
ГАЛЬЦЕВА Т.О.,
кандидат психологічних наук,
доцент, докторант,
факультет психології,
Київський національний
університет
імені Тараса Шевченка,
м. Київ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

У статті здійснено теоретичний аналіз проблеми самоєфективності особистості, визначено сутність та складові конструкту «самоєфективність», що розглядається як переконання у власній здібності управляти подіями, що впливають на людину і віра в можливість досягати успіху у конкретній діяльності при виконанні певних типів задач.

Ключові слова: самоєфективність, локус контролю, навчена безпорадність, самооцінка.

В статье осуществлен теоретический анализ проблемы самоэффективности личности, определены сущность и составляющие конструкта «самоэффективности», который рассматривается как убеждение в собственной способности управлять событиями, которые влияют на человека и вера в возможность добиться успеха в конкретной деятельности при выполнении определенных типов задач.

Ключевые слова: самоэффективность, локус контроля, выученная беспомощность, самооценка.

The article presents the theoretical analysis of the personal self-efficacy and research on definitions of essence and components of the “self-efficacy” construct. The latter is treated as one’s belief in ability to control events, which influence the person, and successfully perform specific activity within a framework of certain types of tasks.

Key words: self-efficacy, locus of control, learned helplessness, self-esteem.

Актуальність теми дослідження. Соціально-економічні зміни, що відбуваються у різних країнах світу потребують високоєфективних людей, які здатні правильно оцінювати свої можливості і результати своєї діяльності, вміють бути продуктивними, психічно здоровими і успішними при виконанні будь-яких професійних та інших дій. Тому, феномен самоєфективності особистості привертає увагу численних зарубіжних і вітчизняних дослідників.

Метою статті є аналіз феномену самоєфективності особистості, психологічних детермінант, що впливають на його становлення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій Феномен самоєфективності привертав увагу багатьох зарубіжних вчених таких як Дж. Капрара, Д. Сервон, Н. Бранден, А.Брушлинський, М. Єрусалем, М. Зіммерман, Дж. Роттер, Д. Майєрс, Дж. Мартінес-Понс, Р. Уайт, Н. Пезешкіан, М. Селігман, Л. Хьелл, Д. Зиглер, М. Шерер, Р. Шварцер та ін. Досліджували цей феномен і російські вчені такі як М.І. Гайдар, К.М. Гайдар, Т.О. Гордєєва, Т.М. Маланьїна, В.Г. Ромек, М.В. Чистова, Є.А. Шепелева та ін. Серед вітчизняних науковців дослідженнями самоєфективності займалися І.В. Брунова-Калісецька, Т.О. Вольфовська, Т.І. Левченко, А.Ф. Линенко, В.В. Лук'яненко, Т.І. Кремешна, С.С. Занюк, М.І. Чижиченко, Л.М. Нещадим, О.Л. Фаст та ін.

Виклад основного матеріалу. Конструкт «самоєфективність» (self-efficacy) був запропонований канадсько-американським психологом Альбертом Бандурой в 1970-х років в рамках розробленої ним соціально-когнітивної теорії, яка представляє аналіз людської агентності з точки зору змін, розвитку та адаптації індивіда. А. Бандура вважає концепцію самоєфективності ключовою, стрижневою в соціально-когнітивній теорії. Він вказує, що поведінка людини детермінована внутрішніми чинниками, саморегуляцією, метою якої є забезпечувати самоєфективність індивіда, тобто здійснювати ті форми поведінки, які дадуть можливість йому успішно управляти життєвими ситуаціями [2].

Самоєфективність – це не особистісна риса, а особливий когнітивний механізм «можу-не можу», що дозволяє суб'єкту аналізувати свої можливості при виконанні тих чи інших дій. Якщо людина приймає рішення «що можу» - то вона активно приступає до виконання певних дій, при рішенні «не можу» - відмовляється від них.

