

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТРАНСФОРМАЦІЇ ОБМЕЖУЮЧИХ ПЕРЕКОНАНЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

(Сапранкова К. В., асистент кафедри психології, Шакіна С. В., здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти)

Бердянський державний педагогічний університет,
м. Запоріжжя, Україна

Сучасний освітній простір характеризується зростанням вимог до рівня особистісної ефективності здобувачів освіти, що обумовлює необхідність дослідження внутрішніх психологічних чинників, які впливають на навчальну діяльність. В умовах цифровізації, соціальних трансформацій та високого рівня невизначеності особливого значення набуває здатність особистості до адаптації, саморегуляції та ефективного використання внутрішніх ресурсів.

Одним із ключових внутрішніх чинників виступає система переконань, зокрема обмежуючі переконання, які формують інтерпретацію досвіду та визначають поведінкові стратегії особистості. Вони можуть обмежувати активність, знижувати мотивацію та формувати уникання складних навчальних завдань. Обмежуючі переконання функціонують як когнітивні фільтри, що впливають на сприйняття реальності та формують негативні автоматичні думки. Це, у свою чергу, знижує рівень самоефективності та блокує розвиток навчальної автономії.

Сучасні українські дослідження підтверджують, що самоефективність є ключовим психологічним ресурсом особистості. Цю думку доводить Н. Артюхіна. Дослідницею встановлено, що вона пов'язана із самоставленням, внутрішньою узгодженістю та здатністю до самореалізації [1, с. 2]. Цікавим для нас виявилось дослідження О. Кокун, у якому доведено, що життєстійкість та резильєнтність є важливими чинниками ефективної адаптації до стресових умов і забезпечують збереження продуктивності діяльності [3, с. 15]. Окрім того у науковому дослідженні Г. Білоконенко визначено, що самоефективність виступає інтегративним механізмом, що поєднує мотиваційні, когнітивні та поведінкові компоненти діяльності та піддається розвитку через психологічні інтервенції [2, с. 4]. У сучасних умовах особливого значення набуває і психологічна гнучкість. Погоджуємо думки І. Петровської, яка визначила цю дефініцію як здатність змінювати стратегії поведінки відповідно до вимог середовища [4, с. 6]. Міжнародні дослідження, зокрема робота Р. Chen свідчать, що стратегічне мислення є важливим чинником розвитку саморегульованого навчання та підвищення академічних результатів [5, с. 3].

Особистісна ефективність у навчальній діяльності має багатокomпонентну структуру, що включає мотиваційний, когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Центральним елементом є саморегуляція. Саморегуляція забезпечує постановку цілей, планування, моніторинг та оцінку власної діяльності. Обмежуючі переконання можуть суттєво порушувати ці процеси, знижуючи ефективність навчання [1; 2].

Психологічні механізми трансформації обмежуючих переконань включають когнітивну реструктуризацію, що передбачає зміну дисфункціональних установок;

рефлексію як усвідомлення переконань; формування нового досвіду; коучингові інтервенції. Когнітивна реструктуризація дозволяє виявити і змінити деструктивні мисленнєві патерни. Рефлексія сприяє глибшому усвідомленню внутрішніх процесів. Формування нового досвіду забезпечує закріплення нових моделей поведінки, а коучингові інтервенції активізують внутрішні ресурси особистості. Інтегративний підхід, що поєднує когнітивно-поведінкові техніки та коучинг, забезпечує комплексний вплив на особистість [3; 5].

Отже, особистісна ефективність здобувачів освіти значною мірою визначається внутрішніми психологічними чинниками, серед яких провідну роль відіграють переконання та рівень самоефективності. Обмежуючі переконання негативно впливають на саморегуляцію, мотивацію та навчальну активність, однак піддаються корекції за умови застосування відповідних психологічних механізмів. Використання інтегративних підходів до їх трансформації сприяє розвитку адаптивності, психологічної гнучкості та підвищенню результативності навчальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артюхіна Н. В. Самоефективність як прояв дилеми «бути чи здаватися». *Педагогіка і психологія*. 2025. № 1. С. 2–4.
2. Білоконенко Г. В. Особливості розвитку самоефективності особистості. *Психологічний журнал*. 2025. № 2. С. 3–5.
3. Кокун О. М. Життестійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.
4. Петровська І. Р. Психологічні чинники самоефективності в умовах соціальних змін. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2025. № 1. С. 5–7.
5. Chen P. Strategic mindset and self-regulated learning. *Nature Human Behaviour*. 2025. Vol. 9. P. 2–4.