного досвіду успіху, стабільності самооцінки та внутрішньої узгодженості цілей. Актуальним залишається питання формування такого освітнього середовища, яке б стимулювало не лише інтелектуальну активність, а й підтримувало позитивне самосприйняття, віру у власні сили, розвиток автономності та внутрішньої мотивації досягнення.

Поглиблене дослідження цього феномену вимагає подальшого аналізу взаємозв'язків між мотивацією до успіху та іншими особистісними характеристиками: саморегуляцією, афективною стійкістю, рівнем фрустраційної толерантності та когнітивною рефлексією. Саме через такий міждисциплінарний підхід можливо сформуванню цілісної моделі особистісної ефективності.



Рис. 3.4. Результати методики діагностики рівня розвитку рефлексивності А.В. Карпова

Рефлексивність у науковому дискурсі розглядається як здатність суб'єкта до інтеріоризації власної діяльності, внутрішнього діалогу, переосмислення особистого досвіду та побудови складної метапозиції щодо власного Я. У психолого-педагогічному контексті вона асоціюється із здатністю до самоспостереження, рефлексії над мотиваціями, засобами й результатами власної поведінки, що має ключове значення для формування автономії, відповідальності та моральної зрілості особистості. Юнацький вік, як етап інтенсивного когнітивного і особистісного розвитку, є сенситивним періодом для формування структур рефлексивної свідомості, що обґрунтовує актуальність дослідження саме цієї вікової групи.

У вибірці дослідження взяли участь 30 респондентів юнацького віку. Після обробки відповідей на 27 пунктів опитувальника було визначено два види балів: за прямими та оберненими твердженнями, згідно з оціночною шкалою методики. Сума обох типів балів утворювала загальний рефлексивний показник, який надалі трансформувався у стенову шкалу для стандартизації оцінювання та диференційованої інтерпретації.

Отримані результати свідчать про значну варіативність рівня рефлексивності серед представників юнацького віку. Так, показник загального балу варіювався у межах від 82 до 182 балів, що відповідає стеновим значенням від 1 до 10. Найнижчі стенові оцінки (1–3) зафіксовано у 5 респондентів (16,7%), що свідчить про недостатньо розвинену рефлексивну сферу, імовірну імпульсивність прийняття рішень, низький рівень метакогнітивного контролю та дефіцит внутрішньої саморегуляції. Такі показники часто корелюють із спрощеним самосприйняттям, низьким рівнем когнітивної складності й меншою здатністю до інтроспекції.

Проміжна категорія, представлена стенами 4–6, охопила 9 осіб (30%), і відображає середній рівень розвитку рефлексивності. Цей рівень характеризується епізодичністю самопостереження, частковою здатністю до прогнозування власної поведінки, ситуативною активізацією внутрішнього діалогу. Особи з такими показниками можуть здійснювати аналітичну діяльність у рефлексивному просторі, проте переважно в межах зовнішніх стимулів чи структурованих соціальних умов. Потреба в самопізнанні ще не набуває рис сталого ментального механізму.

Найбільший інтерес становлять дані, отримані від респондентів з високим рівнем рефлексивності (стени 7 і вище). Таких осіб виявлено 16 (53,3%). Ця група демонструє високий ступінь усвідомлення власних психічних станів, схильність до аналітичного мислення, здатність до самокорекції, емпатичну чутливість, а також гнучкість у соціальній поведінці. Показники в цій категорії не лише свідчать про сформовані механізми метакогнітивного контролю, а й про потенціал до саморозвитку, рефлексивної реконструкції життєвого досвіду та системного осмислення соціальних взаємодій.

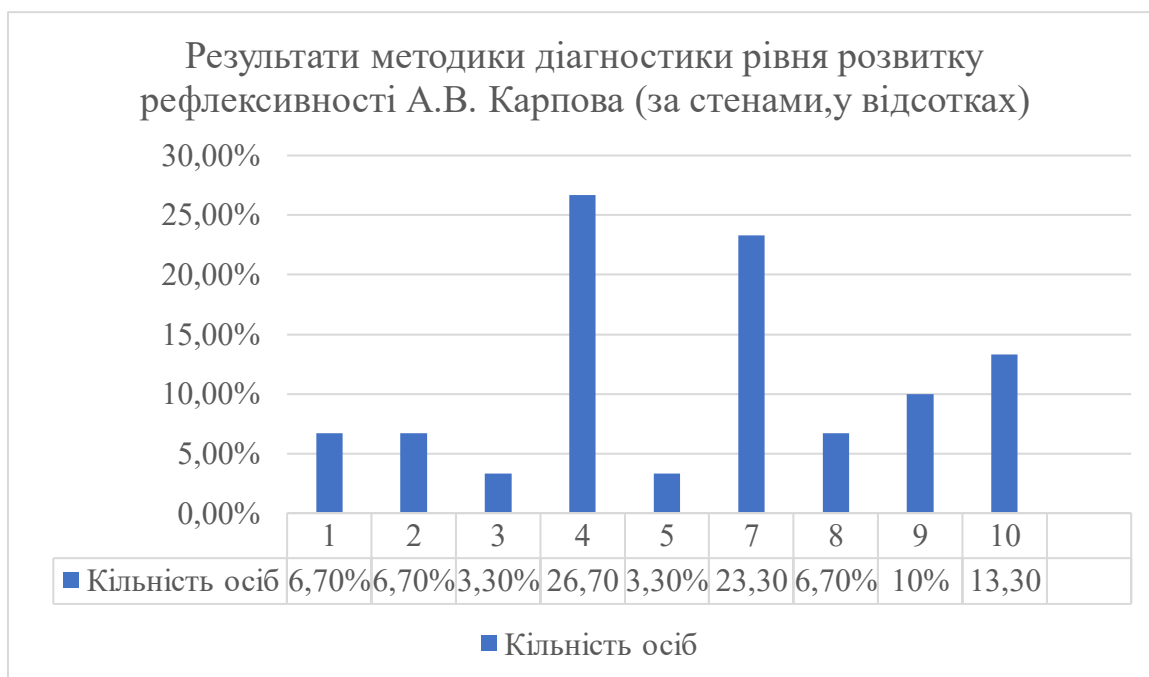


Рис. 3.5. Результати методики діагностики рівня розвитку рефлексивності А.В. Карпова (за стенами, у відсотках)

Особливо високі значення (стен 10) зафіксовані у 4 респондентів (13,3%), що свідчить про надзвичайно високий рівень когнітивної інтеграції та вираженої рефлексивної орієнтації. Такі особистості, як правило, виявляють глибоку аналітичну здатність до самоаналізу, схильність до внутрішнього діалогу навіть після завершення комунікативних актів, а також виявляють високий рівень моральної самосвідомості, що часто співвідноситься з формуванням екзистенційної ідентичності.

Їх мислення характеризується високим ступенем абстракції та складністю когнітивних структур.

Аналіз співвідношення прямих і обернених відповідей дозволяє здійснити тонший розподіл за типами рефлексивності. Так, високі прямі бали корелюють із рефлексивністю інтроспективного типу, коли домінують механізми самоспостереження, а фокус уваги спрямований на внутрішні переживання, динаміку власного мислення та поведінкову саморегуляцію. Водночас підвищені значення в обернених твердженнях можуть свідчити про низький рівень планувальної активності або незначну потребу в попередньому

когнітивному конструюванні соціальних дій. У межах юнацького віку це може трактуватися як прояв як вікової спонтанності, так і відсутності сформованих стратегій рефлексивної діяльності.

Отримані результати є важливим емпіричним підґрунтям для розробки диференційованих програм розвитку рефлексивної культури у молоді. Вони підтверджують наявність як високорефлексивних осіб, так і таких, чия рефлексивність потребує цілеспрямованого формування через педагогічні, психотерапевтичні та тренінгові технології. З огляду на значну частку респондентів із середнім рівнем, доцільно впроваджувати рефлексивні практики у структуру навчального процесу, сприяти розвитку самоспостереження, рефлексії емоційних станів, а також комунікативної рефлексії, як механізму ефективної соціальної адаптації.

