

УДК: 159.923.072

Психологічні детермінанти самоефективності особистості

Шапошник Д.О.

Дана стаття присвячена розкриттю змісту концепції самоефективності особистості. Визначені головні відмінності поняття самоефективності від інших психологічних категорій. Розкрита актуальність та практична цінність даної проблематики. Проаналізовані запропоновані психологічні детермінанти самоефективності: пам'ять, мислення та саморегуляція. Представлені результати пілотажного дослідження. Виявлені різні стратегії вирішення завдань досліджуваними. Запропоновано робоче визначення самоефективності та її основний критерій. Зазначено план дослідження самоефективності, як універсальної здібності особистості.

Ключові слова: самоефективність, когнітивний стиль, пам'ять, мислення, саморегуляція.

Данная статья посвящена раскрытию содержания концепции самоэффективности личности. Определены главные отличия понятия самоэффективности от других психологических категорий. Раскрыта актуальность и практическая ценность данной проблематики. Проанализированы предложенные психологические детерминанты самоэффективности: память, мышление и саморегуляция. Представлены результаты пилотажного исследования. Обнаружены различные стратегии решения задач испытуемыми. Предложено рабочее определение самоэффективности и ее основной критерий. Указано план исследования самоэффективности, как универсальной способности личности.

Ключевые слова: самоэффективность, когнитивный стиль, память, мышление, саморегуляция.

This article is devoted to the disclosure content of the concept of self-efficacy of the individual. It was defined the concept of the main differences between self-efficacy and other psychological categories. It was revealed the relevance and practical value of this problem. It were analyzed the proposed psychological determinants of self-efficacy: memory, thinking and self-regulation. The results of pilot study have presented. It were founded a variety of strategies to address problems the subjects. It was proposed a working definition of self-efficacy and its main criterion. The plan of self-efficacy studies, as the universal power of the individual.

Keywords: self-efficacy, cognitive style, memory, thinking, self-regulation.

Теперішній час глобальних соціальних змін, науково - технічного розвитку, жорсткої ринкової конкуренції звертає увагу вчених на проблему ефективної поведінки людини, ефективного функціонування в суспільстві. Вчені сьогодні сходяться на думці, що успішність у тій чи іншій сфері діяльності пов'язана з такими мотиваційними і когнітивними особистісними факторами, як оцінка власних здібностей, можливостей, переважні стратегії подолання труднощів та ін. (Бандура, 2000; Сервон, 2003; Магомед-Емінов, 1991; Ромек, 1997). А. Бандура вказував на те, що у формуванні самоефективності значущу роль відіграють активний і пасивний досвід особистості, аналізуючи який, вона має можливість досягати намічених цілей у ситуації зіткнення з труднощами. Особистісний досвід збагачує внутрішній світ людини, робить його динамічним.

Мета статті: розкрити зміст концепції самоефективності, проаналізувати основні психологічні детермінанти самоефективності, надати проміжні результати дослідження вказаної змінної.

Дослідження самоефективності актуально у зв'язку з важливими прикладними завданнями, що стоять перед психологією: розробка та впровадження в практику програм психологічної допомоги в саморозвитку, адаптації до важких умов, успішної самореалізації суб'єкта в житті, психологічний супровід освітнього процесу. До того ж, сьогодні серед різних верств соціуму є досить популярною ідея «управління думками» (психологія успіху, щастя, досягнень), де думка виступає продуктом нашої свідомості, який надає можливість пам'ятати, аналізувати, робити висновки, моделювати ситуацію, асоціювати модель з реальністю [6, с. 68].

Аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних психологів (А. В. Бояринцева, Ю. Н. Гончаров, Р. Л. Кричевський, Є. О. Могильовкін; А. Бандура, М. Єрусалем, Р. Шварцер та ін.) показав, що, незважаючи на велику роль самоефективності в житті людини, концепція, яка розкриває це явище, не може бути поки визнана розробленою в повній мірі. В основному і зарубіжні, і вітчизняні автори приділяють увагу так званій загальній самоефективності, яка поділяється на види відповідно до сфер людської активності, зокрема, самоефективність у діяльності та самоефективність у спілкуванні. М. І. Гайдар ввів поняття особистісної самоефективності, що відображає сприйняття, оцінку і віру людини в ефективність своїх особистісних якостей.

