

УДК: 614.8: 616-001: 159. 962.7

*Коваленко С.Р.***САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького

Ключевые слова: самоэффективность, личность, потенциал, деятельность, напряжение, стресс, адаптация

Человек, пребывающий в экстремальных условиях жизнедеятельности находится под воздействием постоянного (хронического) стресса. Ввиду сложившихся обстоятельств в Донбассе, мирные жители региона оказались в ситуации, когда их жизнь и жизнь близких им людей находится под угрозой. В связи с этим они постоянно сталкиваются с чрезмерной психологической нагрузкой. И то, как они совладают с данной нагрузкой, безусловно, зависит от уровня личностного потенциала каждого индивида.

Самоэффективность является важной частью личностного потенциала, так как от веры в собственную эффективность и от представлений людей о своих способностях быть успешными в той или иной деятельности зависит то, как они реагируют на успехи и неудачи в различных жизненных ситуациях. Во всех областях жизни - учебе, спорте, профессиональных достижениях и социальных отношениях, представления о собственной эффективности являются основанием мотивации, личных достижений и гармоничных отношений. Это происходит прежде всего потому, что, если люди не верят в то, что их действия могут продуцировать желаемые результаты, у них не хватает стимулов для проявления необходимой активности, упорства и адаптивного реагирования на трудности [1].

В теории канадского и американского психолога Альберта Бандуры (1989) самоэффективность понимается как вера индивида в способность справиться с деятельностью, ведущей к достижению некоторого результата. Самоэффективность является продуктом сложного процесса самоубеждения, который происходит на основе когнитивной обработки различных источников информации. Эти источники информации проходят когнитивную обработку, оценку (сопоставление) и, наконец, интеграцию. Самоэффективность существенна как для достижений в различных видах деятельности, так и для физического и психологического благополучия [2].

Самоэффективность возникает, увеличивается или уменьшается в зависимости от одного из четырех факторов или от их комбинации: опыта непосредственной деятельности, косвенного опыта, мнения общества, физического и эмоционального состояния человека [3]. Самоэффективность - это не глобальное понятие. Она меняется от ситуации к ситуации в зависимости от умений, необходимых для различной деятельности, от присутствия или отсутствия других людей, от того, что мы думаем о способностях этих других людей, особенно если мы считаем их более умелыми, чем мы сами, от нашей предрасположенности скорее потерпеть неудачу, чем добиться успеха, а также от нашего физического состояния, в особенности, когда мы испытываем усталость, тревогу, апатию или подавленность [1]. Т.О. Гордеева [4] определяет самоэффективность как веру человека в свою способность справиться с конкретной деятельностью.

А. Bandura [3] полагает, что люди избегают потенциально угрожающих ситуаций не из-за самой опасности и связанного с ней возбуждения, а из-за ощущения собственной неспособности справиться с ситуацией - в реальном или в когнитивном плане (неумение справиться с неприятными мыслями, возникающими в ситуации страха или угрозы). В то время как представление о собственной неэффективности по отношению к угрожающим событиям ведет к тревоге, представление о неэффективности по отношению к будущему вознаграждению ведет к депрессии, т. е. депрессия является ответом на ощущение неспособности получить желаемые вознаграждения. Но отчасти проблемы, возникающие у депрессивных людей, кроются в их слишком высоких стандартах.

Хроническая стрессовая ситуация обычно сочетается с переутомлением, снижением работоспособности, производственных показателей. Такое состояние чаще возникает у людей,

имеющих невысокий уровень навыков работы и профессионального опыта, недостаточную психологическую тренированность, низкую адаптацию к сложным условиям труда, слабую волю, а также отсутствие интереса к данному роду деятельности. Попав в неблагоприятную ситуацию, такой человек склонен завышать ее значение и недооценивать свои силы. Это способствует возникновению своеобразной реакции паники либо по типу неорганизованной, хаотичной деятельности, либо с полным отказом от нее, растерянностью и отрицательными эмоциями.