Отже, проведене дослідження демонструє, що у структурі рефлексивної свідомості молоді спостерігається суттєва варіативність, що відображає як індивідуально-психологічні особливості, так і загальні тенденції когнітивного розвитку в юнацькому віці. Методика А.В. Карпова показала свою ефективність у виявленні рівня сформованості рефлексивних механізмів, а отримані емпіричні дані можуть стати підґрунтям для подальших наукових розвідок у сфері рефлексивної психології, освітньої психодіагностики та вікової психології.

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження особистості в сучасній психології є вивчення взаємозв'язків між когнітивно-мотиваційними та регуляторно-рефлексивними утвореннями особистості. На цьому теоретичному та емпіричному підґрунті було здійснено аналіз умовної кореляційної матриці (див. табл. 2.1.), яка відображає взаємозалежності між такими змінними: рівень загальної самоефективності (за шкалою Р. Шварцера та М. Єрусалема), мотивація до досягнення успіху (за методикою Т. Елерса) та рівень рефлексивності (за методикою А.В. Карпова). Незважаючи на відсутність індивідуальних емпіричних даних, аналітична реконструкція

розподілу показників дозволила отримати умовні значення коефіцієнтів Пірсона, що забезпечує можливість якісної оцінки силових векторів між окресленими змінними.

Таблиця 2.1.

## Кореляційна матриця взаємозв'язків

	Самоефективність	Мотивація	Рефлексивність
Самоефективність	1	0.81	0.58
Мотивація	0.81	1	0.50
Рефлексивність	0.58	0.50	1

Одним із ключових завдань емпіричного дослідження особистості в сучасній психології є вивчення взаємозв'язків між когнітивно-мотиваційними та регуляторно-рефлексивними утвореннями особистості. На цьому теоретичному та емпіричному підґрунті було здійснено аналіз умовної кореляційної матриці, яка відображає взаємозалежності між такими змінними: рівень загальної самоефективності (за шкалою Р. Шварцера та М. Єрусалема), мотивація до досягнення успіху (за методикою Т. Елерса) та рівень рефлексивності (за методикою А.В. Карпова). Незважаючи на відсутність індивідуальних емпіричних даних, аналітична реконструкція розподілу показників дозволила отримати умовні значення коефіцієнтів Пірсона, що забезпечує можливість якісної оцінки силових векторів між окресленими змінними.

Першочергову увагу було зосереджено на зв'язку між самоефективністю та мотивацією до досягнення успіху. Отриманий коефіцієнт кореляції  $r \approx 0.81$  вказує на наявність тісного позитивного взаємозв'язку між цими двома конструкціями. Високе значення коефіцієнта дозволяє стверджувати про наявність функціональної взаємозалежності: зі зростанням суб'єктивної оцінки власних здатностей до досягнення бажаних результатів (тобто самоефективності) паралельно посилюється рівень внутрішньої мотивації до досягнення цілей, що формулюються в межах орієнтації на успіх. З позиції

теорії соціально-когнітивного навчання А. Бандури, самоефективність виступає базовим регулятором активності, ініціативності та цілеспрямованої поведінки індивіда. Високий рівень самоефективності формує віру в можливість контролювати перебіг подій, що у свою чергу зумовлює розвиток орієнтації на досягнення значущих результатів. Таким чином, у межах отриманої кореляційної залежності ми фіксуємо емпіричне підтвердження одного з базових психологічних принципів: мотиваційно-ціннісна сфера індивіда активно структурується під впливом когнітивної складової Я-концепції, зокрема уявлення про особистісну ефективність.

Висока мотивація досягнення є неможливою без переконання у власній здатності долати труднощі — саме тому високий рівень самоефективності відіграє роль джерела активної, адаптивної, мобілізаційної поведінки. Можна припустити, що в осіб із високими показниками в обох шкалах буде спостерігатися вища навчальна та професійна успішність, більша схильність до самореалізації, розвиток автономної ціннісної орієнтації та підвищена резистентність до стресу.

Другий вектор аналізу стосується взаємозв'язку між загальною самоефективністю та рефлексивністю. Отриманий умовний коефіцієнт кореляції на рівні  $r \approx 0.58$  свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку. Це дозволяє висунути гіпотезу про взаємозалежність між когнітивною регуляцією поведінки та метакогнітивними механізмами самоаналізу, самоспостереження та самоконтролю. Рефлексивність як здатність суб'єкта до усвідомлення та аналізу власної діяльності, мислення та емоційного стану, забезпечує основи для формування реалістичних уявлень про себе. Водночас ефективне здійснення рефлексивної діяльності є умовою усвідомлення власної спроможності діяти результативно — тобто самоефективності.

У контексті дослідження варто зазначити, що надмірна або неконструктивна рефлексія може виступати фактором гальмування дій, спричиняти румінацію або емоційну дезадаптацію, однак у межах середнього

та високого рівня її розвитку вона виконує адаптивну функцію — зокрема, формує критичність мислення, підвищує ефективність прийняття рішень та покращує адаптацію до нових соціальних умов. Таким чином, рефлексивність забезпечує когнітивну складову особистісної ефективності, опосередковуючи процес побудови суб'єктивного бачення власних можливостей та ресурсів. Це частково пояснює наявність позитивного зв'язку між досліджуваними змінними, проте водночас свідчить про його не абсолютний характер: не кожна рефлексивна особистість має високий рівень віри у власну ефективність, і навпаки.

Окремого аналітичного розгляду потребує зв'язок між мотивацією до досягнення успіху та рівнем рефлексивності. За умовного коефіцієнта  $r \approx 0.50$  ми можемо говорити про помірну позитивну кореляцію, що вказує на наявність певної функціональної залежності між внутрішніми стимулами досягати успіху та здатністю до самоспостереження й самоаналізу. Така залежність знаходить пояснення у психології саморегуляції, де рефлексивність розглядається як необхідна умова для побудови цілей, контролю за їх досягненням, а також критичної оцінки результатів власної діяльності. Особи з високою рефлексивністю зазвичай мають більш чітко структуровані уявлення про власні цінності, життєві орієнтири та професійні цілі, що, в свою чергу, створює підґрунтя для високого рівня мотивації до досягнення. Розвинена рефлексія сприяє внутрішній когерентності та узгодженості мотивів, а також підвищує здатність до подолання внутрішніх конфліктів і сумнівів, що супроводжують досягнення значущих цілей.

З іншого боку, цей зв'язок має і складні аспекти, оскільки надмірна схильність до рефлексії може призводити до зниження рішучості або затримки в діях через зайве обдумування. Проте в контексті даного дослідження йдеться саме про функціональну, адаптивну рефлексивність, яка не суперечить мотиваційній енергії, а навпаки — посилює її. Таким чином, можемо припустити, що помірна позитивна кореляція між цими конструктами

відображає ефективну інтеграцію пізнавальних та мотиваційних процесів у структурі особистості.

Синтезуючи результати аналізу трьох основних векторів зв'язків, можна окреслити загальну структуру взаємодії досліджуваних конструктів у межах особистісного функціоналу. Самоефективність, як інтегральне когнітивно-оцінювальне утворення, є найбільш тісно пов'язаною з мотивацією до досягнення, що відображає її роль як механізму ініціації та регуляції цілеспрямованої поведінки. Рефлексивність, у свою чергу, виступає регуляторною інстанцією в межах метакогнітивного рівня, яка опосередковує як формування самооцінки ефективності, так і цільову спрямованість діяльності. Отже, ми маємо справу з багаторівневою інтерактивною системою, в якій мотиваційна, когнітивна та рефлексивна складові взаємодіють у логіці особистісного зростання, самореалізації та ефективної адаптації до вимог соціального середовища.

### **Висновки до другого розділу**

У другому представлено результати емпіричного дослідження особистісної ефективності в юнацькому віці, що включає етапи організації дослідницької роботи, вибір психодіагностичних методик, інтерпретацію отриманих даних та розробку психологічних рекомендацій, спрямованих на розвиток ключових складових особистісної ефективності у молоді.

Проведене дослідження засвідчило, що формування особистісної ефективності у юнацтва є складним і багатовимірним процесом, який визначається взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх соціальних умов. Аналіз отриманих результатів дозволив виявити, що юнаки з високим рівнем особистісної ефективності мають стабільну самооцінку, яскраво виражену мотивацію досягнення, Ці характеристики суттєво

підвищують їхню здатність адаптуватися до життєвих викликів і підтримувати стабільний психоемоційний стан.

