

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ: ОСНОВНІ ТЕОРІЇ ТА ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПОНЯТТЯ

SELF-EFFICACY: BASIC THEORIES AND APPROACHES TO UNDERSTANDING THE CONCEPT

В умовах сьогодення наше суспільство зіштовхується з різними життєвими обставинами. Вони можуть характеризуватися як такі, що позитивно впливають на людину та сприяють її розвитку, або ж бути такими, що несуть загрозу благополуччю людини та зумовлюють розвиток особистості, що проявляється в неспроможності людини досягти певного рівня самоактуалізації, реалізувати себе та досягти поставлених цілей. Тому, щоб правильно оцінити ситуацію та знайти ефективний спосіб впоратися із життєвими труднощами, необхідно працювати та вдосконалювати рівень власної самоефективності. Адже завдяки певному рівню самоефективності люди мають змогу відчувати впевненість у власних силах та використати конструктивні стратегії, щоб впоратися з важкими, а іноді й травматичними життєвими ситуаціями.

Метою статті є теоретичний аналіз основних підходів до розуміння поняття самоефективності, щоб сприяти більш чіткому розумінню цього поняття. Для досягнення поставленої мети було використано такі методи дослідження: аналіз, синтез, класифікацію, оглядово-аналітичний метод, вивчення наукової соціально-психологічної та навчально-методичної літератури з теми дослідження.

Було розглянуто зміст і структуру самоефективності як важливого складника особистості для досягнення цілей та подолання життєвих перешкод. Здійснено теоретичний аналіз психологічних особливостей прояву самоефективності. Розглянуто концепцію основоположника поняття самоефективності А. Бандури. Визначено поняття самоефективності як здатність людини усвідомлено протистояти складним життєвими ситуаціям та мати змогу впливати самостійно на ефективність діяльності й функціонування загалом. Було проаналізовано дослідження взаємозв'язку самоефективності та когнітивних процесів. Висвітлено основні думки науковців у цьому напрямі. Розглянуто інформаційні джерела самоефективності за А. Бандурою, а саме як здатність людини до формування суджень про власну ефективність.

Ключові слова: самоефективність, поведінка, навички, життєва ситуація, особистість, продуктивність.

In today's conditions, our society is faced with various life circumstances. They can be characterized as having a positive effect on a person and leading to his development, or they can be such that they threaten the well-being of a person and lead to the development of a feeling of personal insecurity and anxiety, which is manifested in the inability of a person to achieve a certain level of self-actualization, to realize himself and achieve the set goals. Therefore, in order to correctly assess the situation and find an effective way to cope with life's difficulties, it is necessary to work and improve the level of one's own self-efficacy. After all, thanks to a certain level of self-efficacy, people are able to feel confident in their own abilities and use constructive strategies to cope with difficult and sometimes traumatic life situations.

The purpose of this article is a theoretical analysis of the main approaches and theories to understanding the concept of self-efficacy in order to contribute to a clearer understanding of this concept. To achieve the goal, the following research methods were used: analysis, synthesis, classification, survey-analytical method, study of scientific social-psychological and educational-methodical literature on the research topic.

The content and structure of self-efficacy as an important component of personality for achieving goals and overcoming life obstacles was considered. A theoretical analysis of the psychological features of the manifestation of self-efficacy was carried out. The concept of the founder of the concept of self-efficacy A. Bandura is considered. The concept of self-efficacy is defined as the ability of a person to consciously face difficult life situations and to have the ability to independently influence the effectiveness of activities and functioning as a whole. Research on the relationship between self-efficacy and cognitive processes was analyzed. The main opinions of scientists in this direction are highlighted. The information sources of self-efficacy according to A. Bandura, as a person's ability to formulate judgments about his own effectiveness, are considered.

Key words: self-efficacy, behavior, skills, life situation, personality, productivity.

УДК 159.922–056.12(043.3)

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.22>

Гупало С.Р.

