Наукові перспективи
Видавнича група

Перспективи та інновації науки

№2(60) 2026

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Християнська академія педагогічних наук України

Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з духовно-морального виховання

за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",
Центру дієтології Наталії Калиновської

«Перспективи та інновації науки»

№ 2(60) 2026

Київ – 2026

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Бачеріков О.В. **2877**
МЕДІАТОРНА РОЛЬ САМОСПІВЧУТТЯ У ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЕМОЦІЙНОЮ САМОРЕГУЛЯЦІЄЮ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЮ АДАПТАЦІЄЮ ДОРОСЛИХ ОСОБИСТОСТЕЙ

Богдановський С.О. **2891**
БУФЕРНА РОЛЬ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ ЗА УМОВ СОЦІАЛЬНОЇ ПІДТРИМКИ

Бойченко М., Ставицька С. **2903**
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРСПЕКТИВ ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ МАЙНДФУЛНЕС В ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

Большакова А.М., Клюєв М.О. **2915**
ТРАНСФОРМАЦІЯ ЖИТТЄВИХ СЦЕНАРІЇВ ЦИВІЛЬНИХ – ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ З БОЙОВИМ ДОСВІДОМ: МЕХАНІЗМИ ВПЛИВУ ВОЄННОГО СТРЕСУ

Боснюк В.Ф., Фомич М.В. **2929**
ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПЕРЕБУВАННЯ У ПОЛОНІ КОМБАТАНТІВ

Бочелюк В.Й. **2941**
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО НАВЧАННЯ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОГО СОЦІУМУ

Брецко І.І., Алмаші С.І., Войтович В.В. **2954**
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ: ГЕНДЕРНО-ВІКОВИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ АСПЕКТИ

Бреян А.В., Панов М.С. **2966**
ДЕТЕРМІНАНТИ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ КРИЗИ В УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ

Булгакова Т.М., Мельник І.В. **2981**
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕДАГОГІВ У СИСТЕМІ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Вацлавів В.О. **2992**
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНФЛІКТОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦЯ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ISSN 2786-4952 Online

3. Шкала сприйманого стресу (PSS-10) [Електронний ресурс] : режим доступу: https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss. – (дата звернення: 04.02.2026).

References:

1. Bondarchuk O. I. Kompleks metodyk psykodiahnostychnoho doslidzhennia osobystisnoi adaptatsii i hotovnosti do profesiinoi diialnosti / O. I. Bondarchuk. – Kyiv : Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, 2014. – S. 21–23.

2. Matseliukh K. V. Osoblyvosti motyvatsiinoi sfery studentiv / K. V. Matseliukh // Shliakhy rozvytku nauky v suchasnykh kryzovykh umovakh : tezy dop. I mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii, 28–29 travnia 2020 r. – Dnipro, 2020. – T. 2. – S. 611.

3. Shkala spryimaniho stresu (PSS-10) [Elektronnyi resurs] : rezhym dostupu: https://www.samopomi.ch/get-tested/perceived-stress-scale-pss. – (data zvernenia: 04.02.2026).

Дата першого надходження статті до видання: 04.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.02.2026

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026

ISSN 2786-4952 Online

УДК 159.922.1:305:316.6(045)

https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-2(60)-2954-2965

Брецко Ірина Іванівна кандидат психологічних наук, доцент, завідувач кафедри психології, Мукачівський державний університет, https://orcid.org/0000-0002-1321-7351

Алмаші Світлана Іванівна старший викладач кафедри психології, Мукачівський державний університет, https://orcid.org/0000-0002-5494-9014

Войтович Володимир Володимирович аспірант кафедри психології, Мукачівський державний університет, https://orcid.org/0009-0003-8309-2536

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ: ГЕНДЕРНО-ВІКОВИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ АСПЕКТИ

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження особливостей загальної та соціальної самоефективності чоловіків і жінок у різних вікових групах з урахуванням їхньої професійної діяльності. Актуальність дослідження зумовлена зростанням ролі самоефективності як важливого психологічного ресурсу особистості, що визначає успішність діяльності, рівень соціальної адаптації, професійної самореалізації та міжособистісної взаємодії в умовах сучасного суспільства. У роботі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену самоефективності, її структури, функцій та чинників формування з урахуванням вікових, гендерних і професійних аспектів.

Емпірична частина дослідження спрямована на виявлення відмінностей у проявах загальної та соціальної самоефективності у чоловіків і жінок різних вікових категорій, визначення розподілу рівнів самоефективності серед досліджуваних груп та аналіз специфіки її проявів залежно від професійної діяльності респондентів. Особливу увагу приділено порівняльному аналізу гендерних відмінностей, вікової динаміки та професійних чинників формування самоефективності.

