

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНІВ САМО ЕФЕКТИВНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*Лук'яненко Валентина Володимирівна,
кандидат психологічних наук
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут»*

Постановка проблеми. Постійні зміни в економічних, політичних та соціальних сферах держави так чи інакше впливають на розвиток підростаючої особистості та на процес її особистісного зростання. Така нестабільна соціальна ситуація потребує від молодого людини інтеграції всіх внутрішніх сил для підвищення оцінки власних здібностей, становлення соціальної компетентності, здатності планувати та коригувати діяльність. Тому проблема дослідження самоефективності в юнацькому віці та рівнів її прояву є надзвичайно актуальною.

Аналіз досліджень і публікацій. Аналіз та узагальнення літературних джерел із проблеми дослідження дає підставу розглядати здатність до самоефективності в загальному, соціальному та діяльнісному вимірах свідомості особистості. Самоефективність має свою особливу структуру, яка визначається психологічними особливостями юнацького віку. Саме юнацький вік найбільш сприяє зростанню таких особистісних утворень, які взаємопов'язані з самоефективністю, а саме: самоповаги, конструктивних копінг-стратегій, почуття впевненості в собі, соціально-психологічної адаптації, мотивації навчання, що зумовлює успішне функціонування особистості в різних сферах життєдіяльності.

Спираючись на положення вчених (Бандури, А.В.Бояринцевої, М.І.Гайдара, Дж.Маддукса, Ф.Паджареса, Т.Урдана, М.Шерера), ми визначили структуру самоефективності в юнацькому віці, а саме: загальна самоефективність; самоефективність соціальних взаємин; самоефективність у діяльності.

Метою даної статті є дослідження рівнів самоефективності в юнацькому віці в залежності від її структури та емпіричних корелятивів.

Виклад основного матеріалу. Узагальнення результатів, отриманих у процесі констатувального експерименту, дозволило нам виявити психологічні особливості самоефективності в юнацькому віці залежно від її складових, емпіричних корелятивів. На основі експериментального дослідження [1] були визначені критерії, показники діагностування цього психічного утворення, а також його емпіричні кореляти: першою складовою є загальна самоефективність (оцінка використання власних здібностей: очікування успіху); її емпіричні кореляти: самоповага (самокерування, самовпевненість, віддзеркалене самоставлення), копінг-стратегії (проблемно-спрямований, соціальне відволікання, емоційний); другою складовою є самоефективність соціальних взаємин (соціальна компетентність: ініціатива та стійкість у соціальних контактах); її емпіричні кореляти: почуття впевненості в собі; соціально-психологічна адаптація; третя складова – самоефективність у діяльності (здатність планувати та коригувати: гнучкість та наполегливість у досягненні мети); її емпіричний корелят – мотивація навчання у ВНЗ (набуття знань, оволодіння професією, отримання диплома).

На основі вказаних критеріїв та їх якісних показників нами були виявлені три рівні здатності до самоефективності в юнацькому віці: низький, середній та високий. Характеристика рівнів прояву самоефективності в юнацькому віці наведена в табл. 1.

До групи з *високим* рівнем самоефективності ми віднесли студентів юнацького віку, які адекватно оцінюють власні здібності, їм притаманне очікування успіху в діяльності та стосунках з оточуючими. Слід зазначити, що ці респонденти здатні до адаптивної та конструктивної соціальної компетентності, вони ініціативні та стійкі у встановленні та підтримці соціальних контактів, проявляють відкритість у висловленні власних думок і почуттів. Цим досліджуваним властива здатність до ефективного планування та таблиця 1.

