


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК
Заведующий кафедрой
д-р. психол. наук, доцент

 И.В. Васильева
26. июня 2023 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
магистерская диссертация

СВЯЗЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ С УРОВНЕМ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА

37.04.01 Психология

Магистерская программа «Психология: личностное и организационное
консультирование»

Выполнила работу
студентка 2 курса
очной формы обучения



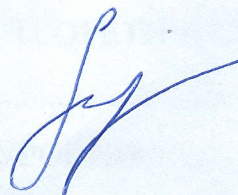
Думенова Анастасия
Андреевна

Научный руководитель
канд. психол. наук



Старцева Вера
Александровна

Рецензент
канд. психол. наук, доцент
кафедры общей и социальной
психологии ФГАОУ ВО
«ОмГУ им. Ф.М. Достоевского»



Малёнова Арина
Юрьевна

Тюмень
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА	11
1.1. САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И УРОВЕНЬ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН.....	11
1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПРОБЛЕМЫ.....	12
1.1.2. СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА	16
1.1.3. ТРУДНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В РАБОТЕ С КЛИЕНТСКИМИ ЗАПРОСАМИ, СВЯЗАННЫМИ С САМОЭФФЕКТИВНОСТЬЮ И УРОВНЕМ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА	20
1.2. ИССЛЕДОВАНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ	23
1.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ.....	24
1.2.2. СВОЙСТВА САМОЭФФЕКТИВНОСТИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЮ И ИЗМЕНЕНИЮ	31
1.2.3. МЕТОДИКИ ИЗМЕРЕНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ.....	36
1.2.4. СВЯЗЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ КОНЦЕПЦИЯМИ	37
1.3. ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА	45
1.3.1. ПОСТУПОК КАК ПРЕДМЕТ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ.....	46
1.3.2. ЗРЕЛОСТЬ ПОСТУПКА И ЕЕ УРОВНИ	54
1.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ СВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ И УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА.....	59
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ	62

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ С УРОВНЕМ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА.....	66
2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	66
2.1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ.....	67
2.1.2. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	68
2.1.3. ЭТАПЫ И ПРОЦЕДУРА ИССЛЕДОВАНИЯ	69
2.1.4. МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ.....	69
2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	71
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ	83
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	85
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	89
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ШКАЛА ОБЩЕЙ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ (Р. ШВАРЦЕР, М. ЕРУСАЛЕМ В АДАПТАЦИИ В.Г. РОМЕКА).....	97
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. БЛАНК ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОСТУПКОВ «СТРУКТУРИРОВАННОЕ ИНТЕРВЬЮ» (Е.Л. ДОЦЕНКО, В.А. СТАРЦЕВА).....	98
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. КЛЮЧ ДЛЯ ПОДСЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТОДИКИ «ШКАЛА ОБЩЕЙ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ» (Р. ШВАРЦЕР, М. ЕРУСАЛЕМ В АДАПТАЦИИ В.Г. РОМЕКА)	101
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. КЛЮЧ ДЛЯ ПОДСЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОСТУПКОВ «СТРУКТУРИРОВАННОЕ ИНТЕРВЬЮ» (Е.Л. ДОЦЕНКО, В.А. СТАРЦЕВА).....	102

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной работы определяется следующими факторами: *первый* фактор – возникшая эпидемиологическая ситуация в мире, вызванная распространением коронавирусной инфекции (COVID-19) и повлекшая за собой продолжительный период самоизоляции, резко поменяла повседневный уклад жизни общества, выступая тяжелейшим стрессом для людей и оказав негативное воздействие на их психическое здоровье и на личностный потенциал, что спровоцировало снижение самооценки, повышение тревоги, апатии, неуверенности в себе и т.п. Доказательством этого служат результаты исследования, проведенного учеными в рамках проекта Covid-19 Mental Disorders Collaborators. Они выявили, что у людей, находящихся в условиях самоизоляции, развиваются такие психические состояния, как депрессия, тревожность, неуверенность в себе и собственных силах и т.д. Так, с января 2020 года по январь 2021 года доля людей с тревожным расстройством и депрессией выросла на 26% и 28% соответственно [Global prevalence...]. Это говорит о том, что пандемия коронавирусной инфекции «подорвала» веру людей в свои силы, заставляя их усомниться в эффективности собственных действий, что повлекло за собой повышение числа людей, которые боятся принимать решения, стараясь их избежать или переложить на других людей.

Второй фактор – распространение нового тренда социально-экономического развития общества, заключающегося в увеличении численности людей, уверенных в собственных силах и действиях. Это подтверждают результаты социологических исследований, проведенных АНО Левада-Центром в 2015 году и Национальным исследовательским университетом «Высшая школа экономики» (НИУ «ВШЭ») в 2020 году. Согласно их результатам, несмотря на непрерывный продолжительный рост самооэффективности людей, она по-прежнему находится на низком уровне по России (2016 год – 22%, 2020 год – 30%) [Социальное самочувствие россиян...].

Третий фактор – наблюдается следующая закономерность в обществе: с увеличением возраста людей в их близком окружении все больше появляется человек, лично не готовых принимать осознанные решения и брать за них ответственность. Так, 42% респондентов полагают, что в их окружении самостоятельных людей меньшинство [Жизненно важные решения...]. Помимо этого, исследование показало, что в близком окружении мужчин в возрасте от 25 до 34 лет находится 40% людей, которые перекладывают принятие решения и ответственность за совершенный выбор на других людей. Это может свидетельствовать о незрелости человека и его неготовности совершать зрелый выбор в собственной жизни, которые сопровождаются наличием низкого уровня самооэффективности, обусловленного недостаточной уверенностью в собственных силах.

Отсюда, **проблемой** является недостаток исследований, направленных на изучение связи самооэффективности в аспекте совершения поступков, выборов и их результатов.

Степень разработанности проблемы.

Впервые термин «самооэффективность» был упомянут в научных исследованиях, проводимых преимущественно за рубежом. В 70-х годах XX века канадский психолог А. Бандура в рамках теории социального научения разработал концепцию самооэффективности, основной идеей которой выступает мысль о том, что самооэффективность, представляя собой веру в свои способности преодолевать возникающие трудности в конкретной сфере деятельности, является необходимым мотивационным условием.

Позднее к изучению самооэффективности обращались и другие ученые, например, Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Дж. Фрейденберг и т.д. В 1979 году немецкие ученые Р. Шварцер и М. Ерусалем впервые разработали шкалу, позволяющую измерить уровень общей самооэффективности. В дальнейшем В.Г. Ромек перевел данную шкалу, апробировал и модифицировал ее под российскую выборку. Помимо этой методики, в научной литературе существует еще несколько психологических тестов, позволяющих определить

уровень самооффективности человека. Одним из них является опросник общей и социальной самооффективности, разработанный американскими психологами Дж. Маддуксом и М. Шерером, а позднее адаптированный под российское общество А.В. Бояринцевой и Р. Кричевским. Таким образом, зарубежные ученые заложили первые теоретические основы изучения такого психологического феномена, как самооффективность.

В отечественной литературе к исследованию самооффективности личности обращались такие ученые, как М.И. Гайдар, Т.О. Гордеева, О.О. Богатырёва, Р.Л. Кричевский, В.А. Толочек, Е.А. Могилевкин, В.Г. Ромек, О.В. Тимофеева, Е.А. Шепелева и др.

В свою очередь, теоретическим и эмпирическим изучением феномена поступка занимались преимущественно в рамках отечественной психологической школы (Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и др.). Так, например, Е.Е. Соколова при изучении поступка обращает внимание на его полимотивированность (т.е. побуждение к осуществлению деятельности несколькими мотивами), благодаря которой происходит разрешение мотивационного конфликта. В.В. Петухов и В.В. Столин выделили особенность поступка, заключающуюся в неопределенности ситуации, рискованности и неясности его последствий. В.П. Зинченко отметил, что в основе поступка лежит поведение личности, возникающее в процессе формирования ее самосознания. В отличие от автоматизмов, рефлексов, импульсивных действий и т.д. поступок характеризуется наличием творческого аспекта при осуществлении человеком выбора форм поведения (действия или бездействия). М.М. Бахтин считал, что поступок связан как с субъектом события, так и с объективным окружающим миром (наукой, системой норм и т.д.).

К рассмотрению зрелости поступка обращались Е.Л. Доценко, В.А. Старцева, О.В. Пчелина. В свою очередь, Е.Л. Доценко ввел классификацию поступков, в которой делит их по таким критериям, как тайминг поступка, полнота взятия ответственности за выбор и степень

субъективности при совершении поступка. Позднее В.А. Старцева в своей диссертационной работе описала процесс совершения выбора человеком, а именно представила два крайних варианта принятия решения при условии, что в этот момент действуют только две интенции, имеющие разную направленность.

Что касается изучения поступка и уровня его зрелости зарубежными учеными, то основным направлением психологии, в рамках которого исследуется феномен поступка, является бихевиоризм. Одним из представителей данного направления является американский психолог, основатель бихевиоризма Дж. Уотсон. По его мнению, главным и основным условием для совершения поступка является наличие различного рода внешних воздействий на человека. Еще одним приверженцем бихевиоризма является американский психолог В. Макгвайр, который говорил о том, что совершение поступка зависит от желаемой цели, потребностей человека и существованием наличной ситуации. В. Макгвайр рассматривает поступок как активное (т.е. проявление внутреннего источника активности, потребности и т.д.) и реактивное (т.е. ответная реакция на воздействие внешних ситуаций) поведение человека.

Таким образом, в научной зарубежной и отечественной литературе посвящено немало работ, в которых исследуется самоэффективность и зрелость поступка, но связь между этими феноменами практически не описана. В связи с этим данная работа послужит базой для дальнейшего изучения связи самоэффективности и уровня зрелости поступка у людей разных возрастных категорий.

Объектом исследования выступает самоэффективность.

Предметом исследования является связь самоэффективности с уровнем зрелости поступка.

Целью работы является изучить особенности связи самоэффективности с уровнем зрелости поступка.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Определить проблемное поле проявления связи самоэффективности с уровнем зрелости поступка, как в общественной жизни, так и в работе психолога-консультанта;

2. Проанализировать научную отечественную и зарубежную литературу, посвященную исследованиям самоэффективности и уровня зрелости поступка;

3. Провести эмпирическое исследование, направленное на выявление связи между самоэффективностью и уровнем зрелости поступка;

4. Обработать и проинтерпретировать полученные результаты исследования.

Гипотеза исследования – существует связь между самоэффективностью личности и уровнем зрелости поступка:

– у лиц с низким уровнем самоэффективности преобладают незрелые поступки (нулевой поступок и псевдопоступок);

– у лиц со средним уровнем самоэффективности преобладают не вполне зрелые поступки (ответственный поступок);

– у лиц с высоким уровнем самоэффективности преобладают зрелые поступки (прорывной (развивающий) поступок).

Теоретической платформой исследования связи самоэффективности и уровня зрелости поступка выступают социально-когнитивная теория и теория деятельности.

Для нашей работы важнейшими понятиями социально-когнитивной теории являются «самоэффективность» (А. Бандура) и «уровень самоэффективности» (Н.А. Булышко, Ю.А. Коломейцев и др.).

Помимо социально-когнитивной теории для нашего исследования необходимо обратиться к элементам теории деятельности, в которой основными интересующими нас понятиями выступают «поступок» (С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев и др.) и «зрелость поступка» (Е.Л. Доценко, В.А. Старцева и др.).

Собственная теория основывается на рассмотрении взаимодействия вышеуказанных понятий.

Методы сбора и обработки данных.

Для решения поставленных задач в магистерской диссертации был использован общенаучный поисковый метод, заключающийся в анализе научной отечественной и зарубежной литературы, а также электронных информационных средств по ключевым вопросам, рассматриваемым в рамках данной работы.

В эмпирическом исследовании были применены следующие методики: «Шкала общей самооценки» (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В.Г. Ромека) и авторская методика исследования поступков «Структурированное интервью» (Е.Л. Доценко, В.А. Старцева). Сбор эмпирических данных осуществлялся с применением Google Forms.

Для обработки полученных результатов эмпирического исследования были использованы такие статистические методы, как частотный анализ, критерий Колмогорова-Смирнова, корреляционный анализ (коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена). Данные были обработаны в программе SPSS Statistics20.

Научная новизна исследования заключается в выявлении связи самооценки с уровнем зрелости поступка и сравнении этой связи между группами людей, различных по полу и возрасту.

Фактологическую базу исследования составили мужчины и женщины в возрасте от 25 лет до 44 лет. Всего в исследовании приняли участие 80 респондентов (40 женщин и 40 мужчин).

Практическая значимость данной работы заключается в том, что полученные результаты эмпирического исследования могут быть полезны для выявления новых путей решения проблемы и позволит лучше понять связь между самооценкой и уровнем зрелости поступка, а также получить новые подходы к психологическому консультированию по вопросам самооценки и зрелости поступка. Результаты исследования могут

быть применены как в рамках индивидуального психологического консультирования (для психологов-консультантов, работающих с наращиванием ресурсов клиента, его личностным развитием, самореализацией, адаптацией в трудных ситуациях, самооценкой и т.д.), так и в групповых формах психологической работы (для тренеров и коучей, организующих тренинги, направленные на повышение и поддержание личностной самоэффективности людей, ориентированных на достижение поставленных целей и т.д.).

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА

Задачами первой главы диссертационной работы являются:

- 1) выявление узкого круга исследуемой проблемы, с которой сталкиваются люди в повседневной практике;
- 2) рассмотрение влияния связи самооффективности и уровня зрелости поступка на общественную жизнь;
- 3) определение перечня трудностей, с которыми может столкнуться психолог в консультативной практике;
- 4) анализ зарубежной и отечественной литературы, предметом которой выступают феномены самооффективность и зрелость поступка;
- 5) формирование теоретической платформы для проведения диссертационного исследования.

1.1. САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ И УРОВЕНЬ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

В современное время значимость феномена самооффективности стремительно повышается на фоне сложной социально-экономической обстановки. В обществе востребованы люди, способные преодолевать возникающие проблемные ситуации, нацеленные на достижение успешного результата и прилагающие для этого большое количество усилий, готовые совершать зрелые поступки и нести за них ответственность и т.д. В связи с этим возникает потребность в определении феноменологического поля проблемы связи самооффективности личности и уровня зрелости поступка, ее влияния на социальный аспект жизни общества и выявлении трудностей, возникающих перед психологом-консультантом при работе с подобными клиентскими запросами. Следовательно, этому и посвящен данный раздел диссертационной работы.

1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПРОБЛЕМЫ

Самоэффективность является одним из психологических феноменов, которые оказывают существенное влияние на все сферы жизнедеятельности человека. В научной литературе феномен самоэффективности рассматривается как «своеобразная вера в эффективность собственных действий, обращенность человека к внутренним резервам, потенциалам развития, а также успешность выстраивания своего поведения и достижение реализации целей» [Байбанова, с. 2719]. Уверенность в эффективность собственных действий позволяет личности контролировать и регулировать степень своей жизненной и профессиональной активности.

Самоэффективность имеет свойство актуализироваться в проблемных и кризисных ситуациях, выступая в качестве условия психологической готовности к их разрешению. Самоэффективность, выступая в качестве веры в собственный ресурсный потенциал, помогает человеку принимать ответственные решения в конкретных жизненных ситуациях.

Одной из отличительных характеристик самоэффективности является ее ситуативный характер, который проявляется в оценке человеком собственной способности успешно выполнить определенный вид деятельности в конкретной ситуации. Иными словами, у одного и того же человека, находящегося в процессе выполнения различных видов деятельности, уровень самоэффективности будет отличаться. Помимо этого, на уровень самоэффективности личности оказывают влияние такие факторы, как личный и косвенный опыт человека, вербальное убеждение, а также психологическое и физическое состояния человека (подробнее рассмотрены в п. 1.2.2). Следовательно, уровень самоэффективности человека может варьироваться в зависимости от вида выполняемой деятельности.

Область феноменов, которые лежат в основе данного исследования, определим через описание типичных ситуаций, которые взяты из реальной жизни.

1. Павел, 26 лет, студент магистратуры. В институте учится на отлично (идет на красный диплом). Участвует во всех научных конференциях, в связи с чем является обладателем повышенной стипендии. Несмотря на учебную занятость, он успевает подрабатывать в кафе официантом на полставки. Но всё же основным источником дохода, являющимся показателем самостоятельной жизни, является его повышенная стипендия. Павел сдает учебные экзамены на отлично, но недавно произошла ситуация, требующая совершения выбора. До сессии остается 2 недели, как вдруг Павлу сообщает его лучший друг с детства, что он собрался жениться. Павел как лучший друг должен присутствовать на этой свадьбе в качестве свидетеля. И всё бы ничего, но дата свадьбы совпадает с днем экзамена по одному предмету. Перед Павлом возникает выбор (*задача на поступок*): пойти на экзамен и пропустить свадьбу лучшего друга? Или же, наоборот, пойти на свадьбу, пропустив экзамен, что повлечет за собой «неявку» и потерю повышенной стипендии? В сложившейся ситуации перед Павлом возникает выбор между альтернативными мотивами, за которыми стоят определенные ценности – с одной стороны, дружба, а с другой стороны, образование и финансовые ресурсы. Павел, понимая, что столкнувшиеся мотивы для него являются значимыми, был уверен в том, что он способен найти такое решение данной ситуации, которое сможет поддержать обе эти ценности. Он, в свою очередь, поступил следующим образом: заранее до дня сдачи экзамена Павел подошел к преподавателю, объяснил свою ситуацию, предложил заблаговременно сдать необходимую работу для получения автоматической оценки по экзамену, на что преподаватель пошел ему навстречу и согласился. *Вышеуказанный пример демонстрирует проявление высокого уровня самоэффективности (уверенность Павла в собственных силах справиться с возникшей трудностью) и совершение им развивающего поступка (удалось найти решение, поддерживающее обе жизненно-важные ценности, интегрируя их воедино).*

2. Мария, 34 года, экономист. Несколько лет назад (примерно 2-3 года) произошел сильный конфликт между Марией и ее родителями, следствием чего стал незамедлительный переезд Марии от родителей в другой город (из Москвы в Тюмень). На протяжении этого времени они виделись крайне редко – раз в полгода, в основном созваниваясь по сотовому телефону или общаясь в социальных сетях. И вот 2 дня назад, при разговоре с родителями Мария узнала, что через 10 дней у них будут выходные, в которые они планируют приехать в Тюмень и провести время вместе. Родители предложили Марии совместный отдых на горнолыжной базе, расположенной недалеко от Тюмени. Для Марии предложение родителей было неожиданным, поскольку в это время у нее должна быть подготовка и сдача квартальной бухгалтерской отчетности, результаты которой повлияют на ее премию по истечению этого квартала. Перед Марией встал серьезный выбор (*задача на поступок*): увидеться с родителями, с которыми она не виделась уже более 6 месяцев, но получить выговор от начальника за несвоевременно сданную отчетность и лишиться квартальной премии? Или, наоборот, остаться на работе для подготовки бухгалтерской отчетности, но отказаться от возможности увидеться с родителями и совместно провести выходные? Иными словами, у Марии произошло столкновение двух ценностей: работа и семья. И то, и другое для неё является важным на данный момент времени. До приезда родителей Мария находилась в раздумьях и напряжении, оттого что не знала, что ей выбрать и тем самым оттягивала принятие решения. В сложившейся ситуации Мария осознала, что она для совершения выбора ей недостаточно уверена в себе и своих силах, поэтому она надеялась, что ситуация сама разрешится. Так и сложилось: позже ей позвонили родители и сказали, что приехать на выходные не смогут. На что Мария облегченно вздохнула, ведь не пришлось принимать решение. *Этот пример демонстрирует проявление низкого уровня самооффективности (неуверенность Марии в себе и своих силах принять решение) и нулевого*

поступка (отказ от выбора, т.е. бегство от ответственности за принятие решения).

3. Валерия, 41 год, менеджер по продажам. Несколько дней назад начальник отдела продаж, где работает Валерия, на утреннем совещании публично наградил ее за качественную и хорошо выполненную работу, которую она осуществляла на протяжении полугода, недельной поездкой на курортный отдых. Этой наградой Валерия очень довольна, поскольку на протяжении полугода она плодотворно трудилась (в каждом из этих месяцев она становилась одной из лучших работников месяца, т.к. у нее было большое количество продаж), после чего мечтала куда-нибудь съездить и отдохнуть для восстановления своих сил. Кроме того, собственным примером (полученным поощрением) она замотивировала на качественное выполнение должностных обязанностей своих коллег и сотрудников других отделов. Валерия начинает подготовку к отдыху (по плану на курортный отдых она должна выехать через день) и понимает, что через 3 дня у ее молодого человека будет день рождения, на котором она должна присутствовать. Тем самым перед Валерией возникает ситуация выбора (*задача на поступок*): с одной стороны, отдых, где она сможет восполнить свои ресурсы для дальнейшей работы, с другой стороны, день рождения любимого человека. Валерия, понимая, что ни отдых, ни день рождения пропустить не может, начала перебирать различные варианты решения данной ситуации, надеясь на свои способности придумать то оптимальное решение, которое сможет совместить эти ценности воедино. По итогу Валерия приходит к мысли о том, что можно совместить приятное с полезным. Так она решает купить еще одну путевку на тот же курорт, в который она собралась поехать, и в качестве подарка на день рождения преподнесла ее своему молодому человеку. В итоге, они оба едут на курортный отдых и там отмечают его день рождения. *Данный пример выступает показателем проявления высокого уровня самоэффективности (вера Валерии в собственные силы преодолеть данную проблему) и совершение ей развивающего поступка (нашла*

оптимальное решение возникшей ситуации, которое позволило поддержать ее жизненные ценности).

Следовательно, приведенные выше типичные жизненные ситуаций подтверждают, что самоэффективность личности характеризуется не только верой в эффективность собственных действий, но и ожиданием успешного результата от их реализации. Уровень самоэффективности личности влияет на готовность человека к выполнению конкретной деятельности. Анализ вышеуказанных ситуаций показал, что на повышение/понижение уровня самоэффективности наиболее значимое воздействие оказывает непосредственный опыт человека, который был получен ранее и позволяющий сформировать представления об эффективности собственных действий при выполнении аналогичной деятельности в будущем.

Таким образом, феноменологическим полем данного исследования является самоэффективность личности в ситуациях выбора принятия решений. Следовательно, **объектом** исследования выступает самоэффективность.

