

УДК 159.922-056.12

Н. Ф. Ліпінська

здобувач кафедри диференціальної і спеціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Стаття присвячена аналізу самоефективності особистості — досить нового феномену для вітчизняної психології. Самоефективність визначається як переконання людини щодо її спроможності керувати подіями, що впливають на її життя. Дії особистості в конкретній ситуації залежать від взаємного впливу довкілля та її свідомості, особливо від свідомих процесів, пов'язаних з переконаннями, що вона може або не може здійснити деякі дії, необхідні для того, щоб змінити ситуацію в кращу для неї сторону.

Ключові слова: особистість, життєдіяльність, особистісний потенціал, групова самоефективність, індивідуальна самоефективність.

Постановка проблеми. Сучасна психологічна наука переносить акцент з проблем слабкості індивіда на розвиток потенціалу особистості і знаходження внутрішнього ресурсу, що дозволяє їй бути справжнім суб'єктом життєдіяльності. Сучасному суспільству потрібні високоефективні фахівці, здатні правильно оцінювати і власні можливості, і результати своєї діяльності (у тому числі професійної). Суб'єктивне ставлення до виконуваної діяльності реалізується у зверненості людини до своїх внутрішніх резервів, потенціалів розвитку, можливостей обирання засобів дій і побудови певної стратегії діяльності, поведінки і життя в цілому. А це визначається самоефективністю особистості.

Аналіз досліджень та публікацій. Поняття про самоефективність було введено Альбертом Бандурою в 70-ті роки не стільки для пояснення, скільки для цілеспрямованої роботи зі зміни особистості [1]. За допомогою цього поняття А. Бандура оцінював здатність людей до усвідомлення своїх здібностей і до використання цих здібностей якнайкраще. А. Бандура відмічав, що навіть за наявності скромних здібностей уміле їх використання дозволяє людині досягати високих результатів. В той же час наявність високого потенціалу автоматично не гарантує високі результати, якщо людина не вірить в можливість застосувати цей потенціал на практиці [1].

Проблема самоефективності досить розповсюджена серед зарубіжних психологів (А. Бандура, Л. Хьєлл, Д. Зіглер, Дж. Капрара, Д. Сервон та ін.). У вітчизняній психології відбувається процес теоретичного осмислення цього феномену та його попередня емпірична розробка (Р. Л. Кричевський, М. В. Чистова, Т. О. Гордєєва та ін.).

Основна мета статті — теоретичний аналіз класичних поглядів на проблему самоефективності в психологічній науці.

Викладення основного матеріалу. А. Бандура визначає самоефективність особистості як переконання щодо спроможності управляти подіями, що впливають на її життя [1]. Дії людини в конкретній ситуації залежать від взаємного впливу довкілля і свідомості, особливо від свідомих процесів, пов'язаних з переконаннями, що ми можемо або не можемо здійснити деякі дії, необхідні для того, щоб змінити ситуацію в кращу для сторону. Саме ці очікування А. Бандура назвав самоефективністю (self-efficacy).

Переконання людини щод її особистої ефективності впливають на те, який спосіб дії вона вибере, як багато додаватиме зусиль, як довго вона встоїть, зустрічаючись з перешкодами і невдачами, наскільки велику пластичність проявить по відношенню до цих труднощів [1]. На думку А. Бандури, сила, що управляє людиною, знаходиться не в зовнішньому по відношенню до нього середовищі, а походить зі взаємодії довкілля, власної поведінки суб'єкта і його особистості. Самоефективність є важливою особистісною характеристикою і, у поєднанні з конкретними цілями і знанням про те, що потрібно робити, вона може істотно впливати на майбутню поведінку.

Самоефективність не тотожна очікуванням особистості щодо результатів або наслідків її дій. А. Бандура відрізняє самоефективність від припущень про результат, підкреслюючи, що самоефективність — це, у першу чергу, упевненість людини в тому, що вона може здійснити деякі конкретні дії, тоді як припущення про результат відносяться до того, що вона думає про можливі наслідки своєї діяльності [1].

