

Секція С4 Психологія	
УДК 159.922.83:37.091.2-044.332	
Дата першого надходження статті до видання	2026-07-07
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-07-15
Дата публікації/оприлюднення	2026-07-20

Особливості самоефективності особистості юнацького віку в контексті адаптації до умов навчальної діяльності

Турубарова Анастасія Володимирівна

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціальної роботи,
Хортицька національна академія,
69017, Україна, м. Запоріжжя, вулиця Наукового містечка, 59
e-mail: turubarovaan@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4806-4519>

Зайцева Ольга Леонідівна

кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спеціальної освіти,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
69011, Україна м. Запоріжжя, вул. Університетська, 64
e-mail: olz_ufks@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0003-4254-2433>

Буланов Валерій Анатолійович

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної освіти,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
69011, Україна м. Запоріжжя, вул. Університетська, 64
e-mail: bulanovvalerij67@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0002-2575-1367>

Анотація. У статті розглядаються теоретичні та емпіричні аспекти вивчення самоефективності особистості юнацького віку в контексті адаптації до умов навчальної діяльності у закладі вищої освіти. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю осмислення психологічних ресурсів студентської молоді в умовах воєнного стану, хронічного стресу, вимушеної міграції, а також дистанційного і змішаного навчання, що істотно ускладнюють процес входження першокурсників у нове освітнє середовище. Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні та емпіричному визначенні особливостей самоефективності особистості в юнацькому віці в контексті адаптації до умов навчальної діяльності. Методи дослідження: системний і порівняльний аналіз наукових джерел, узагальнення, констатувальний експеримент, психодіагностичні методики М. Шерера і Дж. Маддукса та Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека, а також методи кількісного, якісного і статистичного аналізу з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Основні результати дослідження засвідчили, що для більшості першокурсників характерний середній рівень загальної самоефективності, а також середній рівень самоефективності у діяльності та спілкуванні. Встановлено, що комунікативна складова самоефективності розвинена краще, ніж діяльнісна, що свідчить про відносно вищу впевненість здобувачів у міжособистісній взаємодії, ніж у

подоланні навчальних труднощів. Виявлено статистично значущі додатні зв'язки між загальною самоефективністю та її діяльнісною і комунікативною складовими, що підтверджує цілісність цього психологічного феномена. Водночас встановлено наявність групи здобувачів із низькими та нижчими за середні показниками самоефективності, які потребують цілеспрямованої психологічної підтримки в адаптаційний період. Наукова новизна полягає в уточненні змістових і структурних особливостей самоефективності особистості юнацького віку в умовах адаптації до навчальної діяльності та в емпіричному обґрунтуванні співвідношення її загальної, діяльнісної й комунікативної складових. Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання в роботі психологічних служб закладів вищої освіти для діагностики рівня самоефективності здобувачів, виявлення особливостей їхньої адаптації та розроблення програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток самоефективності, саморегуляції, впевненості у власних можливостях і стійкості до навчальних труднощів.

Ключові слова: самоефективність, саморегуляція, особистість юнацького віку, адаптація, мотивація, навчальна діяльність, першокурсники.

Specifics of Self-Efficacy in Late Adolescence within the Context of Adaptation to Academic Activity

Turubarova Anastasiia Volodymyrivna
Doctor of Psychological Sciences, Professor,
Professor of the Department of Psychology and Social Work,
Khortytsia National Academy,
69017, Ukraine, Zaporizhzhia, Naukove Mistechko Str., 59
e-mail: turubarovaan@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-4806-4519>

Zaitseva Olha Leonidovna
Candidate of Pedagogical Sciences
Senior Lecturer of the Department of Special Education
National University Zaporizhzhia Polytechnic,
69011, Ukraine, Zaporizhzhia, Universytetska St., 64
e-mail: olz_ufks@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0002-2575-1367>

Bulanov Valerii Anatoliiovych
Candidate of Psychological Sciences, Assistant Professor,
Associate Professor of the Department of Special Education,
National University Zaporizhzhia Polytechnic,
69011, Ukraine, Zaporizhzhia, Universytetska St., 64
e-mail: bulanovvalerij67@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0002-2575-1367>

Abstract. The article examines the theoretical and empirical aspects of studying self-efficacy in late adolescence within the context of adaptation to the academic environment of a higher education institution. The relevance of the study is driven by the need to understand the psychological resources of student youth amidst martial law, chronic stress, and forced migration, alongside distance and blended learning models that significantly complicate the

integration of first-year students into a new educational environment. The study aims to provide a scientific rationale and empirically determine the features of self-efficacy in youth during their adaptation to academic activities. Research methods include systemic and comparative analysis of scientific sources, generalization, a confirmatory experiment, psychodiagnostic tools (by M. Sherer & J. Maddux; R. Schwarzer & M. Jerusalem; V. Romek), as well as quantitative, qualitative, and statistical analysis using Spearman's rank correlation coefficient. The findings indicate that the majority of freshmen exhibit average levels of general self-efficacy, as well as average levels of self-efficacy in both activity and communication. It was established that the communicative component of self-efficacy is more developed than the activity-based one, suggesting that students feel relatively more confident in interpersonal interaction than in overcoming academic challenges. Statistically significant positive correlations were found between general self-efficacy and its activity and communicative components, confirming the holistic nature of this psychological phenomenon. Simultaneously, a group of students with low and below-average self-efficacy scores was identified, requiring targeted psychological support during the transition period. The scientific novelty lies in clarifying the substantive and structural characteristics of self-efficacy in late adolescence under adaptive conditions and in the empirical substantiation of the relationship between its general, activity-based, and communicative components. The practical significance of the results is found in their application by university psychological services to diagnose students' self-efficacy, monitor their adaptation, and develop psychological intervention programs aimed at enhancing self-efficacy, self-regulation, self-confidence, and academic resilience.

Keywords: self-efficacy, self-regulation, youth/late adolescence, adaptation, motivation, academic activity, freshmen.

Вступ

Актуальність проблеми. Значущість вивчення проблеми самоефективності особистості юнацького віку в контексті адаптації до умов навчальної діяльності сьогодні нерозривно пов'язана з тими безпрецедентними кризовими умовами, у яких опинилася українська молодь. За результатами дослідження О. Краскова щодо впливу факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді, 71,9% опитаних студентів відзначили, що стрес, пов'язаний з війною, негативно вплинув на їхню академічну успішність, а про виїзд за кордон після 24 лютого 2024 року повідомили 22,6% опитаних [5, с. 6]. Це означає, що значна частина юнацтва адаптується до навчання одночасно з адаптацією до вимушеної міграції, соціальних втрат та хронічного стресу. Крім того, дистанційне та змішане навчання створюють принципово інші вимоги до саморегуляції особистості. Відповідно, сучасний здобувач, зокрема першокурсник, стикається з численними викликами, що вимагають від нього високого рівня адаптивності, відповідальності та здатності до самоорганізації.

Одним із важливих чинників успішності навчальної діяльності здобувачів у закладі вищої освіти є академічна самоефективність як упевненість у власній здатності організовувати й виконувати навчальні дії для досягнення освітніх цілей. Як зазначають зарубіжні дослідники (А. AL-Qadri, S. Mouas, N. Saraa, A. Boudouaia [15], С. Chen, Y. Sun, Y. Zhu [16]), вищий рівень академічної самоефективності пов'язаний із використанням стратегій саморегульованого навчання, управлінням навчальними ресурсами й часом, більшою навчальною залученістю та кращим подоланням академічних труднощів.