здобувач третього освітньо-наукового рівня вищої освіти
кафедри теоретичної та практичної психології
Національний університет
«Львівська політехніка»

Актуальність. Виклики, які сьогодні супроводжують наше звичне життя характеризуються не тільки розвитком, наприклад, новітніх технологій, але й достатньо небезпечними, ризикогенними, травмуючими подіями: карантинні обмеження, економічна криза, повномасштабна війна. Усі ці обставини зумовлюють формування відчуття незахищеності, небезпеки, тривожності та невпевненості у майбутньому. Суспільство втрачає стабільність, а у таких умовах особі стає ще важче боротися за якісне життя, досягти певного рівня само-

актуалізації, реалізувати себе професійно, тощо. Отже, розуміємо, що сучасні життєві обставини вимагають від людини розвитку певних якостей які допоможуть їй справлятися з напругою, невпевненістю, втратою життєвої рівноваги та сприятимуть відновленню внутрішніх сил та стабілізації у досягненні цілей.

Обґрунтовуючи актуальність дослідження самоефективності, акцентуємо: самоефективність – одна із властивостей особистості, яка допомагає вистояти в умовах сьогодення, це особистісний конструкт, який відноситься до

уявленнь людини про власні здібності успішно діяти у конкретній ситуації, уміння вибудувати власну поведінку, яка б відповідала специфічному завданню [1, с. 110]. Саме завдяки певному рівню самоефективності особистість відчуває впевненість у власних силах, відчуває повагу до себе та використовує конструктивні стратегії при зіткненні із важкими життєвими ситуаціями.

Метою статті є теоретичний аналіз основних підходів та теорій до розуміння самоефективності, як особистісного конструкту.

Самоефективність є предметом дослідження багатьох зарубіжних дослідників: А. Бандури, М. Зіммермана, Д. Майєрса, Дж. Маддукса, В. Ромека, Р. Шварцера, М. Шеєра. В українській психологічній традиції цією тематикою займається Т. Гальцева, І. Галецька, С. Максименко, Т. Титаренко, В. Ямницький, Л. Сердюк та ін.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці сьогодні виокремлюють кілька видів самоефективності: індивідуальну, колективну, специфічну, загальну, самоефективність у діяльності, у спілкуванні, соціальну, професійну, особистісну, та ін. [1, с. 113]. Усі ці види тією чи іншою мірою показують наскільки вона виконує роль рушія змін у житті особи, будучи безпосереднім чинником: досягнення успіху, виконання завдання, творчого зростання, адаптації, мотивації досягнення, та ін. Почуття ефективності передбачає, що особа може певною мірою впливати на життєві події, бути самоорганізованою, мати здатність до саморегуляції та саморефлексії.

Дослідження самоефективності почалися приблизно наприкінці ХХ ст. завдяки, в тому числі напрацювань А. Бандури, автора соціально-когнітивної теорії. «Самоефективність, зазначає А. Бандура – це усвідомлена здатність людини протистояти складним ситуаціям та впливати на ефективність діяльності і функціонування особистості в цілому» [3, с. 729]. Згідно соціально-когнітивної теорії самоефективність належить до контролю особистих дій та прийняття життєвих рішень. Її можна розуміти як віру у власні здібності та можливості діяти з метою досягнення поставлених цілей. Самоефективність впливає на вибір життєвих цілей: чим вищий індекс самоефективності, тим амбітніші цілі ставить перед собою особа, і тим більше вона буде залученою у процес прийняття життєвих рішень та долання перешкод. На переконання А. Бандури, особі, яка наділена високою оцінкою особистої ефективності легше контролювати свою поведінку і дії оточуючих. Такі люди є більш успішні в побудові кар'єри та спілкуванні. Людина з низькою оцінкою особистої ефективності, навпаки, буде дещо пасивною, їй важче буде долати життєві труд-

нощі, а також впливати на зовнішні зміни і дії оточуючих.

