

Фролова, Ю.Г.

Социология: Энциклопедия / Сост. А.А. Грицанов и др. – Мн.: Книжный Дом, 2003. – С. 888-889

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ - восприятие человеком своей способности успешно действовать в той или иной ситуации. Понятие самоэффективности (далее – СЭ) было разработано Альбертом Бандурой в рамках социально-когнитивной теории личности (1977, 1982, 1986). Социально-когнитивная теория основывается на принципе взаимного детерминизма поведения, личностных факторов и окружения. Убеждения относительно СЭ зарождаются и укрепляются в процессе активной деятельности, направленной на решение задач, которые ставит перед ним ситуация. Концепция СЭ тесно связана с концепциями выученной беспомощности М. Селигмана и *локуса контроля* Дж. Роттера.

Бандура рассматривает СЭ как важный когнитивный фактор, воздействующий на поведение человека и его результаты посредством когнитивных, мотивационных, аффективных, селективных и физиологических процессов. Высокая воспринимаемая СЭ изменяет мышление, способствуя увеличению количества самоодобряющих суждений. Она также определяет силу и устойчивость мотивации к деятельности, особенно в том случае, если индивид сталкивается с препятствиями на пути к цели. В аффективной сфере СЭ связана с уменьшением уровня тревоги и других негативных эмоций, возникающих при неудачах. Воспринимаемая СЭ влияет на выбор той или иной стратегии действий (селективные процессы). Она способствует тому, что возникающие проблемы воспринимаются человеком не как непреодолимые препятствия, а как вызов, дающий ему возможность проверить и подтвердить свои способности справляться с трудностями. Такая оценка ситуации вызывает возбуждение симпатического отдела вегетативной нервной системы, то есть мобилизацию ресурсов организма и усиление положительных эмоций.

Убеждения относительно СЭ формируются под воздействием четырех факторов:

1. **Переживание собственных успехов в деятельности**, которое способствует укреплению веры в свои силы и одновременно – более активному и энергичному поведению. Этот фактор развития СЭ был учтен при разработке стратегий когнитивно-бихевиоральной терапии депрессивных расстройств, где он получил название «принцип малых шагов». На начальных стадиях лечения, когда основными проблемами пациента являются апатия и низкая самооценка, ему предлагаются не слишком сложные задачи, успешно решая которые он становится все более уверенным в себе. В случае же постоянных неудач, пусть даже они обусловлены объективными факторами, человек может вообще разочароваться в своих способностях достигать желаемых целей и, соответственно,

управлять результатами своего поведения. Подобное состояние, получившее название «выученная беспомощность» (learned helplessness, М. Селигман), выражается в пассивности, апатии, депрессии, угнетении всех жизненных функций.

2. **Пример других людей.** Наблюдение за тем, как действуют в сложных ситуациях окружающие, изменяет суждения наблюдателя о собственной СЭ. Если в результате наблюдения обнаруживается, что большие усилия, приложенные для достижения цели, оказались напрасными, восприятие СЭ уменьшается. Чем больше сходства между индивидом, успешно решающим какую-либо задачу, и наблюдателем, тем сильнее у последнего чувство СЭ. Однако в том случае, когда сходство невелико или вообще отсутствует, СЭ может существенно снизиться. Это положение Бандуры находит частичное подтверждение благодаря исследованиям процессов социального сравнения. Если в качестве объектов сравнения предлагаются выдающиеся люди, успешно решающие какие-либо серьезные проблемы, это может оказать негативное влияние на самооценку наблюдателя (Ш. Тэйлор, Дж. Вуд). Наблюдение не только способствует изменению воспринимаемой СЭ, но и помогает усваивать полезные навыки.

3. **Социальное убеждение.** Когда значимые для индивида люди высоко оценивают его способности и уверяют его в том, что ему по силам преодолеть трудности, восприятие СЭ усиливается.

4. **Переживание эмоциональных и физиологических состояний, связанных с осуществлением каких-либо действий.** Если человек при решении задачи испытывает высокий уровень тревоги и внутреннего напряжения, он может прийти к выводу, о том, что не способен достичь цели. Если же он испытывает приятное возбуждение, положительные эмоции, это усиливает его уверенность в себе. В этой связи следует отметить, что восприятие СЭ зависит не столько от реальных характеристик физиологических процессов (и тревога, и сильные положительные эмоции обладают сходными физиологическими характеристиками), сколько от собственной оценки этих состояний.

Бандура подчеркивает роль СЭ в различных областях жизни человека и общества: здоровье, семья, образование, карьера, политическая и общественная деятельность.

Внутри понятия СЭ выделяют **индивидуальную эффективность и коллективную эффективность**. Последняя связана с восприятием группы людей способности совместно преобразовывать социальную ситуацию, отстаивать определенные политические взгляды и бороться за свои права, то есть, по собственному выражению Бандуры, за желаемое социальное будущее. Он полагает, что коллективная эффективность является важным фак-

тором развития общества на современном этапе. На возникновение убеждений относительно коллективной эффективности влияют следующие условия:

1. **Глобализация политики и экономики, формирование всемирного рынка.** Это приводит к уменьшению ресурсов национальных правительств, к ущемлению интересов отдельных наций, и, как следствие, к снижению убежденности граждан в том, что правительство работает эффективно. Кроме того, в результате подобных изменений экономическое благополучие и даже выживание некоторых групп населения (фермеров, сельскохозяйственных рабочих, представителей этнических меньшинств) оказывается поставленным под угрозу. Поэтому граждане все сильнее начинают стремиться к самостоятельному контролю над ситуацией, организуя политические партии и общественные движения (например, экологические, антиглобалистские).

2. **Сложность социальных и естественнонаучных технологий, посредством которых регулируется современная жизнь** (бюрократические процедуры, медицинские и информационные технологии и т.д.). В результате многие люди отказываются от собственного контроля над ситуацией в пользу высокообразованных специалистов. С другой стороны, у некоторых из них возникает желание сделать свою социальную жизнь столь же успешной, сколь успешен технический прогресс.

Бандура подчеркивает, что ключевым фактором позитивных социальных изменений является достижение согласия в целях и методах действий, в противном случае политическая борьба превращается в борьбу самолюбий отдельных лидеров, а плюрализм мнений – в отвержение любых взглядов на жизнь, кроме тех, которых придерживаются представители данной социальной группы.

Эмпирические исследования свидетельствуют о том, что включение фактора СЭ в формализованные модели поведения способствует увеличению их прогностической значимости. Неудивительно, что данное понятие все больше используется в социологии и в различных отраслях психологии. Тем не менее, в адрес концепции СЭ высказывается достаточно много критических замечаний. Хотя сам Бандура подчеркивает важность точного восприятия СЭ, в работах его последователей этот вопрос до сих пор мало исследован. Если полезные эффекты СЭ широко известны, негативное влияние завышенной оценки собственных способностей мало обсуждается, а часто и вообще игнорируется. Бандура утверждает также, что понятие СЭ является культурно универсальным. Тем не менее, следует учитывать, что концепция СЭ возникла в американской психологии и неизбежно отражает ценности, характерные для американской культуры, в частности, ценность дости-

жений и успехов (иногда в ущерб межличностным отношениям и душевному благополучию).

Ю.Г. Фролова