

Фундаментальні дослідження

Вперше українським читачам-науковцям, передусім психологам, соціологам, освітянам, пропонується переклад на рідну мову однієї з узагальнювальних праць всесвітньо відомого північно-американського психолога українського походження, автора *оригінальної соціально-когнітивної теорії особи* Альберта Бандури (1925 – 2021). У серпні 1981 року на засіданні Американської психологічної асоціації в Лос-Анджелесі цей науковий твір був презентований автором як промова під час вручення йому премії «Видатний науковий внесок». Крім того, це дослідження було підтримано Research Grant M-5162 з Національного інституту охорони здоров'я США. Центральне логіко-змістове осереддя авторської теорії, що проливає світло істини на чинники, способи, механізми розвитку та підкріплення соціального навчіння через спостереження, наслідування і моделювання поведінки, становить *концепція самоефективності*, яка пояснює дію цього фундаментального інтелектуального механізму як усвідомленої здатності людини справлятися зі складними життєвими завданнями чи з актуальними проблемними ситуаціями. Чинна стаття тематично цілісно та змістовно розлого у збалансованій єдності основних теоретичних уявлень і переконливих емпіричних даних, зважаючи на взємодію трьох найголовніших факторів (особистісного, навколишнього і поведінкового), канонічно обґрунтовує характерний для кожної усупільненої особи стан, а саме те, як самооцінка ефективності впливає на форми поводження, вмотивованість, виникнення емоцій і почуттів, ситуаційне зорганізування поведінки, врешті-решт на вольовий вибір провідної діяльності й навіть на узмістовлення сенсу життя.

Головний редактор

БАНДУРА Альберт

МЕХАНІЗМ САМОЕФЕКТИВНОСТІ У ЛЮДСЬКОМУ ФУНКЦІОНУВАННІ

Albert BANDURA
SELF-EFFICACY MECHANISM IN HUMAN AGENCY

DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.063>

УДК: 159.9016 + 923.2

Анотація. У цій статті розглянуто центральність механізму самоефективності в людському уприсутненні. Доведено, що самосприйняття ефективності особи впливає на актуальні моделі її мислення, дії і на емоційний стан. Встановлено, що у причинних тестах існує чітка залежність: чим вище рівень індукованої (уявленої) самоефективності людини як суб'єкта, тим яскравіші досягнення нею



Альберт БАНДУРА
(1925 – 2021)

продуктивності і тим нижчий її емоційний запал. Розглядаються різні напрямки досліджень, які показують, що персоніфікований механізм самоефективності може мати широку пояснювальну силу. Крім того, аргументовано, що сприйнята самоефективність допомагає досягнути такі різноманітні явища, як зміни у поведінці особи, що сприяє налаштованості відмінних режимів впливу, порівне-

Copyright © БАНДУРА Альберт (1925 – 2021), 1981; 2024.

Copyright © ФУРМАН Анатолій Васильович (переклад, науково-літературна редакція, анотації), 2024;

Copyright © ЛИПКА Мар'яна Михайлівна (переклад, анотації), 2024

вій динаміці фізіологічних стресових реакцій, саморегуляції рефрактерного поведіння, гальмуванню і зневірі у процесах переживання невдач, появі самореалізувальних ефектів контролю проксі (сторонньо уповноваженого) та ілюзорної неефективності, а також слугує досягненню прагнень, зростанню самоінтересу і кар'єрних домагань. Водночас проаналізовано впливову рольову дію усвідомленої колективної ефективності у всеможливих соціальних змінах, а з іншого боку, висвітлено соціальні умови, що спричиняють розвиток колективної неефективності, котра більшою чи меншою мірою зумовлює гальмування органічної суб'єктивної дії-розпросторення механізму самоповаги окремої особи.

ВСТУП

Психологічні теоретизації та дослідження переважно зосереджуються на питаннях, що стосуються або добування знання, або виконання шаблонів відреагувань. У результаті процесами, що регулюють взаємозв'язок між знанням і дією, здебільшого нехтували (Ньювел (Newell), 1978). Деякі з останніх зусиль, спрямованих на подолання цього розриву, були зорієнтовані на проблему біомеханіки, а саме на те, як еферентні команди планів дій керують виробленням адекватних шаблонів відповіді (Стельмах (Stelmach), 1976, 1978). Інші підійшли до справи з точки зору алгоритмічного знання, які надають посібники для здійснення послідовностей дій (Гріно (Greeno), 1973; Ньювел (Newell), 1973). Знання, трансформаційні операції та компонентні навички необхідні, але недостатні для виконання діянь. І справді, люди часто не поводяться оптимально, навіть якщо знають добре, що треба робити. Це пояснюється тим, що самореферентна думка також опосередковує зв'язок між знанням і дією. Питання, які розглядаються у цьому напрямку дослідження, стосуються того, як люди оцінюють свої можливості і як через свої власні уявлення про ефективність впливають на свою мотивацію та поведінку.

Останніми роками спостерігається посилювальне зближення теорії та [прикладних] досліджень щодо впливової ролі самореферентної думки у психологічному функціонуванні (ДеЧармс (DeCharms), 1968; Гарбер та Селігман (Garber & Seligman), 1980; Лефкорт (Lefcourt), 1976; Перлмутер та Монті (Perlmuter & Monty), 1979; Роттер, Ченс та Фарес

(Rotter, Chance, & Phares), 1972; Вайт (White), 1959). Незважаючи на те, що пошуки проводяться з різних позицій і під різними назвами, основний розглядуваний феномен зосереджується на переживанні людьми особистої ефективності продукувати та регулювати події у своєму житті.

