

Лызь Наталья Александровна – Технологический институт федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Южный федеральный университет» в г. Таганроге; e-mail: lyz-natalia@bk.ru; 347928, г. Таганрог, пер. Некрасовский, 44; тел.: 88634312016; кафедра психологии и безопасности жизнедеятельности; профессор.

Прима Амина Константиновна – e-mail: am_mystery@hotmail.com; кафедра психологии и безопасности жизнедеятельности; аспирант.

Лабынцева Ирина Сергеевна – e-mail: labyirina@yandex.ru; кафедра психологии и безопасности жизнедеятельности; аспирант.

Lyz Natalia Alexandrovna – Taganrog Institute of Technology – Federal State-Owned Educational Autonomy Establishment of Higher Vocational Education “Southern Federal University”; e-mail: lyz-natalia@bk.ru; 44, Nekrasovskiy, Taganrog, 347928, Russia; phone: +78634312016; the department of psychology and safety of existence; professor.

Prima Amina Konstantinovna – e-mail: am_mystery@hotmail.com; the department of psychology and safety of existence; postgraduate student.

Labyntseva Irina Sergeevna – e-mail: labyirina@yandex.ru; the department of psychology and safety of existence; postgraduate student.

УДК 159.947.5

А.А. Погорелов

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ПРЕДИКТОР ЭФФЕКТИВНОГО И БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Рассматриваются различные теоретические подходы к изучению понятия самоэффективности. Излагаются основные положения теории самоэффективности А. Бандуры, а также теорий, имеющих отношение к понятию самоэффективности. Новизна исследования заключается в том, что сделан целостный теоретический анализ понятия самоэффективности как важной личностной характеристики. Раскрыто место конструкта самоэффективности в психологической теории. Отражены позитивные аспекты ее влияния на эффективность деятельности личности, успешность ее совладания с трудными ситуациями и на безопасность ее поведения.

Самоэффективность; мотивация; ситуация; ожидание эффективности; мотив эффективности; саморегуляция; совладание; локус контроля.

A.A. Pogorelov

SELF-EFFICACY AS A PREDICTOR OF EFFICIENT AND SAFE PERSONAL BEHAVIOR

Different theoretical approaches to the studies of self-efficacy concept are considered in this article. The main questions of A. Bandura's self-efficacy theory and self-efficacy related theories are examined. The novelty of this study is that concept of self-efficacy is presented as important personal trait, which is necessary for successful coping with difficult life situations. Theoretical status of concept of self-efficacy was discussed. Positive aspects of its influence on personal effective behavior, successful coping with difficult life situation, and safety behavior have been reflected.

Self-efficacy; intrinsic motivation; difficult life situation; efficacy expectation; efficacy motivation; self-regulation; coping; locus of control.

Проблема повышения эффективности и безопасности жизнедеятельности человека требует для своего решения привлечения новых понятий и конструктов, которые затрагивают все аспекты его поведения. К таким понятиям можно отнести самооффективность, представляющую собой убежденность человека в том, что он способен выполнить стоящие перед ним задачи. Многоаспектность влияния самооффективности на жизнедеятельность человека и недостаточная изученность его прикладных аспектов делает данное исследование актуальным.

Впервые понятие самооффективность (self-efficacy) как конструкт ожидания, влияющий на функционирование и мотивацию личности, был представлен в работах А. Бандуры. Развиваемая им теория социального научения требовала введения нового понятия, соответствующего новой тенденции психологических исследований, главная роль в которых уделялась когнитивным процессам. Таким понятием в теории социального научения А. Бандуры вначале было «ожидание эффективности» (efficacy expectation) [1], а затем и «самооффективность» [3].

Феномен, обозначенный понятием «самооффективность», был предметом исследования во многих теориях поведения, концентрирующихся на внутренней мотивации. Термин «внутренняя мотивация» был введен в 1950 г. благодаря работам Р. Вудворта и Р. Уайта [2]. Р. Вудвортс в своей книге «Динамика поведения» провозгласил принцип первичности поведения в противовес принципу первичности драйва (побуждения).