Поняття самоефективності студентської молоді привертає дедалі більше уваги в зарубіжних дослідженнях, де його пов'язують з академічною успішністю, навчальною залученістю, професійною ідентичністю, навчальною стійкістю та розвитком наукової грамотності здобувачів [14-16]. У сучасних зарубіжних дослідженнях концепція «self-efficacy» розглядається як важливий компонент педагогічної підтримки та освітніх інтервенцій, спрямованих на розвиток саморегульованого навчання, підвищення впевненості у власних навчальних можливостях, ефективне використання цифрових платформ, створення підтримувального освітнього середовища та врахування емоційних чинників навчання [14; 15; 19; 18; 20].

В Україні інтерес до проблеми самоефективності набирає обертів у зв'язку з реформуванням системи освіти, переходом до компетентнісного підходу, а також з урахуванням принципів особистісно-орієнтованого навчання. У дослідженнях О. Музики [8], О. Сергієнко [12], І. Шаталович [13], О. Шаталович [13] та інших вітчизняних учених аналізуються психологічні механізми формування самоефективності, фактори впливу на її рівень та умови ефективною реалізації освітніх стратегій. Водночас, незважаючи на ґрунтовні наукові розвідки, особливості впливу самоефективності на адаптацію першокурсників саме в умовах безпрецедентного поєднання хронічного стресу, міграції та змішаного навчання залишаються недостатньо вивченими, що створює гостру практичну потребу в розробці нових інструментів для підтримки особистості юнацького віку.

Систематичний огляд висвітлив складний взаємозв'язок між самоефективністю та мотивацією в контексті вищої освіти, підкреслюючи їхню ключову роль в академічному шляху здобувачів вишів. Результати свідчать про переважно позитивну кореляцію між предметно-специфічною самоефективністю та мотивацією, підтверджуючи думку про те, що здобувачі з сильною вірою у свої можливості з більшою ймовірністю виявлятимуть вищий рівень мотивації у своїх академічних прагненнях [17, с. 7]. Саме тому самоефективність може сприяти підвищенню академічного та соціально-емоційного розвитку здобувачів, тобто виступати буфером проти негативних проявів дезадаптації, допомагаючи юнакам легше долати труднощі під час пристосування до нових вимог освітнього середовища.

Варто зауважити, що самоефективність не є стабільним конструктом. Вона формується під впливом соціального оточення, попереднього досвіду, педагогічної підтримки, рівня емоційного інтелекту та багатьох інших чинників (А. Бандура). Це надає широкі можливості для психологічної інтервенції з метою підвищення рівня самоефективності здобувачів вищої освіти. Отже, самоефективність є фундаментальним внутрішнім ресурсом здобувача, який через стимулювання мотивації забезпечує успішну адаптацію до нових умов навчання та академічну стійкість. Розвиток віри у власні здібності є критично важливою умовою для ефективного подолання адаптаційних бар'єрів та впевненого професійного становлення майбутніх фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних зарубіжних дослідженнях самоефективність особистості юнацького віку в процесі навчання у виші розглядається як важливий психологічний чинник, пов'язаний з академічною успішністю, навчальною залученістю, професійною ідентичністю, стійкістю до труднощів та результативністю окремих освітніх впливів. Аналіз праць [14-20] свідчить, що проблема самоефективності

посідає помітне місце у сучасному зарубіжному науковому дискурсі, особливо в контексті вищої освіти, де вона вивчається як одна з умов успішного навчання, професійного становлення та адаптації здобувачів до вимог освітнього середовища.

У новітніх зарубіжних працях простежується тенденція до розгляду самоефективності не лише як загальної особистісної характеристики, а і як домен-специфічного утворення – академічної, мовної, технологічної або пов'язаної з науковою грамотністю. Такий підхід дає змогу точніше досліджувати, як у різних сферах студентського життя впевненість у власних можливостях впливає на поведінку, мотивацію та результати діяльності. Саме тому в сучасних роботах увага зосереджується не стільки на абстрактній упевненості в собі, скільки на здатності здобувача ефективно діяти в конкретних навчальних ситуаціях, використовувати відповідні стратегії та досягати визначених освітніх цілей. Важливе теоретико-прикладне значення має праця E. Usher, A. Butz, X. Chen та ін. [19], у якій узагальнено підходи до розвитку самоефективності в освітньому середовищі на різних етапах навчання – від школи до професійної підготовки. Автори наголошують на ролі досвіду успішного виконання завдань, соціальної підтримки, моделювання, а також емоційних станів у формуванні впевненості у власних можливостях. Ця праця створює важливе концептуальне підґрунтя для розуміння того, що самоефективність є не сталою рисою, а психологічним утворенням, яке може цілеспрямовано розвиватися завдяки педагогічним умовам, організації навчання та характеру взаємодії між учасниками освітнього процесу.

Помітний напрям сучасних зарубіжних досліджень пов'язаний із вивченням взаємозв'язку самоефективності та академічних результатів здобувачів. У статті A. AL-Qadri, S. Mouas, N. Saraa, A. Boudouaia [15] академічна самоефективність розглядається у зв'язку з навчальними результатами та академічною відданістю навчанню. Автори показують, що вищий рівень академічної самоефективності пов'язаний із кращими навчальними досягненнями, а також із більшою включеністю здобувачів у процес навчання. Це дає підстави стверджувати, що в зарубіжних дослідженнях самоефективність дедалі частіше постає не лише як супровідна характеристика внутрішнього стану здобувача, а як вагомий чинник його освітньої активності та результативності. Подібну спрямованість має дослідження M. Al-khreshheh, T. Alkursheh [14], у якому самоефективність аналізується в поєднанні з використанням цифрової платформи, рівнем володіння англійською мовою та академічними досягненнями здобувачів. Результати цієї праці свідчать про зв'язок самоефективності з ефективнішим використанням цифрових освітніх ресурсів і кращими показниками навчальної успішності.

Окремий напрям становлять дослідження, у яких самоефективність вивчається як проміжна психологічна ланка між внутрішніми особистісними чинниками та реальною навчальною активністю. Саме таким є дослідження C. Chen, Y. Sun, Y. Zhu [16], у якому академічна самоефективність розглядається у зв'язку між професійною ідентичністю здобувачів та їхньою навчальною залученістю. Результати цієї роботи дають підстави вважати, що професійне самосприйняття здобувача може бути пов'язане з його активністю в навчанні не лише безпосередньо, а й через рівень упевненості у власній здатності успішно виконувати академічні завдання. Таким чином, академічна самоефективність постає як важливий механізм, що поєднує уявлення особистості

юнацького віку про себе як майбутнього фахівця з її реальною участю в освітньому процесі.

Не менш важливим є контекстуальний вимір проблеми, представлений у дослідженні F. Wu, H. Huang, Z. Zhan [20], де увага зосереджується на зв'язку зовнішніх умов навчання з навчальною стійкістю здобувачів через академічну самоефективність та відчуття належності до університетської спільноти. Це дослідження показує, що підтримувальний навчальний контекст, позитивне сприйняття здобувачем свого місця в академічній спільноті та сприятливі умови навчання можуть бути пов'язані з вищим рівнем академічної самоефективності, а через неї – і з більшою здатністю долати труднощі. Практичний інтерес становлять дослідження, у яких самоефективність розглядається як об'єкт цілеспрямованого педагогічного впливу. У праці R. Reddy, O. Ainsworth, M. Gray та ін. [18] проаналізовано результати короткої навчальної інтервенції, спрямованої на розвиток наукової грамотності здобувачів. Автори фіксують зростання показників самоефективності, пов'язаних із виконанням навчальних дій у цій сфері. Це засвідчує можливість підвищення самоефективності особистості юнацького віку завдяки спеціально організованим освітнім заходам і узгоджується із загальними положеннями E. Usher, A. Butz та ін. [19] щодо ролі педагогічної підтримки та досвіду успішного виконання завдань у її розвитку. У такому контексті самоефективність постає не лише як діагностичний показник, а і як реальна мета освітньої роботи. Важливе місце в осмисленні сучасного стану проблеми займає систематичний огляд L. Lin, M. Talib [17], присвячений взаємозв'язку доменно-специфічної самоефективності та мотивації здобувачів вишів. Узагальнення результатів досліджень за 2019–2024 роки показує стійкий інтерес науковців до цієї проблематики та підтверджує, що різні види самоефективності мають значущий зв'язок із мотиваційною сферою здобувачів. Особливо важливо, що автори акцентують увагу саме на доменній специфіці самоефективності, що ще раз підкреслює сучасне прагнення зарубіжних дослідників до більш диференційованого вивчення цього феномена в системі вищої освіти.

