

Самоефективність особистості: психологічний дискурс

Даценко О. А.

Анотація. Стаття присвячена проблемі самоефективності, що особливо гостро постала на сьогоднішній момент у нашій країні. Зазначено важливість її дослідження як у теоретичному, так і практико-прагматичному аспекті. Була здійснена спроба аналізу традиційних підходів до проблеми як у вітчизняній, так і зарубіжній психології. Представлено теоретичний огляд деяких як традиційних, так і сучасних концепцій самоефективності, розглянуто різні дефінітивні позиції щодо психологічного змісту поняття. З'ясовано, що самоефективність — це неодноразово верифікований досвід продуктивної самореалізації; унікальна й узагальнена якість, у якій інтегровано різні психічні елементи, зокрема мотивація, когнітивні складові, почуття впевненості, установка на успіх і т. д. Самоефективність розглянуто як процес і результат самотворення особистості, показник психологічної зрілості та компетентності людини. Наголошено на зв'язку самоефективності з концептом «Я», цінностями, смислами, здібностями та стратегіями проактивної поведінки. Підкреслено роль самоефективності у структурі стресостійкості. Окреслено перспективи подальших наукових досліджень. Акцентовано на необхідності створення цілісної теоретичної моделі дослідження феномена в особистісній парадигмі.

Ключові слова: самоефективність, продуктивність, ресурс, досвід, самореалізація.

Постановка проблеми

Незворотні соціально-економічні та політичні процеси в суспільстві викликають зміни у традиційній системі життєдіяльності людини, диктуючи високі стандарти успішності. У зв'язку з цим дедалі більшу увагу приділяють проблемі ефективності людського існування та психологічного благополуччя. Постають питання визначення детермінант продуктивного функціонування, виявлення умов і внутрішніх механізмів самореалізації, серед яких особливе місце займає самоефективність.

Аналіз наукових досліджень та публікацій з теми

На сьогоднішній момент проблема самоефективності представлена в різних психологічних теоріях і дослідницьких парадигмах. У

зарубіжній психології різні аспекти її дослідження презентовано в працях А. Бандури, М. Єрусалема, Р. Шварцера, М. Шерера, Д. Шанка, Б. Зіммермана, Дж. Капрари, Д. Сервона, Л. Первіна та інших. Значний інтерес феномен самоефективності представляє і для українських психологів: С. Максименка, В. Ямницького, І. Манохи, Л. Сердюк, І. Галецької, — у працях яких зроблено спробу комплексного його вивчення як механізму результативної життєтворчості.

Незважаючи на активну зацікавленість науковців, проблема самоефективності щодо теоретичних основ і в аспекті практичного застосування є недостатньо розробленою. Визнаного концептуального розуміння феномена в науці досі немає. Проте, постановка проблеми самоефективності особистості має велике теоретичне значення у зв'язку з потребою в доповненні та розширенні наукових уявлень про сутність цього особистісного утворення. У прикладному аспекті сфера вивчення окресленого явища постає як симбіоз різноманітних фактів, приватних методик, підходів і положень, розроблених у межах окремих галузей науки. Така ситуація обумовлює задачі комплексного аналізу феномена самоефективності у просторі сучасної психології.

Мета статті — теоретичний аналіз і систематизація наукових положень самоефективності як психологічного явища.

Викладення основного матеріалу дослідження

Самоефективність як предмет психологічного аналізу широко представлена в різних теоріях і напрямках, а саме поняття розглядається в тісному семантичному зв'язку з такими категоріями, як «самореалізація», «продуктивність», «результативність», «акме» і т. д.

Самоефективність (*self-efficacy*) — стрижневе поняття в соціально-когнітивній теорії А. Бандури, яке розумілось як «...переконання людини у своїй здатності ефективно діяти у тій чи іншій ситуації; супроводжується вірою в успіх, перевагою мотивації досягнення, є проявом завзятості та наполегливості людини» [1, с.123]. У роботах науковця та його послідовників вказано на відмінність між поняттями очікування ефективності (*efficacy expectation*) й очікування результатів (*outcome expectation*). Очікування ефективності є сукупною, прогностичною оцінкою застосування власного досвіду в процесах самореалізації, що підкріплена почуттям упевненості у власних силах і здібностях. Отже, самоефективність постає як переконаність у власній потенційній можливості успішно досягти мети [1].