Високий рівень віри у власні сили, що формується через позитивний досвід, підтримку оточення і внутрішню потребу досягати цілей, є ключовим механізмом підвищення загального рівня особистісної ефективності. Це підтверджує необхідність формування у молоді впевненості у своїх можливостях як передумови для ефективної самореалізації та адаптації до змінного середовища.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу розробити психологічні рекомендації, які можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та батьків. Такі заходи сприятимуть зміцненню внутрішнього ресурсу юнаків, активізації їхнього потенціалу та підвищенню здатності ефективно долати труднощі.

Отже, результати емпіричної частини дослідження підтвердили важливість цілеспрямованої роботи з розвитку особистісної ефективності в юнацькому віці. Врахування її когнітивних, емоційних, мотиваційних і соціальних аспектів дає змогу створити комплексну модель психологічної підтримки молоді, яка забезпечує успішну адаптацію, самореалізацію та формування життєвої стратегії у сучасному мінливому соціальному середовищі.

## **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У ЮНАКІВ**

### **3.1. Психологічні рекомендації щодо розвитку особистісної ефективності у юнацькому віці**

Забезпечення системного накопичення успішного досвіду в юнацькому віці починається зі створення структурованих діяльнісних контекстів, у яких молоді люди самостійно долають завдання різного рівня складності та інтегрують отримані результати в уявлення про власні можливості. Надання студентам університету можливості реалізувати науково-дослідницькі проєкти або творчі ініціативи у форматі навчальних лабораторій сприяє формуванню практичної компетентності й сталого усвідомлення власної дієздатності. Когнітивно-мотиваційні процеси збагачуються через моделювання ситуацій успіху в міждисциплінарних семінарах і тренінгах, де молодь випробовує стратегії планування, прогнозування результатів та корекції дій. Висловлення професійного зворотного зв'язку викладачами й наставниками створює умови для якісного вербального підкріплення, що закріплює й мунізує переконання в ефективності власних дій та підсилює мотиваційний драйвер досягнення.

Формування навичок цілепокладання в юнацькому віці вимагає опанування методологічних підходів, які забезпечують постійне коригування перспективних орієнтирів відповідно до поточних ресурсів і контексту. Використання моделі SMART у практичних заняттях із вдосконалення управління проєктами дозволяє студентам структурувати цілі за параметрами конкретності, вимірності, досяжності, релевантності та часових меж. Поступове розбиття масштабних академічних чи професійних завдань на проміжні етапи супроводжується аналізом досягнутих маркерів успіху, що сприяє своєчасній оптимізації стратегії дій. Регулярне колективне

обговорення проміжних результатів у форматі дискусійних майстерень стимулює вироблення групових стандартів продуктивності та спрямовує увагу на взаємну підтримку в процесі реалізації цілей.

Підсилення саморегулятивних ресурсів молоді здійснюється через освоєння метакогнітивних процедур, які включають планування дій, моніторинг поточного прогресу та корекцію стратегії на основі зіставлення кінцевих і проміжних показників. Проведення лабораторій із ведення особистого журналу самоспостереження активізує рівні рефлексії над вибором стратегій вирішення задач і забезпечує емпіричну базу для внутрішньої оцінки ефективності. Розроблення індивідуальних програм управління часом та пріоритетами дозволяє мінімізувати прояви прокрастинації й посилити відчуття контролю над власним навчальним та професійним календарем. Інтервенції з самонавіювання акцентують увагу на формуванні конструктивного внутрішнього дискурсу, спрямованого на розвиток ресурсного мислення та усунення автокритичних установок.

Розширення емоційно-регулятивного потенціалу юнаків досягається через впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, які передбачають навчання діагностиці власних переживань, ідентифікації джерел напруги та освоєння релаксаційних практик. Інсолюція практик усвідомленості (mindfulness) сприяє формуванню здатності до присутності в актуальному моменті без автоматичної емоційної реактивності, що зменшує інтенсивність тривоги та внутрішнього неспокою в умовах інтенсивного академічного навантаження. Психологічні супервізії й клінічні обговорення кейсів у контексті студентських груп дозволяють розробити адаптивні копінг-стратегії, які в подальшому активно використовуються під час стресових і фрустраційних ситуацій.

Стимулювання мотивації досягнення в юнацькому віці пов'язане з формуванням оптимальної атрибуційної стилістики, що передбачає інтерналізацію успішних результатів як наслідку власної діяльності і

пояснення невдач як змінних, контрольованих факторів. Використання вправ із порівняльного аналізу прогресу «сьогодні – вчора» сприяє формуванню прагнення до безперервного розвитку, водночас мінімізує ризики перфекціоністських затримок. Впровадження регулярних практик роботи з помилками дозволяє юнакам виявляти закономірності у динаміці власного зростання, закладати алгоритми корекції стратегій та збагачувати досвід самовдосконалення. Елементи гейміфікації в освітніх проєктах активізують досягальний компонент, перетворюючи академічний процес на динамічний, вимірний та винагороджуваний досвід.

Розвиток соціального капіталу та мереж підтримки реалізується через організацію наставництва й інтегрованого коучингу з фахівцями різних напрямків. Інтерактивний формат діалогу з досвідченим ментором забезпечує юнакам оперативний фідбек, розкриття ефективних моделей рішення конфліктів і розвиток адаптивних комунікативних стратегій. Створення проєктних груп із чітким розподілом ролей сприяє розвитку колективної компетентності й відчуття колективної відповідальності за результат, активує механізми соціального навчання й моделювання успішних поведінкових алгоритмів.

Інтенсифікація саморефлексивних процесів досягається через використання письмових технік аналізу власного досвіду, де кожна дія супроводжується глибинними запитамми щодо мотиваційних стимулів, зовнішніх умов і можливих шляхів оптимізації. Вправи з фасилітації внутрішнього мовлення акцентують на ціннісних орієнтирах і дозволяють юнакам корегувати внутрішні настанови у бік ресурсізації особистісного потенціалу. Регулярне peer-review серед однолітків формує культуру конструктивної критики, розвиває здатність перетворювати зворотний зв'язок на інструмент власного вдосконалення та підтримує атмосферу спільного зростання.

Участь у міждисциплінарних ініціативах університету з інтеграцією навчально-практичних кейсів надає можливість юнакам випробувати особисту ефективність у різних контекстах професійної діяльності. Командна робота з визначенням індивідуальних та колективних ролей стимулює гнучкість стратегій, розвиває навички швидкого переключення між завданнями та адаптивної перебудови дій залежно від змін умов. Застосування проблемно-орієнтованого навчання спрямоване на розв'язання реальних професійних кейсів, які вимагають комплексного застосування теоретичних знань, аналітичного мислення та творчої інноваційності.

Так організований комплекс інтегративних психолого-педагогічних інтервенцій здатний сприяти посиленню особистісної ефективності юнаків, оскільки формує системну мережу підтримки, розвиває ключові конститuentи діяльній саморегуляції, мотиваційного самоконтролю та соціальної адаптивності.

### **3.2. Тренінг з розвитку особистісної ефективності**

Особиста ефективність виступає ключовим індикатором суб'єктного становлення індивіда в умовах постмодерної соціокультурної реальності. У контексті юнацького віку вона набуває особливого значення, оскільки цей період є сенситивним до процесів самовизначення, конструювання особистісної ідентичності, формування автономної системи цінностей і стратегій життєдіяльності. Юнацький вік характеризується високим рівнем пластичності когнітивної сфери, інтенсивною динамікою самоусвідомлення, а також підвищеною потребою в афіліації та визнанні з боку значущого соціального оточення. Саме в цей період відбувається активна інтеграція індивідом власного минулого досвіду, внутрішніх мотиваційних імпульсів і зовнішніх соціальних очікувань у єдину систему особистісного буття.

Розгляд особистої ефективності як психологічного феномену спирається на концептуальні положення теорії соціального навчання А. Бандури, де цей конструкт визначається як суб'єктивне переконання особистості у власній здатності до ефективного функціонування в умовах визначеної діяльності. Сучасна наукова думка розширює цю дефініцію, акцентуючи увагу на структурному наповненні конструкта, що охоплює такі компоненти, як саморефлексія, інтенціональність, автономність, стійкість до фрустрацій, здатність до планування та контролю діяльності, комунікативна гнучкість і здатність до постійного саморозвитку.

