

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ З ІНШИМИ ПСИХОЛОГІЧНИМИ ЗМІННИМИ

*У статті поставлено проблему дослідження самоефективності в людей пізньої зрілості. Наведено визначення самоефективності особистості з позицій суб'єктного підходу. Зазначені деякі результати тренінгової програми «Розвиток самоефективності» для групи людей цієї вікової категорії. Наведені показники кореляційного зв'язку між видами самоефективності та автобіографічною пам'яттю, мисленням та емоційною саморегуляцією. Вказано відмінності між цими психологічними змінними в чоловіків та жінок. Виявлено специфіку концепту самоефективності в людей пізньої зрілості.*

**Ключові слова:** самоефективність особистості, інтолерантність до невизначеності, тривожність, пам'ять, мислення, люди пізньої зрілості.

**Постановка проблеми, мета, завдання дослідження.** Як зазначає Т.М. Титаренко, показник нормального рівня розвитку особистості – то є здатність «вписуватися в контекст», адаптивність людини. Можливість адаптуватися є здатністю навчатися та змінюватися (Майерс Д.) [7, с. 88]. Психологія сучасного суспільства, конкуруючого та мобільного, потребує від людини прояву ефективної поведінки, тобто таких дій, що призводять до певних результатів, покращуючи якість життя. Вважаємо, – саме ресурси самоефективності дозволяють особистості керувати власними поведінкою, думками, емоціями. Спираючись на визначення засновника соціально-когнітивної теорії (Теорії соціального навчання) Альберта Бандури (Bandura, 1997; 2000), що «самоефективність – це усвідомлена здатність людини протистояти складним ситуаціям та впливати на ефективність діяльності і функціонування особистості в цілому» [4, с. 500]. Наше дослідження ґрунтується на базі системно-еклектичного (Г. Олпорт) та суб'єктного (Е.Десі, Р.Райан, 1995; С.Л. Рубінштейн, К.С. Абульханова – Славська, С.Д. Максименко та ін.) підходів. Згідно з нашим розумінням концепт самоефективності – це орієнтація на досягнення оптимального результату (досягнення мети з найменшими витратами) через подолання труднощів перш за все в особистісно значущій ситуації. При незначущій, але необхідній для вирішення ситуації, самоефективність проявляється саме в умінні «не втягуватися», не витрачати свої ресурси, дати найменший з можливого результату.

С.Л. Рубінштейн зазначав, що розвиток особистості супроводжує самовизначення, механізм вищої міри усвідомленості. У свою чергу, особистісне самовизначення розглядається через самодетермінованість поведінкової активності, становлення самоактуалізації та самореалізації особистості (А. Маслоу, К. Роджерс) [3, с.64-70]. Теорія самодетермінації націлена на визначення факторів, які живлять вроджений людський потенціал, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, і на дослідження процесів і умов, які сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств [5, с.70-75]. У літературі практично не згадується динаміка розвитку та особливостей самоефективності в різних вікових категоріях, особливо стосовно людей пізньої зрілості. Тому нами вирішено дослідити відмінності самоефективності, її якості та зв'язки з іншими змінними (мисленням, автобіографічною пам'яттю та емоційною саморегуляцією) у людей різного віку та статі, у тому числі й у людей пізньої зрілості (термін Г. Крайг). Рушійною силою розвитку, за Ш. Бюлер, є природне прагнення людини до самоздійснення. Самоздійснення тлумачиться як результат і як процес, що для кожного віку має свої особливості [8, с. 164].

Метою статті є описання можливостей тренінгового заняття з розвитку самоефективності в групі людей пізньої зрілості та виявлення особливостей самоефективності, у тому числі кореляційних зв'язків між самоефективністю особистості та інтолерантністю до невизначеності, тривожністю, мисленням, здатністю використовувати підказку, активізуючи попередній досвід пам'яті. Самоефективність особистості, на нашу думку, найяскравіше проявляє себе в ситуації вибору, критичних обставин, життєвих змін. Згідно з цим, досліджувані 56-80 років (За Ш. Бюлер, це період самозавершеності) чекають виходу на пенсію або вже на пенсії, для них є важливим переконання в цінності прожитого життя, підбиття підсумків (Е. Еріксон, П. Ржичан) [2, с.5-10]. На нашу думку, самоефективність літніх людей виявляється у: 1) позитивній оцінці пережитого досвіду; 2) лояльному ставленні до змін у власному фізіологічному стані і в соціальній позиції (самодостатність, а не відчуття безпорадності і залежності); 3) потреба і відкритість до надбання нових знань, вмінь, навичок та підтримці нормального функціонування психічних функцій; 4) потреба надавати допомогу і піклуватися про інших.