Результати дослідження засвідчують наявність статистично значущих відмінностей у рівнях загальної та соціальної самоефективності залежно від віку, статі та професійної діяльності особистості, що підтверджує багатофакторний характер її формування. Отримані результати розширюють наукові уявлення про психологічні особливості самоефективності та можуть бути використані у практиці психологічного консультування, професійного відбору, розробці програм особистісного розвитку й підвищення ефективності діяльності. Перспективи подальших досліджень пов’язані з вивченням взаємозв’язку

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

самоефективності з когнітивними процесами, особливостями пам'яті, мислення та саморегуляції, а також із побудовою структурно-функціональної моделі самоефективності як інтегративного психологічного утворення.

Ключові слова: самоефективність, загальна самоефективність, соціальна самоефективність, гендерні особливості, вікові особливості, професійна приналежність, професійна ідентичність, особистісний розвиток, психологічні чинники.

Bretsko Iryna the Head of the Department of Psychology, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Mukachevo State University https://orcid.org/0000-0002-1321-7351

Almashi Svitlana Senior Lecturer at the Department of Psychology Mukachevo State University https://orcid.org/0000-0002-5494-9014,

Vojtovych Volodymyr Volodymyrovych graduate student of the Department of Psychology,Mukachevo State University https://orcid.org/0009-0003-8309-2536,

EMPIRICAL RESEARCH ON GENERAL AND SOCIAL SELF-EFFICACY: GENDER, AGE, AND PROFESSIONAL ASPECTS

Abstract. The article presents the results of an empirical study of the characteristics of general and social self-efficacy of men and women in different age groups, taking into account their professional affiliation. The relevance of the study is determined by the growing role of self-efficacy as an important psychological resource of the individual, which determines the success of activity, the level of social adaptation, professional self-realization, and interpersonal interaction in modern society. The work provides a theoretical analysis of scientific approaches to understanding the phenomenon of self-efficacy, its structure, functions, and factors of formation, taking into account age, gender, and professional aspects.

The empirical part of the study aims to identify differences in the manifestations of general and social self-efficacy in men and women of different age groups, determine the distribution of self-efficacy levels among the study groups, and analyze the specifics of its manifestations depending on the professional activity of the respondents. Particular attention is paid to the comparative analysis of gender differences, age dynamics, and professional factors in the formation of self-efficacy.

The results of the study confirm the existence of statistically significant differences in the levels of general and social self-efficacy depending on age, gender, and professional affiliation, which confirms the multifactorial nature of its formation. The results obtained expand scientific understanding of the psychological characteristics of self-efficacy and can be used in psychological counseling, professional selection, and the development of personal development and performance

improvement programs. Prospects for further research are related to the study of the relationship between self-efficacy and cognitive processes, memory, thinking, and self-regulation, as well as the construction of a structural-functional model of self-efficacy as an integrative psychological construct.

Keywords: self-efficacy, general self-efficacy, social self-efficacy, gender characteristics, age characteristics, professional affiliation, professional identity, personal development, psychological factors.

Постановка проблеми. Проблема самоефективності особистості є однією з центральних у сучасній психології, оскільки вона пов'язана зі здатністю людини усвідомлювати власні можливості, регулювати поведінку та досягати поставлених цілей. Поняття самоефективності було розроблене у межах соціально-когнітивної теорії А. Бандури і визначається як система переконань особистості щодо власної здатності організовувати та здійснювати дії, необхідні для досягнення бажаних результатів.

У сучасних соціально-економічних умовах, що характеризуються високою динамічністю, невизначеністю та зростанням вимог до професійної і соціальної активності особистості, особливого значення набуває вивчення чинників формування загальної та соціальної самоефективності. Вона виступає важливим психологічним ресурсом адаптації, професійної реалізації, ефективності міжособистісної взаємодії та психологічного благополуччя.

Водночас рівень та прояви самоефективності можуть зумовлюватися різними соціально-психологічними чинниками, серед яких особливе місце займають стать, вік та професійна діяльність особистості. Гендерні відмінності пов'язані зі специфікою соціалізації чоловіків і жінок, вікові - з особливостями життєвого досвіду та розвитку особистості, а професійна приналежність - з вимогами діяльності та характером соціальної взаємодії.

Попри значну кількість досліджень феномену самоефективності, питання комплексного вивчення її загального та соціального аспектів з урахуванням гендерних, вікових і професійних характеристик залишається недостатньо розробленим. Особливої уваги потребує дослідження взаємозв'язку зазначених чинників у контексті сучасних соціальних умов та професійної диференціації суспільства. Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю виявлення особливостей загальної та соціальної самоефективності особистості залежно від гендеру, віку та професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Феномен самоефективності активно досліджується у сучасній психологічній науці. Теоретичні засади вивчення самоефективності були закладені у працях А. Бандури, який розглядав її як ключовий механізм саморегуляції поведінки та детермінанту активності особистості. Подальший розвиток концепції пов'язаний із дослідженнями James E. Maddux та Mark Scheier, які запропонували диференціацію загальної та соціальної самоефективності й розробили методику її емпіричного вимірювання.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

У зарубіжній психології проблема самоефективності досліджується у контексті мотивації досягнення, саморегуляції поведінки, професійної діяльності та психологічного благополуччя (F. Pajares, B. Zimmerman, R. Schwarzer, M. Jerusalem). Дослідники підкреслюють роль самоефективності у формуванні життєвих стратегій, подоланні труднощів та забезпеченні успішності соціальної взаємодії.