Ефективність у співпраці з оточенням – це не фіксована дія чи просто знання того, що робити. Швидше, це передбачає генеративну здатність, у якій компоненти когнітивних, соціальних і поведінкових навичок повинні бути організовані в інтегровані ланцюжки дій, щоб служити незліченим цілям. Можливість настільки хороша, наскільки повна її реалізація. Оперативна компетентність особи вимагає інструментальної досконалості та безперервної імпровізації кількох її додаткових навичок керувати обставинами, що постійно змінюються. Таким чином, ініціювання та регулювання операцій з навколишнім середовищем частково регулюється судженнями про оперативні можливості. Сприйнята людиною самоефективність стосується суджень про те, наскільки добре можна виконувати напрямок дій, потрібних для освоєння потенційних життєвих ситуацій.

Функції та різноманітні ефекти самосприйняття ефективності

Самосприйняття ефективності – це не просто інертні оцінки особою майбутньої дії. Самооцінки оперативних можливостей функціонують як один набір проксимальних детермінант поведінки людей, їх моделей мислення та емоційних реакцій, які вони відчувають у ситуаціях утруднення. У своєму повсякденному житті люди постійно приймають рішення про те, якому напрямку дій слідувати і як довго продовжувати ті з них, котрі вони вже здійснили. Оскільки вплив на неправильне визначення особистої ефективності може призвести до несприятливих наслідків, точна оцінка власних можливостей має значну функціональну цінність. Судження самоефективності, будь то істинні чи помилкові, впливають на вибір діяльності та налаштування навколишнього світу. Люди уникають діяльності, яка, на їхню думку, перевищує їх можливості впоратися [із завданням], але беруть на себе зобов'язання і виконують її безумовно ті, які вважають, що здатні самі керувати процесами (Бандура, 1977а).

Судження про самоефективність також визначають, скільки зусиль люди будуть витра-

чати і як довго зберігати внутрішнє напруження в умовах перешкод або аверсивного [неприємного] досвіду. Коли з труднощами стикаються люди, які мають серйозні сумніви стосовно своїх можливостей, то вони послаблюють свої зусилля, або й зовсім здаються, тоді як ті, хто має сильне почуття ефективності, докладають більше зусиль, щоб опанувати виклики (Бандура та Шунк (Bandura & Schunk), 1981; Браун та Іноуї (Brown & Inouye), 1978; Шунк (Schunk), 1981; Вайнберг, Гулд та Джексон (Weinberg, Gould, & Jackson, 1979)). Висока наполегливість зазвичай дає значні досягнення продуктивності.

Водночас високе самосприйняття особою власної ефективності може по-різному вплинути на її зусилля з підготовки та результативності, оскільки деяка невпевненість у собі сприяє навчінню, але перешкоджає вмілому зреалізуванню нею набутих здібностей. У застосуванні існуючих навичок сильна самоефективність посилюється і підтримує зусилля для оптимальної продуктивності, що важко зрозуміти, якщо людина перебуває в облозі невпевненості у собі. Однак, вирішуючи завдання навчіння, ті, хто вважає себе надзвичайно самоефективним у цьому починанні, не відчувають потреби вкладати у таке навчання багато підготовчих зусиль. Саломон наводить деякі докази, що стосуються цього питання. Він виявив, що повно усвідомлена самоефективність учня пов'язана як із великими інвестиціями його пізнавальних зусиль, так із чудовим опануванням ним навчальними засобами, які вважаються важкими, хоча й потребують меншого старання і мають утруднений зв'язок з навчанням через джерела масової інформації, що видаються легкими. Відтак певна невизначеність має підготовчі переваги. Допомога у гарній роботі – це сильне почуття самоефективності, щоб протистояти невдачам у поєднанні з деякою невизначеністю (витлумаченою з точки зору завдання, а не фундаментальних сумнівів стосовно своїх можливостей), щоб стимулювати попереднє набування знань і навичок.

Судження людей про їх можливості допоміжно впливають на їхні моделі мислення та емоційні реакції під час випереджальних та фактичних операцій-відреагувань у навколишньому світі. Ті, хто вважає себе неефективними у подоланні екологічних вимог, зупиняються на своїх особистих недоліках й уявляють потенційні труднощі як більш загрозові, ніж

вони є насправді (Бек (Beck), 1976; Лазарус та Лоньє (Lazarus & Launier), 1978; Мейхенбаум (Meichenbaum), 1977; Сарасон (Sarason), 1975). Такі самореферентні побоювання спричиняють стрес і погіршують продуктивність, відволікаючи увагу від того, як краще приступити до виконання зобов'язань щодо власних недоліків і невдач. На противагу цьому, особи, яким властиве сильне почуття ефективності, звертають свою увагу та зусилля на вимоги ситуації і спонукуються до більших зусиль через життєві перешкоди.

Стратегія мікроаналітичних досліджень

Психологічні теорії постулюють механізми втручання, за допомогою яких зовнішні умови впливають на поведінку. Спроби перевірити теорію зазвичай стимулюють пошуки доказів коваріації між поведінкою та зовнішніми факторами, які, як вважають, ініціюють інтервенційні події, причому без долучення незалежних зондів постульованого посередника. Демонстрації коваріаційного плетива екологічної дії підвищують упевненість у теорії, але чітко не встановлюють її недвозначну обґрунтованість, оскільки коваріація може бути опосередкована іншими механізмами, здатними виробляти подібні ефекти. Фундований посередник не є безпосередньо спостережуваним, проте він повинен мати спостережувані ознаки, крім дій, якими він, імовірно, керує. Відтак найсуворіша проба теорії забезпечується шляхом закріплення гіпотетичного медіатора в незалежно вимірюваному індикаторі та на підтвердження того, що зовнішні фактори дійсно поєднані з показником внутрішнього медіатора і що він, своєю чергою, пов'язаний із відкритою поведінкою особи.