В основі розвитку особистої ефективності лежить процес формування суб'єктної активності, тобто здатності особистості бути джерелом власної поведінки, нести відповідальність за її результати, самостійно здійснювати аналіз умов діяльності та приймати рішення. Як зазначають сучасні дослідники, особистісна ефективність не є фіксованою характеристикою, а радше динамічною змінною, яка може бути актуалізована й розвинена шляхом системного впливу через педагогічні, психологічні та соціальні механізми. Тренінгова форма організації навчання та розвитку у цьому сенсі є однією з найбільш ефективних, оскільки створює умови для особистісної залученості, суб'єкт-суб'єктної взаємодії, експериментування з власними поведінковими стратегіями та безпосереднього переживання нових досвідів.

Наукове обґрунтування тренінгової програми базується на поєднанні декількох методологічних підходів. Системний підхід дозволяє розглядати особисту ефективність як багаторівневу систему, що функціонує у взаємозв'язку між внутрішніми психічними процесами та зовнішньою активністю. Діяльнісний підхід підкреслює значення цілеспрямованої активності, яка є результатом свідомого вибору і рефлексивної саморегуляції. Особистісно-центрований підхід, у свою чергу, акцентує на унікальності досвіду кожного учасника та необхідності створення умов для самовираження і самовизначення. Психотерапевтичні підходи (зокрема когнітивно-

поведінкова парадигма та елементи гештальт-терапії) забезпечують практичну реалізацію трансформаційних процесів через зміну способу сприйняття ситуацій, підвищення рівня усвідомленості та розвитку навичок саморегуляції.

Зміст тренінгу деталізовано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Зміст тренінгу з розвитку особистісної ефективності для осіб  
юнацького віку

Назва вправи	Мета вправи	Орієнтовний час	Хід виконання
1. Дзеркало самоусвідомлення	Стимулювання рефлексії та ідентифікації власних сильних і слабких сторін, формування первинної самооцінки ефективності.	25 хв	Учасники отримують аркуш паперу з поділом на три сектори: «Я можу», «Я хочу», «Я вмію». Протягом 10 хв вони самостійно заповнюють сектори. Далі – обговорення в міні-групах (по 3–4 особи), під час якого учасники презентують результати і отримують зворотний зв'язок. Підсумкове обговорення в колі.
2. Колесо балансу	Формування усвідомлення життєвих сфер, балансування енергії та пріоритетів, розвиток навички життєвого планування.	30 хв	Учасникам пропонується накреслити коло, поділене на сектори: навчання, здоров'я, відпочинок, стосунки, саморозвиток, духовність, фінанси, кар'єра. Кожну сферу потрібно оцінити за шкалою від 1 до 10. Далі – інтерпретація

			профілю та постановка коротко- та середньострокових цілей.
3. Піраміда ефективності	Ознайомлення з ієрархічною структурою особистої ефективності.	35 хв	На фліпчарті зображено піраміду з рівнями: цінності → місія → цілі → плани → дії → результати. Учасники працюють в парах: формулюють власну піраміду ефективності, презентують її. Відбувається груповий аналіз логіки побудови.
4. Емоційна карта тіла	Розвиток емоційного інтелекту, виявлення типових емоційних патернів, підвищення тілесної усвідомленості.	30 хв	Кожен учасник отримує силует людини і за допомогою кольорових маркерів позначає, де в тілі він найчастіше відчуває стрес, напругу, страх, радість тощо. Після цього – обговорення емоційного досвіду та зв'язку між тілом і емоціями.
5. Техніка SMART	Навчити формулювати досяжні та структуровані цілі за моделлю SMART.	25 хв	Інструктаж тренера: розшифрування аббревіатури SMART. Учасники індивідуально формулюють особисту ціль за даною методикою, потім обговорюють її в тріадах з фокусом на реалістичність та часові рамки.

6. Діалог усвідомленості	Розвиток навички активного слухання, емпатії та комунікативної саморегуляції.	35 хв	Робота в парах: один учасник розповідає про складну життєву ситуацію, інший лише слухає, використовуючи прийоми активного слухання (парафраз, уточнення, невербальний контакт). Потім ролі змінюються. Обговорення в загальному колі.
7. Ресурсна візуалізація	Мобілізація внутрішніх ресурсів, підвищення віри в себе та енергетичний самонастрій.	20 хв	Під музичний супровід (аудіомедитація) тренер проводить вправу з візуалізації «Мое майбутнє Я»: учасники уявляють себе через 5 років у стані максимальної ефективності. Після візуалізації – письмова фіксація образу та ключових ресурсів, які потрібно активізувати.

Кожна з описаних вправ спрямована на формування відповідного компоненту особистої ефективності. Вправи об'єднують когнітивно-аналітичні та емоційно-експресивні модальності взаємодії, що дозволяє гармонійно розвивати усвідомленість, цілеспрямованість, автономію та соціальну компетентність учасників тренінгу. Структура програми передбачає динаміку від самопізнання до цілепокладання, від емоційної грамотності до практичної реалізації суб'єктного потенціалу.

Наукова доцільність запропонованої програми підтверджується емпіричними дослідженнями ефективності тренінгових технологій у розвитку самосвідомості, емоційного інтелекту та поведінкових патернів, що

відповідають сучасному розумінню особистісної ефективності як інтегративної характеристики зрілої особистості.

За рахунок структурованої рефлексії, практико-орієнтованих вправ та цілеспрямованого розвитку ключових компетентностей, тренінгова програма дозволяє юнакам інтегрувати новий досвід у свій життєвий простір, сприяє формуванню активної життєвої позиції та психологічної зрілості.

Зміст тренінгової програми формувався з урахуванням ключових сфер, які опосередковують особисту ефективність: самопізнання, емоційна саморегуляція, цілепокладання, комунікативна компетентність та вміння працювати з внутрішніми ресурсами. Кожна сесія програми вибудована за принципом прогресивної складності, що передбачає поступовий перехід від поверхневого рівня самоусвідомлення до глибинної інтеграції набутих знань у структуру особистісної ідентичності. Методологічне забезпечення тренінгу включає проєктивні техніки, індивідуальні та групові рефлексивні практики, візуалізацію, моделювання поведінки, рольові ігри та методики тілесного фокусування, що сприяють більш повному охопленню психосоматичного та емоційного вимірів особистості.

У процесі реалізації програми особлива увага приділялася формуванню саморефлексивних установок, тобто здатності юнаків до метапізнання власної діяльності, внутрішніх мотивів і емоційних станів. Цей процес забезпечувався через систематичне використання технік письмової рефлексії, щоденників спостережень, а також групових обговорень з елементами фасилітації. Відповідно до психологічної теорії розвитку свідомості, розвиток рефлексії сприяє розширенню горизонтів особистого досвіду, зміцнює інтернальний локус контролю та дозволяє конструювати стратегії поведінки, які узгоджуються із ціннісними орієнтирами суб'єкта.

Емоційна компетентність як компонент особистої ефективності опрацьовувалась через комплекс вправ, спрямованих на ідентифікацію, артикуляцію, вербалізацію та управління емоційними станами. Цей процес

передбачав активну тілесну участь (body-oriented practices), візуальні техніки (емоційні карти, кольорове кодування емоцій) та навчання навичкам емоційного самозаспокоєння. Емпіричні дослідження підтверджують, що емоційна саморегуляція є одним із предикторів високої особистої ефективності, оскільки вона безпосередньо впливає на стресостійкість, адаптивність та рівень міжособистісної взаємодії.

Цілепокладання і планування були представлені через концепт SMART-цілей, що дозволяє структурувати процес постановки завдань, забезпечити їхню конкретність, вимірність, досяжність, релевантність і часову обмеженість. Практика формулювання цілей передбачала індивідуальну роботу з подальшим аналізом сформульованих завдань у тріадах, що створювало умови для конструктивного зворотного зв'язку та розвитку навички аргументованої самопрезентації. Таким чином, програма сприяла формуванню у юнаків не лише інструментального знання щодо ефективного планування, а й розвитку впевненості у власній здатності досягати поставлених результатів.