1.1.2. СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА

На сегодняшний день человек выступает одним из главных элементов социального развития, являясь основной ценностью всей социально-экономической системы. Современное общество, находясь в сложной социально-политической и экономической обстановке, оказывает значительное влияние на ресурсный потенциал человека. На сегодняшний день социуму необходимы люди с высоким уровнем самоэффективности, настроенные на успешный результат собственной деятельности. Потребность в таких людях заключается в том, что возникающие проблемные ситуации воспринимаются человеком не как непреодолимые препятствия, а как вызов, позволяющий проверить и подтвердить собственные способности человека

при совершении осознанного выбора, способствующего разрешению возникшей трудности. В связи с этим изучение самоэффективности личности и уровня зрелости поступка является сегодня актуальным и значимым по ряду причин.

Во-первых, возникшая эпидемиологическая ситуация в мире, вызванная распространением коронавирусной инфекции (COVID-19) и повлекшая за собой период самоизоляции, резко поменяла повседневный уклад жизни общества, негативно воздействуя на психическое здоровье людей. Для социума возникшая пандемия выступила тяжелейшим стрессом, т.к. среди населения наиболее распространенным стало снижение самооценки, повышение тревоги, апатии, депрессии, неуверенности в себе и т.д., что является психологическими симптомами стресса. Как отмечает в интервью для медиахолдинга «ФедералПресс» психолог-психотерапевт П. Л. Пономарев, развитию высокого уровня тревоги у людей, различного вида страхов, депрессивного состояния, посттравматических стрессовых расстройств и т.д. способствует социальная изоляция, отсутствие контроля и неопределенность будущего [Белый]. Исследование, проведенное учеными в рамках проекта Covid-19 Mental Disorders Collaborators, позволило выявить, что у людей, находящихся на самоизоляции, наблюдается развитие таких психических состояний, как депрессия, тревожность, понижение уверенности в себе, собственных компетенциях и т.д. Так, с января 2020 года по январь 2021 года доля людей с тревожным расстройством и депрессией выросла на 26% и 28% соответственно. Особенно это распространено среди молодых людей в возрасте от 20 до 24 лет [Global prevalence...]. Пребывая в таких психических состояниях, у человека наблюдаются низкая самооценка, снижение концентрации, упадок сил, усталость и т.д., что непосредственно влияет на веру человека в эффективность собственных действий. Следовательно, период пандемии коронавирусной инфекции и самоизоляции оказали существенное влияние на психическое здоровье людей, тем самым «подорвав» их веру в свои силы и заставляя усомниться в эффективности собственных действий, что

повлекло за собой повышение числа людей, которые боятся принимать решения, стараясь их избежать или переложить на других людей. Как отмечает заведующий лабораторией социальной и экономической психологии Института психологии РАН Т.А. Нестик, в период пандемии важно укреплять уверенность людей в собственных силах, что позволит им влиять на ситуацию и планировать долгосрочные планы на жизнь [РАН и ВЦИОМ...].

Во-вторых, в настоящее время наблюдается новый тренд социально-экономического развития общества, заключающийся в увеличении численности людей, уверенных в собственных силах и действиях. Об этом свидетельствуют данные, полученные в ходе проведения социологического исследования, организованного АНО Левада-Центром в августе 2015 года. Результаты исследования показали, что за одно десятилетие (2005-2015 гг.) уверенность россиян в собственных силах в целом возросла. Так, 61% опрошенных считают, что именно от них самих зависит обеспеченность и благосостояние собственной жизни [Внутренний мир...]. Вера людей в собственные способности тесно коррелирует с ситуациями, происходящими в конкретный момент времени в жизни общества. Так, например, в период экономических кризисов 2005 и 2009 года доля опрошенных, приписывающих собственное благосостояние жизни справедливому устройству общества (58%), преобладала над той частью россиян, которые всю ответственность за собственную жизнедеятельность возлагали на себя (37%). Помимо этого, молодежь в большей степени верит в собственные силы, способствующие достижению успеха (74%), чем другие социальные группы – пенсионеры (43%), бедные (53%) и сельские жители (42%), которые не уверены в своих способностях повлиять на улучшение собственного благополучия, перекладывая ответственность за собственные неудачи на общество. Позднее социологи из Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (НИУ «ВШЭ») подтвердили наличие положительной динамики самоэффективности людей. Полученные результаты свидетельствуют о том, что за период с 2016 года по 2020 год вера людей в то,

что они в силах изменить обстоятельства собственной жизни выросла на 8%, но по-прежнему находится на низком уровне по России (2016 год – 22%, 2020 год – 30%) [Социальное самочувствие россиян...]. Ученые также выявили обратную зависимость, выражающуюся в том, что самооффективность, являясь в основном отличительной характеристикой людей среднего класса, становится выше несмотря на то, что доля среднего класса в России снижается. Следовательно, эмпирические результаты исследований показывают, что несмотря на то, что наблюдается повышение самооффективности людей, ее значение всё же остается на низком уровне, что обуславливает актуальность изучения данного феномена.

В-третьих, наблюдается следующая закономерность в обществе: с увеличением возраста людей в их близком окружении все больше появляется человек, лично не готовых принимать осознанные решения и брать за них ответственность. В данном случае стоит обратить внимание на результаты эмпирического исследования, проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) в сентябре 2021 года, целью которого являлось изучение принятия решений людьми. Так, 42% респондентов полагают, что в их окружении самостоятельных людей меньшинство [Жизненно важные решения...]. Немаловажен тот момент, что у представителей мужского пола в возрасте от 25 до 34 лет в близком окружении находятся большинство людей, которые ждут принятия решения от других, снимая с себя всю ответственность и перекладывая ее на них (40%). Это может свидетельствовать о незрелости человека и его неготовности совершать зрелый выбор в собственной жизни, которые сопровождаются наличием низкого уровня самооффективности, обусловленного недостаточной уверенностью в собственных силах. Среди возрастной категории от 18 до 24 лет у мужчин и женщин преобладает большинство друзей, которые самостоятельно принимают решения (52% и 62% соответственно). Следовательно, результаты данного исследования позволяют предположить о

том, что чем старше становятся люди, тем менее зрелые поступки они готовы совершать.

Таким образом, вся вышеперечисленная информация и определила **актуальность** выбранной темы исследования.

1.1.3. ТРУДНОСТИ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА В РАБОТЕ С КЛИЕНТСКИМИ ЗАПРОСАМИ, СВЯЗАННЫМИ С САМОЭФФЕКТИВНОСТЬЮ И УРОВНЕМ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА

В настоящее время психологическая помощь среди людей разных возрастных категорий становится наиболее распространенной и востребованной, поскольку нынешнее общество функционирует в условиях неопределенности и нестабильности, что порождает различного рода проблемы, влияющие на психическое здоровье человека. Как отмечает интернет-издание «Российская газета», за последнее десятилетие люди стали обращаться к психологам все чаще; в организациях и предприятиях начали внедрять рабочие места для психологов [Манукиян; Разумовская]. Это свидетельствует о том, что обращение к психологам-консультантам все более прочно проникает в повседневные практики людей. Обращаясь к психологу, клиент ожидает от него получения психологической помощи, способствующей найти эффективный способ разрешения возникшей проблемы. Для достижения желаемого результата клиента психологу-консультанту необходимы определенные компетенции, обеспечивающие эффективность проведения консультативного процесса. Проведя эмпирическое исследование, А.А. Костригин выделил основные компетенции, присутствующие личности психолога: «1) решение задач (уровень интеллекта, оценка результата, креативность и т.д.); 2) ценности (самоподдержка, самореализация и др.); 3) эффективное поведение (гибкость, адаптированность, стиль и т.д.)» [Костригин, с. 448-449].

Запросы, с которыми клиенты обращаются за помощью к психологам, могут затрагивать любые сферы жизнедеятельности человека (например, семейные отношения, конфликты в процессе трудовой деятельности, межличностное взаимодействие, самооценка и т.д.). В контексте рассматриваемой темы запросы клиентов при обращении к психологу-консультанту могут быть связаны с отсутствием веры в эффективность собственных действий в ситуациях, требующих совершения выбора, неготовностью прилагать достаточное количество усилий для достижения успешного результата, отсутствием ресурсов и личностной незрелости (психическим инфантилизмом) для принятия самостоятельных решений, неготовностью отказаться от сформировавшейся деструктивной модели поведения при возникновении задачи на поступок, страхом нести ответственность за принятые решения, перекладывая ответственность на другого человека и т.д.

Тогда возникает вопрос: кто же будет потенциальным клиентом в данном случае? В большей степени это будут те люди, кто сомневается в себе и не уверен в собственных силах достичь успешного результата в конкретной деятельности (т.е. у них преобладает низкий уровень самоэффективности). Чаще всего это связано с несколькими факторами: наличием прошлого негативного опыта, физического и эмоционального состояния человека, вербального убеждения со стороны других людей и т.д., что служит формированием ожидания провала и неудачи, снижая еще больше веру в собственную эффективность. При встрече с проблемной ситуацией клиент с низкой самоэффективностью заранее представляет себе негативный сценарий разрешения проблемы, закливаясь на своей неспособности с ней справиться и, соответственно, на худший исход ситуации. Это самоощущение оказывает значительное влияние на мотивацию человека и его уверенность в себе, тем самым мешая выстраивать конструктивное поведение. Таким образом, одной из задач работы психолога-консультанта является создание условий для повышения самоэффективности клиента и развития его позитивной Я-

концепции, что позволит ему ставить перед собой высокие цели и достигать их, а также повлияет на зрелость поступка в ситуациях, требующих принятия решения.

В работе с клиентами психологу-консультанту, обладающему необходимыми компетенциями в области психологического консультирования, важно поработать с внутренними переживаниями клиента и его психическим состоянием; сформировать устойчивую позитивную систему представления клиента о самом себе; повысить веру в себя и собственные силы; «вернуть» клиенту ответственность за свои успехи и неудачи; создать условия для развития таких способностей личности, как целеустремленность, устойчивость, контроль над собственной жизнью и т.д. Данные качества необходимо развивать, поскольку они способствуют достижению успешного результата в ситуациях, требующих совершить жизненно важный выбор.

Одно из затруднений, с которым психолог-консультант может столкнуться в процессе своей деятельности, работая с подобного рода запросами клиентов, – это непонимание клиентом перед каким выбором он стоит (столкновение ценностей), как он оценивает собственные способности разрешить сложившуюся ситуацию (клиент может сказать: «Я не смогу», «У меня не получится» и т.д.), какой поступок готов совершить и какие будут последствия принятого решения (взятие ответственности). Следовательно, для психолога возникают проблемы, связанные с:

- 1) недостаточной разработанностью психологических инструментов (методик), направленных на повышение самоэффективности клиентов, которые можно применять в консультативной практике;
- 2) отсутствием у психолога-консультанта необходимых компетенций, которые способствуют достичь желаемого результата клиента.

Таким образом, **практическая значимость** данной работы заключается в том, что полученные результаты эмпирического исследования могут быть

полезны для выявления новых путей решения проблемы и позволит лучше понять связь между самооэффективностью и уровнем зрелости поступка, а также получить новые подходы к психологическому консультированию по вопросам самооэффективности и зрелости поступка. Результаты исследования могут быть применены как в рамках индивидуального психологического консультирования (для психологов-консультантов, работающих с наращиванием ресурсов клиента, его личностным развитием, самореализацией, адаптацией в трудных ситуациях, самооценкой и т.д.), так и в групповых формах психологической работы (для тренеров и коучей, организующих тренинги, направленные на повышение и поддержание личностной самооэффективности людей, ориентированных на достижение поставленных целей и т.д.).

1.2. ИССЛЕДОВАНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ В ЗАРУБЕЖНОЙ И ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Феномен самооэффективности привлекает внимание многих ученых различных наук (психологии, социологии и т.д.). На сегодняшний день в психологической науке не представлено единого и точного толкования понятия «самоэффективность», в связи с чем каждый исследователь вкладывает субъективное значение в сущность и содержание данного феномена. На основе этого возникают следующие вопросы: что следует понимать под термином «самоэффективность», какие выделяют характеристики, в чем её особенность по сравнению с другими психологическими концепциями? Для ответа на поставленные вопросы необходимо рассмотреть точки зрения разных авторов на феномен самооэффективности. Следовательно, данный раздел посвящен анализу научных трудов, представленных в зарубежной и отечественной психологической литературе.

1.2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ

Поведение человека является одним из сложных и загадочных явлений, исследование которого по сей день привлекает внимание многих ученых таких наук, как психология, социология, антропология и т.д. своей доступностью для непосредственного наблюдения [Мельниченко, Студзинский, Журавлев]. Большинство научных исследований направлены на изучение поведенческих детерминант, благодаря которым человек ощущает свой внутренний покой, достигает успеха в конкретной деятельности, эффективно функционирует в социальной среде, дает собственную оценку себе и собственному социальному взаимодействию [Енова]. Одной из личностных оценок собственного поведения выступает самоэффективность, проявляющаяся в рамках определенной деятельности и формирующаяся под воздействием конкретных факторов (подробнее в п. 1.2.2).

Впервые термин «самоэффективность» был упомянут в научных исследованиях, проводимых преимущественно за рубежом, такими авторами, как Р. Шварцер, М. Ерусалем, М. Шеер, Дж. Маддукс и др. В 70-х годах XX века канадский психолог А. Бандура в рамках теории социального научения ввёл термин «ожидание самоэффективности» [Бандура, с. 47], но позднее видоизменил его и оставил только «самоэффективность» [Bandura, 1977, p. 192]. В своей концепции А. Бандура акцентирует внимание на личностных и когнитивных факторах развития человека. По мнению А. Бандуры, самоэффективность – это «представления человека о своей способности действовать в конкретных ситуациях» [Bandura, 1995, p. 157]; «оценка собственной поведенческой компетентности, т. е. умения вести себя так, чтобы получить желаемый результат» [Bandura, 1997, p. 26]. Основной идеей в концепции самоэффективности является мысль о том, что она, представляя собой веру в свои способности преодолевать возникающие трудности в конкретной сфере деятельности, является необходимым

мотивационным условием. Так, «для запуска мотивации человека ожидание успеха и представления желаемого результата недостаточно, здесь необходима и важна самоэффективность» [Schunk, DiBenedetto, p. 165]. Из этого следует, что самоэффективность выступает важным мотивационным, когнитивным и аффективным фактором, определяющим поведение человека, оказывающим значительное влияние на саморегуляцию поведения, принятие решений, оценку его последствий и т.д.

Стоит обратить внимание на то, что в своей концепции А. Бандура проводит отличие между двумя понятиями – «ожидание эффективности» и «ожидание результатов». Отличительным признаком между данными понятиями является то, на чем именно акцентируется внимание человека [Биткулов].

Так, под ожиданием эффективности понимается оценка человека той степени, в которой он готов выстроить собственное поведение для получения необходимого результата. Здесь фокус внимания направлен на оценку собственных компетенций в процессе реализации цели. В свою очередь, ожидание результата заключается «в оценке человеком собственного поведения, приводящего к тем или иным результатам» [Бандура, с. 54]. В данном случае в фокусе внимания находится суждение человека о том, что конкретное поведение приведет к определенному результату. Следовательно, человек может спрогнозировать, что, выполнение определенных действий позволит достичь желаемого результата (ожидание результата), но в то же время он может не верить в собственные способности совершить необходимые для этого действия (ожидание эффективности) (Рисунок 1). В этом и заключается главное различие между ожиданием результата и ожиданием эффективности.

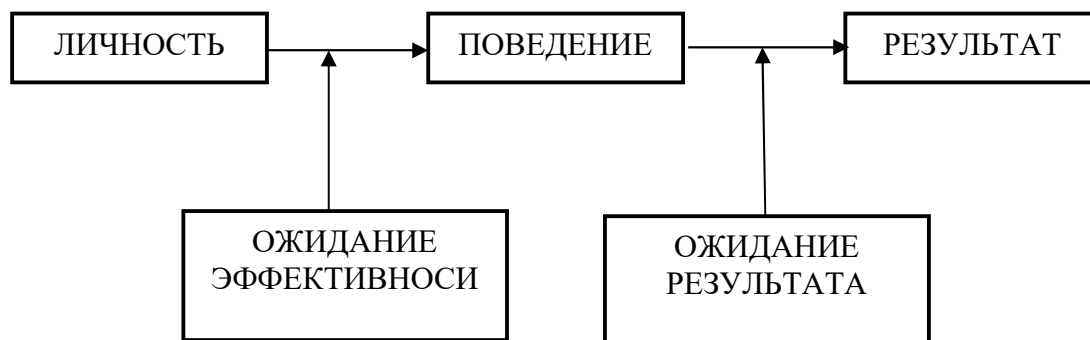


Рис. 1. Схематичное представление различий между ожиданием эффективности и ожиданием результата

А. Бандура отмечает, чтобы достигнуть желаемого результата в определенной деятельности, человеку, помимо самоэффективности, необходимо наличие компетенций в этой области, а также стимулов для достижения цели. Соответственно, для человека совокупность навыков и стимулов ожидания эффективности является важным условием выбора вида деятельности, уровня выполнения сложности задач в ней, а также количества и длительности прилагаемых усилий в ситуациях нестабильности [Шиленкова].

В теории самоэффективности А. Бандура вводит еще одно новое понятие «коллективная эффективность», которое трактует как «веру в совместные способности группы самоорганизоваться и реализовать те или иные шаги для достижения общих целей» [Bandura, 1977, p. 237]. Он рассматривает коллективную самоэффективность в связи со стремлением группы вершить социальные изменения в обществе. Также, как и самоэффективность, коллективная эффективность влияет на то, что члены группы планируют делать, какое количество усилий они прилагают для достижения совместной цели и их настойчивость, когда усилия безуспешны.

Таким образом, А. Бандура, являясь основателем теории самоэффективности и сторонником социально-когнитивного подхода в психологии, создал теоретическую платформу для своих последователей

в их дальнейших исследованиях самоэффективности в различных отраслях жизнедеятельности человека.

Помимо А. Бандуры с изучением самоэффективности сталкивались и другие зарубежные ученые. Например, Р. Лазарус и С. Фолкман при разработке когнитивной теории стресса выделил три вида оценок человеком возникших стрессовых ситуаций: «1) оценка потери или утраты чего-то ценного и важного для человека; 2) оценка угрозы ситуации, требующей больше способностей человека, нежели у него есть сейчас; 3) оценка сложности задачи и ответственность за ее решение» [Lazarus, Folkman, p. 87]. Вторичная оценка стрессовых ситуаций, описанная Р. Лазарусом, связана с концепцией самоэффективности А. Бандуры, поскольку и то, и другое проявляется в оценивании человеком своих способностей в преодолении сложной ситуации, требующей эффективного поведения для ее разрешения.

В основе классификации копинг-стратегий, разработанной американским психологом Г. Дж. Фрейденбергом, лежит оценка эффективности или неэффективности той или иной стратегии совладающего поведения в ситуациях, вызывающих у человека стрессогенность. В связи с этим, он частично рассматривал самоэффективность личности как «когнитивную оценку человеком собственных сил, актуализирующиеся при возникновении стрессовых ситуаций» [Frydenberg, p. 37]; а также как «систему представлений, регулирующих поведение человека в процессе достижения поставленной цели» [там же].

Из вышеперечисленного следует, что зарубежные ученые (А. Бандура, Р. Лазарус, С. Фолкман, Г. Дж. Фрейденберг и др.) заложили первые теоретические основы такого психологического феномена, как самоэффективность.

Теперь рассмотрим, как в отечественной литературе исследована проблематика самоэффективности. Большинство российских ученых в своих научных трудах рассматривают самоэффективность как одну из личностных особенностей человека, проявляющуюся в вере в собственные способности

достигать желаемого результата, а также способности оказывать влияние на возникающие трудные ситуации. Стоит отметить, что эти исследования носят фрагментарный характер, в следствие чего наблюдается наличие «белых пятен» в теоретико-эмпирическом анализе содержания феномена самооффективности. При этом ее изучение сопряжено с другими психологическими феноменами – например, локусом контроля, каузальной атрибуцией, выученной беспомощностью и т.д. (подробнее в п. 1.2.4).

Основой эмпирических исследований, направленных на изучение самооффективности, выступает комплекс таких методологических принципов, как субъектность, системность и развитие. Это прослеживается в научных работах Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьева, К.А. Абульхановой, А.В. Брушлинского и др. К настоящему времени проведено множество теоретических и эмпирических исследований, посвященных изучению сущности самооффективности, ее структурных элементов, а также взаимосвязи с такими параметрами, как уровень успешности в трудовой деятельности, последовательность действий, принятие решения и т.д. (М.И. Гайдар, Т.О. Гордеева, О.О. Богатырёва Р.Л. Кричевский, В.А. Толочек, Е.А. Могилевкин, В.Г. Ромек, О.В. Тимофеева, Е.А. Шепелева и др.). Рассмотрим несколько точек зрения отечественных ученых, которые дали собственную интерпретацию понятию «самооффективность».

По мнению М.И. Гайдара, самооффективность представляет собой «сочетание представлений человека о своих возможностях и способностях быть продуктивным при осуществлении предстоящего поведения, деятельности, общения и его уверенности в том, что он сумеет реализовать себя в них и достичь ожидаемого объективного и субъективного эффекта» [Гайдар, с. 8-9]. В данной интерпретации прослеживается сходство с научной позицией А. Бандуры относительно рассмотрения самооффективности как когнитивного конструкта личности.

Подобную интерпретацию самооффективности дал Р.Л. Кричевский, понимающий под самооффективностью «убежденность людей в своих

возможностях мобилизовать мотивацию, интеллектуальные ресурсы, поведенческие усилия для осуществления контроля за событиями, оказывающими влияние на их жизнь» [Кричевский, с. 48]. В этом определении автор акцентирует внимание на убежденности личности, определяющей направленность деятельности человека и его ориентацию ценностных установок. В свою очередь, Т.О. Гордеева при формулировке определения самоэффективности опирается на представления человека о собственной способности преодолеть конкретную ситуацию [Гордеева].

В.А. Толочек определяет самоэффективность как «свойство личности, характеризующее способность человека управлять своим развитием и деятельностью в целях эффективного достижения поставленных задач» [Толочек, с. 8]. В данном авторском контексте самоэффективность выступает навыком самоуправления, который сформировался на определенном этапе развития личности.

С точки зрения И.В. Ермаковой и И.М. Кондакова, самоэффективность характеризуется наличием веры человека в собственные способности, приводящие к успешному решению определенных задач [Ермакова, Кондакова]. Авторы отмечают, что потенциал самоэффективности заключен в интеграции когнитивных представлений о самости, собственных способностях и реальных действиях.

