

УДК 159.922. +159.942

ЮРІЙ ЧЕРНОЖУК

м. Одеса

ukaaka@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ ЕМОЦІЙНОСТІ

У статті представлені результати теоретико-емпіричного дослідження особливостей самоефективності осіб, що належать до різних типів емоційності. Самоефективність розуміється як віра людини у власні можливості організувати та виконувати послідовні дії, необхідні для управління ситуаціями, що виникають. Під емоційністю мається на увазі стійка тенденція до переживання людиною емоцій певної модальності та знаку.

Результати дослідження довели, що тип емоційності є одним з чинників, що впливають на самоефективність особистості, визначають її індивідуальну специфіку. Виявлено, що особи схильні до переживання емоції «радість» демонструють більш високу самоефективність у порівнянні з тими, хто тяжіє до переживання емоції «страх». Перспективним для подальшого дослідження є вивчення особливостей самоефективності осіб різної статі, віку, та професійної приналежності

Ключові слова: самоефективність, емоційність, тип емоційності, радість, страх.

Складність, комплексність і нестандартність завдань, які повсякденно постають перед сучасною людиною і які вона має вирішувати, потребують наявності у неї певних психологічних властивостей і, зокрема, самоефективності. Феномен самоефективності (self-efficacy) був вперше виокремлений та вивчений А. Бандурою.

У річищі запропонованої ним теорії «соціального когнітивізму» (social cognitivism) цей дослідник визначив самоефективність, як віру людини у власні можливості організувати та виконувати послідовні дії, необхідні для управління ситуаціями, що виникають. Цей конструкт характеризує суб'єктивні уявлення особистості стосовно можливості впоратися з певною діяльністю, впливати на ефективність власної поведінки.

Під час планування дій та їхнього виконання люди виносять судження про свою здатність відповідати вимогам, що випливають з різних завдань. Самоефективність забезпечує взаємодію і сукупний вплив на людину чинників соціального середовища, рис особистості та когнітивних процесів [5].

Самоефективність починає формуватися в ранньому дитинстві, коли діти набувають досвід вирішення різноманітних проблем і розвивається упродовж життя. Її рівень може змінюватися в різні періоди, а також в залежності від конкретних обставин [4].

Людина, яка усвідомила власну ефективність, загалом докладає більше зусиль для вирішення складних завдань, ніж та, що має сумніви у своїх можливостях. Люди з високою самоефективністю розглядають складні проблеми, як завдання, які обов'язково будуть вирішені; виявляють глибокий інтерес до діяльності, що виконують; відчувають прихильність до певних інтересів та справ; швидше поправляються від невдач і розчарувань.

Висока ефективність сприяє тому, що навіть дуже складні проблеми можуть сприймаються особистістю, як цікаві і престижні виклики, що дають змогу перевірити і підтвердити власні здібності, майстерність, вольові якості тощо. Оцінка ситуації з позиції високої ефективності оптимально мобілізує розумові та фізичні можливості людини [5].

За Бандурою, самоефективність, що пов'язана з очікуванням успіху, скоріше призведе до позитивних результатів і, таким чином, сприятиме формуванню та підтримці високої самооцінки особистості. Особистість, що усвідомлює себе достатньо ефективною, зазвичай бачить можливості для майбутнього вирішення проблеми, і усвідомлено обирає варіанти успішних дій. Водночас, постійне очікування невдачі, частіше за все призводить до негативного результату діяльності, що, у свою чергу, ще більше знижує самоефективність, звужує

коло завдань, які на думку людини, вона може успішно вирішувати.

Низька самоефективність – це недостатня віра у власні можливості. Особистість, яка вважає себе нездатною вирішити ті, чи інші завдання, подолати складні ситуації, піддає себе надмірній критиці, так, чи інакше підкреслює у спілкуванні з оточуючими власні недоліки і постійно страждає з приводу власної некомпетентності.

