

СЕКЦИЯ 9
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Н. А. Булынько

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

РАЗВИТИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ЛИЧНОСТИ
КАК РЕСУРС ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Статья посвящена проблеме развития самоэффективности личности как значимого ресурса психологического здоровья человека. В статье рассматривается сущность понятия самоэффективности. Описана разработанная «Программа развития самоэффективности личности». Анализируются результаты проведенного развивающего эксперимента, предполагавшего реализацию на практике разработанной программы. Делается вывод о важности самоэффективности личности для психологического здоровья и благополучия личности.

Ключевые слова: самоэффективность личности, развитие самоэффективности, ресурс, психологическое здоровье, социально-психологические условия развития самоэффективности.

N. A. Bulynka

Francysk Skoryna Gomel State University?
Gomel, Republic of Belarus

DEVELOPMENT OF PERSONAL SELF-EFFICACY
AS A RESOURCE FOR PSYCHOLOGICAL HEALTH

The article is devoted to the problem of developing self-efficacy personality as a significant resource for human psychological health. The article examines the essence of the concept of self-efficacy. The developed «Program for the development of self-efficacy personality» is described. The results of the developmental experiment, which involved the implementation of the developed program in practice, are analyzed. The conclusion is drawn about the importance of self-efficacy personality for the psychological health and well-being of the individual.

Keywords: self-efficacy personality, development of self-efficacy, resource, psychological health, socio-psychological conditions for the development of self-efficacy.

Актуальность исследования. В последние годы в современной психологии наблюдается активный интерес к изучению такой личностной когнитивной переменной как самоэффективность. Всё возрастающая конкуренция и высокий темп жизни современного человека, связанный с режимом многозадачности, глобальные социальные, экономические и политические изменения, отсутствие стабильности являются причиной роста уровня стрессов, профессионального выгорания, психических расстройств и в целом снижения качества и продуктивности деятельности человека. Значимость феномена самоэффективности личности определяется тем, что она является важным психологическим ресурсом как для достижений в различных видах деятельности, общения, поведения, так и для физического и психологического здоровья человека и удовлетворенности жизнью в целом.

Цель исследования. В связи с социальной значимостью проблемы самоэффективности личности нами было проведено научное исследование, целью которого стало

выявление влияния самоэффективности личности на результативность профессиональной деятельности. Предметом исследования была выбрана спортивная деятельность, как позволяющая наиболее объективно оценить ее результаты.

Самоэффективность (self-efficacy) центральное понятие в социально-когнитивной теории А. Bandura, концептуализируемое как убеждение в том, что человек способен успешно осуществить поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов (Bandura, 1977).

В результате проведенного теоретического анализа сущности феномена самоэффективности, интеграции существующих в психологической литературе точек зрения, а также в соответствии с моделью нашего исследования нами было операционализировано понятие самоэффективности. Самоэффективность рассматривается нами, как основанная на прошлом опыте убежденность человека в своих способностях и возможностях эффективно действовать, управляя своим поведением и оптимально реализуя требования ситуации, с точки зрения субъективных критериев успешности (Булышко, 2014).

В контексте современного практикоориентированного направления когнитивно-поведенческой психологии и психотерапии: схематерапии, разработанной Джеффри Янгом (Янг, 2020) и в рамках близких к схематерапии представлений С. Н. Elliott, М. К. Lassen о полярной модели схем (Elliott, 1997) самоэффективность, с нашей точки зрения, также может рассматриваться как адаптивная гибкая положительная схема, способствующая возможностям человека адекватно и эффективно действовать, управляя своим поведением и оптимально реализуя требования ситуации. При этом, схема самоэффективности отражает ключевые особенности феномена самоэффективности личности и может быть описана следующими основными характеристиками. 1. Реалистичное восприятие и оценка собственных знаний умений, навыков, в контексте поставленной задачи. 2. Оптимальная реализация имеющихся задатков, способностей и ресурсов. 3. Способность к самодетерминации, как универсальному стремлению человека самостоятельно контролировать собственные действия и поведение, быть их инициатором, стремление эффективно взаимодействовать с окружением. 4. Способность к осознанному опосредованному поведению с опорой на осознанные мотивы-цели, убеждения и стремления личности. Способность к самоконтролю, саморегуляции и самоуправлению. 5. Стремление к саморазвитию и самосовершенствованию, умение преодолевать собственные ограничения и активно осваивать более глобальные и значимые ценности и цели.