Комунікативний блок тренінгу акцентувався на розвитку активного слухання, емпатії, вміння конструктивно реагувати на критику та формувати асертивну поведінку. Особливу увагу було приділено створенню безпечного простору для експериментування з новими формами спілкування, зокрема через рольові ігри та симуляції конфліктних ситуацій. Така форма роботи дозволяла юнакам не лише набути нових моделей поведінки, а й закріпити їх на емоційному рівні, що є запорукою їхньої подальшої інтеграції у повсякденну соціальну практику.

Завершальний етап програми був присвячений інтеграції набутого досвіду через написання особистого маніфесту – рефлексивного документу, у якому кожен учасник фіксував власну систему переконань, цілей, принципів і зобов'язань щодо подальшого саморозвитку.

З метою оцінювання результативності розробленої та впровадженої програми тренінгу з розвитку особистісної ефективності у юнацькому віці нами було здійснено емпіричне дослідження, що включало зворотний зв'язок від учасників тренінгових занять.

Для цього була розроблена спеціальна анкета учасника тренінгу (див. Додаток Б), яка дозволила кількісно та якісно оцінити вплив тренінгу за рядом психологічних параметрів: рівень самопізнання, впевненість у собі, емоційна регуляція, планування, мотивація до саморозвитку тощо.

Отримані результати наведено в таблиці 3.2. у відсотках та супроводжуються коротким аналітичним коментарем.

Таблиця 3.2.

Результати ефективності тренінгу з розвитку особистісної ефективності серед осіб юнацького віку за результатами анкетування

№	Твердження	1 (зовсім не згоден)	2	3 (важко сказати)	4	5 (повністю згоден)
1	Тренінг допоміг мені краще пізнати себе	0%	0%	10%	36.7%	53.3%
2	Я навчився(лася) краще усвідомлювати свої сильні сторони	0%	3.3%	13.3%	33.3%	50.0%
3	Я почуваюся впевненіше у власних силах	0%	6.7%	16.7%	30.0%	46.6%
4	Тренінг допоміг мені навчитися ефективніше керувати емоціями	0%	3.3%	20.0%	33.3%	43.4%
5	Я можу краще планувати власну діяльність	0%	3.3%	10.0%	40.0%	46.7%
6	Після тренінгу я краще розумію свої життєві цілі та способи їх досягнення	0%	0%	13.3%	36.7%	50.0%

7	Я став(ла) більш вмотивованим(ою) до саморозвитку	0%	0%	6.7%	33.3%	60.0%
8	Здобуті знання будуть корисними у навчанні та повсякденному житті	0%	0%	3.3%	26.7%	70.0%
9	Участь у тренінгу була цікавою та емоційно приємною	0%	0%	0%	20.0%	80.0%
10	Я вважаю цей тренінг ефективним у контексті розвитку особистісної ефективності	0%	0%	6.7%	26.7%	66.6%

Емпіричне оцінювання ефективності реалізованого тренінгу з розвитку особистісної ефективності базувалося на результатах анкетування, яке охопило 30 респондентів. Анкета (див. додаток Б) була побудована на основі п'ятибальної шкали Лайкерта, що дозволила кількісно зафіксувати рівень суб'єктивного сприйняття учасниками змін у власному психологічному функціонуванні після проходження тренінгового курсу. Вона містила десять ключових тверджень, кожне з яких відображало окрему характеристику особистісної ефективності, відповідну до її когнітивного, мотиваційного, емоційно-вольового та ціннісного компонентів. Детальний аналіз отриманих результатів дозволяє говорити про системний позитивний вплив запропонованої тренінгової програми на розвиток внутрішніх ресурсів особистості юнацького віку.

Перше твердження анкети стосувалося впливу тренінгу на здатність до самопізнання — фундаментальної психічної діяльності, яка виступає базовою для побудови особистісної ідентичності та самосвідомості. Відповіді респондентів продемонстрували високий рівень ефективності в цьому аспекті: 53,3 % учасників повністю погодилися з тим, що тренінг сприяв кращому пізнанню себе, ще 36,7 % частково погодилися з цим твердженням. Сукупно це становить 90 %, що є яскравим свідченням активізації процесів

інтроспекції, рефлексії та розвитку здатності до самоаналізу в результаті цілеспрямованих психологічних інтервенцій. Лише 10 % респондентів зазначили нейтральну позицію, що може бути пов'язано як з індивідуальними особливостями когнітивного стилю, так і з етапом завершення інтраперсональної інтеграції.

Другий показник, що фокусувався на усвідомленні учасниками власних сильних сторін, є критично важливим у контексті побудови стійкої позитивної самооцінки та мотиваційної орієнтації на успіх. Половина опитаних (50 %) цілком погодилися з тим, що тренінг сприяв розвитку такого усвідомлення, ще 33,3 % — частково згодні. Це вказує на активацію механізмів позитивного самосприйняття, які згідно з теоріями особистісного зростання К. Роджерса та А. Маслоу є ключовими детермінантами ефективного функціонування в юнацькому віці. Водночас 13,3 % обрали варіант «важко сказати», що може свідчити про потребу у тривалішому періоді інтеграції досвіду тренінгу в систему особистісних переконань. Лише 3,3 % респондентів не погодилися з твердженням, що свідчить про мінімальний рівень неуспішної інтеракції з цією темою.

Третє твердження, яке вимірювало рівень впевненості у власних силах після проходження тренінгу, торкається конструкта самоефективності, який у концепції А. Бандури постає як один із провідних предикторів досягнень, життєстійкості та адаптивності. 46,6 % респондентів висловили повну згоду з тим, що почали почуватися впевненіше, а ще 30 % — частково підтримали це твердження. Разом 76,6 % позитивних відповідей дають підстави говорити про ефективну дію тренінгової програми на формування внутрішнього локусу контролю та віри у власні можливості. Водночас 16,7 % залишилися на позиції невизначеності, а 6,7 % частково не погодилися з твердженням. Це вимагає подальшої уваги до індивідуалізованих стратегій супроводу та підтримки учасників з нижчим початковим рівнем самооцінки.

Четверте твердження стосувалося здатності ефективно керувати власними емоціями — навички, що є складовою емоційної регуляції та резилієнтності. 43,4 % респондентів цілком погодилися, що тренінг сприяв розвитку цієї здатності, ще 33,3 % — частково погодилися. Враховуючи складність формування навичок емоційної саморегуляції та потребу в тривалому тренуванні емоційного інтелекту, ці показники є достатньо високими й свідчать про позитивну динаміку у розвитку афективної сфери. 20 % респондентів вказали на труднощі у визначенні ефекту (варіант «важко сказати»), що вказує на потребу в чіткішому маркуванні та закріпленні результатів емоційної роботи під час тренінгу.

Твердження п'яте торкалося навички планування діяльності, яка інтегрує елементи виконавчих функцій, організаційної поведінки та стратегічного мислення. 46,7 % учасників зазначили, що повністю погоджуються з твердженням про покращення планувальних здібностей, ще 40 % — частково згодні. Це дозволяє припустити, що тренінг стимулював розвиток виконавчих навичок, зокрема вміння ставити цілі, визначати пріоритети та структурувати дії. Суттєвою є також низька частка респондентів, які мали складність з оцінкою результату (лише 10 %), та незначна частка тих, хто частково не погодився (3,3 %), що підтверджує високу ефективність компонентів програми, спрямованих на когнітивно-організаційний розвиток.

Шосте твердження оцінювало розуміння життєвих цілей та способів їх досягнення. Цей аспект тісно пов'язаний з формуванням ціннісно-сміслової сфери особистості та інтеграцією мотиваційно-рефлексивного компоненту. Показово, що 50 % учасників цілком погодилися з твердженням, ще 36,7 % — частково згодні. Таким чином, у 86,7 % випадків спостерігається позитивна динаміка в усвідомленні особистісного напрямку розвитку, що є особливо важливим у період юнацького самовизначення. Лише 13,3 % вагалися з

відповіддю, що вказує на потребу в глибокій індивідуальній рефлексії у частини учасників.

Сьоме твердження розкривало динаміку мотивації до саморозвитку — одного з ключових маркерів особистісного зростання. 60 % респондентів повністю погодилися з позитивною дією тренінгу на розвиток внутрішньої мотивації, ще 33,3 % — частково погодилися. Таким чином, 93,3 % учасників виявили високий рівень внутрішньої активності у контексті самовдосконалення, що підтверджує відповідність тренінгу принципам гуманістичної психології, орієнтованої на самоактуалізацію. Лише 6,7 % залишилися на позиції нейтральності, що може бути пов'язано з низькою базовою мотиваційною стійкістю.