Люди з низьким рівнем самоефективності намагаються ухилятися від вирішення складних завдань; впевнені, що вони виходять за межі їхніх можливостей; концентруються на власних недоліках та минулих невдачах; швидко втрачають впевненість у собі і своїх здібностях [6].

У своїх дослідженнях Бандура і його співробітники показали що судження про самоефективність створюють мотивуючий вплив на особистість і дійшли висновку, що переконання в самоефективності впливають на те, як людина може справлятися зі складнощами в процесі реалізації своїх цілей.

Так, переконання у власній неефективності може звести на нівець бажання досягати навіть найбільш пріоритетні цілі. Водночас, ефект впливу переконання у власній самоефективності може справити настільки великий вплив на мотивацію дій і рівень їхньої успішності, що в певній мірі нівелює відмінності між людьми у здібностях, і навіть зменшує розбіжності у показниках фізичної сили між особами різної статі. Навчаючись як мінімізувати стрес і піднімати настрій, коли стикаються з важкими або складними завданнями, люди можуть покращити власну самоефективність [7].

Анализ досліджень, присвячених проблемі самоефективності особистості, свідчить про те, що слідом за Бандурою зазначене явище вивчала низка науковців серед яких Н. Бец, А. В. Бояринцева, Т. Ваактаар, Т. І. Васильєва, О. М. Вовк, М. І. Гайдар, Ю. Н. Гончаров, С. Грехем, Т. Джадж, Дж. Доллард, М. Єрусалем, К. Квок, Р. Л. Кричевський, А. Лузжинська, Дж. Маддукс, Е. МакАдам, Н. Мілнер, У. Мішел, Є. А. Могілевкін, Дж. Ормрод, В. Г. Ромек, С. Торгерсен, К. Торенсен, Г. Хетчел, Р. Шварцер, О. А. Шепелева, Д. О. Шапошник, М. Шеєр, Д. Шанк, Я. Шода, та ін.

Зазначеними дослідниками було вивчено елементи психологічної структури самоефективності, її генетичні та соціальні передумови, гендерні відмінності в академічній та соціальній самоефективності, а також зв'язки самоефективності з низкою інших явищ (здоров'я людини, антисоціальна поведінка, вживання наркотиків, навчання в вищій та середній школі і, зокрема, опанування читання та письма, адаптація до соціального оточення, вибір кар'єри, ефективність у використанні інтернету тощо.

Було також досліджено самоефективність кадрів управління, особливості професійної та особистісної самоефективності психологів, навчальної та соціальної самоефективності школярів і т.ін.

Однак, незважаючи на велику кількість публікацій з проблеми самоефективності, досі недостатньо вивченими залишається низка питань, що є важливими не тільки в теоретичному, але й в прикладному сенсі. Серед них – співвідношення самоефективності з емоційною сферою особистості і, зокрема, з емоційністю.

Під емоційністю в нашому дослідженні розуміється стійка тенденція до переживання людиною емоцій певної модальності та знаку. Домінування однієї або декількох базальних модальностей (співвідношення патернів емоцій «радість», «гнів», «страх», «печаль») формують індивідуальні особливості емоційності конкретної особистості (тип емоційності) [3].

Теоретичне обґрунтування феномену емоційності було здійснено в роботах Б. М. Теплова, В. Д. Небиліцина, А. Ю. Ольшаннікової. Пізніше узагальнення і розвиток теорії емоційності здійснила О. П. Саннікова, Ця дослідниця вивчає емоційність в контексті розробленою нею континуально-ієрархічної структури особистості. Під науковим керівництвом О. П. Саннікової у зв'язку з емоційністю було досліджено такі якості особистості, як психологічна проникливість (О. А. Кисельова), комунікативна креативність (Р. В. Білоусова), емпатична спрямованість (О. А. Орищенко), адаптивність (О. В. Кузнецова), фасилітативність (М. Й. Казанжи) та ін. Індивідуальні відмінності з емоційності вивчалися: у співвідношенні з труднощами

