

Основываясь на полученных результатах теоретического и эмпирического исследования, необходимо отметить, что в современном обществе увеличение подростков, склонных к нарушениям пищевого поведения, представляет собой одну из наиболее актуальных задач и требует тщательного и серьезного исследования множества факторов.

### Литература

1 Goodman, A. Associations Between Birth Characteristics and Eating Disorders Across the Life Course: Findings From 2 Million Males and Females Born in Sweden, 1975–1998 / A. Goodman, A. Heshmati // American Journal of Epidemiology. – 2014. – № 7. – P. 852–863.

2 Менегетти, А. Психосоматика: Новейшие достижения / А. Менегетти. – Москва : ННБФ «Онтопсихология», 2002. – 318 с.

3 Сидоренко, Е. В. Математические методы обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – Санкт-Петербург : ООО «Речь», 2003. – 350 с.

УДК 159.923.2:159.944.4

*М. А. Купрацевич*

### ВЛИЯНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

*В статье рассмотрены факторы повышения самооффективности личности. Установлены результаты исследования выявления уровня самооффективности личности. Определено влияние уровня самооффективности на мотивационно-поведенческие характеристики личности. Проведен анализ исследования уровня взаимосвязи самооффективности и выбора копинга.*

Уверенность человека в собственных силах, в том, что в выбранной им деятельности он сможет эффективно использовать свои знания, достичь результатов, а также качественно справляться с трудными задачами и выбирать адаптивные стратегии в борьбе со стрессом, – во всем этом помогает один из внутренних ресурсов – самооффективность – вера в свои способности добиться успеха в различных ситуациях.

Автор концепции самооффективности, предложенной в конце 70-х годов XX в., А. Бандура в рамках разработанной им социально-когнитивной теории, определил феномен «самоэффективность» (self-efficacy) как ожидание собственной эффективности, которое представляет собой убеждения человека в том, что он способен успешно осуществлять определенное поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов [1].

Так, высокая самооффективность связана с ожиданием успеха, что приводит к продуктивным результатам, способствует росту самоуважения и, напротив, низкая самооффективность, которая напрямую связана с ожиданием провала, обычно приводит к неудаче, что способствует снижению самоуважения личности.

Развитие и повышение уровня самооффективности зависит от четырех факторов: поведенческого репертуара личности; косвенного опыта; вербального убеждения (эффективность личности может быть изменена или достигнута через убеждение в собственных силах и способностях достигнуть поставленной цели); а также от физического и эмоционального состояния [2, с. 391–392].

Самоэффективность является динамичным новообразованием личности и формируется в результате реального взаимодействия человека с окружающим миром, однако она неодинакова в разных сферах жизнедеятельности. Самоэффективность взаимосвязана с осознанием своего потенциала, что составляет когнитивный конструкт, а также с мотивацией, саморегуляцией, активностью и поведением человека, – это представляет поведенческий конструкт.

Исследуется взаимосвязь копинга с внутренним психологическим ресурсом личности – самоэффективностью. Актуальность влияния самоэффективности в отношении поведения личности состоит в том, что данный личностный ресурс оказывает существенное влияние на мотивационно-поведенческие характеристики и эмоциональное состояние человека в стрессовых ситуациях, а также на результат и эффективность использования человеком копинг-стратегий.

Так, было проведено исследование выявления уровня самоэффективности личности и выбора адаптивных/дезадаптивных копинг-стратегий.

Выборку составили 80 человек – студенты в возрасте от 17 до 19 лет, на базе университета имени Франциска Скорины. В исследовании были использованы эмпирические методы: методика «Шкала самоэффективности» Р. Шварцера и М. Ерусалема (адаптация В. Г. Ромека); методика «Копинг-тест оценки поведения в трудной жизненной ситуации» Р. Лазаруса (адаптация Т. Л. Крюковой). В качестве методов математической статистики использовался метод ранговой корреляции Ч. Спирмена; программа – SPSS-23.0.