Чувство самоэффективности в преодолении стресса выступает как когнитивный медиатор тревоги. В исследованиях, проведенных Бандурой [5], отмечен ряд неблагоприятных последствий при низкой самоэффективности в преодо-

лении стресса, а именно: высокий уровень субъективного дистресса, повышенное возбуждение вегетативной нервной системы, увеличение катехоламинов в плазме. Ошибочная оценка самоэффективности в преодолении стресса может привести к тревоге и нарушению поведения, но и правильная оценка своих возможностей легко приводит к дистрессу, если требования стрессовой ситуации к человеку очень высоки.

Целью данной работы является изучение особенностей самоэффективности у людей, находящихся в экстремальных условиях жизнедеятельности, в зависимости длительности воздействия стрессового фактора, гендерной принадлежности, субъективной самооценки психического и физического состояния, а также от уровня их нервно-психического напряжения.

Материалы и методы исследования

Было обследовано 168 человек (студенты 4 курса Донецкого национального медицинского университета и медперсонал республиканской клинической психиатрической больницы). Из них 38 (22,61%) мужчин и 130 (77,39%) женщин. 16 человек (9,52%) находились в зоне вооруженного конфликта менее 6 месяцев, 63 человека (37,5%) – более 6 месяцев и 89 человек (52,98%) вес период конфликта. Исходя из субъективной самооценки у 48 человек (28,57%) ухудшилось физическое состояние, у 120 человек (71,43%) не изменилось, а психическое здоровье субъективно осталось неизменным у 74 человек (44,05%) и у 94 человек (55,95%) ухудшилось.

Для исследования самоэффективности использовалась методика диагностики самоэффективности Маддукса и Шеера, состоящая из 23 утверждений. Испытуемому предлагалось ответить в какой степени он согласен с предложенными высказываниями. Абсолютное согласие оценивалось баллом “+5”, абсолютное несогласие “-5”. В зависимости от степени своего согласия или несогласия с утверждениями использовались промежуточные оценки шкалы в области положительных или отрицательных значений соответственно.

Средние значения уровня самоэффективности в сфере предметной деятельности распола-

гались в интервале от -7 до +53 баллов, а в сфере общения - в интервале от +7 до +15. Таким образом, показатели, лежащие за указанными пределами, свидетельствовали либо о заниженной оценке потенциала в той или иной сфере жизнедеятельности, либо - о завышенной.

Для изучения уровня нервно-психического напряжения использовался опросник «Определение нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина.

Опросник представляет собой перечень признаков нервно-психического напряжения, составленный по данным клинического наблюдения и включающий в себя 30 основных характеристик этого состояния, разделенных на три степени выраженности. После заполнения бланка производится подсчет набранных испытуемым баллов путем их суммирования. Минимальное количество баллов, которое мог набрать испытуемый, – 30, максимальное – 90. Диапазон слабого или детензивного нервно-психического напряжения располагался в промежутке от 30 до 50 баллов, умеренного или интенсивного – от 51 до 70 баллов и чрезмерного или экстенсивного – от 71 до 90 баллов.

Статистическая обработка полученных результатов проводилась с помощью пакета прикладных статистических программ «Statistica 6.0» и электронных таблиц Microsoft Excel 2010.

Результаты исследования и их обсуждение

При оценке общих результатов можно отметить, что самоэффективность в сфере межличностного общения находилась на низком уровне ($5,05 \pm 8,46$ балла). Это свидетельствует о

том, что опрошенные имели заниженную самооценку своего потенциала в сфере межличностного общения. В сфере предметной деятельности самоэффективность соответствовала

среднему уровню ($27,79 \pm 22,08$ балла). Это значит, что опрошенные в достаточной мере имели представление о своей способности быть

успешными в той или иной деятельности, что обуславливало их реакции на успехи и неудачи. (Табл. 1).