Самоєфективність відноситься до тенденції індивіда планувати свої майбутні дії на основі оцінки своїх здібностей. Самоєфективність як конструкт очікування, підкреслює А.Бандура, спільно з навколишнім середовищем, попередньою поведінкою та іншими характеристиками визначає майбут-

ню поведінку особистості [3, с.5].

А.Бандура наголошує, що люди, які вважають себе високоефективними, думають і відчують по-іншому ніж ті, хто сприймає себе як неефективні. Вони створюють своє власне майбутнє, а не просто передбачають його. «Самоефективність – це судження людей про свої здібності організувати і виконувати ланцюг дій, необхідних для досягнення встановлених заздалегідь результатів діяльності» [2, с. 173]. Самоефективні люди, зазначає А. Бандура, є не тільки учасниками життєвих обставин, вони здатні до самоорганізації, ініціативності, саморегуляції і самоаналізу [10, с.9].

Конструкт самоефективності, з точки зору А.Бандури, впливає на кілька аспектів психосоціального функціонування людини. Те, як людина оцінює власну ефективність, визначає для неї розширення або обмеження можливостей вибору діяльності, зусиль, які доведеться докласти для подолання перешкод і фрустрацій, наполегливість, з якою вона буде вирішувати задачу. Впевненість у своїх силах та своїх здібностях дозволяє людині вирішувати задачі та досягати поставленої мети. А.Бандура зауважує, що «впевненість у своїй ефективності не завжди гарантує успіх, але невіра, безсумнівно, породжує відмову» [9, с.77].

А.Бандура розрізняє очікування ефективності (efficacy expectation) і очікування результатів (outcome expectation). Очікування результатів він визначає як оцінку людиною того, що певна поведінка призведе до певних результатів. «Очікування результату – це судження про можливі наслідки певної поведінки. Очікування ефективності являє собою переконання у тому, що індивідуум здатний успішно здійснити поведінку, необхідну для досягнення

очікуваних результатів. Різниця полягає у тому, що індивідуум може знати, що деякі дії можуть призвести до певного результату, але не вірити у те, що він сам в змозі здійснити ці дії» [2, с.115-116].

Характеризують очікування ефективності три основних виміри, це – рівень, універсальність (узагальненість, генералізація) і сила (ступінь зусиль) [9]. Очікування ефективності можуть змінюватися відповідно до рівня складності завдань (легкий, помірний, важкий); наприклад, індивід може бути впевнений в успішному виконанні швидше легких, ніж важких завдань. Про універсальність (узагальненість, генералізацію) можна судити, за А.Бандурою, виходячи з того, що «деякі види досвіду створюють лише дуже обмежені очікування майстерності, в той час як інші стверджують більш узагальнене сприйняття ефективності» [2, с.116]. Універсальність (узагальненість, генералізація) відображає широкий спектр видів діяльності, до якої можуть бути застосовані переконання у своїй ефективності. Сила виражає ступінь впевненості людини у можливості вирішення задачі, що стоїть перед нею, а також ступінь зусиль та наполегливість, які вона прикладе до її рішення. «Очікування ефективності визначає, скільки зусиль витратить індивідуум, як довго він зможе протистояти перешкодам, витримувати ворожі обставини і неприємні переживання» [2,с.116]. Слабкі очікування легко знищуються не підкріпленим досвідом, в той час як ті індивідууми, які володіють серйозними намірами, будуть наполегливі у своїх зусиллях, незважаючи на розчаровуючий досвід [2,с.123].

Розвиваючи концепцію самоефективності, А.Бандура виділяє її рівні. Так, люди з високим рівнем самоефек-

тивності будуть проявляти більшу активність при зустрічі з важкими ситуаціями, будуть продовжувати боротися, навіть стикаючись з невдачами, проявляючи наполегливість набувають правильний досвід, а особистість з низькими показниками самооефективності буде намагатися мінімізувати свої зусилля і піти від проблеми [2, с.116].

