

## ВЗАИМОСВЯЗЬ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ И ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ МОЛОДЕЖИ

© 2020

*Е.С. Фоминых*, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры специальной психологии  
*Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург (Россия)*

*Ключевые слова:* самоэффективность; жизненная позиция; гармония; осознанность (рефлексивность); активность; жизненный путь; самоопределение.

*Аннотация:* В статье представлен анализ результатов экспериментального исследования взаимосвязи показателей самоэффективности и параметров жизненной позиции личности, проведенного среди обучающихся ФГБОУ ВО «ОГПУ» г. Оренбурга. Психодиагностический комплекс составили стандартизированные методики: «Шкала самоэффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем; адаптация В. Ромека), «Опросник жизненной позиции личности (ЖПЛ)» (Д.А. Леонтьев, А.Е. Шильманская). В ходе экспериментального исследования оценивался уровень самоэффективности молодежи, а также отношение к собственной жизни через выраженность параметров гармонии, осознанности (рефлексивности) и активности. Проверка взаимосвязи между заявленными параметрами на основе коэффициента контингенции Пирсона выявила наличие связи между самоэффективностью и гармонией, а также между самоэффективностью и осознанностью ( $p \leq 0,01$ ), в то время как связь с активностью статистически не подтвердилась. Коэффициент взаимной сопряженности Пирсона – Чупрова позволил установить наличие сильной связи между обозначенными параметрами. Анализ результатов исследования показал, что субъективная оценка собственной эффективности – это психологическая предпосылка, позволяющая определить пространство и масштабы жизненного самоопределения личности, спроектировать жизненные перспективы и ориентиры преобразований. Снижение показателей субъективной оценки своего потенциала и ресурсов у испытуемых выступает в качестве ограничивающей когнитивной установки, блокирующей возможность выбора аутентичного и значимого для личности направления развития и реализации жизненных планов. Данные условия закладывают контур для построения упрощенного, стереотипизированного субъективного образа будущего, лишённого ресурса для эффективного преодоления ежедневных вызовов современности. Своеобразным психологическим результатом этого является ощущение субъективного неблагополучия, дисгармония между личностью и окружающей реальностью.

### ВВЕДЕНИЕ

Условия жизни современного общества ставят перед личностью новые задачи, от эффективного решения которых зависит не только ее социальное положение, но и ощущение психологического и физического благополучия. Научный контекст рассматриваемого вопроса все чаще актуализирует проблему самоэффективности личности и ее влияния на выстраивание траектории жизненного пути. Особую значимость указанное приобретает в период юности, когда принимается решение о выборе дальнейшей траектории самореализации, развития и жизни. Транслируемые в настоящее время культурные и социальные стандарты и варианты жизни зачастую обостряют у молодежи острое переживание дефицита внешних и внутренних ресурсов, ощущение невозможности и бессмысленности планирования собственной жизни в условиях неопределенности. В связи с этим возникает необходимость в разработке основ психолого-педагогического сопровождения молодежи, ориентированного на формирование жизненных перспектив – субъектной жизненной позиции, эффективно-социального функционирования, конструктивной и аутентичной самореализации.

Научное обоснование феномена самоэффективности связано с именем А. Бандуры, который рассматривал ее как веру индивида в способность справиться с деятельностью, ведущей к достижению желаемого результата, успеха [1; 2]. Являясь центральной и достаточно стабильной характеристикой личности, самоэффективность включает представление о своих способностях, возможностях, самооценку компетенций, знаний, навыков, приемов достижения цели, в совокупности детерминирующих поведение человека, определяющих мо-

тивацию, жизненные принципы, эмоциональность, результаты деятельности и личностное благополучие [3; 4].

