

УДК: 159.923.2

Особливості самоефективності у людей пізньої зрілості у контексті тренінгового заняття

Луценко О.Л., Шапошник Д. О.

У статті наведено визначення самоефективності особистості з позицій суб'єктного підходу. Поставлена проблема дослідження самоефективності у людей пізньої зрілості. Описано втілення тренінгової програми «Розвиток самоефективності: тренування психічних функцій, формування позитивної Я-концепції, придбання нових навичок» для групи людей даної вікової категорії. Освітлені результати тренінгу та наведені показники кореляційного зв'язку між видами самоефективності та інтолерантністю до невизначеності. Зазначені відмінності між даними психологічними змінними у чоловіків та жінок.

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

В статье приведено определение самоэффективности личности с позиций субъектного подхода. Поставлена проблема исследования самоэффективности у людей поздней зрелости. Описана реализация тренинговой программы «Развитие самоэффективности: тренировка психических функций, формирование положительной Я-концепции, приобретение новых навыков» для группы людей данной возрастной категории. Освещены некоторые результаты тренинга и приведены полученные показатели корреляционного анализа между видами самоэффективности и интолерантности к неопределенности. Указаны различия между данными психологическими переменными у мужчин и женщин.

Ключевые слова: самоэффективность личности, интолерантность к неопределенности, память, люди поздней зрелости.

The article was given the definition of self-efficacy from the standpoint of the individual subject approach. It was posed the problem of self-efficacy studies in humans in late adulthood. We were described the implementation of the training program «Development of self-efficacy: training of mental functions, the formation of positive self-concept, acquisition of new skills» for a group of people in this age category. It were obtained highlights some of the results of the training and performance analysis of the correlation between the types of self-efficacy and intolerance of uncertainty. These differences between the psychological variables in men and women have presented.

Key words: self-efficacy of personality, intolerance for uncertainty, memory, people in late adulthood.

Постановка проблеми, мета, завдання дослідження. 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 можливості 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» [5, 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 нашого розуміння, самоефективність – 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) [4, с.64-70]. У літературі практично не згадується динаміка розвитку та особливостей самоефективності у різних вікових категоріях, особливо відносно людей пізньої зрілості. Тому нами вирішено дослідити відмінності самоефективності, її якостей та зв'язків з іншими змінними (мисленням, пам'яттю та саморегуляцією) у людей різного віку та статі, у тому числі й у людей пізньої зрілості (термін Г. Крайг).

Метою статті є описання можливостей тренінгового заняття з розвитку самоефективності у групі людей пізньої зрілості та виявлення особливостей самоефективності, у тому числі кореляційних зв'язків між самоефективністю особистості та інтолерантністю до невизначеності.

Самоефективність особистості найяскравіше, на нашу думку, проявляє себе у ситуації вибору, критичних обставин, життєвих змін. Згідно цього, досліджувані 56-80 років чекають виходу на пенсію або вже на пенсії, для них є важливим переконання у цінності прожитого життя, підбиття підсумків (Е. Еріксон, П. Ржичан) [3, 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 придбання нових знань, вмінь, навичок та підтримки нормального функціонуванні психічних функцій; 4) потреба надавати допомогу і піклуватися про інших.

З віком наша пам'ять слабшає на 20-40%. Діагностичний термін "вікове погіршення пам'яті" введено Національним інститутом здоров'я (США) для позначення змін, що відбуваються в ході

нормального старіння, на протигагу змінам патологічної властивості. У людей похилого віку, як правило, спостерігаються: погіршення функцій органів почуттів, підвищена чутливість до сторонніх перешкод, труднощі при суміщенні декількох справ, звуження поля уваги, знижена здатність до формування уявних образів [1, с.53]. Та Р.С. Немов підкреслює, що встановлено вченими: чим старшою стає людина, тим більших успіхів вона може досягнути у вдосконаленні пам'яті на основі розумного застосування різних мнемонічних засобів. Так, Д. Лап розробив і перевірів на практиці різні системи розвитку пам'яті [6]. Він зазначає, що будь-яка психічна функція потребує систематичного тренування та застосування її у житті.

