

УДК: 159.923:159.942

*Юлія Олександрівна Сіденко,
кандидатка психологічних наук,
старша викладачка,
завідувачка кафедри психології,
глибинної корекції та реабілітації,
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Черкаси, Україна
ORCID: 0009-0000-0231-1273
sidenko1991@gmail.com*

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ: КОГНІТИВНІ ТА АФЕКТИВНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ

У статті, на основі аналізу зарубіжних джерел, проаналізовано сутність поняття самоефективності. Стаття не є систематичним оглядом емпіричного дослідження самоефективності; натомість її мета полягає в тому, щоб описати природу та структуру досліджуваного поняття. Проаналізовано історичний розвиток поняття самоефективності, починаючи з теорії соціального навчання А. Бандури, та розглянуто ключові характеристики цього феномену, зокрема когнітивні та афективні процеси, локус контролю, а також вплив соціального досвіду на формування самоефективності. Аналіз дозволяє чіткіше усвідомити значення самоефективності у психологічній практиці та дослідницькій сфері.

***Ключові слова:** самоефективність, теорія соціального навчання, когнітивні процеси, афективні процеси, локус контролю, мотивація, психологічна практика, соціальний досвід.*

***Yulia Sidenko**
PhD in Psychology, Senior Lecturer,
Head of the Department of Psychology,
Deep Correction and Rehabilitation,
Cherkasy National University
named after Bohdan Khmelnytsky,
Cherkasy, Ukraine
ORCID: 0009-0000-0231-1273
sidenko1991@gmail.com*

SELF-EFFICACY: COGNITIVE AND AFFECTIVE ASPECTS OF THE PHENOMENON

This article analyzes the concept of self-efficacy based on a review of foreign literature. Rather than providing a systematic review of empirical research, the paper aims to describe the nature and structure of the concept. The historical development of self-efficacy is traced, starting from A. Bandura's social learning theory, and the key characteristics of the phenomenon are explored, including cognitive and affective processes, the locus of control, and the role of social experiences in shaping self-efficacy. Self-efficacy, as defined by A. Bandura, refers to the belief in one's ability to organize and execute the actions needed to achieve specific goals. This belief impacts an individual's motivation, performance, and psychological well-being. The article examines self-efficacy as a dynamic construct, emphasizing its role in various areas. It highlights how self-efficacy influences persistence, resilience, and coping strategies in challenging situations.

The paper explores cognitive processes that underpin self-efficacy, such as how individuals assess their capabilities and the role of past experiences. It also considers the affective components of self-efficacy, including emotional responses to success or failure. Furthermore, the article examines the locus of control, which relates to an individual's perception

of their ability to influence events in their life, as a crucial factor in shaping self-efficacy beliefs. Social experiences, such as feedback and support from others, are also identified as key contributors. By analyzing these elements, the article enhances the understanding of self-efficacy's significance in psychological practice and research. It underscores the importance of fostering self-efficacy in therapeutic and educational settings to support personal growth and achievement.

Key words: *self-efficacy, social learning theory, cognitive processes, affective processes, locus of control, motivation, psychological practice, social experience.*

Проблема самоефективності є однією з ключових у сучасній психології, оскільки вона визначає рівень мотивації, здатність до подолання труднощів і досягнення успіху в різних сферах життя. Зазначений феномен відіграє вирішальну роль у навчальній діяльності, професійному розвитку та психічному благополуччі особистості. Дослідження констатують, що рівень самоефективності безпосередньо впливає на: вибір цілей та копінг-стратегій; продуктивність та емоційний стан суб'єкта.

Актуальність вивчення самоефективності зумовлена її значенням у сучасному суспільстві, де високий рівень адаптивності та стресостійкості стає важливою умовою успішного функціонування особистості. Особливо це питання набуло гострої значущості у зв'язку з війною, що спричинила серйозні виклики для психологічного стану людей, зокрема зростання рівня тривожності, емоційного виснаження та потребу у розробці стратегій подолання стресу. У таких умовах самоефективність виступає важливим фактором психологічної стійкості, сприяючи адаптації до нових реалій, збереженню внутрішньої рівноваги та підвищенню здатності до активного вирішення складних життєвих ситуацій.

