

відіграє мотивація, як умова для подальшого прагнення отримати необхідні навички і якості, які необхідні для ефективної праці в обраному професійному напрямі.

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ПОВЕДІНКОВИЙ АСПЕКТ Я-КОНЦЕПЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

І. М. Гресько,

*аспірант спеціальності «Психологія»,
Донецький національний університет
імені Василя Стуса*

Науковий керівник: О. В. Бацилєва, д. психол. н., професор

В сучасному світі надзвичайно цінними характеристиками фахівця будь-якої галузі є багатозадачність, креативність, адаптивність, прагнення до розвитку, вміння майстерно справлятися з проблемами, а також орієнтація на результат. Це пов'язано зі стрімким розвитком технологій та соціально-економічними змінами, що створюють нові умови життєдіяльності населення та навіть продукують нові професії. Відповідно до цього, постає проблема навчання майбутніх фахівців та підготовки професійних кадрів, адже здатність людини успішно діяти в конкретних робочих або побутових ситуаціях залежить від її уявлень про власну самоефективність, яка, в свою чергу, залежить від Я-концепції особистості.

Серед зарубіжних науковців проблему самоефективності розглядали А. Бандура, М. Єрусалем, Д. Зінглер, Дж. Капрара, Д. Сервон, Р. Шварцер. Даний феномен також досліджували вітчизняні вчені, зокрема Т. О. Гордєєва, Р. Л. Кричевський, М. В. Чистова та інші.

Мета роботи – розглянути теоретичні засади самоефективності як поведінкового аспекту Я-концепції особистості.

Загальновідомо, що людині притаманно у всіх життєвих ситуаціях обмірковувати свої дії та вчинки (когнітивна складова Я-концепції), складати певну емоційну оцінку щодо себе та середовища (емоційно-оцінююча складова), а поведінкові реакції, базуючись на основі попередніх двох складових Я-концепції, проявляються у певних тенденціях поведінки (поведінкова складова) (Гуменюк О. Є., 2002). Як результат, така оцінка власних

можливостей виражається у самоефективності особистості як поведінкового компоненту Я-концепції.

Теоретичне підґрунтя поняття самоефективності було закладено засновником соціально-когнітивної теорії канадським психологом А. Бандурою, який тлумачив даний феномен як усвідомлену здатність до протистояння перешкодам, здатність впливати на ефективність діяльності і загальне функціонування власної особистості (Бандура А., 2000).

Деякі автори характеризують самоефективність як гнучку систему когнітивних стилів зі здатністю до саморегуляції та самосугестії, мислення якої здатне до планування, структурування та упорядкування, а пам'ять орієнтована на добір необхідної інформації в конкретній ситуації та засвоєння опосередкованого, чужого досвіду. Крім того, самоефективна особистість здатна досягати не лише власні цілі, а й реалізовувати інші задачі, які можуть навіть не співпадати з її головною метою (Шапошник Д. О., 2011).

На думку А. Бандури, домінуючими факторами розвитку самоефективності особистості є когнітивні здібності людини, а її поведінка значною мірою залежить від враження, яке складається про людину в її оточенні. При цьому, виокремлюється декілька чинників, які впливають на формування самоефективності особистості, зокрема: 1) досвід безпосередньої діяльності, в якій людина закріпила певні вміння та навички; 2) непрямий досвід, який наділив людину знаннями про певні закономірності та закони життя; 3) думка суспільства, що схвалює або не приймає поведінку індивіда; 4) фізичний та емоційний стан людини, що впливає на її рішення в конкретних ситуаціях життя (Бандура А., 2000). Відповідно до цього, формування самоефективності, як і Я-концепції в цілому, тісно пов'язане з середовищем, в якому виховується та розвивається особистість. Вміння оцінити власні здібності сприяє подоланню людиною різних негативних ситуацій та керуванню поведінкою, адже набутий досвід та емоційне ставлення до нього впливають на самоефективність індивіда. Крім того, протягом життя сила самоефективності у людини може слабшати через різні життєві обставини й події, і в даному випадку є доречною допомога спеціаліста, а саме психолога, який допоможе активувати ресурси особистості та справитися з певними труднощами (Шапошник Д. О., 2011).