Таблица 1

Средние значения самооффективности по методики Маддукса и Шеера

Самооффективность	$\bar{X} \pm m$
Сфера межличностного общения	$5,05 \pm 8,46$
Сфера предметной деятельности	$27,79 \pm 22,08$

В работе также изучались особенности самооффективности в сфере предметной деятельности и сфере межличностного общения в зависимости от пола, времени пребывания в зоне вооруженного конфликта, субъективной оценки физического и психического состояния, степени нервно-психического напряжения респондентов.

Статистически достоверных различий в выраженности самооффективности в сферах предметной деятельности (СПД) и межличностного общения (СМО) у респондентов, находившихся в зоне конфликта в течение периода до 6 месяцев (I группа), свыше 6 месяцев (II группа) или не покидавших зоны конфликта (III группа) не выявлено (Табл. 2).

Таблица 2

Особенности самооффективности у респондентов с различной продолжительностью пребывания в зоне военного конфликта

Самооффективность	I группа До 6 мес. (n=16 чел.) $\bar{X} \pm m$	II группа >6 мес. (n=63 чел.) $\bar{X} \pm m$	III группа Весь период (n=89 чел.) $\bar{X} \pm m$	Статистическая значимость различия, p
Сфера межличностного общения(СМО)	$1,94 \pm 8,07$	$8,01 \pm 8,83$	$3,44 \pm 7,92$	0,214
Сфера предметной деятельности(СПД)	$18,62 \pm 20,57$	$30,49 \pm 21,89$	$27,99 \pm 22,17$	0,305

Можно отметить, что длительное пребывание в зоне боевых действий повышает уровень самооффективности. Так в группе находившихся в зоне конфликта в течение периода до 6 месяцев (I группа) показатели СМО и СПД ниже, чем аналогичные показатели в двух других группах. В целом показатели самооффективности в предметной деятельности находятся на среднем уровне, а, следовательно, можно предположить, что пребывание в зоне боевых действий не сказывается негативно на оценке своих действий, такие люди способны выбирать и сохранять приверженность целям и задачам, поставленным перед собой. Что касается самооффективности межличностного общения, то лишь в группе с пребыванием в зоне конфликта более 6 месяцев показатели достигают среднего уровня самооф-

фективности, в двух других группах показатели находились на низком уровне. Можно предположить, что при попадании в условия экстремальной жизнедеятельности большинство респондентов, задействовав резервный личностный ресурс, подняли уровень самооценки на новый, не свойственный ранее для себя уровень. Однако лица, которые находились в зоне военного конфликта весь период времени (III группа) и не достигшие желаемого результата, постепенно теряют уверенность в собственных силах, что находит отражение в падении уровня самооффективности в СМО и СПД, в сравнении с аналогичными показателями в группе II.

В таблице 3 указаны особенности компонентов самооффективности в зависимости от пола испытуемых.

Таблица 3

Особенности самооффективности у респондентов в зависимости от пола

Самооффективность	I группа М (n=38 чел.) $\bar{X} \pm m$	II группа Ж (n=130 чел.) $\bar{X} \pm m$	Статистическая значимость различия, p
Сфера межличностного общения(СМО)	$6,18 \pm 8,07$	$4,71 \pm 8,55$	0,442
Сфера предметной деятельности(СПД)	$32,69 \pm 19,44$	$26,3 \pm 22,77$	0,159

Статистически достоверных различий в показателях самооффективности в обеих сферах деятельности у респондентов разного пола выявлено не было. Показатели самооффективности у мужчин, как и у женщин, находятся на одинаковых уровнях: в СМО – низкий уровень, что свидетельствует о заниженной оценке потенциала в сфере межличностного общения; в СПД – средний уровень самооффективности, что означает достаточную уверенность в своих силах в той сфере деятельности, в которую человек вовлечен. Однако все же показатели самооффективности в СМО и СПД у мужчин несколько выше, чем аналогичные показатели у женщин, т.е. представители мужского пола более точно оценивают свою деятельность, а так же способны более качественно осуществлять контроль за своей жизнью.

