

ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕОРІЇ ТА КОНЦЕПЦІЇ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗДАТНОСТІ ДО САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Шевченко С. В.

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького*

Гармаш Д. І.

*студентка
Мелітопольського державного педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького
м. Мелітополь, Запорізька область, Україна*

Однією з передумов виявлення психологічних особливостей становлення здатності до самоефективності особистості виступає ретроспективний аналіз та узагальнення існуючих підходів у зарубіжній та вітчизняній психології до цього феномену, що забезпечить достовірність та обґрунтованість нашого дослідження.

Аналізуючи дослідження самоефективності в зарубіжній психології, на наш погляд, їх умовно можна поділити на декілька напрямків. Перший – представлений у соціально-когнітивній теорії особистості (А. Бандура). Другий – концепція сприймання контролю (Е.Скіннер). Третій напрямок репрезентований дослідженнями самоефективності у гуманістичних теоріях А. Маслоу, К. Роджерса. Наукові доробки вчених позитивної психології (Дж. Вайлант, Е. Дінер, М. Селігман, Б. Фредріксон, М. Чіксентміхайі) належать до четвертого напрямку вивчення самоефективності.

А. Бандура, представник соціально-когнітивного напрямку в психології, всебічно досліджує зазначене психічне явище, розкриваючи його сутність. Учений сформулював модель реципрокного детермінізму, згідно з якою поведінка людини є результатом взаємодії трьох змінних: навколишнього середовища, власне поведінки та особистості.

Самоефективність у цій моделі є важливим особистісним утворенням, її джерелами, згідно А. Бандури, виступають досягнення у певній діяльності, опосередкований досвід, вербальне переконання, фізіологічний та емоційний стани [1, с. 118].

Вчений у своїх працях також виділяє рівень, узагальненість та силу самоефективності, які, відповідно, визначають її вплив на успішність діяльності.

Рівень самоефективності відображає уявлення людини щодо здатності вирішення завдання, але на різних рівнях складності. Сила самоефективності характеризує ступінь впевненості людини у своїй здатності виконати певну діяльність. Вона визначає, наскільки стійкими будуть переконання людини щодо власних здібностей у разі невдачі. Під узагальненістю самоефективності (обся-

гом тієї області, в якій застосовуються переконання у власній ефективності) А. Бандура розуміє перенос оцінки своїх здібностей, сформованої в одній сфері діяльності, на інші сфери. Отже, ми проаналізували такі характеристики самоефективності як рівень, сила та узагальненість.

Поряд із індивідуальною самоефективністю вчений вводить поняття колективної ефективності, яка відображає впевненість групи людей у тому, що їх спільні зусилля можуть призвести до соціальних змін. Вона виникає не з колективної свідомості, а з особистих ефективностей людей, які займаються спільною діяльністю [5, с. 38]. Отже, рівень колективної самоефективності впливає на вирішення глобальних суспільних і національних проблем.

Таким чином, самоефективність у соціально-когнітивному напрямку психології розглядається як необхідна передумова успіху особистості, а колективна ефективність як та, що має вплив на вирішення суспільних проблем. Нами розглянуто її джерела, рівень, силу та ступінь узагальненості.

Концепція сприймання контролю Е. Скіннер належить до другого напрямку дослідження самоефективності. Здатність до контролю, на думку вченої, являє собою сукупність «каузальних моделей у свідомості індивіда, які дають змогу пояснити причини неприємних подій, власну роль в успіхах та невдачах». На думку Е. Скіннер, самоефективність є однією з чотирьох видів контролю поряд з навченою безпорадністю, локусом контролю та каузальною атрибуцією, які впливають на мотивацію досягнення успіхів у різних сферах, саморегуляцію та поведінку індивіда [6, с. 16-17].

Потреба бути компетентним та ефективним у цій концепції здатності до контролю є домінуючою передумовою успіху школярів, студентів у навчанні та соціальній взаємодії. Діти та юнаки, які «впевнені в собі та мають оптимістичні установки, обирають складніші завдання, ставлять перед собою вищі цілі, є ініціативними у виконанні навчальних задач, використовують продуктивні стратегії подолання перешкод та мають вищу адаптацію до процесу навчання». І навпаки, невпевненість у власній ефективності призводить до безпорадності, формулюванні нечітких цілей, пасивності, тривожності, уникнення складних завдань.