у спілкуванні (А. В. Сергєєва), із особливостями переживання професійної кризи (І. В. Бринза), із особливостями інтелекту (Ю. Г. Черножук), схильності до ризику (С. В. Бикова), до самозмінювання (Д. В. Лущикова), агресивністю (І. С. Мазоха), навіюваністю (Ю. П. Фоля), почуттям власної гідності (Л. Б. Кадишева), особливостями толерантності (О. Г. Бабчук), авантюрної поведінки (Н. І. Меленчук), конфліктністю (Т. Ю. Ульянова) і т.ін. Проведено також дослідження особливостей емоційності у зв'язку з товариськістю у молодшому шкільному віці (І. А. Василенко), у підлітковому віці в контексті сімейних відношень (І. Г. Кошлань).

Зазначені дослідження доводять, що емоційність можна розглядати як глобальну властивість, в межах якої протікають всі психічні процеси і стани вона є потужним чинником, що зумовлює психологічні відмінності між людьми, визначає специфіку пов'язаних з нею властивостей особистості [там само]. Обираючи тему дослідження, ми виходили з припущення, що що тип емоційності є одним з чинників, що впливають на самоефективність особистості, визначають її індивідуальну специфіку.

Мета дослідження – полягає у вивченні особливостей самоефективності осіб з різним типом емоційності. Відповідно до мети було визначено завдання дослідження: 1) провести теоретичний аналіз психологічних праць за темою дослідження; 2) обрати методи й методики дослідження, що є адекватними його меті; 3) здійснити емпіричне дослідження, провести математико-статистичну обробку та психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

Для вирішення завдань дослідження були використані такі методи: 1) теоретичні, за допомогою яких проведено теоретико-методологічний аналіз феноменів, що вивчаються; 2) емпіричні – тестування, бесіда, спостереження, які застосовувались з метою емпіричного вивчення самоефективності та емоційності, а також уточнення результатів тестування за обраними психодіагностичними методиками; 3) статистичні – обробка та узагальнення результатів емпіричного дослідження з використанням комп'ютерного пакету SPSS 13.0 for Windows.

В емпіричній частині дослідження були використані методики: «Чотирьохмодальний тест-опитувальник емоційності» О. П. Саннікової, Шкала загальної самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема (адапт. В. Г. Ромека), Тест загальної та соціальної самоефективності М. Шеєра та Дж. Маддукса (адапт. А. В. Бояринцевої).

В дослідженні взяли участь 178 осіб у віці від 30 до 45 років. Виходячи з результатів методики О. П. Саннікової, і, користуючись методом асів, було виокремлено групи досліджуваних за типом емоційності. У подальшому дослідженні брали участь тільки особи, що належать до мономодальних типів: Р (радість) – 28, Г (гнів) – 4, С (страх) – 12, П (печаль) – 6 досліджуваних. Загалом 40 осіб.

Перейдемо до викладу отриманих психологічних фактів. Кореляційний аналіз (табл. 1) показав складний неоднозначний характер взаємозв'язків між показниками самоефективності та емоційності. З'ясувалося, що самоефективність має виключно додатні зв'язки з модальністю Р (радість) і виключно від'ємні з модальністю С (страх) ($p < 0,05$). Водночас її зв'язки з показниками модальностей «гнів» і «печаль» не є статистично значущими.

Якісний аналіз даних дозволив вивчити деякі особливості самоефективності осіб з різним типом емоційності. Порівняння середніх показників самоефективності представників різних емоційних типів (груп) за t-критерієм Ст'юдента (табл. 2) дозволило виявити наявність низки статистично значущих відмінностей ($p < 0,05$; $p < 0,01$).

Таблиця 1
Значущі коефіцієнти кореляції між показниками емоційності та самоефективності (n = 40)

Показники	Р	С
ЗС	255*	-244*
СПД	270*	-290*
СМС	277*	-284*

Примітка. Тут і далі: 1) нулі та коми вилучені; 2) позначення:** – зв'язок на рівні 1% ($p < 0,01$), * – на рівні 5% ($p < 0,05$); 3) скорочення: показники емоційності – Р (радість), С (страх); показники самоефективності ЗС (загальна самоефективність за Шеєром та Маддуксом), СПД (самоефективність у предметній діяльності за Шварцером та Єрусалемом); СМС (самоефективність у міжособистісному спілкуванні за Шварцером та Єрусалемом).

