

УДК: 159.923.072.52

Ресурси теорії самоефективності особистості у сучасній психології

Шапошник Д.О.

Дана стаття присвячена обговоренню та окресленню суттєвих можливостей такої психологічної категорії, як «самоефективність особистості». Представлені доповнення до спроб теоретичного та експериментального дослідження самоефективності. Розглядаються погляди засновника соціально-когнітивної теорії А. Бандури та інших авторів. Знайдений ряд протиріч у розумінні різних аспектів самоефективності. Сформульовані первинні гіпотези. Заплановано експериментальне дослідження. Розглянутий підхід включає дослідження саморегуляції, пам'яті та мислення, як необхідних компонентів самоефективності.

Ключові слова: самоефективність особистості, когнітивний стиль, впевненість у собі, сфери життєдіяльності особистості.

Данная статья посвящена обсуждению и очерчиванию содержательных возможностей такой психологической категории, как «самоэффективность личности». Представлены дополнения к попыткам теоретического и экспериментального исследования самоэффективности. Рассматриваются взгляды основателя социальной - когнитивной теории А. Бандуры и других авторов относительно отмеченной проблематики. Сформулированы первичные гипотезы. Запланировано экспериментальное исследование. Рассмотренный подход включает исследование саморегуляции, памяти и мышления, как необходимых компонентов самоэффективности.

Ключевые слова: самоэффективность личности, когнитивный стиль, уверенность в себе, сферы жизнедеятельности личности.

This article is devoted to the currently resources of the A. Bandura Self-efficacy theory. It were proposed the new adding to the theoretical and experimental approaches in researching of self-efficacy. The native and foreign works about this problem have analyzed. It was found several contradictions in the understanding of different aspects of self-efficacy comprehension. It were formulated primary hypothesis and planned the pilot study. Our approach includes investigation of self regulation, memory and thinking as a necessary components of self-efficacy psychological construct.

Key words: self-efficacy of personality, cognitive style, self-confidence, spheres of personality activity.

Постановка проблеми. Особистість сьогодення - це, перш за все, повноцінний та відповідальний творець власного життя. Глобалізація майже всіх сфер життєдіяльності вимагає від людини наявності та прояву певних якостей: рішучості, самостійності, впевненості у собі, майстерності у досягненні наміченого, мобільності, вміння ефективного «використання» власних пізнавальних процесів (пам'яті, мислення тощо) та ін. Ці якості вдало описує така психологічна категорія, як самоефективність. Самоефективність – інтегральна категорія у психології. У побуті сьогодні користується популярністю такий вираз: «Думка є матеріальною» (тобто скрита сила людських думок та наміру, у чому й полягає природа самоефективності). Концепція самоефективності відноситься до вміння людей усвідомлювати власні здібності, моделювати поведінку, яка відповідає ситуації чи задачі [8, с. 390]. Відчуття самоефективності особистість набуває протягом життя, воно дозволяє людині змінюватися згідно власному баченню самої себе та адаптивно функціонувати у суспільстві. Самоефективність впливає на декілька аспектів психосоціального функціонування. Те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення чи обмеження можливості вибору діяльності; зусилля, які їй необхідно буде прикласти для подолання перешкод та фрустрацій; наполегливість, з якою вона буде вирішувати завдання. Коли виникає проблема, сильне відчуття самоефективності допомагає людині зберігати спокій та шукати рішення, а не міркувати про власну неадекватність. Потребує з'ясування питання, якщо людина є самоефективною, чи проявляється це у всіх сферах життєдіяльності особистості?

Самоефективність у вітчизняній психології розглядалася лише через призму таких категорій, як самоконтроль, самовизначення, компетентність, здібності. Тут становлення та зрілість особистості, у першу чергу, визначалися здатністю здійснювати, формувати свідомий вибір (Анциферова Л.І., Брушлинський О.В., Титаренко Т.М., Мандрікова О.Ю., Козелецький Ю., 1979).

Мета статті: представити бачення вчених щодо концепції «самоефективність особистості» та запропонувати деякі уточнення.

Спираючись на визначення засновника соціально - когнітивної теорії (Теорії соціального навчання) Альберта Бандури (Bandura, 1997; 2000) «самоефективність – це усвідомлена здатність людини протистояти складним ситуаціям та впливати на ефективність діяльності і функціонування особистості в цілому» [6], далі планується на базі системно-еклектичного підходу (Г. Олпорт) виділити критерії самоефективності, як специфічного особистісного конструкту.