У тестових пропозиціях про походження та функції сприйнятої самоефективності застосовується *мікроаналітична методологія* (Бандура, 1977а). Людям пропонуються градуйовані шкали самоефективності, що являють собою завдання, які відрізняються складністю, проблемністю, стресостійкістю або якимось іншим виміром залежно від конкретної сфери досліджуваного функціонування. Обстежувані особи визначають завдання, які вважають посильними для себе і які відповідають їхній упевненості. Адекватний аналіз ефективності вимагає детальної оцінки рівня, сили та загального коефіцієнта сприйнятої самоефективності, що порівнюється з еталонною вимірю-

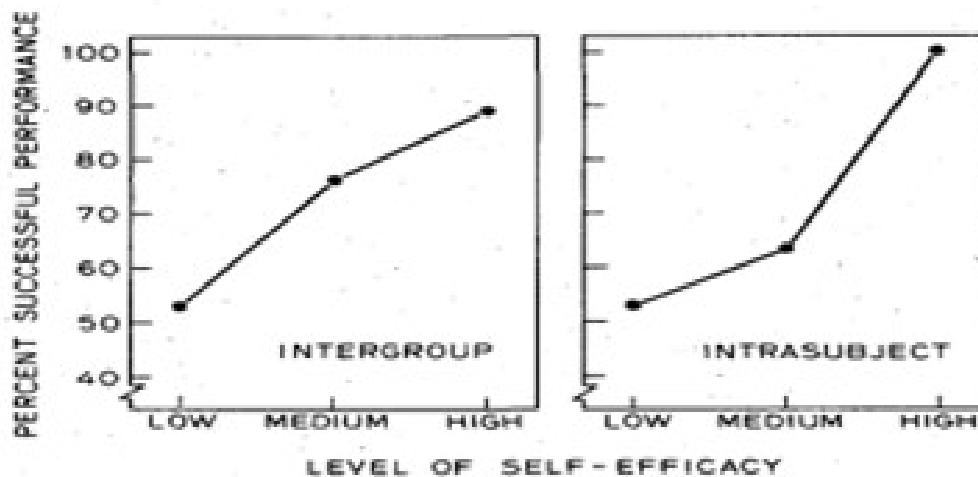


Рис. 1.

Середні досягнення продуктивності як функція диференційних рівнів самоефективності.

(Графік ліворуч показує продуктивність груп суб'єктів, чий самосприйняття ефективності були підняті до низького, середнього або високого рівнів; правий графік демонструє продуктивність одних і тих же суб'єктів на різних рівнях самоефективності [Бандура, Різ та Адамс, у друці].)

ваною продуктивністю. Дана методологія дозволяє провести мікроаналіз ступеня конгруентності між самосприйняттям ефективності і дією на рівні окремих життєвих завдань людини.

Центральне упередження теорії самоефективності становить динамічна взаємодія між самореферентною думкою, дією і впливом. У цьому підході самореферентна думка індексується з погляду окремих самооцінок ефективності, які можуть змінюватися залежно від діяльності та ситуаційних обставин, а не як глобальна диспозиція, що визначається збірним тестом. Заходи самосприйняття пристосовані до досліджуваної ділянки психічного функціонування. Особлива заслуга мікроаналітичного підходу полягає в тому, що конкретні показники самоефективності забезпечують уточнені передбачення людської дії та афективної реактивності особи на виклики довкілля.

Причинний аналіз самосприйняття ефективності

Деякі дослідження, проведені у рамках особистої ефективності, прагнули прояснити причинний зв'язок між самосприйняттям ефективності та дією (Бандура, Різ та Адамс). Для цього у суб'єктів фобії були індуковані диференційні рівні сприйнятої ефективності,

після чого було виміряно їх поведінку. В одному експерименті рівень актуально сприйнятої самоефективності підвищувався через активне оволодіння особою все більш загрозливою діяльністю. Це було досягнуто за допомогою планомірної процедури, у якій освоєння кожного завдання супроводжувалося зондом самоефективності, поки вона суб'єктно не досягла свого попереднього – низького, помірного або високого – рівня самоефективності. Наступний етап дослідження включав послідовні зміни ступеня самоефективності одних і тих же суб'єктів відреагування.

Огляд рис. 1 показує, що продуктивність змінюється як функція від суб'єктивно сприйнятої ефективності. Підвищення рівня самоефективності як у групах, так і в межах одних і тих же суб'єктів, призвело до поступового підвищення особистої продуктивності.