У вітчизняній психології терміни «ефективність» та «самоефективність» часто розглядають як синонімічні поняття, оскільки обидва означають здатність бути компетентним, володіти

почуттям самоповаги та гідності, відповідати вимогам оточення. Але, «ефективність» потрібно розуміти як досягнення результатів з мінімальними затратами, що відображає кількісний аспект особистісної властивості, а «самоефективність» містить якісний аспект (Кревська О. О., 2016).

Доведено, що здатність справлятися зі складними життєвими ситуаціями залежить від характеристик Я-концепції й індивідуально-психологічних особливостей. Так, дослідники самоефективності людини виділяють чотири можливі варіанти розвитку життєвої ситуації особистості відповідно до поведінкового аспекту Я-концепції та умов середовища (Ліпінська Н. Ф., 2014):

- 1) висока самоефективність та сприятливі умови середовища, тоді людина здатна досягнути гарних результатів в житті;
- 2) низька самоефективність, що поєднується зі сприятливими умовами, тоді людина перебуває в пригніченому стані (чи навіть депресії) і спостерігає як інші досягають успіху;
- 3) висока самоефективність людини, що перебуває у несприятливих умовах; зазвичай, такі люди проявляють протест і стають соціально активними, або ж вирушають у пошуки більш сприятливого середовища;
- 4) поєднання низької самоефективності з несприятливими умовами життя може привести людину до почуття апатії та безпорадності, що змушують людину прийняти порядок речей та змиритися зі своїм не найкращим положенням.

Як було зазначено вище, науковці обґрунтовують процес формування самоефективності як такий, що забезпечується за допомогою когнітивних вмінь будувати свою поведінку, використовувати вербальне самонавіювання і переконання, отримувати опосередкований досвід та бути в змозі входити у стан фізичного та емоційного підйому, який забезпечуватиме успіх. Для перевірки даного припущення, в минулому столітті було проведено експеримент, результати якого показали, що маніпуляції з самоефективністю здатні впливати на поведінку людини. Так, суть експерименту полягала в тому, що досліджуваним похилого віку пред'являли позитивні та негативні слова на 0,06 секунди. Таким чином, позитивні слова призводили до підвищення самоефективності пам'яті, тобто до впевненості досліджуваного у власній пам'яті (Шапошник Д. О., 2011). Крім того, серед науковців, які досліджують самоефективність, панує думка, що індивіди з високим рівнем самоефективності здатні краще справлятися зі стресом, адже переконаність людини у власній самоефективності здатне впливати не

лише на подальшу самоактуалізацію особистості, а й на внутрішнє психічне життя. Як наслідок, люди зі стійким сприйняттям самоефективності з більшим оптимізмом очікують на майбутнє, позитивні емоції переважають в їх житті над негативними, володіють вмінням засвоювати складні когнітивні навички, що необхідні для вирішення життєвих задач (Киричук О. В., Тарасюк С. О., 2012).

Отже, розглянувши основні засади самоефективності особистості, можна зробити висновок, що це є багатогранний та динамічний аспект Я-концепції. Самоефективність впливає на якість життя індивіда, його стресостійкість, здатність до адаптації, обумовлює наявність ресурсів для подолання труднощів, що було навіть емпірично доведено західними науковцями минулого сторіччя. Слід відмітити, що даний феномен також проявляється у суб'єктивному переконанні щодо власного потенціалу та можливостей у будь-якій діяльності, а тому, за допомогою спеціально розроблених тренінгових занять даний аспект Я-концепції можна корегувати. Таким чином, подальші наукові пошуки вбачаємо, у розробленні соціально-психологічного тренінгу направлено на формування гармонійної Я-концепції особистості.

ПСИХОЛОГІЧНА СКЛАДОВА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЖІНОК, ЩО СТРАЖДАЮТЬ НА АЛЕРГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

*М. О. Громова,
лікар-інтерн акушер-гінеколог,
Донецький національний медичний університет
Науковий керівник: В. М. Астахов, д.мед.н., професор*

В останнє десятиріччя вивчення якості життя (ЯЖ) стало самостійною галуззю досліджень. Відокремилися та активно досліджуються основні складові цього поняття, серед яких: фізична і психологічна складові, соціальне середовище, рівень незалежності та інші.

На перехресті медичної та психологічної науки гостро постає проблема психологічної складової якості життя у людей, які мають хронічні соматичні захворювання, оскільки тривалий перебіг соматичного захворювання у будь-якій системі організму не може не позначитись на психоемоційному стані хворої людини. А це, в свою чергу, може ускладнювати перебіг основного захворювання.