Метою статті є дослідження концепції самоефективності, зокрема аналіз її впливу на особистісний розвиток та здатність індивідуума досягати поставлених цілей. У статті розглянуто теоретичні основи самоефективності, її визначення та складові, а також роль самооцінки та мотивації у процесі досягнення успіху. Вивчення цього феномену також важливе для розробки ефективних методик розвитку самоефективності, які можуть застосовуватися в освітніх, організаційних і терапевтичних контекстах.

Таким чином, постає необхідність систематичного аналізу чинників, що впливають на формування самоефективності, а також розробки інструментів її розвитку. Це сприятиме підвищенню рівня адаптації особистості до нових умов, посиленню її продуктивності, психологічної стійкості та загального рівня задоволеності життям, особливо в умовах кризових ситуацій.

У контексті розкриття зазначеної теми статті, важливо розкрити поняття «концепт», що у свою чергу визначається як слово або фрази, які узагальнюють ідеї, спостереження та досвід. Вони є інструментами, що створюють уявні образи, які можуть полегшити спілкування та розуміння феноменів. Розвиток концепції має вирішальне значення для загального процесу пізнання. Найменування та експлікація концепцій впливає на те, що люди помічають і думають. Аналіз концепції – це стратегія подальшого розвитку раніше визначеного конструкту, з метою переведення на наступний рівень його розуміння. Зазначене вище допомагає окреслити значення поняття та з'ясувати двозначність навколо нього. Мета цього процесу – забезпечити зрозуміле значення концепції для майбутнього використання в практиці або дослідницькій сфері [9].

Історія самоефективності починається з теорії соціального навчання А. Бандури [5], яка була перейменована в теорію соціального когнітивного розвитку у 1986 році. Відповідно до теорії та досліджень, самоефективність впливає на те, як суб'єкт себе поводить,

почуває, думає та мотивує. Відчуття низького рівня самоефективності пов'язано зі стресом, депресією, тривогою та безпорадністю. Такі люди також мають низьку самооцінку і стають песимістичними щодо своїх досягнень і особистого розвитку. З точки зору мислення, сильне відчуття ефективності сприяє когнітивним процесам і продуктивності в різних умовах, включаючи якість прийняття рішень і академічні досягнення. Коли мова заходить про поведінку, самоефективність може впливати на вибір діяльності людей. Рівень самоефективності спроможний підвищувати або перешкоджати мотивації. Люди з високою самоефективністю підходять до складних завдань як до викликів і не намагаються їх уникати. «Переконання людей у самоефективності визначає рівень їхньої мотивації, що відображається в тому, скільки зусиль вони докладатимуть у починаннях і як довго будуть проявляти наполегливість під час протистояння перешкодам» [5, с. 193]. Згідно теорії А. Бандури, самоефективність функціонує як «важливий набір проксимальних детермінант людської мотивації, впливу та дій» [5, с. 194]. Чим вищий рівень усвідомленої самоефективності, тим вищі рівні цілей суб'єкт ставить перед собою, що призводить до більш високого рівня відданості ним.

Існують «сурогатні терміни», тобто слова, які взаємозамінно використовуються для вираження поняття самоефективності. У літературі поняття «усвідомлена самоефективність» було замінено на позначення досліджуваного феномену. Визначення слова «сприймати» позначає шлях досягнення усвідомлення через органи чуття. Таким чином, самоефективність визначається як власне судження людини щодо можливостей виконання діяльності з метою досягнення певного результату.