Таблиця 1

Характеристика рівнів самоефективності в юнацькому віці

| Критерії та показники; взаємозв'язки з особистісними утвореннями | РІВНІ | | |
|--|---|---|--|
| | Високий | Середній | Низький |
| Загальна самоефективність - оцінка використання власних здібностей: очікування успіху; самоповага, копінг-стратегії | Адекватна оцінка власних здібностей, очікування успіху у діяльності та соціальних взаєминах; задоволення собою, усвідомлення власних слабких і сильних сторін; проблемно-спрямований стиль копінг-поведінки | Незбалансованість позитивних і негативних оцінок власних можливостей, сумніви у здатності досягти успіху, викликати повагу, що гальмує досягнення у різних сферах; абстрагування, спроби компенсації негативних емоцій або звернення до інших за підтримкою | Занижена оцінка своїх здібностей, байдужість щодо власних успіхів; зосередження на недоліках, що призводить до зниження самоповаги; неспроможність конструктивно вирішити проблему, роздратованість, занурення у свої страждання |
| Самоефективність соціальних взаємин - соціальна компетентність: ініціатива та стійкість у соціальних | Здатність до адаптивної та конструктивної соціальної компетентності, ініціатива та стійкість у встановленні та | Знижена здатність до адаптивної та конструктивної соціальної компетентності, коливання проявів впевненості та ініціативи, відво- | Дезадаптивна соціальна компетентність, відсутність ініціативи та стійкості, фіксація на внутрішніх |

| | | | |
|---|--|--|--|
| контактах; почуття впевненості в собі, соціально-психологічна адаптація | підтримці соціальних контактів, впевненість, відкритість у вираженні думок і почуттів | лікання від реальних контактів або їх уникнення; надмірне зосередження на негативних переживаннях щодо ефективності у взаємодії з оточенням, соціальної адаптації | переживаннях із проявами депресії та агресії в соціальних контактах; зниження впевненості у власних силах, уникнення активних форм самовиявлення, соціальний страх |
| Самоефективність у діяльності - здатність планувати та коригувати: гнучкість та наполегливість у досягненні мети; мотивація навчання у ВНЗ | Ефективне планування та коригування діяльності з домінуванням внутрішньої мотивації, гнучкість та наполегливість, подолання перешкод на шляху до мети, задоволення як процесом, так і результатом діяльності | Неузгодженість у плануванні та коригуванні діяльності, суперечності між зовнішньою та внутрішньою мотивацією, коливання проявів наполегливості у досягненні запланованого, орієнтація на результат | Неспроможність самостійно планувати і коригувати діяльність, відсутність прагнення долати перешкоди, бути наполегливим, досягати мети, зовнішня мотивація, формальне прагнення лише до результату діяльності та байдужість до її процесу |

коригування діяльності, вони гнучкі та наполегливі у досягненні мети, отримують задоволення як від процесу, так і від результатів діяльності.

Цей рівень взаємопов'язаний з високою самоповагою, що проявляється у задоволенні собою, своїми досягненнями, усвідомленні своїх переваг і недоліків, обґрунтованості та послідовності щодо власних можливостей та цілей. Студенти юнацького віку з високим рівнем самоефективності використовують конструктивні стилі копінг-поведінки у складних життєвих ситуаціях, вони впевнені в собі та соціально адаптовані. Внутрішня мотивація навчання свідчить про прагнення оволодіти новими знаннями, уміннями, навичками та професійними якостями.

Психологічними особливостями *середнього* рівня самоефективності є незбалансованість проявів позитивного і негативного оцінювання власних можливостей у різних життєзначущих сферах, сумніви щодо здатності досягти успіху, що гальмує досягнення. Спостерігається знижена здатність до адаптивної та конструктивної соціальної компетентності, коливання проявів впевненості та ініціативи, відволікання від реальних контактів або їх уникнення. Разом із тим слід відмітити неузгодженість у плануванні та коригуванні діяльності, коливання проявів наполегливості, орієнтація не на процес виконання діяльності, а на її результат.

Прояви самоповаги на цьому рівні виявляються в чергуванні позитивних і негативних думок щодо власної особистості, сумніви у здатності викликати повагу оточуючих, досягати успіху, а відтак з'являється тривожність, хвилювання. У разі виникнення стресової ситуації наявне абстрагування, спроба компенсації негативних емоцій або звернення до інших за підтримкою. Відбувається надмірне зосередження на негативних переживаннях щодо здатності ефективно та впевнено взаємодіяти з оточенням, адаптуватися до нових умов. Вікова криза переходу до ранньої дорослості підсилюється суто студентською кризою, для якої характерними є суперечності між зовнішньою і внутрішньою мотивацією навчання з переважанням останньої, часткове розчарування в обраному фаху та викладачах, що призводить до виникнення емоційної відчуженості, депресивного стану.