Українські науковці також приділяють значну увагу вивченню самоефективності особистості. У працях С. Максименка, Л. Орбан-Лембрик, Т. Титаренко, О. Бондаренко та ін. розглядаються питання розвитку особистісної активності, саморегуляції, соціальної компетентності та психологічних ресурсів особистості, що пов'язані з проявами самоефективності. Дослідження гендерних аспектів особистісного розвитку та соціальної поведінки висвітлюються у працях Н. Чепельової, О. Кокун, І. Гриценко, де підкреслюється роль соціокультурних чинників у формуванні особистісних характеристик.

Окремі дослідження присвячені віковим особливостям самоефективності, її зв'язку з професійною діяльністю та соціальною адаптацією особистості, проте комплексний аналіз гендерно-вікових та професійних аспектів загальної і соціальної самоефективності представлений недостатньо. Це зумовлює необхідність подальших емпіричних досліджень у цьому напрямі.

Мета статті полягає у виявленні гендерно-вікових особливостей загальної та соціальної самоефективності особистості, визначенні їх рівнів у різних вікових групах та аналізі зв'язку показників самоефективності з професійною приналежністю досліджуваних.

Виклад основного матеріалу. Самоефективність особистості найяскравіше, на нашу думку, проявляє себе у ситуації вибору, критичних обставин, життєвих змін, які є відмінними на кожному з вікових періодів розвитку особистості. Саме за віковим критерієм були обрані досліджувані групи. На всіх етапах нашого дослідження взяли участь 4 групи досліджуваних, загалом 288 респондентів:

1) 95 досліджуваних юнацького віку (студенти старших курсів (3-4) гуманітарного факультету Мукачівського державного університету (23 юнаки та 72 дівчини), які знаходяться на етапі прийняття важливих рішень щодо професійної реалізації за межами ЗВО;

2) 73 респонденти 24-34 років (24 чоловіка та 49 жінок), які вже не навчаються, а знаходяться на шляху професійної реалізації та вибору партнера або сімейного життя;

3) 64 досліджувані середнього віку 35-54 років (18 чоловіків та 46 жінок), віковий період, коли необхідним стає споглядання власного досвіду, здобутків;

4) 56 людей пізньої зрілості 55 та вище років (11 чоловіків та 45 жінок), які чекають виходу на пенсію або вже на пенсії, і для яких є важливим переконання у цінності прожитого життя. Незалежними змінними дослідження виступають вік, стать, сфера професійної діяльності досліджуваних респондентів.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Залежними змінними є показники рівня самоефективності, характеристики пам`яті, мислення та емоційної саморегуляції.

У результаті використання методики вивчення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра було виявлено середні показники загальної та соціальної самоефективності для всієї вибірки досліджуваних, а також окремо для вибірки чоловіків та жінок. Так, середній рівень загальної самоефективності М=37,4 (стандартне відхилення 24); а соціальної – М=7 (стандартне відхилення 7). Показники приближаються до середньої норми, і загальна самоефективність, і соціальна свідчать про здатність оцінювати та передбачати власну ефективність, ця змінна загалом може бути показником результативності та ефективності дій особистості. Для виявлення специфіки видів самоефективності, було проведено порівняльний аналіз загальної та соціальної самоефективності у жінок та чоловіків, у групах різних вікових категорій.

Згідно до норм методики, в якій до кожної з субшкал наведені власні показники, враховуючи кількість тверджень у шкалах загальної та соціальної самоефективності, будемо визначати рівень самоефективності двох видів на проміжку від -3 до +3 для можливості наочного порівняння показників самоефективності. Виявили середні показники загальної ($М_{чоловіки}$=2,2, $М_{жінки}$=2,1) та соціальної ($М_{чоловіки}$=1, $М_{жінки}$=1,3) самоефективності у чоловіків та жінок (рис. 1).