Р. Уайт в статье «Пересмотр мотивации: понятие компетентности» вводит понятие «компетентность» (competence), делая акцент на выполнении конкретных действий, приводящих к результату. Силой, детерминирующей стремление человека к компетентности, является «мотивация через чувство эффективности» (effectance motivation), внутренний мотив, побуждающий к взаимодействию с миром [3]. Устанавливая «мотив эффективности», он определял его как внутренний «драйв» взаимодействия со средой. В отличие от мотивов базовых потребностей, происходящих от внутреннего дефицита, мотивация эффективности побуждается новыми для субъекта стимулами и подкрепляется тогда, когда любопытство и исследовательская активность порождают элементы новизны в сфере стимулов. Развитие мотива эффективности происходит через приобретение субъектом знаний и умений в результате его взаимодействия со средой. Драйв эффективности развивается постепенно в течение продолжительного взаимодействия субъекта с окружением.

Сравнивая данный подход с концепцией А. Бандуры, необходимо отметить, что в теории социального научения выбор поведения и настойчивость усилий обуславливается скорее перцептами самооффективности, нежели условиями стимула. Самооффективность возникает из различных источников информации, непосредственно влияющих на поведение, а также опосредованно через когнитивные структуры. Подход социального научения базируется на микроанализе восприятия совладающих способностей, а не на общих чертах личности или мотивах эффективности.

С развитием когнитивного подхода к изучению поведения происходит расширение взгляда на понятие «ожидание». В рамках теоретических и эмпирических исследований, основанных на ожиданиях «действие-результат», были выдвинуты теории, имеющие некоторую схожесть с понятием самооффективность. Согласно теории личности, предложенной Дж. Роттером (Rotter), поведение человека определяется его локусом контроля. Поведение рассматривается как функция генерализованных ожиданий того, что исход определяется либо действиями самого субъекта, либо внешними силами, не поддающимися контролю субъекта. Такие ожидания, главным образом, формируются в результате воздействия подкреплений со

стороны среды на человека. Авторы большинства исследований в рамках этой традиции рассматривают поведение человека как зависящее от его индивидуальных различий воспринимать события: либо детерминированными персонально, либо внешне [2].

Необходимо отметить, что конструкт локуса контроля часто рассматривается как аналог самооффективности. Однако концептуальная схема Дж. Роттера в основном относится к каузальным убеждениям о случаях действия-исхода, чем к персональной эффективности. Воспринимаемая самооффективность и убеждения о локусе каузальности различаются, поскольку убеждения, что исход зависит от собственных действий субъекта, могут иметь любое количество воздействий на самооффективность и поведение. Так, к примеру, люди, относящиеся к результатам деятельности как к персонально детерминированным, но испытывающие недостаток требуемых умений, будут переживать низкий уровень самооффективности и испытывать чувство беспомощности [3].

Выбор модели поведения и регуляция усилий в деятельности рассматривается в теории выученной беспомощности, предложенной Майером и Селигманом. Они утверждают, что в результате нахождения в ситуации неподконтрольных негативных эффектов, организм приобретает ожидания, что действия не влияют на исход. Поскольку они приходят к ожиданию безнадежности будущих последствий, они более не предпринимают активных попыток в ситуации, когда исход на самом деле вполне контролируем. Хотя эта теория и постулирует механизм работы ожиданий, она фокусируется исключительно на ожиданиях ответ-исход [2].

Анализ работ на основе выученной беспомощности хорошо иллюстрирует концептуальные различия между ожиданиями собственной эффективности и ожиданиями результата [1]. До А. Бандуры исследователи основное внимание уделяли ожиданиям результатов и их значимости для личности. Бандура впервые отделяет эти ожидания от ожиданий того, что действие вообще будет совершено. Он вводит понятие самооффективность, подразумевая под ним суждения человека о своей способности эффективно выполнить определенные действия. Различия между представлением о собственной эффективности и ожидания результатов признают многие авторы (Abramson, Seligman, Teasdale, Heckhausen) [2]. Эмпирически доказано, что восприятие собственной эффективности не только обладает прогностической ценностью, но и позволяет предсказать поведение с большей точностью, чем это делают ожидания в отношении результатов (Davis, Yates, Maddox, Norton, Stoltenberg).