Судження про самоефективність від енактивної інформації є процесом, у якому відносний внесок особистих і ситуаційних факторів повинен бути зваженим та інтегрованим. Дрібнодетальний (тонкий) аналіз активної майстерності та зростання самоефективності під час лікування [психічно хворих] показує, що самопочуття ефективності може перевищувати, відповідати або залишатися нижче активних досягнень залежно від того, як вони оцінюються. Те, що самоефективність

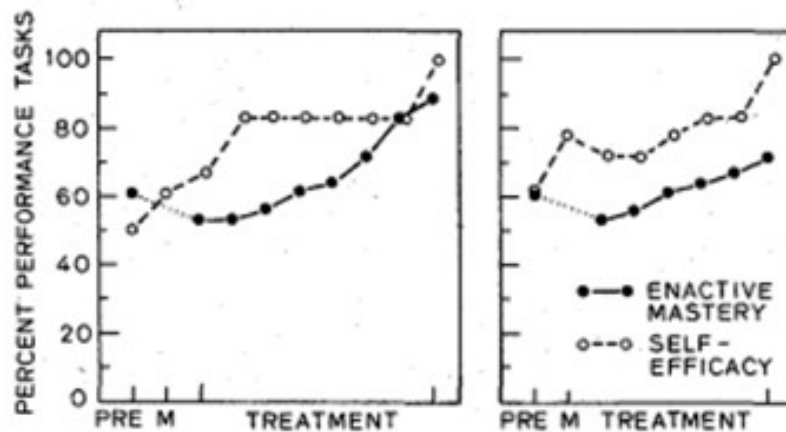


Рис. 2.

Дані двох помірно фобійних суб'єктів, що ілюструють, як подібний досвід майстерності має змінний вплив на сприйняту самоефективність протягом курсу лікування. (PRE презентує найкращий статус суб'єктів; М зміни, спричинені у сприйнятій самоефективності лише підготовчим моделюванням; і ЛІКУВАННЯ (TREATMENT), тобто зміни у самосприйнятті ефективності суб'єктів, що вимірюються після кожного завдання майстерності [Бандура та ін., в друці].)

– це не просто ізоморфне відображення минулої продуктивності, можна проілюструвати кількома репрезентативними випадками. Для жіночої теми, представлені на лівій панелі **рис. 2**, моделювання та початкові успіхи значно підвищили самоефективність. Але її самооцінка ефективності згодом не змінилася, хоча поступово більше завдань підтримки себе було освоєно. Додатковий успіх максималізував самоефективність. Чоловічий суб'єкт, зображений справа, вважає себе все більш ефективним з кожним активним успіхом. Проте його самоприйняття ефективності постійно перевищує попередні досягнення.

На **рис. 3** шаблони змін зображені для двох помітно фобічних осіб. Суб'єкт у верхній панелі отримує значну самоефективність від простого спостереження страхітливої діяльності за зразком, але наступні активні успіхи дають мало додаткових змін протягом деякого часу. Після цього підвищення вправності супроводжується змінним зростанням самооцінки ефективності, яка на кожному ієрархічному етапі значно вище попереднього майстерного виконання завдання. Для суб'єкта в нижній панелі самоефективність перевершує продуктивність на початковому етапі лікування, досягає плато у проміжній фазі, а потім опускається нижче продуктивності, і зали-

шається під ним, поки самоефективність у кінцевому підсумку не перевершує особисту продуктивність.

Оскільки на людей більше впливає те, як вони читають [усвідомлюють] свої успіхи, ніж успіхи, за яких самоефективність була кращим предиктором подальшої поведінки, й аніж досягнення ефективності у процесі самого лікування. Отож, наш висновок, що самооцінка ефективності часто перевершує кінцеву продуктивність, як і низка предикторів [прогностичних показників] майбутньої продуктивності, отримує підтримку подібних досліджень, пов'язаних з істотно іншою діяльністю (Бандура та Адамс (Bandura & Adams), 1977; Ді Клементе (DiClemente), 1981; Кендрік, Крейг, Лоусон та Девідсон (Kendrick, Craig, Lawson, & Davidson), примітка 1; МакІнтайр, Мермелштейн та Ліхтенштейн (McIntyre, Mermelstein, & Lichtenstein), примітка 2).

У попередніх розвідках когнітивної обробки енактивного досвіду люди виявляють помітне підвищення самоефективності, коли їхній досвід незадоволений невірними відреагуваннями на те, чого вони бояться, і коли вони отримують нові навички для керівництва загрозовою діяльністю. Такі люди мають слабе самоусвідомлення ефективності в тимчасовому статусі, перевіряючи свої нещодавно отримані

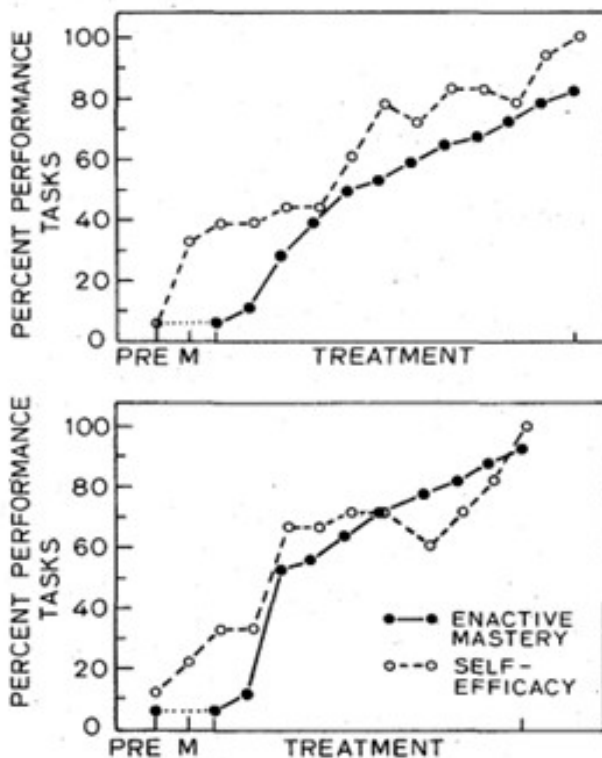


Рис. 3.