Отже, самоефективність є важливою передумовою поведінки людини, оскільки вона дає змогу правильно оцінити ситуацію та шукати ефективний спосіб виходу із складних життєвих обставин, які суттєвим чином можуть послаблювати мотивацію людини, знижувати її рівень досягнень, негативно впливати на якість життя.

На переконання А. Бандури поведінку людини обумовлюють три фактори: навколишнє середовище, яке розуміється як фізичне, що здійснює функцію позитивного та негативного підкріплення; особа, її переконання, особистісні та когнітивні конструкти, сформовані на основі попереднього досвіду; поведінка людини, як реакція на певні життєві події та ситуації. Кожен із цих трьох факторів взаємодіє один з одним за принципом взаємного детермінізму: кожен із факторів обумовлює інший та у рівній степені впливають один на одного. Аргументом концепції взаємного детермінізму, на переконання А. Бандури є те, що причина функціонування людини полягає в безперервній взаємодії поведінки, пізнавальної сфери й оточення. Саме тому в узагальненому вигляді концепція самоефективності відноситься до вміння людей усвідомлювати власні здібності, моделювати поведінку, яка відповідає ситуації чи задачі [6]. Окрім цього, його теорія припускає, що на поведінку людей впливають когнітивні процеси.

Власне, тематика досліджень взаємозв'язку самоефективності та когнітивних процесів відображається у ряді експериментів. До прикладу, когнітивна психотерапія вивчає самоконтроль в умовах стресових подій та значення, що сприяє подоланню травмуючої ситуації [2 с. 30]. А. Елліс стверджує, що емоційні порушення людини викликаються опосередкованими ірраціональними переконаннями або ідеями сприйняття [4]. А. Бек акцентує на вивченні когнітивної вразливості і «дисфункціональних схем світу» [за 2]. Р. Гарднер вважає, що технологічну основу когнітивної психотерапії складають когнітивні стилі як утворення організуючого порядку, які зв'язують функціонування пізнавальних процесів (сприймання, пам'яті, мислення, мови) один з одним і обмежують та опосередковують мотиваційні впливи, виконуючи, таким чином, в структурі індивідуальності функцію контролюючої інстанції, забезпечуючи реалістично адаптаційні форми активності [5].

Поняття самоефективності, як зазначає А. Бандура стосується не навичок, якими володіє людина, а суджень про те, що можна зробити з тими навичками, якими вона володіє. Цей опис показує, що самоефективність не має загального характеру, однак вона пов'я-

зана із конкретними життєвими ситуаціями. Загалом теорія А. Бандури дозволяє виокремити три рівні самоефективності: 1) низький рівень – самоефективність в конкретному завданні, в конкретних умовах; 2) середній рівень – самоефективність в групі завдань в межах однієї сфери діяльності; 3) загальний і глобальний рівень самоефективності – вимірює віру в особистісну самоефективність без визначення діяльності чи умов, в яких вона повинна реалізуватися [5].

Поняття ефективності окреслює індивідуальні особливості, які мають певний стійкий вплив на поведінку особи. Інакше кажучи, ми можемо визначити чи впевненою у собі є людина, однак не те високий чи низький рівень самоефективності вона має. Таким чином, самоефективність – це швидше за все ситуативна характеристика особистості, яка детермінується конкретною життєвою ситуацією або поставленою ціллю чи задачею. Сьогодні дослідження самоефективності є поза межею розуміння цього поняття з позиції клінічної зміни поведінки. Дослідники визнали, що оцінка самоефективності сприяє досягненню багатьох цілей та розв'язання життєвих задач, у тому числі й адаптації до нових умов зовнішнього середовища. Самоефективність тісно пов'язується із діяльністю, зокрема навчальною, професійною чи соціальною активністю.