Визначення самоефективності. Її джерела та механізм дії. Самоефективність (англ. self-efficacy) — теоретичне поняття концепції особистості (автор А. Бандура). Переконавання індивіда в тому, що він може керувати своєю поведінкою так, щоб вона була ефективною. Віра людей у свою ефективність походить з чотирьох основних джерел. Найбільш ефективний спосіб увірувати у власну ефективність - досягти високих результатів у чому-небудь. Другий спосіб - соціальне моделювання. Моделі служать джерелами знань і мотивації. Соціальне спонування виступає третім способом впливу. Реалістичні стимули ефективності можуть спонукати людей докладати більше зусиль, що збільшує їх шанси на успіх. Четвертим шляхом у зміні переконань людей у власній ефективності є зниження гострих фізіологічних реакцій або зміна способів інтерпретації своїх фізіологічних станів. Переконавання в самоефективності регулюють функціонування суб'єкта за допомогою чотирьох основних процесів: когнітивного, мотиваційного, емоційного і селективного.

Розглянемо, зокрема, когнітивні процеси. На постановку цілей суб'єктом впливає оцінка власних здібностей. Чим сильніше сприймається почуття самоефективності, тим більш високі цілі ставить перед собою суб'єкт і тим більшу наполегливість в їх досягненні демонструє. Більшість ліній поведінки попередньо формується в мисленні. Переконавання людей у власній ефективності впливають на типи

сценаріїв, які вони конструюють і репетирують у своїй уяві. Основна функція мислення полягає в наданні людям можливостей прогнозувати перебіг подій і використовувати засоби контролю над тими подіями, які можуть впливати на їхню повсякденну діяльність. Встановлення причинно-наслідкових відносин між подіями і між діями і їхніми наслідками вимагає ефективності і злагодженості когнітивних процесів обробки різномірної і багато в чому невизначеної та суперечливої інформації. Чим сильніше почуття особистої ефективності, тим ефективнішими виявляються люди в своєму аналітичному мисленні і формуванні успішних способів дій. Мотиваційні процеси. Переконавання в самоефективності відіграють центральну роль у саморегуляції мотивації. При когнітивній мотивації люди самі мотивують себе і керують власними діями за допомогою попереднього програмування їх в уявному плані. До речі, розвиваючи ідеї Дж. Роттера, Б. Вайнер розробив атрибутивну теорію мотивації. Він показав, що поведінка людини багато в чому залежить від того, яким чином він розуміє причину своєї невдачі в діяльності (1986). Щодо афективних процесів, то механізм самоефективності також відіграє центральну роль в саморегуляції афективних станів. Існують три основних способи, за допомогою яких переконання в самоефективності впливають на характер та інтенсивність емоційних переживань. Такі переконання викликають зміщення уваги і впливають на те, яким чином інтерпретуються і когнітивно репрезентуються потенційно аверсивні життєві події, вони впливають на здійснення контролю над думками, що викликають занепокоєння та тривогу, і вони сприяють утворенню таких способів дій, які перетворюють важкі умови існування в більш сприятливі. Коли виникає проблема, сильне відчуття самоефективності допомагає людині зберігати спокій та шукати рішення, а не міркувати про власну неадекватність. Останній спосіб, яким переконання в самоефективності вносять свій внесок в адаптацію і саморозвиток, пов'язаний з селективними процесами. Переконавання в особистій ефективності формують образ життя за допомогою відбору занять і умов оточення. Люди схильні уникати тих занять і ситуацій, які, як вони вважають, перевищують рівень їхніх здібностей, але вони хочуть залучатися до тієї діяльності і волюють до того соціального оточення, які відповідають їхнім оцінками власних здібностей. Будь-який чинник, що впливає на вибір поведінки, здатний робити глибокий вплив на напрям індивідуального розвитку. Вибір професії та розвиток кар'єри далеко не єдиний приклад впливу переконань в самоефективності на характер життєвого шляху через пов'язані з вибором процеси [10].

За допомогою поняття самоефективності можна оцінити здатність людей до усвідомлення власних здібностей та до їхнього використання оптимальним чином. Так, у подальшій роботі ми будемо визначати самоефективність як засновану 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. Згідно такому розумінню психологічного явища самоефективності, плануємо його дослідження, спираючись на особливості пам'яті, мислення і саморегуляції. Це буде логічним продовженням теорії А.Бандури, у якій 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).