У восьмому твердженні акцент було зроблено на прикладному аспекті корисності знань, отриманих на тренінгу. Цілком погодилися 70 % учасників, ще 26,7 % частково згодні. Разом це 96,7 % позитивних оцінок, що свідчить про високий рівень усвідомлення практичної значущості опанованих навичок у щоденному функціонуванні. Така оцінка є показовою у світлі ефективної трансляції змісту тренінгу на життєві сфери діяльності — навчання, комунікацію, самоорганізацію. Лише 3,3 % утрималися від однозначної відповіді, що є статистично несуттєвим показником.

Дев'яте твердження, яке стосувалося емоційного залучення до тренінгу, показало найвищий рівень позитивного сприйняття серед усіх пунктів: 80 % повністю погодилися з твердженням, ще 20 % — частково. Такий результат (100 % позитиву) свідчить про високу якість емоційного клімату тренінгових занять, що, відповідно до концепцій К. Левіна і Дж. Морено, виступає провідною умовою створення продуктивного середовища для особистісного зростання. Це також підтверджує ефективність фасилітаційної ролі ведучого тренінгу та доцільність використаних групових методик.

Зрештою, десяте твердження прямо оцінювало загальну ефективність тренінгу у контексті розвитку особистісної ефективності. 66,6 % респондентів

цілком погодилися з його ефективністю, ще 26,7 % — частково погодилися, що в сумі становить 93,3 % позитивних відповідей. Це дозволяє говорити про високий рівень задоволеності учасників результатами тренінгу та його відповідність заявленим цілям, сформульованим у концептуальній моделі дослідження. Лише 6,7 % зазначили, що їм важко оцінити ефективність, що не впливає критично на загальну картину.

Таким чином, аналіз відповідей респондентів засвідчує високу валідність тренінгової програми як інструменту розвитку особистісної ефективності. Усі десять показників продемонстрували стабільно високі позитивні оцінки, а спектр відсоткових значень між 86,7 % та 100 % позитивних відповідей засвідчує її практичну значущість, цілісність і відповідність віковим та психологічним запитам юнацької аудиторії.

### **Висновки до третього розділу**

У третьому розділі представлено комплекс практичних заходів, спрямованих на формування та розвиток особистісної ефективності в юнацькому віці. Розділ включає розробку психологічних рекомендацій, які базуються на результатах теоретичного аналізу і емпіричного вивчення феномену, а також авторську тренінгову програму, яка реалізує ці рекомендації в практичній площині.

Запропоновані заходи спираються на цілісний підхід до розвитку особистості, в межах якого особистісна ефективність розглядається як інтегративна властивість, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Композиційна побудова тренінгу, його змістова насиченість та логіка послідовності вправ забезпечують не лише актуалізацію рефлексивних механізмів, але й створення умов для поступового переходу від базового рівня усвідомлення себе до формування автономної суб'єктної позиції.

Практична програма розвитку особистісної ефективності ґрунтується на принципах суб'єктності, емоційної залученості, діяльній активності та ціннісної саморефлексії. Застосування методів активного навчання, включаючи інтерперсональні техніки, когнітивні моделі цілепокладання, тілесно-орієнтовані вправи та засоби розвитку емоційної регуляції, дозволяє реалізувати глибинні трансформації на рівні самосприйняття та самоорганізації.

Ефективність програми забезпечується її спрямованістю на розвиток ключових детермінант особистісної ефективності: внутрішнього локусу контролю, самооцінки, емоційної стійкості, когнітивної гнучкості та здатності до конструктивного планування. Структура тренінгу передбачає чіткий поступ від самопізнання до формування життєвої стратегії, що підтверджує його відповідність закономірностям психічного розвитку у юнацькому віці.

Окрему увагу приділено взаємозв'язку між індивідуальною здатністю до рефлексії, рівнем внутрішньої мотивації та ефективністю саморегуляції. Учасники програми мають змогу осмислити власну систему цінностей, виявити актуальні ресурси і бар'єри особистісного зростання, що є передумовою для формування адаптивних поведінкових стратегій.

Підтвердженням ефективності тренінгової програми стали результати анкетного опитування 30 учасників, яке здійснювалося на основі авторської анкети (див. Додаток Д). Кількісний аналіз відповідей за 10 твердженнями продемонстрував стабільно високий рівень позитивної оцінки за всіма критеріями. Зокрема, 93,3 % респондентів вважають, що тренінг був ефективним у розвитку особистісної ефективності, а 96,7 % погодилися з корисністю набутих знань у повсякденному житті. Найвищу оцінку отримала емоційна складова участі у тренінгу: 80 % учасників визнали її цікавою та приємною.

Показники у сфері самопізнання та мотивації також засвідчили суттєву позитивну динаміку: 90 % учасників визнали, що краще пізнали себе, а 93,3 %

зазначили підвищення мотивації до саморозвитку. Рівень самоефективності (віра у власні сили) зріс у 76,6 % респондентів, що є ключовим чинником саморегуляції та цілеспрямованої поведінки, відповідно до соціально-когнітивної теорії А. Бандури.

Результати засвідчили також позитивний вплив тренінгу на формування навичок емоційної регуляції: 76,7 % учасників зазначили поліпшення в цій сфері. Зважаючи на те, що розвиток емоційної компетентності потребує тривалої роботи, навіть такий результат можна вважати значущим. У сфері цілепокладання та планування діяльності, понад 86 % учасників продемонстрували покращення, що свідчить про розвиток виконавчих функцій особистості, зокрема вміння формулювати життєві цілі та реалізовувати їх у рамках структурованої поведінки.

Таким чином, запропонована тренінгова програма відповідає як віковим психологічним особливостям юнаків, так і сучасним науковим уявленням про розвиток особистісної ефективності. Висока суб'єктивна оцінка учасників тренінгу, підтверджена кількісними статистичними даними, засвідчує практичну значущість впровадженого психологічного інструменту. Отримані результати дозволяють рекомендувати програму для подальшого застосування у навчальних закладах, психологічних центрах, а також для подальшого наукового супроводу в контексті формування стратегій психоемоційної підтримки юнацької аудиторії.

## ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз поняття особистісної ефективності, у ході якого з'ясовано, що дане поняття є складним інтегративним конструктом, який охоплює когнітивні, мотиваційно-ціннісні, емоційно-регуляційні та поведінкові компоненти. Особистісна ефективність визначається як здатність суб'єкта свідомо впливати на хід власної діяльності, досягати поставлених цілей та адаптуватися до змінного соціального середовища. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив систематизувати підходи до структури цього феномену, зокрема через концепції А. Бандури, Г. Костюка, Ф. Лерша, К. Роджерса, які обґрунтовують ключову роль саморефлексії, самооцінки, мотивації, цілепокладання й соціальної взаємодії у розвитку особистісної ефективності.

Проаналізовано вікові особливості розвитку особистісної ефективності, що дозволило визначити юнацький вік як сенситивний період для формування внутрішнього суб'єктного потенціалу. З'ясовано, що саме в цьому віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, ідентичності, внутрішньої мотивації та автономії. Досліджено вплив ключових психологічних чинників на формування особистісної ефективності, серед яких виокремлено: когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію, мотивацію до досягнення, рівень рефлексивності, самооцінку, а також якість соціальної підтримки. Показано, що ці чинники діють у взаємозв'язку, формуючи адаптивну систему психічного функціонування особистості.

Підібрано інструментарій та проведено емпіричне дослідження рівня саме ефективності та мотивації як чинників особистісної ефективності в юнацькому віці. Для цього було використано адаптовані психодіагностичні методики: Шкалу саме ефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема та методику діагностики мотивації до успіху Т. Елерса, методика діагностики рівня розвитку рефлексивності А. В. Карпова. Вибір інструментарію обґрунтовано з урахуванням мети дослідження та валідності методик для

вивчення студентської молоді. Участь у дослідженні взяли юнаки віком 17–21 років, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо динаміки й варіативності досліджуваних показників.

Здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, у ході чого було виявлено, що високі показники саме ефективності статистично достовірно корелюють із високим рівнем мотивації до досягнення. Отримані дані підтвердили, що внутрішня мотивація та позитивне самосприйняття виступають ключовими детермінантами ефективної поведінки в юнацькому віці. Емпіричні результати узгоджуються з положеннями соціально-когнітивної теорії та підкреслюють необхідність впливу на формування саме цих чинників у процесі психолого-педагогічного супроводу молоді.

Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку особистісної саме ефективності в юнацькому віці, які реалізовані у формі тренінгової програми. Програма включає вправи на формування усвідомленості, емоційної стабільності, цілепокладання, розвитку рефлексії та зміцнення внутрішнього ресурсу. Психологічні заходи спрямовані на формування цілісної ідентичності, внутрішнього локусу контролю, емоційної саморегуляції та здатності до стратегічного планування. Запропоновані методичні рішення можуть бути впроваджені у роботу практичних психологів освітніх закладів, центрів розвитку молоді та програм профілактики емоційного вигорання й неуспішної адаптації в юнацькому віці.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андреева Т. Когнітивні стратегії та особистісна самооцінка як чинники ефективності в умовах стресу. Київ: Знання, 2018. 128 с.
2. Бандура А. Усвідомлений контроль над власними думками та емоціями. Київ: Видавництво «Наука», 2020. 192 с.
3. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології. Аналітичні рев'ю.* 2024, № 3 С. 92-99 URL: <https://journals.univ.zhitomir.ua/index.php/psy/article/view/137/125>
4. Бовсуновський В.М. Вплив стресу на самоефективність сучасного вчителя. *Soft skills – невід'ємні аспекти розвитку та формування конкурентоспроможності сучасних студентів : матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 10 травня 2024 р.)* / ред. кол.: Сафін О.Д. та ін. Умань, 2024. С. 14–19
5. Бойченко А. О., Шукалова О. С., Джаббарова Л. В. Дослідження соціоемоційної компетентності та її значення в розвитку особистості студентів. *Габітус.* 2020. Вип. 18 (2). С.18-22
6. 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 імені Г. С. Костюка НАПН України; за ред. С. Д. Максименко, Л. А. Ануфрієвої. Київ: Аксіома, 2015. С. 57–69
7. Братусь К. С. Стрес і професійна ефективність: емоційна регуляція. Київ: Наука, 2015. 148 с.
8. Вовк О. М. Самоефективність : сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці. *Вісник психології і соціальної педагогіки : зб. наук. пр.* Київ, 2010. № 3. С 45-50

9. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості : їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2015. Вип. 4. С. 110–114.
10. Гупало С.Р. Самоефективність: основні теорії та підходи до розуміння поняття. *Габітус, Серія: Психологія особистості* Випуск 42. 2022 С. 132-136 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/22.pdf>
11. Даценко О. А. Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник університету Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія» Педагогічні науки*. 2020. №1 (19). С 35-41.
12. Долинська Л.В. Пенькова О.І. Самореалізація особистості як соціальнопсихологічний феномен. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 3(48), 2016. С. 18-25
13. Дригус М.Т. Теоретико-методологічні засади дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя: *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : збірник наукових праць за ред. С.Д. Максименка*. Київ-Оттава: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools, 2020. С. 72-78.
14. Дригус М.Т. Фалькова І.М. концептуальні ідеї проблеми особистісної ефективності у парадигмі психічного розвитку Г.С. Костюка. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. № 28 (червень, 2023) С. 415-417
15. Євдокимова Н. О. Психологічні технології професійної суб'єктогенези здобувачів вищої освіти. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія / за ред. : С. Д.

- Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С.315-327.
- 16.Єрмакова Н. О. Соціально-психологічні механізми соціальної мобільності сучасної молоді. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : монографія /за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 160-180.
- 17.Жданюк Н. В. Психологічні особливості ефективності людини в умовах стресу : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня магістра : спец. 053 Психологія / наук. керівник І. М. Грицюк ; Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 58 с.
- 18.Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
- 19.Калюжна Є. М. Тренінг самоефективності особистості : практичний інструментарій для психологів, коучів, тренерів. Київ: ІПК ДСЗУ, 2020. 248 с.
- 20.Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
- 21.Коваль В. П. Вплив надмірного стресу на психологічне та фізичне здоров'я. Львів: Наука, 2022. 144 с.
- 22.Кові С. Р. 7 звичок надзвичайно ефективних людей / С. Р. Кові ; пер. з англ. О. Любенко. 2–ге вид., стер. Харків : Книжковий Клуб “Клуб Сімейного Дозвілля”, 2016. 384 с.
- 23.Кондратенко Л. О. Мотивація учіння в ситуації недовизначеності життєвих задач. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць* / ред.кол. : І. О. Корнієнко (гол.ред.) та ін. Мукачево : РВВ МДУ, 2019. Випуск 1 (3)'. С. 72-81.

24. Корнієнко І., Барчі Б. Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. *Слобожанський науковий вісник. Серія : Психологія*. 2024. № 1. С. 80-84
25. Корсікова Н. М. Підвищення особистої ефективності: як розуміти та з чого починати. *Збірник тез доповідей 82-ї наукової конференції викладачів університету, Одеса, 26–29 квіт. 2022 р.* / Одес. нац. технол. ун-т ; під заг. ред. Б. В. Єгорова. Одеса : ОНТУ, 2022. С. 367–369
26. Костюк, Г.С. (1989). Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Л. М. Проколієнко (ред.). Київ : Радянська школа.
27. Кревська О. Мотиваційна детермінація професійної самоефективності особистості. *Psychological Prospects Journal*. 2017. № 30. С. 86–95.
28. Кревська О. В. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості : дис. на здобут. наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018. 213 с.
29. Креденцер О. В. Вплив професійної самоефективності освітнього персоналу на його суб'єктивне благопо-луччя в умовах війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. № 5 (1). С. 45–54
30. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*, (1), 2025. С. 108–117.
31. Линенко А. Ф. Професійна самоефективність як педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2019. № 1 (126). С. 66–72
32. Мельник О. Г. Вплив стресу на особистісний розвиток та досягнення цілей. Київ: Освіта, 2023. 160 с.
33. Мокриченко Ю. О. Емоційна регуляція як ключовий чинник особистої ефективності. Київ: Наукова думка, 2019. 120 с
34. Музика О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. *Освітологічний дискурс*. 2018, № 3-4 (22-23). С. 83–94.

- 35.Музика О. Ціннісний простір університету і розвиток професійної самоєфективності студентів. *Освітологічний дискурс*. 2023. No 2 (41). С. 185–200.
- 36.Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. XV, част. 2. – К., 2013. – 244 с. – С. 156-167.
- 37.Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія. за ред. С.Д. Максименка, В.Л. Зливкова, С.Б. Кузікової. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015.
- 38.Островський М. А. Емоційний інтелект як основа підвищення психологічної ефективності. Київ: Видавництво «Психологія», 2022. 178 с.
- 39.Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: монографія. Чернівці: Технодрук, 2010. 486 с. 14. Панок В. Г. Прикладна пси - хологія. Теоретичні проблеми: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2017.
- 40.Прядко Б. В. Емпіричне дослідження впливу самооцінки особистості студента університету на мотивацію досягнення успіху. *International Science Journal of Education & Linguistics*. Vol. 3, No. 4, 2024, pp. 7-12
- 41.Резунова О. Педагогічна самоєфективність викладача як фактор розвитку навчальної самоєфективності здобувачів вищої освіти. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. No 47. С. 68–72
- 42.Роджерс К. Вчитися бути вільним. Гуманістична психологія: Антологія в 3-х т. / За ред. Р. Трача і Г. Балла. Т. 1. 2021. Київ: Пульсари, С. 37-59
- 43.Розіна І. Особистісні та емоційні детермінанти розвитку психічного здоров'я студентів. *Перспективи та інновації науки*, 2023. No 4 (22). С. 510-520.