Недостаточный уровень чувства собственной эффективности для достижения требуемого поведения может способствовать снижению активности субъекта. Субъект, уверенный в своих способностях, также может снизить активность, поскольку ожидает, что его поведение не будет иметь эффекта на окружающих людей или он будут наказан. Эти два независимых источника ожидания беспомощности имеют совершенно разные причины. Чтобы избавиться от чувства беспомощности, основанного на самооффективности, требуется развитие компетенций и ожиданий персональной эффективности. Чтобы избавиться от чувства беспомощности, основанного на исходе, необходимы изменения в преобладающих обстоятельствах окружения, которые восстановят инструментальную ценность компетенций, которыми люди уже обладают [3].

В социально-когнитивной теории А. Бандуры мотивационные тенденции объясняются преимущественно с точки зрения *способности к предвидению*. Поведение человека в конкретной ситуации определяется его представлением о будущем. Выделяются мотивационные механизмы предвидения: ожидания в отношении результата, подразумевающие оценку последствий своих действий; воспри-

ятие собственной эффективности, рассматриваемое как представление человека о том, сможет ли он выполнить необходимые действия; цели и стандарты, представляющие когнитивную детерминанту мотивации; а также аффективная самооценка – представляющая личностный фактор [3].

Четыре механизма саморегуляции, о которых говорилось выше, имеют системно-уровневое функционирование и являются элементами интегральной системы саморегуляции. Под целью понимается представление о конечном результате действий (Kruglanski; Locke & Latham) [2]. Обладая способностью к предвидению, человек может представить будущие результаты и реализовать их. Образ будущих результатов является целью при условии активности, направленной на достижение. Цели служат стандартами, с которыми человек сравнивает свои достижения и свое поведение. С одной стороны, эти термины (стандарты и цели) используются как взаимозаменяемые, с другой стороны, эти конструкты различаются, поскольку в некоторых ситуациях стандарты и цели оказывают на человека неодинаковое влияние.

Воспринимаемая самооэффективность – это когнитивная оценка; система представлений, регулирующих действия, направленная на достижение определенных целей [2]. В отличие от самооценки, самооэффективность – это представление не о собственной ценности, а о способности совершать действия. 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. А. Бандура, Дж. Капрара и Д. Сервон указывают на недостаточность исследований, посвященных проблеме зарождения представлений о собственной эффективности. Трудности измерения самооэффективности в раннем детстве объясняются недостаточно развитыми речевыми навыками ребенка, в среднем детстве представления о самооэффективности оцениваются при помощи самоотчетов.

Представления о собственной эффективности влияют на постановку цели и аффективную самооценку. Согласованность системы саморегуляции также обусловлена тем, что различные цели связаны ассоциативными связями в памяти. Связи между когнитивной и аффективной сферами также способствуют согласованности системы саморегуляции. Уровень и тип используемых человеком стандартов при выполнении задания частично определяется его эмоциональными переживаниями (Carver & Scheier; Higgins) [2]. Чувства, связанные с самосознанием, могут по механизму обратной связи влиять на систему саморегуляции (Bandura & Cervone) [2].

Достижения в той или иной деятельности способствуют формированию чувства собственной эффективности, что, в свою очередь, повышает интерес к деятельности [3]. Возникает постоянное оценочное самоподкрепление. В теории социального научения деятельность может быть мотивирована собственной ценностью. Ценность может быть привнесена в саму деятельность, равно как и во внешние побуждения. А. Бандура также считает, что ценность не существует в поведении сама по себе, она присутствует в позитивных и негативных самореакциях человека.

Самооценочные реакции рассматриваются как уникальный мотивационный механизм. Оценочные стандарты меняются в зависимости от вида деятельности, это способствует тому, что исполнение в различных областях деятельности приводит к различным самооценкам. Самовосприятие человека может различаться даже для различных аспектов одного и того же вида деятельности. По этой причине меры самооценки в конкретных областях жизнедеятельности являются более значимыми, чем единый обобщенный показатель.

Исследования самоэффективности выявили существенные взаимосвязи между самоэффективностью и мотивационными процессами, эмоциональным возбуждением, а также психологическим благополучием [4, 9, 10]. Было установлено, что самоэффективность влияет на постановку цели, на выбор уровня сложности задачи [3], на настойчивость в выполнении поставленной задачи, на эмоциональные реакции [10]. Общая самоэффективность в наиболее широком смысле позволяет справляться с различными стрессовыми ситуациями. Эмоциональный интеллект, самоэффективность и психологическое благополучие влияют на установки и поведение студентов и являются психологическими предикторами успешности в учебной деятельности [4, 9]. Повышая уровень самоэффективности, мы можем активировать приемлемые формы поведения и позитивное отношение к учебной деятельности [4, 9].