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) досліджували здатність до самоефективності паралельно із проблемою особистісного зростання, самоповаги, самоактуалізації, самоздійснення, не називаючи це психічне явище у своїх роботах.

А. Маслоу вивчає самоефективність у контексті дослідження ієрархії потреб. Задоволення потреби у самоповазі, яка знаходиться на четвертому шаблі ієрархії, породжує почуття впевненості у своїх здібностях, почуття власної гідності, компетентності та самоефективності. І навпаки, фрустрація цих потреб призводить до почуття неповноцінності, слабкості, пасивності та залежності. Отже, неможливо підштовхнути вперед до самоефективності невпевнену особистість, тому що потреба в безпеці могутніша за потребу зростання, і дитина звертається знову і знову до батьків, щоб зменшити тривогу [2, с. 53].

гом тієї області, в якій застосовуються переконання у власній ефективності) А. Бандура розуміє перенос оцінки своїх здібностей, сформованої в одній сфері діяльності, на інші сфери. Отже, ми проаналізували такі характеристики самоефективності як рівень, сила та узагальненість.

Поряд із індивідуальною самоефективністю вчений вводить поняття колективної ефективності, яка відображає впевненість групи людей у тому, що їх спільні зусилля можуть призвести до соціальних змін. Вона виникає не з колективної свідомості, а з особистих ефективностей людей, які займаються спільною діяльністю [5, с. 38]. Отже, рівень колективної самоефективності впливає на вирішення глобальних суспільних і національних проблем.

Таким чином, самоефективність у соціально-когнітивному напрямку психології розглядається як необхідна передумова успіху особистості, а колективна ефективність як та, що має вплив на вирішення суспільних проблем. Нами розглянуто її джерела, рівень, силу та ступінь узагальненості.

Концепція сприймання контролю Е. Скіннер належить до другого напрямку дослідження самоефективності. Здатність до контролю, на думку вченої, являє собою сукупність «каузальних моделей у свідомості індивіда, які дають змогу пояснити причини неприємних подій, власну роль в успіхах та невдачах». На думку Е. Скіннер, самоефективність є однією з чотирьох видів контролю поряд з навченою безпорадністю, локусом контролю та каузальною атрибуцією, які впливають на мотивацію досягнення успіхів у різних сферах, саморегуляцію та поведінку індивіда [6, с. 16-17].

Потреба бути компетентним та ефективним у цій концепції здатності до контролю є домінуючою передумовою успіху школярів, студентів у навчанні та соціальній взаємодії. Діти та юнаки, які «впевнені в собі та мають оптимістичні установки, обирають складніші завдання, ставлять перед собою вищі цілі, є ініціативними у виконанні навчальних задач, використовують продуктивні стратегії подолання перешкод та мають вищу адаптацію до процесу навчання». І навпаки, невпевненість у власній ефективності призводить до безпорадності, формулюванні нечітких цілей, пасивності, тривожності, уникнення складних завдань.

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс) досліджували здатність до самоефективності паралельно із проблемою особистісного зростання, самоповаги, самоактуалізації, самоздійснення, не називаючи це психічне явище у своїх роботах.

А. Маслоу вивчає самоефективність у контексті дослідження ієрархії потреб. Задоволення потреби у самоповазі, яка знаходиться на четвертому шаблі ієрархії, породжує почуття впевненості у своїх здібностях, почуття власної гідності, компетентності та самоефективності. І навпаки, фрустрація цих потреб призводить до почуття неповноцінності, слабкості, пасивності та залежності. Отже, неможливо підштовхнути вперед до самоефективності невпевнену особистість, тому що потреба в безпеці могутніша за потребу зростання, і дитина звертається знову і знову до батьків, щоб зменшити тривогу [2, с. 53].