Спираючись на зазначені особливості самоефективності людей даного віку, було вирішено втілити тренінгову програму «Розвиток самоефективності: тренування психічних функцій, формування позитивної Я-концепції, придбання нових навичок» на базі Народної української академії м. Харкова (проект «Школа «50+», де люди пенсійного та пенсійного віку отримують додаткову освіту). Тренінгова програма представлена 6-ма заняттями (тривалість заняття - 2 години 30 хвилин) упродовж 3-х неділей. 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. Домашнім завданням для учасників тренінгу було заповнення символічного щоденнику, у який необхідно було вписувати кожного дня упродовж усього періоду занять власні важливі для себе нові знання, вміння та навички. На нашу думку, саме такий підхід дозволить підвищити відповідальність перед заняттями. До того ж, при опитуванні учасників, що вони розуміють під визначенням «самоефективна особистість», 18 (45%) з них визначають самоефективність як спокій та можливість допомагати власним дітям та онукам, 15 (37,5%) учасників бачать прояви самоефективної поведінки у вмінні підтримувати власне здоров'я (включаючи підтримку нормального функціонування таких пізнавальних процесів, як пам'ять та мислення) та реалізовувати активний стиль життя, 7 (17,5%) учасників розуміють це поняття як жагу до життя та здатність набувати нові навички та знання, знайомитись з чимось новим. Таким чином, інтерпретація самоефективності серед людей похилого віку є позитивною та специфічною по відношенню до вікової категорії особистісною характеристикою.

Матеріали та методи дослідження. Використані матеріали: відеотехніка, диск із записами різних звуків, аркуші А4, А1, картинки-перевертисі, картинки із зображеннями різних предметів та явищ, пластилін, бісер, зварені яйця, олівці, маленький м'ячик.

Коротко опишемо зміст занять. Перше заняття: вправа «Сніговий ком» з називанням імен; вправа «Подаруй посмішку сусіду справа-зліва» для зниження напруження та тривожності серед учасників; ознайомлювальна лекція-бесіда: що таке сприйняття, пам'ять, «вікове погіршення пам'яті», тренування як залог ефективного функціонування психіки людини, види пам'яті, мнемотехніки [1]; аналіз притчі Бр. Фереро «Забота»; розглядання картинок-перевертисів (обговорення цілісності та деталізованості зображення); вправи-розминки: «Покажи все навпаки», «Лінії вісімки у повітрі». Медитація - релаксація «Маяк». Друге заняття: вправа «Сніговий ком» з називанням імен; відео-презентація «Самоефективні особистості та кити успішної зрілості» та обговорення у колі; вправа «Звуки» для розвитку слухової пам'яті; вправи «Колпак» та «Бачу різницю» для покращення концентрації уваги, словесної пам'яті [2]. Медитація – релаксація «Сад». Третє заняття: озвучування учасниками власних заповітних мрій, побажань; вправа «Піктограми-асоціації» (15 непов'язних між собою слів – поле, книга, веселка, любов, рука, радість, жінка, млин, онук, ягода, ручка, подушка, дерево, півень, хвиля - учасники намагалися створити асоціацію зі словами, потім їх згадати); творче завдання з пластиліном та різноманітним декором «Моя мрія на яйці» (обговорення, що може символізувати яйце, та чому було обрано саме яйце для цієї вправи); вправа «Коллективна історія з картинками» для розвинення пам'яті, уяви, здібності слухати співбесідника, (кожен з учасників по колу, використовуючи зображення однієї, випадково обраної, картинки, складав зв'язну розповідь, орієнтуючись на розповідь попереднього учасника); визначення групою загальної навички, яку б хотілося придбати: техніки, які б сприяли запам'ятовуванню. Четверте заняття: вправа «Зроби подарунок» по колу; аналіз притчі «Неідеальний горщик» (зняття тривоги, важливість прийняття різних проявів власного життя); розглядання мнемотехнік для запам'ятовування послідовних дій, ряду предметів та номеру телефону; емоційна вправа «Долонь», де учасники пишуть компліменти та побажання один одному. Завершальне заняття: тематична бесіда: які стратегії використовують учасники у власному житті для прийняття конкретних рішень, чим керуємося? Вправа «Три побажання Золотій рибці». Щоб спостерігати зміни, наприкінці учасникам запропоновані для розв'язання пізнавальні задачки. Учасники даної групи кожне заняття проявляли зацікавленість, жагу до саморозвитку. Планується також проаналізувати спогади та коментарі досліджуваних, які були записані на відеокамеру.

