

Світлана ШАКІНА,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти 1 курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Науковий керівник: **Катерина САПРАНКОВА,**
асистентка (БДПУ)

ТРАНСФОРМАЦІЯ МЕНТАЛЬНИХ УСТАНОВОК ЯК ФУНДАМЕНТ ОСОБИСТІСНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ У СУБ'ЄКТІВ НАВЧАННЯ

Питання особистісної ефективності у навчанні дедалі частіше розглядається через призму когнітивної гнучкості та здатності до перегляду застарілих ментальних моделей. Обмежувальні переконання, сформовані на основі попереднього негативного досвіду, виступають ригідними структурами, що заважають професійному та особистісному зростанню здобувачів освіти. Актуальність теми полягає у виявленні механізмів переходу від «фіксованого мислення» до «мислення зростання» як умови підвищення продуктивності суб'єкта в умовах сучасних освітніх трансформацій.

Провідною в дослідженні ментальних установок є концепція К. Двек та Д. Єгера [3]. Вплив імпліцитних теорій інтелекту на академічні досягнення аналізували Д. Єгер та Дж. Хетті [4]. Проблематику мотивації, самоефективності та когнітивних бар'єрів у навчанні досліджували А. Бандура [2], Ю. Приходько [1] та А. Вігфілд [5].

Метою роботи є обґрунтування психологічної трансформації ментальних установок як необхідного етапу підвищення особистісної ефективності. Методи: системний аналіз наукових джерел, синтез теоретичних моделей когнітивної зміни та узагальнення.

Особистісна ефективність суб'єкта навчання критично залежить від того, як він інтерпретує природу власних здібностей. Обмежувальні переконання замикають особистість у межах «фіксованого мислення» (*fixed mindset*), за якого інтелектуальний потенціал сприймається як константна величина. У такій парадигмі будь-яка помилка стає «вироком» компетентності, що змушує людину обирати стратегію самозбереження замість стратегії розвитку [3 : 1537].

Згідно з дослідженнями К. Двек, трансформація цих настанов у «мислення зростання» (*growth mindset*) докорінно змінює архітектуру навчальної діяльності. У межах цієї установки зусилля починають сприйматися не як ознака браку таланту, а як шлях до майстерності. Обмежувальні переконання втрачають свою силу, коли суб'єкт навчається бачити у критиці цінний зворотний зв'язок [3 : 1540]. Як зазначає Дж. Хетті, ментальні моделі особистості формують «простір можливостей»: якщо студент вірить у свою спроможність вчитися, він автоматично використовує ефективніші метакогнітивні стратегії

(планування, самоконтроль, рефлексію). Трансформація обмежувальних переконань дозволяє людині вийти за межі «комфортної зони» та почати розв'язувати завдання підвищеної складності [4 : 52].

Процес зміни ментальних установок тісно пов'язаний із рівнем самоефективності. А. Бандура підкреслює, що когнітивні детермінанти визначають, наскільки наполегливою буде особистість перед обличчям труднощів. Висока самоефективність дозволяє нейтралізувати негативний вплив минулих невдач [2 : 5]. Водночас, за концепцією А. Вігфілда, особистісна ефективність корелює із суб'єктивною цінністю навчання: перегляд обмежувальних переконань підвищує інтерес до діяльності та очікування успіху [5 : 105]. Важливим етапом такої трансформації є розвиток рефлексивної позиції. Ю. Приходько наголошує, що усвідомлення ірраціональності власних обмежень є першим кроком до звільнення когнітивної енергії, необхідної для успішного саморозвитку [1 : 167].

Таким чином, зміна ментальних установок з фіксованих на орієнтовані на зростання є фундаментом особистісної ефективності. Процес трансформації обмежувальних переконань через механізми рефлексії та підвищення самоефективності забезпечує тривалу мотивацію, психологічну стійкість та здатність до безперервного вдосконалення в освітньому просторі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Приходько Ю. О. Психологія становлення особистості як суб'єкта власного розвитку : навч. посіб. Київ : Каравела, 2014. 210 с.
2. Bandura A. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective on Human Self-Development. *Annual Review of Psychology*. 2023. Vol. 74. P. 1–17.
3. Dweck C. S., Yeager D. S. Mindsets: A View From Two Eras. *Perspectives on Psychological Science*. 2021. Vol. 16, № 6. P. 1534–1547.
4. Hattie J. Visible Learning: The Sequel. London : Routledge, 2023. 512 p.
5. Wigfield A., Eccles J. S. Expectancy-Value Theory in Education: A 40-Year Retrospective. *Contemporary Educational Psychology*. 2022. Vol. 61. P. 101–115.

Юлія ШОСТАК,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти 1 курсу
факультету психолого-педагогічної освіти та мистецтв

Науковий керівник: **Ольга ФРОЛОВА,**

к.психол.н., доцент (БДПУ)

ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІВ ЧЕРЕЗ ТРЕНІНГОВУ РОБОТУ ТА ПІДТРИМКУ

Актуальність. Професійна діяльність вчителя дедалі частіше відбувається в умовах невизначеності, стресу, високої відповідальності