Висока самооефективність змінює мислення, сприяючи збільшенню кількості самопідтримуючих суджень. Вона також визначає силу і стійкість мотивації до діяльності, особливо у тому випадку, якщо індивід стикається з перешкодами на шляху до мети. «Високий рівень самооефективності, пов'язаний з очікуванням успіху, зазвичай призводить до гарного результату і підвищує, таким чином, самоповагу. І, навпаки, низький рівень самооефективності призводить до невдачі і зниження самоповаги. Людина постійно намагається контролювати непередбачувані ситуації і таким чином намагається здійснювати контроль над всілякими аспектами буття» [2, с.7].

Сильна віра в самооефективність, на думку А.Бандури, підвищує здатність людей швидко відновлювати фізичні і душевні сили при виконанні важких завдань, а також підвищує їх життєздатність. «Ті, хто володіє свідомістю високої самооефективності, подумки уявляють собі вдалий сценарій, що забезпечує позитивні орієнтири для вибудовування поведінки, і усвідомлено репетирують успішні рішення потенційних проблем» [7, с.729]. Люди, які вважають себе неефективними «нездатні домогтися успіху, більш схильні до уявного подання невдалого сценарію і зосереджуються на тому, що все буде погано. Впевненість у нездатності добитися успіху послаблює мотива-

цію і заважає вибудовувати поведінку» [7, с.729].

А.Бандура вважає, що висока чи низька самооефективність у поєднанні з сприятливими чи несприятливими умовами оточуючого середовища визначають чотири варіанти поведінки людини: 1) самооефективність висока і сприятливі умови оточуючого середовища – людина досягає позитивного результату; 2) самооефективність низька і сприятливі умови оточуючого середовища – людина впадає в депресію, спостерігаючи як інші досягають успіху у ділах, що для неї вважаються занадто важкими; 3) самооефективність висока і несприятливі умови оточуючого середовища – людина примножує свої зусилля, намагаючись змінити середовище (наприклад, протест, соціальна активність тощо) або змінює цілі; 4) самооефективність низька і несприятливі умови оточуючого середовища – людина впадає в апатію, має відчуття безпорадності, схильна миритися зі своїм становищем [4].

Джерелами поповнення інформації про свою самооефективність, за А.Бандурою, можуть бути:

1. *Досягнення у виконанні* – це особистий досвід досягнення успіху. Успіх піднімає оцінку власної майстерності, підвищує очікування ефективності і має тенденцію до генералізації [2, с.117]. Володіння майстерністю вимагає досвіду і наполегливості. А.Бандура вказує, що деякі невдачі і труднощі слугують корисним досвідом. Переживаючи важкі часи, люди стають сильнішими [8, с.74].

2. *Опосередкований досвід* (соціальні моделі). Навчання через спостереження за іншими людьми і виявлення при цьому позитивних і негативних наслідків їх поведінки. Спостереження за тим, як подібні їм люди досяга-

ють успіху, не припиняючи зусиль, підвищує віру спостерігачів у свої здібності. Чим більше схожості між індивідом, успішно розв'язуючим якесь завдання, і спостерігачем, підкреслює А.Бандура, тим сильніше у останнього почуття самоефективності. Однак, спостерігання невдачі, яку зазнали інші люди, незважаючи на прикладені ними зусилля, знижує уявлення спостерігачів про власну ефективність і підриває їхню мотивацію. «Люди шукають моделей, які володіють компетенціями, до яких вони прагнуть. Завдяки їх поведінці і засобам мислення, компетентні моделі передають знання і вчать спостерігачів ефективним навичкам і стратегіям управління поведінкою [8, с.74].

