

8. Ратинов А. Р. Личность преступника как объект психологического исследования // Личность преступника и предупреждение преступлений: тезисы докладов и сообщений на заседании ученого совета об итогах криминологического и психологического исследования. М.: Изд-во Всесоюзного ин-та по изучению причин и разработке мер предупреждения преступности, 1974. С. 24–31.

9. Трофимова М. В. Влияние условий изоляции от общества на личность и поведение осужденных на разных этапах процесса отбывания наказания // Вестник КемГУ. 2009. № 3. С. 7–13.

10. Яковлев, А. М. Преступность и социальная психология. М.: Юрид. лит., 1971. 248 с.

*Купрацевич М.А., студент  
кафедры психологии  
УО «Гомельский государственный университет имени  
Франциска Скорины»  
shkolnaya7@tut.by  
г. Гомель, Республика Беларусь*

### **Особенности копинг-стратегий у студентов с разным уровнем самооффективности**

#### **Features of coping strategies among students with different levels of self-efficacy**

**Аннотация.** В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей копинг-стратегий у студентов с разным уровнем самооффективности. Значимые различия выявлены у студентов со «средним» и «низким» уровнем самооффективности по шкале «принятие ответственности». Достоверной связи между выбором копинг-поведения и самооффективностью не обнаружено.

**Ключевые слова:** самооффективность, саморегуляция, мотивация, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурс.

**Abstract.** The article presents the results of an empirical study of the characteristics of coping strategies in students with different levels of self-efficacy. Significant differences were found in students with "medium" and "low" levels of self-efficacy on the "acceptance of responsibility" scale. No significant relationship was found between the choice of coping behavior and self-efficacy.

**Keywords:** self-efficacy, self-regulation, motivation, coping behavior, coping strategies, coping resource.

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 – самоэффективность - вера в свои способности добиться успеха в различных ситуациях. Суть феномена самоэффективности состоит в осознании личности себя как эффективно действующего субъекта среды, в осознании собственной способности действовать и продуктивно решать сложные и специфические ситуации.

Автор концепции самоэффективности, предложенной в конце 70-х годов XX века, 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 определённое поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов [1, с. 1-2].

Так, высокая самоэффективность связана с ожиданием успеха, что приводит к продуктивным результатам, способствует росту самоуважения и, напротив, низкая самоэффективность, которая напрямую связана с ожиданием провала, обычно приводит к неудаче, что способствует снижению самоуважения. Самоэффективность характеризует ожидание человека в отношении осуществления определенных действий и в достижении определенных результатов [1, с. 1].

В структуре самоэффективности выделяют два компонента: *ожидание эффективности* (efficacy expectation) - это означает ожидание того, что некоторые действия будут совершены необходимым образом; *ожидание*

*результата* (outcome expectation) — это указывает на то, что совершаемые действия приведут к определенному результату [1, с. 2].

Развитие и повышение уровня самоэффективности 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].

Соответственно, самоэффективность является динамичным новообразованием личности, и формируется в результате реального взаимодействия человека с окружающим миром, однако, она неодинакова в разных сферах жизнедеятельности. Указанный личностный ресурс связан с осознанием собственного потенциала человека, что составляет когнитивный конструкт, а также с мотивацией, саморегуляцией, активностью и поведением личности, – это представляет поведенческий конструкт.

Так, преодолевая различные внутренние и возможные внешние препятствия, личность трансформирует свое поведение – преобразует его направленность, что означает продуктивное решение сложных жизненных задач, сохраняя при этом веру в собственные силы на актуальное и будущее «столкновение» с подобной проблемой. Оценка собственной эффективности (ее самооценка) в решении задач, способна оказывать воздействие не только на формы поведения и его выстраивание, но и на мотивацию, возникновение эмоций [3, с. 22–23].

Таким образом, данный личностный ресурс оказывает существенное влияние на мотивационно-поведенческие характеристики и эмоциональное состояние человека в стрессовых ситуациях, а также на результат и эффективность использования личностью копинг-стратегий.

Цель нашего исследования – определить характер связи копинга самоэффективностью, а также сопоставление копинг-стратегий у студентов с разным уровнем самоэффективности. Выборку составили 80 человек – студенты в возрасте от 17 до 19 лет, на базе университета им. Франциска Скорины. В исследовании были использованы методика «Шкала самоэффективности» Р. Шварцера и М. Ерусалема (адаптация В.Г. Ромека) и 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 и метод статистической проверки гипотез Манна-Уитни (программа – SPSS-23.0).

Результаты проведенного эмпирического исследования уровня самооффективности показывают, что более половины респондентов – 68,75 % (55 человек) демонстрируют средний уровень самооффективности. Эта категория студентов уверена 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.

Низкий уровень самооффективности характерен для 18,75 % (15 человек) студентов. Испытуемые, демонстрирующие низкий уровень самооффективности испытывают 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 низкая самооценка, пессимистические мысли о собственных достижениях.

Способностью прилагать значительно больше усилий при встрече с преградами обладают 12,50 % испытуемых (10 человек), им свойственен высокий уровень самооффективности. 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. Значит, уровень самооффективности воздействует на саму личность в целом, влияет на уровень его усилий, который необходимо приложить для достижения требуемого результата. При встрече со сложной жизненной ситуацией, самооффективность проявляется как психологическая готовность личности к решению

конкретной ситуации, проходя через осознание собственных способностей.

Для исследования характера связи самооффективности и копинг-стратегий был использован метод г-корреляции Ч. Спирмена, реализованный в SPSS 23.0. В результате анализа взаимосвязи самооффективности и выбора копинг-поведения значимых корреляционных связей обнаружено не было, это позволяет утверждать, что выбор копинг-поведения у студентов данной выборки не зависит от уровня самооффективности.

Далее, был проведен сравнительный анализ различных копинг-стратегий у студентов в выборках с разными уровнями самооффективности: высокий – низкий; высокий - средний и средний – низкий уровень с использованием метода проверки статистических гипотез Манна-Уитни.

Результаты сравнительного анализа свидетельствуют об отсутствии значимых различий в выборе копинг-поведения между студентами с высоким и низким, а также высоким и средним уровнями самооффективности. Достоверные различия были получены у студентов со «средним» и «низким» уровнем самооффективности по копинг-стратегии «принятие ответственности» ( $U = 287,50$  при  $p < 0,041$ ).

Таким образом, студенты со средним уровнем самооффективности, в отличие от студентов с низким уровнем самооффективности, более уверены в своих способностях и успехе собственных действий, прибегают к активным и наступательным способам поведения, проявляют готовность анализировать свое поведение, искать причины актуальных трудностей в личных недостатках и ошибках, принимают на себя ответственность.

#### **Библиографический список**

1. Патрикеева А.Ю., Патрикеев С.И. Поиск универсального определения самооффективности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. Т. 20. С. 1-7.
2. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности: основные положения, исследования и применение : учеб. пособие. Питер: Питер Пресс, 2017. 606 с.
3. Селезнева Е.В. Самооффективность как акмеологический инвариант профессионализма кадров управления // Акмеология. 2016. № 1 (57). С. 21–23.