Дані двох важких фобій, що ілюструють, як подібний досвід майстерності має змінний вплив на сприйняту самоефективність протягом курсу лікування.

(PRE найкращий статус суб'єктів; М зміни, спричинені у сприйнятій самоефективності лише підготовчим моделюванням; і ЛІКУВАННЯ (TREATMENT) зміни у самосприйнятій ефективності суб'єктів, що вимірюються після кожного завдання майстерності [Бандура та ін., в друці].)

знання та навички, перш ніж підняти вагомість власних суджень про те, що вони реально можуть здійснити. Якщо в ході виконання завдання вони з'ясовують щось, що видається їм лякливим про захід або про те, що обмежує їхній спосіб подолання утруднення, то вони демонструють зниження самоефективності, незважаючи на їх успішне вирішення. У таких випадках очевидні успіхи змушують ці способи відволікати увагу, а не підбадьорювати. Через те, як вони отримують зростаючу здатність передбачати й управляти потенційними загрозами, все ж розвивають надійну впевненість у собі, яка добре служить їм у здоланні наступних життєвих проблем.

Різна індукція порівнево сприйнятої самоефективності

Подальший експеримент був розроблений із настановленням, щоб забезпечити більш об'єктивне тестування причинного внеску сприйнятої самоефективності в дію шляхом створення чітко диференційованих рівнів самоефективності. У цьому режимі індукції ефективності люди спостерігають, як моделюються стратегії подолання, але вони самі не виконують жодних дій. Тому моторні посередники та їх ефекти не вступають у цю свідомісну гру. Спостерігачі повинні покладатися виключно на те, що вони бачать у формуванні узагальненого сприйняття своїх можливостей подолання труднощів.

Була використана та ж причинна парадигма, у якій рівень продуктивності був розглянутий як наслідок індукованих порівневих шаблів самоефективності. Вочевидь пропонується модель підкреслює два аспекти – *передбачуваність* і *керованість*, які сприяють підвищенню самооцінки ефективності особи. Демонструючи передбачуваність, модель неодноразово підтверджувала, як страхітливі суб'єкти можуть поводитися в кожній із різноманітних ситуацій. Передбачуваність знижує стрес і підвищує готовність справлятися із загрозами (Аверіл (Averill), 1973; Міллер (Miller), 1981). Тому при моделюванні керованості самопродуктивністю отримуємо високоефективні методи поведінки особи із загрозами в будь-якій довкілленевій ситуації.

Зонди самоефективності були сконструйовані в обраних локаціях моделювання копінг-стратегій, поки сприйнята суб'єктами самоефективність не була підвищена до попередньо визначеного низького чи середнього рівня. Третій рівень – максимальна самоефективність – не був задіяний, тому що деякі фобіки [стривожені], безсумнівно, вимагали б принаймні певного досвіду вправності власного продукування для досягнення повної самоефективності. Як показано на *рис. 4*, більш вагомий ступінь сприйнятої самоефективності викликає більш високі досягнення продуктивності.

Загальні результати дають обґрунтованість тези про те, що сприйняття ефективності діє у формі когнітивних посередників дії. Взаємозв'язок ефективності та діяння особи реплікується у різних режимах індукції ефективності,

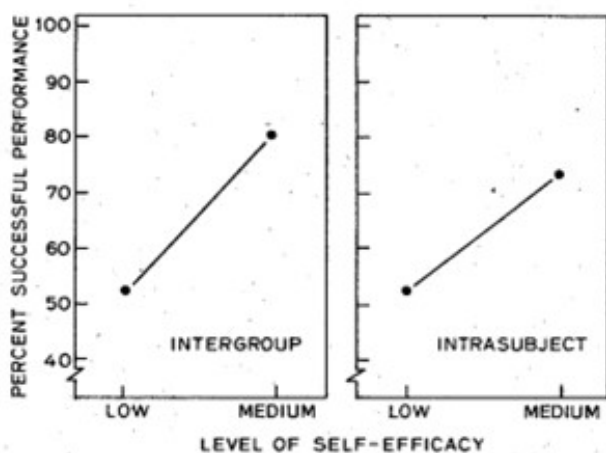


Рис. 4.

Середнє досягнення продуктивності різними групами суб'єктів на різних рівнях сприйнятої самоефективності (інтергрупа) і тими ж суб'єктами на більш високих щаблях сприйнятої самоефективності (інтрасуб'єкт) [Бандура та ін., у друці].

у різних типах фобічних дисфункцій, а також у міжгрупових та внутрішньогрупових експериментальних конструкціях. Мікроаналізування ефективності дії конгруентності (efficacy action congruences) виявляє значне наближення продуктивності до самовідчуття ефективності при виконанні суб'єктом окремих завдань. Люди успішно справляються із завданнями, які входять до їх розширеного діапазону сприйнятої самоефективності, але уникають або не справляються із тими, що перевершують їх уявні можливості подолання.

Прогностична загальність у різних режимах впливу

На думку соціального вчення, судження про самоефективність, будь то об'єктивні чи помилкові, засновані на чотирьох основних джерелах інформації. До них відносяться: а) досягнення продуктивності, б) досвід спостереження за поведінкою інших, в) вербальне переконання і партнерські види соціальних впливів, які володіють певними можливостями, та г) фізіологічні стани, з яких люди частково оцінюють свою здатність, силу і вразливість.