Анализ отечественных и зарубежных исследований в данной области фиксирует различия контекста рассматриваемого феномена, его трактовок, характерных проявлений, детерминирующих условий и факторов, что определило сложность, многоаспектность, динамичность самоэффективности и возможность ее включения в психологические структуры как когнитивного аспекта организации деятельности личности. В контексте учебной деятельности самоэффективность рассмотрена с разных позиций: как фактор успешности приобретения знаний и навыков учениками, а также как предиктор поведения и деятельности учителя. Установлено, что вера в собственную эффективность лежит в основе регуляции обучения учениками [5], она опосредует их учебную мотивацию, в том числе через взаимодействие с окружающими, идентификацию с близким [6].

Представление о компетентности и способностях оказывает влияние на формирование профессионального самосознания, показатели профессиональной успешности и результаты деятельности специалистов разного профиля [7–9]. В рамках проблем родительства и супружества самоэффективность определяет потенциал и уровень настойчивости личности в преодолении трудностей, возникающих в данной жизненной сфере. Достаточно высокий уровень самоэффективности при этом выступает в роли своеобразной защиты от давления социума [10–12]. Сложность и неопределенность современной действительности актуализировала необходимость исследования самоэффективности личности как ресурса совладания со стрессом, социально-

психологической адаптации и интеграции на разных возрастных этапах [13–15].

Генезис изучаемого феномена показывает, что самооффективность – это результат сложного процесса саморазвития, который осуществляется на основе когнитивной обработки, оценки и интеграции данных об эффективности личности в различных видах деятельности и ситуациях. Поэтому формирование представлений о своем потенциале зависит от реально сложившейся ситуации, прошлого опыта успешного решения проблемных задач, косвенного опыта (т. е. опыта других людей), вербальных убеждений (поддержка, одобрение окружающих), самовнушения, эмоциональных реакций и переживаний индивида [16–18]. Выработанная система представлений и оценки собственных ресурсов, компетентности, потенциала участвует в выстраивании сценария дальнейшего развития событий, тем самым влияя на выбор решений при прогнозировании дальнейшей жизни.

Иными словами, самооффективность – осознаваемый когнитивный механизм, регулирующий выбор цели, степень активности и настойчивости при ее достижении. Именно субъективная оценка своей эффективности определяет возможность решения масштабных и сложных жизненных задач, достижения желаемых результатов, что в проблематике выстраивания жизненного пути личности означает возможность активного и самостоятельного выстраивания своей жизненной линии, выбора субъектной позиции, конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций. Противоположный модус рассматриваемого вопроса коррелирует с зависимостью от обстоятельств, убежденностью в невозможности достижения целей и реализации намеченных планов, стагнирующими адаптивными стратегиями взаимодействия с окружающей реальностью.

Цель исследования – выявление взаимосвязи между показателями самооффективности и параметрами жизненной позиции молодежи.

### ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проверки взаимосвязи между показателями самооффективности и параметрами жизненной позиции личности в 2020 году было проведено экспериментальное исследование среди обучающихся 3-го курса ФГБОУ ВО «ОГПУ» г. Оренбурга,  $N=112$  (10 юношей, 102 девушки), возраст испытуемых – 19 лет – 21 год. В ходе эксперимента использовались методики: «Шкала самооффективности» (Р. Шварцер, М. Ерусалем; адаптация В. Ромека [19]), отражающая субъективную оценку личностной эффективности; «Опросник жизненной позиции личности (ЖПЛ)» (Д.А. Леонтьев, А.Е. Шильманская [20]), дающий возможность проанализировать отношение к собственной жизни через параметры гармонии, осознанности (рефлексивности) и активности. Проверка достоверности связи между показателями осуществлялась на основе коэффициента контингенции Пирсона ( $Kk$ ), сила связи оценивалась на основе коэффициента взаимной сопряженности Пирсона ( $C$ ) и Чупрова ( $T$ ).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Первоначально показатели самооффективности и жизненной позиции студентов были проанализированы на

предмет наличия связи с объективными параметрами их социального функционирования: профессиональной занятостью, семейным положением, спецификой условий проживания (проживание совместно с родителями / самостоятельно). Полученные данные не выявили значимых связей между исследуемыми психологическими феноменами и социальными параметрами, что подчеркивает субъективный характер детерминации самооффективности и жизненной позиции личности.