Спираючись на зазначені особливості самоефективності людей даного віку, було вирішено втілити тренінгову програму «Розвиток самоефективності: тренування психічних функцій, формування позитивної Я-концепції, надбання нових навичок» на базі Народної української академії м. Харкова (проект «Школа «50+», де люди предпенсійного та пенсійного віку отримують додаткову освіту). Тренінгова програма представлена 6-ма заняттями (тривалість заняття - 2 години 30 хвилин) упродовж 3-х тижнів [1, с.85]. Група – 40 учасників (9 чоловіків та 31 жінка) віком від 57 до 85 років (середній вік – 72 роки). Головні завдання програми: 1) створити умови для вільного спілкування учасників та творчого самовираження; 2) створити

ігровий простір для тренування пам'яті, уваги, мислення, уяви, сприйняття; 3) сприяти підвищенню мотивації до набуття нових знань, розвитку вмінь та навичок.

Упродовж періоду занять учасникам було запропоновано заповнити 7 методик: 1. Методика вивчення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра. 2. Методика визначення толерантності до невизначеності С. Баднер з субшкалами новизни, складності та нерозв'язності; 3. Методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілберґера-Ханіна. 4. Пізнавальна задача № 1 (задача має конкретне математичне рішення та кількісну відповідь). 5. Метод психологічного автопортрету П. Ржичана. 6. Пізнавальна задача № 2. 7. Дві практичні задачі, де необхідно було знайти й описати рішення складної ситуації, орієнтуючись на власний досвід, знання та інтуїцію. Крім того, методика вивчення самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра була запропонована учасникам 2 рази: на початку тренінгових занять та наприкінці з метою спостереження змін у характеристиках самоефективності у людей пізньої зрілості.

**Обговорення результатів.** Було виявлено середні значення та кореляційні зв'язки між видами самоефективності та толерантністю до невизначеності. Ми вважаємо, що людям похилого віку, щоб почувати себе комфортно, потрібно не відвертатися від нових можливостей та нової інформації, а бути здатними використовувати їх у власному житті. Саме тому вважаємо доцільним дослідити кореляції між цими змінними. У чоловіків ( $M=12,0$ ) та жінок ( $M=21,9$ ) показники загальної самоефективності знаходяться в межах середньої норми, у жінок цей показник значущо вищий ( $p<0,05$ ). Соціальна самоефективність у чоловіків ( $M=-1,2$ ) має більш низький показник у порівнянні з жінками ( $M=6,0$ ). За  $U$ -критерієм Мана-Уїтні ця відмінність є значущою ( $p<0,05$ ). Вірогідно це пов'язано з тим, що жінки цього віку більш гнучкі у соціальних контактах, швидко задовольняють потреби у спілкуванні. За  $T$ -критерієм Уїлкоксона, виявили, що самоефективність значно змінилася з початку тренінгових занять: відносно всієї групи виріс показник як загальної самоефективності ( $p<0,01$ ), так і соціальної ( $p<0,05$ ). У чоловіків виразність змін стосується загальної самоефективності (ефективність у виконанні різних задач) ( $p<0,05$ ), а у жінок – соціальної ( $p<0,05$ ). Тобто, спостерігаємо, що у жінок та чоловіків похилого віку різні механізми прояву самоефективності. Це відповідає базовим психологічним розбіжностям чоловіків та жінок, згідно яким жінки більш соціально сміливі та відкриті (Є. П. Ільїн, 2002) і означає, що ці розбіжності зберігаються до віку пізньої зрілості. За допомогою норм до тесту розподілили усю групу на досліджуваних з високою загальною самоефективністю (12%), середньою (74%) та низькою (14%). Бачимо, що найменша група – саме досліджувані з високою загальною самоефективністю. Припускаємо, що це пов'язано з віком досліджуваних, адже самоефективність потребує включення багатьох психічних ресурсів.