Доступні досягнення є найбільш впливовим джерелом інформації про ефективність, оскільки остання може бути заснована на автентичному досвіді вправності особи. Успіхи підви-

щують самоефективність, натомість повторні збої знижують її, особливо якщо розриви відбуваються на початку подій і не відображають відсутність зусиль або несприятливих зовнішніх обставин.

Люди не покладаються на активний життєвий досвід як на єдине джерело інформації про свої можливості. Оцінка їх особистої ефективності частково залежить від досвіду. Побачивши, що подібні до них інші успішно працюють, можна підвищити очікування ефективності у спостерігачів, які потім розцінюють, що вони також володіють спроможностями для опанування порівнюваних видів діяльності. До того ж спостереження за навколишніми, котрі, як вважається, мають подібну компетенцію, зазнають невдачі, незважаючи на високі потуги, що знижують оцінки спостерігачами власних можливостей (Браун та Інойе (Brown & Inouye), 1978). Корисливо отримана інформація змінює самоефективність через інші способи, крім соціального порівняння. Як зазначалося раніше, модельні дисплеї передають інформацію про природу і передбачуваність екологічних подій. Компетентні моделі також навчають спостерігачів ефективним стратегіям здолання складних або загрозливих ситуацій.

Вербальне переконання широко використовується, щоб змусити людей повірити, що вони володіють можливостями, які дозволять їм досягти того, що вони шукають. Хоча таке переконання може бути обмеженим у можливостях створення стійкого підвищення самоефективності, воно все ж здатне посприяти успішній роботі, якщо підвищена оцінка перебуває у реалістичних межах. У будь-якому разі переконливі впливи на ефективність найбільш дієві на людей, які мають певні підстави вважати, що вони можуть виробляти ефекти за допомогою своїх дій (Чембліс та Мюррей (Chambliss & Murray), 1979a, 1979b). Тією мірою, якою переконливі підвищення самоефективності призводять до того, що вони досить наполегливо намагаються досягти успіху, такі впливи сприяють розвитку навичок і посилюють почуття особистої ефективності.

Люди частково покладаються на інформацію, що надходить їм зі свого фізіологічного стану, оцінюючи свої можливості. Вони прочитують свою вісцеральну активність у стресових і проблемних ситуаціях як зловісну ознаку вразливості до дисфункції. Оскільки високе психофізичне напруження зазвичай послаблює

продуктивність, люди більш схильні очікувати успіху, коли їх не охоплює аверсивне збудження, ніж якщо б вони були напруженими та інтуїтивно екзальтованими. У діяльності, пов'язаної з силою і витривалістю, особи усвідомлюють свою втому, болі і страждання як індикатори власної фізичної неефективності.

Інформація, доречна для оцінки особистих здібностей, причому незалежно від того, передається вона активно, сторонньо, переконливо чи фізіологічно, за своєю суттю не є просвітницькою. Швидше вона стає повчальною лише через когнітивну оцінку. Когнітивна обробка інформації про ефективність стосується типів підказок, котрі люди навчилися використовувати як показники особистої ефективності, і правил висновку, які вони застосовують для інтеграції своєї обізнаності про ефективність із різних джерел (Бандура (Bandura), 1981).

Метою комплексної теорії є забезпечення об'єднувальної концептуальної основи, яка може охоплювати різні способи впливу, відомі як зміна поведінки. У будь-якій даній діяльності потрібні навички та переконання, які забезпечують оптимальне використання можливостей для успішного функціонування. Якщо самоефективність відсутня, то люди здебільшого поводяться неефективно, навіть якщо знають, що треба робити. Теорія соціального навчання постулює загальний механізм поведінкових змін – різні режими впливу окремишньо змінюють поведінку, що утверджується шляхом створення і зміцнення самосприйняття власної ефективності.

Пояснювальна і прогностична евристичність пропонованої тут теорії була перевірена в серії експериментів, у яких важкі зміїні фобії отримували лікування, що спирається на енергійні, пікантні, емоційні та когнітивні способи впливу (Бандура та Адамс (Bandura & Adams), 1977; Бандура, Адамс та Бейер (Bandura, Adams, & Beyer), 1977; Бандура, Адамс, Харді та Ноувелс (Bandura, Adams, Hardy, & Howells), 1980). Цей тип розладу дозволяє найбільш точно перевірити механізми змін, оскільки учасники рідко, якщо взагалі коли-небудь, контактують з рептиліями під час лікування. Отже, зміни, що супроводжують процес лікування, не осоромлені неконтрольованим досвідом, що виникає внаслідок контакту із загрозами між сеансами. У кожному дослідженні цієї серії вимірювався рівень, інтенсивність та загальність посилення само-

ефективності для різних загрозливих завдань до і після лікування.

У лікуванні з використанням активної майстерності як основного засобу змін, здоланню фобії допомагають індукційні засоби продуктивності у вирішенні того, що особи бояться. Проходження процесу одужання організується так, що тимчасові допоміжні засоби вилучаються, а самоорієнтований досвід майстерності потім налаштовується на автентифікацію та узагальнення особистої ефективності. За опосередкованого способу лікування фобії фахівці спостерігають за моделлю поступового виконання людиною більш загрозливих дій без будь-яких побічних ефектів. У третьому випробуванні лікування, яке значною мірою спирається на когнітивну модальність (Каздін (Kazdin), 1973), фобії генерують когнітивні сценарії, у яких кілька моделей різних поведінкових характеристик справляються із загрозливою діяльністю. Як подальший тест на загальність теорії ефективності була також розглянута емоційно зорієнтована процедура. При цьому під час лікування десенсибілізації люди візуалізують загрозливі сцени, проте лише тоді, коли глибоко розслаблені, поки більше не відчувають ніякого тривожного напруження. Уявне завоювання страху і набуття навички самостійного протифобійного розслаблення може підвищити самоефективність особи.