Роли самоэффективности в процессе совладания со стрессовыми ситуациями было посвящено ряд работ в зарубежных и отечественных психологических исследованиях [1]. Данное направление исследований является актуальным и в настоящее время. Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают самоэффективность как важный личностный фактор оценки стрессовой ситуации [8]. В теории когнитивной оценки самоэффективность является частью вторичной оценки, она влияет на процессы совладания и эмоциональное состояние человека [8]. Е. Фрайденберг считает, что убеждение в собственной эффективности помогает человеку использовать собственные ресурсы в стрессовых ситуациях [5].

Китайские исследователи Li Jizu, Liu Jiuyuan обнаружили, что самоэффективность не только является предиктором удовлетворения работой, но также снижает уровень стресса и может менять негативное влияние стрессфакторов на позитивное. Исследований взаимосвязи между самоэффективностью и безопасностью не много, несмотря на важность самоэффективности как ключевой переменной, влияющей на эффективность работы, в том числе и профессиях, связанных с риском. В работе Rosa Grau, Isabel M. Martínez, Sonia Agut и Marisa Salanova [6] было рассмотрено взаимоотношение между общей самоэффективностью и установками безопасности. Авторы обнаружили позитивную связь самоэффективности с установками личности на безопасное поведение в ситуациях, связанных с риском.

Исследования израильских психологов позволили им ввести понятие самоэффективности безопасности (safety self-efficacy), специфическую самоэффективность, которая влияет на безопасное выполнение работы [7].

Таким образом, самоэффективность является важным предиктором эффективности в различных видах деятельности. Воспринимаемая самоэффективность также влияет на способность субъекта адаптироваться и гибко справляться с трудными жизненными ситуациями, на способность переживать неудачи. Кроме того, общая самоэффективность позитивно связана с установками личности на безопасное поведение, а специальная самоэффективность безопасности влияет на безопасное выполнение работы.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Каппара Дж., Сервон Д. Психология личности. – СПб.: Питер, 2003. – 640 с.
3. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // Psychological Review. – 1977. – С. 191-215.
4. Bandura A., Schunk D.H. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation // Journal of Personality and Social Psychology. – 1981. – № 41. – P. 586-598.
5. Frydenberg E. Adolescent coping: Theoretical and research perspectives. – New York: Routledge, 1997. – 233 p.

6. *Grau R., Martínez I., Salanova S.* Safety Attitudes and Their Relationship to Safety Training and Generalised Self-Efficacy // *International Journal Of Occupational Safety And Ergonomics (Jose)*. – 2002. – Vol. 8, №. 1. – С. 23-35.
7. *Katz-Navon T., Naveh E., Stern Z.* Safety self-efficacy and safety performance: Potential antecedents and the moderation effect of standardization // *International Journal of Health Care Quality Assurance*. 2007. – Vol. 20. – Iss: 7. – P. 572-584.
8. *Lazarus R., Folkman S.* Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, Inc. – 1984. – 445 p.
9. *Usher E., Pajares F.* Sources of academic and self-regulatory efficacy beliefs of entering middle school students // *Contemporary Educational Psychology*. – 2006. – P. 125-141.
10. *Zimmerman B.* Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn // *Contemporary Educational Psychology*. – 2000. – № 25. – P. 82-91.

Статью рекомендовал к опубликованию к.псих.н. Л.А. Гейндрих.

Погорелов Александр Александрович – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Южный федеральный университет»; e-mail: alalpgrlv@gmail.com; 344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Б. Садовая, 105/42; тел.: 88632232149; кафедра психологии управления и акмеологии; аспирант.

Pogorelov Alexander Alexandrovich – Federal State-Owned Autonomy Educational Establishment of Higher Vocational Education “Southern Federal University”; e-mail: alalpgrlv@gmail.com; 105/42, B. Sadovaya street, Rostov-on-Don, 344006, Russia; phone: +78632232149; the department of psychology of management and acmeology; postgraduate student.