На когнітивну оцінку досвіду впливає багато факторів, наприклад, особистісні, ситуативні, соціальні та часові. Формуючи судження про ефективність особа зважає та об'єднує інформацію з різних джерел. Прийнято розрізняти чотири інформаційні джерела. Перше джерело, повторне виконання завдання, є найпотужнішим, оскільки воно ґрунтується на прямій інформації: люди відразу відчують успіх або невдачу. Важливу роль відіграє особистий досвід, коли особа досягає майстерності у виконанні важкого завдання, того, яке раніше викликало у неї страх чи тривогу. Таким чином вона насолоджується підвищенням самоефективності. Підвищення ефективності, досягнуте завдяки особистому досвіду, є найпотужнішим джерелом очікувань щодо успіху. Це допомагає людині розвивати та вдосконалювати її вміння та навички. Окрім того, це сприяє розвитку механізмів особистості для подолання проблем, що виникають [3].

Всі інші три джерела базуються на непрямій інформації. Моделювання, коли спостерігаємо, як інші люди демонструють бажану для нас поведінку. Така інформація може сформувати дуже важливе уявлення щодо самоефективності, однак воно не буде ґрунтуватися на особистому досвіді. Для того, щоб моделювання позитивно вплинуло на самоефективність спостерігача, важливо, щоб модель можна було розглядати як подолання

труднощів шляхом цілеспрямованих зусиль, і щоб характеристика того, хто демонструє модель максимально відповідає характеристикам спостерігача (вік, стать, сфера діяльності, та ін.).

У деяких ситуаціях люди дуже чутливі до спостережуваної інформації. У разі невпевненості щодо власних здібностей або відсутності досвіду певного виду поведінки люди використовують спостережувані показники, за допомогою яких вони можуть виміряти власні здібності та на яких вони можуть базувати свою оцінку успіху. Спостереження за іншими є слабшим джерелом самоефективності, ніж прямий досвід, але може сприяти судженню людини про власну самоефективність.

Переконання є слабшим джерелом, особливо коли воно використовується саме по собі. Це джерело зазвичай використовується для підтримки інших джерел. Даючи вказівки, пропозиції та поради, люди намагаються переконати інших у тому, що вони можуть успішно виконати складне завдання. Вирішальне значення мають довіра, досвід, надійність і престиж особи, яка переконує. Словесні спроби переконати людей у тому, що вони здатні до певної поведінки, слабші, ніж попередні два джерела, оскільки вони не стосуються власного досвіду чи його прикладів. Однак переконання може бути хорошим доповненням до інших джерел, адже коли люди впевнені у своїх силах, вони будуть більш схильні до наполегливості. Однак це стосується лише тих людей, які вже вважають, що вони здатні виконати завдання, і марно, якщо воно нереалістичне. На думку А. Бандури, переконання в ефективності слід оцінювати на оптимальному рівні специфічності, який відповідає критеріальному завданню, що оцінюється [8].

Останнє джерело, фізіологічна інформація, є найменш конкретним.

Інформація про людське тіло також може впливати на оцінку людиною здатності виявляти певну поведінку. Люди покладаються на свій фізичний та емоційний стан, щоб оцінити свої можливості. А. Бандура зауважив, що через високе фізіологічне збудження зазвичай погіршується працездатність, люди з більшою ймовірністю очікують невдачі, коли вони дуже напружені та внутрішньо схвильовані. У діяльності, яка потребує сили та наполегливості, вони трактують втому, біль як показники низької фізичної працездатності. Люди очікують бути більш успішними, коли вони не відчують стресу, ніж тоді, коли він є. Наприклад: люди, у яких сильно пітніють долоні, мають прискорене серцебиття та тремтіння колін перед важливим виступом можуть виявити, що їхня самоефективність різко падає. Оцінюючи власні здібності, люди використовують інформацію про свої фізіологічні та емоційні стани.

Вони відчувають напругу, тривогу та депресію як ознаки особистого дефіциту.

Окрім чотирьох описаних вище джерел самоефективності, є інші фактори, які можуть впливати на самоефективність. Власне, науковці Стречер, Де Велліс, Беккер і Розенсток стверджують, що риси особистості, стани та процеси можуть впливати на очікування самоефективності [10]. Вони стосуються кількох понять, тісно пов'язаних із самоефективністю: локус контролю, самооцінка, впевненість у собі та стійкість. Дослідження підтвердили зв'язок між самоефективністю та іншими особистими факторами. Вчений Коппель, наприклад, виявив позитивний зв'язок між самооцінкою та самоефективністю, а Шнівінд довів, що люди з внутрішнім локусом контролю мають високу самоефективність [9].