І чоловіки, і жінки мають достатньо високі середньогрупові показники інтолерантності до невизначеності (чоловіки –  $M=67,3$  (високий рівень); жінки –  $M=63$  (середній рівень)). Джерелом інтолерантності в даній групі виявилася новизна (жінки –  $M=18,3$  (середній рівень); чоловіки –  $M=20,3$  (верхня межа середнього рівня)). Можливо, саме процеси глобалізації всіх сфер життєдіяльності є неприйнятними для людей цього віку, адже для них більш звичні радянські цінності й традиції. Показники по шкалах складності (жінки –  $M=33,2$ , чоловіки –  $M=31,9$ ) та нерозв'язності (жінки – 11,4, чоловіки – 15,1,  $p<0,05$ ) знаходяться в межах середньої норми. Це свідчить про, що для чоловіків похилого віку є більш характерним бажання контролювати та категорично ставитися до світу – у них інтолерантність значуще вища в аспекті нерозв'язності, на відміну від жінок.

Негативні кореляційні зв'язки (за Спірменом) були виявлені у всій групі учасників: між соціальною самоефективністю та загальним показником інтолерантності ( $r=-,320$ ,  $p<0,05$ ). Кореляційних зв'язок не доводить причинно-наслідкових закономірностей, тому припускаємо, що з одного боку, соціальна самоефективність робить людину більш сміливою у власних вчинках, більш відкритою до переживання нового досвіду та відповідальною за свої дії. А з іншого боку, - нетерпимість до нерозв'язності певних життєвих завдань та ситуацій виявилася ключовою для недостатньої соціальної самоефективності в похилому віці.

У групі чоловіків, спостерігаємо негативні кореляційні зв'язки між соціальною самоефективністю та загальним показником інтолерантності ( $r=-0,909$ ,  $p<0,01$ ), між першою змінною та шкалою «складність» ( $r=-0,753$ ,  $p<0,05$ ). Тобто, саме для чоловіків проблема полягає ще й у нетерпимості до високої складності ситуацій або завдань. У групі чоловіків, як було зазначено вище, високий показник інтолерантності до невизначеності та низький бал за соціальною самоефективністю. Припускаємо, що чоловікам похилого віку складніше адаптуватися до умов теперішнього соціуму, що може бути пов'язаним з їхньою схильністю до авторитарності (Т. Адорно) та потребою в передбачуваності подій порівняно з жінками. Крім того, середня тривалість життя жінок вище за чоловіків, тому чоловіки психологічно та фізіологічно знаходяться в більш глибокому інволюційному стані, ніж жінки: згідно демографічним дослідженням чоловіки в Україні в середньому живуть до 62 років, а жінки – до 73 років.

Між самоефективністю та тривожністю кореляційних зв'язків виявлено не було. Вірогідно, саме фактор віку відіграє значну роль у прояві самоефективності. А. Бандура зазначав, що більш самоефективні люди є менш тривожними у порівнянні з тими, у кого показники самоефективності є низькими [9]. Вірогідно, фактор віку відіграє значну роль у прояві самоефективності та її зв'язку з ситуативною та особистісною тривожністю. Д.О. Леонтьєв уточнює, що сумніви в собі та страх невдачі можуть як виступати в якості негативного фактору, погіршуючи результати, так і спонукати людину до діяльності. Наприклад, згідно з

даними, наведеними Д. Майерсом (1997), тривожні студенти виявляють велику наполегливість, чим їх більш впевнені в собі однокурсники з тим же рівнем здібностей. В той же час згідно з даними, отриманими О.М. Прихожан (2000), тривожність не корелює зі шкільною успішністю на всьому протязі шкільного навчання ні в дівчаток, ні в хлопчиків. Так, негативний вплив тривожності на успішність діяльності опосередковано іншими мотиваційними змінними - когнітивними (наприклад, самоефективністю, див. Bandura, 1997), а також емоційними реакціями на невдачі та перешкоди в діяльності досягнення.