Результати проведених нами досліджень підтверджують, що різні способи впливу підвищують і зміцнюють самооцінку ефективності. Більше того, поведінка вповні відповідає ступеню зміни самоефективності, причому незалежно від методу, за допомогою якого вона підвищується (*рис. 5*). *Чим вище рівень самоефективності, тим вище продуктивність.* Сила ефективності також передбачає зміну поведінки. Чим сильніше сприймається ефективність, тим більша ймовірність того, що люди будуть продовжувати свої зусилля, поки не досягнуть успіху. Відповідно до *теорії самоефективності* активна майстерність продукує найвищі, найсильніші і найбільш узагальнені збільшення в боротьбі з ефективною! Отанній висновок підтверджується іншими порівняльними дослідженнями, які демонструють, що активна майстерність перевершує переконливий (Байрен та Вілсон (Biran & Wilson), 1981) емоційний (Кац, Штоут, Тейлор, Хоум та Аграс (Katz, Stout, Taylor, Home, & Agras, примітка 3) та вікторинний

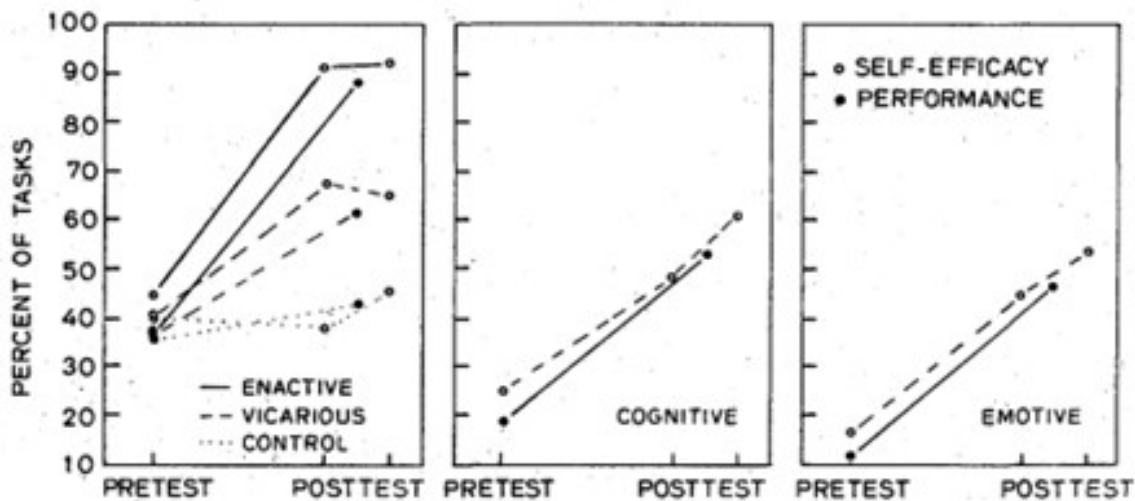


Рис. 5.

Рівень сприйнятої самоефективності та адаптивної поведінки, яку суб'єкти виявляють до загроз після отримання лікування, покладаючись або на енактивний, опосередкований, емоційний або когнітивний способи впливу. (У посттестовій фазі рівень самоефективності вимірювався до і після тесту адаптивної поведінки. Оцінки становлять середні досягнення продуктивності зі схожими та узагальнювальними загрозами [Бандура & Адамс, 1977; Бандура, Адамс і Бейєр, 1977; Бандура, Адамс, Харді та Хауеліс, 1980].)

[мовно-ігровий] (Фельц, Лендерс та Рідер (Feltz, Landers, & Raeder), 1979) вплив у задіянні сильних важелів самооцінки ефективності.

Теорія самоефективності також пояснює швидкість змін під час лікування (Бандура та Адамс (Bandura & Adams), 1977). Самосприйняття ефективності, сформованого шляхом окремих досвіду майстерності на різних етапах лікування, передбачає, до того ж на високому рівні точності, подальше виконання загрозливих завдань, які суб'єкти ніколи раніше не здійснювали.

Ступінь взаємозв'язку між самосприйняттям ефективності та діями може бути кількісно визначена кількома способами. Кореляції можуть бути обчислені між сукупними балами самоефективності та досягненнями продуктивності. На більш конкретному рівні аналізу ступінь конгруентності між самосприйняттям і дією може бути оцінена шляхом запису того, чи можуть люди розмірковувати про себе як про здатних виконувати кожне з різних завдань, використовуючи значення міцності відсікання й обчислюючи відсоток точної відповідності між оцінкою самоефективності та фактичною продуктивністю вирішення окремих завдань. Дихотомізація суджень про самоефективність, здійснювана на засадах мінімального значення психічної енергії, неминуче втрачає деяку прог-

нозу інформацію. Найточніший мікроаналіз конгруентності забезпечується шляхом обчислення ймовірності успішної продуктивності як функції сили сприйнятої Его-ефективності. Всі три показники показують тісний зв'язок між самосприйняттям ефективності та діянню, причому незалежно від того, чи є ефективність встановленою енергійною майстерністю, набутим досвідом, когнітивним опрацюванням або усуненням тривожного збудження (Бандура, 1977а; Бандура та ін., 1980).

