

створює фундамент для нової педагогічної практики, яка базується на внутрішній свободі, творчості, гуманізмі, взаємодії дорослого та дитини, на своєчасній педагогічній підтримці процесів саморозвитку.

Таким чином, призначення особистісно орієнтованих технологій полягає в тому, щоб підтримувати та розвивати природні якості дитини її здоров'я та індивідуальні здібності, допомагати в становленні її суб'єктивності, соціальності, творчої самореалізації особистості.

#### Література

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І.Д. Бех. – К. : ІЗІН, 1998. – 203 с.
2. Кремень В. Філософія освіти ХХІ ст. / В. Кремень // Освіта України – 2002 р. – № 102-103. – 28 грудня.
3. Міхелі С. Педагогічні ідеї В.О. Сухомлинського як концептуальна основа особистісно орієнтованого підходу / С. Міхелі // Початкова школа – 2003 р. – № 9 – С. 5-11.
4. Наумчук М.М. Сучасний урок / М.М. Наумчук. – Тернопіль : Астон, 2001 – 263 с.
5. Пехота О.М. Освітні технології : навчально-методичний посібник / О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська. – К. : А.С.К., 2002. – 255 с.
6. Савченко О.Я. Сучасний урок в початкових класах / О.Я. Савченко. – К. : Освіта, 1993 р. – 255 с.
7. Холодная М. Можно чего-то не знать, но обязательно быть умным / М. Холодная // Директор школи. Україна. – 2000 р. – № 7 – с. 29-35.
8. Десятниченко Н.М. Роздуми про особистісно орієнтоване навчання / Н.М. Десятниченко // Відкритий урок. Україна. – 2001 р. – № 13-14. – С. 3-6.

*Стаття надійшла до редакції 07.04.2010 р.*

**О. В. Шахраюк**

*учитель гімназії НПУ ім. М. Драгоманов,  
м. Київ*

## САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК УСПІШНОСТІ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

У статті досліджуються і аналізуються теоретичні положення про психологічне явище самоефективності та його вплив на успішність в учбовій діяльності у підлітковому віці. Самоефективність визначається як позитивна впевненість у своїх здібностях, яка допомагає досягненню результатів в особистісному рості і міжособистісних стосунках. Розглянутий і обґрунтований зв'язок між власною ефективною і навчальною успішністю.

**Ключові слова:** самоефективність, впевненість у власних здібностях, успішність в навчальній діяльності, підлітковий вік.

В статье исследуются и анализируются теоретические положения о психологическом явлении самоэффективности и его влиянии на успешность в учебной деятельности в подростковом периоде. Самоэффективность определяется как позитивная уверенность в своих способностях, которая помогает достижению результатов в личностном росте и в межличностных отношениях. Рассмотрена и

обоснована связь и взаимовлияние между собственной эффективностью и учебной успешностью.

**Ключевые слова:** самоэффективность, уверенность в своих способностях, успешность в учебной деятельности, подростковый возраст.

In this article the psychological phenomenon of self-efficiency and its influence on teenager's progress is researched and analyzed.

Self-efficiency is considered as a positive confidence in one's own abilities which helps to achieve high results in person's own spiritual growth and improves the interrelationships in society. The connection between successful studying and self-efficiency, the influence on each other is explained and motivated. Positive ideas about their own abilities lead to successful studying, communication and self-development of a young personality.

**Keywords:** self-efficiency, confidence in your own abilities, progress in studying, teenage.

Сучасні події в Україні вимагають виховання у людини високого почуття обов'язку й відповідальності перед собою та іншими, ефективного функціонування в усіх сферах діяльності.

Розробка проблеми самоефективності актуальна і сучасна, саме сьогодні, як ніколи, суспільству потрібні високоефективні люди, здатні усвідомити власні можливості, приймати самостійні рішення, ставити цілі, досягати їх, правильно оцінювати результат своєї діяльності і обирати толерантні шляхи взаємодії з іншими.