Упродовж періоду занять учасникам було запропоновано заповнити 7 методик: 1. Методика вивчення самоефективності Дж. Маддуса 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 Спілбергера-Ханіна. 4. Пізнавальна задача № 1 (задача має конкретне математичне рішення та кількісну відповідь). 5. Метод психологічного автопортрету П. Ржичана. 6. Пізнавальна задача № 2 (успішність рішення задачі зумовлена здатністю досліджуваного скористатися стратегією розв'язання більш легкої пізнавальної задачки № 1). 7. Дві практичні задачі,

де необхідно було знайти й описати рішення складної ситуації, орієнтуючись на власний досвід (прямий чи опосередкований), знання та інтуїцію (оцінювалися методом контент-аналізу з визначенням наступних категорій: відношення до власного успіху у %, продуктивність, локус контролю, гумор як відношення до ситуації, творчий підхід до розв'язання задачі, домінуюча стратегія). 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. Стосовно вправи «Піктограми - асоціації» 8 (20%) учасників з першої спроби згадали у середньому 13 слів. Визначено, що ці учасники встигали намалювати на папері декілька варіантів піктограм, деякі з них вказували ще початкові букви слів. Обрана стратегія призвела до успішного результату, тому, вважаємо, що це прояв самоефективної поведінки. Навчальний аспект полягав в озвучуванні успішних тактик виконання вправи та їхньому закріпленні. При повторному пред'явленні слів, 28 (70%) учасників згадали у середньому 12 слів у правильній послідовності. Між жінками та чоловіками значущих відмінностей (U- критерій Мана-Уїтні) виявлено не було.

Учасники упродовж 3-х тижнів кожного дня у щоденник записували власні досягнення у вигляді нових навичок, здобуття нової інформації, якостей, знайомств, завершення колись початих справ, реалізації власних побажань. Це завдання спонукало учасників більш змістовно наповнювати дні, підвищувати власну самооцінку та переконання у здатності досягати намічених цілей. Набутий досвід, викладений на папері, на нашу думку, сприяє підвищенню самоефективності особистості. Так, у записах: 44% учасників відмітили додаткову освіту, 30% - робота з Інтернет-мережами, 97% - читання книг, газет, 58% - саморозвиток (тренування пам'яті, мислення, розвиток позитивних якостей) (зафіксовано тільки у жінок), 62% - соціальна робота (організація свят, різноманітних заходів, робота з людьми), 70% - зустрічі з друзями, родичами, 53% (виконання домашніх справ, побут), 95% - культурно – освітній розвиток (відвідування літературних вечорів, театрів, музеїв та ін.), 10% - висловлювали власну зацікавленість стосовно Євро – 2012 (тільки чоловіки), 80% - клопоти, пов'язані з навчанням та вихованням онуків. Стосовно саморозвитку, який фігурує у тільки записах жінок, вірогідно, це пов'язано з тим, що жінки більш витривалі, стійкі до змін та більш готові вдосконалюватися, ніж чоловіки (з віком людина бачить об'єктивні недоліки стосовно свого здоров'я, психологічного самопочуття).

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.