Узагальнюючи зміст проаналізованих праць, можна зазначити, що в зарубіжних дослідженнях самоефективність особистості юнацького віку в умовах навчання найчастіше пов'язується з такими змінними, як академічна успішність, навчальна залученість, мотивація, професійна ідентичність, використання цифрових технологій, навчальна стійкість та ефективність освітніх інтервенцій. Це свідчить про розширення меж дослідження феномена: від розуміння самоефективності як індивідуальної віри у власні можливості – до трактування її як важливого ресурсу саморегуляції, адаптації та результативної взаємодії здобувача з освітнім середовищем.

Аналіз наведених українських джерел дає підстави стверджувати, що проблема самоефективності здобувачів закладів вищої освіти посідає помітне місце у сучасних вітчизняних психолого-педагогічних дослідженнях. Дослідження О. Музики та В. Кутішенко [8] показало, що здобувачі з високою академічною успішністю мають вищі показники обох видів самоефективності (загальної та професійної) порівняно зі здобувачами з посередніми результатами. Саме у цієї групи спостерігається найбільш значущий зв'язок між загальною впевненістю та професійним розвитком. У здобувачів, які мають успіхи лише у спорті чи мистецтві (поза навчанням), загальна самоефективність розвивається ізольовано і поки не поширюється на їхню майбутню

професійну діяльність. Навіть успішним першокурсникам часто бракує внутрішньої мотивації та чіткості цілей для повноцінної професіоналізації. Отже, академічна успішність найбільше сприяє формуванню загальної й професійної самоефективності здобувачів, тоді як позанавчальні досягнення без внутрішньої мотивації та чітких професійних цілей не забезпечують повноцінної професіоналізації.

У праці Г. Ковальчук та Я. Семьонова [4] самоефективність розглядається разом із навчальною мотивацією як чинник академічної успішності здобувачів. Зміст цієї роботи дає підстави говорити про зв'язок мотиваційної сфери здобувача з розвитком його впевненості у власних навчальних можливостях. Стаття С. Пухно присвячена самоефективності здобувачів закладів вищої освіти – майбутніх психологів. Авторка розглядає самоефективність як важливу складову професійного становлення майбутнього фахівця, пов'язану з вірою у власні можливості, професійним самовизначенням і готовністю до майбутньої діяльності [9]. Це свідчить про наявність у вітчизняних дослідженнях лінії, де самоефективність осмислюється не лише як академічний, а й як професійно значущий психологічний ресурс особистості юнацького віку. У матеріалах І. Шаталович та О. Шаталович [13] увагу зосереджено на розвитку саме навчальної самоефективності здобувачів вищої освіти в сучасних умовах.

Окрему групу становлять праці, які мають теоретичне й методологічне значення для дослідження самоефективності. Насамперед це роботи В. Бовсуновського. У статті 2024 року [2] автор здійснює теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці, а в тезах 2026 року [1] звертається до методологічних проблем її вимірювання в освітньому середовищі. Такі праці є важливими для вітчизняного наукового поля, оскільки вони уточнюють зміст поняття, окреслюють підходи до його інтерпретації та порушують питання психодіагностичного інструментарію. До суміжних належать також праці, де увага зосереджена на інших учасниках освітнього процесу або на споріднених психологічних конструктах. Так, у статті О. Резунової [10] аналізується педагогічна самоефективність викладача як чинник розвитку навчальної самоефективності здобувачів вищої освіти. Подібно, праця О. Креденцер [6] стосується професійної самоефективності освітнього персоналу та її зв'язку із суб'єктивним благополуччям в умовах війни. Ще одну групу становлять роботи, присвячені адаптації, стресу та психічному здоров'ю здобувачів в умовах війни. Це, зокрема, праці А. Гиндич та Н. Дзеружинської [3], О. Краскова [5], Т. Мостової [7], Н. Савелюк [11]. У цих дослідженнях безпосередньо не аналізується самоефективність як окремий психологічний конструкт, однак вони окреслюють той соціально-психологічний контекст, у якому навчаються сучасні українські здобувачі вищої освіти.

Таким чином, аналіз сучасних вітчизняних джерел дозволяє побачити кілька основних тенденцій у вивченні самоефективності здобувачів вищої освіти. По-перше, у центрі уваги перебуває зв'язок самоефективності з академічною успішністю, навчальною мотивацією та професійним становленням особистості юнацького віку. По-друге, простежується інтерес до різних форм цього феномена – загальної, навчальної та професійної самоефективності. По-третє, дослідження все частіше враховують вплив сучасних кризових умов, насамперед воєнного контексту, на освітній процес і психологічний стан студентської молоді. Отже, стан дослідження самоефективності особистості юнацького віку в умовах навчання в українській науці можна

охарактеризувати як такий, що активно формується та потребує подальшого розширення й систематизації.

Виділення невирішеної частини проблеми. Попри наявність значного масиву наукових праць, присвячених проблемі самоефективності, її зв'язку з академічною успішністю, навчальною мотивацією, професійним самовизначенням та адаптацією здобувачів, окремі аспекти цієї проблематики залишаються недостатньо розробленими. Зокрема, у працях В. Бовсуновського [1, 2] висвітлено теоретичні засади самоефективності та методологічні проблеми її вимірювання в освітньому середовищі, у дослідженні Г. Ковальчук і Я. Семьонова [4] проаналізовано взаємозв'язок навчальної мотивації, самоефективності та академічної успішності здобувачів, а О. Музика та В. Кутішенко [8] розкрили особливості взаємозв'язку загальної і професійної самоефективності у першокурсників. Праці Т. Мостової [7], І. Шаталович та О. Шаталович [13] актуалізують зазначену проблему в умовах сучасних суспільних викликів, однак не вичерпують потреби в її цілеспрямованому емпіричному дослідженні. Водночас недостатньо вивченими залишаються особливості самоефективності особистості юнацького віку в контексті адаптації до умов навчальної діяльності, зокрема співвідношення її загального та діяльнісного компонентів і їхній вплив на успішність адаптаційного процесу.

Мета статті. Мета роботи полягає у науковому обґрунтуванні та визначенні особливостей самоефективності особистості в юнацькому віці в контексті адаптації до умов навчальної діяльності.

Наукова новизна. Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що уточнено змістові особливості самоефективності особистості юнацького віку в умовах адаптації до навчальної діяльності; емпірично досліджено показники загальної та діяльнісної самоефективності здобувачів і визначено їх значення в адаптаційному процесі; подальшого розвитку набули уявлення про самоефективність як важливий чинник успішного входження молоді в нове освітнє середовище.