Самоефективність — це не глобальне поняття. Вона міняється від ситуації до ситуації залежно від умінь, необхідних для різної діяльності, від присутності або відсутності інших людей, від того, що ми думаємо про здібності цих інших людей, особливо, якщо ми вважаємо їх умілішими, аніж ми самі, від нашої схильності швидше потерпіти невдачу, аніж добитися успіху, а також від нашого фізичного стану, особливо, коли ми переживаємо втому, тривогу, апатію або пригніченість.

Самоефективність не відноситься до здатності особистості реалізувати основні рухові функції, такі як ходьба, здатність дотягуватися або хапати; також вона не має на увазі, що ми дійсно можемо здійснити зазначені дії без почуття тривоги, страху або пригніченості, вона усього лише судження, вірне або невірне, про те, чи можемо ми виконати необхідні дії [1]. І нарешті, підкреслює А. Бандура, судження про ефективність — не те ж, що бажання або прагнення. Висока або низька самоефективність у поєднанні із сприятливими або несприятливими умовами довкілля дозволяє зробити чотири можливі варіанти пророцтв [1]. Коли самоефективність висока і умови довкілля сприятливі, найбільш вірогідним є успішний результат. Коли низька ефективність поєднується із сприятливими умовами, людина може впасти в депресію, спостерігаючи, як інші досягають успіху в справах, які для неї самої здаються занадто складними. Коли люди з високою самоефективністю зустрічаються із несприятливою ситуацією, вони зазвичай множать свої зусилля, намагаючись змінити довкілля; вони можуть використати протест, соціальну активність або навіть силу, щоб

досягти необхідних змін, але, якщо усі їх спроби провалюються, тоді, як припускає А. Бандура, вони або відмовляться від свого способу дій і знайдуть інший, або шукатимуть сприятливіше середовище. І нарешті, коли низька самоефективність поєднується із несприятливим довкіллям, людина відчуває апатію, вважає себе безпорадною і схильною миритися зі своїм положенням. Наприклад, дрібний службовець з низькою самоефективністю, що знає, як важко стати президентом компанії, відчуватиме нерішучість, не захоче і не зможе робити будь-які реальні спроби досягти аналогічних, але менших цілей.

Але хоча уявлення самоефективності створюють потужний вплив на нашу діяльність, не можна вважати, що поведінка визначається тільки цими уявленнями. Самоефективність, спільно із довкіллям, попередньою поведінкою та іншими характеристиками особистості, серед яких особливо важливі її очікування щодо результатів своїх дій, визначають справжню поведінку особистості.

У потрійній моделі реципрокного детермінізму, згідно з якою довкілля, поведінка і особистість взаємно впливають один на одного, самоефективність відноситься до характеристик особистості [1].

Чинники самоефективності.

Самоефективність виникає, збільшується або зменшується залежно від одного з чотирьох чинників або від їх комбінації:

- 1) досвіду безпосередньої діяльності;
- 2) непрямого досвіду;
- 3) думки суспільства;
- 4) фізичного і емоційного стану людини (А. Бандура [1]).

Інформація про себе самого і про навколишній світ, отримана з перерахованих джерел, обробляється свідомістю і, спільно із спогадами про минулий досвід, впливає на уявлення про самоефективність. Крім того, самоефективність підпадає під вплив внутрішніх стандартів поведінки.

Безпосередній досвід.

Найбільш сильний вплив на самоефективність створює досвід безпосередньої діяльності, тобто спогади про те, що нам доводилося робити у минулому [2]. Як правило, успішні дії підвищують самоефективність, тоді як невдачі здатні знизити її. З цього загального твердження А. Бандура робить шість основних висновків.

Особистості з високою самоефективністю подумки уявляють собі вдалий сценарій, що забезпечує позитивні орієнтири для вибудовування поведінки і усвідомлено репетирують успішні рішення потенційних проблем [3]:

- 1) успішне виконання завдання підвищує самоефективність в прямій залежності від її складності;
- 2) успіх, досягнутий самостійно, має більшу дію, аніж те, що здійснено із сторонньою допомогою;
- 3) невдача найбільше знизить самоефективність тоді, коли ми знаємо, що провалили свою кращу спробу (коли ми робимо щось упівсили і терпимо невдачу, це не так зменшує нашу самоефективність, як коли ми докладаємо усі старання і все одно у нас нічого не виходить);

4) якщо ми хвилювалися або були чимось засмучені, коли зазнали невдачу, то вона менше вплине на нашу самоефективність, аніж якби ми почували себе в цей час добре;

5) невдачі в тому віці, коли людина вже має тверді уявлення про власну спроможність, діють не так сильно, як невдача, пережита в ранньому дитинстві;

6) випадкові невдачі не справляють великого впливу на самоефективність, особливо у людей, яким властива впевненість в успіху.