За допомогою поняття самоефективності можна оцінити здатність людей до усвідомлення власних здібностей та до їхнього використання оптимальним чином. Так, самоефективність – це заснована на знанні та минулих переживаннях впевненість особистості у власній здатності досягати певного результату при певних витратах. Чим вища самоефективність, тим більших

результатів чекає від себе людина при рівних витратах. Бандура акцентував увагу на тому, що навіть при наявності скромних здібностей, майстерне їхнє використання дозволяє людині досягати високих результатів. Згідно концепції самоефективності А. Бандури, люди, які усвідомлюють власну самоефективність, докладають більше зусиль для виконання складних завдань, ніж люди, які мають серйозні сумніви щодо власних можливостей.

Розвиток самоефективності особистості забезпечується за допомогою формування когнітивних вмінь будувати свою поведінку, набувати опосередкований досвід, реалізувати вербальне самонавіювання та переконання, пластично входити у стан фізичного та емоційного підйому, який забезпечуватиме успіх [1]. Оптимістична віра у власні можливості приносить дивіденди (Bandura, 1999; Maddux, 1998; Scheier et Carver, 1992). Віра людей у власну ефективність має такі джерела: досягнення високих результатів у певній діяльності, соціальне моделювання, соціальне стимулювання та зниження гострих фізіологічних реакцій чи змінення способів інтерпретації власних фізіологічних реакцій. За А.Бандурою, дорослі та діти, які володіють відчуттям самоефективності, більш завзяті, менш тривожні та рідко впадають у депресію.

Бек Леві (Levy, 1996) приводить цікаві результати експерименту, у якому підтверджується думка про те, що маніпуляції з самоефективністю здатні впливати на поведінку людини. Експеримент полягав у пред'явленні досліджуванам похилого віку позитивних та негативних слів на 0,06 с. Пред'явлення позитивних слів приводило до підвищення самоефективності пам'яті, тобто до впевненості досліджуваного у власній пам'яті.

А. Бандура чималу увагу приділяв дослідженню процесу формування особистості, спираючись при цьому на те, що люди володіють різними когнітивними здібностями. Можливо, саме останні є домінуючими факторами розвитку самоефективності особистості. Поведінка людини, за Бандурою, значною мірою формується згідно з тими враженнями, які складаються про неї у оточуючих людей. Люди не тільки оволодівають низкою навичок, але й навчаються оцінювати власні здібності та навички, що є значним кроком до набуття самоефективності. Вміння оцінити власні здібності допомагає людині справитися з різними соціальними ситуаціями, керує її поведінкою. Особистість протягом життя може втрачати силу самоефективності з причини життєвих обставин та подій. Вчений вважав, що психолог здатен допомогти людині активувати її власні можливості для того, щоб справитися з конкретною соціальною ситуацією, в якій та опинилася, допомогти їй по-новому, по-іншому подивитися на власні навички та здібності [2, с. 502].

Саме когнітивна складова самоефективності визначає характеристики найбільш адаптивної поведінки особистості у всіх сферах її життєдіяльності (професія, сім'я, спілкування та ін.). З точки зору сучасної когнітивної психології, доречним буде дану складову представити як когнітивний стиль. Когнітивний стиль (КС) – когнітивні утворення організуючого порядку, які зв'язують функціонування пізнавальних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, мови) один з одним і обмежують та опосередковують мотиваційні впливи, виконуючи, таким чином, в структурі індивідуальності функцію суперординатної контролюючої інстанції, забезпечуючи реалістично адаптаційні форми активності (Р.Гарднер). Р. Стенберг вважає, що КС – це самоуправління думкою, що дає можливість здійснювати контроль та самоконтроль процесів мислення. КС здатен, в тій чи іншій мірі, сприяти (підвищувати або знижувати) якості самоефективності особистості. Суб'єкт може виявляти різні когнітивні стилі при вирішенні завдань різного змісту, або проявляти індивідуальні особливості функціонування лише в абсолютно певних ситуаціях (якщо, наприклад, присутній фактор невизначеності). Першочерговим для визначення КС виступають способи організації («як» людина думає), а не змістовні характеристики пізнавальної діяльності («що» людина думає) [5].

В англомовних джерелах з даної проблематики за останній час представлені дослідження, у яких самоефективність розглядається у площині здоров'я, з медичної точки зору. Тобто, підкреслюється, що самоефективність пацієнта (онкохворого, хворого на сахарний діабет тощо) залежить від об'єднаних зусиль лікаря, медикаментів і, перш за все, внутрішньої мотивації та наміру самого хворого (Maibach E., Murphy D., 1995; Morris K., McAuley E., Molt R., 2008). Тут самоефективність виступає твердим наміром діяти для досягнення прогнозованого результату.