Стосовно середніх показників у досліджуваній групі, і в чоловіків, і в жінок показники ситуативної тривожності - у межах норми ( $M_{чол}=38$ ,  $M_{жін}=43$ ), а показники особистісної тривожності - достатньо високі ( $M_{чол}=46$ ,  $M_{жін}=51$ ). Вірогідно, ці показники зумовлені факторами віку (безпорадність, бажання кращого самопочуття) та недостатньо сприятливими економічно - соціальними умовами для похилих людей.

Для дослідження зв'язку самоефективності з пам'яттю особистості досліджуваним були запропоновані 2 когнітивні задачі з інтервалом у часі. Задачі містять подібні стратегії рішення. Як запропонував Марвін Левін (Levine, 1993), провідний експерт з вирішення завдань, один із способів їх вирішення - «кидатися в крайнощі». Згідно з цією стратегією побудовані дві задачки. Задача 1: «Уявіть собі, що ви опинилися на тренувальному занятті двох гімнасток. Вони виконують парні вправи, з двох сторін тримають одну скакалку, розтягнувши її на максимальну довжину (1,5 м). Зріст дівчаток 1,80 м. Дівчатка підійшли впритул одна до одної. Яка довжина скакалки від верхньої точки скакалки до підлоги?». Ключові слова - умовна підказка - підійшли впритул один до одного. Задача 2: «Стоять два флаштки, кожен по 100 футів висотою. Від вершини одного з флаштоків до вершини іншого натягнута 150-фтова мотузка, яка вільно звисає між ними. Найнижча точка мотузки на 25 футів вище підстави. Як далеко один від одного знаходяться флаштки? Яким чином ви зробили це? Що сприяло вашому рішення?» (Д. Майерс). Перша задача простіше за другу і її розв'язання може слугувати підказкою для розв'язання другої. Спираючись на це, було введено робоче поняття «операціоналізація пам'яті», тобто 1) використання для найоптимальнішого досягнення результату такої функції пам'яті як антиципація (Г.К. Середа) та 2) структурування інформації, досвіду у пам'яті таким чином, щоб її можна було використати в необхідний момент (Солсо Р.Л., Джонсон Х.Х., Бил М.К.). Розглянемо результати в даній групі. Загальний середній бал у групі за використання першої пізнавальної задачі в якості стратегії вирішення другої задачі склав 0,56 з 1 б. Тобто, половина групи вирішила задачу, що вже є позитивним показником для людей цієї вікової категорії. Серед людей з високим та середнім показниками загальної самоефективності, правильне рішення з посиланням на першу задачу - 85 %. Люди ж з низькою самоефективністю в жодному разі не зверталися до першого завдання. Позитивний кореляційний зв'язок виявили між правильним рішенням задачі з посиланням на підказку та загальною ( $r=0,577$   $p<0,01$ ) соціальною самоефективністю ( $r=0,680$ ,  $p<0,01$ ). Це свідчить про те, що самоефективні люди пізньої зрілості здатні більш ефективно використовувати можливості власної психіки для вирішення поставлених завдань.

Дві інші - тепер вже практичні задачі, запропоновані досліджуваним, були орієнтовані на відкритість новому досвіду, на здобуття навичок (загальна самоефективність) та на соціальну реалізацію (соціальна самоефективність). Задачі оцінювалися за об'єктивним та суб'єктивним (оцінка успішного вирішення завдання за 100%-ю шкалою) показниками, а також урахувалася різниця між двома оцінками. Об'єктивна оцінка базувалася на критеріях, чи наявні у запропонованому рішенні: а) ліквідація проблемної ситуації; б) обґрунтування рішення; в) альтернативний варіант рішення. І в чоловіків, і в жінок суб'єктивна оцінка успішності розв'язання двох задач виявилася значно вищою за нашу об'єктивну (Середній об'єктивний показник задачі №1 для чоловіків та жінок - 49, суб'єктивний - 72, різниця - 23; середній об'єктивний показник задачі №2 - 46, суб'єктивний для чоловіків - 80 з різницею 36, для жінок - 74 з різницею - 29). Тобто, спостерігаємо, що для жінок друга задача є більш зрозумілою, тому що орієнтована на вирішення проблемної ситуації у відносинах. Виявлені наступні кореляційні зв'язки в групі: позитивні кореляційні зв'язки між вирішенням задачі №1 та загальною самоефективністю ( $r=0,446$   $p<0,01$ ), між вирішенням задачі №2 та соціальною самоефективністю ( $r=0,490$   $p<0,01$ ). Вірогідно, що зв'язок утворився відносно специфіки задачі. Також, маємо позитивний зв'язок між суб'єктивною оцінкою успішності розв'язання задачі №1 та соціальною самоефективністю ( $r=0,341$   $p<0,01$ ). Припускаємо, що достатньо висока оцінка власної діяльності (навіть, якщо вона виявляється необ'єктивною), впливає на контактність людини, спроможність уникати ефекту «застрягання на місці». Відмітимо, що у чоловіків виявлено негативний зв'язок між новизною, як джерелом інтолерантності до невизначеності, та різницею між об'єктивним та суб'єктивним показниками за задачею №2 ( $r=-0,665$   $p<0,05$ ). Тобто, завищення власної спроможності в розв'язанні задачі №2 сприяє зниженню фактора новизни, тобто того фактора, який негативно впливає на адаптацію к сучасному соціуму та його вимогам. Вірогідно, йде мова про ефект компенсації - зниження напруги за рахунок відчуття власної компетентності.