Самоефективність — центральна та важлива детермінанта людської поведінки, яка дозволяє досить точно передбачити її реальні результати; важливе особистісне утворення, що в поєднанні з когнітивними, мотиваційними, афективними та конативними складовими виражається в продуктах матеріальної та духовної культури суспільства. Самоефективність тлумачать у контексті уявлень про власний потенціал, який, впливаючи на рішення, дії та переживання, обумовлює та спрямовує активність особистості в напрямку отримання бажаного результату.

На думку Л. Сердюк, «самоефективність виступає складним індивідуальним утворенням, основним компонентом самотворення особистості та має тісні зв'язки з низкою важливих показників, таких як адаптованість, психологічна продуктивність, самоактуалізованість та самоприйняття» [8, с. 10]. Серед основних її властивостей науковці звертають увагу на: рівень розвитку, узагальненість і силу [1; 4; 7]. Рівень самоефективності відображає варіації завдань і ситуацій різних ступенів складності, із якими суб'єкт справляється або ні. Під узагальненістю розуміють перенесення уявлень про власну ефективність на інші задачі. Цей показник відображає результативність не окремої діяльності, а скоріше результативність самої особистості, її компетентність і досвідченість. Сила усвідомлюваної суб'єктом ефективності виявляється в рівні впевненості у власній успішності, довірі до себе як носія необхідних ресурсів. У цьому контексті конструкт впевненості як система особистісних установок на позитивний результат виявляє фундаментальне значення.

В. Ромек упевненість у собі визначає як «позитивну суб'єктивну оцінку індивідом власних навичок та здібностей, достатніх для досягнення значущих цілей і задоволення потреб» (цит. за [3, с. 435]). На ґрунті впевненості формуються переконання у своїй здатності успішно діяти в тій чи тій ситуації, реалізуються вміння впливати на обставини та діяти всупереч перешкодам. Упевненість у структурі самоефективності — це своєрідний шаблон атитюдів і навичок, які консолідують і спрямовують активність у напрямку отримання результатів. Люди, які впевнені в собі, опрацьовують у внутрішньому плані найбільш сприятливі варіанти розвитку подій і підбирають для цього найбільш дієві засоби.

С. Мадді також підкреслює роль упевненості як механізму самоефективності [5]. Науковець зауважує, що «...дійсність насичена труднощами, перешкодами, люди постійно зазнають невдач, втрачають надію. У зв'язку з цим кожному необхідно мати тверде відчуття

особистої спроможності, щоб не послаблювати зусиль, необхідних для досягнення успіху у житті. Значної ролі тут набуває «влада Я» [5, с. 387].

Фундаментальна присутність категорії «Я» робить феномен самоефективності особистісним за своєю сутністю. Самоефективність розглядають як одну з базових потреб суб'єкта, стимул і результат його вчинків, діяльності та поведінки; має прямий взаємозв'язок із ціннісно-смысловою сферою, здібностями й організацією активності. Вона виступає як глобальна ціль, до якої прагне кожна людина; функціонує як оцінка результативності життя та самооцінка власної особистості. Концепт самоефективності у структурі самосвідомості є відображенням особистісної зрілості, передбачає самоорганізацію та рефлексивно опосередковану активність під час вибору цілей і прийнятті вольового рішення. Відображаючи цілісну організацію психіки, її аксіологічні, мотиваційно-вольові, когнітивні, конативні та інші компоненти, самоефективність є свідченням загальної розвинутості, виявляє людину як носія досвіду, ресурсів і якостей, необхідних для продуктивної життєдіяльності та самореалізації. Як зазначав С. Рубінштейн, на ймовірність досягнень людини впливають складові образу «Я», які приводять до успіху в тих випадках, коли вони активно використовуються в процесі життєдіяльності [6].

В особистісній парадигмі самоефективність представлена як інтегративна властивість, що виражається у специфічних здібностях та розкриває людину як суб'єкта продуктивного існування. Здійснення життєдіяльності в певних обставинах поєднує в собі сукупність різноманітних психічних якостей, завдяки чому людина наближається до мети, практично реалізує плани, здатна до свідомої, креативної та відповідальної самоорганізації. Д. Шапошник-Домінська додає, що особистісний простір охоплює досвід пізнання та цінностей, ментальних та інструментальних ресурсів, поведінкових зусиль та інших механізмів, що забезпечують різноманіття можливих векторів розвитку та варіантів трансформації особистості за рахунок розширення активності та залучення нових засобів [9].