Окрім того, А. Бандура зазначає, що фактори навколишнього середовища, такі як очікування та підтримка інших, можуть впливати на самоефективність. Наявність соціальної підтримки у вигляді інструментальної підтримки або переконливого спілкування допомагає подолати перешкоди у досягненні поведінкових цілей.

Теорія індивідуальної психології А. Адлера визначає спосіб життя як найвагоміший фактор, який регулює життя людини та обумовлює її рух у житті, те як саме особа долає життєві перешкоди та вирішує задачі, досягає цілей [7].

З цього приводу вчений Азізі у своєму дослідженні дійшов висновку, що адлеріанська групова терапія має значний вплив на самоефективність студентів. Ним було доведено, що особи, які частіше використовують транзитивне мислення, мають вищу самооцінку та самоефективність. Оскільки очіувалося, що зі зміною стилю життя, формування цілей і надія на їх досягнення призведуть до підвищення почуття злагодженості [за 2].

У своєму теоретичному аналізі детермінант самоефективності Гіст і Мітчел особливо зосереджуються на причинно-наслідкових процесах та інформаційних сигналах, залучених у формування самоефективності, як це розроблено в теорії атрибуції. Гіст і Мітчел припускають, що досвід майстерності, моделювання, переконання та фізіологічна інформація є складнішими. Кожне із цих переживань дає різноманітні зовнішні та внутрішні інформаційні сигнали, які можуть впливати на самоефективність особистості [9]. Говорячи про внутрішні інформаційні сигнали, можна сказати, що вони стосуються здібностей особи (знань і навичок) і ефективності різних стратегій продуктивності, які використовують ці навички. Самоефективність визначатиметься, частково, оцінкою особи щодо того, чи є її здібності адекватними, нижчими чи кращими

для виконання завдань на різних рівнях. Люди також судять про очікувану продуктивність на основі того, наскільки позитивно збудженими, чи негативними (тобто страхом, тривогою) вони почуваються, коли зіштовхуються з певним завданням. На це збудження може впливати загальний стан здоров'я людини, особистість і настрій. Дослідники Каванах і Боуер у своєму дослідженні, продемонстрували, що маніпулювання настроєм призводить до вищих балів самоефективності для позитивного настрою та нижчих балів самоефективності для негативного настрою [7].

Оцінки самоефективності можуть включати міркування про ступінь взаємозалежності та кількість ресурсів (тобто матеріальних ресурсів, часу та соціальної підтримки), необхідних для успішного виконання завдання. Складність завдання, яке виконує людина це ще одна зовнішня інформаційна ознака. У формуванні самоефективності важливі компоненти складності включають кількість складових частин, залучених до виконання завдання, невідомість і послідовність або координацію кроків, необхідних для успішного виконання завдання. Середовище завдання також може впливати на оцінки продуктивності. Середовище завдань, у якому багато відволікаючих факторів, наприклад, як шум, може знизити оцінку продуктивності порівняно з середовищем завдань, яке менш відволікає. Крім того, ступінь ризику або небезпеки у модельованій ситуації може вплинути на самоефективність. Іншими зовнішніми факторами, які можуть мати відношення до самоефективності, є такі фізичні умови, як погода чи географічне розташування, наприклад, безпечне середовище вдома проти більш ризикованого середовища в школі чи на роботі.