Включення Методу психологічного автопортрета П. Ржичана (1983) дає можливість дослідити зв'язок загальної самоефективності з подіями життєвого шляху людини. Процес спогаду подій особистого минулого супроводжується особливим станом свідомості, яке Е.Тулвінг назвав станом "автоноезіса". Автоноетична свідомість переживається як безпосередня подорож у минуле і викликає почуття невідомої належності актуалізовано досвіду до "Я" суб'єкта (Tulving, 2001) [6]. Автобіографічні

події оцінювалися за критеріями: кількість подій, кількість подій минулого та майбутнього, що очікується, задоволеність періодами минулого та майбутнього, кількість подій позитивних, негативних та нейтральних. Кількість згаданих подій значущо вища ( $p < 0,05$ ) у людей з високою загальною самоефективністю ( $M=14$ ) порівняно з досліджуваними з низькою самоефективністю ( $M=7$ ). Тобто насиченість життя подіями, вірогідно, впливає на розвиток самоефективності. Задоволеність минулим ( $M=62$ ) та майбутнім ( $M=76$ ) вища ( $p < 0,05$ ) також у людей з високою самоефективністю у порівнянні з показниками досліджуваних з низькою самоефективністю ( $M_{\text{мин}}=55$ ,  $M_{\text{майб}}=54$ ). Відмітимо, що прогнозування стосовно подій у власному житті у перших більш позитивне та оптимістичне. Усі події були об'єднані в категорії: позитивні (народження, освіта, приватне життя, професійне життя, виховання та догляд за дітьми та онуками, подорожі, соціальне життя та творчий розвиток), негативні (події Другої Світової Війни, утрата на війні близьких людей, смерть родичів та друзів, розлучення, власна смерть) та нейтральні події (у даному випадку, це вихід на пенсію). Так, відсотковий показник позитивних подій у групі людей з високою загальною самоефективністю – 89%, з середньою – 79%, низькою – 38%; показник негативних подій у перших – 32%, у других – 54%, третіх – 53%; показник нейтральних подій у перших – 40; у других – 74%, третіх – 50%. Спостерігаємо чітку закономірність, люди з високою загальною самоефективністю згадують події більш позитивного характеру, ніж люди з низькою самоефективністю. Тобто, вони ідентифікують себе з успішним сценарієм життя.

До речі, в усіх групах, досліджувані, окрім одного учасника, не вказали приблизний рік імовірного завершення життя, що передбачено у інструкції до методики П. Ржичана. Вірогідно, подібні думки травматичні та в уяві можуть носити «програмуєчий» характер.

Розглянемо позитивні кореляційні зв'язки. Виявлено зв'язок між загальною самоефективністю та задоволеністю власним майбутнім ( $r=0,600$ ,  $p < 0,05$ ), також кореляцію спостерігаємо між задоволеністю власним минулим та кількістю позитивних подій на всьому життєвому шляху ( $r=0,694$ ,  $p < 0,01$ ). Ці показники свідчать про те, що загальна самоефективність пов'язана з процесами прогнозування, ретроспекції та емоційною регуляцією.