Самоефективність як відображення рівня суб'єктності дозволяє людині окреслювати напрями та зміст життєдіяльності, проводити «ревізію досвіду», погоджувати наявні ресурси з перспективами самореалізації. Л. Сердюк зазначала: «У найзагальнішому вигляді самоефективність — це процес і результат здійснення самого себе, пошук засобів та ствердження своїх цінностей і сенсу існування у кожний момент часу» [8, с. 78]. Вона виступає як прагнення людини до

якомога повнішого прояву своїх можливостей і здатностей, виступає тим консолідуючим фактором, із яким пов'язане вирішення проблем особистісного розвитку та життєвого самовизначення.

Концепція самоефективності знаходить своє відображення і в інших психологічних теоріях, у межах яких зроблено спробу виявлення специфічних особливостей, механізмів і чинників цього утворення.

Авторське тлумачення самоефективності запропонував Д. Майєрс, як «відчуття власної компетентності й ефективності, що позитивно впливають на самоповагу і почуття власної гідності» [9, с. 82]. На думку науковця, самоефективність надихає людину на вчинки, змушує боротися з несприятливими обставинами, долати сумніви та докладати зусилля. Д. Майєрс вважає, що головне джерело підвищення самоефективності — пережитий досвід успіху та компетентність людини, які дають віру у власні можливості досягнути позитивного результату [9].

Спираючись на ідеї Дж. Роттера, автор атрибутивної теорії мотивації Б. Вайнер зазначав, що оцінка результативності поведінки багато в чому залежить від інтерпретації причин своїх успіхів і невдач. Науковцем було виділено три виміри детермінаційних факторів: місце, де знаходиться причина (усередині чи зовні), стабільність і підконтрольність, які по-різному співвідносяться між собою та змушують людей по-різному на них реагувати. Загалом процес атрибуції відбувається в такій послідовності: подія — атрибуції — судження про відповідальність — психологічні наслідки (майбутні очікування, емоції) — поведінка. Б. Вайнер стверджує, що атрибуція невдач стабільними внутрішніми факторами (наприклад, власними низькими здібностями) призводить до очікування подальших невдач і, як наслідок, інтерпретації себе як неефективного суб'єкта. На противагу цьому атрибуція успіху стійкими внутрішніми чинниками, які підкріплюються оптимістичними очікуваннями та механізмами саморегуляції, підсилює почуття самоефективності. Аtribuція виступає процесом роз'яснення самому собі причин і наслідків власної результативності. Вона не лише впливає на інтерпретацію та оцінку суб'єктом ситуації і себе в ній, а й визначає стратегії досягнення надалі, що в підсумку виражається в показниках високої чи низької самоефективності.

Концепція вивченої безпорадності М. Селігмана узгоджується з поняттям низької самоефективності. Автор намагається пояснити неуспішну поведінку, використовуючи конструкт вивченої безпорадності. Вивчена безпорадність пов'язана з порушенням

безпосередніх зв'язків у сфері мотивації, когнітивних та емоційних процесів. Вона виникає внаслідок слабкої контрольованості ситуації (цит. за [9]). М. Селігман довів, що досвід тривалих неуспіхів, постійних невдач виступає достовірним зовнішнім предиктором очікування негативного результату, тобто низької самоефективності.

У статті Р. Уайт «Перегляд мотивації: поняття компетентності» автор зазначає, що активність індивіда спричиняється «мотивацією через почуття ефективності» (цит. за [3]). На відміну від мотивів базових потреб, що виникають від внутрішнього дефіциту, мотивація ефективності спонукається новими для суб'єкта стимулами та підкріплюється тоді, коли цікавість і дослідницька активність породжують елементи новизни у сфері свідомості. Розвиток мотиву ефективності відбувається через придбання суб'єктом знань, умінь і навичок, які залучені до складних процесів життєдіяльності і виражають прагнення до компетентності як рушійної сили самоефективності.

У концепції імпліцитних уявлень К. Двек виділено два типи мотиваційних установок, що характеризуються різним ступенем релятивності конативних, когнітивних та емоційних процесів у дихотомії «успіх — невдача» — «орієнтація на оволодіння майстерністю» й «орієнтація на безпорадність». Поведінковий шаблон, названий «майстерним», інтегрує реакції, спрямовані на способи досягнення: збільшення наполегливості, цілеспрямованості, застосування досвіду знань, копіюгу і т. д., — що відображається в показниках високої самоефективності. Цей тип орієнтації передбачає можливість перенесення уявлення про власну результативність на різні сфери та впливає на рівень загальної самооцінки успішності. «Шаблон безпорадності» проявляється в уявленнях про низьку продуктивність, у нестачі рішучості, пасивності, сумнівах у своїх можливостях і прагненні уникнути ризику та невдач як факторах низької самоефективності (цит. за [9]).