Низький рівень самоефективності виявляється в заниженій оцінці власної компетентності в діяльності та соціальній взаємодії, байдужості щодо власних успіхів. Таким студентам юнацького віку притаманна дезадаптивна соціальна компетентність, відсутність ініціативи, стійкості, фіксація на внутрішніх переживаннях із проявами депресії та агресії. Спостерігається відсутність здатності планувати та коригувати діяльність, долати перешкоди, бути наполегливим. Разом із тим має місце прагнення лише до результату діяльності та байдужість до її процесу.

На цьому рівні прослідковується надмірна фіксація на власних недоліках, зниження впевненості у своїх силах, самоповаги, соціальний страх, що призводить до уникнення активних форм самовиявлення та гальмування особистісного зростання. У таких студентів юнацького віку відсутнє бажання отримувати нові знання та досвід, наявна низька зацікавленість обраною професією. Домінує мотивація отримання диплома при формальному засвоєнні знань. У разі виникнення проблеми відсутні спроби її подолати чи звернутися за допомогою, а відтак наявна депресія, яка проявляється в роздратованості, зануренні у свій біль та страждання, зосередженості на власних недоліках. Можливі раптово спалахи агресії, самоагресії.

Кількісні показники розподілу студентів юнацького віку за рівнями самоефективності представлені в табл. 2 і на рис. 1. Проаналізуємо кількісні показники прояву кожного з рівнів самоефективності та їх динаміку в юнацькому віці.

Згідно результатів нашого експериментального дослідження у вибірці 17-18-річних респондентів юнацького віку на першому місці знаходиться високий рівень самоефективності (43,06%), який є оптимальним для становлення особистості в юнацькому віці, однак, має тенденцію до статистично значущого зменшення на 21,49 %, $\phi^*=3,59$ при $p\leq 0,01$ (додаток Е, табл. Е.2.5). У 18-19-річних студентів високий рівень посідає третє місце і становить 21,57%. Студенти юнацького віку, які входять до цієї групи, адекватно оцінюють власні здібності, вони мають високий рівень соціальної компетентності, здатні планувати та коригувати власну діяльність.

На другому місці за кількісною представленістю 17-18-річних респондентів (41,94%) знаходиться середній рівень здатності до самоефективності. У вибірці 18-19-річних цей рівень є домінуючим і становить 56,30%. Порівняння результатів за середнім рівнем показало його суттєве збільшення ($\phi^*=2,23$, $p\leq 0,05$), а це вказує на наявність значущої негативної динаміки в юнацькому віці (додаток Е, табл. Е.2.5). Психологічні особливості цього рівня зумовлені виникненням внутрішніх суперечностей стосовно оцінок власних здібностей, відсутності очікування успіху у ситуаціях

Кількісні показники рівнів прояву само ефективності у юнацькому віці
N=239

| Рівні самоефективності | | Вибірка 17-18 р. | Вибірка 18-19 р. | Загальна вибірка |
|------------------------|------|------------------|------------------|------------------|
| Високий | Абс. | 52 | 26 | 78 |
| | % | 43,06 | 21,57 | 32,64 |
| Середній | Абс. | 50 | 67 | 117 |
| | % | 41,94 | 56,30 | 48,95 |
| Низький | Абс. | 18 | 26 | 44 |
| | % | 15 | 22,13 | 18,41 |
| Всього | Абс. | 120 | 119 | 239 |
| | % | 100 | 100 | 100 |

Низький рівень самоефективності властивий 15% першокурсників та 22,13% другокурсників із тенденцією до незначного збільшення на 7,13%. Юнаки та дівчата, які входять до цієї групи, низько оцінюють власні можливості досягнення успіху, вони схильні до уникнення соціальних контактів, їм притаманна відсутність активності, наполегливості.

Отже, на основі отриманих даних розподілу рівнів прояву здатності до самоефективності в юнацькому віці виявлено, що високий рівень у загальній вибірці не є визначальним (32,64%). Середній рівень (48,95%) є домінуючим, а разом із низьким (18,41%) становить 67,36%, тобто переважають над високим рівнем.