У перспективі заплановано проаналізувати зв'язки видів самоефективності з тривожністю, розв'язанням пізнавальних та практичних завдань, усвідомленням життєвого шляху у різних вікових групах та порівняти з результатами групи людей пізньої зрілості.

#### Висновки:

1. Уточнене поняття самоефективності: концепт самоефективності – це орієнтація на досягнення оптимального результату (досягнення мети з найменшими витратами) через подолання труднощів, в особистісно значущій ситуації. При незначущій, але необхідній для вирішення ситуації, самоефективність проявляється саме в умінні не втягуватися, не витрачати свої ресурси, дати найменший з можливого результату. Це надає можливість економії енергії для вирішення більш значущих завдань. Припускаємо, що самоефективність, як усвідомлений універсальний конструкт особистості, виступає одним з оптимальних проявів самодетермінації особистості.

2. Апробовано авторську тренінгову програму для людей пізньої зрілості «Розвиток самоефективності», яка викликала значуще підвищення загальної та соціальної самоефективності загалом по вибірці. Для чоловіків було значущим підвищення загальної, а для жінок – соціальної самоефективності.

3. І чоловіки, і жінки мають достатньо високі середні показники інтолерантності до невизначеності. Джерелом інтолерантності у даній групі виявилася новизна, яка особливо погано переноситься чоловіками.

4. Соціальна самоефективність зворотним чином пов'язана з інтолерантністю до невизначеності, що характерно для всієї вибірки людей похилого віку. У чоловіків спостерігається зворотний кореляційний зв'язок між соціальною самоефективністю та інтолерантністю до складності як однієї з складових загальної інтолерантності до невизначеності.

5. Між самоефективністю та тривожністю кореляційних зв'язків виявлено не було. І у чоловіків, і у жінок показники особистісної тривожності – достатньо високі.

6. Позитивний кореляційний зв'язок виявили між правильним рішенням задачі з посиланням на підказку та загальною, соціальною самоефективністю, що свідчить про більшу здатність самоефективних людей пізньої зрілості використовувати можливості власної психіки для вирішення поставлених завдань порівняно з людьми з низькою самоефективністю.

7. Виявили, що самоефективність кореляційно пов'язана з практичним мисленням особистості, зі здатністю розв'язувати завдання «з життя». І в чоловіків, і в жінок суб'єктивна оцінка успішності розв'язання двох задач виявилася значно вищою за об'єктивну. Також виявили позитивний зв'язок між суб'єктивною оцінкою успішності задачі №1 та соціальною самоефективністю.

8. Кількість згаданих автобіографічних подій значущо вища в людей з високою загальною самоефективністю порівняно з досліджуваними з низькою самоефективністю. Задоволеність минулим та майбутнім вища також у людей з високою самоефективністю у порівнянні з показниками досліджуваних з низькою самоефективністю. Люди з високою загальною самоефективністю згадують події більш позитивного характеру, ніж люди з низькою самоефективністю. Виявлено зв'язок між загальною самоефективністю та задоволеністю власним майбутнім.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Гаврилина Л.К.* Тренинг «Яйцо» / Л.К. Гаврилина // Психология зрелости и старения. 2009. – № 4. – С. 85-93.
2. *Борисенко Ю.В.* К вопросу о критериях личностной зрелости в период взрослости / Борисенко Ю.В. // Психология зрелости и старения. – 2009. – № 4. – С. 5-17.
3. *Ермолаева М.В.* Проблема личностного самоопределения в старости / М.В. Ермолаева // Психология зрелости и старения. – 2009. – № 4. – С. 64-84.
4. *Саугстад Пер.* История психологии. От истоков до наших дней / Пер. Саугстад. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2008. – 544 с.
5. Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2002 — 343 с.
6. *Нуркова В. В.* Доверчивая память: Как информация включается в систему автобиографических знаний / Нуркова В. В. // Когнитивные исследования: Сборник науч. трудов / Под ред. В. Д. Соловьева и Т. В. Черниговской, М., 2008.
7. *Титаренко Т.М.* Життєвий світ особистості : у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
8. *Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В.* Психологія особистості / Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. – К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.
9. *Vandura A.* Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. P. 191-215.

*Подано до редакції 05.09.12*

---