Самоефективність потребує дослідження, орієнтуючись як на об'єктивний підхід, так і на суб'єктивний. Для нас важливим є питання: чому люди з однаковими здібностями та потребами, не є однаково успішними? Успіх реалізується через конкретні дії. Вплив середовища на організм і організму на середовище відбувається в дії. Саме в ній формується система наповнених значень і смислів, яка потім відбивається у свідомості індивіда і конститує весь його суб'єктивний світ, але не у вигляді мертвого вмісту пам'яті, а у вигляді образу світу (в сенсі О. М. Леонтьєва), збираючи в собі кінетичну енергію формуючої його дії [1]. В контексті суб'єктивного підходу стверджується, що не людина належить психічним структурам і процесам, а навпаки, психічні процеси і структури належать людині, не стимули середовища панують над людською активністю, а людська активність панує над середовищем. У зв'язку з цим суб'єктивний підхід може розглядатися як концептуальна опозиція «постулату безпосередності». У ньому долається обмеженість даного положення і розкривається здатність людини до самодетермінації, самовизначення, саморозвитку [2, с. 4-9]. Самодетермінація – це те утворення, яке зумовлює розвиток особистості зсередини. Самодетермінація у функціональному аспекті є самоусвідомленням і створенням активної внутрішньої позиції особистості, вона передбачає розвиток автономії у поведінці (Е. Десі, Р. Райан, 1995; С. Л. Рубінштейн, К. С. Абульханова - Славська) [3, с. 8-9]. Припускаємо, що самоефективність, як усвідомлений універсальний конструкт особистості, виступає одним з оптимальних проявів самодетермінації особистості.

Під час аналізу літератури з проблеми самоефективності виникає потреба розмежувати поняття «самоефективність» та інші, які часто вживаються як синоніми: категорії - «впевненість», «почуття оптимізму», «самооцінка», «самоповага», «загальна компетентність», «самомоніторинг». Самоефективність – когнітивний механізм, пов'язаний з усвідомленням та оцінкою власних можливостей, а також здійснення, згідно цим можливостям, конкретних дій. Перші чотири вказані змінні торкаються в найбільшій мірі емоційного компоненту психіки людини. Ми припускаємо, що «загальна компетентність» завжди нерозривна з конкретною компетенцією. Компетентність – це інтегральна якість особистості, здатність особистості успішно розв'язувати проблемні ситуації [9, с. 43]. А. Бандура зазначив, що однією з найголовніших якостей самоефективності є її здатність до генералізації отриманого досвіду. Так, в Опитувальнику загальної компетентності однією зі шкал виступає самоефективність, яка визначається як впевненість у собі, прийняття себе, вміння впливати на оточуючих, справляти необхідне враження. Це визначення за змістом близьке і до самовідношення, і до впевненості, і до самомоніторингу (Gangestad & Snyder, 1985, 1991).

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). «Когнітивний стиль» – індивідуальні способи пізнання. Це поняття використовується для того, щоб виділити міжіндивідуальні відмінності в процесах отримання та переробки інформації. Під когнітивним стилем розуміють характеристику системооперацій, до якої особистість схильна в силу своїх індивідуальних властивостей. Параметри когнітивного стилю: полезалежність – полenezалежність, імпульсивність – рефлексивність, аналітичність-синтетичність, гнучкість-ригідність, когнітивна складність-простота [5, с. 508].

Було проведено пілотажне дослідження самоефективності, у якому взяли участь 35 досліджуваних (студенти віком 18-21 років). Метою дослідження було визначення кореляційних зв'язків загальної та соціальної самоефективності з іншими психологічними змінними. Були застосовані такі методи дослідження: методика визначення загальної та соціальної самоефективності (Дж. Мадукс і М. Шеер); методика дослідження толерантності до невизначеності (С.Баднер) з її субшкалами новизни, складності та нерозв'язності; методика визначення ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна; Тест дивергентного мислення Вільямса (з субшкалами гнучкості, розробленості, швидкості, креативності в називанні, оригінальності), 13 практичних задач (оцінювальні критерії: відношення до власного успіху у %, продуктивність, локус контролю, гумор як відношення до ситуації), де необхідно було знайти й описати рішення складної ситуації, орієнтуючись на власний досвід (прямий чи опосередкований), знання та інтуїцію. На нашу думку, головним критерієм прояву самоефективності є подолання труднощів на шляху до намічених досягнень. Та Є. І. Расказова (2011) вказує на те, що самоефективність є важливим фактором вибору типу завдань, тобто відіграє значну роль саме на мотиваційному етапі саморегуляції, а не на вольовому [7, с. 37].