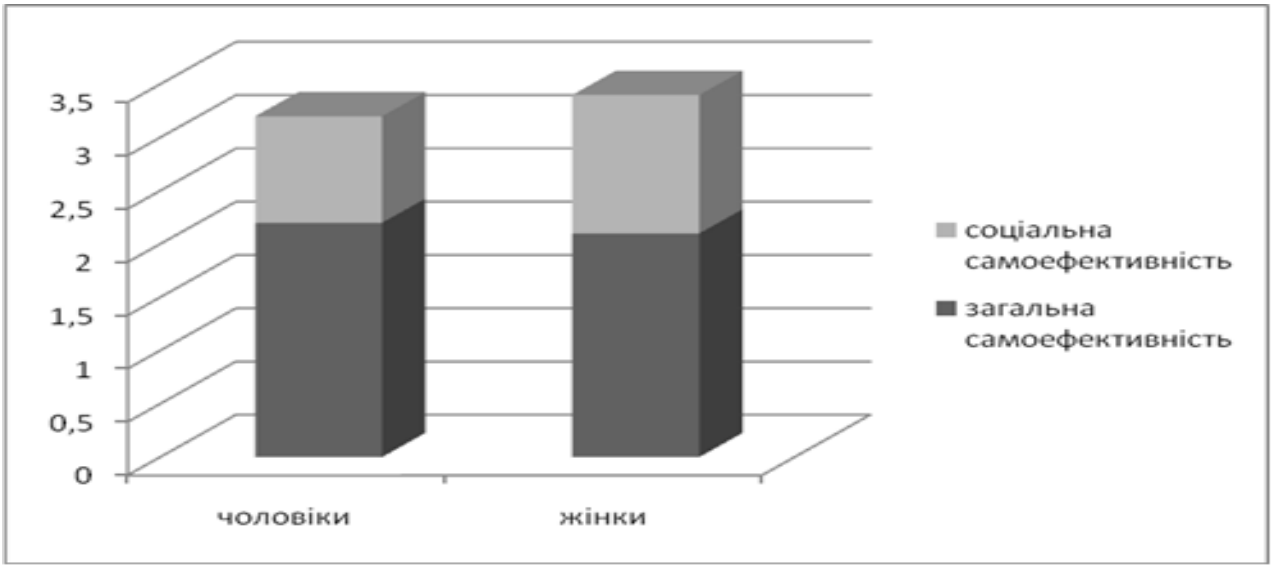

Рис. 1. Рівень загальної та соціальної самоефективності у чоловіків та жінок по всій вибірці

Значущих відмінностей за статтю відносно соціальної та загальної самоефективності по всій вибірці не виявлено (перевірено критерієм Колмогорова-Смирнова). Так, і чоловіки, і жінки не відрізняються показниками самоефективності, про що свідчать й деякі інші гендерні дослідження самоефективності [2].

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Виявлено залежність рівня виразності самоефективності від віку досліджуваних – рис. 2.

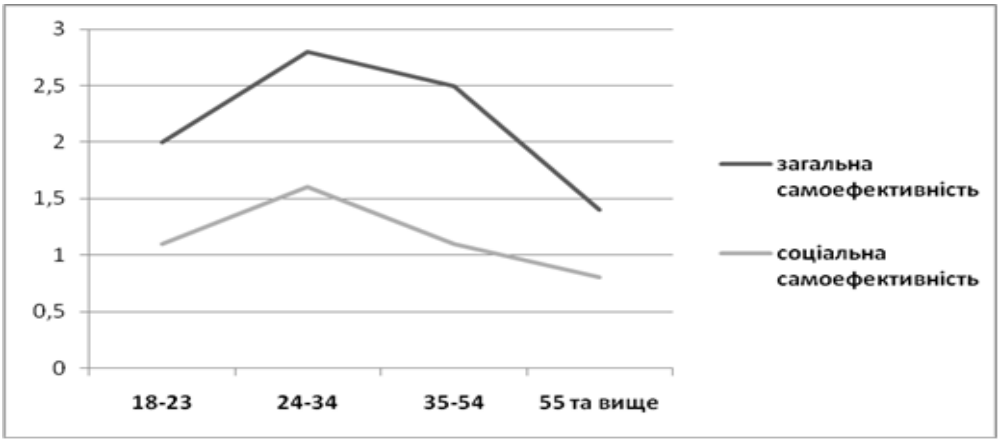

Рис. 2. Порівняльна характеристика показників загальної та соціальної самоефективності у вікових групах досліджуваних

Достовірність відмінностей перевірена по непараметричному дисперсійному аналізу Краскела-Уолліса: відмінності значимі відносно двох видів самоефективності: й загальної самоефективності (H=29,901, p<0,01), й соціальної (H=8,62, p<0,04). Розподіливши вибірку на 4 вікові групи (люди юнацького віку, M=21; молоді люди, M=30; люди середнього віку, M=43 та пізньої зрілості, M=69), дослідили в них рівень загальної та соціальної самоефективності.

У групі молодих людей спостерігаємо тенденцію до більш високих показників загальної (M=2,8) та соціальної (M=1,6) самоефективності у порівнянні з іншими групами досліджуваних, а у групі людей пізньої зрілості – до більш низьких показників загальної (M=1,4) та соціальної (M=0,8) самоефективності у порівнянні з іншими групами (див. рис. 2). Виявилося, що у групі юнацького віку середні показники загальної та соціальної самоефективності є такими ($M_{загальна}$=34/2), ($M_{соціальна}$=6,6/1,1); а досліджуваних середнього віку – ($M_{загальна}$=2,5), ($M_{соціальна}$=6,6/1,1). Загалом показники загальної самоефективності – у межах середньої норми, рівень соціальної самоефективності – у всіх групах, окрім молодих людей, є низьким.