Таким образом, формирование в сознании человека схемы самоэффективности будет способствовать образованию соответствующих ей адаптивных рациональных убеждений и установок, влияющих на восприятие, эмоции и поведение человека. Следовательно, самоэффективность личности, определяет нормальное психическое функционирование человека, способствует психологическому здоровью и развитию его личности.

Задачи исследования. В соответствии с целью нашего научного исследования одной из основных задач являлась разработка и апробация программы развития самоэффективности личности.

Результаты и их обсуждение. С целью решения вышеназванной задачи нами был проведен формирующий: развивающий эксперимент, предполагающий реализацию на практике (внедрение) разработанной нами программы.

Целью программы было развитие самоэффективности личности. Задачи программы: 1. Приобретение и отработка на практике знаний, умений и навыков эффективного поведения в профессиональной деятельности. 2. Приобретение личного опыта достижений в деятельности. 3. Обучение навыкам саморегуляции психических состояний. 4. Формирование убеждений в собственной эффективности (как результат достижения трех предшествующих задач).

В качестве теоретической основы программы выступили: 1. Концепция самоэффективности А. Bandura и ее основные положения (Bandura, 1986). 2. Положение

концепции самоэффективности А. Bandura об основных источниках формирования самоэффективности личности. 3. Разработанная нами модель самоэффективности личности (Н. А. Булышко, 2009).

На основе теоретических положений программы нами были выделены важные факторы – социально-психологические условия в развитии самоэффективности личности: 1) личный опыт переживания собственных успехов в деятельности; 2) социальное убеждение (вербальное и невербальное), предполагающее эмоциональную поддержку, взаимодоверие, веру в способности, одобрение и позитивное оценивание; 3) опыт, приобретенный посредством наблюдения за другими людьми эффективными в подобной деятельности; 4) оптимальное психическое состояние; 5) навыки саморегуляции психического состояния (поведенческих и эмоциональных проявлений); 6) организованная взаимопомощь и взаимоподдержка в условиях совместной деятельности.

Как результат, описанные социально-психологические условия стали важными составляющими программы развития самоэффективности личности (Булышко, 2018). Программа развития самоэффективности включала в себя следующие основные этапы: 1) моделирование в деятельности (диверсифицированное, имажинативное, натурное); 2) вербальные убеждения: одобрение, позитивное оценивание, конструктивная критика, эмоциональная поддержка; 3) обучение навыкам саморегуляции; 4) непосредственный опыт участия в соответствующей деятельности.

Основываясь на результатах проведенного развивающего эксперимента и эмпирического исследования, выявившего достоверно значимые различия в уровне самоэффективности и ее компонентов до и после проведения программы (кр. Стьюдента, $p < 0,01$): обобщенной самоэффективности ($M1 = 7,37$; $M2 = 7,72$; $p < 0,01$; $t_3 = 4,183$), обобщенной самоэффективности в деятельности ($M1 = 7,57$; $M2 = 7,86$; $p < 0,01$; $t_3 = 3,008$); обобщенной самоэффективности в общении ($M1 = 6,72$; $M2 = 7,35$; $p < 0,01$; $t_3 = 5,862$), нами был сделан вывод о подтверждении гипотезы о возможности оптимизации процесса развития самоэффективности личности с помощью специальной программы, учитывающей условия и факторы ее развития.

