

Практичне завдання

У програмі **Glogster** зроблено плакат на тему “Самоефективність особистості”.

<https://edu.glogster.com/glog/psychology/32hiddx9eck>

Самоефективність особистості

Особистість набуває відчуття самоефективності протягом життя, яке дозволяє їй змінюватися відповідно власному баченню та допомагає соціалізуватися у суспільстві. Завдяки самоефективності людина може адекватно оцінювати власні здібності, сили, можливості для їх усвідомленого використання у різних сферах життєдіяльності.

Головне джерело зростання самоефективності — пережитий досвід успіху, компетентність людини, яка дають їй віру у власні можливості, підтримують переконання в здатності досягнути життєвих цілей.

Самоефективність дорослих забезпечується за допомогою формування умінь будувати свою поведінку, набувати опосередкований досвід, вдосконалювати професійну майстерність, заради успіху в майбутньому.

Найбільш ефективними психологічними методами розвитку самоефективності є психологічний тренінг, індивідуальне й групове консультування, що сприяють підвищенню самоефективності, покращанню психологічного благополуччя, мотивації успішності життєдіяльності.