Практичне значення. Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості їх використання у роботі психологічної служби закладу вищої освіти з метою діагностики рівня самоефективності здобувачів, виявлення особливостей їх адаптації до умов навчальної діяльності, а також розроблення й упровадження програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток саморегуляції, зміцнення впевненості у власних можливостях, підвищення самоефективності особистості юнацького віку та оптимізацію адаптаційного процесу.

Методологія

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання наукових завдань було використано комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження:

Теоретичні:

- системний аналіз та синтез (застосовано для опрацювання наукових публікацій із проблеми самоефективності, адаптації студентської молоді до умов навчальної діяльності та узагальнення сучасних теоретичних підходів до розуміння цього феномена);
- порівняльний аналіз (використано для зіставлення наукових поглядів на сутність загальної самоефективності, самоефективності в діяльності та спілкуванні, а

також для виявлення особливостей їх зв'язку з адаптацією особистості юнацького віку до навчальної діяльності);

- узагальнення та систематизація (застосовано для виділення невирішеної частини проблеми та обґрунтування напряму емпіричного дослідження);

Емпіричні:

- констатувальний експеримент (застосовано з метою емпіричного дослідження особливостей самооефективності особистості юнацького віку в контексті адаптації до умов навчальної діяльності);

- психодіагностичні методики (використано для визначення рівня та особливостей прояву самооефективності студентів, зокрема опитувальник М. Шерера та Дж. Маддукса «Шкала самооефективності», адаптований А. Бояринцевою, та опитувальник «Шкала загальної самооефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека);

- методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних (застосовано для інтерпретації отриманих результатів і виявлення особливостей самооефективності студентської молоді в умовах адаптації до навчальної діяльності);

- метод статистичного аналізу (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена) використаний для визначення ступеня взаємозв'язку між різними видами самооефективності, а також для підтвердження конвергентної валідності застосованих психодіагностичних інструментів.

Джерела даних. Інформаційну базу дослідження становлять наукові публікації з проблематики самооефективності особистості, її розвитку в юнацькому віці та ролі в адаптації до умов навчальної діяльності, а також емпіричні дані, одержані в межах констатувального експерименту. Джерела даних класифіковано за трьома рівнями, що дозволяє поєднати теоретичне обґрунтування з емпіричною валідацією.

Теоретико-методологічні джерела, використання яких дозволяє вирішити завдання дослідження через:

- зарубіжну наукову періодику (публікації у виданнях, індексованих у наукометричних базах Scopus та Web of Science за останні 3–5 років, присвячені зв'язку академічної самооефективності з успішністю, мотивацією, навчальною залученістю, резильєнтністю та професійною ідентичністю здобувачів);

- вітчизняні наукові джерела (публікації у фахових виданнях України категорії «Б» та матеріали наукових конференцій 2022–2026 рр. щодо теоретичного змісту категорії «самооефективність», її діагностики, зв'язку з академічною успішністю та особливостей психологічного стану студентства в умовах війни).

Психодіагностичні джерела, що забезпечують емпіричну базу дослідження:

- стандартизовані психодіагностичні методики зазначені вище;
- первинні емпіричні дані (результати констатувального експерименту, проведеного на вибірці здобувачів першого року навчання закладів вищої освіти).

Контекстуальні джерела, ознайомлення з якими сприяє врахуванню умов освітнього середовища:

- дослідження адаптації здобувачів до навчання (наукові публікації щодо психологічних чинників адаптації першокурсників, переживання стресу та збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану);

- праці з питань організації психологічного супроводу у закладі вищої освіти (публікації щодо педагогічних умов розвитку самоефективності здобувачів освіти та ролі викладача в цьому процесі).

Інструменти аналізу. Для опрацювання, аналізу та представлення результатів дослідження використано сукупність аналітичних, статистичних і візуалізаційних інструментів, що забезпечили поєднання теоретичного узагальнення з емпіричним обґрунтуванням висновків:

- інструменти теоретичного аналізу: систематизація, порівняльне групування, узагальнення та синтез наукових джерел застосовувалися для виокремлення основних підходів до розуміння феномена самоефективності, її видів, психологічних проявів у юнацькому віці та зв'язку з адаптацією до умов навчальної діяльності;

- табличний інструментарій використано для впорядкування емпіричних даних, зіставлення показників загальної самоефективності та самоефективності у діяльності та спілкуванні, а також для порівняння рівнів вираженості досліджуваних характеристик у вибірці студентської молоді;

- інструменти кількісного аналізу (обчислення середніх значень, відсоткових показників) застосовано для обробки даних, отриманих за методиками М. Шерера і Дж. Маддукса та Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека, з метою виявлення особливостей прояву самоефективності у здобувачів;

- графічна візуалізація (таблиці) застосовувалася для наочного представлення результатів дослідження, відображення розподілу рівнів самоефективності та узагальнення основних емпіричних тенденцій.

Таке поєднання інструментів аналізу дало змогу забезпечити логічний зв'язок між теоретичним осмисленням проблеми, результатами констатувального експерименту та формулюванням висновків щодо особливостей самоефективності особистості юнацького віку в контексті адаптації до умов навчальної діяльності.

Обмеження дослідження. Попри наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, дане дослідження має певні обмеження, які слід враховувати під час інтерпретації його висновків:

1. Дослідження має констатувальний характер, тому отримані результати дають змогу виявити особливості прояву самоефективності особистості юнацького віку в контексті адаптації до умов навчальної діяльності, але не дають підстав для однозначних висновків щодо причинно-наслідкових зв'язків між досліджуваними показниками.

2. Емпірична база дослідження обмежується вибіркою студентської молоді, що може звужувати можливості узагальнення результатів на інші вікові групи здобувачів освіти або на здобувачів, які навчаються в інших соціокультурних та освітніх умовах.

3. Використані психодіагностичні методики – опитувальник М. Шерера та Дж. Маддукса «Шкала самоефективності», адаптований А. Бояринцевою та «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека – дають змогу виявити рівень загальної самоефективності, самоефективності у діяльності та спілкуванні, однак не охоплюють усього спектра індивідуально-психологічних чинників, що можуть впливати на адаптацію здобувачів до навчальної діяльності.

4. Адаптація до умов навчальної діяльності є багатофакторним процесом, на який, крім самоефективності, можуть впливати мотивація, рівень тривожності, соціальна підтримка, особливості освітнього середовища, попередній досвід навчання та інші змінні, що не були предметом безпосереднього емпіричного аналізу в межах цього дослідження.

5. Результати дослідження слід розглядати з урахуванням сучасних соціальних умов, які можуть впливати на психологічний стан студентської молоді, специфіку її адаптації до навчання та рівень віри у власні можливості, що, своєю чергою, може позначатися на показниках самоефективності.

Визначені обмеження не знижують наукової цінності дослідження, а окреслюють перспективи подальших наукових пошуків, зокрема в напрямі розширення вибірки, залучення додаткових психодіагностичних інструментів, вивчення суміжних психологічних чинників адаптації та проведення лонгітюдних досліджень динаміки самоефективності студентської молоді.