Под самоэффективностью Е.А. Шепелева понимает «личностную когнитивную переменную, характеризующую степень уверенности человека в успешности решения какой-либо задачи» [Шепелева, с. 11]. Автор еще раз доказывает, что самоэффективность является когнитивным элементом, выражающийся в убежденности человека эффективно осуществлять действия для достижения некоторого результата, а также отмечает о силе самоэффективности, измеряющаяся через степень уверенности субъекта в успешности выполнения конкретных задач.

По мнению Т.И. Васильевой, самоэффективность – это «уверенность человека в собственной конкретно обозначенной компетентности, в своих

способностях организовать и исполнить действия, необходимые для определённых достижений в той или иной деятельности» [Васильева, с. 5].

В.Г. Ромек рассматривает самоэффективность как структурный элемент уверенности в себе. При этом отмечает, самоэффективность является узкоспецифичной характеристикой личности, поскольку проявляется в отношении конкретной деятельности, а уверенность в себе – это обобщенная личностная характеристика [Ромек].

Таким образом, в зарубежной и отечественной литературе на сегодняшний день нет единого определения феномена «самоэффективность». Анализ теоретических подходов к пониманию самоэффективности позволил выделить общие черты данного феномена, содержащиеся в большинстве определений различных авторов, – это когнитивный механизм, входящий в самосознание личности, позволяющий анализировать собственные возможности в процессе выполнения действий, а также обеспечивающий актуализацию мотивации, выбор поведения и возникновение эмоций. Самоэффективность характеризуется представлениями субъекта о собственных способностях и возможностях эффективно осуществлять конкретные действия, сопровождаемые упорством и настойчивостью, что приводит к успешному результату. Оценка человеком собственной эффективности позволяет расширить или ограничить возможности выбора деятельности, степень усилий, которые необходимо приложить, чтобы справиться с трудностями и возникшей фрустрацией, а также настойчивость, способствующая решению определенных задач. Следовательно, самоэффективность выступает одной из важных составляющих человеческой активности, выражающаяся в способности активизировать личностный потенциал для достижения поставленных целей.

В следующем параграфе работы будут рассмотрены основные свойства самоэффективности, ее характеристики и факторы, способствующие формированию или изменению самоэффективности.

1.2.2. СВОЙСТВА САМОЭФФЕКТИВНОСТИ, ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ЕЕ ФОРМИРОВАНИЮ И ИЗМЕНЕНИЮ

Как упоминалось в предыдущем параграфе, самоэффективность – это не врожденное качество личности, а приобретенное в процессе его активного социального взаимодействия с окружающей средой. Самоэффективность проявляется, как правило, в сложных, стрессогенных, неоднозначных жизненных ситуациях, как «убежденность личности в способности справиться с ними» [Суворова, Пожарская, с. 373]. Основными свойствами самоэффективности, оказывающими влияние на выбор человека стратегии поведения, приводящей к успеху или неудачи, в процессе преодоления возникающих трудностей, выступают уровень, обобщенность и сила [Bandura, 2003].

1. Под уровнем самоэффективности понимаются «представления человека о своих способностях решать одну и ту же задачу (ситуацию) в зависимости от степени ее трудности» [Bandura, 1977, р. 196]. Выделяют 3 уровня самоэффективности: 1) низкий уровень характеризуется недостаточной уверенностью человека в собственных компетенциях справиться с трудностью; 2) средний уровень свидетельствует о достаточной уверенности человека в собственной эффективности, а также способности применять свои знания и совершать действия необходимые для контролирования ситуации; 3) высокий уровень опирается на восприятие возникающих трудных ситуаций не как что-то невозможное для решения, а, наоборот, как вызов, позволяющий проверить и подтвердить собственные силы [Салмина, Звонова, Елизарова].

2. Обобщенность или широта самоэффективности представляет собой «перенос ранее сформированных убеждений, касающихся оценки собственной эффективности действий, из одной сферы деятельности в другую» [Бейбалаев, с. 11]. А. Бандура выделил 3 уровня обобщенности:

1) узкий (вера человека в собственные силы проявляется в конкретной задаче при определенных условиях); 2) средний (воспринимаемая человеком самооффективность относится к группе заданий в рамках одной сферы деятельности) и 3) глобальный (личная эффективность проявляется вне зависимости от условий и сферы деятельности) [Bandura, 1989].

3. Сила эффективности проявляется в степени уверенности человека реализовать необходимые задачи в рамках конкретного вида деятельности. В данном контексте речь идет об устойчивой уверенности в себе и собственных способностях преодолеть различные трудности, несмотря на возможное наличие прошлого негативного опыта [Bandura, 1997].

Из вышеперечисленного следует, что вера человека в собственные способности зависит от конкретной сферы деятельности человека. При этом она определяет настойчивость действий человека при столкновении с затруднительными ситуациями и упорство в процессе их преодоления. Например, если человек при возникновении препятствий будет проявлять настойчивость и упорство, способствующие их разрешению, то самооффективность будет укрепляться; и, наоборот, при прекращении попыток справиться с этими ситуациями, самооффективность будет ослабевать.

На основе эмпирических исследований, в которых рассматривается самооффективность как личностный конструкт, А. Бандура выделил характерные особенности самооффективности:

1. Самооффективность является не личностной чертой, а когнитивным механизмом, т.к. выступает оценкой собственных компетенций, позволяющих разрешать конкретные ситуации;

2. Представления человека о собственной эффективности носит частный, специфический, а не глобальный характер;

3. Самооффективность выступает своего рода ожиданием проявления личностного потенциала человека относительно решения задач в

будущем. Следовательно, самооэффективность проявляется незадолго до того, как человек приступает к решению проблемных ситуаций;

4. Вера человека в свои способности рассматривается в контексте определенной деятельности, в которой перед субъектом встает решение возникающих задач.

Следовательно, самооэффективность – это динамическая характеристика личности, которая несет оценочную функцию и измеряется в конкретных условиях и сферах жизнедеятельности человека. Стоит обратить внимание на то, что процесс формирования уверенности в собственных силах происходит на протяжении всей жизни человека. В связи с этим выделяют 4 основных фактора, влияющих на оценку собственной эффективности:

1. Собственный опыт человека. А. Бандура говорил, что собственный прошлый опыт успеха или неудачи в попытке достичь желаемого результата является одним из наиболее эффективных способов формирования и развития уверенности в себе [Bandura, 1977]. Если человек сталкивается с трудно разрешимой задачей и, несмотря на ее сложность, преодолевает ее, достигая при этом успешный результат благодаря собственным приложенным усилиям, то полученный успешный опыт способствует повышению веры человека в его способность справляться с трудными ситуациями, защищая его от деструктивных реакций на возможные неуспешные ситуации в будущем. В данном случае самооэффективность обретает масштабность, т.е. широту, распространяя собственный успешный опыт на смежные сферы деятельности человека. Соответственно, успешный собственный опыт отождествляет высокие ожидания успеха, укрепляя чувство собственной эффективности, а неудачный опыт, наоборот, отождествляет низкие ожидания. Для того, чтобы развить уверенность в собственных способностях необходим опыт преодоления трудных задач и ситуаций, при этом важно, чтобы человек свой успех приписывал собственным стараниям и усилиям (интернальный локус контроля), а не к стечениям обстоятельств окружающего мира («мне просто повезло»).

2. Косвенный (социальный) опыт. В данном случае рассматривается рост самооффективности благодаря наблюдению за результатами других людей [Bandura, 1977]. При этом для человека важны результаты людей, с которыми он себя идентифицирует (друзья, близкие и т.д.) или которые являются для него авторитетными. Следовательно, опыт тех людей, кто справляется с решением трудных задач, оказывает влияние на самооффективность человека, повышая ее уровень, а опыт тех, кто претерпевает неудачу, - снижает уверенность в себе и своих силах. Для человека, наблюдающего за успешно выстроенным поведением другого и неоднократным достижением положительного результата, этот факт является подтверждением того, что другие могут и я смогу, вселяя надежду и веру в собственные силы.

3. Вербальное убеждение. Это один из самых простых и доступных факторов формирования самооффективности. А. Бандура выдвигает гипотезу о том, что «сила вербального убеждения ограничивается осознаваемым статусом и авторитетом убеждающего» [Bandura, 1977, p. 204]. Это означает, что вербальное воздействие, оказываемое на человека со стороны авторитетных для него людей, приводит к формированию и изменению самооффективности. Если между личным опытом человека и вербальными убеждениями со стороны значимых людей возникнет расхождение, то это повлияет и приведет не только к подрыву веры в себя и собственные силы, но и к снижению авторитетности людей. Основными формами вербальных убеждений являются внушение (убеждение человека при помощи слов), самовнушение (множественное повторение убеждений (аффирмаций)), увещание (воодушевление или мотивированность человека при помощи эмоциональных призывов) и обратная связь (ответная реакция человека на действие другого). Так, например, родители, которые часто говорят своему ребёнку: «мы в тебя верим» или «у тебя всё получится!» и т.д., своими вербальными убеждениями вселяют и подкрепляют уверенность ребенка в его способностях справиться с поставленными задачами. В данном случае

эффективность будет краткосрочна, поскольку для увеличения длительного эффекта уверенности в своих силах необходимо подкрепление собственными достижениями (личным опытом).

4. Эмоциональный подъем и физиологические реакции. Испытываемые человеком сильные психические реакции (настроение, уровень стресса, нервное возбуждение и т.д.) существенно влияют на восприятие уверенности в себе [Bandura, 1977]. Например, человек, находясь в позитивном эмоциональном состоянии (радость, восторг, воодушевление и т.д.), будет ощущать прилив сил, уверенность в собственных действиях при выполнении определенной деятельности или спокойствие, и, наоборот, прибывая в негативных эмоциях (страх, злость, гнев и т.д.), человек будет сомневаться в себе и своих силах. Следовательно, позитивные эмоции повышают самооффективность человека, а негативные эмоции – понижают.

Таким образом, вера в собственные силы преодолевать возникающие трудные ситуации выступает результатом комплексных процессов самоубеждения, которые построены на основе когнитивной обработки различных факторов ее формирования и изменения. Самооффективность является контекстуальной характеристикой личности, поскольку измеряется в конкретной деятельности человека. В связи с этим самооффективность имеет частный и специфический характер, не оказывающий влияние на все сферы человеческой деятельности. Как ранее было отмечено, вера в собственные способности подвержена постоянным изменениям на протяжении всей жизни человека. Изменение самооффективности обеспечивается посредством формирования когнитивных умений успешно выстраивать собственное поведение, приобретения косвенного опыта за счет наблюдения за другими субъектами, получения вербального поощрения/наказания от авторитетной личности и нахождения в эмоционально-позитивном состоянии, обеспечивающего успех.

В следующем параграфе работы будет рассмотрена связь самооффективности с другими психологическими концепциями.

1.2.3. МЕТОДИКИ ИЗМЕРЕНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ

Впервые для измерения уровня самооффективности была предложена немецкая версия шкалы, разработанная Р. Шварцером и М. Ерусалемом в 1979 году. Изначально шкала общей самооффективности включала в себя 20 утверждений, позволяющих оценить веру человека в эффективность собственных действий [Schwarzer, Jerusalem, 1995; Schwarzer, Jerusalem, 2010]. В 1981 году благодаря проведению большого количества эмпирических исследований на разных социальных группах с целью подтверждения валидности шкалы, она была доработана и статистически проанализирована, что позволило сократить ее до 10 ключевых утверждений, на основе которых можно оценить степень, в которой человек приписывает успешное преодоление сложных ситуаций собственным компетенциям. В таком виде шкала общей самооффективности была применена в других странах (Китай, Япония, Индонезия и т.д.) и переведена на 33 языка мира [Шварцер, Ерусалем, Ромек]. Позднее В.Г. Ромек перевел шкалу общей самооффективности (Р. Шварцера, М. Ерусалема), апробировал и модифицировал ее под российскую выборку.

Помимо вышеуказанной шкалы существует еще один опросник, с помощью которого можно измерить уровень самооффективности человека. Данный опросник был разработан американскими психологами Дж. Маддуксом и М. Шерером [Maddux], который позднее был адаптирован под российское общество А.В. Бояринцевой и Р. Кричевским [Бояринцева]. В первом варианте опросника самооффективности содержались 36 убеждений, но в последствии проведения эмпирических исследований и статистического анализа остались основными 23 убеждения. Главным отличием данной методики от шкалы самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема выступает возможность изучения не только уровня общей самооффективности, но и социальной, под которой понимаются такие сферы жизнедеятельности человека, как общение и предметная деятельность [The

Self-Efficacy Scale...]. В практической психологии существуют и другие методики исследования самоэффективности, но они наименее известны в России, например, новая шкала самоэффективности Дж. Чена, С. Галли и Д. Идена, состоящая из 8 убеждений [Chen, Gully, Eden].

Таким образом, теоретические представления о самоэффективности способствовали разработке различных методик, направленных на измерение ее уровня у людей. В настоящее время существует небольшое количество методик, позволяющих оценить уровень самоэффективности, из которых наиболее распространёнными выступают «Шкала общей самоэффективности» (Р. Шварцера, М. Ерусалема в адаптации В. Ромека) и «Тест определения общей и социальной самоэффективности» (Дж. Маддукса, М. Шерера в адаптации А.В. Бояринцевой).

1.2.4. СВЯЗЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ КОНЦЕПЦИЯМИ

В рамках психологии личности феномен самоэффективности опирается на такие теоретические концепции, как локус контроля (Дж. Роттер), атрибутивная теория мотивации (Б. Вайнер), выученная беспомощность (М. Селигман, С. Майер), оптимизм (М. Селигман), жизнестойкость (С. Мадди), уверенность в себе (В.Г. Ромек) и т.д. В вышеперечисленных теориях присутствует конструкт самоэффективности, но он имеет значимые отличия от ключевых понятий, лежащих в основе различных подходов. Анализ этих концепции позволит очертить границы феномена самоэффективности от других личностных конструктов. Далее рассмотрим более подробно теоретические идеи и место самоэффективности в них.

1. Теория локуса контроля. Эта теория была разработана Дж. Роттером, который под локусом контроля понимает «обобщенные ожидания человека относительно того, в какой степени подкрепления зависят от его собственного поведения (интернальность), а в какой – контролируются

силами извне (экстернальность)» [Rotter, p. 225]. В концепции локуса контроля фокус внимания сосредоточен на воспринимаемом человеком контроле (внутреннем или внешнем) над результатами событий, происходящих в жизни. На основе этого классифицируют 2 типа людей: первый тип (интерналы) считают, что все события (успехи, неудачи и т.д.) обусловлены их собственными действиями (внутренний локус контроля), ответственность за которые они возлагают на себя; второй тип (экстерналы), наоборот, думают, что все достижения в жизни контролируются удачей, стечением обстоятельств или другими более людьми (внешней локус контроля), в связи с чем они не наблюдают прямой зависимости между приложенными собственными усилиями и количеством получаемого подкрепления [Rotter]. В своей теории Дж. Роттер отмечал, что локус контроля – это обобщенное ожидание того, как человек поведет себя в той или иной ситуации. Но могут возникнуть специфические ситуации, в которых люди с экстернальным локусом контроля выстроят собственное поведение, характерное для людей с интернальным локусом контроля, и наоборот [Карась]. Таким образом, процесс формирования человеческого поведения происходит благодаря способности людей видеть причинно-следственную связь между их собственными действиями и появлением подкрепления. Стоит отметить, что только малое количество людей после достижения успешного результата начинают чувствовать себя более способными контролировать происходящие события в своей жизни, а другие, несмотря на множественные неудачи, повторяют и повторяют действия до тех пор, пока не достигнут успеха [Lloyd, Chang].

Таким образом, в рамках данной концепции отличие самооффективности от локуса контроля заключается в том, что самооффективность выступает представлением человека о себе и своих способностях, а локус контроля отражает представления человека относительно того, что поспособствовало достижению результата – собственные усилия или удача, стечение обстоятельств. Не всегда внутренний

локус контроля приводит к чувству собственной компетентности, в отличие от высокого уровня самоэффективности.

2. *Атрибутивная теория мотивации.* Эта теория была разработана Б. Вайнером, истоками которой выступают идеи концепции локуса контроля Дж. Роттера. Центральным понятием данной теории является атрибуция, представляющая собой «когнитивный механизм объяснения (приписывания) причин поведения другого человека относительно его результата (успех/неудача)» [Weiner, p. 553]. Было выдвинуто предположение, что атрибуция неудачи недостаточным количеством приложенных усилий повысит мотивацию достижения, а атрибуция недостатка своих способностей, наоборот, будут ее уменьшать. Для объяснения причин поведения Б. Вайнер выделял следующие основания: «1) локус контроля; 2) стабильность; 3) контролируемость» [там же] (Таблица 1).

Таблица 1

Модель каузальной атрибуции Б. Вайнера

	Внутренняя		Внешняя	
	Стабильная	Нестабильная	Стабильная	Нестабильная
контролируемая	прилагаемое усилие	временно прилагаемое усилие для конкретной задачи	типичная помощь	помощь от других людей
неконтролируемая	способности	настроение	сложность задания	случай (удача)

Следовательно, такие важные параметры атрибуции человеческого поведения, как локус контроля, стабильность и контролируемость оказывают значительное влияние на субъективную оценку индивидом способностей, приводящих к будущим успехам, и прогнозирования поведения в процессе достижения результата.

Благодаря экспериментальному исследованию, проведенному Б. Вайнером и А. Куклой, было обнаружено, что люди с высокой мотивацией

достижения результата, склонны приписывать успех своим способностям в ситуациях, ориентированных на достижение результата, а неудачу – недостаточностью приложенных усилий, чем люди с низкой мотивацией достижения результата, которые отождествляют достижение успешного результата с удачей и простым стечением обстоятельств, а неудачу – с недостатком своих способностей [Weiner, Kukla]. Иными словами, неудача, связанная с недостаточным количеством приложенных усилий, повысит мотивацию достижения результата в будущем, а неудача, связанная с недостатком своих способностей, – ее понизит. Так, например, люди с высокой мотивацией достижения склонны оценивать собственные способности на высоком уровне, чем люди с низкой мотивацией достижения, которые оценивают на низком уровне.

Исходя из этого следует, что атрибутивная теория мотивации Б. Вайнера и концепция самооэффективности А. Бандуры имеют тесную связь, поскольку атрибуция влияет на ожидание достижения успешного результата в будущем, а вера в собственные силы демонстрирует степень уверенности человека в успешности выполнения определенной деятельности. По мнению А. Бандуры, под воздействием таких факторов атрибуции, как сложность выполнения задач и степень прилагаемых усилий, уровень самооэффективности подвержен изменению [Bandura, 2001].

3. *Теория выученной (приобретенной) беспомощности.* Данная теория была разработана американскими психологами М. Селигманом и С. Майером, которые под выученной беспомощностью понимают «психическое состояние, характеризующееся осознанием человека неконтролируемости происходящих жизненных событий и невозможности оказания влияния на них собственными усилиями» [Maier, Seligman, p. 7]. Одними из главных причин заниженных ожиданий успеха в будущем выступает наличие у человека негативного прошлого опыта и последовательность тяжелых событий в жизни, сохраняющиеся на протяжении длительного времени. Проведенные эмпирические исследования

позволили выделить 3 вида дефицита, лежащих в основе феномена выученной беспомощности: «1) неспособность выполнять различного рода действия; 2) неспособность обучаться и 3) эмоциональные расстройства» [Hiroto, Seligman, p. 319]. В своей работе О.В. Волкова обратила внимание на то, как по-разному человек объясняет собственные успехи и неудачи, при этом здесь присутствует некая несимметричность [Волкова]. Так, успех приписывается постоянным факторам (например, наличие определенных способностей), успешно сочетаясь с неудачей, которая обусловлена временными факторами (например, недостаточностью приложенных усилий, неважному самочувствию); обращение к внутренним причинам при атрибуции успеха сочетается у адаптивных субъектов с использованием внешних причин при атрибуции неудачи. Это объясняется тем, что М. Селигман предпринял попытку включить представления атрибуции Б. Вайнера в более широкий контекст для объяснения большого круга жизненных ситуаций человека, в том числе и независимых от его воли.

Таким образом, теория выученной беспомощности связана с концепцией самооэффективности в том, что ощущение беспомощности снижает веру человека в эффективность собственных действий. Так, люди с выученной беспомощностью не верят, что их действия могут повлиять на прекращение неприятных внешних ситуаций, в отличие от тех людей, которые не научены быть беспомощными, а, наоборот, верят в эффективность собственных действий, что способствует преодолению возникших неприятных событий.

4. *Теория оптимизма.* В ходе экспериментальных исследований феномена выученной беспомощности М. Селигман выявил, что в условиях возникновения неблагоприятной внешней обстановки люди по-разному выстраивают собственное поведение: одни остаются спокойными, устойчивыми, не прекращают попыток достичь успеха, не впадают в состояние беспомощности, а другие, наоборот, опускают руки, сдаются, отказываются от борьбы и заранее нацелены на получение неудачного

результата. В связи с этим определили качество, позволяющее человеку сохранять надежду в успешный исход возникающих ситуаций, которое М. Селигман охарактеризовал как оптимизм. Суть его заключается в особом стиле объяснения человеком причин собственных успехов и неудач (т.е. стиль атрибуции). Благодаря этому стилю «просеивается» опыт неудач. Так, например, оптимистичные люди свои неудачи приписывают внешним факторам (т.е. стечению обстоятельств, случившихся в конкретном моменте времени), а успехи – внутренним факторам (личным заслугам и т.д.). В отличие от оптимистов, пессимистические люди, наоборот, отождествляют удачу как случайность (т.е. внешним факторам), а неудачи – приписывают собственным способностям и усилиям, которые происходят постоянно (т.е. внутренним факторам) [Seligman].

Таким образом, теория оптимизма показывает, как восприятие мира, себя, собственных результатов деятельности (преимущественно в положительном ключе) и т.д. влияет на самооценку человека. Люди с оптимистичным отношением к происходящим событиям упорно будут пытаться разрешить их, не теряя веру в эффективность своих действий, при этом их оптимизм будет способствовать снижению мотивации к действиям в меньшей степени, чем у людей с пессимистическим отношением к окружающему миру, которые склонны к формированию синдрома выученной беспомощности. Следовательно, у оптимистично настроенного человека вера в эффективность своих действий, направленных на разрешение сложившейся проблемной ситуации, будет сильнее, чем у пессимистично настроенного человека, который не уверен в собственных силах достичь успешного исхода при решении трудностей.