У теорії У. Мітчела самоефективність пов'язана із системою когнітивно-афективних одиниць (компетентність, саморегуляторні стратегії, очікування, переконання, способи кодування та декодування інформації) (цит. за [8]). К. Хаузер також вважає, що одним із складових самоефективності є когнітивний конструкт, який включає розуміння своїх здатностей успішно діяти в різних ситуаціях (цит. за [7]). Інкорпорованість інтелектуальної складової у структуру самоефективності виражається в умінях виокремлювати причинно-наслідковий контент між діями та результатом, а зв'язок з локусом

контролю визначає спрямованість особистості привласнювати успіх чи невдачі собі, або під впливом зовнішніх обставин. Т. В. Білих вважає, що самоефективність обумовлена такою формально-динамічною характеристикою, як інтелектуальна пластичність, яка дозволяє не лише адаптуватися до навколишніх обставин, а й постійно інтегрувати нові ЗУН у площину життєвого досвіду та має значення для процесів продуктивної самореалізації [2].

Ролі самоефективності в процесі подолання стресових ситуацій було присвячено низку робіт у зарубіжних психологічних дослідженнях. Р. Лазарус і С. Фолкман самоефективність розглядають як важливий особистісний чинник аналізу стресової ситуації (цит. за [8]). Вона є результатом логічного опосередкування травмуючих стимулів, виявляє здатність суб'єкта адаптуватися та справлятися з важкими життєвими обставинами. Є. Фрайденберг вважає, що переконання у своїй ефективності допомагає людині використовувати власні ресурси у стресових умовах (цит. за [5]). С. Хобфолл розглядає самоефективність як ресурс проактивної поведінки в екстремальних ситуаціях. Автор зауважує, що в таких випадках відбувається деактивація сформованих ресурсів, проте проактивні копінгі (самоефективність) сприяють акумуляції нових, підтримці наявних і захисту тих, які під загрозою. Суб'єкт прагне включити більше зусиль у досягнення результату, тобто зміцнити самоефективність.

Достатньо розповсюдженою тенденцією є аналіз самоефективності в парадигмі життєстійкості. На думку С. Мадді, «життєстійкість відображає розширену ефективність людини і є показником психічного здоров'я» [8, с.103]. Науковець підкреслює, що життєстійкість є генеральним вектором вибору форми поведінки, спрямованої на виживання у стресогенних ситуаціях; підвищує трансцендентні властивості активності особистості та протистоїть позиції безсилля. Її високий рівень визначає готовність суб'єкта до ухвалення виклику та толерантності до ризику, що в поєднанні з почуттям впевненості свідчить про високу самоефективність [4].

Висновки

Проведений теоретичний аналіз розглянутого феномена засвідчує його складність і багатоаспектність дослідження. На сьогоднішній момент самоефективність розглядається як механізм особистісного зростання, ресурс життєстійкості та боротьби зі стресом, внутрішній предиктор успішного виконання діяльності, показник компетентності і т. д. Самоефективність являє собою важливу

особистісну характеристику, яка проявляється в почутті власної життєздатності та вірі у свої можливості справитися з поставленими завданнями. У своїй структурній сутності самоефективність є полікомпонентним утворенням, у якому особливій ролі набувають почуття впевненості, мотивація досягнення успіху, когнітивні процеси, установки й очікування.

Самоефективність привносить нові можливості саморозвитку та презентує людину як автора життя, який володіє здатностями до самовдосконалення та прагне до високої якості існування. Подальші перспективи дослідження проблеми полягають у більш детальному її вивченні як внутрішнього ресурсу продуктивної життєтворчості та суб'єктивного благополуччя.

Список використаної літератури

1. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург : Евразия, 2000. 320 с.
2. Белых Т.В. Интеллектуальная пластичность в структуре интегральной индивидуальности у студентов с разным уровнем общей самоэффективности. *Известия Саратовского университета. Серия : Философия. Психология. Педагогика*, 2015. Т. 15. Вып. 3. С. 48–57.
3. Галецька І.І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету. Серія «Філософські науки»*, 2003. Вип. 5. С. 433–442.
4. Гальцева Т.О. Види самоефективності особистості: їх характеристика та дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : «Психологічні науки»*, 2015. №4, С. 110–114.
5. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ / пер. И. Авидон, А. Батустин, П. Румянцева. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 539 с.
6. Мазилова Г. Б. Соціально-психологічні проблеми успіху і успішності. *Актуальні проблеми психології. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 29–30. Київ, 2010. С. 129–136.*

7. Музика О. Самоефективність як чинник професіоналізації студентів. *Освітологічний дискурс*, 2018, № 3–4 (22–23). С. 83–94.
8. Сердюк Л. З. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості : монографія. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.
9. Шапошник-Домінська Д. О. Психологічні особливості розвитку самоефективності особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2015. 193 с.