Також чимало досліджень самоефективності у літературі представлені як психолого-педагогічні дослідження, що акцентують увагу на педагогічних механізмах, які дозволяють оптимізувати навчальну діяльність (Karina Nielsen, 2009; Therese Bouffard, Maryse Bouchard, 2005). Самоефективність в оволодінні професійними навичками та компетенціями досягається завдяки самостійній роботі над матеріалом учнів і студентів [7]. Вірогідно, самоефективність тут виступає не внутрішнім конструктом, а тільки характеристикою, засобом оволодіння певними навичками, наприклад, самостійна робота студента над предметом вивчення. Тоді можна виділити декілька видів самоефективності, наприклад, професійна та ефективність у сфері здоров'я та ін. Могильовкін Є.О. визначає кар'єрну самоефективність як здатність людини організувати та реалізовувати дії, необхідні для здійснення бажаної кар'єри. [3].

Існує погляд на самоефективність як на компетенцію, яка дозволяє вирішувати професійні проблеми оптимальним способом (Bellier, 2002). Також самоефективність визначається здатністю аналізувати власну діяльність та соціальними інтеракціями, де особистість спроможна проявити набуті раніше компетенції (Samurcay & Pastre, 1995).

Аналізуючи деякі останні дослідження на території України та Росії, ми дійшли висновку,

що актуальним є вивчення феномену впевненості особистості [4]. Механізми впевненості включені у процеси прийняття рішень, дослідження яких стоїть у центрі уваги зарубіжної та вітчизняної науки (Забродін Ю.М., Карпов О.В. та ін.). Головіна Є.В. вважає, що впевненість у собі – невід’ємна частина психологічного конструкту «впевненість», стійка особистісна характеристика. Задоволеність життям вища у людей, впевнених у собі. Впевненість є змістовною детермінантою як прийому та переробки інформації, так й прийняття рішення. Скотнікова І.Г. встановила, що впевненість у судженнях є поліфункціональним системним психічним утворенням, що виконує низку функцій: когнітивну (прогнозування правильності рішень), метакогнітивну (рефлексія щодо отриманої інформації), регулятивну (переживання та стани, які впливають на результат рішення) та когнітивно-регулятивну (оцінка правильності зробленого вибору). Ядром психологічної структури впевненості вважають віру у самоефективність (Ромек В.Г., Berg, Zimmer, 1981; Mielke, 1986). При такому визначенні самоефективність не є багатомірним конструктом, а тільки емоційною вірою у власні можливості, виключаючи когнітивну складову.

У дисертаційній роботі Гайдара М.І. «Розвиток особистісної самоефективності студентів-психологів на етапі вузівського навчання» особистісна самоефективність студента-психолога представлена метаякістю, тобто комплексом уявлень суб’єкта про наявність у себе професійно важливих якостей (професійна самосвідомість) та його впевненості у тому, що він зможе скористатися ними таким чином, щоб досягти позитивного ефекту при рішенні намічених цілей та завдань [9]. Автор вважає, що самоефективність можна охарактеризувати, як інтегративне багатомірне психологічне утворення, що носить ситуаційно-специфічний характер, та може бути діяльнісною, комунікативною, особистісною. Це викликає певні питання. Припустимо, по-перше, що самоефективність може бути динамічним утворенням протягом життя особистості, а не ситуативним. Вірогідніше, що самоефективність може бути більш-менш виразною за різних обставин. По-друге, така класифікація більше говорить про окремі здібності людини. Самоефективна ж особистість повинна їх об’єднувати в собі. Гайдар М.І. наводить наступні компоненти особистісної самоефективності: когнітивно-рефлексивний (професійні уявлення щодо себе), емоційно-оцінювальний (емоційно-ціннісне відношення до себе як до професіоналу) та регулятивно-поведінковий (рівень домагань психолога). Автор говорить, що ці компоненти розвиваються нелінійно протягом навчання студентів-психологів, через що на різних курсах навчальної діяльності буде мати місце різна представленість того чи іншого компоненту самоефективності. Виникає запитання: можливо, тут йде мова про розвиток професійної свідомості, а не самоефективності? Відомо, що навіть на останніх курсах навчання тільки невелика кількість студентів-психологів починає себе реалізовувати на практиці, здобувати досвід (проведення різноманітних психологічних тренінгів, консультацій тощо) та досягати реальних (а не навчальних) професійних успіхів. Студенти можуть мати уявлення про свої здібності, які не обов’язково підтверджуються на практиці. Стаючи самоефективною, людині необхідно мати реальний досвід пережитого успіху в тій чи іншій діяльності та внутрішні мотиваційні ресурси.

Самоефективність оцінюють за допомогою методик на визначення загальної та соціальної самоефективності (Дж. Маддукс и М. Шеєр) [3, с. 268-269] і Шкали загальної самоефективності Шварцера-Єрусалема. За результатами методики визначається рівень суб’єктивної оцінки досліджуваним свого потенціалу у сфері предметної діяльності та у сфері спілкування, яким він може реально скористатися. Дана тестова методика обмежує реальні показники самоефективності лише суб’єктивними відповідями, хоча вони вже є критеріями віри особистості у власні можливості. Припускаємо, методика визначає не самоефективність, як таку, а одну з її складових – самооцінку власних можливостей.

