

УДК 159.923.1-053.6

Погорелов А.А.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Ключевые слова: самооффективность, психологическое благополучие, эмоциональный интеллект, трудные жизненные ситуации, совладание.

Ранняя юность является переходным периодом развития личности, периодом возникновения сознательного Я. Происходит становление относительно устойчивых представлений о себе, формируется самоопределение, характеризующееся осознанием себя как члена общества. Молодой человек в этом возрасте познает и открывает свой внутренний мир, размышляя о себе, о своих переживаниях. Он впервые учится тому, как брать ответственность на себя во многих сферах своей жизни, что требует освоения новых умений и навыков, необходимых для успешного взросления; перед молодым человеком стоит задача выбора профессии.

Именно в этот период интенсивного освоения реальной жизни происходит формирование чувства самооффективности. Самооффективность входит в структуру самосознания и характеризуется представлениями о том, насколько эффективно молодой человек может справиться с трудными ситуациями и задачами.

Развитие высокого чувства самооффективности является важным компонентом самосознания на этапе ранней юности, поскольку в этом возрасте человеку приходится преодолевать много рисков и вызовов, связанных с переходным возрастом. В случае встречи с трудной ситуацией молодой человек, способный контролировать свои мысли, с большей вероятностью будет последователен в своих попытках преодолеть трудности, будет избегать негативных мыслей о себе и о своих способностях. Самооффективность определяет процесс деятельности молодого человека, его эмоциональное здоровье, убеждения о собственном образе «Я». Кроме того, самооффективность играет важную роль в развитии чувства собственной ценности в раннем юношеском возрасте. Что, в

свою очередь, влияет на его способность выстоять в трудных жизненных ситуациях, таких как бедность, развод родителей, потеря близких и т.д.

Вопросами формирования самооэффективности занимались многие зарубежные и отечественные психологи: А. Бандура, Е.В. Битюцкая, И.А. Васильев, Т.И. Васильева, Т.О. Гордеева, О. Джон, Дж. Капрара, М.Ш. Магомед-Эминов, Ф. Пахарес, Л. Первин, Д. Сервон, Б. Циммерман, В.И. Чирков, Д. Шанк, Е.А. Шепелева и др. Тем не менее проблема особенностей проявления высокого чувства самооэффективности во взаимосвязи с диспозиционными психологическими характеристиками на этапе ранней юности остается недостаточно изученной в отечественной психологии.

Эта проблема является важной, значимой и многоаспектной как в теоретическом, так и в практическом плане. Один из ее аспектов связан с формированием определенных навыков, основанных на способностях и индивидуальных особенностях личности. В этом направлении важно увидеть, как соотносятся психологические особенности личности с самооэффективностью, какие ее компоненты являются базовыми при проявлении высокого чувства самооэффективности. К таким психологическим особенностям мы, опираясь на анализ текстов, отнесли эмоциональный интеллект, понимаемый как способность регулировать собственные эмоциональные состояния, а также состояния других людей; психологическое благополучие, отражающее способность личности быть автономной, управлять средой, ставить жизненные цели, а также обладать стремлением к личностному росту. Кроме того, юношеский возраст характеризуется преодолением различных барьеров, что требует от лич-

ности различных форм моделей совладания. Выявление того, как эти диспозиционные переменные проявляются у людей юношеского возраста с разным уровнем самооэффективности, и является проблемой, на решение которой направлено наше исследование.

Самооэффективность представляет собой убежденность человека в собственных способностях успешно справиться со значимой для него ситуацией в будущем. Понятие введено А. Бандурой и впервые было подробно им описано в работе 1977 г. под названием «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change» [7]. Автор показал, что вера субъекта в собственные способности, знание и уверенность в том, что он справится с данной задачей, увеличивают шансы успешности его деятельности, повышают эффективность субъекта, а также влияют на его психологическое и физиологическое здоровье, на его самочувствие.

Воспринимаемая самооэффективность – это когнитивная оценка и система представлений, регулирующая действия, направленные на достижение определенных целей. В отличие от самооценки, самооэффективность – это представление не о собственной ценности, а о способности совершать действия, которые приводят к результату. Возникновение этих представлений совпадает с моментом, когда ребенок начинает осознавать связь между своими действиями и их результатом во внешнем мире; как пишет Бандура, представление о собственной эффективности связано с опытом поведенческих достижений [1].

Исследования самооэффективности выявили существенные взаимосвязи между самооэффективностью и мотивационными процессами [8], эмоциональным возбуждением, а также пси-

хологическим благополучием. Было установлено, что самооэффективность влияет на постановку цели, на выбор уровня сложности задачи, на настойчивость в выполнении поставленной задачи, на эмоциональные реакции [7].