К. Роджерс, не користуючись терміном «самоєфективність», вбачає її у прагненні до самовдосконалення та актуалізації, що являє собою тенденцію особистості розвивати всі свої здібності та жити хорошим життям, яке автор розуміє як «прагнення жити теперішнім часом». Найважливішим мотивом життя вчений вважає виявлення та розвиток найкращих якостей особистості, що є запорукою ефективності діяльності та спілкування. Водночас, К.Роджерс попереджує спрощення динаміки цього психічного явища: «Я не хотів би створювати уявлення про те, що мої клієнти рухались у цьому напрямку впевнено і радісно. Звичайно, ні. Свобода бути собою – свобода з тривожною відповідальністю, і людина рухається у напрямку до неї обережно, з острахом, спочатку без усілякої впевненості в собі» [3, с. 220].

Отже, вчені гуманістичної психології зробили значний внесок у вивчення самоєфективності особистості. Вони розглядають це психічне утворення опосередковано у контексті самоактуалізації, самовизначення, позитивного ставлення до себе, самоздійснення.

Позитивна психологія розкриває поняття самоєфективності як позитивну самоустановку, спрямовану на оцінку власних здібностей та самоповагу. Цей напрям психології виник наприкінці 90-х років минулого століття і був започаткований у дослідженнях М. Селігмана, Дж. Вайланта, М. Чіксентміхайї та ін. Науковці продовжують розвивати ідеї А. Маслоу, стверджуючи, що парадигма сучасної психології повинна бути змінена від негативного до позитивного, від концепції хвороби до концепції здоров'я [4, с. 9].

Завданням позитивної психології є вивчення позитивних почуттів, рис характеру і явищ суспільства. Вчені наголошують, що сучасна людина, щоб стати щасливою, повинна усвідомити свою унікальність, прийняти себе разом з усіма своїми недоліками і достоїнствами, полюбити себе, навчитись поважати себе. Вони стверджують, що задоволення собою і власним життям сприяє становленню конструктивних стосунків між людьми, є запорукою успіху у будь-якій діяльності. Поділяючи принципи і погляди позитивної психології на природу особистості, ми вважаємо, що самоєфективність висвітлюється в цих роботах як здатність позитивно оцінювати власні здібності, вірити у власні сили на шляху подолання перешкод, бути впевненим у собі.

Дж. Вайлант, Е. Дінер, М. Селігман, Б. Фредріксон пропонують метод «позитивної установки», який полягає у необхідності щоденного аутотренінга, в результаті чого людина починає вірити, що з кожним днем вона стає кращою. Ця установка поступово стає усвідомленою і призводить до становлення самоєфективності в різних видах діяльності, спілкуванні. Вчені пропонують людям, які незадоволені собою та певпевнені у власній ефективності, фокусуватися не на негативному, а робити якомога більше позитивних пояснень, що вселяють надію. Отже, розвиваючи оптимізм за умови використання запропонованих методів, людина одночасно посилює діяльну та соціальну самоєфективність.

Поділяючи погляди вчених позитивної психології щодо природи самоефективності, ми можемо констатувати, що здатність до самоефективності слід розглядати у контексті оптимізму та розвитку власних позитивних якостей.

Наші теоретичні пошуки дають можливість дійти висновку, що самоефективність є складним особистісним утворенням, яке пов'язане з адекватною оцінкою власних здібностей, очікуванням успіху у діяльності (навчальній, професійній) та соціальних стосунках, ефективним цілепокладанням, внутрішньою мотивацією, здатністю до конструктивної міжособистісної взаємодії.

Література:

1. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Маслоу А. Психология бытия / Абрахам Маслоу. – М.: «Рефл-бук» – К.: Ваклер», 1997. – 304 с.
3. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / Карл Рэнсом Роджерс. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 464 с.
4. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Мартин Селигман. – М.: Издательство «София», 2006. – 368 с.
5. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In A. Bandura (Ed), Self-efficacy in changing societies / Albert Bandura. – Cambridge: Cambridge University press, 1995. – P.1-45.
6. Skinner E.A. Perceived control, motivation and coping. International educational and professional publisher / Ellen Skinner. – London, New Dehli, 1995. – 402 p.