Результати

Дослідження було проведено у вересні – жовтні 2025 року на базі Національного університету «Запорізька політехніка» та Хортицької національної академії (м. Запоріжжя). У ньому взяли участь 64 здобувачі першого курсу спеціальності С4 Психологія віком від 18 до 21 року. З метою вивчення особливостей самоефективності особистості юнацького віку в контексті адаптації до умов навчальної діяльності було використано опитувальник М. Шерера та Дж. Маддукса «Шкала самоефективності» в адаптації А. Бояринцевої, який дає змогу оцінити два аспекти цього феномена: самоефективність у діяльності та самоефективність у спілкуванні. Узагальнені результати представлені на таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл здобувачів за рівнями самоефективності, у %

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самоефективність у діяльності	23,4%	59,4%	17,2%
Самоефективність у спілкуванні	15,6%	62,5%	21,9%

Як видно з таблиці 1, в обох шкалах переважає середній рівень самоефективності. За шкалою самоефективності у діяльності середній рівень виявлено у 59,4% здобувачів, низький – у 23,4%, високий – у 17,2%. За шкалою самоефективності у спілкуванні середній рівень зафіксовано у 62,5% здобувачів, низький – у 15,6%, високий – у 21,9%. Отримані показники свідчать про те, що більшість першокурсників загалом вірять у власні можливості, однак їхня впевненість ще не є достатньо стійкою та залежить від складності ситуації, новизни вимог і рівня зовнішньої підтримки. Узагальнені статистичні показники за шкалами опитувальника представлені на таблиці 2.

Таблиця 2

Узагальнені статистичні показники за шкалами опитувальника

Шкала	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)	Рівень самоефективності
Самоефективність у діяльності	31,8	13,4	середній
Самоефективність у спілкуванні	6,9	6,8	середній

Дані таблиці 2 підтверджують, що середні значення за обома шкалами відповідають середньому рівню сформованості самоефективності. При цьому середнє значення за шкалою самоефективності у спілкуванні є дещо вищим у межах своєї шкали, ніж за шкалою самоефективності у діяльності, що може свідчити про кращу адаптованість здобувачів до міжособистісної взаємодії порівняно з навчальною діяльністю.

Для виявлення загальної впевненості особистості у власній спроможності особистості юнацького віку діяти результативно в різних життєвих і навчальних ситуаціях, а також долати перешкоди та зберігати активність у складних умовах було використано методикку «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека. Розподіл здобувачів за рівнями загальної самоефективності представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Розподіл здобувачів за рівнями загальної самоефективності

Рівень загальної самоефективності	Кількість осіб	%
Низький	4	6,25
Нижчий за середній	11	17,19
Середній	22	34,38
Вищий за середній	18	28,13
Високий	9	14,06
Усього	64	100

Як видно з таблиці 3, у вибірці першокурсників найбільш представленим є середній рівень загальної самооефективності – 34,38%. Водночас значна частина здобувачів має вищий за середній рівень – 28,13%, а високий рівень виявлено у 14,06% респондентів. Разом це дає підстави стверджувати, що у більшості досліджуваних загальна самооефективність перебуває в межах середнього та вище середнього рівнів. Водночас у 17,19% здобувачів зафіксовано рівень, нижчий за середній, а у 6,25% – низький. Це свідчить про наявність частини першокурсників, які менш упевнені у власній здатності справлятися з труднощами та потребують більшої психологічної підтримки в період адаптації до умов навчальної діяльності. Узагальнені статистичні показники за шкалою загальної самооефективності представлені у таблиці 4.

Таблиця 4

Узагальнені статистичні показники за шкалою загальної самооефективності

Показник	Середнє значення (M)	Стандартне відхилення (SD)
Загальна самооефективність	28,7	5,4

Дані таблиці 4 показують, що середнє значення загальної самооефективності становить 28,7 бала, що відповідає середньому рівню за інтерпретаційними межами методики. Водночас це значення наближене до верхньої межі середнього рівня, що дозволяє говорити про тенденцію до вищої за середню самооефективності у частини здобувачів. Стандартне відхилення (5,4) свідчить про певну варіативність результатів у вибірці: поряд зі здобувачами, які демонструють достатньо високу впевненість у власних можливостях, є респонденти, для яких характерні сумніви у власній ефективності та знижена стійкість до труднощів.

Для перевірки узгодженості результатів, отриманих за опитувальником М. Шерера та Дж. Маддукса «Шкала самооефективності» та методикою «Шкала загальної самооефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека, було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Аналіз засвідчив наявність статистично значущого додатного зв'язку між загальною самооефективністю та самооефективністю у діяльності ($\rho = 0,53$; $p < 0,001$), а також між загальною самооефективністю та самооефективністю у спілкуванні ($\rho = 0,42$; $p < 0,001$). Отримані результати свідчать про узгодженість двох методик і підтверджують, що вища загальна віра здобувачів у власні можливості пов'язана з більшою впевненістю як у навчальній діяльності, так і в міжособистісній взаємодії.

Обговорення

Інтерпретація результатів.

За шкалою самооефективності у діяльності опитувальника М. Шерера та Дж. Маддукса «Шкала самооефективності» майже чверть здобувачів (23,4%) продемонстрували низький рівень. Це вказує на наявність групи першокурсників, які відчують труднощі у подоланні навчальних перешкод, сумніваються у власній здатності доводити справу до кінця та менш упевнено діють в умовах підвищених вимог.

Високий рівень діяльності самоефективності виявлено лише у 17,2% опитаних, що свідчить про відносно невелику частку здобувачів, які стійко вірять у власну здатність успішно реалізовувати наміри та долати труднощі.

За шкалою самоефективності у спілкуванні показники виявилися дещо кращими. Низький рівень зафіксовано у 15,6% здобувачів, тоді як високий – у 21,9%. Це дає підстави вважати, що у сфері міжособистісної взаємодії здобувачі почуваються впевненіше, ніж у сфері навчальної діяльності. Імовірно, це пов'язано з віковими особливостями юнацтва, коли спілкування є однією з провідних сфер активності, а також зі специфікою спеціальності «Психологія», що передбачає підвищений інтерес до міжособистісної взаємодії.

Кількісний аналіз результатів за методикою Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека засвідчив, що для здобувачів 1 курсу спеціальності С4 Психологія найбільш типовими є середній і вищий за середній рівні загальної самоефективності. Зокрема, 34,38% респондентів мають середній рівень, а 28,13% – вищий за середній. Це означає, що переважна частина здобувачів загалом вірить у власну здатність діяти ефективно, долати труднощі та досягати поставлених цілей, хоча ця впевненість ще не завжди є повністю стабільною. Високий рівень загальної самоефективності виявлено у 14,06% досліджуваних. Такі здобувачі характеризуються більш вираженою впевненістю у собі, готовністю до активного подолання труднощів і більшою психологічною стійкістю до нових вимог навчального середовища. Водночас 17,19% здобувачів продемонстрували рівень, нижчий за середній, а 6,25% – низький. Отже, майже чверть вибірки (23,44%) становлять здобувачі, які можуть мати труднощі з мобілізацією внутрішніх ресурсів, швидше втрачати впевненість у разі невдач і гостріше переживати адаптаційний період. Якісний аналіз показав, що загальна самоефективність здобувачів юнацького віку виявляється насамперед у їхньому ставленні до нових завдань, труднощів і непередбачуваних ситуацій. Для більшості досліджуваних характерна помірно виражена або достатньо сформована впевненість у власній здатності діяти успішно, знаходити способи розв'язання проблем і досягати поставлених цілей. Здобувачі із середнім рівнем загальної самоефективності, які становлять найбільшу частку вибірки, загалом вірять у власні сили, однак в умовах високого навчального навантаження, невизначеності або новизни можуть відчувати вагання, внутрішнє напруження та потребу в додатковому схваленні чи підтримці. Для першокурсників це є закономірним, оскільки початковий етап навчання у закладі вищої освіти супроводжується перебудовою звичного способу діяльності, зростанням самостійності та необхідністю адаптації до нових вимог.