У національних програмах освіти особливого значення надається збереженню психічного здоров'я дітей, становленню їх життєвої компетентності, успішній соціалізації, формуванню здатності продуктивно долати життєві труднощі і досягати високої якості життя.

Підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком інтелектуальних здібностей, поглибленням особистісної рефлексії, прагненням до саморозвитку, відповідальності, самоствердженням та професійним самовизначенням. Становлення самоефективності у цей період є чинником успішності в особистісному розвитку та в різних сферах діяльності, зокрема у навчальній.

Отже, предметом нашого дослідження є самоефективність як чинник успішної навчальної діяльності у підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати зміст поняття самоефективності; виявити вплив цього феномену на успішність навчальної діяльності у підлітковому віці.

Поняття «самоефективність» увійшло у тезаурус психологічної науки наприкінці 70-х років ХХ століття як уявлення людини про свою здатність успішно діяти в конкретних ситуаціях. Цей феномен активно вивчається як психічне явище серед зарубіжних і відчизняних психологів (Р.Асаджолі, А.Бандура, Дж.Капрара і Д.Сервон, Д.Майерс, Р.Шварцер, М.Єрусалем та В.Г.Ромек); досліджується структура самоефективності (А.В.Бояринцева, В.В.Лук'янова, Ю.О.Осадько); вплив її на навчальну

успішність у підлітковому віці (Л.І.Божович, С.Д.Максименко, Е.Л.Носенко).

А.Бандура перший ввів поняття “самоєфективність” (self-efficacy), розуміючи під ним впевненість людини у власних здібностях організувати і здійснювати дії, які б привели до тих чи інших результатів. «Очікування ефективності є переконання у тому, що людина здатна успішно здійснити поведінку, яка необхідна для досягнення очікуваних результатів» [2, с.115].

Р.Шварцер, М.Єрусалем та В.Г.Ромек [11] у своїй роботі підтверджують, що самоєфективність – це оцінювання власних здібностей та очікуванням успіху від власної поведінки.

Вчені визначають самоєфективність як впевненість у своїх здібностях, спрямованих на виконання певного результату.

Д.Майєрс [6] у своїй роботі, доповнює зміст данного поняття і запевняє, що самоєфективність спирається на силу позитивного мислення як оптимістичну віру у власні сили. Автор підкреслює значення цього явища для розвитку і збереження психічного здоров'я особистості, покращення міжособистісних стосунків. Люди з високою власною ефективною більш наполегливі, менш тривожні та схильні до депресій, досягають кращих успіхів у навчанні.

Р.Асаджолі [1] приєднується до думки попереднього вченого, пов'язує самоєфективність з розвитком внутрішнього «Я» людини, з творчою силою, яка полегшує досягнення мети шляхом усунення невизначеностей та зосереджує зусилля людини на творчості.

Отже, дослідники розширюють визначення поняття, зазначаючи самоєфективність як позитивну і творчу спрямованість, яка допомагає в певній діяльності чи у міжособистісних стосунках.

Дж.Капрара і Д.Сервон [5] визначають самоєфективність як елемент контрольованості мотивації. Навіть коли людина знає, що певні дії приведуть до позитивного задоволення собою чи поваги з боку інших, вона не буде нічого розпочинати, якщо не буде впевненою у власних здібностях зробити це достатньо добре. Мотивація регулюється суб'єктивною оцінкою того, чи є у особистості можливість виконати дії, необхідні для контролю данної події.

Автори вказують на те, що уявлення про самоєфективність важливо в психології мотивації з наступних причин. По-перше, сприймання власної ефективності впливає на прийняття рішення, дії та переживання. Люди, які сумніваються у власній ефективності, відчувають тривогу, намагаються уникнути труднощів, а зіткнувшись з проблемами, кидають справу. По-друге, самоєфективність впливає на рівень досягнень та поведінку. У людей з високою ефективною вище вимоги, вони більш наполегливі в досягненні мети.

