

Секция «Психология»

**Особенности самоэффективности подростков в зависимости от их
совладающих ресурсов**

Напрягло Мария Андреевна

Студент

*Южный федеральный университет, Факультет педагогики и практической
психологии, Ростов-на-Дону, Россия*

E-mail: marusya240@mail.ru

Реальность окружающего мира такова, что ежедневно человек сталкивается с избыточным количеством сложностей, выбирает адекватный способ разрешения трудной ситуации. И в результате он воспринимается окружающим миром и им самим, либо как успешный субъект, либо как неуспешный. Поэтому, на сегодняшний день изучение проблемы успешности/неуспешности, как никогда, становится актуальным. Особый интерес представляет молодое поколение – подростки, со своими особенностями в развитии, и их способы преодоления трудных ситуаций. Поскольку молодые люди еще недостаточно сформировались как личности, и их экономические и личностные ресурсы ограничены. Лично для нас представляет интерес изучение особенностей самоэффективности у подростков в зависимости от их совладающих ресурсов. В основу данного эмпирического исследования положены следующие теоретические позиции: 1. Ресурсный подход (Ф.А.Березин; Р.Лазарус; С.Хобфолл; К.Левин; Д.Магнуссон; М.Аграйл, А.Фернхем, Л.Фергюссон, Л.Ф.Бурлачук и др) подразумевает, что стресс заключен во взаимодействии между окружающей средой и личностью. Стресс рассматривается как нарушение баланса между восприятием предъявляемых требований и имеющихся ресурсов совладания у субъекта. 2. К ресурсам совладания [4] относят следующие: физиологические, психологические, когнитивные качества, личностные характеристики, типологические особенности личности, социальная поддержка, финансовое благополучие, жизненный опыт, личностные ценности (К.Матени, В.Курлетт и др.). 3. Р. Лазарус и С. Фолкман [3] рассматривают самоэффективность как важный личностный фактор оценки стрессовой ситуации. В теории когнитивной оценки самоэффективность является частью вторичной оценки, она влияет на процессы совладания и эмоциональное состояние человека. Исходя из этого, самоэффективность [1] (оценка собственной эффективности) определяется совладающими ресурсами. В данном исследовании компоненты эмоционального интеллекта [5] (эмоциональная осведомленность; управление своими эмоциями; самомотивация; эмпатия; распознавание эмоций других) и стратегии совладающего поведения (активная, просоциальная, пассивная, прямая, непрямая, ассоциальная) рассматриваются как совладающие ресурсы. В качестве экспериментальной группы выступили подростки, учащиеся в МОУ СОШ №21 г.Ростова-на -Дону. В исследовании приняло участие 80 человек (40 юношей, 40 девушек). Для обработки полученных результатов применялись следующие методики: шкала самоэффективности (SES), разработанная Шерером, Мэддоксом, Якобсом и Роджерсом (1982); опросник SACS – «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (С. Хобфолл, 1994; модификация Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой); методика Н.Холла на определение уровня Эмоционального Интеллекта личности. Для подтверждения достоверности результатов были использованы статистический критерий U Манна-Уитни, а также корреляцион-

ный анализ Спирмена (пакет программ Statistical Package for Social Sciences (SPSS)). Нами были установлены значимые различия у мальчиков с высокой и низкой самооэффективностью по факторам: «личная» и «социальная самооэффективность» (U кр. = 0 при $p \leq 0,01$; U кр. = 107,5 при $p \leq 0,05$), «ассертивные действия» (U кр. = 94 при $p \leq 0,01$), «вступление в соц. контакт» (U кр. = 57 при $p \leq 0,01$), «поиск соц. поддержки» (U кр. = 53,5 при $p \leq 0,01$). Были выявлены значимые различия у девочек с высоким и низким уровнем самооэффективности по факторам «личная самооэффективность» (U кр. = 0 при $p \leq 0,01$), «избегание» (U кр. = 68,5 при $p \leq 0,01$), «непрямые действия» (U кр. = 113,5 при $p \leq 0,05$). Нами были обнаружены значимые различия у мальчиков с высоким и низким уровнем самооэффективности по факторам «эмоциональный интеллект» (U кр. = 66,5 при $p \leq 0,01$), «управление эмоциями» (U кр. = 47 при $p \leq 0,01$), «самотивация» (U кр. = 63,5 при $p \leq 0,01$), «эмпатия» (U кр. = 68,5 при $p \leq 0,01$), «распознавание эмоций других» (U кр. = 85,5 при $p \leq 0,01$). По фактору «эмоциональная осведомленность» статистически значимых различий не обнаружено. Были установлены значимые различия у девочек с высоким и низким уровнем самооэффективности по всем показателям эмоционального интеллекта: «эмоциональный интеллект» (U кр. = 12 при $p \leq 0,01$), «эмоциональная осведомленность» (U кр. = 24,5 при $p \leq 0,01$), «управление эмоциями» (U кр. = 67,5 при $p \leq 0,01$), «самотивация» (U кр. = 79 при $p \leq 0,01$), «эмпатия» (U кр. = 44 при $p \leq 0,01$), «распознавание эмоций других» (U кр. = 70 при $p \leq 0,01$). По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы: 1. У подростков с высоким уровнем самооэффективности обнаружена взаимосвязь личной самооэффективности с распознаванием эмоций других, избеганием и агрессивными действиями; социальной самооэффективности с эмоциональной осведомленностью, осторожными действиями и агрессивными действиями; эмоциональный интеллект с его структурными компонентами, ассертивными действиями, вступлением в социальный контакт, непрямими действиями и асоциальными действиями. 2. У подростков с низким уровнем самооэффективности наблюдается взаимосвязь личной самооэффективности с социальной самооэффективностью, эмоциональным интеллектом и ассертивными действиями; эмоционального интеллекта и его структурных компонентов. Таким образом, высокий показатель самооэффективности говорит о том, что подросток достаточно успешно справляется со специфическими и сложными ситуациями, используя имеющиеся ресурсы и позитивные стратегии поведения. Возникающие проблемы воспринимаются не как непреодолимые препятствия, а как вызов, дающий возможность проверить и подтвердить свои способности, такая оценка ситуации вызывает мобилизацию ресурсов организма. Низкий уровень самооэффективности свидетельствует о недостатке доверия к собственным способностям, неуверенности в выполнении каких-либо конкретных задач.

Литература

1. Бандура А. Самоэффективность: Осуществление контроля. - ЕВРАЗИЯ, Санкт-Петербург, 2000 // Перевод с английского под редакцией Сидорина В.В.
2. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса. // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 2. – С. 113 – 122.

3. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции / Под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. Л., 1970.
4. Либина А.В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. - Москва, Эксмо, 2008.
5. Люсин Д.В. Современные представления об эмоциональном интеллекте // Социальный интеллект: Теория, измерение, исследования / под ред. Д.В.Люсина, Д.В.Ушакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.