Данные таблицы 4 отражают особенности уровня самооффективности в зависимости от субъективной оценки физического здоровья. Во время исследования не было найдено статистически достоверных различий компонентов самооффективности в зависимости от субъективной оценки изменения физического состояния. В обеих группах (с ухудшившимся и не изменившимся физическим состоянием) обследуемые в сфере межличностного общения имели заниженную самооценку, а в сфере предметной деятельности самооффективность находилась в пределах средних значений. Т.е., несмотря на отсутствие статистической значимости, показатели самооффективности в СМО и СПД были ниже в группе респондентов, которые отмечали ухудшение физического состояния.

Таблица 4

Особенности самооффективности у респондентов в зависимости от субъективной оценки физического здоровья

Самооффективность	I группа (ухудш.) (n=48 чел.) $\bar{X} \pm m$	II группа (не изм.) (n=120 чел.) $\bar{X} \pm m$	Статистическая значимость различия, p
Сфера межличностного общения(СМО)	3,07±9,8	5,74±8,08	0,189
Сфера предметной деятельности(СПД)	20,81±27,7	30,21±20,41	0,094

Таблица 5 показывает особенности самооффективности СПД и СМО и их зависимость от субъективной оценки психического здоровья респондентов.

Не было найдено статистически достоверных различий самооффективности и в зависимости от изменения психического здоровья. В обеих группах с ухудшившимся и не изменившимся психическим здоровьем обследуемые в сфере межличностного общения имели заниженную самооценку, а в сфере предметной деятельности самооффективность находилась в пределах

средних значений.

Таблица 6 отражает влияние степени нервно-психического напряжения на уровень самооффективности в СМО и СПД. При интерпретации результатов опросника Немчина, в группах с первой и второй степенью нервно-психического напряжения, были выявлены достоверные значимые различия в сфере предметной деятельности, т.е. при интенсивном нервно-психическом напряжении, каким, безусловно, является вооруженный конфликт, респонденты значительно хуже могут оценить свою деятельность.

Таблица 5

Особенности самооффективности у респондентов в зависимости субъективной оценки психического здоровья

Самооффективность	I группа (ухудш.) (n=94 чел.) $\bar{X} \pm m$	II группа (не изм.) (n=74 чел.) $\bar{X} \pm m$	Статистическая значимость различия, p
Сфера межличностного общения(СМО)	4,26±8,08	5,99±9,12	0,305
Сфера предметной деятельности(СПД)	25,37±23,79	30,91±19,99	0,190

В сфере межличностных отношений статистически достоверных различий в зависимости от интенсивности нервно-психического напряжения не было выявлено. В первой и во второй группах испытуемых показатели самооффективности соответствовали низкому уровню в СМО и

среднему в СПД.

Таким образом, при интерпретации результатов исследования не было выявлено статистически достоверной зависимости показателей самооффективности в СМО и СПД в сравнении с полом, продолжительностью пребывания в зоне

вооруженного конфликта, субъективной оценкой психического и физического состояний. Статистически достоверные различия были найдены лишь между самооффективностью в сфере предметной деятельности и уровнем нервно-психи-

ческого напряжения. Т.е., высокий уровень нервно-психического напряжения отрицательно влиял на способности осваивать и выполнять деятельность на намеченном уровне, а также на веру в успешность собственных действий.

Таблица 6

**Связь между самооффективностью и степенью нервно-психического напряжения
(опросник Немчина)**

Самооффективность	I группа I степень (ИН<42,5) (n=67 чел.) $\bar{X} \pm m$	II группа II степень (42,6<ИН<75) (n=69 чел.) $\bar{X} \pm m$	Статистическая значимость различия, p
Сфера межличностного общения(СМО)	4,59±8,24	4,14±8,74	0,803
Сфера предметной деятельности(СПД)	33,16±19,97	22,64±22,28	0,015*