Визначальні атрибути – це ключові компоненти концепції, які допомагають її прояснити. Синоніми ефективності включають дієвість, ефективність і продуктивність. Поєднання цих значень передбачає свідоме усвідомлення здатності суб'єкта бути ефективним і контролювати власні дії. Основні атрибути самоефективності включає когнітивні та афективні процеси та локус контролю. Згідно думки А. Бандури, «людська поведінка регулюється передбачливістю, яка втілює усвідомлені цілі, а особисте цілепокладання залежить від самооцінки здібностей» [5, с. 191]. Люди з високим рівнем самоефективності, швидше за все, ставитимуть вищі цілі, вирішуватимуть складніші виклики. Вони досягають цілей, візуалізуючи успішні результати, не зупиняючись на потенційних негативних наслідках. «Основна функція думки полягає в тому, щоб дозволити людям передбачити настання подій і створити засоби для здійснення контролю над тими, що впливають на їх повсякденне життя» [9, с. 390]. Це ключовий компонент самоефективності.

Перейдемо до аналізу ролі афективних процесів у рамках концепції про самоефективність. «Віра людей у свої можливості впливає на те, скільки стресу та депресії вони відчують у загрозливих або важких ситуаціях, а також на їх рівень мотивації» [7, с. 839]. Емоційні реакції можуть впливати на дії як прямо, так і опосередковано, змінюючи процес мислення, і це залежить від того, наскільки позитивно люди думають, що вони можуть впоратися. Особи, які вірять, що вони здатні впоратись із загрозами – менше стурбовані. Вони можуть знизити рівень стресу і тривоги, здійснюючи контроль над потенційними загрозами [3].

Локус контролю відноситься до сприйняття індивіда про основні причини подій у його житті. Люди вірять, що життя контролюється або зовнішніми силами, такими як доля або удача, або внутрішніми силами, такими як особисті рішення чи зусилля. Самоефективність

зосереджена на вірі суб'єкта у здатність виконати певне завдання. Людина з високим рівнем самоефективності вірить у використання когнітивних і емоційних процесів для отримання бажаного результату. Це приклад віри у внутрішній локус контролю [2].

Соціальний досвід передуге самоефективності та визначає, чи має людина високий чи низький рівень самоефективності. Після того, як поведінка засвоюється, її регуляція спирається на мотиваційний процес підкріплення. Досвід майстерності сприяє виникненню почуття впевненості та, зрештою, відчуття власної ефективності, тоді як невдачі у виконанні завдань сприяють низькому рівню самоефективності. Коли здобувається впевненість, це впливає на рішення людини спробувати нову діяльність.

Очікування самоефективності виводяться з чотирьох основних джерел інформації, які А. Бандура називає оцінкою самоефективності. Дослідник визначає її оцінку як саморефлексію особистої діяльності, які тісно пов'язані з рівнями мотивації. Люди працюють більше, коли вірять, що добре справляються із завданням. Згідно теорії А. Бандури «очікування особистої ефективності впливають з чотирьох ключових джерел інформації: досягнення в роботі, сторонній досвід, вербальне переконання та фізіологічні сигнали» [5, с. 194].

Досягнення продуктивності пов'язане з успішним виконанням завдань. Коли це відбувається, відчуття ефективності підвищується. Наприклад, коли суб'єкт неодноразово успішно виконує завдання, самоефективність зростає. Однак, якщо трапляється невдача, почуття власної ефективності знижується. Коли особа продовжує досягати успіху, розвивається міцне почуття власної ефективності, і її менше турбують незначні невдачі. Будь-які невдачі, у такому випадку, розглядаються як відсутність зусиль і здійснюється ще одна спроба. Іншим джерелом інформації для очікувань самоефективності є випадковий досвід, що відбувається, коли люди спостерігають, як інші виконують завдання, і відчувають впевненість, що вони можуть аналогічно успішно впоратись зі сприятливими результатами. Це особливо вірно, якщо спостерігач вважає, що модель має такі ж здібності.