За допомогою критерія Колмогорова-Смирнова були виявлені значущі відмінності між віковими групами у вибірці за показником соціальної самоефективності між молодими людьми та людьми пізньої зрілості (Z=1426, p< 0,01). За показниками загальної самоефективності були виявлені відмінності між людьми юнацького віку (Z=1994,5, p< 0,01), молодими (Z=965, p< 0,01), людьми середнього віку (Z=1048, p< 0,01) та досліджуваними пізньої зрілості, між людьми юнацького віку та молодими людьми (Z=1463, p<0,01). Нижчі, ніж в інших групах, показники у групах юнацького віку та пізньої зрілості свідчать про те, що самоефективність потребує включення багатьох психічних ресурсів в

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

процесі онтогенетичного розвитку особистості, які у дуже молодих людей ще не є достатніми для успішного функціонування, а у людей похилого віку – ці ресурси виснажені у тій чи іншій мірі.

У таблиці 1 відображені середні рівні самоефективності з урахуванням віку та статі.

Таблиця 1

Показники загальної та соціальної самоефективності у чоловіків та жінок різного віку

Вікова категорія	**Загальна самоефективність, М**		**Соціальна самоефективність, М**	
Люди юнацького віку	Жінки	2	Ж.	1,3
	Чоловіки	2,1	Ч.	0,7
Молоді люди	Ж.	2,8	Ж.	1,6
	Ч.	2,7	Ч.	1,6
Люди середнього віку	Ж.	2,4	Ж.	1,1
	Ч.	2,6	Ч.	1,3
Люди пізньої зрілості	Ж.	1,5	Ж.	1
	Ч.	1,1	Ч.	0,2

Показники загальної самоефективності знаходяться у студентської молоді в межах середньої норми ($М_{дівчата}$=34, $М_{юнаки}$=36). Показники соціальної самоефективності у юнаків та дівчат є відмінними: $М_{дівчата}$=8, $М_{юнаки}$=4 (за U-критерієм Манна-Уїтні U=402, $p<0,01$). Таким чином, дівчата, у цьому віці, є більш соціально компетентними, ніж юнаки, та, вірогідно, відчувають себе впевненіше в ситуації налагодження соціальних контактів, що відповідає базовим психологічним розбіжностям чоловіків та жінок, згідно яким жінки більш соціально сміливі та відкриті.

У групі молодих людей показники загальної самоефективності знаходяться у досліджуваних у межах середньої норми ($М_{жінки}$=47,8, $М_{чоловіки}$=46,3). Показники соціальної самоефективності у чоловіків та жінок в межах норми, відмінності не є значущими: $М_{жінки}$=9,5, $М_{чоловіки}$=9,6.

У групі людей середнього віку показники загальної самоефективності знаходяться у досліджуваних у межах середньої норми ($М_{жінки}$=41,5, $М_{чоловіки}$=44,7). Показники соціальної самоефективності у чоловіків та жінок в межах норми, відмінності також не є значущими: $М_{жінки}$=6,2 (показник, ближчий до низького), $М_{чоловіки}$=7,6.

У чоловіків (М=19) та жінок (М=26) пізньої зрілості показники загальної самоефективності знаходяться в межах середньої норми, у жінок цей показник значущо вищий ($p<0,05$). Соціальна самоефективність близька до низького рівня, у чоловіків (М=1,1) має більш низький показник у порівнянні з жінками (М=6).

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

За U-критерієм Манна-Уїтні ця відмінність є значущою (U=350, p<0,05). Вірогідно це пов`язано з тим, що жінки цього віку більш гнучкі у соціальних контактах, швидко задовольняють потреби у спілкуванні.

За допомогою норм до тесту, визначені відсотки людей юнацького віку (студенти), молодого, середнього віку та віку пізньої зрілості з високою, середньою та низькою самоефективністю (рис. 3, 4).