І чоловіки, і жінки мають достатньо високі середньогрупові показники інтолерантності до невизначеності (чоловіки – $M=67,3$ (середній рівень); жінки – $M=63$ (високий рівень)). Джерелом інтолерантності у даній групі виявилася новизна (жінки – $M=18,3$ (середній рівень); чоловіки – $M=20,3$ (верхня межа середнього рівня)). Можливо, саме процеси глобалізації усіх сфер життєдіяльності є неприйнятними для людей цього віку, адже для них більш звичні радянські цінності й традиції. Показники по шкалам складність (жінки – $M=33,2$, чоловіки – $M=31,9$) та нерозв'язність (жінки – 11,4, чоловіки – 15,1, $p<0,05$) знаходяться в межах середньої норми. Це свідчить про, що для чоловіків похилого віку більш характерно бажання контролювати та категорично відноситися 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 ($r=-,320$, $p<0,05$), між першою змінною та шкалою «нерозв'язність» ($r=-0,380$, $p<0,05$). Кореляційних зв'язок не доводить причинно-наслідкових закономірностей, тому припускаємо, що з одного боку, соціальна самоефективність робить людину більш сміливішою 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 в 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 у передбачуваності подій у порівнянні з жінками. Крім того, середня тривалість життя жінок вище за чоловіків, тому чоловіки психологічно та фізіологічно знаходяться у більш глибокому інволюційному стані, ніж жінки: згідно демографічним дослідженням чоловіки в Україні в середньому живуть до 62 років, а жінки – до 73 років. У групі жінок кореляційних зв'язків між самоефективністю та інтолерантністю до невизначеності не виявлено.

У подальшій роботі заплановано проаналізувати зв'язки самоефективності з тривожністю, розв'язанням пізнавальних та практичних завдань, усвідомленням життєвого шляху у даній групі досліджуваних. Комплексне дослідження не тільки розкриє зміст самого поняття «самоефективність особистості», а й надасть змогу дослідити специфіку прояву цього психологічного конструкту у людей пізньої зрілості.

Висновки:

1. Сформульоване власне уточнене поняття самоефективності: самоефективність – 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 витратити 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: тренування психічних функцій, формування позитивної Я-концепції, придбання нових навичок», яка викликала значуще підвищення загальної та соціальної самоефективності загалом по вибірці. Для чоловіків було значущим підвищення загальної, а для жінок – соціальної самоефективності.

3. Більшість людей пізньої зрілості визначають самоефективність як спокій та можливість допомагати власним дітям та онукам, підтримку здорового способу життя, збереження жаги до життя та здатності навчатися. За допомогою тренінгових вправ виявлено, що люди даної вікової категорії здатні активно оволодівати новими навичками за допомогою тренування власних психічних функцій (наприклад, тренування пам'яті).

4. Жінки віку пізньої зрілості більш мотивовані до саморозвитку у порівнянні з чоловіками. Показник соціальної самоефективності у чоловіків значущо нижчий, ніж у жінок. У жінок та чоловіків похилого віку різні механізми прояву самоефективності: у жінок – через спілкування, у чоловіків – через виконання певних завдань.

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

6. Соціальна самоефективність зворотним чином пов'язана з інтолерантністю до невизначеності та інтолерантністю до нерозв'язності, що характерно для всій вибірці 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.

Література:

1. Кульпекина В.А., Белова Э.В. Развитие памяти в пожилом возрасте // Психология зрелости и старения. 2009. № 2. С. 53-87.
2. Гаврилина Л.К. Тренинг «Яйцо» // Психология зрелости и старения. 2009. № 4. С. 85-93.
3. Борисенко Ю.В. К вопросу о критериях личностной зрелости в период взрослости // Психология зрелости и старения. 2009. № 4. С. 5-17.
4. Ермолаева М.В. Проблема личностного самоопределения в старости // Психология зрелости и старения. 2009. № 4. С. 64-84.
5. Саугстад Пер. История психологии. От истоков до наших дней. – Самара: Издательский Дом «Бахрах-М», 2008. – 544 с.
6. Лапп Д. Улучшаем память в любом возрасте. СПб.: Питер, 1994.