5. *Концепция жизнестойкости.* Данная концепция была предложена С. Мадди, который продолжил основные исследования этого феномена после С. Кобейс. Жизнестойкость выступает одной из интегративных характеристик личности, способствующая его самореализации, адаптации к окружающей среде, преодолению стрессовых

ситуаций и т.д. Следовательно, жизнестойкость рассматривается как «система убеждений человека о самом себе, о мире, о взаимодействии с миром» [Pichurin, p. 39]. С. Мадди выделил 3 автономных компонента жизнестойкости: 1) вовлеченность (способность человека быть включенным в события собственной жизни и выполняемую деятельность, получая от этого максимальное удовольствие); 2) контроль (убежденность человека в наличии причинно-следственной связи между его поступками, усилиями и результатами) и 3) принятие риска (уверенность человека в том, что все происходящее с ним способствует его прогрессу благодаря знаниям, приобретенным из опыта – положительного или отрицательного) [Maddi]. Здесь можно отметить связь между феноменом самоэффективности и концепцией жизнестойкости, которая заключается в следующем:

– во-первых, жизнестойкость выступает более общим личностным конструктом, оказывающим влияние на всю жизнедеятельность человека, нежели чем самоэффективность, выступающая когнитивным механизмом, особенность которой заключается в специфическом характере, ограниченном определенным видом деятельности. Иными словами, жизнестойкость – это более глобальный феномен, чем самоэффективность личности;

– во-вторых, контроль, являясь компонентом жизнестойкости, связан с самоэффективностью в том, что и то, и другое подразумевают под собой уверенность человека актуализировать собственный ресурсный потенциал для достижения успешного результата и преодоления трудных ситуаций. Человек с высоким уровнем самоэффективности больше осознает зависимость между собственными прилагаемыми усилиями и получением желаемого результата, чем человек с низким уровнем самоэффективности, который сомневается в эффективности своих действий, попадая в состояние беспомощности.

Исследование концепта жизнестойкости нашло отражение также в трудах отечественных психологов. Например, Д.А. Леонтьев и Е.И. Рассказова адаптировали тест жизнестойкости С. Мадди под российскую выборку

[Леонтьев, Рассказова]. Они отмечают, что жизнестойкость, сохраняя внутренний баланс в стрессовых ситуациях, способствует позитивной переоценке извлеченного из них опыта для дальнейшего личностного роста.

б. *Конструкт уверенности в себе.* Он широко исследован в психологической науке, и больше всех (из всех вышеперечисленных) близок к феномену самоэффективности. Как определяет В.Г. Ромек, уверенность в себе представляет собой «позитивную субъективную оценку индивидом собственных навыков и способностей как достаточных для достижения значимых для него целей и удовлетворения его потребностей» [Ромек, с. 133]. На основе полученных результатов эмпирических исследований было выделено 3 элемента, входящих в конструкт уверенности в себе: «1) общая (генерализованная) уверенность в себе; 2) социальная смелость и 3) инициатива в социальных контактах» [Ромек, с. 135-136].

По мнению В.Г. Ромека, ядром уверенности в себе является оценка приобретенных собственных компетенций и их эффективное применение в процессе жизнедеятельности [Ромек]. Следовательно, самоэффективность и уверенность в себе связаны между собой, но эти понятия часто подменяют друг другом. В связи с этим необходимо выделить основные отличия между этими психологическими конструктами:

1) вера в эффективность собственных действий и уверенность в себе характеризуют субъективные представления индивида относительно его способностей, но самоэффективность выступает только когнитивным механизмом, а уверенность в себе, как и Я-концепция, имеет помимо когнитивного аспекта еще и эмоциональный;

2) самоэффективность выступает частной характеристикой, проявляющейся в конкретной ситуации, а уверенность в себе – более обобщенная характеристика личности, оказывающая влияние на все сферы человеческой деятельности;

3) для измерения самоэффективности используются специально разработанные опросники, направленные на исследование субъективной

оценки человеком своих сил, а уверенность в себе можно фиксировать посредством наблюдения.

Таким образом, самоэффективность и ее оказываемое влияние на человеческое поведение подтверждается схожестью с такими психологическими концепциями, как локус контроля, атрибутивной теорией мотивации, феноменом выученной беспомощности, оптимизмом, жизнестойкостью, уверенностью в себе и др. Люди, обладающие высоким уровнем самоэффективности ставят перед собой глобальные цели, высоко оценивают свои способности, прилагают больше усилий для достижения успешного результата, приписывают успехи личным заслугам, а неудачи – простому стечению обстоятельств и т.д. В свою очередь, люди с низким уровнем самоэффективности не уверены в собственных силах, заранее нацелены на неудачный исход событий, успех приписывают случайности, а неудачи – собственным усилиям. Из этого следует, что высокий уровень самоэффективности коррелирует с интернальным локусом контроля, высокой мотивацией достижения, оптимизмом, высоким уровнем жизнестойкости, а низкий уровень самоэффективности, наоборот, с экстернальным локусом контроля, низкой мотивацией достижения, пессимизмом, низким уровнем жизнестойкости и выученной (приобретенной) беспомощностью. При этом важно отметить, что одной из особенностей самоэффективности является ее специфичность и частность, проявляющиеся в том, что один и тот же человек может по-разному верить в эффективность собственных действий в процессе разрешения сложных ситуаций, что зависит от контекста деятельности.

В следующем разделе работы будет рассмотрен феномен зрелости поступка и его структурные компоненты.

1.3. ИССЛЕДОВАНИЯ УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА

Поступок выступает одним из способов проявления личностной зрелости человека, поскольку содержит в себе совершение выбора, заключающийся

в поддержании конкретной ценности в определенный момент времени. Уровень зрелости поступка проявляется через готовность человека нести ответственность за совершенный выбор. Не каждый человек готов совершать осознанные и зрелые поступки, что в большинстве случаев приводит к перекладыванию процесса принятия решений за их собственную жизнь на других людей или т.п. Исходя из этого, в настоящее время появляется необходимость в изучении сущности поступка, его классификации, а также выявлению структурных элементов. Данный пункт посвящен теоретическому анализу научным публикациям, направленным на исследование феномена поступка.

1.3.1. ПОСТУПОК КАК ПРЕДМЕТ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКЕ

Поступок является одной из главных единиц человеческого поведения. К его изучению обращались как зарубежные, так и отечественные ученые различных научных направлений (психологии, социологии, антропологии и т.д.). Рассмотрение научных трудов, посвященных изучению феномена поступка, стоит начать с отечественной психологии, поскольку поступок тесно связан с человеческой деятельностью, выступающей одним из ведущих направлений советской психологической школы. Так, с середины XX века в рамках деятельностного подхода, имеющего значимую роль в отечественной школе психологии, ученые пытались детально изучить поступок и дать ему более полное научное определение.

Основоположниками деятельностного подхода в психологии выступают С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев, которые первыми предприняли попытки дать определение феномену поступка через призму собственных концептуальных систем. По мнению С.Л. Рубинштейна, поступок выступает связующим звеном между деятельностью человека и его поведением [Рубинштейн]. Следовательно, поступок является осознанным действием

человека и воспринимаемый им как общественный акт, проявляющийся в процессе отношения человека к другим людям [Щеколдина]. В контексте данного определения выделяется главное отличие поступка от деятельности, заключающееся в осознанном характере проявляемого в нем отношения. Предложенная С.Л. Рубинштейном интерпретация поступка демонстрирует один из фундаментальных принципов психологии деятельности – принцип единства сознания и деятельности, проявляющийся в целостности внешнего и внутреннего в человеческой деятельности, направленной на достижение конечной цели [Рубинштейн]. Иными словами, взаимопроникновение поступков и переживаний формирует единство жизнедеятельности человека. Формирование и дальнейшее развитие поступка представляет собой сложный единый процесс, создающий основу познания психики с точки зрения объективности, анализируя реакции человека и сознательные действия.

В свою очередь, А.Н. Леонтьев определяет поступок как «действие ... судьба которого определяется не из наличной ситуации» [Леонтьев, 1994, с. 78]. Иными словами, поступок является особым волевым действием человека, характеризующийся такими личностными качествами, как рациональность, осознанность и обдуманность, и требующий внутреннего усилия при одновременном возникновении противоположных мотивов с дальнейшим подчинением одного мотива другому. В этом случае проявляется сложномотивированность поступка, поскольку в нем требуется осознание человеком отношений между возникшими противоположными мотивами. Поступок подразумевает собой осуществление личностью выбора, происходящего внутри системы социальных мотивов, приобретающих «личностный смысл», опосредованный мотивом.

Таким образом, в рамках деятельностного подхода С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев исследовали поступок, не вычленив его из деятельности, а, наоборот, рассматривая как особый вид действия, как структурную единицу деятельности.

К изучению поступка как феномена обращались и другие психологи-теоретики – Е.Е. Соколова, В.В. Петухов, В.В. Столин, В.П. Зинченко, М.М. Бахтин, Л.С. Выготский и др.

Так, Е.Е. Соколова при изучении поступка обращает внимание на его полимотивированность (т.е. побуждение к осуществлению деятельности несколькими мотивами), благодаря которой происходит разрешение мотивационного конфликта [Соколова]. По ее мнению, структурным ядром личности выступает «Я» как единый и целостный субъект, проявляющийся в индивидуальной человеческой деятельности, и соединяющий активность личности и его субъективную направленность на объект (т.е. интенцию), что позволяет выстраивать осознанное и ответственное поведение, в основе которого лежит поступок.

В результате исследования феномена поступка В.В. Петухов и В.В. Столин выделили его особенность, заключающуюся в неопределенности ситуации, рискованности поступка и неясности его последствий. В.В. Столин отмечал, что «поступок выступает своего рода «перекрестком», т.е. пересечением двух деятельностей» [Столин, с. 61]. При этом он придавал особую значимость конфликтному смыслу, который характеризует поступок. Конфликтный смысл появляется до совершения самого поступка в форме психического напряжения или сознательной дилеммы, в которой человек предстает перед необходимостью сделать выбор. После его совершения смысл «Я» превращается в объективную противоречивость, при этом он может либо осознаваться личностью, либо быть неосознанным. В.В. Столин отмечал, что человек по-разному относится к совершенному выбору: 1) принимает его («за» поступок); 2) не соглашается с ним («против» поступка); 3) не может определить собственное отношение к нему (между «за» и «против») [Столин]. Это демонстрирует варианты осмысления личностью совершаемых поступков.

В своих работах В.П. Зинченко при рассмотрении феномена поступка исходил из идей А.Н. Леонтьева и рассматривал поступок как особое действие,

полностью осознающее личностью и присущее только ему [Зинченко]. Он отмечал, что в основе поступка лежит поведение личности, возникающее в процессе формирования ее самосознания. В отличие от автоматизмов, рефлексов, импульсивных действий и т.д. поступок характеризуется наличием творческого аспекта при осуществлении человеком выбора форм поведения (действия или бездействия) [Андрюшкова].

В свою очередь, М.М. Бахтин отмечает, что «поступок должен иметь единый план, он должен обрести единство двусторонней ответственности: и за свое содержание (специальная ответственность), и за свое бытие (нравственная)» [Бахтин, с. 36]. Иными словами, поступок связан как с субъектом события, так и с объективным окружающим миром (наукой, системой норм и т.д.).

Еще одно определение поступка дает Е.Л. Доценко, понимая под ним «выбор между альтернативными мотивами, за каждым из которых стоят альтернативные ценности» [Доценко, 2016, с. 49]. Из этого следует, что поступок заключается в выборе человеком оптимальной модели поведения из множества предложенных вариантов, при котором будет удовлетворены почти все интенции (ценности), обеспечивая при этом экономность и экологичность. Как отмечает О.В. Пчелина, с одной стороны, в поступках проявляется уровень личностной зрелости человека (каждый выбирает по себе), а с другой – совершенные поступки вплетаются в Я-концепцию и, таким образом, выступают средством самостроительства (каждый выбирает для себя) [Пчелина].

При этом Е.Л. Доценко вводит в научный оборот такие понятия, как «задача на поступок» (возникновение некой жизненной ситуации, в которой человек предстает перед совершением выбора между ценностно важными мотивами) и «таймер поступка» (временной интервал, на протяжении которого выбор человека имеет смысловую значимость, т.е. сохраняется статус поступка) [Доценко, 2016].

Позднее В.А. Старцева под руководством Е.Л. Доценко описала процесс совершения выбора человеком. Так, при возникновении задачи на поступок перед человеком актуализируется совокупность намерений (интенций), имеющих разную направленность, т.е. имеющих противоречие между собой, конфликт и т.д. Для рассмотрения процесса совершения выбора В.А. Старцева описывает два крайних варианта принятия решения при условии, что в этот момент действуют только две интенции, имеющие разную направленность.

1. Интенции имеют противоположную направленность, т.е. взаимно исключены [Старцева] (Рисунок 2). В данном случае суммарный вектор двух интенций равен 0. Это означает, что человек не осознает, какая из интенций у него имеет приоритетное значение, что осложняет процесс совершения выбора.

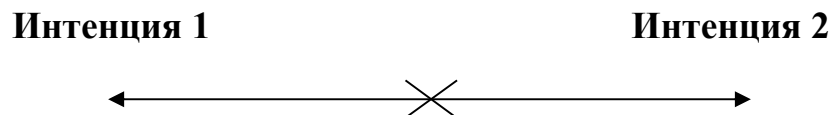


Рис. 2. Ситуация, демонстрирующая противоположную направленность интенций

2. Интенции имеют одно направление, т.е. они не исключают друг друга, а, наоборот, направлены в одну сторону [Старцева] (Рисунок 3). В такой ситуации суммарный вектор будет длиннее, чем каждый отдельно взятый вектор. Это свидетельствует о том, что человек осознает ту интенцию, находящуюся для него в приоритете, и это помогает ему принять решение.

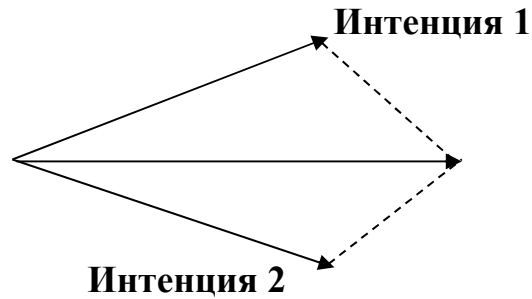


Рис. 3. Ситуация, демонстрирующая одностороннюю направленность интенций

Процесс совершения поступка В.А. Старцева предложила рассмотреть в заданной системе координат, где условно назвала ось X – лично-ориентированные ценности, ось Y – профессионально-ориентированные ценности, ось Z – социально-ориентированные ценности [Старцева] (Рисунок 4).

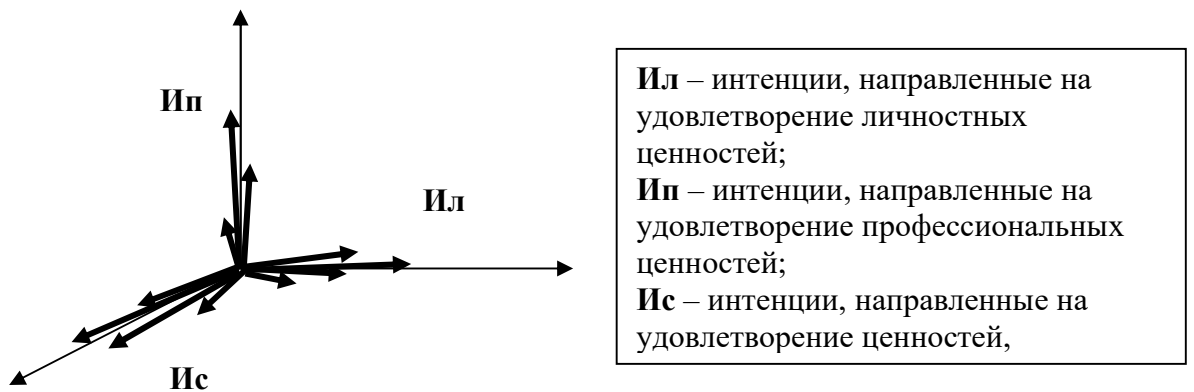


Рис. 4. Схематичное представление соотношения ценностей, которые участвуют в процессе совершения поступка

На рисунке 4 продемонстрированы расположения интенций человека перед принятием решения. Наличие длинного вектора свидетельствует о силе интенции или ее значимости для человека. Нахождение нескольких однонаправленных векторов рядом с длинным вектором соотносится с существованием нескольких интенций, поддерживающих определенную ценностную сферу.

Следовательно, процесс совершения поступка обусловлен наличием различных интенций, имеющих особую разнонаправленность.

Для более полного рассмотрения поступка обратимся к работам зарубежных исследователей. Основным направлением психологии, в рамках которого исследуется феномен поступка, является бихевиоризм. Одним из представителей данного направления является американский психолог, основатель бихевиоризма Дж. Уотсон. По его мнению, главным и основным условием для совершения поступка является наличие различного рода внешних воздействий на человека. Он считал, что нет ни одного поступка, за которым не стояла бы причина (внешний стимул), заставляющая человека совершать действия [Watson]. На основе этого предположения он вывел универсальную формулу, описывающую поведение человека и животных: S (стимул) – R (реакция). В концепции бихевиористского подхода вышеуказанное соотношение рассматривается как единица поведения, а в отечественной психологии – как поступок, выражающий позиции личности. Следовательно, под влиянием стимула субъект ведет себя определенным образом, проявляя тем самым ответную реакцию.

Еще одним приверженцем бихевиоризма является американский психолог В. Макгвайр, который говорил о том, что совершение поступка зависит от желаемой цели, потребностей человека и существованием наличной ситуации. В. Макгвайр рассматривает поступок как активное (т.е. проявление внутреннего источника активности, потребности и т.д.) и реактивное (т.е. ответная реакция на воздействие внешних ситуаций) поведение человека [McGuire]. При этом в качестве основной цели совершения поступка выступают сохранение привычного, оптимального состояния, обуславливающее так называемую стабильность, и приобретение новых умений и навыков, способствующих развитию человека. Поступок считается завершенным, если достигнут один из эффектов – внутренний (формирование мнения, оценки о нем и его результатах и т.д.) либо внешний (получение согласия, понимания от окружающих людей и т.д.).

Таким образом, анализ теоретических взглядов как зарубежных, так и отечественных ученых на феномен поступка, позволил увидеть его многогранность. В основном психологи рассматривают поступок как единицу деятельности, не проводя четких границ между действиями и поступками, между поведением человека и его поступками. В рамках бихевиоризма поступок и поведение выступают как единое целое, подчиняющееся принципу «стимул-реакция». Наибольший вклад в изучение феномена поступка внесли ученые отечественной школы психологии.

Среди вышеприведенных интерпретаций можно отметить некоторые сходные черты в понимании поступка. В первую очередь, поступок – это выбор человеком собственной формы поведения; в данном контексте подразумевается не только действие человека, но и его бездействие. Второй чертой, характеризующей поступок, выступает его осознанность, т.е. поступок является не просто действием (автоматизмом, рефлексом, импульсом и т.д.), а именно сознательным выбором модели поведения в возникающих ситуациях. Из этого вытекает еще одна черта поступка, заключающаяся в наличии творческого аспекта, который проявляется в создании или нахождении такого решения, не существовавшего ранее и выходящее за рамки ситуации, но позволяющее удовлетворить возникшие альтернативные ценности. Это свидетельствует о том, что поступок выступает своего рода «творческим» действием человека, способствующим его личностному росту. Помимо этого, поступок полимотивирован, поскольку обусловлен столкновением нескольких мотивов (ценностей). Следовательно, поступок выступает особым видом действия, отличающееся осознанностью и ответственностью, через совершение которых проявляется сущностная особенность человека.

В следующем параграфе работы будет рассмотрена классификация поступков в зависимости от степени их зрелости.

1.3.2. ЗРЕЛОСТЬ ПОСТУПКА И ЕЕ УРОВНИ

Условием для совершения зрелых поступков выступает личностная зрелость человека. Так, под личностной зрелостью понимают «уровень личностного развития, при котором человеку удастся отстаивать свою идентичность, стабильно поддерживать свою личностную целостность, проявлять социально приемлемый уровень ответственности» [Доценко, 2020, с. 7], «проявление процесса созревания в отношениях и личностных качествах человека» [Маленова, Потапова, с. 24], «готовность и способность личности к эффективному решению жизненных задач» [Руженков, Руженкова, Лукьянцева, с. 65]. Следовательно, личностная зрелость является системным качеством человека, способствующим эффективно выстраивать собственное поведение в повседневных практиках.

Личностная зрелость человека определяется наличием ряда характеристик, который более полно и содержательно представили в своей статье А.Ю. Маленова и Ю.В. Потапова. Они выделили 7 групп критериев зрелости личности: 1) ответственность (личная и социальная); 2) гуманность и социальная направленность поведения (просоциальное поведение, позитивная направленность и т.д.); 3) активность (следование за идеалом и воплощение их в жизнь, саморазвитие, активная жизненная и социальная активность и т.д.); 4) гармоничные отношения с окружающими (умение выстраивать зрелые отношения с другими людьми, толерантность, терпимость и т.д.); 5) гармоничные отношения с собой (принятие себя, самостоятельное прогнозирование собственного поведения, глубинные переживания и т.д.); 6) независимость и свободный выбор личности (автономность, независимость, свобода, самостоятельность и т.д.); 7) целостность личности (ценностные ориентации, жизненная философия и т.д.) [Маленова, Потапова].

Стоит обратить внимание и на другие аспекты личностной зрелости – ответственность (А.А. Реан, А.Г. Асмолов, Э. Фромм, Э. Эриксон и др.), «сознательная независимость» и самопонимание (К. Роджерс), потребность

в самоактуализации (А. Маслоу), самопринятие (Г. Олпорт), автономия, проявляющаяся в самостоятельности и самоподдержки (Ф. Перлз), сила характера (Б.Г. Ананьев) и т.д. [Балык, Цыбуленко]. Таким образом, только при наличии вышеуказанных характеристик можно говорить о личностной зрелости человека, готового к совершению зрелых и ответственных поступков.

В своей работе «Поступок как предвосхищение предстоящего» Е.Л. Доценко вводит классификацию поступков, в которой их делит по таким критериям, как «тайминг поступка, полнота взятия ответственности за выбор и степень субъективности при совершении поступка» [Доценко, 2016, с. 56]. В связи с этим определены следующие виды поступков:

1. «Нулевой поступок», характеризующийся «отказом от выбора, не принятием какого-либо решения» [Доценко, Старцева, с. 47]. Это описывает незрелый поступок, поскольку не осуществляется никакого выбора. На рисунке 5 схематично представлено соотношение интенций, принимающих участие при совершении «нулевого поступка» [Старцева].