Выводы. Следовательно, создавая необходимые социально-психологические условия, можно способствовать развитию и оптимизации самоэффективности личности и тем самым опосредованно изменять особенности мышления и поведение, повышать мотивацию к деятельности, уменьшать интенсивность негативных эмоций, возникающих при неудачах, предупреждать или смягчать возможные отрицательные проявления различных стрессовых ситуаций в жизнедеятельности человека, а также способствовать психологическому здоровью и благополучию человека.

Список использованных источников

1 Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // Psychol. Rev. – 1977. – Vol. 84, № 2. – P. 191–215.

2 Булышко, Н. А. Влияние самоэффективности личности на результативность спортивной деятельности / Н. А. Булышко // Весн. Гродзен. дзярж. ун-та. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2014. – № 3. – С. 118–125.

3 Янг, Дж. Схема-терапия. Практическое руководство / Дж. Янг, Дж. Клоско, М, Вайсхаар. – СПб. : ООО «Диалектика», 2020. – 464 с.

4 Elliott, C. H. A schema polarity model for case conceptualization, intervention, and research. / C. H. Elliott, M. K. Lassen // Clinical Psychology: Science and Practice. – 1997. – Vol. 4. No.1 – P. 12–28.

5 Булышко, Н. А. Социально-психологические условия развития самоэффективности личности спортсмена [Электронный ресурс] / Н. А. Булышко // Инновации

в социально-гуманитарных науках : сб. науч. ст. / Гомел. гос. ун-т ; редкол.: В. А. Бейзеров (гл. ред.) [и др.]. – Гомель, 2018. – Режим доступа: <http://old.gsu.by/biglib/GSU/Психологии и педагогики/Инновации в соц.-гум. Науках 2018.pdf>. – Дата доступа: 11.08.2023.

6 Bandura, A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory / A. Bandura. – Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986. – 617 p.

7 Булышко, Н. А. Модель самоэффективности личности спортсмена / Н. А. Булышко // Психол. журн. – 2009. – № 2. – С. 95–102.

Е. В. Гапанович-Кайдалова, канд. психол. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ СЛУШАТЕЛЕЙ ПОСРЕДСТВОМ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТ

В статье рассматриваются теоретические аспекты проблемы развития профессиональных умений слушателей Института повышения квалификации и переподготовки, преимущества и способы использования в образовательном процессе ментальных карт.

Ключевые слова: профессиональные умения, ментальная карта, слушатели переподготовки.

E. V. Gapanovich-Kaidalova, Ph.D. in Psychology, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

LISTENERS PROFESSIONAL SKILLS DEVELOPMENT BY USING MIND MAPS

The article discusses the theoretical aspects of the problem of developing professional skills of students of the Institute of Advanced Training and Retraining, the advantages and ways of using mind maps in the educational process.

Keywords: professional skills, mind map, retraining students.

Различные аспекты проблемы развития профессиональных умений педагогов-психологов нашли отражение в работах Ю. В. Гольцевой, И. В. Дубровиной, В. Н. Кардашева, Н. В. Кузьминой, А. К. Марковой, Л. М. Митиной, М. В. Молоканова, Р. В. Овчаровой и др. Согласно К. К. Платонову, «умение – совокупность знаний и гибких навыков, обеспечивающая возможность выполнения определенной деятельности или действия в определенных условиях» [1, с. 155]. Опираясь на данный подход, мы будем понимать под умением способность специалиста продуктивно, качественно и своевременно выполнять на основе ранее приобретенных знаний и навыков профессиональную деятельность в новых условиях.

К профессиональным умениям педагога-психолога относят: гностические, проективные, конструктивные, организаторские, коммуникативные, оценочные, рефлексивные [2, с. 27]. На наш взгляд, необходимой основой для их развития является наличие аналитических способностей и умений. Именно благодаря данным умениям становится возможным осуществлять анализ поступающей вербальной и невербальной информации в процессе профессиональной коммуникации, поиск и структурирование данных из научных и научно-методических источников, четкое осознание и определение целей своей