Вербальне переконання означає, що хтось переконує іншу людину в тому, що вона здатна досягти успіху. Це також можна назвати «бадьорими переговорами». Люди можуть переконати інших, що вони здатні успішно виконати завдання. Це заохочення є корисним, тому що «успіх зазвичай залежить більше від зусиль, які ми докладаємо до завдання, ніж від будь-якої внутрішньої здатності» [7, с. 840]. Нарешті, часом здібності частково оцінюють на основі фізіологічних ознак. Ці ознаки складаються з тілесних сигналів, таких як тривога та напруга. Різні люди інтерпретують їх по-різному, що може вплинути на результат завдання.

Підсумовуючи, щоб отримати відчуття власної ефективності, людина може успішно завершити напрацювання навички; спостерігати, як хтось успішно виконує завдання, отримати позитивний відгук про виконання або покладатися на фізіологічні ознаки. Ці джерела інформації мають з'явитися, перш ніж можна буде відчути самоефективність.

Перейдемо до розгляду понять, що пов'язані із досліджуваним феноменом. Це терміни, які вказують на зв'язок із самоефективністю, але мають інший набір визначальних атрибутів. Мова йде про самооцінку та впевненість у собі. Самоповага є спорідненим поняттям, але це не те саме, що самоефективність. Значення самооцінки полягає в «реалістичній повазі до сприятливого враження про себе» та відноситься до загального почуття власної гідності або самоцінності. Самоефективність не стосується глобальної

перспективи того, що людина думає про себе, а скоріше – це оцінка здатності досягти конкретної мети [8].

Концепція впевненості за визначенням А. Бандури – це «сприйняття того, що людина є компетентною та здатною задовольнити конкретні очікування» [5, с. 192], наприклад, здатність відповідати очікуванням певної ролі. Самовпевненість визначається як «впевненість у собі або власних силах» [5, с. 192]. Це засвоєна концепція, яка розвивається з часом через постійне підкріплення позитивної поведінки. Впевненість у собі – це віра в те, що людина знає, як щось зробити, і має здатність зробити так, щоб все сталося. Самоефективність стосується не конкретних навичок, якими володіє людина, а радше суджень про те, що вона може зробити з цими конкретними навичками. Феномен пов'язаний з конкретною ситуацією в певній сфері і не може бути відчутний глобально. Наприклад, спринтер може відчувати компетентність у бігу на короткі дистанції, але не впевнений у бігу на більші відстані. Самоефективність пов'язана з конкретною ситуацією і це відрізняється від термінів самооцінка та впевненість у собі. Останні – це терміни, які є особистісними характеристиками і мають стійкий вплив на поведінку суб'єкта. Людина може демонструвати високий або низький рівень самовпевненості, але самоефективність не визначається в цьому загальному сенсі. Навпаки, самоефективність є тимчасовою характеристикою, на яку легко вплинути, яка орієнтована виключно на ситуацію чи завдання і не відчувається глобально [10].

Більшість філософів і теоретиків психології погоджуються, що відчуття контролю над своєю поведінкою, навколишнім середовищем, власними думками й почуттями є важливим для щастя й відчуття психологічного благополуччя. Почуття втрати контролю поширене серед людей, які звертаються за допомогою до психотерапевтів і консультантів. Переконання в самоефективності відіграє важливу роль у низці поширених психологічних проблем. Низькі очікування самоефективності є важливою ознакою депресії. Люди з депресією зазвичай вважають, що вони менш здатні до ефективної поведінки в багатьох важливих сферах життя, ніж інші. Дисфункціональна тривога та унікаюча поведінка є прямим результатом низьких переконань у самоефективності для управління загрозливими ситуаціями. Переконання в самоефективності також відіграє важливу роль у проблемах зловживання психоактивними речовинами та розладах харчування [6].