Вважаємо, прийняття невизначеності власного існування – ще одна суттєва характеристика самоефективної людини. Феномен толерантності до невизначеності тісно пов'язаний з актуальними проблемами сучасності. Нестримні потоки інформації, яка потребує засвоєння, та значне збільшення темпу життя породили проблему глобальної невизначеності людського існування. З одного боку, як би не намагалася сучасна людина слідувати вимогам часу, вона, навіть озброївшись найсучаснішим комп'ютером, змушена діяти в ситуації зовнішньої інформаційної невизначеності. З іншого боку, прагнення мчати «у ногу з часом» невблаганно наштовхується на фізіологічні бар'єри можливостей людського організму, породжуючи адикції як реакцію на внутрішню смисловою невизначеність ідентичності особистості. Припускаємо, що самоефективність категорично не виключає наявності тривожності особистості. Інші психічні процеси можуть компенсувати подібний стан, трансформуючи тривожність або блокуючи її на деякий час. Це припущення виникло зі спостережень за зовні самоефективними особистостями. На нашу думку, самоефективна особистість повинна не лише володіти навичкою позитивної оцінки власних можливостей, а й у разі необхідності, вміти створювати для себе особистісно значущі умови та вирішувати проблему. Вважаємо, що ці ресурси можливі за наявності саме творчого мислення.

Завдяки кореляційному аналізу Спірмена були отримані наступні результати: діяльнісна самоефективність та особистісна тривожність ($r = -0,429$; $p < 0,01$), це свідчить, що самоефективна особистість менш схильна до депресій, хвилювань, легше переживає власні невдачі. Незважаючи на дані, зазначимо, що кореляцій з ситуативною тривожністю не виявлено. До того ж, середній показник особистісної тривожності у виборці склав 47 б. (високий показник). Ситуативна тривожність негативно корелює зі шкалою гнучкості ($r = -0,352$; $p < 0,05$), що говорить про рухливе мислення забезпечується наявністю емоційного спокою. Отримали також негативний зв'язок між відношенням до успіху та особистісної тривожності ($r = -0,500$; $p < 0,01$). Локус контролю – умовна інтернальність в інтерпретації запропонованих задач, визначався мірою відповідальності (звернення за допомогою до іншого чи самостійне вирішення проблеми). Так, маємо негативний зв'язок між новизною, як джерелом інтолерантності до невизначеності, та умовною інтернальністю ($r = -0,375$; $p < 0,05$), й продуктивністю (кількість завдань, що вирішені) - ($r = -0,415$; $p < 0,01$). Це може свідчити про те, що людина, яка звикла вирішувати проблеми самостійно, більш відкрита новому досвіду завдяки вже пережитому. Так, умовна інтернальність у відповідях позитивно корелює з продуктивністю при вирішенні задач ($r = 0,594$; $p < 0,01$) та гумором ($r = 0,375$; $p < 0,05$). Звернемо увагу, соціальна самоефективність негативно корелює зі шкалами толерантності до невизначеності – новизною ($r = -0,425$; $p < 0,05$) та нерозв'язністю ($r = -0,430$; $p < 0,05$). Цей показник вказує на те, що особистості з розвинутою соціальною самоефективністю толерантні до незвичайних ситуацій, можливо, швидше адаптуються до змін та спокійно переживають їх.

Середній показник серед досліджуваних відносно діяльнісної самоефективності склав 24 б. (середній показник), а показник соціальної самоефективності свідчить про низьку оцінку власного потенціалу у сфері міжособистісного спілкування. Припустимо, це вказує на зворотній бік глобалізації: світ надає людині можливості відкритого простору, а вона занурюється у віртуальне життя.

Спостерігаємо такі стратегії рішення завдань: орієнтація на виконання тільки актуальних задач (диплом, конференції) – 15% студентів (5 чол.); орієнтація на виконання лише тих завдань, які вже мали місце у реальному житті (інші оцінювалися як неможливі) – 21% (7 чол.); представлення декількох

альтернативних рішень ситуації – 10% (4 чол.); орієнтація на рішення усіх 13-ти задач – 54% (19 чол.). Вважаємо, що 2-га стратегія – неефективна, тому що, як зазначалося вище, самоефективна людина для вирішення проблемної ситуації звертається до різних джерел.

Так, виявилось, що успіх розв'язання деяких ситуацій оцінювався значно вище у порівнянні з іншими завданнями. Наприклад, середній показник успішного завершення ситуації («Ви студент. Пишете дипломну роботу. Через два дні її потрібно здавати. Помилково ви видаєте на ПК папку з даними, над якими ви працювали 3 місяці. Як будете виходити зі скрутною ситуації? Як Ви припускаєте, на скільки відсотків зі 100 Ваше рішення чи дії виявляться успішними?») склав 80 %, а такий показник ситуації («Ви студент. Зважаючи на дефіцит часу, ви переписали модульну домашню роботу свого друга-однокурсника (подруги), яку вам дали просто прочитати. Ви отримуєте високу оцінку, ваш друг – низьку. Він (вона) з вами не розмовляє, репутацію ви себе зіпсували. Яке рішення приймете? Як Ви припускаєте, на скільки відсотків зі 100 Ваше рішення або дії виявляться успішними?») складає 65%. Спостерігаємо, що порівняно більш низька оцінка власної ефективності у ситуації, яка пов'язана з відносинами між людьми.