Также было установлено, что эмоциональный интеллект, самооэффективность и психологическое благополучие влияют на установки и поведение студентов и являются психологическими предикторами успешности в учебной деятельности. Повышая уровень самооэффективности, мы можем активировать приемлемые формы поведения и позитивное отношение к учебной деятельности.

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают самооэффективность как важный личностный фактор оценки стрессовой ситуации. В теории когнитивной оценки самооэффективность является частью вторичной когнитивной оценки, она влияет на процессы совладания и эмоциональное состояние человека [10]. Согласно Е. Фрайденберг, убеждение в собственной эффективности помогает человеку организовать и использовать собственные ресурсы в стрессовых ситуациях [8].

Как мы видим, самооценка эффективности собственной деятельности является набором детерминант, определяющих то, как молодой человек ведет себя, как он мыслит и эмоционально реагирует, сталкиваясь с трудными жизненными ситуациями. В этих ситуациях важна адекватная оценка собственных возможностей, поскольку их неправильное видение может привести к неблагоприятным последствиям [1; 8]. Таким образом, изучение данного вопроса является важным и актуальным.

Конкретная цель данного исследования заключается в выявлении различий в проявлении психологических

особенностей самооэффективности у испытуемых (девушек) на этапе ранней юности. Эмпирическим объектом исследования выступили девушки, находящиеся на этапе ранней юности (15–17 лет), всего 120 человек: студенты первого курса; учащиеся ПУ; старшеклассники. Распределение по возрастным категориям следующее: 15 лет – 40 человек; 16 лет – 40 человек; 17 лет – 40 человек.

Исходя из того, что самооэффективность является системой представлений, регулирующих действия субъекта в трудной жизненной ситуации, и основным ее источником формирования является опыт, мы вправе ожидать, что существуют различия в используемых стратегиях совладающего поведения у испытуемых с разным уровнем самооэффективности, находящихся на различных этапах ранней юности. В этом заключается наша первая гипотеза.

В постановке гипотез о том, какие психологические особенности будут характерны для испытуемых с разным уровнем самооэффективности, мы исходим из следующих позиций. Во-первых, самооэффективность – это прежде всего убежденность личности в своей способности совершать действия, ведущие к результату. В основе убежденности в своей способности распознавать собственные эмоции, владеть эмоциями, понимать эмоции других людей, а также самомотивации лежат процессы самооценки и саморегуляции. Таким образом, этот конструкт зависит от «образа Я», формирующегося в ходе социального научения [1], т.е. от научения на различных этапах онтогенеза. Следовательно, у испытуемых с разным уровнем самооэффективности в период ранней юности мы вправе ожидать различия в проявлении таких способностей, как распознавание соб-

ственных эмоций, владение эмоциями, понимание эмоций других людей и самомотивация. В этом заключается наша вторая гипотеза.

Во-вторых, мы исходим из того, что на восприятие и осмысление ситуации могут влиять не только ее сиюминутные требования, «но и более широкое психологическое жизненное пространство...» [3, с. 167]. Оно определяет направленность субъекта на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, является интегральным показателем и формируется в процессе онтогенеза. Под этим системным качеством понимается психологическое благополучие, оно определяется как обретаемое человеком в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций. Проявляется в переживании удовлетворенности жизнью и служит условием для реализации потенциальных возможностей и способностей субъекта [5]. Можно предположить, что у испытуемых с разным уровнем самоэффективности на различных этапах ранней юности будут наблюдаться различия в проявлении структурных компонентов психологического благополучия. В этом заключается наша третья гипотеза.

Для выявления различий в проявлении психологических особенностей самоэффективности у испытуемых (девушек) на этапе ранней юности были использованы шкалы следующих методик: опросник «Шкалы психологического благополучия» (позитивные отношения; автономия; управление средой; личностный рост; цели в жизни; самопринятие; психологическое благополучие) (К. Рифф); методика Н. Холла на определение уровня эмоционального интеллекта личности (шкалы: эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями;

самотивация; эмпатия и распознавание эмоций других людей); опросник SACS – «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций», имеющий девять шкал, отражающих модели преобладающего поведения (ассертивные действия; вступление в социальный контакт; поиск социальной поддержки; осторожные действия; импульсивные действия; избегание; манипулятивные действия; асоциальные действия; агрессивные действия) [2].