Переконання в самоефективності впливають на фізіологічні реакції організму на стрес, включаючи імунну систему. Відсутність уявного контролю над вимогами навколишнього середовища може збільшити сприйнятливість до інфекцій і прискорити прогресування захворювання. Дослідження самоефективності та саморегуляції впливає на наше розуміння того, як ми керуємо своєю поведінкою в досягненні бажаних цілей. Саморегуляція залежить від трьох взаємодіючих компонентів: цілі або стандарти ефективності; самооцінювальні реакції на виконання; і переконання в самоефективності. Цілі є важливими для саморегуляції, оскільки суб'єкт намагається регулювати свої дії, думки та емоції для досягнення бажаних результатів. Здатність уявляти бажані майбутні події та стани дозволяє йому створювати стимули, які мотивують і спрямовують дії, і стандарти. Реакції самооцінки важливі для саморегуляції, оскільки переконання щодо прогресу, якого особа досягає (чи не досягає) у досягненні цілей, є основними детермінантами наших емоційних реакцій під час цілеспрямованої діяльності [9].

Теорія самоефективності наголошує на важливості організації досвіду, розробленого для підвищення у людини відчуття ефективності певної поведінки в конкретній складній

ситуації. У свою чергу, формальні втручання повинні не просто вирішувати конкретні проблеми, а й надавати людям навички та відчуття ефективності для вирішення проблем самостійно. Деякі базові стратегії підвищення самоефективності базуються на п'яти джерелах самоефективності, зазначених раніше. Коли люди справді бачать, що вони результативно справляються зі складними ситуаціями, їх почуття володарювання, ймовірно, посиляться. Цей досвід, буде найбільш успішним, коли і цілі, і стратегії є конкретними. Цілі, які є конкретними та найближчими (короткостроковими), забезпечують більший стимул, мотивацію та доказ ефективності, ніж цілі, які є абстрактними, нечіткими та встановленими у віддаленому майбутньому. Конкретні цілі дозволяють людям визначити поведінку, необхідну для успішного досягнення. Наприклад, найефективніші методи лікування фобій і страхів передбачають «кероване опанування» — переживання *in vivo* з об'єктом або ситуацією, що викликає страх, під час терапевтичних сеансів або між сеансами як «домашні» завдання. Останні технологічні досягнення тепер дозволяють використовувати досвід «віртуальної реальності» для лікування фобій і страхів. У когнітивному лікуванні депресії клієнтам надають структуровані вказівки щодо організації досвіду успіху, який буде протидіяти очікуванням низької самоефективності.

Моделююче навчання та уяву можна використовувати для набуття навичок та підвищення самоефективності. Наприклад, модельні фільми та відеокасети успішно використовуються для заохочення соціально замкнених дітей до взаємодії з іншими дітьми. Дитина, яка переглядає фільм, бачить схожу модель іншої дитини, і починає вірити, що вона теж здатна зробити те саме (Conger & Keane, 1981). Моделювання *in vivo* успішно використовується для лікування фобічних осіб. Звичайні повсякденні (непрофесійні) приклади використання вторинного досвіду для підвищення самоефективності включають рекламу програм схуднення та відмови від куріння, яка містить відгуки успішних людей. З цих відгуків чітко випливає, що слухач або читач також може виконати це складне завдання.

Живі або відзняті моделі може бути важко отримати, але уяву легко використовувати. Наприклад, когнітивна терапія проблем тривоги та страху часто передбачає модифікацію візуальних образів небезпеки, включаючи образи ефективного подолання ситуації, яка викликає страх. Уявне (приховане) моделювання успішно використовувалося в інтервенціях для підвищення самовпевненої поведінки та самоефективності [10]. Систематична десенсибілізація та імплізія є традиційними методами поведінкової терапії, які покладаються на здатність створювати образи, як ефективний спосіб справлятися зі складною ситуацією [4]. Оскільки дезадаптивні спотворені образи є важливим компонентом тривоги та депресії, були розроблені різні методики, щоб допомогти клієнтам змінити дисфункціональні припущення. Клієнт може отримати відчуття контролю над ситуацією, що викликає страх, уявивши себе в майбутньому, де він зможе ефективно впоратися з ситуацією.

