

М. А. Купрацевич*, И. В. Сильченко**

Зависимость выбора копинг-стратегий от уровня самооффективности студентов

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования зависимости выбора копинг-стратегий от уровня самооффективности студентов. Обнаружена достоверная связь между выбором копинг-стратегий «поиск социальной поддержки», «избегание проблем» и самооффективностью. Доказана эффективность программы развития адаптивных стратегий поведения и самооффективности.

Ключевые слова: самооффективность, копинг-стратегии, копинг-поведение, копинг-ресурс, саморегуляция, «драйв», мотивация.

Современное общество предъявляет повышенные требования к человеку при решении возникающих в процессе трудовой деятельности задач, осуществлении творческих замыслов и повседневной коммуникации. Способность личности осознавать собственные возможности, выбирать адаптивные стратегии в борьбе со стрессом – все это входит в понятие «самооффективность». Суть феномена самооффективности состоит в осознании человеком своей способности продуктивно действовать и конструктивно решать сложные и специфические задачи.

Впервые изучением феномена самооффективности занялись в зарубежной психологии в 50–60 годах XX века. Однако сам тер-

* *Мария Анатольевна Купрацевич*, студентка факультета психологии и педагогики, учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» (Гомель, Республика Беларусь).

** *Ирина Владимировна Сильченко*, канд. психол. наук, доцент кафедры психологии, учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины» (Гомель, Республика Беларусь).

мин «самоэффективность» появился благодаря исследовательской работе Роберта Уайта, который включил данный феномен в широкий контекст мотивационных факторов поведения. Уайтом самоэффективность рассматривалась как внутренняя мотивация – «компетентность» – навыки.

Так, мотивация, «проходящая» через чувство эффективности, а также внутренний мотив, который побуждает к взаимодействию с внешней средой, являются той движущей силой, которая определяет и устанавливает причинность стремления личности к компетентности, – все это автор называет «драйвом» [4].

В дальнейшем, в конце 70-х годов XX века, А. Бандурой была предложена концепция самоэффективности в рамках разработанной им социально-когнитивной теории. Он впервые ввел понятие «самоэффективность» как «ожидание собственной эффективности, которое представляет собой убеждение человека в том, что он способен успешно осуществлять определенное поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов». А. Бандурой были выделены четыре фактора приобретения и развития личностью самоэффективности: способность выстроить поведение; косвенный опыт; вербальное убеждение; эмоциональный подъем [1].

Когнитивный конструкт самоэффективности личности связан с осознанием своего потенциала, а также с мотивацией, саморегуляцией, активностью и поведением человека, что представляет поведенческий конструкт [3].

Когнитивная направленность человека позволяет адекватно оценить как стрессогенное событие, так и объем наличных ресурсов для его преодоления – копинг-поведение – умение человека понимать ситуацию, на основании чего прогнозировать собственное поведение, а также поведение окружающих людей, нести ответственность за свое поведение [2].

Таким образом, самоэффективность оказывает непосредственное влияние на установки и выбор копинг-стратегий человека, на его психологическое благополучие и является определенным гарантом успешности во всех сферах жизни, что способствует повышению готовности личности к достижению поставленных целей.

Цель нашего исследования – определение характера связи копинг-поведения и самооффективности и сопоставление копинг-стратегий студентов с разным уровнем самооффективности. Выборку составили студенты Белорусского государственного университета транспорта.

В исследовании были использованы **методики**: «Шкала самооффективности» Р. Шварцера и М. Ерусалема (адаптация В. Г. Ромека), «Индикатор копинг-стратегий» по методике Д. Амирхана (адаптация Н. А. Сироты, В. М. Ялтонского).

В качестве **методов** математической статистики были использованы метод ранговой корреляции Ч. Спирмена, метод статистической проверки гипотез Манна – Уитни, критерий знаковых рангов Т – Вилкоксона. Выполнение в программе SPSS-23.0.

Результаты проведенного эмпирического исследования уровня самооффективности показывают, что более половины (67,7 %) респондентов демонстрируют средний уровень самооффективности. Для них в ситуации уверенности в своих способностях и успехе (эффективности) собственных действий характерно использование активных и наступательных способов поведения. Однако они могут демонстрировать страх и, как следствие, – избегание тех социальных ситуаций, с которыми, по их мнению, они не в состоянии справиться.