3. *Вербальне схвалення* (або соціальне переконання). Ефективність може бути досягнута або змінена через переконання значущої для індивіда людини в тому, що він володіє здібностями, необхідними для досягнення мети. Вербальне переконання має бути у рамках реальних можливостей і здібностей індивіда. Вербальне переконання може впливати на самоефективність, якщо підтверджується подальшою успішною практичною реалізацією. Сила вербального переконання обмежується усвідомленим статусом і авторитетом того, хто здійснює переконання.

4. *Низький рівень емоційного збудження* (тривожності). Якщо люди напружені і стривожені, їх фізіологічний стан і емоційне збудження може негативно впливати на очікування ефективності. Настрій впливає на оцінку людьми їх особистої ефективності: піднесений настрій підвищує усвідомлену ефективність, пригнічений настрій її знижує. Приємне збудження, позитивні емоції посилюють впевненість у собі. Сприйняття самоефективності

залежить не стільки від реальних характеристик фізіологічних процесів (і тривога, і сильні позитивні емоції володіють схожими фізіологічними характеристиками), скільки від власної оцінки цих станів [2, с.119-120].

Крім того, А.Бандура додає, що на очікування ефективності, крім вищезазначених детермінант, впливають ситуаційні обставини. Рівень і сила власної ефективності відрізняються від контексту, в якій протікає діяльність. Неспівпадіння між очікуваннями успіху і якістю виконання найчастіше виникають в умовах ситуаційної невизначеності [2, с.121]. Пізніше психолог Джеймс Мадукс запропонував п'ятий шлях до самоефективності через імагінальний досвід - «уявні переживання», мистецтво візуалізації себе, як людини, що ефективно і успішно поводить у даній ситуації [11].

Конструкт особистої ефективності А.Бандура вважає надзвичайно важливою детермінантою людської поведінки, тому що для того, щоб на практиці здійснювати умілу поведінку, людям необхідно не тільки володіти необхідними навичками, а й вірити в ефективність їх використання. Самоефективність - це впевненість людини у власній конкретно визначеній компетентності, у своїх здібностях організовувати і виконувати дії, необхідні для певних досягнень у тій чи іншій діяльності [2, с.196].

Передумовою, психологічним джерелом до концепції самоефективності були теорії локуса контролю Дж.Роттера і навченої беспорядності М. Селігмана.

Теорія локуса контролю була розроблена Дж.Роттером ще у 1950 році. Вчений вважав, що люди є активними учасниками подій, що впливають на їх життя. Він запропонував поняття

локусу контролю як джерела контролю бажаної поведінки індивіда, який може бути як зовнішнім (надбанням індивіда), так і внутрішнім [12]. Розглядаючи теорію локусу контролю Дж.Роттера, А.Бандура поставив під сумнів значення загального локусу контролю, тому що на його думку, студент може відчувати занепокоєння про контроль над одним предметом або типом завдань, але не над іншими [5]. На підтримку цього твердження, дослідник Дж.Сміт виявив, що локус контролю не є прогнозом, поліпшення успішності або зниження тривожності, але для студентів які пройшли інтенсивну програму навчання навичкам подолання та підвищення самоефективності, такий прогноз має місце [14]. Аналізуючи теорію Дж.Роттера, А.Бандура стверджує, що люди, які володіють високою особистою ефективністю, впевнені в собі, в своїх силах і вірять, що в змозі подолати будь-які перешкоди, можуть підпорядкувати собі несприятливі обставини і події життя. У людей з низькою самоефективністю постійно домінує переконання, що обставини вище них, і від них самих нічого не залежить.