Обратимся к анализу результатов, полученных на основе методики «Шкала самооффективности». Только 5 % испытуемых высоко оценивают свою личную эффективность, что сопряжено со значительными показателями и достижениями в различных сферах жизни, эффективной социальной интеграцией, стремлением браться за решение сложных задач, постановкой и упорным достижением значимых целей, оптимистическим взглядом на жизнь. Когнитивные, эмоциональные и поведенческие составляющие функционирования личности образуют потенциал эффективного решения повседневных задач, а также преодоления трудных жизненных ситуаций без негативных последствий для психофизического здоровья. Низкие показатели самооффективности выявлены у 29 % респондентов, что коррелирует с комплексом дисфункций и деформаций на уровне когнитивных, эмоций и действий. Ощущение хронического беспокойства, беспомощности, неполноценности и несостоятельности, трудности принятия решений, заниженная самооценка, пессимистическая оценка собственных достижений обуславливают негативные социальные последствия, а также нарушения психического и соматического здоровья, снижают субъективное благополучие личности. В исследуемой выборке преобладает средний уровень самооффективности (66 %), что указывает на наличие ограничений и барьеров в плане постановки и реализации намеченных планов.

«Опросник жизненной позиции личности (ЖПЛ)» позволяет выявить отношение личности к собственной жизни. Субъективное отношение к собственной жизни и развитию раскрывается через совокупность трех параметров: осознанности (рефлексивности) – осознания несовпадения своего Я и того жизненного процесса, который объективно разворачивается, наличия возможных альтернатив; гармонии – согласованности или разлада между восприятием себя и собственной жизни; активности – способности личности управлять своей жизнью, проектировать и реализовывать задуманные планы.

В исследуемой выборке было обнаружено резкое преобладание низких показателей по параметру *гармонии с жизнью* (73 %). Это показатель психологического благополучия личности, а в рамках нашего эксперимента – отражение рассогласованности, неаутентичности, неадекватности жизни человека самому себе. Средние показатели выявлены у 18 % испытуемых, высокие – только в 9 % случаев. В целом данные по эмоционально-оценочному компоненту жизненной позиции молодежи – тревожный индикатор, сигнализирующий о неадекватности, разладе между восприятием себя и собственной жизни. Подобное самоощущение свидетельствует о проблемах становления жизненного пространства испытуемых, детерминирует трудности и ограничения самореализации в будущем.

Таблица 1. Показатели взаимосвязи между самооффективностью и параметрами жизненной позиции

Коэффициент	Уровень значимости	Гармония	Осознанность / рефлексивность	Активность
Коэффициент контингенции Пирсона ( $Kk$ )	$p \leq 0,01$	25,505	19,079	9,24
Коэффициент взаимной сопряженности Пирсона ( $C$ )	$p \leq 0,01$	0,431	0,382	0,244
Коэффициент взаимной сопряженности Чупрова ( $T$ )	$p \leq 0,01$	0,337	0,292	0,178

Данные по выраженности когнитивного компонента жизненной позиции личности (осознанности / рефлексивности) приобретают следующее очертание: высокий уровень – 57 %, средний – 34 %, низкий – 9 %. Чем ниже значения по данной шкале, тем в меньшей степени личность осознает свою жизнь, деятельность, существующие альтернативы и варианты, возможность изменить себя и окружающую действительность в соответствии со своими целями. Личность испытывает трудности в выделении себя из жизненного потока, отмечается малоосознанное существование и бездумное отношение к собственной жизни. Поведенческий компонент (*активность*) получил более высокую оценку по сравнению с параметром гармонии: 61 % респондентов показали высокий уровень, 30 % – средний и 9 % – низкий. Высокие показатели по данной шкале отражают возможность управления своей жизнью, реализации и преобразования траектории жизненного пути (позиция субъекта), в то время как низкие показатели согласуются с проблемами авторского отношения к проектированию жизненной линии и трудностями произвольного влияния на происходящие события.