Низкий уровень самооффективности выявлен у 22,6 % испытуемых. Они испытывают дефицит или полное отсутствие доверия к своим поведенческим способностям, что может стать одной из причин нарушения поведения. У студентов с низким уровнем самооффективности может обнаруживаться низкая самооценка, пессимистические мысли о собственных возможностях.

Способность прикладывать значительно больше усилий при встрече с преградами характерна для высокого уровня самооффективности, который демонстрируют 9,7 % опрошенных. Данная категория респондентов может адаптивно справиться со сложными и неординарными ситуациями, они верят в успешность своих усилий и действий. В сложных обстоятельствах могут продемонстрировать оптимальное поведение.

Следовательно, можно сделать вывод: для испытуемых со средним и высоким уровнем самооффективности характерно чувство достоинства и самоуважения, а также вера в собственные силы, но с присутствующей вероятностью: в случае возникновения сложной ситуации может проявляться отсутствие веры в личностную эффективность.

У испытуемых с низким уровнем самооффективности может обнаруживаться низкая самооценка, пессимистические мысли о собственных возможностях.

Значит, уровень самооффективности воздействует на саму личность в целом, влияет на степень ее усилий, которую необходимо приложить для достижения требуемого результата.

В результате анализа взаимосвязи самооффективности и выбора копинг-поведения установлена значимая отрицательная корреляционная связь только по шкале «поиск социальной поддержки» ($r = -0,844$ при $p = 0,037$). Следовательно, чем выше самооффективность у студентов, тем чаще они полагаются на собственные силы и возможности в решении жизненных задач и проблем и реже используют копинг-стратегию «поиск социальной поддержки».

Низкий уровень самооффективности ассоциируется с депрессией, беспокойством и чувством беспомощности, что ведет к отсутствию ориентированности на взаимодействие с другими людьми, оказывает фрустрирующее воздействие на личность, которая игнорирует социальную поддержку и/или избегает ее.

На основе полученных данных была разработана и апробирована программа развития адаптивных стратегий поведения студентов и повышения уровня самооффективности.

После проведения тренинговой программы при помощи критерия Т – Вилкоксона был зафиксирован достоверный сдвиг на основе положительных рангов показателя «поиск социальной поддержки» ($W = -3,561$ при $p = 0,000$): при решении трудностей студенты имеют установку на изменение ситуации, не боятся принимать помощь и поддержку от других.

Достоверный сдвиг показателя «избегание проблем» ($W = -2,041$, $p = 0,041$) говорит о том, что для респондентов не-

характерно отрицание проблемы и уход в фантазии, проявляется тенденция к повышению внутренних ресурсов – саморегуляции и самоэффективности.

Таким образом, нам удалось повысить внутренний самоконтроль у участников программы, сформировать навык саморегуляции и асертивности, что способствовало их продуктивной когнитивно-поведенческой активности при разрешении возникающих жизненных трудностей.

Список литературы

1. Левкова Т. В. Личностные ресурсы развития продуктивных копинг-стратегий у студентов вуза // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 1, Ч. 3. – URL: <https://web.snauka.ru/issues/2015/01/45521> (дата обращения: 10.01.2024).
2. Патрикеева А. Ю., Патрикеев С. И. Поиск универсального определения самоэффективности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 4206–4210. – URL: <http://e-koncept.ru/2014/55106.htm> (дата обращения: 21.01.2024).
3. Погорелов А. А. Самоэффективность как предиктор эффективно-безопасного поведения личности // Известия Южного федерального университета. – 2012. – Т. 129, № 4. – С. 140–145.
4. Селезнёва Е. В. Самоэффективность как акмеологический инвариант профессионализма кадров управления // Акмеология. – 2016. – № 1 (57). – С. 19–26.
5. Купрацевич М. А. Особенности копинг-стратегий у студентов с разным уровнем самоэффективности // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика : сборник статей по материалам XIII Всерос. (с междунар. участием) науч.-практ. конференции (25–26 мая 2023 года) / под ред. И. А. Загайнова, О. Г. Купцовой. – Йошкар-Ола : АНО ВО МОСИ, 2023. – С. 114–118.