Здобувачі з рівнем вищим за середній та високим демонструють більш стійку віру у власну ефективність. Вони, як правило, краще мобілізують внутрішні ресурси, більш наполегливо долають труднощі, легше пристосовуються до змін і активніше включаються в навчальну діяльність. Такий рівень самоефективності можна розглядати як важливий психологічний ресурс успішної адаптації до умов навчання. Натомість здобувачі з рівнем нижчим за середній або низьким менш упевнені у власній здатності контролювати результати своєї діяльності та долати труднощі. У навчальному процесі це може проявлятися у схильності уникати складних завдань, знижувати активність після невдач, швидше виснажуватися та сумніватися у можливості досягнення успіху. Саме ця категорія здобувачів є найбільш уразливою в контексті адаптації до умов навчальної діяльності та потребує цілеспрямованого психологічного супроводу.

Порівняння з іншими дослідженнями.

Результати дослідження узгоджуються із сучасними підходами до вивчення самоефективності особистості юнацького віку, відповідно до яких самоефективність є важливим психологічним чинником адаптації до умов навчальної діяльності та пов'язана з академічною успішністю, мотивацією, навчальною залученістю та професійним самовизначенням здобувачів [4; 8; 15; 16].

У вітчизняних дослідженнях показано, що здобувачі з вищою академічною успішністю мають вищі показники як загальної, так і професійної самоефективності, причому найбільш значущий зв'язок між загальною впевненістю та професійним розвитком спостерігається саме у здобувачів із високими навчальними досягненнями [8]. Водночас навчальна мотивація визнається одним із головних чинників підвищення академічної успішності та формування самоефективності здобувачів у процесі професійної освіти [4]. Отримані нами результати про переважання середнього рівня самоефективності у першокурсників узгоджуються з висновками О.Музики та В.Кутішенко про те, що навіть у здобувачів із високою успішністю може бракувати внутрішньої мотивації та чіткості цілей для повноцінної професіоналізації [8].

У зарубіжних дослідженнях підтверджено, що академічна самоефективність безпосередньо впливає на навчальні результати та виконує медіаційну роль між професійною ідентичністю здобувачів і їхньою навчальною залученістю [15; 16]. Зокрема, дослідження С. Chen, Y. Sun, Y. Zhu засвідчило, що здобувачі з вищою академічною самоефективністю активніше використовують самостійні навчальні стратегії, краще управляють часом і навчальним середовищем, а також успішніше долають академічні труднощі [16]. Це узгоджується з нашими даними про те, що діяльнісна самоефективність є більш уразливою у першокурсників і потребує цілеспрямованого розвитку. Систематичний огляд L. Lin і M. Talib, що охопив дослідження 2019–2024 років, свідчить про зростання інтересу до доменно-специфічної самоефективності здобувачів, особливо в контексті її зв'язку з мотивацією та навчальними результатами [17]. Підтверджено також, що зовнішні умови навчання – освітнє середовище, соціальна підтримка та відчуття належності до університетської спільноти – пов'язані з навчальною стійкістю здобувачів не безпосередньо, а опосередковано, через рівень їхньої академічної самоефективності та сприйняття соціальної включеності [20]. Це підтверджує наш висновок про те, що самоефективність виступає важливим психологічним ресурсом адаптації до навчальної діяльності.

Концептуальна стаття Е. Usher та співавторів узагальнює теоретичні й практичні підходи до розвитку самоефективності в освітньому середовищі і наголошує на ролі досвіду успіху, соціальної підтримки, моделювання та емоційних станів у її формуванні [19]. Водночас емпіричне дослідження R. Reddy та співавторів засвідчує можливість підвищення самоефективності здобувачів завдяки спеціально організованій короткій навчальній інтервенції [18], що підтверджує доцільність розроблення програм психологічного супроводу для першокурсників.

Водночас більшість проаналізованих досліджень зосереджено переважно на зв'язку самоефективності з успішністю або мотивацією, де аналіз психологічних особливостей здійснюється без урахування структурних відмінностей між загальною, діяльнісною та комунікативною складовими самоефективності в контексті саме адаптації першокурсників до умов навчальної діяльності. Крім того, у вітчизняному

науковому полі недостатньо емпіричних робіт, які б одночасно використовували кілька методик для диференційованого аналізу самоефективності та встановлювали статистичні зв'язки між її видами.

Проведене дослідження розширює ці підходи, оскільки поєднує аналіз загальної самоефективності з виявленням особливостей її діяльній та комунікативній складових у студентів-першокурсників спеціальності С4 Психологія, а також установлює статистично значущі кореляційні зв'язки між цими показниками в умовах реального адаптаційного процесу до навчання у закладі вищої освіти. Отримані результати підтверджують, що діяльній самоефективність є більш уразливою порівняно з комунікативною, що узгоджується із сучасними напрямками дослідження психологічних ресурсів адаптації здобувачів вищої освіти та обґрунтовує необхідність цілеспрямованого психологічного супроводу, спрямованого на розвиток саморегуляції, наполегливості та впевненості здобувачів у власній здатності долати навчальні труднощі.

Наукова новизна (розгорнуто). Наукова новизна даного дослідження полягає у вперше проведеному комплексному емпіричному вивченні особливостей самоефективності особистості юнацького віку в контексті адаптації до умов навчальної діяльності з урахуванням диференціації її загальної, діяльній та комунікативній складових. До цього часу більшість досліджень зосереджувалася або на аналізі загальної самоефективності здобувачів без урахування її структурних компонентів [8; 9], або на вивченні зв'язку самоефективності з окремими показниками – академічною успішністю, мотивацією чи професійним самовизначенням – без комплексного розгляду її ролі в адаптаційному процесі [4; 15; 16].

Удосконалено підходи до емпіричного дослідження самоефективності у студентів-першокурсників, зокрема за рахунок поєднання двох валідних психодіагностичних методик – опитувальника М. Шерера та Дж. Маддукса «Шкала самоефективності» в адаптації А. Бояринцевої та методики «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека, що дало змогу одночасно виявити як загальний рівень віри здобувачів у власні можливості, так і специфічні особливості її прояву в діяльній і комунікативній сферах. Такий інтегрований підхід дозволяє точніше діагностувати психологічні ресурси та вразливі зони здобувачів на етапі адаптації до навчання у закладі вищої освіти.

Набуло подальшого розвитку наукове уявлення про структурні особливості самоефективності в юнацькому віці, зокрема підтверджено, що в період входження в нове освітнє середовище діяльній складова самоефективності є більш уразливою порівняно з комунікативною, що пов'язано з підвищенням вимог до самостійності, саморегуляції, наполегливості та здатності долати навчальні труднощі. Крім того, результати дослідження демонструють, що за рахунок використання кореляційного аналізу можна встановити статистично значущі зв'язки між загальною самоефективністю та її окремими складовими, що підтверджує узгодженість різних методик і свідчить про існування спільного психологічного конструкту самоефективності.

Дослідження вносить новий емпірично підтверджений підхід до розуміння самоефективності як диференційованого психологічного ресурсу адаптації здобувачів

вищої освіти, удосконалює існуючі моделі вивчення адаптації першокурсників і розширює наукове розуміння взаємозв'язку загальної, діяльнісної та комунікативної самоефективності в специфічних умовах початкового етапу навчання у закладі вищої освіти.

Практичне значення (розгорнуто).

Результати дослідження мають важливе практичне значення для системи психологічного супроводу здобувачів вищої освіти, особливо в період адаптації першокурсників до умов навчальної діяльності. Потенційними користувачами результатів є практичні психологи закладів вищої освіти, куратори та наставники академічних груп, науково-методичні служби закладів вищої освіти, а також розробники програм психологічного супроводу студентської молоді.