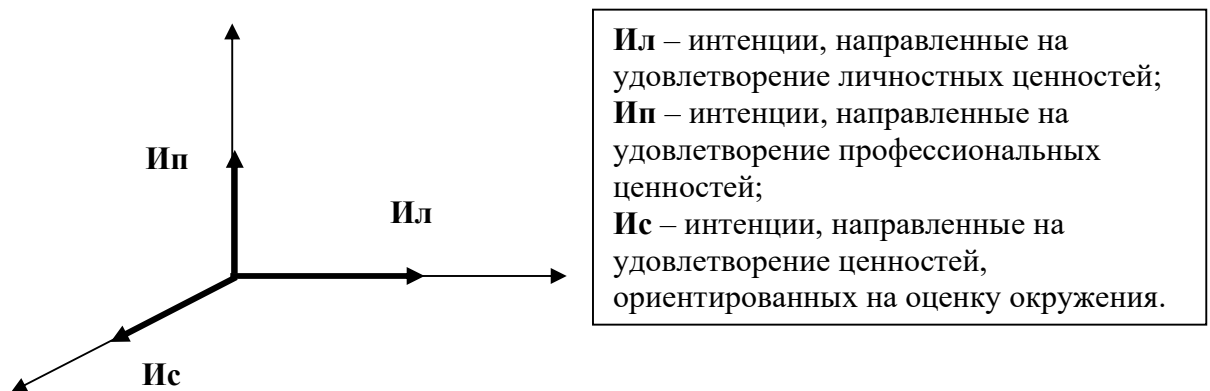


Рис. 5. Расположение интенций, принимающих участие при совершении «нулевого поступка»

Из рисунка видно, что при совершении «нулевого поступка» участвует малое количество интенций, имеющих разную направленность, среди них нет выделения приоритетных векторов, в связи с чем выбор человеком не совершается.

Стоит отметить, что нулевой поступок связан с неким временным «застоем», когда человек не ощущает временных рамок, считая, что он всегда будет смертен. В связи с этим, отказ от совершения выбора проявляется в желании человека спрятаться, закрыться, отгородиться от всего происходящего и т.д. [Доценко, 2016]. Цена данного поведения – уход в психосоматику, т.е. «бегство в болезнь».

2. «Псевдопоступок», заключающийся «в совершении выбора, обусловленного скорее обстоятельствами, чем свободным решением самого человека» [Доценко, Старцева, с. 47]. В основе этого выбора лежат две интенции, направленные в разные стороны [Старцева] (Рисунок 6).

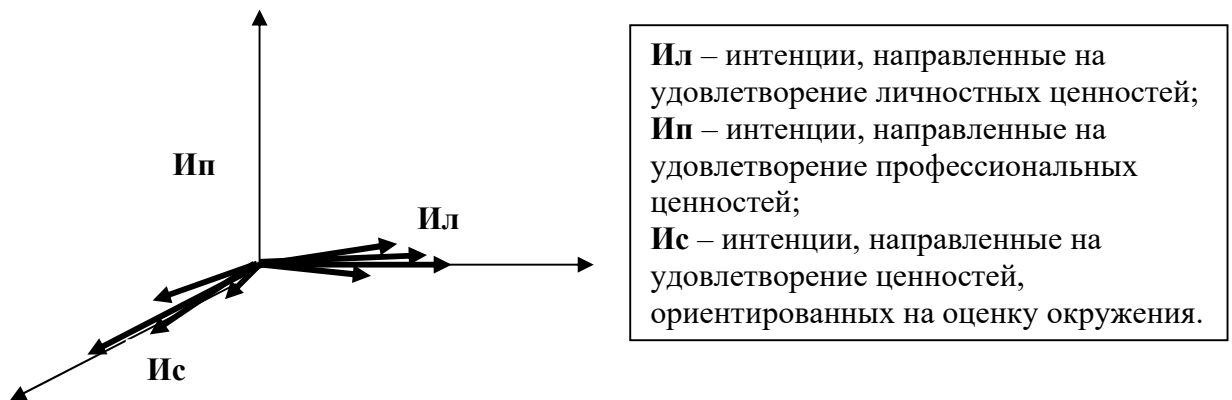


Рис. 6. Расположение интенций, принимающих участие при совершении «псевдопоступка»

При совершении данного вида поступка выбор происходит не лично, а поведенчески, поскольку не завершился процесс личностного согласования. В связи с этим, человек берет на себя только часть ответственности – социальную. Совершаемый выбор выступает не как возможность поддержать альтернативные мотивы, а как способ нанесения частичного ущерба на них. В этом и проявляется незрелость поступка, поскольку выбор зависит от внешних факторов (окружающих людей, обстоятельств и т.д.) и повторяется еще не раз, т.к. задача на поступок осталось нерешенной. Псевдопоступок может проявляться в реактивном (реакция на инцидент), стереотипном (некий шаблон для оценки ситуации, человек

оценивает возникшую ситуацию обиденной, а в действительности оказывается нерядовой) и жертвенном (выбор под воздействием других людей, человек в роли жертвы) поступке.

Псевдопоступки связаны с прошлым человека, поскольку они наполнены моментами, несущими в себе извинительные мотивы («это просто стечение обстоятельств») и отрицательными чувствами – разочарованием, раскаянием и т.д. (отождествление не совсем со своим выбором) [Доценко, 2016]. Следовательно, у человека возникает внутриличностный конфликт, заключающийся в метаниях между крайностями (проскакивание оптимума), возвратом к прошлому опыту и повторением прототипного сценария. Ценой такого поступка выступает нанесение ущерба собственному здоровью или телесной целостности (душевная психологическая, личностная боль), личностное расстройство (невроз).

3. *Ответственный поступок*, в процессе которого происходит полное поддержание одной из интенций (ценностей). В этой ситуации человек осознает, как принимаемый выбор, так и отвергаемый, и готов нести ответственность за принятый выбор. Это является признаком зрелости поступка, но не в полной степени, поскольку человек может поддержать только одну собственную ценность, что характеризуется ограниченностью выбора [Доценко, Старцева]. На рисунке 7 схематично представлено расположение интенций, участвующих при совершении «ответственного поступка» [Старцева].

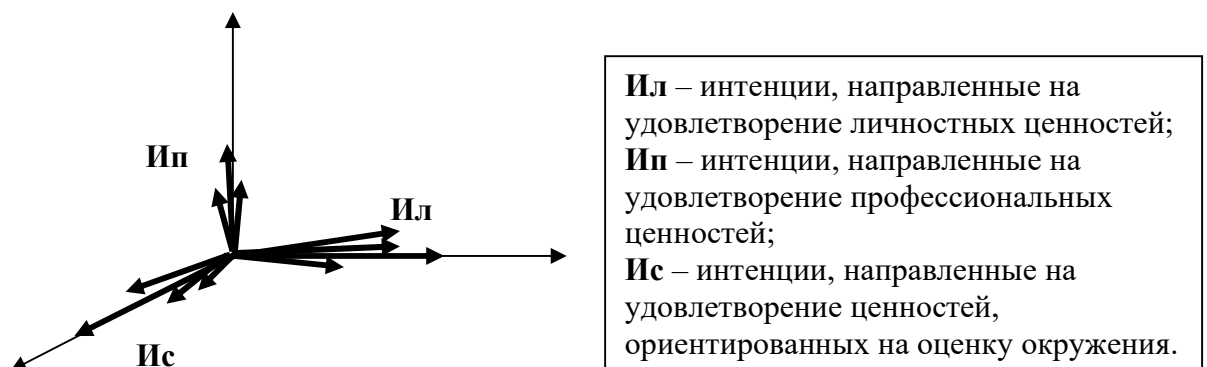


Рис. 7. Расположение интенций, принимающих участие при совершении «ответственного поступка»

Таким образом, при совершении ответственного поступка участвуют несколько интенций, имеющих разнонаправленность, что обуславливает наличие нескольких вариантов для осуществления выбора.

Ответственный поступок связан с настоящим, поскольку в нем все сосредоточено на актуально совершаемых усилиях (решительность при выборе ценностей и совершении выбора, принятие ответственности и т.д.) [Доценко, 2016]. Цена ответственного поступка – удержание занятой позиции, поддержание созданной ситуации.

4. *Развивающий (прорывной) поступок* направлен на «поддержание (почти) всех альтернатив и, соответственно, интенций (ценностей), составляющие суть ситуации, в которой возникла задача на поступок» [Доценко, Старцева, с. 48]. При этом схематично совершение развивающего (прорывного) поступка выглядит следующим образом [Старцева] (Рисунок 8).

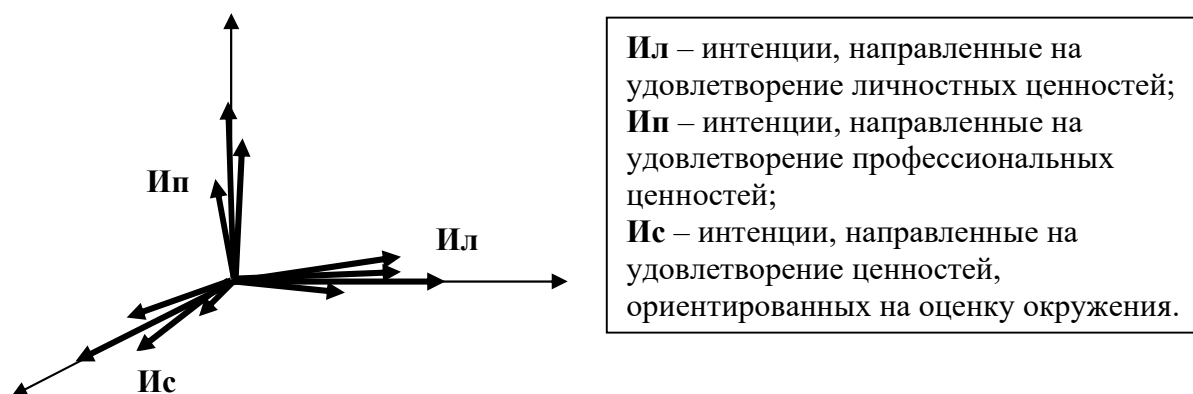


Рис. 8. Расположение интенций, принимающих участие при совершении «развивающего (прорывного) поступка»

На рисунке 8 показано, что найденное (созданное) человеком решение объединяет и удовлетворяет все интенции и стоящим за ними ценности. В этом и заключается зрелость поступка, проявляющаяся в нахождении (создании) человеком такого решения возникшей проблемной ситуации, в которой сможет удовлетворить наибольшее количество альтернативных ценностей. Это способствует личностному развитию человека. При этом ценой такого поступка выступает необходимость приложения собственных

сил для нахождения нестандартного (творческого) решения. Развивающий (прорывной) поступок связан с будущим человека, поскольку в нем проявляется личностный потенциал, оказывающий влияние на отставленное будущее. Следовательно, «чем выше качество конструирования будущего, тем зрелее поступок и устойчивее ответственность» [Доценко, 2016, с. 60].

Таким образом, одним из основных условий для совершения зрелых поступков выступает личностная зрелость человека, характеризующаяся такими критериями, как ответственность, активность, независимость, самостоятельность, выстраивание гармоничных отношений с собой и окружающими, автономность, целостность и т.д. В зависимости от ее наличия человек может совершать поступки, различающиеся по уровню их зрелости – нулевой поступок (незрелый), псевдопоступок (незрелый), ответственный (не вполне зрелый) и развивающий (прорывной) поступок (зрелый). Следовательно, зрелый поступок заключается в успешно найденном способе решения возникшей ситуации, при котором ни одна из интенций не будет отвергнута.

Рассмотренная выше информация позволила определить **предмет** нашего исследования – связь самоэффективности с уровнем зрелости поступка.

1.4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ СВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ И УРОВНЯ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА

Теоретической платформой исследования связи самоэффективности и уровня зрелости поступка выступают социально-когнитивная теория и теория деятельности.

Для нашей работы важнейшими понятиями социально-когнитивной теории являются «самоэффективность» и «уровень самоэффективности».

А. Бандура определяет самоэффективность как «представления человека о своей способности действовать в конкретных ситуациях» [Bandura, 1995, p. 157]; «оценка собственной поведенческой компетентности, т. е. умения вести себя так, чтобы получить желаемый результат» [Bandura, 1997, p. 26]. Помимо А. Бандуры, определение самоэффективности предлагают и другие авторы. Например, Р.Л. Кричевский под самоэффективностью понимает «убежденность людей в своих возможностях мобилизовать мотивацию, интеллектуальные ресурсы, поведенческие усилия для осуществления контроля за событиями, оказывающими влияние на их жизнь» [Кричевский, с. 48]. Признаком, объединяющим предложенные разными авторами варианты интерпретации самоэффективности, выступает рассмотрение ее как важного когнитивного конструкта личности, как центрального фактора человеческого поведения, определяющие модель поведения человека, оказывающие значительное влияние на саморегуляцию поведения, принятие решений, оценку его последствий и т.д.

В своей научной статье Н.А. Булышко и Ю.А. Коломейцев выделяют показатели, характеризующие самоэффективность, одним из которых является ее уровень. Они предлагают под уровнем самоэффективности считать вариативность задач и ситуаций в зависимости от различной степени трудности [Булышко, Коломейцев]. Из этого следует, что, чем выше уровень самоэффективности человека, тем сильнее он верит в то, что сможет разрешить ситуации различной сложности и достичь успеха в них благодаря приложению собственных усилий. И, наоборот, чем ниже уровень самоэффективности, тем слабее человек верит в себя и свои силы при возникновении трудных ситуаций, заранее ожидая неудачное ее разрешение и т.д. Следовательно, уровень самоэффективности влияет на поиск или избегание ситуаций определенного типа, выбор поведенческих альтернатив, атрибуцию успеха и неудачи, принятие решений, расширяя или ограничивая возможности выбора и т.д.

Помимо социально-когнитивной теории для нашего исследования необходимо обратиться к элементам теории деятельности, в которой основными интересующими нас понятиями выступают «поступок» и «зрелость поступка». Действие является главной единицей, позволяющей оценить деятельность человека. Под действием понимается процесс, целью которого выступает достижение поставленной цели.

Как уже ранее отмечалось (в п. 1.3.1), С.Л. Рубинштейн и А.Н. Леонтьев считали, что поступок является особым видом действия, который необходимо рассматривать в совокупности с деятельностью, как ее структурную единицу. Поступок проявляется в выборе определенного варианта поведения, способствующего удовлетворению почти всех ценностей человека. Следовательно, отличие между действием и поступком заключается в наличии и проявлении ценностного аспекта индивида к окружающим. Иными словами, действие выступает как простой поведенческий акт, а поступок – как более сложное действие, в процессе которого человек совершает личностный выбор между ценностными мотивами. В свою очередь, зрелость поступка проявляется в осознанном выборе ценностей и готовности нести полную ответственность за его последствия.

Таким образом, объединяя рассмотренные выше понятия, можно сделать вывод, что совершение выбора при возникновении задачи на поступок зависит от веры человека в собственные силы выполнить те действия, реализация которых поможет разрешить сложившуюся ситуацию. Например, оказавшись в ситуации выбора, люди с высоким уровнем самоэффективности склонны к принятию более зрелых поступков, т.к. их выбор стратегий поведения основывается в большей степени на уверенности в себе и собственных силах, которые проявляются в настойчивости прилагаемых действий и направлены на преодоление трудных ситуаций. В отличие от них, люди, низко оценивающие собственные способности, рассматривают трудную ситуацию, в рамках которой необходимо принять определённого рода решение, как угрозу для собственной жизнедеятельности. Для них характерен

избегающий тип поведения в возникающих ситуациях выбора, т.е. уход от решения проблем, поскольку они не уверены в собственной способности преодолеть трудные ситуации и достигнуть успеха. Следовательно, люди, имеющие высокий уровень самоэффективности, склонны совершать более зрелые поступки и готовы нести ответственность за их последствия, чем те, у которых уровень самоэффективности низкий, что влечет за собой совершение личностно незрелых поступков.

Исходя из собственной теории, предполагающей взаимодействие поступка и самоэффективности, в нашем исследовании для проверки выдвигается **гипотеза**, заключающаяся в наличии связи между самоэффективностью личности и уровнем зрелости поступка.

ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

В первой главе диссертационной работы выявлено феноменологическое поле исследуемой проблемы, рассмотрено ее влияние на социальную жизнь, определен перечень трудностей, с которыми может столкнуться психолог в консультативной практике, проанализирована зарубежная и отечественная литература по исследуемой теме, а также сформирована теоретическая платформа для проведения эмпирического исследования.

Анализ теоретических подходов к определению самоэффективности показал, что на данный момент времени еще не до конца сформулировано четкое и общепринятое определение феномену самоэффективности. Так, под самоэффективностью понимается представление человека о собственных возможностях и способностях реализовать определенные действия, сопровождающиеся уверенностью в достижении успешного результата.

Основными свойствами самоэффективности выступают ее уровень, обобщенность и сила. В рамках данной работы особенно важным является рассмотрение уровня самоэффективности, поскольку он оказывает влияние на выбор человека модели поведения, приводящей к успеху или неудачи,

в процессе преодоления возникающих трудностей. Так, высокий уровень самооффективности помогает личности высоко оценивать свои результаты, приписывая успехи собственным способностям, а низкий уровень самооффективности, наоборот, направлен на неуверенность в собственные силы и приписывание неудач как постоянное явление.

Самооффективность подвержена постоянным изменениям на протяжении всей жизни человека. Формирование и изменение самооффективности обеспечивается, во-первых, за счет способности выстраивать собственное поведение; во-вторых, за счет приобретения косвенного опыта посредством наблюдения за результатами других людей; в-третьих, за счет вербальных убеждений, выражающихся через поощрения/наказания от авторитетной для человека личности; в-четвертых, за счет физического и эмоционального состояния человека.

Для измерения самооффективности разработаны методики, позволяющие оценить ее уровень. Наиболее распространенными и часто применяемыми методиками являются «Шкала общей самооффективности», разработанная Р. Шварцером, М. Ерусалемом и адаптированная В. Ромеком, и «Тест определения общей и социальной самооффективности», авторами которого являются Дж. Маддукс, М. Шерер в адаптации А.В. Бояринцевой.

Для получения более полного представления о феномене самооффективности были рассмотрены ее связи с другими психологическими феноменами такими, как локус контроля, атрибутивная теория мотивации, выученная беспомощность, оптимизм, жизнестойкость, уверенность в себе и т.д. Это позволило выявить зависимость между уровнем самооффективности и вышеперечисленными психологическими феноменами. Так, высокий уровень самооффективности связан с интернальным локусом контроля, высокой мотивацией достижения, оптимизмом, высоким уровнем жизнестойкости, а низкий уровень самооффективности, наоборот, с экстернальным локусом контроля, низкой мотивацией достижения,

пессимизмом, низким уровнем жизнестойкости и выученной (приобретенной) беспомощностью.

Анализ существующих представлений о поступке позволил увидеть многогранность этого феномена и выделить его определение в контексте данной работы. Под поступком понимается выбор между мотивами, за каждым из которых стоят альтернативные, т.е. исключающие друг друга, интенции (ценности). Основными чертами поступка являются осознанность (поступок не просто действие, а сознательный выбор модели поведения человека в возникающих ситуациях); ответственность (готовность отвечать за принятый выбор и его последствия); творческий аспект (поиск или создание универсального решения для удовлетворения ценностей, участвующих в процессе выбора); полимотивированность (поступок обусловлен столкновением нескольких мотивов (ценностей)); сущностное проявление личности при совершении поступка и др.

В зависимости от степени зрелости выделяются следующие виды поступков: 1) нулевой поступок (отказ от выбора, не принятие решения); 2) псевдопоступок (выбор, определенный обстоятельствами); 3) ответственный поступок (выбор одной из интенций (ценностей)); 4) развивающий поступок (выбор, направленный на поддержание всех альтернатив, ценностей). Зрелость поступка заключается в удачно найденном успешном решении, которое в наибольшей степени удовлетворяет все участвующие ценности в процессе выбора.

Рассмотрение взаимосвязи самооффективности личности и уровня зрелости поступка помогло определить, что оценка человеком собственной эффективности оказывает влияние на его способность адаптироваться и гибко справляться с трудными жизненными ситуациями, пробуждая личностные ресурсы человека и активируя его приемлемые паттерны поведения, ведущие к совершению как зрелых, так и незрелых поступков. Так, люди, имеющие высокий уровень самооффективности, склонны совершать более зрелые поступки и готовы нести ответственность за их последствия, чем те, у которых

уровень самооффективности низкий, что влечет за собой совершение личностно незрелых поступков.

Таким образом, обобщая вышеупомянутую информацию, можно сказать, что самооффективность личности влияет на свободу выбора поведения в трудных ситуациях в зависимости от уровня сложности задачи, на настойчивость в процессе выполнения поставленной цели и на степень прилагаемых усилий.

В следующем разделе работы будут представлены результаты эмпирического исследования, которые позволят подтвердить или опровергнуть выдвинутую гипотезу.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ С УРОВНЕМ ЗРЕЛОСТИ ПОСТУПКА

В данной главе описана программа эмпирического исследования, направленного на выявление связи самооффективности и уровня зрелости поступка. Детально представлено планирование исследования и его организация, приведена характеристика выборочной совокупности, перечислены методики, использованные в процессе исследования, а также указаны методы статистической обработки данных. В заключении главы представлен анализ полученных результатов эмпирического исследования и сделаны выводы.

2.1. ПЛАНИРОВАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Организация исследования: эмпирическое исследование проводилось в период с октября 2022 года по март 2023 года при помощи Google Forms.

Эмпирическая цель исследования: выявить связь между самооффективностью и уровнем зрелости поступка.

Для достижения намеченной цели необходимо решить следующие **эмпирические задачи:**

1. Подобрать инструментарий, подходящий для исследования самооффективности и уровень зрелости поступка;
2. Определить выборку испытуемых;
3. Провести эмпирическое исследование по выявлению связи между самооффективностью и уровнем зрелости поступка;
4. Обработать полученные данные с помощью статистических методов;
5. Проинтерпретировать результаты и сделать выводы.

Зависимая переменная: самооффективность личности.

Независимая переменная: уровень зрелости поступка.

Контролируемые переменные: пол, возраст.

Эмпирическая гипотеза: существует связь между самооффективностью личности и уровнем зрелости поступка:

- 1) у лиц с низким уровнем самооффективности преобладают незрелые поступки (нулевой поступок и псевдопоступок);
- 2) у лиц со средним уровнем самооффективности преобладают не вполне зрелые поступки (ответственный поступок);
- 3) у лиц с высоким уровнем самооффективности преобладают зрелые поступки (прорывной (развивающий) поступок).