Більшість формальних психологічних втручань сильно покладаються на вербальне переконання для підвищення самоефективності клієнта та заохочення невеликих ризиків, які можуть призвести до незначних успіхів. У когнітивній та когнітивно-поведінковій терапії терапевт залучає клієнта до обговорення дисфункціональних переконань, установок і очікувань та допомагає йому побачити свою раціональність і хибну природу таких переконань. У результаті клієнт відчуває успіхи, які можуть призвести до більш стійких змін у переконаннях про самоефективність та адаптивній поведінці.

Стратегії контролю та зменшення емоційного збудження (зокрема, тривоги) під час спроб нової поведінки мають зміцнити переконання щодо самоефективності та підвищити ймовірність успішного впровадження. Гіпноз, біологічний зворотний зв'язок, навчання релаксації, медитація та ліки є найпоширенішими стратегіями для зменшення фізіологічного збудження, яке зазвичай пов'язане з низькою самоефективністю та поганою продуктивністю.

Перейдемо до більш детального розгляду феномену колективної ефективності. Досягнення важливих цілей у групах, організаціях і суспільствах завжди залежало від здатності індивідів ідентифікувати здібності інших та використовувати їх для досягнення спільних цілей. Таким чином, у теорії самоефективності визнається, що існують обмеження того, чого саме суб'єкти здатні досягти поодиночки. Цю ідею втілено в понятті «колективної ефективності»: «спільна віра групи в її здатність організувати та виконувати дії, необхідні для досягнення заданих рівнів результативності» [1, с. 111]. Спільний знаменник досліджень самоефективності полягає у тому, що впевненість, зусилля та наполегливість є сильнішими, ніж вроджені здібності. У цьому сенсі досліджуваний феномен стосується людського потенціалу та можливостей, а не обмежень.

Перспективи наступних досліджень вбачаємо у: аналізі взаємозв'язку між переконаннями, рівнем самоефективності та іншими основними компонентами саморегуляції, такими як цілі, наміри, плани тощо; визначенні ролі, яку відіграють переконання щодо колективної ефективності в організаційних змінах і рухах на суспільному рівні (наприклад, політичних).

Концепція самоефективності є ключовим елементом когнітивних і мотиваційних процесів, що впливають на поведінку та досягнення особистості. Самоефективність формується на основі соціального досвіду та залежить від чотирьох основних джерел: досягнень у діяльності, спостережень за іншими, вербального переконання та фізіологічних сигналів. Високий рівень досліджуваного феномену сприяє постановці більш амбітних цілей, наполегливості та ефективного розв'язанню проблем, тоді як низький рівень може знижувати мотивацію та підвищувати рівень стресу. Поняття самоефективності пов'язане, але не ідентичне самооцінці та впевненості в собі, оскільки відображає суб'єктивне сприйняття здатності досягати конкретних цілей. Подальші дослідження можуть зосередитися на уточненні механізмів розвитку самоефективності в різних контекстах та її впливу на професійну діяльність і особистісний розвиток.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: психологічні науки*. 2015. № 4. С. 110–114.
2. Линенко А. Ф. Професійна самоефективність як педагогічна проблема. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. 2019. № 1 (126). С. 66–72.
3. Сидоренко О. Б., Федоренко А. Ф., Ханецька Т. І. Самоефективність особистості у виборі копінг-стратегій поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 1. С. 112–121.
4. Artino A. R., La Rochelle J. S., Durning S. J. Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: a structural equation model. *BMC Medical Education*. 2020. Vol. 20 (1). P. 76.