Таблиця 2
Статистично значущі відмінності у показниках самоефективності досліджуваних з різним типом емоційності (n=20)

Показники	Група	М	Група	М	t-крит	
1	ЗС	Р	С	27,9	21,2	3,1**
2	СПД	Р	С	30,8	24,1	3,4**
3	СМС	Р	С	5,1	2,8	2,7*

Досліджувані, що належать до різних типів емоційності, демонструють різну самоефективність. При цьому представники типу Р (радість) переважають представників типу С (страх) за всіма показниками: ЗС (загальна самоефективність за Шеєром та Маддуксом), СПД (самоефективність у предметній діяльності за Шварцером та Єрусалемом); СМС (самоефективність у міжособистісному спілкуванні за Шварцером та Єрусалемом). Пояснюючи цей факт необхідно, на наш погляд, брати до уваги наступне.

Схильність до переживання певних емоцій (емоційність) призводить до того, що поріг їхнього виникнення помітно знижується [3], вони можуть виникати значно частіше за інші. Таким чином, когнітивні процеси, і зокрема процес оцінювання власних можливостей, відчувають прямий, безпосередній та регулярно повторюваний вплив тих самих ситуативних (транзитних) емоцій. У такий спосіб створюється специфічне і водночас відносно стабільне емоційне тло, більш або менш сприятливе для розвитку самоефективності.

Як відомо, радість загалом конструктивно впливає на когнітивні процеси. Притаманна представникам типу Р (радість) емоційна стабільність, сприяє успішності різних видів діяльності, зокрема, когнітивної. Як стверджує Бандура, люди з більшою імовірністю досягають успіху, якщо вони не напружені й емоційно спокійні [цит. за 4].

Тому «радісне», оптимістичне тло стимулює і розвиток самоефективності особистості. Представників емоційного типу Р (радість), зокрема, відрізняє впевненість у власних силах і здібностях [3]. Саме до них, у першу чергу, можна віднести характеристику, що дає Бандура людям з високою самоефективністю: вони сприймають труднощі з огляду на те, як

упоратися з ними, скоріш, ніж тривожитися з приводу того, що можна зазнати невдачу [6].

Навпаки, людині, що схильна до переживання страху, притаманне «очікування зниження самооцінки, неминучої невдачі, відчуття власної неадекватності» [1, с. 328]. Вона «увесь час живе в одному з його проявів... чи перебуває вона у жаху, занепокоєнні, побоюванні або непевності, вона у тоні страху» [2, с. 39–40], а відповідне цьому емоційне тло може вкрай несприятливо позначатися на формуванні самоефективності.

Тому немає нічого дивного в тому, що схильність до страху доволі негативно позначається на оцінці особистістю власної спроможності впоратися з тим, чи іншим завданням. При цьому головною причиною, що викликає низьку самоефективність представників емоційного типу С (страх), є притаманна їм висока особистісна тривожність.

Вона часто-густо зумовлює недостатню результативність когнітивної діяльності як такої, оскільки провокує виникнення підвищеної ситуативної тривоги, невпевненості у власних силах в різноманітних ситуаціях, зокрема, коли це стосується самооцінювання тих чи інших компетенцій особистості.

Високий рівень тривоги і пов'язаної з нею психічної напруги заважають особистості успішно керувати розумовими діями, погіршують продуктивність пізнавальних процесів, призводять до невдач при вирішенні різноманітних когнітивних завдань (навчальна та професійна діяльність, входження в нове соціальне середовище, психологічне тестування, іспит і т.ін.).

Зазначені невдачі запам'ятовуються, погіршуючи на майбутнє оцінку власних можливостей особистості, її самоефективність. Тому кожного разу, коли та, чи інша ситуація, що колись спричинила невдачу, зустрічається знову, людина згаданого емоційного типу все менше вірить у власні сили і тому може виявляти все менше бажання конструктивно її вирішувати (феномен «придбаної беспорядності»).