Самоэффективность измерялась с использованием шкалы самоэффективности (SES), разработанной Шерером, Мэддоксом, Мерканданте, Прентисом-Данном, Якобсом и Роджерсом. Опросник состоит из 30 вопросов с двумя подшкалами: общая самоэффективность и социальная самоэффективность. Измерение направлено на оценку общего ожидания самоэффективности, не связанного со специфической ситуацией или поведением. Вопросы концентрировались на утверждениях о персональной направленности на преодоление трудной жизненной ситуации. Предполагается, что персональные ожидания того, возможно ли справиться с задачей, играют решающую роль в изменении поведения, а также различия в прошлом успешном опыте ведут к различным уровням самоэффективности.

По результатам измерения самоэффективности испытуемые были разделены на группы: имеющие высокий уровень самоэффективности и имеющие низкий уровень самоэффективности. После этого были исследованы различия между полученными группами по показателям всех шкал использованных методик. Для определения различий использовался U-критерий Манна–Уитни.

В табл. 1 представлены результаты значимости различий структурных

Таблица 1

**Значимость различий структурных компонентов эмоционального интеллекта
у испытуемых в зависимости от уровня самооэффективности**

ИЗМЕРЕНИЕ		ЭО	УЭ	СМ	Э	РЭД
Учащиеся ПУ, 16 лет	Высокий уровень самооэффективности	11	2,8	9,3	11,4	10,8
	Низкий уровень самооэффективности	8,1	1,6	5,4	7,9	6,6
Достоверность различий Критерий U Манна–Уитни		$p \leq 0,05$		$p \leq 0,05$		$p \leq 0,05$
Студенты, 17 лет	Высокий уровень самооэффективности	13,0	8,9	12,6	13,6	12,7
	Низкий уровень самооэффективности	9,9	-1,0	5,9	10,0	9,6
Достоверность различий Критерий U Манна–Уитни		$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$
Старшекласс- ники, 15 лет	Высокий уровень самооэффективности	12,1	4,6	10,3	13,5	12,8
	Низкий уровень самооэффективности	3,8	-2,4	5,8	7,7	8,5
Достоверность различий Критерий U Манна–Уитни		$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$	$p \leq 0,01$

Примечание: ЭО – эмоциональная осведомленность; УЭ – управление своими эмоциями; СМ – самомотивация; Э – эмпатия; РЭД – распознавание эмоций других людей.

компонентов эмоционального интеллекта у испытуемых. Нами были выявлены различия в уровне исследуемого признака по группам высокого и низкого уровня самооэффективности по U-критерию Манна–Уитни. Уровни парциального эмоционального интеллекта в соответствии со знаком результатов: 14 и более – высокий; 8–13 – средний; 7 и менее – низкий.

Имеются значимые различия по фактору «эмоциональная осведомленность». Учащиеся ПУ, студенты и старшеклассники – все девушки с высоким уровнем самооэффективности – имеют более выраженные показатели по данному фактору. Можно предположить, что более высокие показатели по распознаванию собственных эмоций являются результатом конструктивных процессов, которые трансформируют перцептивные переживания во внутренний опыт, модифицируя эти переживания. Эти испытуемые обладают более эффективной коммуникацией, поскольку способность к распознаванию собственных эмоций позволяет им адекватно идентифицировать, описывать, перерабатывать и в дальнейшем выражать эмоции.

Распознавание эмоций является проблематичным у старшеклассников-девушек с низким уровнем самооэффективности (3,8), что указывает на трудности в идентификации и описании своих чувств, неспособность к дифференциации чувств и телесных ощущений, недостаток воображения, ригидность и конкретность.

Фактор «управление своими эмоциями» имеет низкий балл у всех групп испытуемых, кроме группы студентов с высоким уровнем самооэффективности (8,9 – средний балл). Это говорит о способности студентов владеть своими эмоциями, что является важным фактором их физического и психологического здоровья. Значимые различия в уровне исследуемого признака по группам высокого и низкого уровня самооэффективности по U-критерию Манна–Уитни имеются у групп «студенты» и «старшеклассники». Можно предположить, что у испытуемых имеет место неадекватная эмоциональная экспрессия, затрудняющая межличностное общение. Испытуемые не способны вычленять чувства в качестве отдельного объекта, расщеплять

недифференцированный аффект. Они испытывают страх перед утратой самоконтроля, страх наказания со стороны окружающих, боязнь выдать собственные чувства.

По фактору «самотивация» имеются значимые различия в уровне исследуемого признака по всем группам высокого и низкого уровня самооффективности по U-критерию Манна–Уитни. Учащиеся ПУ с высоким уровнем самооффективности – 9,3 балла; студенты с высоким уровнем самооффективности – 12,6 балла; старшеклассники с высоким уровнем самооффективности – 10,3 балла. Наличие эмоций, «самотивизирующих» когнитивную деятельность, связанную с эмоциональной сферой, говорит о способности к распознаванию, выражению и пониманию эмоций у данных испытуемых.