Отже, аналіз та узагальнення літературних джерел дозволили нам

визначити самоефективність як особистісний феномен, який вказує на ступінь впевненості людини в успішності вирішення поставленої задачі. З одного боку, самоефективність є універсальним мотиваційним механізмом, який сприяє досягненню результатів у діяльності, з іншого – спрямованість на особистісне зростання та міжособистісні стосунки, в основі якого стоїть позитивне ставлення до себе.

Наступним етапом нашого дослідження буде визначення психологічних компонентів самоефективності, які вивчали А.Бандура, А.В.Бояринцева, В.В.Лук'яненко, Ю.О.Осадько.

О.Ю.Осадько [10] розглядає самоефективність як базовий компонент «Я-системи» особистості, пов'язуючи її з оцінкою своєї реальної компетентності розв'язувати життєві проблеми.

В.В.Лук'яненко [4] вивчаючи особистісні характеристики із якими пов'язана самоефективність, доводить, що це – впевненість у собі, самоповага, копінг-стратегії.

Два типи самоефективності – діяльнису і соціальну виділяє А.В.Бояринцева [8]. Діяльнису самоефективність характеризує сприймання людиною особистісної ефективності у вирішенні тих чи інших задач. Соціальна – сприймання суб'єктом особистісної ефективності у стосунках з іншими людьми.

В якості джерел самоефективності А.Бандура виокремив чотири групи факторів: особистісний досвід досягнень, опосередкований досвід, вербальні переконання і психофізіологічні стани.

Особистісний досвід – один з найвпливовіший факторів. Успіх, особливо набутий самостійно, допомагає людині повірити у власні здібності досягати необхідних результатів та захищає від деструктивних реакцій неспіху. Попередні успіхи піднімають оцінку власної майстерності. Бандура підкреслює, що для розвитку самоефективності необхідний досвід подолання труднощів шляхом наполегливих зусиль, а переживання успіху пов'язати з власними здібностями. «Одного разу сформоване очікування ефективності розповсюджується і на суміжні ситуації» [2, с.117].

Опосередкований досвід – друге джерело самоефективності. Спостерігаючи, як інші люди успішно справляються з різними видами діяльності, особистість запевняє себе в тому, що і вона це може зробити чи досягнути покращення своїх результатів. В той же час, якщо досвід оточуючих зазнає невдачі, самоефективність – може знижуватись.

Вербальні переконання найчастіше трапляються у вигляді сугестивності, умовляння, зворотнього зв'язку, навіювання. Важливий зворотний зв'язок, який спонукає людей прикладати більше зусиль та досягати кращих результатів.

Вербальні переконання широко використовуються з причини власної простоти і доступності, але А.Бандура підкреслює, що самоефективність,

сформована таким чином, слабка і короткочасна, тому що не сформований досвід подолання труднощів. Вона «породжує очікування, але не надає для них аутентичної основи власного досвіду» [2, с.120].

При емоційному збудженні людина отримує фізіологічний зворотний зв'язок від власного організму і може здобувати інформацію про рівень своїх здібностей. Якщо відчувається спокій – самоефективність збільшується, в той же час тривога, страх – діють навпаки.

Проаналізувавши теоретичну літературу, можна сказати, що самоефективність є базовим компонентом «Я-системи», яка складається з особистісних характеристик таких, як впевненість у собі, самоповага і копінг-стратегії. Існує два типи самоефективності – діяльнісна і соціальна, які відрізняються за ступенем контрольованості мети. У формуванні діяльнісної самоефективності основним джерелом є особистісний і опосередкований досвід. У формуванні соціальної самоефективності найбільшого впливу набувають вербальні переконання, які можуть легко змінюватись.

Наступним етапом нашого дослідження є вплив самоефективності на навчальну успішність у підлітковому віці, які вивчали Л.І.Божович, С.Д.Максименко, Е.Л.Носенко.

С.Д.Максименко [7] запевняє, що проблема успішності навчання пов'язана з проблемою співвідношення навчання і розвитку. Він розрізняє «абсолютну» і «відносну» успішність. «Абсолютна» успішність є зовнішнім показником – це ступінь адаптованості суб'єкта до освітньої системи. «Відносна» успішність є показником руху дитини, фіксує дійсні позитивні або негативні зміни, що відбуваються у процесі навчання, тобто власну самоефективність. Психолог зазначає, що у будь-якій педагогічній системі учень залишається «автором» власного розвитку, власної діяльності, зокрема, учбової, формуючи своє ефективне навчання.