2.1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ

Исследование проводилось на молодом населении г. Тюмени. В 2021 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила возрастную периодизацию взрослого населения [Молодость продлили...]. Согласно ВОЗ, молодыми считаются люди в возрасте от 25 лет до 44 лет. Таким образом, в эмпирическом исследовании приняли участие мужчины и женщины в возрасте от 25 лет до 44 лет.

Всего в исследовании участвовало 80 респондентов. В таблице 2 приведена половозрастная структура респондентов.

Таблица 2

Распределение респондентов по полу и возрасту

Возраст	Пол		Общее количество респондентов
	женский	мужской	
25-29	10	10	20
30-34	10	10	20
35-39	10	10	20
40-44	10	10	20
итого	40	40	80

2.1.2. ИНСТРУМЕНТАРИЙ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проверки гипотез исследования были выбраны следующие **методики**:

1. *Шкала общей самооффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем, в адаптации В.Г. Ромека).*

Оригинальная (немецкая) версия шкалы общей самооффективности была разработана Р. Шварцером и М. Ерусалемом в 1981 году. Позднее В.Г. Ромек перевел шкалу общей самооффективности, апробировал и модифицировал ее под российскую выборку.

Шкала общей самооффективности представляет собой самоопросник, изначально состоящий из 20 утверждений, но в ходе доработки и статистического анализа был сокращен до 10 утверждений, направленных на измерение субъективного ощущения личностной эфффективности в рамках авторской концепции (Приложение №1). Ключ для подсчета результатов по данной методике представлен в Приложении №3.

2. *Авторская методика исследования поступков «Структурированное интервью» (Е.Л. Доценко, В.А. Старцева).*

Структурированное интервью – это авторская методика, которая была разработана Е.Л. Доценко и В.А. Старцевой для выявления преобладающих видов совершаемых поступков в условиях высокой личностной нагрузки и соответствующего им уровня зрелости поступка. В данном интервью представлены ситуации, требующие разрешения (задачи на поступок), в которых заложен конфликт между тремя ценностными сферами: профессиональной, личной и ориентированной на мнение окружающих (морально-этической) (Приложение №2). Ключ для подсчета результатов по данной методике представлен в Приложении №4.

Предполагается, что по окончанию сбора данных по представленным методикам, мы получим результаты, которые помогут подтвердить или опровергнуть гипотезу данного исследования.

2.1.3. ЭТАПЫ И ПРОЦЕДУРА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходя из цели исследования, был сконструирован диагностический комплекс, включающий в себя методики, указанные в п. 2.1.2.

Проведение эмпирического исследования осуществлялось следующим образом:

Первый этап – методологическое обоснование исследования (определение целей исследования, задач и переменных).

Второй этап – разработка плана эмпирического исследования (выдвижение экспериментальных гипотез, определение выборочной совокупности, подбор методик).

Третий этап – сбор эмпирических данных с помощью Google Forms.

Четвертый этап – обработка полученных данных с помощью статистических методов.

Пятый этап – интерпретация полученных результатов и формулирование выводов по проверке гипотез исследования.

2.1.4. МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ

Полученные результаты исследования были обработаны в программе SPSS Statistics20 с помощью таких непараметрических методов статистики, как критерий Колмогорова-Смирнова, ранговая корреляция Спирмена.

Критерий Колмогорова-Смирнова – непараметрический критерий, который используется для проверки гипотез о принадлежности анализируемых выборок закону нормального распределения. Данный критерий применяется для больших выборок, где число наблюдений больше 50 ($n \geq 50$). В критерии Колмогорова-Смирнова важна асимптотическая значимость, поскольку чем меньше ее значение, тем выше статистическая значимость (достоверность) связи. Следовательно, если асимптотическая значимость меньше 0,05 ($p < 0,05$), то распределение значений в выборках статистически отличается от нормального; если больше 0,05

($p > 0,05$), то статистически не отличается, т.е. имеет нормальное распределение [Воробьев, Брагин].

В рамках нашего исследования был применен критерий Колмогорова-Смирнова с целью проведения оценки на нормальность распределения значений анализируемых выборок. Использование данного критерия обусловлено типом шкал (порядковые, метрические), случайностью и независимостью выборок, объем наблюдений – 80 человек. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Проверка нормальности распределения значений в выборках

Параметры		Низкий уровень самоэффективности	Средний уровень самоэффективности	Высокий уровень самоэффективности	Нулевой поступок	Псевдопоступок	Ответственный поступок	Развивающий поступок
количество		80	80	80	80	80	80	80
параметры нормального распределения	среднее	8,46	15,05	5,61	0,01	0,35	1,14	0,00
	среднеквадратичное отклонение	11,43	15,64	13,45	0,07	0,53	0,87	0,00
наибольшие экстремальные расхождения	абсолютная	0,41	0,34	0,51	0,54	0,43	0,34	
	положительные	0,41	0,34	0,51	0,54	0,43	0,27	
	отрицательные	-0,23	-0,26	-0,34	-0,42	-0,26	-0,34	
статистика критерия		0,41	0,34	0,51	0,54	0,43	0,34	
асимптотическая значимость (2-сторонняя)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Исходя из полученных данных, мы видим, что у всех анализируемых переменных асимптотическая значимость равна 0,00 (т.е. $p < 0,05$), что свидетельствует о том, что распределение значений в выборках статистически отличается от нормального.

Полученные результаты критерия Колмогорова-Смирнова позволяют нам использовать для дальнейшего статистического анализа данных такой непараметрический метод, как ранговую корреляцию Спирмена. Этот статистический метод применяется для исследования корреляционной связи между двумя рядами сопоставляемых количественных показателей. Коэффициент корреляции может принимать значения от -1 до $+1$. При этом силу (тесноту) зависимости между показателями условно можно оценить следующим образом:

- если $r < 0,3$, то между показателями существует слабая зависимость;
- если $0,3 \leq r < 0,7$, то зависимость между показателями носит умеренный характер;
- если $r \geq 0,7$, то между показателями наблюдается сильная зависимость.

Следовательно, если значение коэффициента корреляции ближе к 0 , то между переменными корреляционная связь слабая или отсутствует; если значение коэффициента корреляции ближе к 1 (или -1), то это означает о наличии сильной корреляционной связи между переменными. Помимо этого, если значение коэффициента ранговой корреляции отрицательное, то между переменными существует обратная связь, и, наоборот, если значение коэффициента ранговой корреляции положительное, то между переменными существует прямая связь.

Таким образом, данные статистические методы были выбраны для обработки полученных результатов эмпирического исследования, с целью подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы.

2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В эмпирическом исследовании приняли участие 80 человек в возрасте от 25 до 44 лет, среди которых 40 женщин (50%) и 40 мужчин (50%). В приведенной ниже таблице наглядно видно распределение респондентов по полу и возрасту (Таблица 4).

Распределение респондентов по полу и возрасту

Мужчины		Женщины	
Возраст	% от числа опрошенных	Возраст	% от числа опрошенных
25-29	25	25-29	25
30-34	25	30-34	25
35-39	25	35-39	25
40-44	25	40-44	25
итого	100	итого	100

Данные таблицы показывают, что свой вклад в изучение самооффективности личности и уровня зрелости поступка внесли мужчины и женщины с равным распределением по возрастным группам (по 25% соответственно в каждой возрастной группе).

Используя методику «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем, в адаптации В.Г. Ромека), были получены следующие результаты, представленные в таблице 5.

Таблица 5

Сводная таблица по результатам методики «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем, в адаптации В.Г. Ромека)

Низкий уровень самооффективности	Средний уровень самооффективности	Высокий уровень самооффективности
36%	49%	15%

Исходя из полученных результатов следует, что у большинства опрошенных респондентов наблюдается средний уровень самооффективности (49%). Помимо этого, у 36% опрошенных выявлен низкий уровень самооффективности и только у 15% – высокий уровень самооффективности. На представленных ниже рисунках 9.1. и 9.2. представлено распределение респондентов по полу, возрасту и уровню самооффективности.

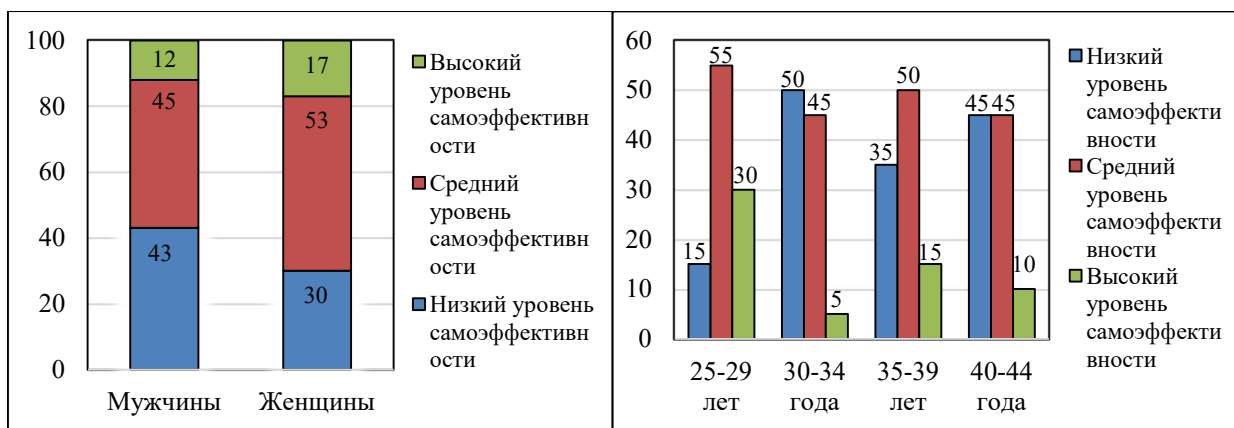


Рис. 9.1. Распределение респондентов по полу и уровню самоэффективности, в % от числа опрошенных

Рис. 9.2. Распределение респондентов по возрасту и уровню самоэффективности, в % от числа опрошенных

Из рисунков 9.1. и 9.2. мы видим, что у большинства мужчин (45%) и женщин (53%) преобладает средний уровень самоэффективности. При рассмотрении в разрезе возрастных групп у большинства респондентов также наблюдается наличие среднего уровня самоэффективности (25-29 лет – 55%, 30-34 года – 45%, 35-39 лет – 50%, 40-44 года – 45%). Это свидетельствует о том, что люди, имеющие средний уровень самоэффективности, при возникновении проблемных и трудных ситуаций оценивают собственную веру в свои силы по-разному: если у них ранее был положительный опыт решения подобных ситуаций, то они будут уверены, что смогут ее снова успешно преодолеть; если опыт был негативным, то, соответственно, они, основываясь на этом опыте, будут заранее настроены на то, что у них ничего не получится, т.е. будут не уверены в своих силах разрешить эту ситуацию.

В свою очередь, высокий уровень самоэффективности был отмечен у меньшего количества мужчин (12%) и женщин (17%). Для этой группы людей присуще следующее: при возникновении трудностей они уверены в том, что способны с ней успешно справиться и полагаются только на свои силы. Иными словами, они не опускают руки перед возникновением трудных ситуаций, т.к. уверены в собственных способностях, прилагают больше усилий для достижения поставленной цели, а также мысленно настроены на

оптимистический (удачный) сценарий разрешения возникшей ситуации. Интересен тот факт, что среди представительниц женского пола высокий уровень самооффективности встречается чаще, чем у мужчин. Это говорит о том, что при возникновении желания достичь определенного результата женщины, по сравнению с мужчинами, больше уверены в эффективности собственных действий, направленных на его достижение. При этом они в большей степени полагаются на себя и свои силы при решении трудностей, рассматривают возникающие проблемы как «вызовы», позволяющие проверить и подтвердить собственные силы, быстро преодолевают неудачи и разочарования, воспринимая это как личный опыт, хоть и негативный. Наличие высокого уровня самооффективности у 17% женщин, по сравнению с 12% мужчин, может быть обусловлено социальной ролью, которую женщины выполняют в обществе. В нынешнем быстроразвивающемся социуме современная женщина одновременно выполняет множество социальных ролей (я-женщина, я-мама, я-жена и т.д.), что демонстрирует способность женщины эффективно функционировать в условиях многозадачности, приобретая личный положительный опыт, выступающий одним из факторов повышения и поддержания уровня самооффективности.

Если посмотреть на динамику высокого уровня самооффективности в разрезе возрастных групп, то можно увидеть, что она имеет скачкообразный характер. Так, в возрасте 25-29 лет высокий уровень самооффективности наблюдается у 30% опрошенных, в возрасте 30-34 лет – 5%, в возрасте 35-39 лет – 15% и в возрасте 40-44 лет – 10%. Это свидетельствует о том, что чем старше человек становится, тем вера в эффективность собственных действий утрачивается. Это можно объяснить следующим образом: с возрастом у человека накапливается все больше жизненного опыта, как успешного, так и неудачного. Повторяющиеся неудачи и разочарования, преобладая над успешным опытом человека, негативно влияют на уровень самооффективности, тем самым снижают его. В связи с этим, человек начинает сомневаться в эффективности собственных действий и, соответственно,

старается избегать решения возникающих трудностей, опасаясь вновь испытать неудачу. Помимо этого, отмечается резкое снижение доли респондентов в возрасте 30-34 лет, у которых наблюдается высокий уровень самооффективности, что может быть вызвано кризисным периодом (кризис тридцати лет, кризис смысла жизни), возникающим вследствие нереализованности жизненного замысла и знаменующим собой завершение предыдущего возрастного периода – молодости (25-29 лет) и начало следующего – ранней зрелости (30-34 года). В период данного кризиса у людей происходит трансформация представлений о себе (изменяется Я-концепция) и своей жизни, осуществляется оценка желаемого и наличного (реального), подводятся итоги прожитых лет, происходит переоценка прежних выборов и ценностей, что в совокупности влияет как положительно, так и отрицательно на веру в собственные силы. Также наблюдается снижение доли респондентов в возрасте 40-44 лет, уровень самооффективности которых является высоким, что может быть обусловлено с еще один кризисным периодом, т.е. с кризисом сорока лет, выражающимся в актуализации экзистенциальных проблем (смерти, изоляции, потери смыслов) и возникновении социально-психологических проблем (изменение социального статуса, дезадаптация, смена ценностей и т.д.), что, в свою очередь, оказывает влияние на уровень самооффективности.

Стоит обратить внимание на то, что среди опрошенных у 43% мужчин и 30% женщин наблюдается низкий уровень самооффективности. Это свидетельствует о неуверенности в собственных способностях справиться с проблемными ситуациями в повседневной жизни.

Используя авторскую методику исследования поступков «Структурированное интервью», удалось выявить преобладающий вид совершаемых поступков у респондентов (Таблица 6).

Сводная таблица по результатам авторской методики исследования поступков
«Структурированное интервью» (Е.Л. Доценко, В.А. Старцева)

Нулевой поступок	Псевдопоступок	Ответственный поступок	Прорывной (развивающий) поступок
5%	31%	64%	0%

Полученные результаты свидетельствуют о том, что среди опрошенных наиболее преобладающим видом поступка является ответственный (64%). При этом отсутствует прорывной (развивающий) поступок – 0%. На представленных ниже рисунках 10.1. и 10.2. представлено распределение респондентов по уровню зрелости поступка в разрезе контролируемых переменных.

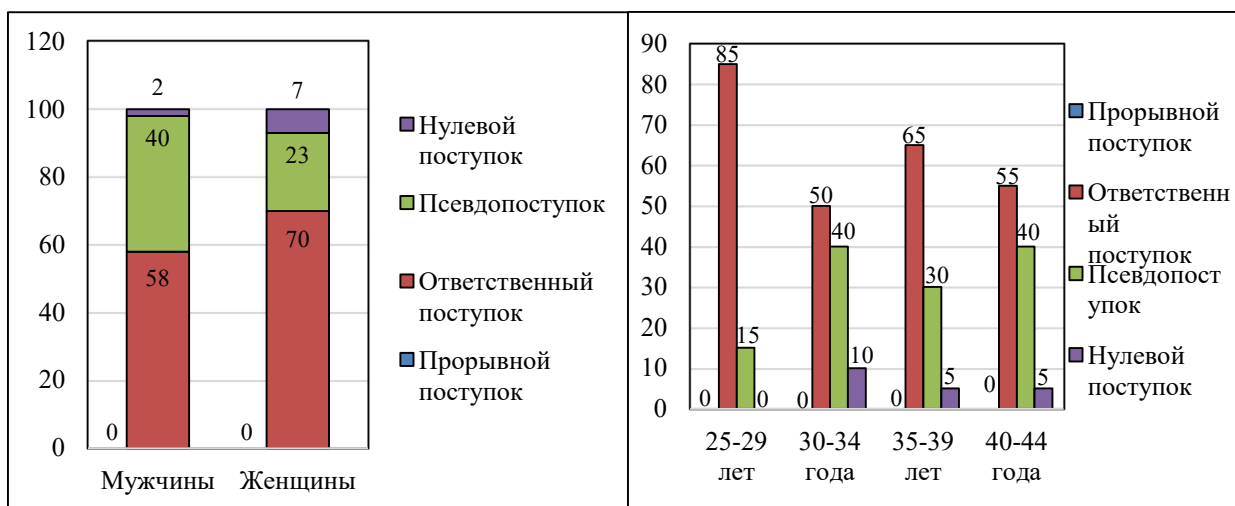


Рис. 10.1. Распределение респондентов по полу и уровню зрелости поступка, в % от числа опрошенных

Рис. 10.2. Распределение респондентов по возрасту и уровню зрелости поступка в % от числа опрошенных

Из рисунков 10.1. и 10.2. мы можем увидеть, что у большинства мужчин (58%) и женщин (70%) преобладает ответственный поступок. При рассмотрении среди возрастных групп также отмечается наличие ответственного поступка (25-29 лет – 85%, 30-34 года – 50%, 35-39 лет – 65%, 40-44 года – 55%). Это позволяет сделать вывод, что при возникновении

задачи на поступок мужчины и женщины в возрасте от 25 до 44 лет принимают такое решение, позволяющее поддержать только одну собственную ценность, а остальные ценности – осознанно отвергать. Данный вид поступка является признаком зрелости личности, но не в полной степени, т.к. происходит поддержание только одной интенции.

Для проверки выдвинутой гипотезы исследования был проведен корреляционный анализ при помощи вычисления коэффициента ранговой корреляции r-Спирмена. Результаты вычисления представлены в таблице 7.

Таблица 7

Самоэффективность и уровень зрелости поступка (контролируемые переменные «Пол» и «Возраст»)

Самоэффективность		Уровень зрелости поступка	Нулевой поступок	Псевдопоступок	Ответственный поступок	Развивающий поступок
низкий уровень	мужчины	25-29 лет	-	0,99**	-0,81**	-
		30-34 года	-	0,87**	-0,88**	-
		35-39 лет	-	0,79**	-0,88**	-
		40-44 года	-	0,93**	-0,86**	-
	женщины	25-29 лет	-	-	-	-
		30-34 года	0,38	0,70*	-0,90**	-
		35-39 лет	0,67*	0,67*	-0,72*	-
		40-44 года	0,19	0,73*	-0,87**	-
средний уровень	мужчины	25-29 лет	-	-0,51	0,69*	-
		30-34 года	-	-0,73*	0,82**	-
		35-39 лет	-	-0,87**	0,89**	-
		40-44 года	-	0,62	0,53	-

Продолжение Таблицы 7

Самозффективность		Уровень зрелости поступка	Нулевой поступок	Псевдопоступок	Ответственный поступок	Развивающий поступок
		средний уровень	женщины	25-29 лет	-	-
30-34 года	-0,26			-0,62	0,79*	-
35-39 лет	-0,31			-0,31	0,41	-
40-44 года	-0,31			-0,73*	0,76*	-
высокий уровень	мужчины	25-29 лет	-	-0,42	0,06	-
		30-34 года	-	-	-	-
		35-39 лет	-	-	-	-
		40-44 года	-	-0,39	0,54	-
	женщины	25-29 лет	-	-	0,37	-
		30-34 года	-0,11	-0,26	0,12	-
		35-39 лет	-0,21	-0,21	0,23	-
		40-44 года	-	-	-	-
**Корреляция значима на уровне 0,01.						
*Корреляция значима на уровне 0,05.						

Корреляционный анализ показал, что между некоторыми показателями самоэффективности и уровнем зрелости поступка как среди мужской, так и среди женской выборки наблюдается статистически значимая связь. Что касается мужской выборки, то получены следующие результаты:

1. У мужчин в возрасте 25-29 лет статистически значимая связь (при $p < 0,01$) наблюдается между низким уровнем самоэффективности и такими уровнями зрелости поступка, как псевдопоступок (r равен 0,99; сильная прямая связь) и ответственный поступок (r равен -0,81; сильная обратная

связь); статистически значимая связь (при $p < 0,05$) наблюдается между средним уровнем самооффективности и ответственным поступком (r равен 0,69; умеренная прямая связь); между высоким уровнем самооффективности и уровнями зрелости поступка статистически значимая связь не выявлена.

2. У мужчин в возрасте 30-34 года статистически значимая связь (при $p < 0,01$) наблюдается между низким уровнем самооффективности и такими уровнями зрелости поступка, как псевдопоступок (r равен 0,87; сильная прямая связь) и ответственный поступок (r равен -0,88; сильная обратная связь); между средним уровнем самооффективности и ответственным поступком (r равен 0,82; сильная прямая связь); статистически значимая связь (при $p < 0,05$) наблюдается между средним уровнем самооффективности и псевдопоступком (r равен -0,73; умеренная обратная связь); между высоким уровнем самооффективности и уровнями зрелости поступка статистически значимая связь не выявлена.

3. У мужчин в возрасте 35-39 лет статистически значимая связь (при $p < 0,01$) наблюдается между низким уровнем самооффективности и такими уровнями зрелости поступка, как псевдопоступок (r равен 0,79; сильная прямая связь) и ответственный поступок (r равен -0,88; сильная обратная связь); между средним уровнем самооффективности и такими уровнями зрелости поступка, как псевдопоступок (r равен -0,87; сильная обратная связь) и ответственный поступок (r равен 0,89; сильная прямая связь); между высоким уровнем самооффективности и уровнями зрелости поступка статистически значимая связь не выявлена.

4. У мужчин в возрасте 40-44 года статистически значимая связь (при $p < 0,01$) наблюдается между низким уровнем самооффективности и такими уровнями зрелости поступка, как псевдопоступок (r равен 0,93; сильная прямая связь) и ответственный поступок (r равен -0,86; сильная обратная связь); между высоким уровнем самооффективности и уровнями зрелости поступка статистически значимая связь не выявлена.