Згідно обґрунтованому вище розумінню психологічного явища самоефективності, вважаємо за доцільне запланувати його дослідження, спираючись на особливості пам’яті, мислення і саморегуляції. Це буде логічним продовженням теорії А.Бандури, адже згідно неї, самоефективність є похідною від трьох взаємопов’язаних головних джерел – поведінки, впливу оточення і особистісних факторів (віри, очікувань, самосприйняття, пізнання, прогнозування майбутнього, здатності до соціального навчання тощо) [8, с. 378].

Нами сформульовані наступні первинні гіпотези щодо подальшого розвитку поняття самоефективної особистості: 1) самоефективна особистість характеризується гнучкою системою когнітивних стилів (у певній ситуації обирає найоптимальнішу когнітивну стратегію); 2) вона має ефективну саморегуляцію (у першу чергу, навички самосугестії, програмування позитивних очікувань та ін.); 3) її пам’ять орієнтована на селекцію тієї інформації, яка необхідна особистості в певній діяльності; 4) її мислення характеризується здатністю планувати, структурувати, упорядковувати; 5) наявність тривожності не є критерієм відсутності самоефективності (стан тривожності здатен мобілізувати психіку при певних особистісних якостях); 6) самоефективна особистість здатна не тільки досягати власних цілей, а й взагалі реалізовувати різні завдання, навіть, якщо вони повністю не співпадають з метою людини (або, на перший погляд, суперечать головній меті), тобто це універсальна здатність особистості вирішувати задачі ефективно, успішно, конструктивно; 7) здатність слідувати корисним рекомендаціям (для чого потрібно відрізнити серед них корисні і неслухні для даної ситуації), засвоювати опосередкований, чужий досвід, тобто мати високу спроможність до навчання, особливо, до надбання нового досвіду.

Висновки.

1. У сучасній психології самоефективність почала досліджуватися переважно на Заході,

спираючись на соціально – когнітивну теорію А. Бандури. У вітчизняній психології сьогодні здебільшого досліджується впевненість особистості, де самоефективність розглядається у якості елемента.

2.Самоефективність особистості виражається, перш за все, єдністю думки, слова та дії. Самоефективність – автономне багатомірне інтегральне психологічне утворення, яке можна вважати динамічним, але відносно стійким у часовому просторі.

3.Самоефективність – це не просто віра у власні можливості (ціннісно-емоційна компонента), але й переконання у правильності задіяного когнітивного стилю, конструктивності власної активності (роботі пам'яті, мислення, сприйняття, мовленнєвого апарату, саморегуляції) та переживання перманентного досвіду, який є успішним та реальним. Таким чином, самоефективність – це готовність і спроможність діяти, це намір (стратегічний і тактичний план), сформований патерн поведінки.

У подальшій роботі заплановано розробити й доповнити діагностичний матеріал експериментальною методикою та відповісти на головне питання: чому серед людей, які володіють певними знаннями й навичками, бажаннями, одні досягають поставленої мети у житті, а інші – ні.

Література:

- 1.Майерс Д.Дж. Социальная психология: интенсив. курс. – 3-е междунар. изд. – СПб.: Прайм-Еврознак: Нева; М.: ОЛМа-Пресс, 2000. – 510 с.
- 2.Саугстад Пер. История психологии. От истоков до наших дней. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2008.- 544 с.
- 3.Могилевкин Е.А. Карьерный рост: диагностика, технологии, тренинг. Монография. – СПб.: Речь, 2007. – 336 с.
- 4.Головина Е.В., Скотникова И.Г. Когнитивно-стилевая структура феномена уверенности. // Психологический журнал. Том 31. – 2010. - №4. - с. 69-82.
- 5.Вінтонів М.І. Когнітивні стилі або в який спосіб ми мислимо?// Практична психологія та соціальна робота. № 9. 2010. – с. 64-68.
- 6.Bandura A. Self-efficacy: Toward to unifying theory of behavioral change // Psychological review, 1977a. Vol.84. № 2. P. 191-205.
- 7.Nagels Mark. L'auto-efficacite des apprenants. Pour une ing nierie de l'acquisition des comp tentes professionnelles. // 8e Biennale de l' ducation et de la formation, Lyon: France , 2006.
- 8.Хелл Л., Зиглер Д., Теории личности (Основные положения, исследования и применение). – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с.
- 9.Гайдар Марк Игоревич. Развитие личностной самоэффективности студентов-психологов на этапе вузовского обучения : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.07 / Гайдар Марк Игоревич; [Место защиты: Кур. гос. ун-т].- Воронеж, 2008.- 260 с.: ил. РГБ ОД, 61 09-19/135.