Ті, хто вважає себе нездатним досягти успіху, підкреслював А. Бандура, більше схильні до уявлення невдалого сценарію, і зосереджуються на тому, що усе буде погано: впевненість в нездатності досягти успіху послабляє мотивацію і заважає вибудовувати поведінку [1].

Непрякий досвід.

Друга причина, що змінює самоефективність, — непрямий досвід особистості, отриманий із спостереження схожих ситуацій: коли ми бачимо, як інші досягають успіху, наша самоефективність підвищується, а коли дізнаємося, що хтось, рівний нам за здібностями і підготовці, зазнав невдачу, наша самоефективність знижується [1]. Непрякий досвід не має великого впливу, якщо зразок, який спостерігає особистість, не схожий на неї.

Як правило, спостереження за іншими не так суттєве для підвищення рівня ефективності, як власний досвід, але воно може чинити потужну дію у разі, якщо самоефективність знижується.

Громадська думка.

Самоефективність може зростати або слабшати завдяки громадській думці [1]. Хоча дія цього джерела обмежена, за певних умов думка, висловлена іншими, може підвищити або знизити самоефективність:

1) необхідно вірити тому, хто висловлює своє ставлення. Напучення або критика від джерела, що користується нашою довірою, чинять сильнішу дію, аніж слова людини, якій ми не довіряємо;

2) дії, які людину спонукають щось зробити, повинні знаходитися в межах її реальних можливостей.

А. Бандура припускає, що результативність навіювання прямо пов'язана з тим, який статус і авторитет має людина, що висловлює свою думку. Статус і авторитет, звичайно, не одне і те ж. Наприклад, якщо психотерапевт вселяє пацієнтові, що страждає фобією, думку, що той може їхати на переповненому ескалаторі, це швидше підвищить його самоефективність, ніж підбадьорювання від дружини або дітей. Але, якщо той же психотерапевт говорить своїм пацієнтам, що вони здатні замінити перемикач, що перегорів, це навряд чи підвищить їх самоефективність по відношенню до цієї діяльності. Крім того, громадське заохочення найдієвіше, коли воно поєднується з власним успішним виконанням. Схвалення оточення може переконати людину спробувати що-небудь зробити, і якщо у неї це вийде, тоді як її досягнення, так і отримані нею похвали збільшують її самоефективність.

Фізичний і емоційний стан.

Останнє джерело зміни самоефективності — фізичний і емоційний стан людини [1]. Сильні емоції, як правило, заважають діяльності; коли люди-

на відчуває сильний страх, гостру тривогу або знаходиться в стані стресу, її впевненість у своїй ефективності зазвичай знижується. Іноді, в деяких ситуаціях, стан емоційної напруги, якщо вона не дуже сильна, пов'язаний з підвищенням якості діяльності.

Психіатри відмічають, що зменшення тривоги або збільшення фізичної розкутості полегшують виконання завдання.

Вплив емоційної напруги залежить від декількох чинників:

1) рівень напруги — зазвичай чим сильніше хвилювання, тим менше самоефективність;

2) уявлення людини про те, наскільки її емоції пов'язані з дійсністю. Якщо людина знає, що побоювання мають під собою реальну основу, її особиста ефективність може підвищуватися. Проте, якщо людина усвідомлює абсурдність своєї фобії, тоді її хвилювання призводить до зниження самоефективності. І нарешті, природа самого завдання вносить свій внесок: емоційна напруга може допомогти успішно зробити що-небудь просте, але заважає виконанню складних завдань.

Колективна ефективність.

Коли теорія А. Бандури досягла достатнього ступеня розвитку, він, як і З. Фрейд, А. Адлер, К. Роджерс та інші теоретики особистості, зацікавився глобальними громадськими і національними проблемами, цей інтерес виразився в його концепції колективної ефективності, яка відноситься до впевненості людей в тому, що їх загальні зусилля можуть викликати соціальні зміни. Вона походить не з колективної свідомості, а з особистих ефективностей багатьох людей, працюючих разом.