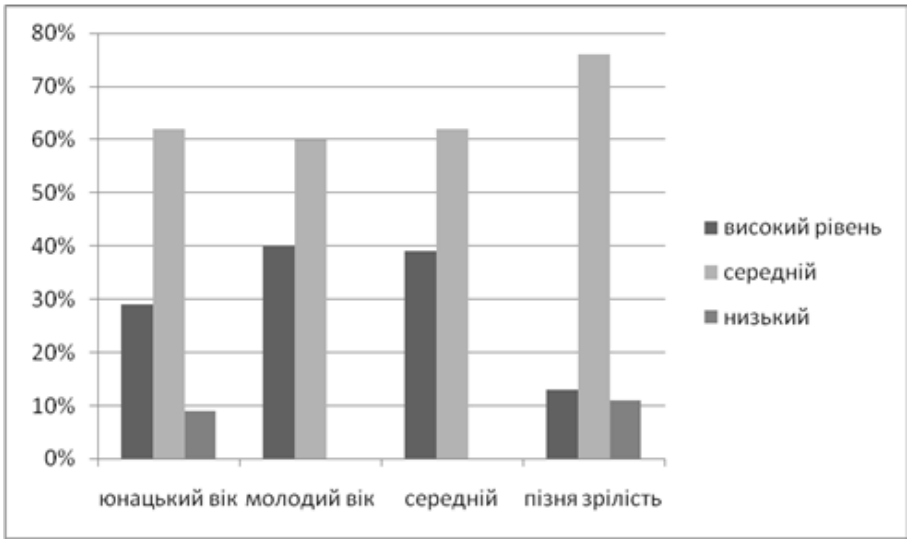

Рис. 3. Розподіл рівнів загальної самоефективності
у вікових групах досліджуваних

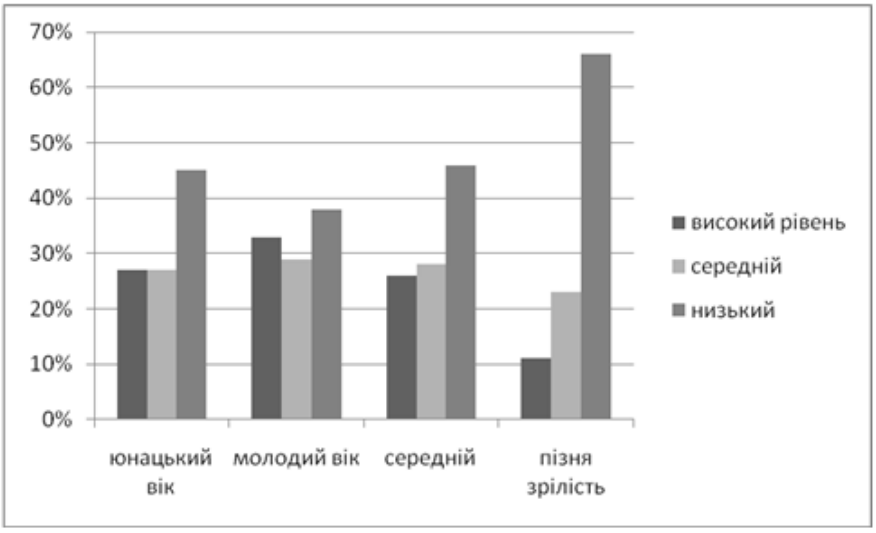

Рис. 4. Розподіл рівнів соціальної самоефективності
у вікових групах досліджуваних

Порівняльний аналіз показав, що найбільший відсоток студентів мають середню загальну самоефективність − 62% (59 осіб). Третина студентів має середню соціальну самоефективність − 27% (26 осіб). Також приблизно третині студентів властива висока загальна та соціальна самоефективність: 29% (28 осіб)

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

та 27% (26 осіб) відповідно. Низьку загальну самоефективність має найменша доля досліджуваних − 9% (8 осіб), але низьку соціальну самоефективність має майже половина студентів − 45% (43 особи). Нормальний розподіл на діаграмах нагадують дані лише за високим рівнем загальної та соціальної самоефективності. Домінування частки студентів з середньою загальною самоефективністю та високий відсоток осіб з низькою соціальною самоефективністю пояснюється віком досліджуваних, адже для формування загальної та соціальної самоефективності потрібен певний досвід як вирішення практичних проблем так і вміння користуватися соціальними ресурсами. Вірогідно, значна частина студентів 3-го курсу (середина навчання) зосереджені на тому, щоб якнайкраще опанувати предмет професії, перевірити власні можливості та здібності. Їхній досвід вирішення практичних проблем обмежений ситуаціями навчання, а соціальний капітал – друзями дитинства та юнацтва, і батьківською родиною.

У вибірці молодих людей найбільший відсоток досліджуваних мають середню загальну самоефективність − 60% (44 особи). Інша частина вибірки має високу загальну самоефективність − 40% (29 осіб), респондентів з низькою загальною самоефективністю не має. Приблизно третині респондентів властиві висока, середня та низька соціальна самоефективність: 33% (24 особи), 29% (21 особа), 38% (28 осіб) відповідно. Відсутність респондентів з низькою загальною самоефективністю, приблизно однакове відсоткове співвідношення осіб з високою, середньою та низькою соціальною самоефективністю пояснюється, на нашу думку, двома обставинами: 1) віком досліджуваних, для яких ресурсами самоефективності може виступати як життєвий оптимізм, так і певний досвід вирішення практичних проблем; 2) соціально – економічними умовами суспільства, де потрібно доводити право бути успішним, вдало себе представляти у суспільному колі, бути конкурентоспроможним та гнучким у відносинах з людьми.