Іншим джерелом самоефективності є теорія навченої безпорадності М. Селігмана, що була запропонована в 1967 році. М.Селігман показав, що досвід тривалих неуспіхів може виступити сильним і надійним предикатором зниження очікування успіху. На його думку, навчену безпорадність індивід набуває у тому випадку, коли сприймає себе неспроможним контролювати неприємні події, що повторюються. Переживаючи безпорадність, індивід перестає діяти, втрачає можливість робити вибір, стає пасивним, вважає, що всі його зусилля будуть неефективними. Психологічні ефекти безпорадності різні і залежать від того,

чи вірить індивід, що він безпорадний завжди (хронічна безпорадність), безпорадний як правило (персональна, універсальна безпорадність) або його безпорадність пов'язана з більшістю областей життя (специфічна, глобальна безпорадність) [13]. Щоб протидіяти безпорадності необхідно розвивати оптимізм, що відображає віру людини в позитивний прогноз, пов'язаний з позитивним мисленням. На думку Д.Майерса, самоефективність, - це своєрідне наукове трактування здорового глузду, на який спирається сила позитивного мислення [1].

Самоефективність і самооцінку (самоповагу) багато дослідників вважають синонімами, проте на думку А.Бандури, ці поняття сильно розрізняються. Самооцінка - це загальна оцінка себе як особистості, своїх здібностей, можливостей, якостей, вчинків, а самоефективність - це віра в свої здібності в конкретній діяльності. Але, незважаючи на те, що ці два поняття розрізняються, вони взаємопов'язані, такі, що взаємодіють і впливають один на одного [9].

А.Бандура зазначає, що уявлення про свою ефективність не є глобальними диспозиціями, а залежать від специфіки конкретної ситуації, змінюючись в залежності від обставин. Дослідник вказує на наявність «безлічі образів самоефективності, які варіюють від одного виду діяльності до іншого, від одного рівня складності - до іншого, а так само від одних обставин - до інших» [2, с. 475]. Загальна самоефективність складається із окремих самоефективностей, що існують у різних галузях людської діяльності.

Висновок. Аналіз наукових досліджень з проблеми підтверджує, що самоефективність особистості в умовах демократичного суспільства є важливою умовою її самовизначення та

самореалізації. У роботах сучасних дослідників (зокрема, А.Бандури) самоєфективність розглядається як когнітивний механізм регуляції діяльності та поведінки, що безпосередньо впливає на успішність людини.

На сьогодні феномен самоєфектив-

ності має стати об'єктом досліджень у багатьох галузях, у першу чергу, таких як психологія та педагогіка. На цьому тлі, проблема вивчення і теоретичного уточнення конструкту самоєфективності є актуальною і потребує подальших наукових пошуків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Майерс Д. Социальная психология / Д.А. Майерс. – СПб.: Питер, 2010. – 310 с.
2. Теория социального научения / Альберт Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
3. Капрара Д., Сервон Д. Психология личности. СПб.: Питер, 2003. – 638 с.
4. Фрейджер Р., Фейдимен Д. Личность: теории, упражнения, эксперименты –. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. – 608 с. (Проект «Психологическая энциклопедия»)
5. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. – N.J.: Prentice Hall, Englewood Cliffs, 1986.
6. Bandura A. *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*/A. Bandura//*Psychological Review*. - 1977. - Vol. 84. - P. 191-215.
7. Bandura, 1989с, р. 729 Bandura A. (1989), *Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy*, DP № 25, р. 729.).
8. Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.)
9. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman
10. Bandura, A. (2005). *Evolution of social cognitive theory*. In K. G. Smith & M. A. Hitt (Eds.), *Great minds in management* (pp. 9-35). Oxford: Oxford University Press.
11. Maddux, JE (2005). *Self-эффективность: сила веры вы можете*. В ЧР Снайдер и SJ Лонес (ред.), *Справочник по позитивной психологии* (стр. 227-287). Нью-Йорк: Oxford University Press.)
12. Rotter J.B. *The development and applications of social learning theory : selected papers* / J.B. Rotter. N.Y. : Praeger, 1982. - 367 p.
13. Seligman M.E.P. *Helplessness. On Depression, Development and Death*. – San Francisco: Freeman, 1975.
14. Smyth J. *A Teacher Development Approach to Bridging the Practice –*
15. *Research Gap* // *The Journal of Curriculum studies*. 1982. Vol. 14. №2.