Примечание: * - различия между группами статистически достоверны

Подводя итоги вышесказанному, необходимо отметить, что в начальном периоде воздействия на психику человека такого мощного стрессового фактора, как проживание в экстремальных условиях жизнедеятельности, имеется тенденция к повышению самооценки. Это проявляется верой в способность достичь поставленных перед собой задач и целей, быть успешным в предметной деятельности – учебе, спорте, профессиональных достижениях и социальных отношениях. Такое представление о собственной эффективности является основанием для обретения мотивации, личных достижений и гармоничных межличностных отношений. Однако при длительном, постоянном воздействии данного стрессового фактора наблюдается определенное снижение показателей самооффективности. Это может происходить из-за того, что не всякий человек достигает в итоге поставленных перед собой целей, не успешен в той или иной деятельности, что при значительной продолжительности воздействия стресса вызывает разуверение в своих силах и впоследствии может привести к возникновению тревоги, нарушению поведения, и, в конечном счете, развитию депрессии.

Установлено, что мужчины, по сравнению с лицами женского пола, характеризуются относительно более высоким уровнем самооффективности, самооценки и возможности справляться с экстремальными условиями жизнедеятельности. Определенная тенденция прослеживается и относительно субъективной оценки респондентов своего психического и физического состояния. Вера в собственные силы во всех видах деятельности, а также межличностные взаимодействия выше у людей, которые не отмечают ухудшение физического и психического здоровья.

Особого внимания заслуживает выявленные особенности взаимосвязи нервно-психического напряжения и самооффективности в сфере предметной деятельности. По определению наук Т.А. Немчина, нервно-психическое напряжение – это «вид психических состояний, развивающийся у человека, действующего в психологически сложных условиях – при дефиците времени, информации, высоком уровне требований к качеству и объему результатов деятельности и ответственности за возможную неудачу»[6]. Выделяются три разновидности нервно-психического напряжения: слабое, умеренное и чрезмерное. При слабом и умеренном нервно-психическом напряжении происходит увеличение объема, устойчивости, концентрации внимания, усиливаются процессы возбуждения в нервной системе, что в целом позитивно отражается на предметной деятельности человека. Однако при чрезмерном нервно-психическом напряжении снижаются уровень функциональной активности головного мозга и, надежность его работы. У обследованных респондентов это находит отражение в снижении самооффективности в предметной деятельности как важнейшей составляющей личностного потенциала и способности противодействовать стрессу.

В заключение следует отметить, что проблемы самооффективности личности в целом и самооффективности в экстремальных условиях жизнедеятельности в частности имеет большое значение в связи с потребностью в дополнении и расширении научных представлений о сущности данного личностного феномена с целью изучения возможностей прогнозирования успешности и повышения эффективности деятельности человека.

САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького

Ключевые слова: самоэффективность, личность, потенциал, деятельность, напряжение, стресс, адаптация

Публикация представляет собой анализ особенностей самоэффективности в сферах предметной деятельности и межличностного общения в зависимости от пола, время нахождения в зоне вооруженного конфликта, субъективной оценки физического и психического состояния, нервно-психического напряжения респондентов. В статье приведены данные исследования 168 человек. Для исследования уровня самоэффективности использовалась методика диагностики самоэффективности Маддукса и Шеера. Из них 38 (22,61%) мужчин и 130 (77,39%) женщин. 16 человек (9,52%) находились в зоне вооруженного конфликта менее 6 месяцев, 63 человека (37,5%) более 6 месяцев и 89 человек (52,98%) весь период конфликта. У 48 человек (28,57%) ухудшилось физическое состояние, у 120 человек (71,43%) не изменилось. Психическое здоровье осталось неизменным у 74 человек (44,05%) и у 94 человек (55,95%) ухудшилось.