У групі досліджуваних середнього віку найбільший відсоток досліджуваних мають середню загальну самоефективність − 61% (40 осіб). Менша частина вибірки має високу загальну самоефективність − 39% (25 осіб), респондентів з низькою загальною самоефективністю не має. Приблизно третині респондентів властиві висока та середня соціальна самоефективність: 26% (17 осіб) та 28% (18 осіб) відповідно. Низьку соціальну самоефективність має найбільша доля досліджуваних − 46% (30 осіб). Відсутність респондентів з низькою загальною самоефективністю, домінування частки респондентів з середньою загальною самоефективністю та високий відсоток осіб з високою та середньою соціальною самоефективністю пояснюється віком досліджуваних, адже для формування загальної та соціальної самоефективності потрібен певний досвід як вирішення практичних проблем, так і вміння користуватися соціальними ресурсами. Чимала доля досліджуваних з низькою соціальною самоефективностю може бути індикатором труднощів комунікації, з якими стикаються люди середнього віку у час інформаційного суспільства.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

За допомогою норм до тесту ми розподілили групу людей пізньої зрілості на досліджуваних з високою загальною самоефективністю (12%), середньою (74%) та низькою (14%). Виявлено, що найменша група – саме досліджувані з високою загальною самоефективністю. Припускаємо, що це пов`язано з віком досліджуваних, адже самоефективність потребує включення багатьох психічних ресурсів. За результатами, більшість досліджуваних всіх груп мають переважно низьку соціальну самоефективність.

У ході дослідження, виявлено, що у групі юнацького віку, де досліджуваними виступили студенти різних факультетів, працюючі студенти (тобто ті, які вказували, що навчаючись, набувають досвід на ринку праці за спеціальністю) характеризуються як високими показниками загальної самоефективності (21%), так й соціальної (16%). Це можна пояснити тим, що головним джерелом самоефективності виступає саме набутий досвід, у даній віковій категорії, набуття професійного досвіду значним чином впливає на формування самоефективної особистості в цілому. Студенти з сильним почуттям самоефективності наполегливі, прагнуть зрозуміти те, що вони вивчають, краще керують своєю тривожністю, отримують найоптимальніші результати в діяльності. Самоефективні люди розглядають широкий спектр можливостей вибору, в тому числі вибір освіти.

Враховуючи професії досліджуваних, було отримано наступні показники: у групі молодих людей, жінки – викладачі відрізняються високим рівнем загальної самоефективності та соціальної самоефективності (згідно до норм методики) (26%), середнім рівнем загальної та високим рівнем соціальної самоефективності – керівники, приватні підприємці і чоловіки, і жінки (16%), середнім рівнем загальної та низьким соціальної самоефективності – жінки – домогосподарки (14%), високим рівнем загальної самоефективності та низьким рівнем соціальної – чоловіки – IT-спеціалісти (14%), високим рівнем соціальної самоефективності – чоловіки – безробітні (8%). Це погоджується з попереднім результатом про те, що більшість має низьку соціальну самоефективність.

Таким чином, простежується зв`язок між обраною професійною діяльністю досліджуваних молодого віку та рівнем їхньої самоефективності: людина, діяльність якої потребує комунікативних навичок, мовленнєвої майстерності та здатності до антиципації, вміння використовувати досвід для вирішення проблемних ситуацій, відрізняється високим рівнем соціальної та загальної самоефективності.

Щодо професійної діяльності групи досліджуваних середнього віку, жінки та чоловіки – менеджери з торгівлі та викладачі закладів вищої освіти (40%) відрізняються високим рівнем загальної самоефективності та переважно середнім рівнем соціальної самоефективності (згідно до норм методики), середнім рівнем загальної та високим рівнем соціальної самоефективності – приватні підприємці (19%). Останні показники перекликаються з отриманими вище результатами щодо безробітних молодих чоловіків.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Середнім рівнем загальної та низьким соціальної самоефективності характеризуються жінки – домогосподарки (9%); середнім рівнем загальної самоефективності та низьким рівнем соціальної – IT-спеціалісти (11%), військовослужбовці та лікарі (9%); досліджувані з категорії практичних спеціальностей (13%) - водії, слюсарі та електрики – мають різні показники щодо характеристик загальної та соціальної самоефективності. Таким чином, спостерігаємо закономірність між професією досліджуваних середнього віку та рівнем їхньої самоефективності: людина, діяльність якої потребує від неї комунікативних навичок, мовленнєвої майстерності та здатності до антиципації, вміння використовувати досвід для вирішення проблемних ситуацій, відрізняється високим рівнем соціальної та загальної самоефективності.

У групі людей пізньої зрілості чоловіки, які працювали керівниками, вченими, характеризуються високими показниками загальної самоефективності, жінки, які займаються суспільною та громадською діяльністю, вихованням онуків, показали високий рівень соціальної самоефективності. Значущість професії для чоловіків з віком не зменшується, вірогідно, відчуття себе як професіонала своєї справи є джерелом самоповаги та впевненості у власній гідності. Щодо жінок цієї вікової категорії, вони мають потребу відчувати себе необхідними своїм близьким, соціальні контакти звужуються та становляться більш значущими.