References

1. Bandura, A. (2000). *Teoriya sotsyalnoho nauchenyia* [Social learning theory]. Sankt-Peterburh : Evraziya. 320 s. [in Russian]
2. Belyih, T. V. (2015). *Intellektualnaya plastichnost v strukture integralnoy individualnosti u studentov s raznyim urovnem obschey samoeffektivnosti* [Intellectual plasticity in the structure of integral individuality among students with different levels of general self-efficacy]. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Seriya : Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika*, T. 15. Vyip. 3. S. 48–57. [in Russian]
3. Haletska, I. I. (2003). *Samoeffektyvnist u strukturi sotsialno-psykholohichnoi adaptatsii* [Self-efficacy in the structure of social and psychological adaptation]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia "Filosofski nauky"*, Vol. 5. S. 433–442. [in Ukrainian]
4. Haltseva, T. O. (2015). *Vydy samoeffektyvnosti osobystosti: yikh kharakterystyka ta doslidzhennia* [Types of personality self-efficacy: their characteristics and research]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. Seriiia : "Psykholohichni nauky"*, Vol. 4. S. 110–114. [in Ukrainian]
5. Maddi, S. (2002). *Teorii lichnosti. Sravnitelnyi analiz* [Theories of personality. Comparative analysis] / per. I. Avidon, A. Batustin, P. Rumyantseva. Sankt-Peterburg : Rech. 539 s. [in Russian]
6. Mazylova, H. B. (2010). *Sotsialno-psykholohichni problemy uspikhu i uspishnosti* [Socio-psychological problems of success and success]. *Aktualni problemy psykholohii. T. 1 : Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia*. In-t psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Vol. 29–30. Kyiv, S. 129–136. [in Ukrainian]

7. Muzyka, O. (2018). Samoefektyvnist yak chynnyk profesionalizatsii studentiv [Self-efficacy as a factor of students' professionalization]. *Osvitohichnyi dyskurs*, 3–4 (22–23). S. 83–94. [in Ukrainian]
8. Serdyuk, L. Z. (2015). Psykholoho-pedahohichni osnovy protsesu samotvorennya osobystosti [Psychological and pedagogical foundations of the process of personality self-creation] : monohrafiya. Kyiv : Pedahohichna dumka, 2015. 197 s. [in Ukrainian]
9. Shaposhnyk-Dominska, D. (2015). Psykholohichni osoblyvosti rozvytku samoefektyvnosti osobystosti [Psychological features of the development of self-efficacy of the individual] : *dis. kand. psihol. . . . nauk* : 19. 00.01. Kyiv: Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy. 193 s. [in Ukrainian]

O. A. Datsenko

Self-efficacy of the individual: a psychological discourse

Abstract. The article is devoted to the problem of self-efficacy, which is particularly acute in our country today. The importance of its research in both theoretical and practical-pragmatic aspects is indicated. An attempt was made to analyze traditional approaches to the problem in both domestic and foreign psychology. A theoretical overview of some traditional and modern concepts of self-efficacy is presented, and various definitive positions regarding the psychological content of the concept are considered. It was found that self-efficacy is a repeatedly verified experience of productive self-realization; a unique and generalized quality in which various mental elements are integrated, including motivation, cognitive components, a sense of confidence, attitude to success, etc. Self-efficacy is considered as a process and a result of self-creation of a person, an indicator of a person's psychological maturity and competence. The connection of self-efficacy with the concept of "I", values, meanings, abilities and strategies of proactive behavior is emphasized. The role of self-efficacy in the structure of stress resistance is emphasized. Prospects for further scientific research are outlined. It is noted about the need to create a coherent theoretical model of the study of the phenomenon in the personal paradigm.

Key words: self-efficacy, productivity, resource, experience, self-realization.

Даценко Оксана Анатоліївна,
асистент кафедри загальної та вікової психології
Криворізький державний педагогічний університет
Кривий Ріг, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6722-6141>
bezaaddressi@gmail.com