По факторам «эмпатия» и «распознавание эмоций других людей» также имеются значимые различия в уровне исследуемого признака по всем группам высокого и низкого уровня самооффективности по U-критерию Манна–Уитни. Испытуемые с высоким уровнем самооффективности имеют более высокие баллы. Можно утверждать, что данные испытуемые об-

ладают языком эмоций, принятым в данной культуре; обладают чувствительностью к меняющимся переживаниям субъекта по общению. Они обладают достаточно обособленным и организованным процессом, переживаемым субъективно и влияющим на протекание деятельности. Обладают знанием о том, что переживают и чем данное переживание отличается от предыдущего.

В табл. 2 представлены результаты значимости различий структурных компонентов психологического благополучия у испытуемых. По факторам «автономия», «управление окружением», «личностный рост» и «цель в жизни» имеются значимые различия в уровне исследуемого признака по всем группам высокого и низкого уровня самооффективности по U-критерию Манна–Уитни. Баллы по всем значимым компонентам у групп с высоким уровнем самооффективности выше нормы, что указывает на выраженность компонентов. Можно предположить, что испытуемые с высоким уровнем самооффективности обладают самостоятельностью и независимостью. Способны противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом;

Таблица 2

Значимость различий структурных компонентов психологического благополучия у испытуемых в зависимости от уровня самооффективности

Измерение		А	УО	ЛР	ЦЖ
Учащиеся ПУ, 16 лет	Высокий уровень самооффективности	56,8	58,1	66,9	67,9
	Низкий уровень самооффективности	54,1	53,8	61,9	57,1
Достоверность различий Критерий U Манна–Уитни			$p \leq 0,05$	$p \leq 0,05$	$p \leq 0,01$
Студенты, 17 лет	Высокий уровень самооффективности	58,1	60,3	65,3	62,7
	Низкий уровень самооффективности	52,5	55,6	60,2	62,3
Достоверность различий Критерий U Манна–Уитни		$p \leq 0,05$		$p \leq 0,05$	
Норма		$58 \pm 7,31$	$58 \pm 7,35$	$65 \pm 6,04$	$64 \pm 8,19$

Примечание: А – автономия; УО – управление окружением; ЛР – личностный рост; ЦЖ – цель в жизни.

самостоятельно регулируют собственное поведение; оценивают себя в соответствии с личными критериями. Они эффективно используют предоставляющиеся возможности, способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Открыты новому опыту, способны к изменениям в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

В заключение необходимо отметить, что полученные результаты подтвердили выдвинутые нами гипотезы. У испытуемых с разным уровнем самоэффективности были выявлены разные психологические особенности.

У испытуемых с высоким уровнем самоэффективности выявлены психологические особенности, которые отражают способность личности быть более устойчивой и эффективной в процессе совладания с трудными жизненными ситуациями. У них выявлен более высокий уровень стремления к личностному росту, они обладают большей способностью управлять социальным окружением и более целенаправленны. Кроме того, у испытуемых с высоким уровнем самоэффективности психологические особенности выражаются в результативных действиях, позволяющих преодолевать трудные жизненные ситуации. Они обладают способностью различать и интерпретировать собственное на-

строение, управлять собственными эмоциями, находить общий язык с другими людьми.

Таким образом, обнаруженные взаимосвязи уровня самоэффективности и психологических особенностей испытуемых, способствующих лучшему преодолению сложностей переходного возрастного периода, показывают важность развития представлений о собственной эффективности у личности в раннем юношеском возрасте.

Литература

1. Бандура А. Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000.
2. Водопьянова Н.Е. Психология стресса. СПб.: Питер, 2009.
3. Левин К. Психологическая ситуация награды и наказания // Динамическая психология: избр. труды. М.: Смысл, 2001.
4. Либи́на А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. М.: Эксмо, 2008.
5. Семенова Ф.О., Узденова А.М. Особенности психологической структуры исполнительской деятельности студентов вуза // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2011. № 12. С. 108–114.
6. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3.
7. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. 1977. Vol. 84, № 2. P. 191–215.
8. Frydenberg E. Adolescent coping: Theoretical and research perspectives. N.Y.: Routledge, 1997.
9. Hobfoll S.H. The Ecology of Stress. N.Y.: Hemisphere, 1988.
10. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N.Y.: Springer Publishing Company, Inc, 1984.