- URL: <https://bmcmededuc.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12909-020-01995-9> (дата звернення: 26.02.2025).
5. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84 (2). P. 191–215.
 6. Barni D., Danioni F., Benevene P. Teachers' self-efficacy: The role of personal values and motivations for teaching. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01645>.
 7. Burić I., Macuka I. Intertwining self-efficacy, basic psychological need satisfaction, and emotions in higher education teaching: A micro-longitudinal study. *Social Psychology of Education*. 2020. Vol. 23 (4). P. 839–863. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11218-024-09888-1> (дата звернення: 26.01.2025).
 8. Fong C. J., Davis C. W., Kim Y., Kim S., Marriott L., Kim Y. W. Academic self-efficacy in study-related skills and behaviours: relations with learning-related emotions and academic success. *Educational Psychology*. 2018. Vol. 38 (6). P. 756–778. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24175686/> (дата звернення: 28.01.2025).
 9. Kulviwat S., Bruner G. C., Neelankavil J. P. Self-efficacy as an antecedent of cognition and affect in technology acceptance. *Journal of Consumer Marketing*. 2019. Vol. 36 (3). P. 390–399. URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/jcm-10-2013-0727/full/html> (дата звернення: 27.02.2025).
 10. Morris M. L., Kavussanu M. The moderating role of specific self-efficacy in the impact of positive mood on cognitive performance. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019. Vol. 43. P. 132–138. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26213428/> (дата звернення: 17.02.2025).

REFERENCES

1. Galtseva, T. O. (2015). Vydy samoeffektyvnosti osobystosti: yikh kharakterystyka ta doslidzhennia [Types of self-efficacy of personality: Their characteristics and research]. *Naukovyi Visnyk Khersonskoho Derzhavnoho Universytetu. Serii: Psykholohichni Nauky*, (4), 110–114 [in Ukrainian].
2. Lynenko, A. F. (2019). Profesiina samoeffektyvnist yak pedahohichna problema [Professional self-efficacy as a pedagogical problem]. *Naukovyi Visnyk Pivdenoukrainskoho Natsionalnoho Pedahohichnoho Universytetu Imeni K.D. Ushynskoho*, (1) (126), 66–72 [in Ukrainian].
3. Sydorenko, O. B., Fedorenko, A. F., & Khanetska, T. I. (2019). Samoeffektyvnist osobystosti u vybori kopinh-stratehii povedinky [Self-efficacy of personality in choosing coping strategies of behavior]. *Problemy Suchasnoi Psykholohii*, (1), 112–121 [in Ukrainian].
4. Artino, A. R., La Rochelle, J. S., & Durning, S. J. (2020). Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: A structural equation model. *BMC Medical Education*, 20 (1), 76. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-01995-9>.
5. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191–215.
6. Barni, D., Danioni, F., & Benevene, P. (2019). Teachers' self-efficacy: The role of personal values and motivations for teaching. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01645>.

7. Burić, I., & Macuka, I. (2020). Intertwining self-efficacy, basic psychological need satisfaction, and emotions in higher education teaching: A micro-longitudinal study. *Social Psychology of Education, 23* (4), 839–863. <https://doi.org/10.1007/s11218-024-09888-1>.
8. Fong, C. J., Davis, C. W., Kim, Y., Kim, S., Marriott, L., & Kim, Y. W. (2018). Academic self-efficacy in study-related skills and behaviours: Relations with learning-related emotions and academic success. *Educational Psychology, 38* (6), 756–778. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1457772>.
9. Kulviwat, S., Bruner, G. C., & Neelankavil, J. P. (2019). Self-efficacy as an antecedent of cognition and affect in technology acceptance. *Journal of Consumer Marketing, 36* (3), 390–399. <https://doi.org/10.1108/JCM-10-2013-0727>.
10. Morris, M. L., & Kavussanu, M. (2019). The moderating role of specific self-efficacy in the impact of positive mood on cognitive performance. *Psychology of Sport and Exercise, 43*, 132–138. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.008>.

Подано до редакції: 25.02.2025.