При интерпретации результатов статистически достоверные различия были найдены лишь между самоэффективностью в сфере предметной деятельности и уровнем нервно-психического напряжения. Вне зависимости от пола, изменения физического и психического состояния, нервно-психического напряжения респонденты демонстрировали низкий уровень самоэффективности в СМО, следовательно, при общении у респондентов наблюдались трудности в связи с заниженной самооценкой. В СПД при разделении на данные группы респондентов самоэффективность была на среднем (достаточном) уровне. В зависимости от продолжительности пребывания в зоне боевых действий, в целом, респонденты показали средний (достаточный) уровень самоэффективности в СМО и СПД, а значит, они способны в достаточной мере оценивать свои умения, осознавать свои способности и использовать их наилучшим образом. В то же время, присутствие высокого потенциала автоматически не гарантирует высокие результаты, если человек не верит в возможность применить этот потенциал на практике и не пытается воспользоваться всем тем, что дано ему природой и обществом. (Журнал психиатрии и медицинской психологии. — 2016. — № 2 (36). — С. 50-55).

Kovalenko S.R.

SELF-EFFICACY OF THE PERSON IN EXTREME CONDITIONS OF LIFE

Donetsk National Medical University named after M. Gorky

Keywords: Self-efficacy, personality, potential, activities, tension, stress, adaptation

The publication presents an analysis of the characteristics of self-efficacy in the areas of substantive work and interpersonal communication based on gender, while in the zone of armed conflict, subjective evaluation of physical and mental condition, mental stress of respondents. The article presents data from a study of 168 people. To investigate the level of self-efficacy has been used diagnostic technique of self-efficacy and Maddux & Scheer. Of these, 38 (22.61%) men and 130 (77.39%) women. 16 people (9.52%) were in the conflict zone of less than 6 months, 63 people (37.5%) more than 6 months, and 89 people (52.98%) weight during the conflict. In 48 (28.57%) deteriorated physical condition, at 120 people (71.43%) has not changed. Mental health has remained unchanged at 74 people (44.05%) and 94 people (55.95%) worsened.

When interpreting the results were not statistically significant according to self-efficacy in the QS and SAP in comparison with gender, duration of stay in the conflict zone, the subjective evaluation of mental and physical states. Statistically significant differences were found only between self-efficacy in the field of object-related activity and the level of mental stress. Regardless of gender, changing physical and mental condition, mental stress, respondents demonstrated a low level of self-efficacy in the QS, thus communicating the respondents were observed difficulties due to low self-esteem. The SPD in the separation of data on respondents' self-efficacy group was on average (adequate) level. Depending on the length of stay in the combat zone, as a whole, the respondents showed an average (adequate) level of self-efficacy in the QS and the SPD, which means that they are able to adequately assess their skills, realize their abilities and use them well. You can also note that in the more modest abilities, their skillful use allows a person to achieve high results. At the same time, high potential presence does not automatically guarantee good results, if the person does not believe in the possibility to use this potential in practice and are not trying to take advantage of all that is given to him by nature and society. (The Journal of Psychiatry and Medical Psychology. — 2016. — № 2 (36). — P. 50-55).

Литература

1. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал. Структура и диагностика/ Д.А. Леонтьев.- Москва: Смысл, 2011. – 192-302 с.
2. Bandura A. Human Agency in Social Cognitive Theory / A.Bandura // American Psychologist. 1989. Vol. 44. № 9. P. 1175–1184.
3. Bandura A. Exercise of personal and collective efficacy in changing societies / A. Bandura//Self-efficacy in changing societies.Cambridge: University Press, 1995. P. 1-45.
4. Гордеева Т.О., Шепелева Е.А. Гендерные различия в

- академической и социальной самоэффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков/ Т.О.Гордеева, Е.А.Шепелева.- Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология. 2006. № 3. 78–85с.
5. Bandura A. Multifaceted impact of Self-efficacy beliefs on academic functioning/A.Bandura,С.Barbanelli, G.V.Caprara, C.Pastorelli // Child Development. 1996. Vol. 67. P. 1206–1222.
6. Иванченко В.А. Секреты вашей бодрости / В.А. Иванченко. - Москва: Знание, 1988 – С. 172-173.

Поступила в редакцию 29.10.2016