Результаты среди женщин немного отличаются от полученных результатов среди мужчин и описываются следующим образом:

1. У женщин в возрасте 25-29 лет статистически значимая связь между самооффективностью и уровнями зрелости поступка отсутствует.

2. У женщин в возрасте 30-34 года статистически значимая связь (при $p < 0,01$) наблюдается между низким уровнем самооффективности и ответственным поступком (r равен $-0,90$; сильная обратная связь); между средним уровнем самооффективности и ответственным поступком (r равен $0,79$; сильная прямая связь); статистически значимая связь (при $p < 0,05$) наблюдается между низким уровнем самооффективности и псевдопоступком (r равен $0,70$; умеренная прямая связь); между высоким уровнем самооффективности и уровнями зрелости поступка статистически значимая связь не выявлена.

3. У женщин в возрасте 35-39 лет статистически значимая связь (при $p < 0,05$) наблюдается между низким уровнем самооффективности и такими уровнями зрелости поступка, как нулевой поступок (r равен $0,67$; умеренная прямая связь), псевдопоступок (r равен $0,67$; умеренная прямая связь) и ответственный поступок (r равен $-0,72$; сильная обратная связь); между высоким уровнем самооффективности и уровнями зрелости поступка статистически значимая связь не выявлена.

4. У женщин в возрасте 40-44 года статистически значимая связь (при $p < 0,01$) наблюдается между низким уровнем самооффективности и ответственным поступком (r равен $-0,87$; сильная обратная связь); статистически значимая связь (при $p < 0,05$) наблюдается между низким уровнем самооффективности и псевдопоступком (r равен $0,73$; сильная прямая связь); между средним уровнем самооффективности и такими уровнями зрелости поступка, как псевдопоступок (r равен $-0,73$; сильная обратная связь) и ответственный поступок (r равен $0,76$; сильная прямая связь); между высоким уровнем самооффективности и уровнями зрелости поступка статистически значимая связь не выявлена.

Обобщая полученные результаты корреляционного анализа, можно сделать вывод, что низкий уровень самооффективности у мужчин и женщин в возрасте от 25 до 44 лет коррелирует с совершением не зрелого поступка – псевдопоступка (сильная прямая связь) и не вполне зрелого – ответственного поступка (сильная обратная связь). Причем совершение псевдопоступка наиболее характерно для мужчин в возрасте 25-29 лет и 40-44 года нежели, чем для мужчин в возрасте 30-34 года и 35-39 лет, а для женщин наиболее характерно в возрасте 30-34 года и 40-44 года, нежели чем 35-39 лет. Из этого следует, что те мужчины и женщины, которые сомневаются в собственных силах успешно разрешить возникшую проблемную ситуацию, в большей степени принимают решение исходя из наличия воздействующих на них внешних факторов (обстоятельств). Наличие сильной прямой связи между низким уровнем самооффективности и совершением псевдопоступка свидетельствует о том, что при повышении у человека веры в собственные силы увеличивается и его зрелость совершаемых поступков, т.е. готовность лично принимать решения и нести ответственность за их последствия. Следует обратить внимание на существование тесной обратной связи между низким уровнем самооффективности у людей (вне зависимости от пола и возраста) и совершением ответственного поступка, что говорит нам о том, что при отсутствии веры в эффективность собственных действий совершаются не зрелые поступки. Стоит отметить, что у женщин в возрасте 35-39 лет наблюдается умеренная прямая связь между низким уровнем самооффективности и нулевым поступком, что характеризуется отказом от принятия решения или его оттягиванием в связи с неуверенностью в своих силах самостоятельно совершить выбор. Можно предположить, что в данном возрасте начинается кризис среднего возраста, обусловленный переоценкой социальных ролей и собственных достижений, неуверенностью в себе, переосмыслением семейных взаимоотношений и т.д.

У людей, имеющих средний уровень самооффективности, по сравнению с теми, у кого отмечен низкий уровень самооффективности, сложилась другая,

обратная картина. Так, например, у мужчин и женщин вне зависимости от возраста средний уровень самооффективности имеет сильную прямую связь с ответственным поступком и сильную обратную связь – с псевдопоступком. Это означает, что люди, которые в большей степени уверены в собственных силах, скорее принимают такое решение, позволяющее им поддержать как минимум одну из актуальных ценностей. Именно вера в себя помогает совершать частично зрелый поступок, подразумевающий личностное принятие решения в сложившихся ситуациях. Для мужчин и женщин в данной группе повышение веры в эффективность собственных действий ведет, с одной стороны, к увеличению совершаемых частично зрелых поступков, где ответственность за принимаемый выбор они берут на себя, а, с другой стороны, к снижению личностно незрелых поступков, где отсутствует личностное содержание поступка, выбор либо не совершается, либо принимается поведенчески под влиянием окружающих факторов, а ответственность за этот выбор перекладывается на внешнее окружение. По сравнению с теми людьми, которые не уверены, что их действия и силы могут способствовать разрешению ситуаций и принятию ответственных решений, у людей со средним уровнем самооффективности отмечается повышение веры в эффективность своих сил, что служит ресурсом, опорой и мотивацией для совершения более зрелых поступков.

Что касается людей, имеющих высокий уровень самооффективности, то в данном случае наличие корреляционной связи с различными видами поступков в зависимости от их зрелости не выявлено. Это может быть связано с тем, что небольшое количество респондентов, находящихся в данной группе, выступает недостаточным условием для проведения корректного статистического анализа.

Полученные данные свидетельствуют о том, что на самооффективность и уровень зрелости поступка не оказывают определяющего влияния пол и возраст человека. Зрелость совершаемых поступков имеет прямую положительную связь с уровнем самооффективности человека. Так, у мужчин

и женщин, для которых характерен низкий уровень самооффективности, преобладают не зрелые поступки – нулевой поступок и псевдопоступок, проявляющиеся в отказе или оттягивании принятия решения или, если уж необходимо совершить выбор, то он обусловлен скорее обстоятельствами, чем свободным решением самого человека. Иными словами, такие люди при принятии решения полагаются на внешние факторы, нежели на свои силы. У людей со средним уровнем самооффективности преобладают не вполне зрелые поступки – ответственные поступки, проявляющиеся в поддержании одной из ценностей при возникновении задачи на поступок. Такие люди верят в собственные силы и полагаются на них при принятии решения, а не на внешние обстоятельства и факторы, стараясь удовлетворить одну из актуальных ценностей. При этом они готовы нести ответственность как за принятый выбор, так и за отвергнутый. Это и является признаком зрелости поступка, но не в полной степени.

Таким образом, результаты эмпирического исследования позволили частично подтвердить выдвинутую гипотезу о наличии связи между самооффективностью личности и уровнем зрелости поступка:

- 1) у лиц с низким уровнем самооффективности преобладают не зрелые поступки (гипотеза подтверждена);
- 2) у лиц со средним уровнем самооффективности преобладают не вполне зрелые поступки (гипотеза подтверждена);
- 3) у лиц с высоким уровнем самооффективности преобладают зрелые поступки (гипотеза не нашла статистического подтверждения).

ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

В ходе эмпирического исследования приняли участие 80 человек в возрасте от 25 до 44 лет, которые равномерно распределены по полу и возрасту.

Эмпирическое исследование было построено на применении таких методик, как «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В.Г. Ромека) и авторская методика исследования поступков «Структурированное интервью» (Е.Л. Доценко, В.А. Старцева).

Для обработки полученных результатов использовались непараметрические статистические методы. Критерий Колмогорова-Смирнова позволил определить отклонение анализируемых выборок от закона нормального распределения, что выступило условием для применения ранговой корреляция Спирмена для исследования связи между самооффективностью и уровнем зрелости поступка. Данные были обработаны в программе SPSS Statistics20.

Результаты эмпирического исследования позволили выявить, что между самооффективностью и уровнем зрелости поступка существует связь.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Первая глава диссертационной работы посвящена рассмотрению теоретического аспекта феноменов самооффективности и зрелости поступка. В ходе теоретического изучения сущности самооффективности и зрелости поступка был выявлен узкий круг исследуемой проблемы, с которой люди сталкиваются в собственной повседневной практике, т.е. определено феноменологическое поле; рассмотрено влияние связи самооффективности и уровня зрелости поступка на жизнь общества; очерчен перечень трудностей, с которыми может столкнуться психолог-консультант в своей практической деятельности; проанализирована зарубежная и отечественная литература, предметом которой выступают феномены самооффективность и зрелость поступка; на основе этого сформирована теоретическая платформа для проведения эмпирического исследования.

В ходе проведения теоретического анализа зарубежной и отечественной литературы было выявлено, что на данный момент не существует общепринятого и утвержденного определения понятия «самооффективность». В рамках диссертационной работы под самооффективностью понимается наличие веры человека в собственные способности, приводящие к успешному решению определенных задач. Анализ теоретических подходов к пониманию самооффективности позволил выделить несколько общих характерных особенностей данного феномена, объединяющих большинство определений различных авторов, – это, в первую очередь, когнитивный механизм, который входит в структуру самосознания личности, позволяя анализировать собственные возможности в процессе выполнения действий, а также обеспечивая актуализацию мотивации, выбор поведения и т.д.

Основными свойствами самооффективности выступают ее уровень, обобщенность и сила. В рамках данной работы фокус внимания направлен на рассмотрение уровня самооффективности, поскольку он оказывает значимое влияние на выбор человека модели поведения, которая в дальнейшем

приводит к успеху или неудачи, в процессе преодоления возникающих трудностей. Так, высокий уровень самооффективности помогает личности высоко оценивать свои результаты, приписывая успехи собственным способностям, а низкий уровень самооффективности, наоборот, направлен на неуверенность в собственные силы и приписывание неудач как постоянное явление.

Самооффективность подвержена постоянным изменениям на протяжении всей жизни человека. В связи с этим выделяют 4 фактора, влияющих на оценку человеком собственной эффективности: собственный и косвенный (социальный) опыт, вербальное убеждение и эмоциональный подъем. Следовательно, самооффективность является динамической характеристикой личности, которая несет оценочную функцию и измеряется в конкретных условиях и сферах жизнедеятельности человека.

Для измерения самооффективности в психологической науке разработаны несколько различных методик, позволяющих оценить ее уровень. Наиболее распространенными и часто применяемыми методиками являются «Шкала общей самооффективности», разработанная Р. Шварцером, М. Ерусалемом и адаптированная В. Ромеком, и «Тест определения общей и социальной самооффективности», авторами которого являются Дж. Маддукс, М. Шерер в адаптации А.В. Бояринцевой.

Рассмотрение самооффективности в связи с такими феноменами, как локус контроля, атрибутивная теория мотивации, выученная беспомощность, оптимизм, жизнестойкость, уверенность в себе и т.д., позволило выявить зависимость между ними и уровнем самооффективности. Так, например, высокий уровень самооффективности связан с интернальным локусом контроля, высокой мотивацией достижения, оптимизмом, высоким уровнем жизнестойкости, а низкий уровень самооффективности, наоборот, с экстернальным локусом контроля, низкой мотивацией достижения, пессимизмом, низким уровнем жизнестойкости и выученной (приобретенной) беспомощностью. Помимо этого, самооффективность играет важную роль при

принятии человеком выбора, что выступает ресурсом, опорой и мотивацией для совершения более зрелых поступков.

Феномен поступка привлекал внимание исследователей как отечественных психологов, так и зарубежных. Анализ существующих представлений о поступке позволил увидеть многогранность этого феномена и выделить его определение в контексте данной работы. Поступок представляет собой выбор между мотивами, за каждым из которых стоят альтернативные, т.е. исключают друг друга, интенции (ценности). К основным чертам поступка, характеризующего его как зрелый, относят его осознанность, ответственность, наличие творческого аспекта, полимотивированность, сущностное проявление личности при совершении поступка и др. В связи с этим были выделены следующие виды поступков в зависимости от их степени зрелости: 1) нулевой поступок (не зрелый); 2) псевдопоступок (не зрелый); 3) ответственный поступок (не вполне зрелый); 4) развивающий поступок (зрелый). Следовательно, зрелость поступка заключается в удачно найденном успешном решении, которое в наибольшей степени удовлетворяет все участвующие ценности в процессе выбора.

Рассмотрение взаимосвязи самооффективности личности и уровня зрелости поступка помогло определить, что оценка человеком собственной эффективности оказывает влияние на его способность адаптироваться и гибко справляться с трудными жизненными ситуациями, пробуждая личностные ресурсы человека и активируя его приемлемые паттерны поведения, ведущие к совершению как зрелых, так и незрелых поступков. Так, люди, имеющие высокий уровень самооффективности, склонны совершать более зрелые поступки и готовы нести ответственность за их последствия, чем те, у которых уровень самооффективности низкий, что влечет за собой совершение личностно незрелых поступков. Исходя из этого была выдвинута исследовательская гипотеза о наличии связи между самооффективностью личности и уровнем зрелости поступка.

В рамках проведения эмпирического исследования приняли участие 80 человек в возрасте от 25 до 44 лет. В процессе исследования применялись такие методики, как «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В.Г. Ромека) и авторская методика исследования поступков «Структурированное интервью» (Е.Л. Доценко, В.А. Старцева). Полученные результаты исследования были обработаны в программе SPSS Statisticks20 с помощью применения методов математической статистики (критерий Колмогорова-Смирнова, ранговая корреляция Спирмена).

Полученные данные позволили выявить, что на самооффективность и уровень зрелости поступка не оказывают определяющего влияния пол и возраст человека. Зрелость совершаемых поступков имеет прямую положительную связь с уровнем самооффективности человека. Так, у мужчин и женщин, для которых характерен низкий уровень самооффективности, преобладают не зрелые поступки – нулевой поступок и псевдопоступок, проявляющиеся в отказе или оттягивании принятия решения или, если уж необходимо совершить выбор, то он обусловлен скорее обстоятельствами, чем свободным решением самого человека. У людей со средним уровнем самооффективности преобладают не вполне зрелые поступки – ответственные поступки, проявляющиеся в поддержании одной из ценностей при возникновении задачи на поступок. Такие люди верят в собственные силы и полагаются на них при принятии решения, а не на внешние обстоятельства и факторы, стараясь удовлетворить одну из актуальных ценностей. При этом они готовы нести ответственность как за принятый выбор, так и за отвергнутый. Это и является признаком зрелости поступка, но не в полной степени.

Таким образом, результаты эмпирического исследования позволили частично подтвердить выдвинутую гипотезу о наличии связи между самооффективностью и уровнем зрелости поступка.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Bandura A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy // *Developmental Psychology*. 1989. Vol. 25 (5). P. 729-735.
2. Bandura A. Role of affective self-regulatory efficacy in diverse spheres of psychosocial functioning // *Child Development*. 2003. Vol. 74 (3). P. 769-782.
3. Bandura A. *Self-efficacy in a changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press, 1995. 351 p.
4. Bandura A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman & Company, 1997. 604 p.
5. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review*. 1977. Vol. 84 (2). P. 191–215.
6. Bandura A. Social cognitive theory: an agentic perspective // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52 (1). P. 1-26.
7. Chambliss C.A., Murray E.J. Efficacy attribution, locus of control, and weight loss // *Cognitive Therapy and Research*. 1979. Vol. 3 (4). P. 349-354.
8. Chen G., Gully S. M., Eden D. Validation of a new general self-efficacy scale // *Organizational research methods*. 2001. Vol. 4 (1). Pp. 62-83.
9. Frydenberg E. *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. London & New York: Routledge, 1997. 233 p.
10. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic [Электронный ресурс] // *The Lancet*. 2021. 08 October. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34634250/> (дата обращения: 02.03.2022).
11. Hiroto D. S., Seligman M. E. Generality of learned helplessness in man // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975. Vol. 31 (2). P. 311–327.
12. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

13. Lloyd C., Chang A. F. The usefulness of distinguishing between a defensive and a nondefensive external locus of control // *Journal of Research in Personality*. 1979. Vol. 13 (3). P. 316-325.
14. Maddi S. R. Hardiness Training at Illinois Bell Telephone // *Health promotion evaluation*. 1987. Vol. 2 (1). P. 101-115.
15. Maddux J. E. *Measurement of General Self-Efficacy* // Springer Nature. 2017. Vol. 9 (2). P. 1-4.
16. Maier S. F., Seligman M. E. Learned helplessness: Theory and evidence // *Journal of Experimental Psychology*. 1976. Vol. 13 (1). P. 3-46.
17. McGuire W.J. Current State of Cognitive Consistency Theories // *Cognitive Consistency: Motivational Prerequisites and Behavioral Consequences*. 1966. Vol. 5 (2). P. 1-26.
18. Pichurin V. V. Resilience of students and their readiness for professional functioning // *Physical education of students*. 2015. Vol. 19 (3). P. 38-43.
19. Rotter J. B. *Social learning and clinical psychology*. New York: Prentice-Hall, 1954. 466 p.
20. Schunk D. H., DiBenedetto M. K. Self-efficacy and human motivation // *Advances in Motivation Science*. 2021. Vol. 8 (1). P. 153- 179.
21. Schwarzer R., Jerusalem M. *General Self-Efficacy Scale (GSE)*. United Kingdom: NFER-Nelson. 1995. P. 35-37.
22. Schwarzer R., Jerusalem M. The general self-efficacy scale (GSE) // *Anxiety, stress and coping*. 2010. Vol. 12 (1). P. 329-345.
23. Seligman M. E.P. *Learned Optimism*. New York: Knopf, 1991. 185 p.
24. The Self-Efficacy Scale: Construction and Validation / M. Sherer, J. E. Maddux, B. Mercadante [etc.] // *Psychological Reports*. 1982. Vol. 6. P. 663-671.
25. Watson J. B. Behaviorism: a psychology based on reflexes // *Archives of Neurology & Psychiatry* 1926. Vol. 15 (2). P. 185-204.
26. Weiner B. An Attributional Theory of Achievement Motivation and Emotion // *Psychological Review*. 1985. Vol. 92. P. 548-573.

27. Weiner B., Kukla A. An attributional analysis of achievement motivation // Journal of Personality and Social Psychology. 1970. Vol. 15 (1). P. 1-20.
28. Андрюшкова Н. П. К вопросу становления личностной зрелости // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2022. №. 41. С. 3-10.
29. Байбанова Ф. А. Динамические особенности личностной самооффективности будущего педагога // Фундаментальные исследования. 2014. №. 11-12. С. 2719-2723.
30. Балык А. С., Цыбуленко О. П. Психологическая зрелость личности: теоретические концепции и подходы // Общество: социология, психология, педагогика. 2016. № 12. С. 63-67.
31. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург: Евразия, 2000. 320 с.
32. Бахтин М.М. К философии поступка. Киев: Next, 1994. 383 с.
33. Бейбалаев Ф. С. Самооффективность людей с разным карьерным статусом: специальность 37.03.01 Психология: выпускная квалификационная работа. Екатеринбург, 2017. 51 с.
34. Белый М. «Пандемия сформировала депрессию». Психолог о том, как не сойти с ума в самоизоляции [Электронный ресурс] // Редакция «ФедералПресс». 2020. 13 июля. URL: <https://fedpress.ru/interview/2535316> (дата обращения: 01.12.2021).
35. Биткулов Д.Г. Самооффективность как личностное качество преподавателя высшей школы // Молодежные исследования в психологической науке и практике: материалы Международного научно-практического семинара 14 марта 2018 года Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, 2018. 268 с.
36. Бояринцева А.В. Тест на самооффективность // Психология развития конкурентоспособной личности / под ред. Л. М. Митиной. Воронеж:

- Изд-во Московский психолого-социальный университет. 2003. № 5. С. 217-219.
37. Булышко Н. А., Коломейцев Ю. А. К проблеме самоэффективности личности в психологии // Вестник МДПУ им. И. П. Шамякина. 2009. №3 (24). С. 37-43.
38. Васильева Т. И. Динамика профессиональной самоэффективности будущего педагога-психолога: специальность 19.00.07 Педагогическая психология: автореф. дис. канд. психол. наук. Москва, 2008. 12 с.
39. Внутренний мир и изменения за последние 10 лет [Электронный ресурс] // Аналитический Центр Юрия Левады (Левада-Центр). 2015. 18 сентября. URL: <https://www.levada.ru/2015/09/18/vnutrennij-mir-i-izmeneniya-za-poslednie-10-let/> (дата обращения: 06.03.2022).
40. Волкова О. В. Степень разработанности и история проблемы выученной беспомощности // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. 2013. № 1. С. 1-8.
41. Воробьев Р.И., Брагин А.С. Исследование статистических критериев проверки гипотез для целей определения местоположения // Экономика и качество систем связи. 2022. №3 (25). С. 67-74.
42. Гайдар, М. И. Развитие личностной самоэффективности студентов-психологов на этапе вузовского обучения: 19.00.07 Педагогическая психология: автореф. дис. канд. психол. наук. Курск, 2012. 26 с.
43. Гордеева Т.О. Гендерные различия в академической и социальной самоэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков // Вестник Московского университета. 2006. № 3. С. 78–85.
44. Доценко Е. Л. «Социально-психологическая зрелость» - формирование понятия // Вестник Омского университета. 2020. № 3. С. 4-12.
45. Доценко Е. Л. Поступок как предвосхищение предстоящего // Конструирование будущего в психологии и педагогике: Сборник

- материалов научно-практической конференции 2 декабря 2016 года. Москва, 2016. № 7. С. 48-63.
46. Доценко Е. Л., Старцева В. А. Продуктивная роль поступков в обеспечении личностной зрелости // Мир будущего и новая философия образования: Сборник научных трудов международной конференции 13-25 апреля 2019 года Балтийский федеральный университет им. И. Канта. С. 45-53.
47. Енова И. В. Самоэффективность личности как психолого-педагогический феномен // Образование: традиции и инновации. 2020. № 2 (29). С. 63–68.
48. Ермакова И.В., Кондакова И.М. Эффективные стратегии обучения // Вестник психологии образования. 2008. № 3. С. 80-84.
49. Жизненно важные решения и как мы их принимаем [Электронный ресурс] // Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ). 2021. 16 сентября. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zhiznenno-vazhnye-resheniya-i-kak-my-ikh-prinimaem> (дата обращения: 05.12.2021).
50. Зинченко В. П. Философско-гуманитарные истоки психологии действия // Вопросы философии. 2014. №. 3. С. 73-84.
51. Карась Д. В. Теоретико-методологические подходы к пониманию интернальности как психологического феномена // Сибирский психологический журнал. 2017. № 64. С. 24-48.
52. Костригин А.А. Личность психолога-консультанта: теоретико-эмпирическая модель ключевых компетенций // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2014. № 1. С. 445-451.
53. Кричевский Р.Л. Самоэффективность и акмеологический подход к исследованию личности // Акмеология. 2001. № 1. С. 47–53.