Обобщение параметров жизненной позиции испытуемых позволяет зафиксировать дисбаланс: резкое снижение показателей эмоционального компонента при относительно высоких значениях когнитивного и поведенческого компонентов. Иными словами, активная, деятельная позиция респондентов исследуемой выборки, осознание происходящих жизненных событий не является источником гармонии, субъективного удовлетворения, благополучия.

Проверка взаимосвязи между заявленными параметрами на основе коэффициента контингенции Пирсона выявила наличие связи между параметрами самооффективности и гармонии, а также связь между самооффективностью и осознанностью ( $p \leq 0,01$ ), в то время как связь с активностью статически не подтвердилась. Коэффициент взаимной сопряженности Пирсона – Чупрова позволил установить существование сильной связи между показателями самооффективности, гармонии и осознанности (таблица 1).

Таким образом, проведенное экспериментальное исследование позволило установить связь между самооффективностью и параметрами жизненной позиции (гармонией и осознанностью/рефлексивностью) испытуемых: субъективное ощущение собственной эффективности влияет на проектирование жизненных планов и когнитивную оценку возможностей их реализации в действительности. Уровень самооффективности – это психологическая предпосылка, позволяющая оценить про-

странство и масштабы жизненного самоопределения личности, определить жизненные перспективы и ориентиры преобразований. Снижение показателей субъективной оценки своего потенциала у респондентов выступает в качестве ограничивающей когнитивной установки, блокирующей возможность выбора аутентичного и значимого для личности направления развития и реализации жизненных планов. Данные условия закладывают контур для построения упрощенного, стереотипизированного субъективного образа будущего, лишённого ресурса для эффективного преодоления ежедневных вызовов современности, личностного самоизменения и роста. Свообразным психологическим результатом этого является ощущение субъективного неблагополучия, дискомфорт, дисгармония между личностью и окружающей реальностью. Указанное в дальнейшем способствует нарастанию деструктивных социальных и личностных тенденций, в том числе еще большей редуцированности показателей самооффективности.

Полученные эмпирические данные подчеркивают необходимость психолого-педагогического сопровождения и поддержки молодежи в вопросах управления своей жизнью и ее прогнозирования. Проведение мероприятий, нацеленных на повышение уровня самооффективности и взаимосвязанных с ней психологических конструктов, является важным направлением работы с молодежью, поскольку закладывает базис для выбора личностью вектора и траектории развития и жизнеосуществления.

### ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ВЫВОДЫ

Выявлена взаимосвязь между показателями самооффективности и параметрами жизненной позиции молодежи: снижение уровня самооффективности определяет снижение показателей гармонии и осознанности в отношении к собственной жизни.

Установлено, что субъективное ощущение собственной эффективности респондентами влияет на проектирование жизненных планов и когнитивную оценку возможностей их реализации в действительности, закладывая контур образа будущего.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change // Psychological Review. 1977. Vol. 84. № 2. P. 191–215.
2. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997. 604 p.
3. Капрара Дж.В. Психология личности. СПб.: Питер, 2003. 640 с.