В підлітковому віці гостро стає проблема успішності підлітків у навчальній сфері, підкреслює Л.І.Божович [3]. Відбувається зміна пріоритетів і міжособистісні стосунки виходять на перший план, важливим стає спілкування з товаришем. Навчання перестає бути основною діяльністю, активність підлітка більше спрямована на спілкування з однолітками.

На основі сучасних наукових досягнень, можна з достатньою впевненістю стверджувати, що зв'язок між успішністю учнів та їх уявленням про власні здібності носить характер взаємного впливу. У дослідженнях Е.Л.Носенко було виявлено механізм зв'язку успішності навчання з самоефективністю підлітків.

Невпевненість у власних силах, при заниженій самоефективності, яка заснована на авторитетній думці педагога чи батьків, впливає негативно на результат учбової діяльності, знижуючи її успішність. І навпаки, учні, які мають позитивні уявлення про власні здібності, тобто високий рівень

самоєфективності, вчать краще.

Узагальнення теоретичних підходів щодо самоєфективності як чинника успішності в початковій діяльності у сучасній зарубіжній та вітчизняній психології дозволили нам зробити такий висновок. Успішність в учбовій сфері залежить від розвитку діяльній самоєфективності, успішність в міжособистісних стосунках – соціальної. Розвиток діяльній самоєфективності, яка в основному формується на особистісному досвіді, підвищує спрямованість підлітка на навчання, розвиток власних інтелектуальних здібностей. Самоєфективність соціальна формується на вербальних переконаннях і веде до гармонійних міжособистісних стосунків, кращої адаптації в суспільстві. Але зважаючи на те, що діяльній самоєфективність більш стійка і мотивована, саме її розвиток, спрямований на навчальну діяльність формує особистісну успішність, а також підтримує і стабілізує соціальну самоєфективність, формування сталих та адекватних міжособистісних стосунків. Власна успішність та ефективність як в навчанні, так і в спілкуванні веде до становлення самоідентичності та саморозвитку.

#### Література

1. Ассаджолі Р. Психосинтез: Теорія і практика / Р. Ассаджолі. – М. : Рефл-бук, 1994. – 314 с.
2. Бандура А. Теорія соціального навчання / А. Бандура. – СПб. : Евразія, 2000. – 320 с.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович ; под редакцией Д. И. Фельдштейна – М. : Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. – 352 с.
4. Лук'яненко В.В. Теоретичні засади психокорекційної роботи з підвищення рівня самоєфективності в юнацькому віці / В.В. Лук'яненко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України / За ред.С.Д.Максименка. Т.ХІ, част.4. – К., 2009. – 512с.
5. Капрара Дж. Психологія личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб. : Питер, 2003. – 640с.
6. Майерс Д. Соціальна психологія / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 2004. – 794с.
7. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К. : Вид-во ТОВ «КММ», 2006. – 240 с.
8. Митина Л.М. Психологія розвитку конкурентноспособної личности / Л.М. Митина. – 2 изд., стер. – М. : Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК»; 2003. – 400с.
9. Носенко Э.Л. Эмоциональное состояние как опосредованный фактор влияния самооценки на эффективность интеллектуальной деятельности подростка / Э.Л. Носенко // Психологический журнал. – 1998. – №1. – С.16-25
10. Психологічне благополуччя особистості в навчально-виховному процесі. Методи діагностики та шляхи збереження (методичні рекомендації) / Упор. О.Ю.Осадько. – К. : КМПУ імені Б.Д.Грінченка, 2005. – 78с.
11. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р.Шварцера и М.Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В.Г. Ромек // Иностранная психология. – 1996. - №7.- С. 71-76.

*Стаття надійшла до редакції 12.04.2010 р.*