

**ПОВЫШЕНИЕ  
САМОЭФФЕКТИВНОСТИ СУБЪЕКТА  
В РЕЗУЛЬТАТЕ СНИЖЕНИЯ  
САМООЦЕНКИ ДРУГОГО СУБЪЕКТА  
В СОВМЕСТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Шацкая С.С.

*МАОУ ВО «Краснодарский муниципальный  
медицинский институт высшего  
сестринского образования»  
Краснодар, Россия*

Немало людей испытывают затруднения в эффективности общения и успешности трудовой деятельности. Зачастую это связано с тем, что они не в полной мере оценивают свои возможности и способности, тем самым используя непродуктивные стратегии поведения. Представление о самооэффективности – это крайне важный фактор, определяющий наш выбор действия. Чем выше самооэффективность, тем больше вероятность того, что человек будет стараться изо всех сил для достижения цели. В связи с этим необходимо иметь четкое представление о самооэффективности и о способах ее повышения или, другими словами, о факторах, на нее влияющих. Это понимание дает возможность повысить уровень личной самооэффективности любому человеку. Актуальность данной темы обусловлена тем, что о феномене «самоэффективность» недостаточно представлений, более того нет достаточной информированности о факторах, влияющих на самооэффективность, что и определяет научную проблему. И, наконец, некоторые из факторов, влияющих на самооэффективность, представляют интерес не только на теоретическом, но и на эмпирическом уровне [1].

Объект исследования: самооэффективность личности.

Предмет исследования: факторы, влияющие на динамику самооэффективности личности.

Цель: определение факторов, влияющих на самооэффективность личности, и поиск факторов, не освещенных литературой.

Задачи:

1. Изучение литературы, освещающей феномен самооэффективности и факторы, на нее влияющие.

2. Систематизация понятия самооэффективности и вычленение факторов, влияющих на самооэффективность личности.

3. Выявление нового предполагаемого фактора, влияющего на самооэффективность личности и эмпирическое подтверждение такового влияния.

Гипотеза: если при взаимодействии нескольких индивидов, самооценка одной части индивидов падает, то самооэффективность другой части автоматически возрастает.

Методологическая основа исследования: изучены концепции А. Бандуры, R.Lazarus, S. Folkman, Р.Л. Кричевского, Т.О. Гордеевой, К.М. Гайдар, И.М. Кондакова, М.И. Гайдара, М. Шеера, Дж. Маддукса, С.Р. Панталева, С.Л. Рубинштейна, А.Н. Леонтьева, К.Г. Юнга и А. Адлера.

Методы исследования:

- теоретические: анализ литературы по проблеме феномена самооэффективности;

- эмпирические: методика Дембо-Рубинштейн, опросник САМОАЛ А. Маслоу.

База исследования: муниципальное автономное образовательное учреждение высшего образования Краснодарский муниципальный медицинский институт высшего сестринского образования; респонденты – 44 студента факультета СПО, отделение «Сестринское дело».

По феномену самооэффективности изучены труды А. Бандуры, R.Lazarus, S. Folkman, Р.Л. Кричевского, Т.О. Гордеевой, К.М. Гайдара, С.Р. Панталева.

Первым ученым, сформулировавшим термин самооэффективности, был Альберт Бандура (1925-1988гг) — американский психолог, автор теории социального научения. Его определение самооэффективности (Self-efficacy) было следующим. Самооэффективность – это вера человека в успешность собственных действий в той или иной ситуации [1].

Практически все люди могут ставить перед собой цели и желать, чтобы эти цели были достигнуты. Тем не менее, многие так же осознают, что реализовать свои планы не так просто. Бандура и многие исследователи обнаружили, что данный феномен играет важную роль в том, как цели, желания и мотивы воплощаются в жизнь.

Согласно Бандуре, существует четыре главных ресурса самооэффективности (или фактора, влияющих на самооэффективность) [2]:

1) собственный опыт;

- 2) социальный опыт;
- 3) социальное убеждение;
- 4) эмоциональный подъем.

Самоэффективность постоянно меняется — на неё можно целенаправленно воздействовать. В связи с этим, развитие самоэффективности личности обеспечивается посредством формирования когнитивных умений строить свое поведение, приобретать косвенный опыт, пластично входить в поток, в состояние физического или эмоционального подъема, обеспечивающего успех.

Нами был проведен следующий эксперимент. Испытуемые были поделены на две группы: экспериментальную и контрольную. Экспериментальной группе было позволено посещать практические занятия без обязательной медицинской формы (эксперимент проходил на базе медицинского института). Так же они имели право выбора интересных для них по содержанию практических занятий, тренингов. Контрольная группа студентов была обязана посещать практические занятия в медицинской форме. Она лишалась права выбора тем практических занятий. Эксперимент длился в течение 7 недель.

Для эмпирической части исследования нами применяются следующие методики: методика Дембо-Рубинштейн для оценивания уровня самооценки, опросник САМО-АЛ А. Маслоу [3,5,6].

Базой для эмпирического исследования послужил МАОУ ВО КММИВСО (медицинский институт высшего сестринского образования). Респондентами явились студенты 2-го курса очной формы обучения, факультета СПО, отделения «Сестринское дело» в количестве 44 человек. Выборка студентов была случайной.

Концепция С.Р. Пантилеева отражает схожесть понятий самоэффективности и самоотношения. В структуру феномена самоотношения, по Пантилееву, включены две подсистемы: самооценку и эмоционально-ценностное отношение. Таким образом, изменение самооценки приводит к изменению самоотношения или другими словами самоэффективности [4].

С помощью методики Дембо-Рубинштейн и теста САМОАЛ А. Маслоу были выявлены уровни самооценки респондентов. Результаты исследования показали,

что самооценка контрольной группы в течение эксперимента снизилась на 12%, а самооценка экспериментальной группы возросла на 7%. А значит, самоэффективность экспериментальной группы возросла на фоне снижения самооценки в контрольной группе испытуемых.

Таким образом, используемый комплекс методик и приемов экспериментального исследования позволил предположить наличие дополнительного фактора, влияющего на самоэффективность личности. Результаты проведенного эксперимента подтвердили гипотезу о взаимосвязи влияния самооценки на самоэффективность. Так, пример снижения самооценки одного субъекта может повысить самоэффективность другого.

#### Литература

1. Бандура А. Теория социального научения / Bandura A. (1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review*. – 84. – P. 191–215.). — СПб. : Евразия, 2000. - 320 с.
2. Чаплин А.В. Взаимосвязь креативности и уровня успеваемости младших юношей и девушек. // *Международный журнал экспериментального образования*, 2015, №11, стр. 992-995.
3. Чаплин А.В. Влияние разгрузочно-диетической терапии на свойства внимания в период ранней взрослости. // *Психология развития: научный, практический и прикладной аспекты. Материалы I научно-практической конференции студентов и магистрантов факультета психологии, г. Астрахань, 26 апреля 2013 г.* Издательский дом «Астраханский университет», 2013, стр. 111-120.
4. Чаплин А.В. Избавление от болезней или путь к прозрению. – СПб.: издательство «Крылов», 2005. – 160 с.
5. Чаплин А.В. Ключи к счастливой жизни. Практические методы остановки сознания. М.: Амрита, 2012, 41с.
6. Чаплин А.В., Аверкина Т.О. Взаимосвязь темпераментальных особенностей личности и феномена выученной беспомощности. // *Международный журнал экспериментального образования*, 2015, №11, стр. 987-990.