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Самоефективність є достатньо дослідженим психологічним феноменом. Однак, поза увагою дослідників залишається низка

важливих питань, серед яких зв'язок самоефективності з емоційністю, як стійкою властивістю особистості.

2. Кореляційний аналіз виявив складний неоднозначний характер взаємозв'язків між показниками самоефективності та емоційності. З'ясувалося, що самоефективність має виключно додатні зв'язки з модальністю Р (радість) і виключно від'ємні з модальністю С (страх) ($p < 0,05$).

3. Якісний аналіз показав перевагу представників типу Р (радість) над представниками емоційного типу С (страх) за всіма показниками самоефективності.

4. Результати дослідження довели, що тип емоційності є одним з чинників, що впливають на самоефективність особистості, визначають її індивідуальну специфіку.

5. Перспективним для подальшого дослідження, є, на наш погляд, вивчення чинників, що спричиняють відмінності в самоефективності осіб різної статі, віку, та професійної приналежності.

Список використаних джерел

1. Изард К. Эмоции человека / К. Изард. — М. : Изд-во МГУ, 1980. — 440 с.
2. Миншул Р. Как выбирать своих людей / Р. Миншул. — Херсон : Лик, 2000. — 158 с.
3. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности / О. П. Санникова. — К-Од, 1995. — 334 с.
4. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Л. Хьелл. — СПб. : Питер Ком, 1998. — 608 с.
5. Bandura A. «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change» / A. Bandura // Psychol. Rev. — 1977. — № 84. — PP. 191—215.
6. Bandura A. «Organizational Application of Social Cognitive Theory» / A. Bandura // Australian Journal of Management. — 1988. — 13 (2). — PP. 275—302.
7. Bandura A. et al. «Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning» / A. Bandura // Child Development. — 2003. — 74. — PP. 769—782.

YURI CHERNOZHUK
Odessa

FEATURES OF SELF EFFICIENCY OF PERSONS WITH DIFFERENT TYPES OF EMOTIONALITY

The article presents the results of a theoretical-empirical study of the peculiarities of self-efficacy of persons belonging to different types of emotionality. Self-efficacy is understood as the belief of a person in his own ability to organize and perform the sequential actions necessary to manage the situations that arise. Under emotionality a steady tendency to experience human emotions of a certain modality and sign is implied.

The results of the study showed that the type of emotionality is one of the factors influencing the self-efficacy of personality, defining its individual characteristics. It is revealed that individuals who are inclined to experience emotion "joy" show higher self-efficacy than those who tend to experience emotion "fear". Prospective for further research is the study of the peculiarities of self-efficacy of persons of different sex, age, professional belongings.

Key words: self-efficacy, emotionality, type of emotionality, joy, fear.

ЮРИЙ ЧЕРНОЖУК
г. Одесса

ОСОБЕННОСТИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

В статье представлены результаты теоретико-эмпирического исследования особенностей самоэффективности лиц, принадлежащих к разным типам эмоциональности. Самоэффективность понимается, как вера человека в собственные возможности организовывать и выполнять последовательные действия, необходимые для управления ситуациями, которые возникают. Под эмоциональностью подразумевается устойчивая тенденция к переживанию человеком эмоций определенной модальности и знака.

Результаты исследования показали, что тип эмоциональности является одним из факторов, влияющих на самоэффективность личности, определяющих ее индивидуальную специфику. Выявлено, что лица, склонные к переживанию эмоции «радость», демонстрируют более высокую самоэффективность по сравнению с теми, кто тяготеет к переживанию эмоции «страх». Перспективным для дальнейшего исследования является изучение особенностей самоэффективности лиц разного пола, возраста, профессиональной принадлежности

Ключевые слова: самоэффективность, эмоциональность, тип эмоциональности, радость, страх.

Стаття надійшла до редколегії 06.11.2017