

**Блинова Олена Євгенівна**

Херсонський державний університет, д. психол. н., професор,  
завідувач кафедри загальної та соціальної психології

**Ільницька Інна Анатоліївна**

Херсонський державний університет,  
аспірант кафедри загальної та соціальної психології

## **ПОЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕЧНОСТІ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Постановка проблеми.** Завданням вищої школи постає розвиток продуктивного фахівця, який у сучасних трансформаційних умовах українського суспільства здатний працювати ефективно, досягати мети, водночас, зберігаючи своє психологічне благополуччя. Вважаємо, що впевненість фахівця у своїх професійних здібностях, рівні кваліфікації, професійному досвіді, що описується у науковій літературі поняттям «самоефективність», надає можливість більш оптимально витратити психологічний ресурс, підтримувати психологічне здоров'я. Коли праця не надає задоволення, коли умови праці не є сприятливими, характеризуються стресогенністю, конфліктністю, ворожістю, недобррозичливістю, тоді людина відчуває себе не захищеною, що викликає порушення психологічного благополуччя.

**Викладення основного матеріалу.** Вперше поняття «самоефективність» (self-efficacy) як конструкт очікування, що впливає на функціонування та мотивацію особистості, був представлений у роботах А. Бандури[1]. Більшість дослідників описують цей конструкт як когнітивну детермінанту саморегуляції діяльності та визначають його як впевненість людини у наявності у неї здібностей, віру, що вона може успішно реалізувати потрібну поведінку, уявлення про здатність особистості досягати мети[1; 3; 5]. Тобто у визначенні самоефективності ключовим моментом є акцент на впевненості людини щодо

своїх можливостей контролювати події, а також належність самоефективності до майбутньої активності, а не до такої, що вже відбулася.

М. І. Гайдар вказує на те, що крім самоефективності в діяльності і самоефективності у спілкуванні, важливим є вивчення особистісної самоефективності, що відображає сприйняття, оцінку і віру людини в ефективність своїх особистих якостей [3].

Дослідження самоефективності показали наявність взаємозв'язків між самоефективністю та мотиваційними процесами, емоційним збудженням, а також психологічним благополуччям [1; 5]. Встановлено, що самоефективність впливає на вибір складності завдання [5], на емоційні реакції [3]. Загальна самоефективність дозволяє долати різні стресові ситуації, при поєднанні із психологічним благополуччям впливає на установки і поведінку студентів та є психологічними предикторами успішності у початковій діяльності. [1; 3; 5].

Зараз вчені звертають увагу на створення внутрішнього ресурсного стану людини – розкриття внутрішніх сил, впевненості у своїх здібностях, в ефективності дій для гармонійного розвитку та досягнення фізичного і психічного здоров'я. Це і є високим рівнем самоефективності. Погоджуючись з дослідниками, які пов'язують психологічне благополуччя з рівнем самоефективності людини, можемо припустити, що почуття психологічної безпечності, яке розглядається як суб'єктивний стан захищеності, задоволеності міжособистісними стосунками, гармонійності у відносинах, є важливою детермінантою психологічного благополуччя, та у свою чергу, самоефективності. Загалом, почуття психологічної безпечності – це стан захищеності особистості від внутрішніх та зовнішніх загроз, що існує об'єктивно та переживається суб'єктивно [2]. Потреба у безпеці, на думку А. Маслоу, це найважливіша умова існування людини поряд із потребами в їжі, воді, одязі, житлі, інформації.

Найбільш відомою концепцією психологічної безпечності є науковий підхід Т. В. Ексакусто, на думку якої, психологічна безпечність є станом динамічного балансу внутрішнього потенціалу суб'єкта та зовнішніх умов, що

зумовлено наявністю гармонійних відносин, характеризуються захищеністю (відсутністю деформацій та труднощів, а також толерантністю у стосунках), та дозволяє реалізувати духовно-психічний потенціал суб'єкта в процесі життєдіяльності у певному середовищі та певному життєвому просторі, зберегти його цілісність [4, с. 241].

Основними умовами почуття психологічної безпечності, на думку автора, є: 1) задоволеність міжособистісними відносинами, що розуміється як показник позитивного взаємозв'язку, що дозволяє реалізовувати потреби та інтереси суб'єктів взаємовідносин; 2) гармонійний характер відносин, що розуміється як узгодженість думок, суджень суб'єкта щодо своїх відносин з іншими; 3) захищеність, яка, з одного боку (об'єктивний показник), розуміється як відсутність порушень та труднощів у відносинах, з іншого, передбачає стійкість людини до несприятливих впливів (образи, погрози, ігнорування, маніпулювання тощо) [4, с.243].

**Висновки.** Вважаємо, що самоефективність не є ситуативною характеристикою особистості. Спираючись на високий рівень самоефективності, людина здатна максимально продуктивно реалізовувати свій внутрішній потенціал, розвивати себе як цілісну гармонійну особистість, зберігаючи високий рівень психологічного благополуччя. Тому перспективним напрямом наукових досліджень є з'ясування впливу почуття психологічної безпечності суб'єкта на його самоефективність у різних видах діяльності.

### **Література:**

1. Бандура А. Теория социального научения. СПб. :Евразия,2000.319с.2.
2. Блинова О. Є., Каленчук В. О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки.* 2018. Вип. 5. С. 154–160.
3. Гайдар М. И. Личностная самоэффективность студентов-психологов. *Российский психологический журнал.* 2008. Т. 5. № 1. С. 75-77.

4.

Эксакусто Т. В.

Социально-

психологическая безопасность субъекта отношений. *Вестник СПбГУ*. 2010. Сер. 12. Вып. 2. С. 239-244.

5. Grau R., Martinez I., Salanova S. Safety Attitudes and Their Relationship to Safety Training and Generalised Self-Efficacy. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics (Jose)*. 2002. Vol. 8, №. 1. С. 23-35.