А. Бандура вважає, що керують своїм життям не лише через індивідуальні самоефективності, але і за допомогою колективної ефективності [1]. Проте особиста і колективна ефективність — не протилежні поняття: вони доповнюють один одного, змінюючи спосіб життя людей.

А. Бандура перераховує чинники, що негативно впливають на колективну ефективність:

1) ми живемо у транснаціональному світі; подія в одній частині Землі позначається на житті людей в інших країнах, викликаючи у них відчуття власної безпорадності;

2) новітні технології, які незрозумілі нам і не підвладні нашому контролю, здатні знизити рівень колективної ефективності;

3) заплутаний соціальний механізм з бюрократичним прошарком, що перешкоджає будь-яким змінам у суспільстві. Зустрічаючись з постійними невдачами в спробах що-небудь змінити або розуміючи, як багато потрібно часу, щоб досягти якихось помітних змін, люди втрачають бажання взагалі робити які-небудь дії. І тоді багато з них замість того, щоб удосконалити засоби для побудови власного майбутнього, неохоче передають управління до рук технічних фахівців і громадських діячів [1];

4) величезний розмах і величина проблем, з якими стикається людство, здатні підірвати колективну ефективність. Війни, голод, перенаселення, злочини і природні катастрофи — ось тільки деякі з глобальних проблем, що залишають нас з почуттям безпорадності.

Але А. Бандура вважав, що, незважаючи на ці величезні міжнародні проблеми, зміни на краще можливі, якщо люди наполегливо повторюватимуть свої спільні зусилля і не дозволять збити себе з пантелику. «Сам час вимагає громадських ініціатив, які створюють почуття колективної ефективності і потрібні, щоб люди могли впливати на умови, що формують їх життя і життя майбутніх поколінь» [1, с. 46].

Список використаних джерел і літератури

1. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. — СПб.: Евразия, 2000. — 320 с.
2. Кричевский Р. Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности / Р. Л. Кричевский // Акмеология. — 2001. — № 1. — С. 47–52.
3. Огнев А. С. Теоретические основы психологии субъектогенеза /А. С. Огнев. — Киев, 1997. — 121 с.

References

1. Bandura A. Teoriya socialnogo naucheniya [Theory of the social teaching]. — SPb., 2000. — 320 p.
2. Krichevsky R. L. Samoefektivnist i akmeologicheskyy podhod k issledovaniyu lichnosti [self-efficacy and acmeological going near research of personality]. — 2001. — P. 47–52.
3. Ognev A. S. Teoreticheskie osnovy psihologii sub'ektogeneza [Theoretical bases of psychology of subjectgenez]. — K., 1997. — 121 p.

Н. Ф. Липинская

соискатель кафедры дифференциальной и специальной психологии
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

Резюме

Статья посвящена анализу самоэффективности личности — достаточно нового феномена для отечественной психологии. Самоэффективность определяется как убеждение человека относительно его способности управлять событиями, которые влияют на его жизнь. Действия личности в конкретной ситуации зависят от взаимного влияния окружающей среды и ее сознания, особенно от сознательных процессов, связанных с убеждениями, что она может или не может осуществить некоторые действия, необходимые для того, чтобы изменить ситуацию в лучшую для нее сторону.

Ключевые слова: личность, жизнедеятельность, личностный потенциал, групповая самоэффективность, индивидуальная самоэффективность.

N. Lipinska

the applicant of the Department of differential and special psychology
Odessa I. I. Mechnikov National University

SELF-EFFICACY OF PERSONALITY AS SOURCE OF HER ACTIVITY

Abstract

The article is sanctified to the analysis of self-efficacy personality — the new enough phenomenon for home psychology. Self-efficacy is determined as persuasion of man concerning her ability to manage events that influence on her life. The actions of personality in a concrete situation depend on the cross-coupling of environment and her consciousness, especially from the conscious processes related to persuasions, that she can or can not carry out some actions necessary in an order to change a situation in the best for her side.

Key words: personality, vital functions, personality potential, group self- efficacy, individual self-efficacy.

Стаття надійшла до редакції 06.11.2014