Висновки. Узагальнюючи вищенаведені результати, можемо підкреслити, що показники загальної та соціальної самоефективності по всій вибірці наближені до середньої норми. Так, і чоловіки, і жінки не відрізняються показниками самоефективності, хоча у чоловіків вищі середні показники загальної самоефективності, а у жінок – соціальної. У групі молодих людей спостерігаємо тенденцію до більш високих показників загальної та соціальної самоефективності у порівнянні з іншими групами досліджуваних, а у групі людей пізньої зрілості – до більш низьких показників загальної та соціальної самоефективності у порівнянні з іншими групами.

Загалом показники загальної самоефективності – у межах середньої норми, рівень соціальної самоефективності – у всіх групах, окрім молодих людей, є низьким. У жіночої половини групи юнацького віку та віку пізньої зрілості значущо вищі показники соціальної самоефективності у порівнянні з чоловіками-однолітками.

За показниками відносно загальної самоефективності у чотирьої групах найчастіше зустрічаються досліджувані з середнім рівнем самоефективності, у респондентів молодого та середнього віку – досліджувані з високим рівнем загальної самоефективності та взагалі відсутнім низьким рівнем. Щодо соціальної самоефективності, у всіх групах респондентів переважає низький рівень самоефективності, при цьому у групі молодих людей – найбільша кількість людей з високими показниками соціальної самоефективності, у групі людей пізньої зрілості – найменша.

Журнал «Перспективи та інновації науки»
№2(60) 2026
ISSN 2786-4952 Online

Як загальна, так і соціальна самоефективність має подібну вікову динаміку, що погоджується з нашим уявленням, що це в основі єдина латентна інтегральна властивість особистості. Вона в юнацькому віці має невисоку виразність, потім стрімко зростає у молодості, дещо знижується у середньому віці та має найнижчий рівень у віці пізньої зрілості. Водночас, соціальна самоефективність має низькій нормативний рівень в нашій вибірці для будь-якого віку на відміну від загальної (предметної) самоефективності, яка відповідає середньо-нормативному рівню.

Перспективним є дослідження психологічних механізмів формування самоефективності, зокрема її взаємозв'язку з когнітивними процесами, емоційною саморегуляцією та індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Література:

1. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії «самоефективність» у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології.* 2024. Вип. 3. С. 15–27. DOI:10.32782/psy-2024-3-15.

2. Гальцева Т. О. Психологічні засади навчальної самоефективності дорослого. *Journal of Psychology Research.* 2023. Вип. 2. С. 45–57. DOI:10.15421/103003.

3. Пухно С. В. Самоефективність студентів закладів вищої освіти – майбутніх психологів. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2025. Вип. 1. С. 21–33. DOI:10.32782/psyspu/2025.1.21.

4. Сняданко І. І. Методика «Самоефективність у майбутній організації»: опис та рекомендації до застосування. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 29. С. 12–23.

5. Шпортун О. М., Савчук З. С. Психологічні особливості самоефективності осіб юнацького віку *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія».* 2020. № 11. С. 65–78.

References:

1. *Bovsunovskyi V. Teoretychnyi analiz katehorii «samoeefektyvnist» u suchasnii psykholohichnii nautsi. Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii. 2024. Vyp. 3. S. 15–27. DOI:10.32782/psy-2024-3-15.*

2. *Haltseva T. O. Psykholohichni zasady navchalnoi samoeefektyvnosti dorosloho. Journal of Psychology Research. 2023. Vyp. 2. S. 45–57. DOI:10.15421/103003.*

3. *Pukhno S. V. Samoeefektyvnist studentiv zakladiv vyshchoi osvity – maibutnikh psykholohiv. Slobozhanskyi naukovyi visnyk. Seriia: Psykholohiia. 2025. Vyp. 1. S. 21–33. DOI:10.32782/psyspu/2025.1.21.*

4. *Sniadanko I. I. Metodyka «Samoeefektyvnist u maibutnii orhanizatsii»: opys ta rekomendatsii do zastosuvannia. Problemy suchasnoi psykholohii. 2015. Vyp. 29. S. 12–23.*

5. *Shportun O. M., Savchuk Z. S. Psykholohichni osoblyvosti samoeefektyvnosti osib yunatskoho viku. Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Ostrozka akademiia»: seriia «Psykholohiia». 2020. № 11. S. 65–78.*

Дата першого надходження статті до видання: 03.02.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 17.02.2026

Журнал

«Перспективи та інновації науки»

№ 2(60) 2026

Формат 60х90/8. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. 8,2.

Видавець:
Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління»
Свідоцтво серія *ДК №4957 від 18.08.2015 р., Андріївський узвіз, буд.11, оф 68, м. Київ, 04070.*

МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26
тел./факс +380-3131-21109
Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua
E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua
Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: http://dspace.msu.edu.ua:8080
Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: http://msu.edu.ua/library/