Отримані дані створюють науково обґрунтовану базу для вдосконалення психологічної роботи зі студентами-першокурсниками, на основі якої можна розробляти та впроваджувати цільові програми психологічного супроводу, спрямовані на комплексний розвиток самоефективності, саморегуляції, наполегливості та впевненості здобувачів у власній здатності досягати навчальних цілей з урахуванням специфіки їхньої діяльнісної та комунікативної активності. Такий підхід дозволяє організовувати психологічну роботу так, щоб максимально підвищити рівень самоефективності здобувачів без надмірного психологічного навантаження та ризику дезадаптації.

Результати дослідження також дають можливість здійснювати систематичний психодіагностичний моніторинг рівня самоефективності здобувачів із використанням валідних інструментів – опитувальника М. Шерера та Дж. Маддукса «Шкала самоефективності» в адаптації А. Бояринцевої та методики «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека. Регулярна психодіагностика рівня самоефективності здобувачів дозволяє об'єктивно відстежувати динаміку адаптаційного процесу й вчасно вносити корективи в програму психологічного супроводу для досягнення оптимального рівня адаптованості.

Крім того, дані дослідження дозволяють здійснювати адаптацію психологічних заходів до індивідуальних особливостей здобувачів, включаючи рівень загальної самоефективності, вираженість її діяльнісної та комунікативної складових, а також специфіку труднощів адаптаційного процесу кожного здобувача. Такий підхід забезпечує підвищення ефективності психологічного супроводу, дозволяючи максимально реалізувати потенціал кожного учасника освітнього процесу.

Встановлені у дослідженні статистично значущі кореляційні зв'язки між загальною самоефективністю та її діяльнісною і комунікативною складовими свідчать про те, що розвиток загальної впевненості у власних можливостях позитивно пов'язаний із зростанням упевненості як у навчальній діяльності, так і в міжособистісній взаємодії. Це дозволяє рекомендувати комплексні підходи до розвитку самоефективності здобувачів до впровадження в систему психологічного супроводу закладів вищої освіти різних рівнів – як для роботи зі здобувачами в межах адаптаційних програм першого курсу, так і для підтримки здобувачів упродовж усього навчання.

Отже, результати дослідження забезпечують науково обґрунтовану методичну базу для прийняття рішень щодо організації психологічного супроводу здобувачів вищої

освіти, підвищення їхньої психологічної стійкості, розвитку самоефективності та оптимізації адаптаційного процесу до умов навчальної діяльності.

Висновки

Результати дослідження за опитувальником опитувальником М. Шерера та Дж. Маддукса «Шкала самоефективності» дають підстави стверджувати, що в структурі самоефективності здобувачів юнацького віку більш розвиненою є комунікативна складова, тоді як діяльнісна складова потребує подальшого розвитку. Це особливо важливо в контексті адаптації до умов навчальної діяльності, оскільки саме діяльнісна самоефективність визначає наполегливість, саморегуляцію, здатність долати труднощі та доводити розпочате до кінця. Результати дослідження за методикою «Шкала загальної самоефективності» Р. Шварцера, М. Єрусалема, В. Ромека констатують, що більшість здобувачів уже мають базову віру у власну здатність долати труднощі, однак ступінь її стійкості ще не є однаковим у всіх респондентів. У контексті адаптації до умов навчальної діяльності такі результати вказують на те, що загальна самоефективність виступає важливим психологічним ресурсом входження здобувачів у нове освітнє середовище. Водночас наявність здобувачів із рівнями нижчим за середній і низьким підтверджує необхідність психологічного супроводу, спрямованого на зміцнення впевненості у власних можливостях, розвиток саморегуляції та підвищення стійкості до навчальних труднощів.

Кількісний та якісний аналізи особливостей самоефективності особистості в юнацькому віці в контексті адаптації до умов навчальної діяльності підтверджують, що самоефективність є важливим психологічним ресурсом адаптації особистості юнацького віку до умов навчальної діяльності. Вищий рівень загальної самоефективності узгоджується з більшою впевненістю здобувачів у власній здатності діяти результативно як у навчальній діяльності, так і у сфері міжособистісного спілкування. Водночас виявлена відносна недостатність сформованості діяльнісної самоефективності в частини першокурсників свідчить про доцільність розроблення та впровадження програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток саморегуляції, стресостійкості, наполегливості та підвищення віри здобувачів у власну здатність успішно долати труднощі навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні динаміки самоефективності здобувачів на різних етапах навчання, а також у розробленні й експериментальній перевірці програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток діяльнісної самоефективності першокурсників як ресурсу успішної адаптації до умов навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Бовсуновський В. Методологічні проблеми вимірювання самоефективності в освітньому середовищі. *Scientific Development in a Changing World* : матеріали I Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Львів, 20–22 січня 2026 р.). Львів, 2026. С. 533–537.
2. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С. 92–99. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15>

3. Дзеружинська Н., Гиндич А. Дослідження психічного здоров'я студентів, які постраждали від війни: коморбідність, якість життя та ефективні терапевтичні підходи. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Т. 10, № 1. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v10i1.596>
4. Ковальчук Г., Семьонов Я. Навчальна мотивація і самоефективність як чинники формування академічної успішності студентів. *Педагогічний дискурс*. 2024. Вип. 36. С. 49–55. DOI: <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.07>
5. Красков О. Вплив факторів стресу, пов'язаних з війною в Україні, на психічне здоров'я молоді (на прикладі студентів 3–4 курсів Національного університету «Києво-Могилянська академія»). *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 3. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v9i3.522>
6. Креденцер О. В. Вплив професійної самоефективності освітнього персоналу на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. № 5 (1). С. 45–54. DOI: <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.05>
7. Мостова Т. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2022. № 11 (29). С. 473–479. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-473-479](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-473-479)
8. Музика О. О., Кутішенко В. П. Особливості зв'язку загальної і професійної самоефективності у студентів-першокурсників. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2025. № 2 (83). С. 114–123. DOI: <https://doi.org/10.28925/1609-8595.2025.2.10>
9. Пухно С. В. Самоефективність студентів закладів вищої освіти – майбутніх психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 1. С. 115–119. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.21>
10. Резунова О. Педагогічна самоефективність викладача як фактор розвитку навчальної самоефективності здобувачів вищої освіти. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. 2022. № 15 (47). С. 68–72. DOI: <https://doi.org/10.24919/2413-2039.13/47.9>
11. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Вип. 18. С. 141–152. DOI: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>
12. Сергієнко О. А. Психологічні механізми формування самоефективності та їх вплив на розвиток особистості. *Current scientific goals, approaches and challenges : coll. of sci. papers «SCIENTIA» with proc. of the 5th Intern. Sci. and Theoretical Conf. (Dresden, December 12, 2025)*. Dresden : ICSR, 2025. P. 483–485.
13. Шаталович І., Шаталович О. Розвиток самоефективності здобувачів вищої освіти у сучасних умовах. *Соціальні теорії та практики в контексті сучасної культури : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 25 квітня 2025 р.)*. Дніпро, 2025. С. 27–31.
14. Al-khresheh M. H., Alkursheh T. O. An integrated model exploring the relationship between self-efficacy, technology integration via Blackboard, English proficiency, and Saudi EFL students' academic achievement. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2024. Vol. 11. Article 287. DOI: <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02783-2>