54. Леонтьев А.Н. Философия психологии: из научного наследия / под ред. А.А. Леонтьева, Д.А. Леонтьева. Москва: Изд-во Московского государственного университета, 1994. 182 с.
55. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости / под ред. Д.А. Леонтьева. Москва: Смысл, 2006. 63 с.
56. Маленова А. Ю., Потапова Ю. В. Зрелость личности и ее критерии как предикторы изучения ситуации сепарации // Вестник Омского университета. 2014. № 2. С. 21–29.
57. Манукиян Е.А. Россияне стали чаще обращаться к психологам в пандемию [Электронный ресурс] // Интернет-портал «Российская газета» RG.RU. 2021. 26 октября. URL: <https://rg.ru/2021/10/26/rossiiane-stali-chashche-obrashchatsia-k-psihologam-v-pandemiiu.html> (дата обращения: 07.12.2021).
58. Мельников Т. Н., Потанина Л. Т. Поступок как высший уровень развития ценностно-смысловой сферы личности // Вестник Московского государственного областного университета. 2017. №. 1. С. 21-28.
59. Мельниченко В. В., Студзинский О. Г., Журавлев А. А. Теоретические подходы к изучению феномена «самоэффективность» // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2017. №. 4. С. 32-37.
60. Молодость продлили – классификация возрастов по ВОЗ. Посмотрите на свою жизнь по-новому [Электронный ресурс] // Служба новостей «Вечерний Гродно». 2021. 10 февраля. URL: <https://vgr.by/2021/02/10/molodost-prodlili-klassifikaciya-vozrastov-po-voz-posmotrite-na-svoyu-zhizn-po-novomu/> (дата обращения: 24.10.2022).
61. Пчелина О. В. Поступок как воплощение личностной зрелости // Вестник Омского университета. 2021. №. 3. С. 70-76.
62. Разумовская И.Н. Россияне массово пошли к психологам [Электронный ресурс] // Российское новостное интернет-издание «Lenta.Ru». 2021.

- 6 апреля. URL: <https://lenta.ru/news/2021/04/06/psychology/> (дата обращения: 21.12.2021).
- 63.РАН и ВЦИОМ: большинство россиян не строят долгосрочных планов на жизнь [Электронный ресурс] // Сетевое издание Научно-информационный портал «Поиск». 2021. 12 октября. URL: <https://poisknews.ru/news/ran-i-vcziom-bol%27shinstvo-rossiyan-ne-str/> (дата обращения: 04.12.2021).
- 64.Ромек В.Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник Ростовского государственного университета. 1996. № 1. С. 132-146.
- 65.Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: учебник. 2-е изд. Санкт-Петербург: Изд-во «Питер», 2002. 720 с.
- 66.Руженков В. А., Руженкова В. В., Лукьянцева И. С. Методика диагностики личностной зрелости // Актуальные проблемы медицины. 2016. № 26 (247). С. 65–70.
- 67.Салмина Н. Г., Звонова Е. В., Елизарова Е. Ю. Компоненты представлений о самоэффективности специалиста // Вестник Государственного университета Управления. 2021. № 3. С. 171 -182.
- 68.Соколова Е. Е. Идеи А.Н. Леонтьева и его школы о поступке как единице анализа личности в их значении для исторической психологии // Традиции и перспективы деятельностного подхода в психологии. 1999. № 3. С. 80-117.
- 69.Социальное самочувствие россиян: как пандемия меняет общество [Электронный ресурс] // Национальный исследовательский университет Высшая школа экономики. 2020. 7 декабря. URL: <https://www.hse.ru/news/expertise/423652975.html> (дата обращения: 04.12.2021).
- 70.Старцева В. А. Роль поступков в достижении личностной интегрированности: специальность 19.00.01 Общая психология,

- психология личности, история психологии: дис. канд. психол. наук. Тюмень, 2016. 205 с.
71. Столин В.В. Самосознание личности. Москва: Изд-во Московского государственного университета, 1983. 284 с.
72. Суворова О. В., Пожарская О. И. Особенности личности с разным уровнем самооффективности в период средней взрослости // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 74. С. 372-375.
73. Толочек В.А. О возможности новых подходов к профессиональному становлению субъекта // Психология. Экономика. Право. 2013. № 1. С. 6-15.
74. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71-77.
75. Шепелева Е. А. Особенности учебной и социальной самооффективности школьников: специальность 19.00.07. Педагогическая психология: автореф. дис. канд. психол. наук. Москва, 2008. 24 с.
76. Шиленкова Л.Н. Самооффективность в образовательном процессе (обзор зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. 2020. № 3. С. 69–78.
77. Щеколдина С.В. Основные теоретические подходы к феномену «деятельность» // Вестник Пермского Государственного Гуманитарно-педагогического университета (ПГГПУ). 2022. №2. С. 46-61.

ШКАЛА ОБЩЕЙ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ
(Р. ШВАРЦЕР, М. ЕРУСАЛЕМ В АДАПТАЦИИ В.Г. РОМЕКА)

Инструкция: Вам необходимо оценить каждое утверждение по степени своего согласия с ним.

Утверждение	Абсолютно неверно (1)	Едва ли это верно (2)	Скорее всего верно (3)	Совершенно верно (4)
1. Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.				
2. Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.				
3. Мне довольно просто удается достичь своих целей.				
4. В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.				
5. При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.				
6. Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.				
7. Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.				
8. Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения.				
9. Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.				
10. Я обычно способен держать ситуацию под контролем.				

БЛАНК ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ
ПОСТУПКОВ «СТРУКТУРИРОВАННОЕ ИНТЕРВЬЮ» (Е.Л. ДОЦЕНКО,
В.А. СТАРЦЕВА)

Инструкция: Пожалуйста, внимательно прочитайте ситуацию и отметьте один вариант, который наиболее адекватно отражает Ваш выбор, или напишите свой ответ в варианте «Другое».

Ситуация №1. Вы активно строите карьеру, Вам пророчат большое будущее. Через месяц Вы примите участие в международной конференции в Париже. Вы хотите остаться там на стажировку и сделать все, чтобы получить работу. Работа в Париже даст Вам статус уникального специалиста и возможность в дальнейшем выбирать место работы буквально в любой точке мира. Вы много сил потратили на это, отказывали себе в развлечениях, тратили деньги на изучение языков. Вы уже пообещали своим стареньким родителям безбедную старость, поскольку работа в Париже поднимет Вас на более высокий финансовый и социальный уровень. Вы влюблены и встречаетесь с женщиной (мужчиной) уже полгода. У неё (Вас) была длительная задержка, тест подтвердил беременность. В этой ситуации Вы...

1. Ситуация тупиковая. Будете сильно переживать, потому что ничего поделать нельзя.
 2. Будете откладывать решение до последнего, вдруг добавятся аргументы для выбора.
 3. Обстоятельства сильнее, надо ехать на стажировку.
 4. Обстоятельства сложились так, что не надо ехать на стажировку. Это знак судьбы.
 5. Решение - аборт и поездка в Париж, карьера - Ваш приоритет, самое важное в жизни.
 6. Не поедете в Париж, потому что нет ничего ценнее ребенка.
 7. Примите иное решение.
-
-

Ситуация №2. Вы любите свою работу, Вас устраивает в ней все: коллектив, возможности роста, заработная плата. Вы с ужасом вспоминаете свои прежние места работы, поэтому сохранить именно это место для Вас очень важно. У Вас неожиданно переносят защиту проекта перед заказчиком на тот день, когда Вы собирались быть на свадьбе свидетелем у Вашего лучшего друга. Ваше присутствие на свадьбе для друга крайне важно, он рассчитывает на Вашу поддержку и помощь, потому что с его стороны практически никого не будет, у него нет ни братьев, ни сестер, родители уже скончались. При этом Вы не можете переложить защиту проекта на кого-то другого, этот проект – зона именно Вашей ответственности, но и отсутствовать на свадьбе друга для Вас неприемлемо. Вы не знаете, как долго продлятся переговоры после защиты проекта, а упустить этого заказчика для Вас практически равносильно потере работы. Даже если переговоры пройдут быстро, на регистрацию свадьбы Вы не успеете. В этой ситуации Вы...

1. Ситуация тупиковая. От невозможности выбора начнете нервничать.
2. Будете откладывать решение до последнего, вдруг добавятся аргументы для выбора.
3. Обстоятельства сильнее, надо идти на переговоры.
4. Обстоятельства сложились так, что надо идти на свадьбу.
5. Пойдете на работу, поскольку это Ваш приоритет, самое важное в жизни.
6. Пойдете на свадьбу, потому что дружба важнее всего.

7. Примите иное решение.

Ситуация №3. Вы приняли участие в конкурсе и выиграли стажировку в Лондоне, в течение двух месяцев Вы будете повышать Вашу квалификацию с ведущими специалистами мира в известнейшей фирме. Причем расходы на дорогу, проживание и саму стажировку берет на себя принимающая сторона. Но в это время у Вас запланирована свадьба и Ваша вторая половинка категорически против переноса свадьбы на другое время, более того, против и Вашей поездки. Она говорит, что, если Вы поедете, свадьба не состоится. В этой ситуации Вы...

1. Ситуация тупиковая. От невозможности выбора начнете нервничать.
 2. Будете откладывать решение до последнего, вдруг добавятся аргументы для выбора.
 3. Поедете в Лондон. Вряд ли еще раз выпадет такая возможность.
 4. Останетесь. Обстоятельства против, надо прислушиваться к знакам судьбы.
 5. Поедете в Лондон. Карьера - Ваш приоритет, самое важное в жизни.
 6. Останетесь, потому что свадьба важнее всего, Вы любите свою невесту (своего жениха).
 7. Примите иное решение.
-
-

Ситуация №4. Вы являетесь директором небольшой фирмы, и завтра Вы планировали презентовать свой проект на конкурсе грантов. Вы имеете большой шанс выиграть грант, на разработку проекта Вы и Ваши сотрудники потратили много времени и сил. Грант – это финансы, без которых проект не может быть воплощен. Победа выводит Вашу фирму на новый уровень, повышает рейтинг в Вашем сегменте рынка. Вдруг Вы почувствовали себя чудовищно плохо: высокая температура, болит горло, заложен нос. Скорее всего, это эпидемия гриппа, так как уже несколько Ваших сотрудников заболели. Врач подтверждает Ваши предположения и прописывает постельный режим в обязательном порядке, есть риск осложнений на сердце. Вы серьезно относитесь к своему и чужому здоровью, и в принципе считаете правильным, когда больные находятся дома, а не ходят в публичные места и заражают других людей. Но подменить Вас на презентации проекта некому. В этой ситуации Вы...

1. Будете сильно переживать, потому что проблема неразрешима. Тут ничего поделать нельзя.
 2. Будете откладывать решение до последнего, вдруг добавятся аргументы для выбора.
 3. Обстоятельства сложились так, что надо остаться дома, поэтому останетесь.
 4. Обстоятельства сложились так, что надо идти на конкурс, поэтому пойдете делать презентацию.
 5. Останетесь дома, потому что здоровье – это самое ценное.
 6. Пойдете на конкурс, потому что самое главное – это Ваша фирма.
 7. Примите иное решение.
-
-

Ситуация №5. Вы долго искали курсы повышения квалификации, совместимые с рабочим графиком, и, наконец, нашли. Вы уже заплатили большие деньги и вдруг узнаете, что расписание изменили: занятия будут проходить днем, и Вам придется отсутствовать на работе неделю. Если Вы не пойдете на курсы, потеряете деньги (оплату не возвращают) и упустите шанс познакомиться с ведущим специалистом в Вашей сфере. Если Вас не будет на работе, уволят по статье. Вы

недавно брали отпуск за свой счет, и это вызвало негодование директора. Еще на неделю он не отпустит. Увольнение по статье ставит крест на карьере – работу по специальности найти трудно. К тому же Вы уважаете начальника, его отношение для Вас значимо. Но и познакомиться с лектором, который приедет из-за границы на несколько дней, не менее значимо, Вы мечтали с ним пообщаться. Упустить курсы рискованно – на Ваше место метит амбициозный сотрудник, а сертификат повышения квалификации делает Вас, буквально, неприкосновенным. В этой ситуации Вы...

1. Будете сильно переживать, потому что проблема не решаема.
 2. Будете откладывать решение до последнего, вдруг добавятся аргументы для выбора.
 3. Раз так сложились обстоятельства, деньги вложены, пойдете на курсы.
 4. Раз начальник негодует, придется идти на работу.
 5. Пойдете на курсы, потому что хотите следовать за своей мечтой.
 6. Пойдете на работу, потому что работа ценнее курсов и знакомства.
 7. Примите иное решение.
-
-

КЛЮЧ ДЛЯ ПОДСЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ МЕТОДИКИ «ШКАЛА ОБЩЕЙ
САМОЭФФЕКТИВНОСТИ» (Р. ШВАРЦЕР, М. ЕРУСАЛЕМ В
АДАПТАЦИИ В.Г. РОМЕКА)

Суммарные значения методики «Шкала общей самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В.Г. Ромека) получаются в ходе суммирования оценок по каждому вопросу. Диапазон возможных значений по данному тесту: от 10 до 40 баллов. В зависимости от количества суммированных баллов определяют следующие уровни самооффективности:

1. Низкий уровень самооффективности – от 10 до 26 баллов;
2. Средний уровень самооффективности – от 27 до 35 баллов;
3. Высокий уровень самооффективности – от 36 до 40 баллов.

КЛЮЧ ДЛЯ ПОДСЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОСТУПКОВ «СТРУКТУРИРОВАННОЕ ИНТЕРВЬЮ»

(Е.Л. ДОЦЕНКО, В.А. СТАРЦЕВА)

0 – отказ от поступка:

принятие ответственности – отсутствует принятие проблемы;
 активность – нет описания действия для решения проблемы;
 творчество – отсутствует, нет ни одного решения проблемы, даже стандартного;
 полнота (степень) удовлетворения ценностей – нулевая, нет даже частичного
 удовлетворения хотя бы одной альтернативы;
 степень решения проблемы – нулевая, проблема не решена даже частично.

Типовой ответ: *Будешь сильно переживать, потому что проблема неразрешима.*

Тут ничего поделать нельзя

Варианты свободных ответов:

Не знаю

Я и так самый счастливый человек

1 – временный отказ от принятия решения, откладывание:

принятие ответственности – принятие (признание) необходимости решать проблему
 или принятие необходимости разобраться в ситуации, проблема ли это;
 активность – отсутствует, нет описания конкретных действия для решения
 проблемы;
 творчество – отсутствует, нет вариантов решения проблемы;
 полнота (степень) удовлетворения ценностей – нулевая, нет даже частичного
 удовлетворения хотя бы одной альтернативы;
 степень решения проблемы – нулевая, проблема не решена даже частично.

Типовой ответ: *Будете откладывать решение до последнего, вдруг добавятся
 аргументы для выбора*

Варианты свободных ответов:

*Буду решать проблему (присутствует осознание, что проблема существует и ее надо
 решать, но нет описания хотя бы одного варианта пути решения),*

*Приму правильное решение (присутствует осознание, что решение принимать надо,
 причем правильное, но нет описания хотя бы приблизительного пути решения)*

2 – активный отказ от поступка, что-то сделать, чтобы ничего не делать (пожаловаться, поплакаться) перенос ответственности на другого:

принятие ответственности – частичное признание существования проблемы при
 нежелании самостоятельно решать проблему;

активность – есть описание действия, направленное на перенос решения на другого
 человека;

творчество – отсутствует, нет ни одного решения проблемы, даже стандартного;

полнота (степень) удовлетворения ценностей – нулевая, нет даже частичного удовлетворения хотя бы одной ценности;

степень решения проблемы – обозначена перспектива частично решить проблему силами других лиц.

Варианты свободных ответов:

Объяснить учителю ситуацию (жалоба учителю),

Поговорю с партнёром (есть описание ситуации партнеру, но нет потенциала самостоятельно решать проблему)

3 – действие под влиянием обстоятельств, уступка, подчинение кому-то (или чему-то) более сильному:

принятие ответственности – частичное, проблема принята под давлением обстоятельств;

активность – есть описание действий, направленных на принятие одной из альтернатив под давлением обстоятельств;

творчество – нет творческого варианта решения проблемы;

полнота (степень) удовлетворения ценностей – в описании действия частичное удовлетворение лишь одной ценности;

степень решения проблемы – проблема частично решена, выбрана (не самостоятельно, под давлением) одна из альтернатив.

Варианты типовых ответов у взрослых:

Раз так сложились обстоятельства, деньги вложены, пойдете на курсы.

Раз начальник негодует, придется идти на работу.

Варианты свободных ответов:

Вторая половинка должна понимать, а не прибегать к манипуляциям. А с другой стороны, как определить знак судьбы?) Может, здесь знаком является отмена свадьбы? (ответственность на знаке судьбы),

Надеюсь на поддержку любимого человека, что он меня отпустит (окончательное решение за мужем – отпустит он или нет)

4 – попытка подняться над обстоятельствами, намеренье совершить поступок (намеренье есть, поступка пока нет)

принятие ответственности – частичное, присутствует принятие необходимости решать проблему /принятие необходимости разобраться в ситуации, однако ответственности за поступок нет, поскольку решение еще не принято;

активность – есть, описание действий для прояснения проблемы, возможности ее решения;

творчество – есть ориентировочная деятельность, попытки найти не заданное условиями решение;

полнота (степень) удовлетворения ценностей – в описании ожидание/прогноз удовлетворения альтернатив;

степень решения проблемы – проблема пока не решена (есть уровень псевдопоступка), но есть намеренье ее решить.

Варианты свободных ответов:

Постараюсь убедить руководство, это всем будет на пользу (есть попытка подняться над обстоятельствами и убедить начальника в необходимости курсов),

Поговорю с руководством, объясню важность этих курсов и развития в компании. Буду искать понимания (есть попытка подняться над обстоятельствами и найти понимание у начальника)

5 – ответственный самостоятельный выбор одной из альтернатив (жесткое решение):

принятие ответственности – полное, проблема принята;
 активность – есть, описание действий, направленных на решение проблемы;
 творчество – нет творческого варианта решения проблемы, есть простой (стандартный) выбор;
 полнота (степень) удовлетворения ценностей – в описании действия полное удовлетворение одной альтернативы с отвержением второй;
 степень решения проблемы – проблема решена.

Варианты типовых ответов у взрослых:

Пойдете на курсы, потому что хотите следовать за своей мечтой.

Пойдете на работу, потому что работа ценнее курсов и знакомства.

Варианты свободных ответов:

В случае отказа работодателя, пойду на свадьбу, так как эта договоренность была раньше. И буду искать новую работу (окончательное решение за субъектом принятия решения, есть осознание иерархии мотивов)

Никакого аборта. Только рожать.

6 – нехитрый маневр/ стандартная хитрость, направленные на удовлетворение по возможности обеих ценностей с выраженным приоритетом одной, без потери второй:

принятие ответственности – полное, проблема принята;
 активность – есть, описание действий, направленных на решение проблемы;
 творчество – есть попытки найти не заданное условиями решение (уже не жесткий выбор или\или);
 полнота (степень) удовлетворения ценностей – в описании действия полное удовлетворение одной ценности и частичное удовлетворение другой;
 степень решения проблемы – проблема решена.

Варианты свободных ответов:

Возьму больничный (хитрость, чтобы не потерять работу и посещать курсы)

Сначала на переговоры, потом на свадьбу. Лучше поздно, чем никогда (сначала одно, потом другое)

7 – решение, поддерживающее сразу две альтернативы за счет переговоров с участниками ситуации, поиск сотрудничества:

принятие ответственности – полное, проблема принята;
 активность – есть, описание действий, направленных на снятие проблемы за счет переговоров, сотрудничества;
 творчество – есть хотя бы один творческий вариант решения проблемы (по типу и/и);
 полнота (степень) удовлетворения ценностей – в описании действия полное удовлетворение более обеих альтернатив;
 степень решения проблемы – проблема полностью решена (возможно, с бонусом)

Варианты свободных ответов:

Буду убеждать начальника, что повышение моей квалификации положительно отразится на работе компании. И эти курсы необходимы как для меня, так и для начальника. Грамотные сотрудники нужны всегда. Если начальник борется за качество, то обязательно согласится (сотрудничество – в плюсе обе стороны, приведение аргументов, объясняющих выгоду)

Найду способ убедить начальника, что повышение моей квалификации принесет ему доход, тем более что я ее повышаю за свои деньги (сотрудничество, обе стороны в плюсе)

Договорюсь с директором и пойду на курсы (сотрудничество, если мы верим испытываемому, что он знает и умеет договариваться со своим начальником)

8 – инсайт, решение, поддерживающее сразу две и более альтернативы/ценности:

принятие ответственности – полное, проблема принята;

активность – есть, описание действий, направленных на решение проблемы;

творчество – есть неожиданный творческий вариант решения проблемы;

полнота (степень) удовлетворения ценностей – в описании действия удовлетворение двух альтернатив;

степень решения проблемы – проблема полностью решена (с заметным бонусом)

Варианты свободных ответов:

В этой ситуации одно другому не мешает. Если останусь на стажировку, возьму с собой женщину, пусть там рожает. И вместе, и второе гражданство ребенку обеспечено)

Рожу в Париже (двойное гражданство ребенку, еще один плюс)

Доверю сотрудникам организовать мое удаленное выступление и вверну пару шуток про русских хакеров и трампа

Устрою телемост, объясню комиссии причины своего отсутствия

Критерии	0 (отказ от поступка)	1 (откладыва ние)	2 (активный отказ от поступка) перенос на другого	3 (уступка обстоятельст вам)	4 (намеренье совершить поступок)	5 (ответствен ный поступок)	6 (хитрость, маневр) одна ценность полностью и вторая частично	7 (сотрудни чество) вовлечени е других в решение	8 (инстайт, поддержка обеих альтернатив)
принятие ответствен ности	-	частичное	частичное	частичное	частичное	+	+	+	+
активность	-	-	минимальна	минимальна	+	+	+	+	+
творчество	-	-	-	-	ориентировоч ная деятельность	-	не в полной мере	есть, заключает ся в поиске аргументо в	есть, неожиданны й вариант
полнота (степень) удовлетвор ения ценностей	-	-	-	частично и несамостоят ельно	ожидается	одна альтернати ва удовлетвор ена, вторая отвергнута	одна альтернатив а полностью удовлетвор ена, вторая частично	+	+
степень решения проблемы	-	-	-	частично	-	удовлетвор ена одна альтернати ва	+	+	+