Самоефективність також впливає на моделі мислення, які можуть підвищити або знизити продуктивність [8]. Ці когнітивні процеси мають три форми:

1. Цілі та прагнення: чим сильніша самоефективність, тим вища мета;

2. Візуалізація позитивних і негативних сценаріїв ефективності: ті, хто мають високе почуття власної ефективності, візуалізують сценарії успіху, які забезпечують позитивні орієнтири та підтримку для продуктивності. Люди з низькою самоефективністю візуалізують сценарії невдач і зосереджуються на багатьох речах, які «можуть піти не так»;

3. Якість аналітичного мислення: висока самоефективність заохочує процеси аналітичного мислення у відповідь на невдачі та труднощі.

Віра людей у свої здібності справлятися з проблемами впливає на те, скільки стресу та депресії вони відчувають у загрозованих чи складних ситуаціях, а також на рівень мотива-

ції. Самоефективність регулює емоційні стани кількома способами:

1. Люди, які вірять, що можуть впоратися з загрозами зменшують ризики невдачі, і навпаки, ті люди, яким не вистачає самоефективності, є більш схильними відчувати загрози та негативні результати своєї діяльності;

2. Люди з високою самоефективністю знижують свій стрес і занепокоєння, діючи самостійно, тим самим роблять навколишнє середовище менш загрозливим;

3. Люди з високою здатністю справлятися з проблемами краще контролюють тривожні думки;

4. Низька самоефективність може сприяти розвитку депресивних думок та самої депресії;

Підсумовуючи, самоефективність впливає на вибір людей, який вони здійснюють, на їхні прагнення, кількість зусиль, які вони докладають для досягнення своїх цілей, як довго вони можуть бути наполегливими у разі невдач, їхні моделі мислення. У своїх дослідженнях А. Бандура наголошує, що концепція самоефективності має три виміри, тобто величину (або рівень), силу та загальність. Величина означає, наскільки важко людині прийняти певну поведінку. Сила відображає, наскільки людина впевнена в тому, що зможе виконати конкретне завдання. Загальність стосується ступеня, до якого переконання щодо самоефективності позитивно пов'язані між собою в поведінковій області, між поведінковими сферами або в часі. Потім вимірюється самоефективність шляхом отримання рейтингів сили, величини та загальності.

Висновки. Самоефективність можна розуміти як віру у власні здібності та можливість дії для досягнення обраної мети, незважаючи на перешкоди, що виникають. Самоефективність відіграє важливу роль у зміні поведінки, оскільки вона дає вам змогу пра-

вильно оцінити ситуацію та шукати ефективний спосіб впоратися з труднощами, що виникають. Вона впливає на вибір людей, який вони здійснюють, на їхні прагнення, кількість зусиль, які вони докладають для досягнення своїх цілей, як довго вони можуть бути наполегливими у разі невдач, їхні моделі мислення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гальцева Т. О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. Науковий вісник Херсонського університету. Випуск 4. 2015. С. 110 – 114.
2. Кревська О. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості. дисерт. на здобуття наукового ступеня канд. психол. н. Луцьк. 2018. 210 с.
3. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*. Vol. 25. 1989. P. 729-733.
4. Ellis A. The Impossibility of achieving consistently Good Mental Health. *American Psychologist*. 1987. V. 42. № 4.
5. Gardner R. The Mind's New Science: The History of Cognitive Revolution. Harper Collins Basic Books URL: <https://cutt.ly/1NMnlix>
6. Hjelle L., Ziegler D. Personality Theories: Basic Assumptions, Research, and Applications 3th ed.: McGraw-Hill, 1992
7. Kulawska E. Poczucie własnej skuteczności nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej. *Forum Pedagogiczne*. 2017. Vol. 7, no. 2. P. 239–250.
8. Lenz E. R., Shortridge-Baggett L. M. Self Efficacy in Nursing: Research and Measurement Perspectives. Springer Publishing, 2002. 14-47 p.
9. Social support as a multifaceted concept: Examination of important dimensions for adjustment. *American Journal of Community Psychology*. 1986. T. 14, № 1. С. 93–111.
10. The Role of Self-Efficacy in Achieving Health Behavior Change / V. J. Strecher та ін. *Health Education Quarterly*. 1986. T. 13, № 1. С. 73–92.