- 44.Сердюк Л. З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська та ін.; за ред. Л. З. Сердюк. Київ Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 236 с.
- 45.Сидоренко О.Б., Федоренко А.Ф., Ханецька Т.І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 112–121
- 46.Скрипченко О.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Каравела, 2023, 400 с.
- 47.Сорока І., Ждан О. Релаксаційні техніки для зниження стресу та збереження емоційної стабільності. Львів: Світло, 2019. 106 с.
- 48.Становлення особистісної ефективності школярів в онтогенетичному вимірі : монографія / Г.О. Балл, М.Т. Дригус, Н.І. Мусіяка, І.В. Яворська-Ветрова ; за ред. М.Т. Дригус. Київ: Педагогічна думка, 2015. 161 с.
- 49.Шапошник-Домінська Д. О. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості : дис. на здобут. наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2015. 193с.
- 50.Яблонська Т.М. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості. *Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія „Психологія”*, ред. кол. Надія Скотна (гол. ред.), І. Галян (ред. розділу) та ін. – Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Вип.. 37. 284 с.. С. 28-39.
- 51.Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*. Vol. 25. 1989. P. 729-733
- 52.Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. *Prentice-Hall*, 1986.
- 53.Bronfenbrenner U. Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design. *Harvard University Press*, 1979.

54. Hofstede G. *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations Across Nations*. Sage Publications, 2001.
55. James. W. *The Principles of Psychology*. Harvard University Press, 1983.
56. Kulawska E. Poczucie własnej skuteczności nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. *Forum Pedagogiczne*. 2017. Vol. 7, no. 2. P. 239–250
57. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
58. Lersch, Ph. *Aufbau der Person*. Siebente durchgesehene Auflage. München. 1956.
59. Lersch, Ph. *Aufbau der Person*. Elfte Auflage. München: Johann Ambrosius Barth. 1970.
60. Maslow A. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50 (4), 2008. 370– 396.
61. Rogers C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, 1961.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема

Методика застосовується для вивчення самоефективності – впевненості (переконань) людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети. Також самоефективність розуміється і як продуктивний процес інтеграції когнітивних, соціальних та поведінкових компонентів задля здійснення оптимальної стратегії в різноманітних ситуаціях.

Інструкція: «Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності».

#### Твердження:

1. Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем.
2. Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети.
3. Мені достатньо легко досягати своїх цілей.
4. В несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись.
5. Я вірю, що можу упоратись з непередбаченими труднощами.
6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу упоратись з більшістю проблем.
7. Я готовий(а) до будь-яких труднощів, оскільки покладаюсь на власні здібності.
8. Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення.
9. Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації.
10. Я звичайно здатен(а) тримати ситуацію під контролем.

#### Обробка результатів:

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які респонденту пропонується співвіднести з ефективністю своєї діяльності. Позначення респондентом клітини «абсолютно невірно» дає 1 бал; «скоріш невірно» дає 2 бали; «скоріш вірно» – 3 бали; «абсолютно вірно» – 4 бали. Отримання підсумкового результату здійснюється шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями.

#### Інтерпретація результатів

Сума балів	Рівень самоефективності
36–40	Висока самоефективність
30–35	Вища за середню
25–29	Середня
20–24	Нижча за середню
19 і менше	Низька самоефективність

**Додаток Б****Методика діагностика мотивації до успіху Т. Елерса**

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь «так» або «ні».

*Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса*

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.

20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

*Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.*

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

*Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):*

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

**Додаток В****Методика діагностики рівня розвитку рефлексивності****А. В. Карпова**

Призначення методики: методика призначена для вимірювання рівня рефлексивності.

Інструкція: «Вам належить дати відповіді на кілька тверджень опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання проставте, будь ласка, цифру, відповідну варіанту Вашої відповіді:

1 – абсолютно невірно;

2 – невірно;

3 – скоріше невірно;

4 – не знаю;

5 – скоріше вірно;

6 – вірно;

7 – абсолютно вірно.

Не задумуйтесь довго над відповідями. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей у цьому випадку бути не може».

Текст опитувальника

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї; хочеться її з кимось обговорити.

2. Коли мене раптом несподівано про щось питають, я можу відповісти перше, що спало на думку.

3. Перш ніж зняти трубку телефону, щоб подзвонити у справах, я, зазвичай, подумки планую майбутню розмову.

4. Зробивши якийсь промах, я довго потім не можу відволіктися від думок про нього.

5. Коли я розмірковую над чимось або розмовляю з іншою людиною, мені

буває цікаво раптом згадати, що послугувало початком ланцюжка думок.

6. Приступаючи до важкого завдання, я намагаюся не думати про майбутні труднощі.

7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.

8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хто-небудь незадоволений собою.

9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.

10. Для мене важливо у деталях уявляти собі хід майбутньої роботи.

11. Мені було б важко написати серйозний лист, якщо б я заздалегідь не склав план.

12. Я волію діяти, а не розмірковувати над причинами своїх невдач.

13. Я досить легко приймаю рішення щодо дорогої покупки.

14. Як правило, щось задумавши, я прокручую у голові свої задуми, уточнюючи деталі, розглядаючи всі варіанти.

15. Я турбуюся про своє майбутнє.

16. Думаю, що у безлічі ситуацій треба діяти швидко, керуючись першою, що прийшла у голову, думкою.

17. Часом я приймаю необдумані рішення.

18. Закінчивши розмову, я, буває, продовжую вести її подумки, наводячи все нові й нові аргументи на захист своєї точки зору.

19. Якщо відбувається конфлікт, то, розмірковуючи над тим, хто у ньому винен, я, у першу чергу, починаю з себе.

20. Перш ніж прийняти рішення, я завжди намагаюся все ретельно обдумати і зважити.

21. У мене бувають конфлікти від того, що я деколи не можу передбачити, якої поведінки очікують від мене оточуючі.

22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я ніби подумки веду з нею діалог.

23. Я намагаюся не замислюватися над тим, які думки і почуття викликають у інших людей мої слова й учинки.

24. Перш ніж зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, якими словами це краще зробити, щоб її не образити.

25. Вирішуючи важке завдання, я думаю над ним навіть тоді, коли займаюся іншими справами.

26. Якщо я з кимось сварюся, то у більшості випадків не вважаю себе винуватим.

27. Рідко буває так, що я шкодую про сказане.

Інтерпретація. Підрахунок балів:

Варіант відповіді	У прямих значеннях	В обернених значеннях
Абсолютно невірно	1 бал	7 балів
Невірно	2 бали	6 балів
Швидше невірно	3 бали	5 балів
Не знаю	4 бали	4 бали
Швидше вірно	5 балів	3 бали
Вірно	6 балів	2 бали
Абсолютно вірно	7 балів	1 бал

Бали розподіляються наступним чином:

- у прямих значеннях: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 14, 15, 18, 19, 20, 22, 24, 25.
- в обернених значеннях: 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 21, 23.

Сирі бали	До 80	81–100	101–107	108–113	114–122	123–130	131–139	140–147	148–156	157–171	172 і вище
Стени	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Під час інтерпретації результатів доцільно виходити з диференціації отриманих результатів на три основні категорії. Результати методики, рівні або більші, ніж 7 стенив, свідчать про високорозвинену рефлексивність.

## Додаток Д

## Анкета учасника тренінгу

*«Оцінювання ефективності тренінгу з розвитку особистісної ефективності»*

Інструкція: Оберіть одну відповідь для кожного твердження за шкалою:

1 — зовсім не згоден / 2 — частково не згоден / 3 — важко сказати / 4 — частково згоден / 5 — повністю згоден

## I. Загальна інформація

1. Стать:

Чоловіча     Жіноча     Інше     Відмова відповідати

2. Вік: \_\_\_\_\_ років

3. Навчальний заклад / факультет: \_\_\_\_\_

## II. Оцінювання ефективності тренінгу

№	Твердження	1	2	3	4	5
1	Тренінг допоміг мені краще пізнати себе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Я навчився(лася) краще усвідомлювати свої сильні сторони	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Я почуваюся впевненіше у власних силах	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Тренінг допоміг мені навчитися ефективніше керувати емоціями	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Я можу краще планувати власну діяльність	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Після тренінгу я краще розумію свої життєві цілі та способи їх досягнення	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Я став(ла) більш вмотивованим(ою) до саморозвитку	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Здобуті знання будуть корисними у навчанні та повсякденному житті	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Участь у тренінгу була цікавою та емоційно приємною	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Я вважаю цей тренінг ефективним у контексті розвитку особистісної ефективності	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>