4. Лощакова А.Б. О содержании и соотношении понятий «Личная эффективность» и «Самоэффективность» в психологической науке // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. 2015. Т. 5. № 2. С. 54–63.
5. Никитская М.Г., Толстых Н.Н. Зарубежные исследования учебной мотивации: XXI век // Современная зарубежная психология. 2018. Т. 7. № 2. С. 100–113.
6. Zimmerman B.J. Self-efficacy and educational development // *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press, 1995. P. 202–231.
7. Собкин В.С., Фомиченко А.С. Самоэффективность учителя и учебная деятельность учащихся (по материалам зарубежных публикаций) // Человек и образование. 2017. № 4. С. 176–183.
8. Артемова Н.Ю., Власов А.В. Современные технологии и самооффективность: формирование профессиональной успешности в современных условиях // Креативная экономика. 2018. Т. 12. № 9. С. 1429–1440.
9. Stajkovic A.D., Luthans F. Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis // *Psychological Bulletin*. 1998. Vol. 124. № 2. P. 240–261.
10. Рогов Е.С. Самоэффективность как фактор профессионализации студентов-гуманитариев // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2016. № 8. С. 71–78.
11. Поливанова К.Н. Современное родительство как предмет исследования // Психологическая наука и образование. www.psyedu.ru. 2015. Т. 7. № 3. С. 1–11.
12. Дунаева О.Н. Гендерный ресурс общества: супружество и родительство // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. 2016. Т. 2. № 4. С. 38–49.
13. Ерзин А.И., Епанчинцева Г.А. Самоэффективность, проактивность и жизнестойкость в обучении (влияние на академические интересы и достижения студентов) // Современное образование. 2016. № 2. С. 65–83.
14. Уманская И.А., Голубев В.В. Самоэффективность и совладающее поведение студентов в период обучения в вузе // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26. № 1. С. 118–123.
15. Граур М.В. Исследования академической адаптации как сложной открытой системы // Педагогика и психология образования. 2017. № 2. С. 34–40.
16. Игнатова В.В., Пасечкина Т.Н. Становление самооффективности обучающихся вуза: проблемный анализ // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 55-10. С. 46–52.
17. Поливанова К.Н., Вопилова И.Е., Козьмина Я.Я., Нисская А.К., Сивак Е.В. Самоэффективность как содержательная основа образовательных программ для родителей // Вопросы образования. 2015. № 4. С. 184–200.
18. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes // *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington: Hemisphere, 1992. P. 195–213.
19. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. 1996. № 7. С. 71–76.
20. Леонтьев Д.А., Шильманская А.Е. Жизненная позиция личности: от теории к операционализации // Вопросы психологии. 2019. № 1. С. 90–100.

## REFERENCES

1. Bandura A. Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 1977, vol. 84, no. 2, pp. 191–215.
2. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, Freeman Publ., 1997. 604 p.
3. Kaprara Dzh.V. *Psikhologiya lichnosti* [Psychology of Personality]. Sankt Petersburg, Piter Publ., 2003. 640 p.
4. Loshchakova A.B. About the content and a ratio of “personal efficiency” and “self-efficiency” concepts in psychological science. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina*, 2015, vol. 5, no. 2, pp. 54–63.
5. Nikitskaya M.G., Tolstykh N.N. Foreign studies of academic motivation: the XXI century. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya*, 2018, vol. 7, no. 2, pp. 100–113.
6. Zimmerman B.J. *Self-efficacy and educational development*. Cambridge University Press Publ., 1995, pp. 202–231.
7. Sobkin V.S., Fomichenko A.S. Teachers’ self-efficacy and pupils’ educational activity (according to foreign publications). *Chelovek i obrazovanie*, 2017, no. 4, pp. 176–183.
8. Artemova N.Yu., Vlasov A.V. Modern technologies and self-efficiency: formation of professional success in modern conditions. *Kreativnaya ekonomika*, 2018, vol. 12, no. 9, pp. 1429–1440.
9. Stajkovic A.D., Luthans F. Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 1998, vol. 124, no. 2, pp. 240–261.
10. Rogov E.S. Self-efficiency as the factor of professionalizing of students of a humanities bent. *Izvestiya Yuzhnogo federalnogo universiteta. Pedagogicheskie nauki*, 2016, no. 8, pp. 71–78.
11. Polivanova K.N. Parenting and Parenthood as Research Domains. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. www.psyedu.ru*, 2015, vol. 7, no. 3, pp. 1–11.
12. Dunaeva O.N. Gender Resource of Society: Marriage and Parenthood. *Vestnik Tyumenskogo gosudarstvennogo universiteta. Sotsialno-ekonomicheskie i pravovye issledovaniya*, 2016, vol. 2, no. 4, pp. 38–49.
13. Erzina A.I., Epanchintseva G.A. Self-efficacy, proactivity and resilience in learning (influence on academic interests and students’ achievements). *Sovremennoe obrazovanie*, 2016, no. 2, pp. 65–83.
14. Umanskaya I.A., Golubev V.V. Self-efficacy and coping behaviour of students during their studies at a university. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika*, 2020, no. 1, pp. 118–123.
15. Graur M.V. Academic adaptation research as complex open system. *Pedagogika i psikhologiya obrazovaniya*, 2017, no. 2, pp. 34–40.
16. Ignatova V.V., Pasechkina T.N. The development of students self-efficacy. Problem analysis. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya*, 2017, no. 55-10, pp. 46–52.