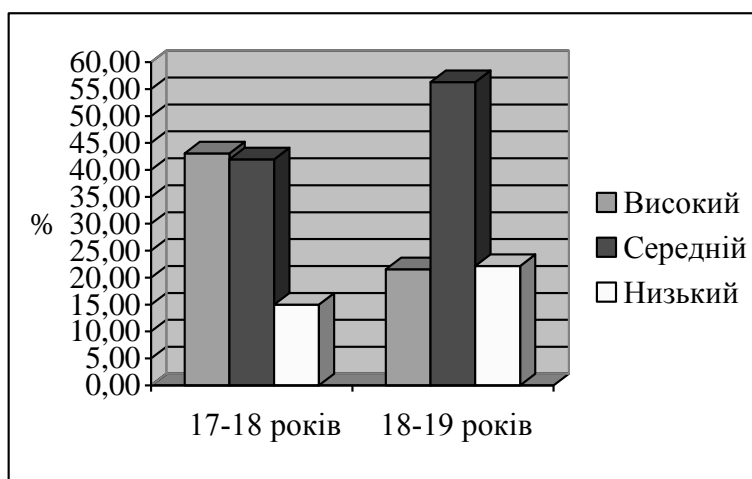


Рис. 2.7. Порівняння кількісних показників рівнів здатності до самоефективності в юнацькому віці

Висновки. На основі узагальнення якісного та кількісного аналізу результатів проведеного дослідження нами були зроблені такі висновки: самоефективність у юнацькому віці виявлена на трьох рівнях: низькому, середньому, високому; оптимальним для особистісного зростання є високий рівень самоефективності, який недостатньо виражений у респондентів (32,64%); домінування середнього та низького рівнів (67,36%) зумовлене психологічними особливостями цього віку, переживанням кризи переходу до ранньої дорослості, зокрема, недостатнім усвідомленням важливості адекватної оцінки власних здібностей, суперечностей у переживанні соціальної компетентності, зниженням здатності планувати та коригувати діяльність; віковими тенденціями самоефективності в юності є статистично значуще збільшення середнього рівня на 14,36% у 18-19-річних студентів юнацького віку та статистично достовірне зменшення у них високого рівня на 21,49%; наявність цих відмінностей між вибірками пояснюється переходом 18-19-річних студентів до більш критичного ставлення щодо своїх соціальних установок та реальних дорослих позицій.

Виявлені в ході експериментального дослідження психологічні особливості прояву здатності до самоефективності в юнацькому віці були нами враховані при розробці та апробації психокорекційної програми підвищення цього психічного утворення.

Перспективним напрямком наших подальших досліджень є поглиблений концептуальний аналіз самоефективності за усіма складовими, створення психодіагностичних методик дослідження цього психічного явища.

Резюме. У статті дається характеристика рівнів самоефективності в юнацькому віці залежно від її структури та емпіричних корелятивів. Представлено кількісні показники розподілу студентів юнацького віку за рівнями самоефективності. **Ключові слова:** самоефективність, рівні, юнацький вік, оцінка здібностей, соціальна компетентність, здатність планувати діяльність, самоповага, копінг-стратегії, впевненість у собі, соціально-психологічна адаптація, мотивація навчання.

Резюме. В статье предлагается характеристика уровней самооэффективности в юношеском возрасте в зависимости от ее структуры и эмпирических коррелятивов. Представлено количественные показатели распределения студентов юношеского возраста по уровням самооэффективности. **Ключевые слова:** самооэффективность, уровни, юношеский возраст, оценка способностей, социальная компетентность, способность планировать деятельность, самоуважение, копинг-стратегии, уверенность в себе, социально-психологическая адаптация, мотивация обучения.

Summary. The article proposes the characteristics of self-efficacy levels in adolescence taking into consideration its structure and empirical correlates. The author gives quantitative indicators of students according to their self-efficacy level. **Keywords:** self-efficacy, levels, adolescence, ability assessment, social competence, planning, self-esteem, coping strategies, assertiveness, social psychological adaptation, motivation for learning.

Література

1. Лук'яненко В.В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.07 / Лук'яненко Валентина Володимирівна. – К., 2011. – 269 с.