Дане пілотажне дослідження показало, що самоефективність пов'язана з іншими психологічними змінними, розвиваючи які, можна підвищувати власний рівень ефективності. У запланованому дослідженні беруть участь 4 групи досліджуваних (диференціація груп по Г. Крайг, критерій - зміни характеру життєвої активності): 20-23 р. (юність), 24-34 р. (молодість), 35-54 р. (середня зрілість), 55-65 (пізня зрілість). Дослідження включає 8 методик. Ті, що були вказані вище, окрім Тесту дивергентного мислення. Творчий підхід до вирішення ситуації можна визначити з розв'язання самим досліджуваним задачі. Крім того, вирішили доречним ввести методику дослідження організаційних якостей пам'яті, метод психологічного автопортрету П. Ржичана, який надасть можливість дослідити зв'язок самоефективності з подіями життєвого шляху людини. Ретроспективне відтворення фактів з історії особистості представляє процес реконструкції (Bartlett, 1932). Напрямок процесу реконструкції визначається діючою в мозку людини теорією [4, с.195].

Дане дослідження дозволить розширити теоретичне визначення самоефективності, доповнити методологічне рішення вивчення самоефективності та сприятиме розвитку практичних засобів розвитку самоефективності особистості людини.

Висновки:

1. Аналіз робіт вітчизняних і зарубіжних психологів показав, що, незважаючи на велику роль самоефективності в житті людини, концепція, яка розкриває це явище, не може бути поки визнана розробленою в повній мірі. В основному і зарубіжні, і вітчизняні автори приділяють увагу так званій загальній самоефективності, яка поділяється на види відповідно до сфер людської активності. Самоефективність людини проявляється у різних когнітивних стилях, які є носіями індивідуальності. Тому, вважаємо, що самоефективність може виступати універсальними здібностями людини для досягнення поставлених цілей.

2. Самоефективність – це інтегральна якість особистості, яку можна вивчати, досліджуючи її похідні, включаючи пізнавальні процеси: пам'ять (а саме, операціоналізацію досвіду у пам'яті, антиципацію як функцію пам'яті), мислення (мисленнєві операції та творче мислення) та саморегуляцію (емоційно-вольові процеси особистості та її стани). Самоефективність – 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.

3. Виявлено, що між самоефективністю й такими змінними, як толерантність до невизначеності, дивергентне мислення, ефективність у вирішенні практичних завдань, особистісна та ситуаційна тривожність існують зв'язки різного знаку та сили. Це дозволяє більш точно ідентифікувати рису самоефективності.

Література

1. Р. Солсо. Когнитивная психология. – СПб.: Питер, 2002. – 592 с.: ил. 386-417.
2. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке (статья первая) // Психологический журнал. - 1991. -Т. 12. -№ 6. -С. 3 - 11.
3. Солсо Р.Л., Джонсон Х.Х., Бил М.К. экспериментальная психология: практический курс. – СПб.: прайм – ЕВРОЗНАК, 2001. – 528 С.
4. Когнитивная психология памяти. 2-е международное издание. / Под ред. У. Найссера, А. Хаймена. СПб: прайм – ЕВРОЗНАК, 2005. – 640 с.
5. Зинченко Т.П. Когнитивная и прикладная психология. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 608 с.
6. Калошин В.Ф. Управління думками – ефективний засіб досягнення щастя, здоров'я, успіхів кожною людиною // Практична психологія та соціальна робота, 5, 2011. С. 69-72.
7. Рассказова Е.И. Психологические факторы саморегуляции на разных этапах выполнения учебного задания // Психологический журнал. Том 32, №2, 2011. С. 37-47.
8. Мар'яненко Л.В. Особистісна самодетермінація як чинник розвитку педагогічного потенціалу вчителя // Практична психологія та соціальна робота, 3, 2011. С. 8-18.
9. Штепа О.С. Особливості загальної компетентності та її діагностика // Практична психологія та соціальна робота, 10, 2011. С. 39-49.
10. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency // American Psychologist. 1982, 37, p. 122–147.