Результаты проведенного эмпирического исследования выявления уровня самоэффективности (отображены на рисунке 1) указывают на то, что более половины респондентов – 68,75 % (55 человек) демонстрируют средний уровень самоэффективности.

Низкий уровень самоэффективности характерен для 18,75 % (15 человек) испытуемых.

Способностью прилагать значительно больше усилий при встрече с преградами обладают 12,50 % испытуемых (10 человек), для них характерен высокий уровень самоэффективности.

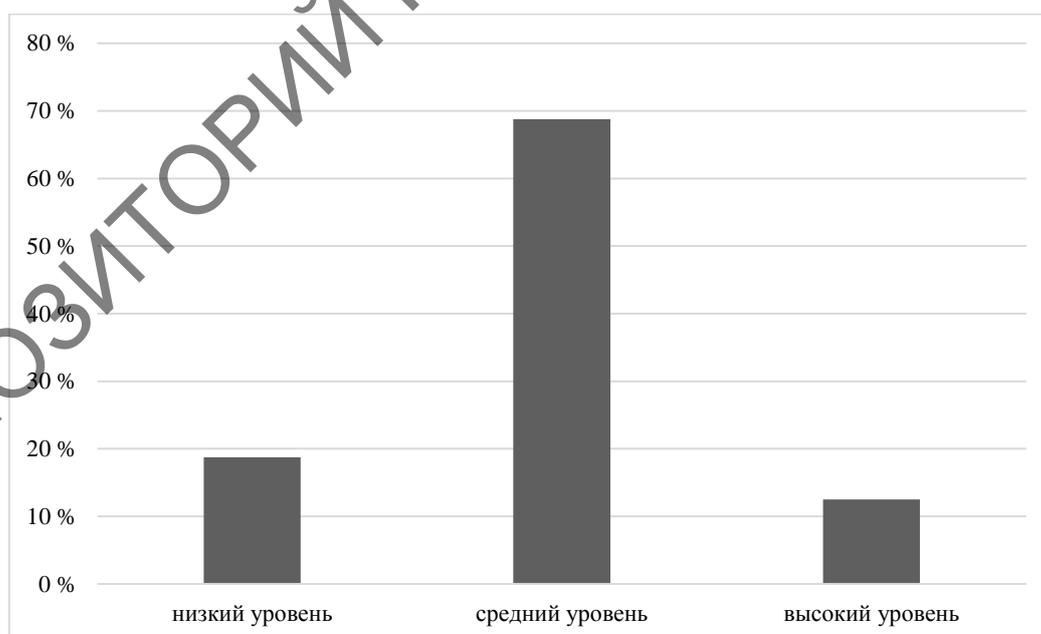


Рисунок 1 – Показатели уровней самоэффективности у студентов по методике Р. Шварцера, М. Ерусалема, в адаптации В. Г. Ромека (в %)

Результаты, представленные на рисунке 1, позволяют утверждать следующее: респонденты со средним уровнем самооффективности в ситуации уверенности в своих способностях и успехе (эффективности) собственных действий прибегают к активным и наступательным способам поведения, однако они могут демонстрировать страх, и, как следствие, избегание тех социальных ситуаций, с которыми, по их мнению, они не в состоянии справиться.

Испытуемые, демонстрирующие низкий уровень самооффективности, имеют дефицит или полное отсутствие доверия к своим поведенческим способностям. Отсутствие веры может стать одной из причин нарушения поведения. У студентов с низким уровнем самооффективности может обнаруживаться заниженная самооценка, пессимистические мысли о собственных достижениях.

Для обладателей высокого уровня самооффективности характерна способность прикладывать значительно больше усилий при встрече с преградами. В сложных обстоятельствах они могут продемонстрировать оптимальное поведение.

Соответственно, можно сделать следующие выводы: для студентов в исследуемой выборке характерно чувство достоинства и самоуважения, а также вера в собственные силы, но с присутствующей вероятностью в случае появления сложной ситуации, проявления отсутствия веры в собственную эффективность.