15. AL-Qadri A. H., Mouas S., Saraa N., Boudouaia A. Measuring academic self-efficacy and learning outcomes: the mediating role of university English students' academic commitment. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*. 2024. Vol. 9. Article 35. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40862-024-00253-5>
16. Chen C., Sun Y., Zhu Y. The mechanism of academic self-efficacy in the relationship between professional identity and learning engagement among university students. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Article 10640. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95556-z>
17. Lin L., Talib M. B. A. Exploring the relationship between domain-specific self-efficacy and motivation among university students: a systematic review (2019–2024). *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1702507. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1702507>
18. Reddy R., Ainsworth O. M., Gray M. J., Hildebrand A., Waugh J., Lindwall J., Huerta J., Keller T. E. Evaluating gains in student self-efficacy in scientific literacy associated with a brief curricular intervention. *Journal of Microbiology & Biology Education*. 2025. Vol. 26. № 3. e00126-25. DOI: <https://doi.org/10.1128/jmbe.00126-25>
19. Usher E. L., Butz A. R., Chen X. Y. et al. Supporting self-efficacy development from primary school to the professions: a guide for educators. *Theory into Practice*. 2023. Vol. 62. № 3. P. 266–278. DOI: <https://doi.org/10.1080/00405841.2023.2226559>
20. Wu F., Huang H., Zhan Z. Associations between external learning contexts and college students' learning resilience through academic self-efficacy and perceived campus belonging. *Scientific Reports*. 2026. Vol. 16. Article 19536. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-026-51060-6>

References

1. Bovsunovskyi, V. (2024). Teoretychnyi analiz katehorii «samoeфекtyvnist» u suchasnoi psykholohichnii nautsi [Theoretical analysis of the category «self-efficacy» in modern psychological science]. *Zhurnal Sotsialnoi ta Praktychnoi Psykholohii*, (3), 92–99. <https://doi.org/10.32782/psy-2024-3-15>
2. Bovsunovskyi, V. (2026). Metodolohichni problemy vymiriuvannia samoeфекtyvnosti v osvitnomu seredovyshchi [Methodological problems of measuring self-efficacy in the educational environment]. In *Scientific Development in a Changing World: Proceedings of the I International Scientific and Practical Conference* (pp. 533–537).
3. Dzeruzhnska, N. & Hindych, A. (2024). Psykhichne zdorovia studentiv, yaki postrazhdaly vid viiny: komorbidnist, yakist zhyttia ta terapevtychni stratehii [Mental health of students affected by war: comorbidity, quality of life and therapeutic strategies]. *Psykhosomatychna Medytsyna ta Zahalna Praktyka*, 9(4). <https://doi.org/10.26766/pmngp.v9i4.561>
4. Kovalchuk, H., & Semonov, Ya. (2024). Navchalna motyvatsiia i samoeфекtyvnist yak chynnyky formuvannia akademichnoi uspihnosti studentiv [Learning motivation and self-efficacy as factors in the formation of students' academic success]. *Pedahohichnyi Dyskurs*, (36), 49–55. <https://doi.org/10.31475/ped.dys.2024.36.07>
5. Kraskov, O. (2024). Vplyv faktoriv stresu, poviazanykh z vinoiu v Ukraini, na psykhichne zdorovia molodi [The impact of war-related stress factors on the mental health of youth].

Psykhosomatychna Medytsyna ta Zahalna Praktyka, 9(3). <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i3.522>

6. Kredentser, O. V. (2023). Vplyv profesiinoi samoefektyvnosti osvitnoho personalu na yoho subiektyvne blahopoluchchia v umovakh viiny [The influence of professional self-efficacy of educational staff on their subjective well-being in wartime]. *Kyivskyi Zhurnal Suchasnoi Psykholohii ta Psykhoterapii*, 5(1), 45–54.
7. Mostova, T. (2022). Psykholohichni chynnyky adaptatsii studentiv do navchannia v umovakh viiny [Psychological factors of students' adaptation to studying in wartime]. *Naukovi Perspektyvy*, (11(29)), 473–479. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11\(29\)-473-479](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-11(29)-473-479)
8. Muzyka, O. O., & Kutishenko, V. P. (2025). Osoblyvosti zviazku zahalnoi i profesiinoi samoefektyvnosti u studentiv-pershokursnykiv [Features of the relationship between general and professional self-efficacy in first-year students]. *Neperervna Profesiina Osvita: Teoriia i Praktyka*, (2(83)), 114–123. <https://doi.org/10.28925/1609-8595.2025.2.10>
9. Pukhno, S. V. (2025). Samoefektyvnist studentiv zakladiv vyshchoi osvity – maibutnikh psykholohiv [Self-efficacy of higher education students – future psychologists]. *Slobozhanskyi Naukovyi Visnyk. Seriia: Psykholohiia*, (1), 115–119. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.21>
10. Rezunova, O. (2022). Pedahohichna samoefektyvnist vykladacha yak faktor rozvytku navchalnoi samoefektyvnosti здобувачив vyshchoi osvity [Teacher's pedagogical self-efficacy as a factor in the development of learning self-efficacy of higher education students]. *Liudynoznavchi Studii. Seriia «Pedahohika»*, (15(47)), 68–72. <https://doi.org/10.24919/2413-2039.13/47.9>
11. Saveliuk, N. (2022). Perezhyvannia stresu v umovakh viiny: dosvid ukrainskoho studentstva [Experiencing stress in wartime: the experience of Ukrainian students]. *Psykhohiia: Realnist i Perspektyvy*, (18), 141–152. <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.282>
12. Serhienko, O. A. (2025). Psykholohichni mekhanizmy formuvannia samoefektyvnosti ta yikh vplyv na rozvytok osobystosti [Psychological mechanisms of self-efficacy formation and their influence on personality development]. In *Current Scientific Goals, Approaches and Challenges: Proceedings of the 5th International Scientific and Theoretical Conference* (pp. 483–485). ICSR.
13. Shatalovych, I., & Shatalovych, O. (2025). Rozvytok samoefektyvnosti здобувачив vyshchoi osvity u suchasnykh umovakh [Development of self-efficacy of higher education students in modern conditions]. In *Sotsialni Teorii ta Praktyky v Konteksti Suchasnoi Kultury: Proceedings of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference* (pp. 27–31).
14. Al-khresheh, M. H., & Alkursheh, T. O. (2024). An integrated model exploring the relationship between self-efficacy, technology integration via Blackboard, English proficiency, and Saudi EFL students' academic achievement. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, Article 287. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-02783-2>
15. AL-Qadri, A. H., Mouas, S., Saraa, N., & Boudouaia, A. (2024). Measuring academic self-efficacy and learning outcomes: the mediating role of university English students' academic commitment. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 9, Article 35. <https://doi.org/10.1186/s40862-024-00253-5>

16. Chen, C., Sun, Y., & Zhu, Y. (2025). The mechanism of academic self-efficacy in the relationship between professional identity and learning engagement among university students. *Scientific Reports*, 15, Article 10640. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-95556-z>
17. Lin, L., & Talib, M. B. A. (2025). Exploring the relationship between domain-specific self-efficacy and motivation among university students: a systematic review (2019–2024). *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1702507. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1702507>
18. Reddy, R., Ainsworth, O. M., Gray, M. J., Hildebrand, A., Waugh, J., Lindwall, J., Huerta, J., & Keller, T. E. (2025). Evaluating gains in student self-efficacy in scientific literacy associated with a brief curricular intervention. *Journal of Microbiology & Biology Education*, 26(3), e00126-25. <https://doi.org/10.1128/jmbe.00126-25>
19. Usher, E. L., Butz, A. R., Chen, X. Y., Johnson, A. R., Kennedy, M. S., & Mamaril, N. A. (2023). Supporting self-efficacy development from primary school to the professions: a guide for educators. *Theory Into Practice*, 62(3), 266–278. <https://doi.org/10.1080/00405841.2023.2226559>
20. Wu, F., Huang, H., & Zhan, Z. (2026). Associations between external learning contexts and college students' learning resilience through academic self-efficacy and perceived campus belonging. *Scientific Reports*, 16, Article 19536. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-51060-6>