17. Polivanova K.N., Vopilova I.E., Kozmina Ya.Ya., Nisskaya A.K., Sivak E.V. The Concept of Self-Efficacy as a Methodological Basis for Parent Education Programs. *Voprosy obrazovaniya*, 2015, no. 4, pp. 184–200.
18. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. *Self-efficacy: Thought control of action*. Washington, Hemisphere Publ., 1992, pp. 195–213.
19. Shvartser R., Jerusalem M., Romek V. The Russian version of self-efficacy scale of R. Schwarzer and M. Jerusalem. *Inostrannaya psikhologiya*, 1996, no. 7, pp. 71–76.
20. Leontev D.A., Shilmanskaya A.E. Personal life position: making theoretical notions operational. *Voprosy psikhologii*, 2019, no. 1, pp. 90–100.

#### THE CORRELATION BETWEEN SELF-EFFICACY AND LIFE POSITION OF YOUNG PEOPLE

© 2020

*E.S. Fominykh*, PhD (Psychology), Associate Professor, assistant professor of Chair of Special Psychology Orenburg State Pedagogical University, Orenburg (Russia)

*Keywords:* self-efficacy; life position; harmony; consciousness; activity; life path; self-determination.

*Abstract:* The paper presents the analysis of the results of an experimental study of the correlation between self-efficacy indicators and parameters of an individual life position conducted among the students of Orenburg State Pedagogical University. The psychodiagnostic complex was composed based on the following standardized methods: “Self-efficacy scale” (R. Schwarzer, M. Jerusalem, adaptation of V. Romek), “Questionnaire of an individual’s position in life (IPL)” (D.A. Leontiev, A.E. Shilmanskaya). In the course of the experimental study, the level of youth’s self-efficacy was assessed, as well as the attitude to their own life through the severity of the parameters of harmony, consciousness (awareness), and activity. Checking the correlation between the stated parameters based on the Pearson contingent coefficient revealed a relation between the parameters of self-efficacy and harmony, as well as between self-efficacy and consciousness ( $p \leq 0.01$ ), while the relation with activity was not statically confirmed. The Pearson-Chuprov coefficient of contingency made it possible to establish the presence of a strong connection between the indicated parameters. The analysis of the results of the study revealed the following: a subjective assessment of personal effectiveness is a psychological prerequisite allowing determining the space and scale of life self-determination of an individual; it is an important prerequisite for choosing a reference point for life prospects and transformations. Reducing the indicators of a subjective assessment of the young people's potential and resources acts as a limiting cognitive attitude that blocks the possibility of choosing an authentic and significant direction for a person to develop and implement their life plans. These conditions lay the groundwork for building a simplified, stereotyped subjective image of the future, devoid of resources to effectively overcome the daily challenges of modern times. A peculiar psychological result of this is a sense of subjective distress, disharmony between the individual and the surrounding environment.