Далее, проведено исследование уровня взаимосвязи самооффективности и выбора копинга. При статистической обработке данных был использован метод  $\gamma$ -корреляции Ч. Спирмена, реализованный в SPSS 23.0. Результаты корреляционного анализа самооффективности представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Взаимосвязь самооффективности и выбора копинг-поведения у студентов

Копинг-стратегии	Самооффективность
Конфронтация	$r = 0,062$ $p = 0,587$
Дистанцирование	$r = -0,068$ $p = 0,550$
Самоконтроль	$r = -0,005$ $p = 0,963$
Поиск социальной поддержки	$r = 0,167$ $p = 0,138$
Принятия ответственности	$r = 0,153$ $p = 0,176$
Бегство-избегание	$r = 0,081$ $p = 0,477$
Планирование решения проблемы	$r = 0,171$ $p = 0,071$
Положительная переоценка	$r = 0,029$ $p = 0,796$

В результате анализа взаимосвязи самооффективности и выбора копинг-поведения при помощи метода  $\gamma$ -корреляции Ч. Спирмена значимых корреляционных связей обнаружено не было. Это позволяет утверждать, что уровень самооффективности не влияет на выбор копинг-поведения у студентов данной выборки.

Следовательно, можно предположить следующее: так как сам «процесс» самооффективности можно охарактеризовать такими понятиями, как самоактуализация, уверенность в себе и своих способностях, он взаимосвязан с мотивацией и основывается

на определенном опыте личности, определяет личностную зрелость, то представители данной выборки не проявляют указанных предикторов для установления взаимосвязи.

Демонстрирование отсутствия мотивации, является фасилитатором проявления дезадаптивных способов копинг-поведения на всех трех уровнях: когнитивном; поведенческом и эмоциональном.

Таким образом, чтобы проявлять готовность к эффективному регулированию личными, психологическими и физическими состояниями, поступками и действиями, что обеспечивает предупреждение различных деструктивных симптомов, а также обеспечить личности сохранность собственного здоровья и успешность в деятельности – для всего этого необходимо обучаться навыкам повышения уровня собственной самоэффективности и овладению адаптивным копинг-стратегиям.

## Литература

1 Патрикеева, А. Ю. Поиск универсального определения самоэффективности [Электронный ресурс] / А. Ю. Патрикеева, С. И. Патрикеев // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т. 20. – С. 1–7. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2014/55106.htm>. – Дата доступа: 21.01.2023.

2 Хьелл, Л. Теории личности: основные положения, исследования и применение : учеб. пособие / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – 3-е изд. – Санкт-Петербург [и др.] : Питер : Питер Пресс, 2017. – 606 с.

УДК 159.928.234-057.875:37

А. И. Курило

## РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

*Статья посвящена рассмотрению возможностей по развитию эмоционального интеллекта у учащихся колледжа педагогических специальностей. В статье представлено современное понимание такого феномена, как «эмоциональный интеллект», пути его развития и причины того, почему так важно развивать эмоциональный интеллект у будущих педагогов. В статье рассмотрена структура авторской программы развития эмоционального интеллекта и ее эффективность.*

Рассмотрение не только эмоционального интеллекта, но и возможности его развития следует начать с того, что же на сегодняшний день принято понимать под эмоциональным интеллектом. Уточним и то, что на сегодняшний день существует довольно значительное количество определений такого понятия, как эмоциональный интеллект, что совершенно закономерно, так как разные ученые рассматривают эмоциональный интеллект с разных сторон, придавая наиболее важное значение тем или иным его аспектам. Так, например, Е. П. Ильин даёт наиболее общее определение эмоционального интеллекта, связывая его с понятием деятельности; автор определяет эмоциональный интеллект как любая «эмоционально-интеллектуальная деятельность» [1, с. 243].

Д. В. Люсин же, на чью модель эмоционального интеллекта мы опирались при разработке программы по развитию эмоционального интеллекта у учащихся педагогического колледжа, связывает данное понятие с понятием способностей; таким образом, автор понимает эмоциональный интеллект как способности к пониманию своих и чужих эмоций и управлению ими [2].