Вплив, який діє через режими невідповідності, становить особливий інтерес, оскільки він не надає поведінкової інформації для оцінки змін самоефективності. Люди покликані висновувати про свої можливості з корисливих і символічних джерел інформації про ефективність. Навіть у випадку власної ефективності вочевидь продуктивність не унаслідок генези причинного ланцюга. Продуктивність охоплює серед своїх детермінант самовідчуття ефективності. Ми знаємо із досліджень Саломона (у друзі), до прикладу, що самооцінка ефективності наочіння впливає на те, скільки зусиль вкладається в дану діяльність і які рівні продуктивності при цьому досягаються.

Таким чином, судження про свої можливості почасти визначають вибір діяльності та фіксують швидкість набуття навичок, а майстер-

ність виконання, своєю чергою, може підвищити самоефективність особи у процесі взаємного контактування. Очевидно й те, що самоприйняття ефективності впливає на майбутні вибори, але не відіграє ніякої ролі у попередніх досягненнях продуктивності. Питання про причинно-наслідкове впорядкування факторів виникає при інтактному впливі, коли інтерактивні процеси розглядаються як лінійно послідовні та причинно попередні детермінанти самоефективності минулих досягнень продуктивності, котрі залишаються невимірними.

Прогностична загальність у різних сферах людського функціонування

Попередні експерименти вивчали пояснювальну та прогностичну узагальненість теорії самоефективності у різних режимах впливу, що застосовуються до одного типу дисфункції. Випробування загальності цієї теорії були поширені на різні сфери функціонування. Одне дослідження, призначене для цієї мети, включало важкі агорафобії (панічний страх) осіб, життя яких було помітно стиснуто глибокою неефективністю подолання, що перетворювало провідну діяльність на переповнену небезпекою (Бандура та ін. (Bandura et al.), 1980).

Лікування охоплювало групові заняття, на яких учасників навчали, як визначити ситуативно виснажливі сутнісні ознаки (елементи) тривоги, як керувати тривожним збудженням через думку та саморелаксацію, а також як використовувати проксимальні цілі для отримання навичок подолання. Але важливим сегментом лікування був досвід оволодіння. Терапевти, які супроводжували агорафобіків у громадських умовах, спиралися на будь-які показники індукційних засобів, що були необхідні, щоб дозволити своїм клієнтам успішно справлятися з тим, що вони боялися. Оскільки лікування прогресувало, терапевти зменшували свою керовану участь і призначали клієнтам усе більш складні завдання для самостійного виконання.

Оцінка самоефективності та досягнень ефективності у раніше жахливих ситуаціях – поїздом автомобілем, використання ліфтів та ескалаторів, підйом сходами на високі рівні, харчування в ресторанах, покупки в супермаркетах та самостійне занурення у громадські місця – показала значне збільшення передбачуваної ефективності подолання (рис. 6). У

мікроаналізах, проведених як до, так і після завершення лікування, поведінкові зміни чітко відповідали рівню модифікації самоефективності.

Різноманітні дослідження, що застосовують відмінні способи впливу до різних сфер функціонування, вказують далі на проблему самоефективності як на загальний механізм, що опосередковує психічні зміни. Самоефективність передбачає ступінь змін у різних типах соціальної поведінки (Каздін, 1979; Барріос, примітка 4); у перебігу різновидів фобічних дисфункцій (Biran & Wilson, 1981; Bourque & Ladouceur, 1980); у процесах стресового реагування і фізіологічного збудження (Бандура та ін.); у здатності до фізичної витривалості (Weinberg et al., 1979; Вайнберг, Юкельсон, & Jackson, 1980); у саморегуляції звикання (Gondiotte & Liechtenstein, 1981; ДіКлементе, 1981); у прагненні до досягнень (Bandura & Schunk, 1981; Коллінз, 1982; Шунк, 1981); у здійсненні вибору і розвитку кар'єри (Betz & Hackett, 1981; Hackett & Betz, 1981; Hackett, примітка 5). У цих різноманітних напрямках досліджень прогностичний успіх досягається у часі, умовах, варіантах продуктивності, виразних модальностях і значною мірою у різних сферах психологічного функціонування. Крім того, заходи самосприйняття ефективності за допомогою мікроаналітичного підходу передбачають: а) зміни ступеня самих змін, спричинених різними способами впливу, б) варіанти серед осіб, які отримують однаковий режим впливу, і навіть в) варіації всередині осіб щодо конкретних завдань, які вони, ймовірно, опанують або провалять (Бандура, 1977а; Бандура та ін., 1980). Деякі із цих напрямків досліджень обговорюються більш повно, тому що вони прояснюють різні аспекти опосередкованої дії механізму самоефективності.

Хоча судження про самоефективність функціонально пов'язані з дією, низка факторів може вплинути на міцність відношень. Розбіжності можуть виникати через неправильне самопізнання, неадекватну оцінку вимог до завдань, непередбачені ситуаційні обмеження на дію, відсутність можливості діяти на самоприйняття ефективності, погано визначені загальні заходи сприйнятої самоефективності, або неадекватні оцінки ефективності, а також через новий досвід, який спонукає повторні оцінки ефективності себе у період між зондами самоефективності та дії. Ці та інші джерела розбіжностей повністю розглянуто в інших працях (Бандура) і тут не будуть висвітлені.

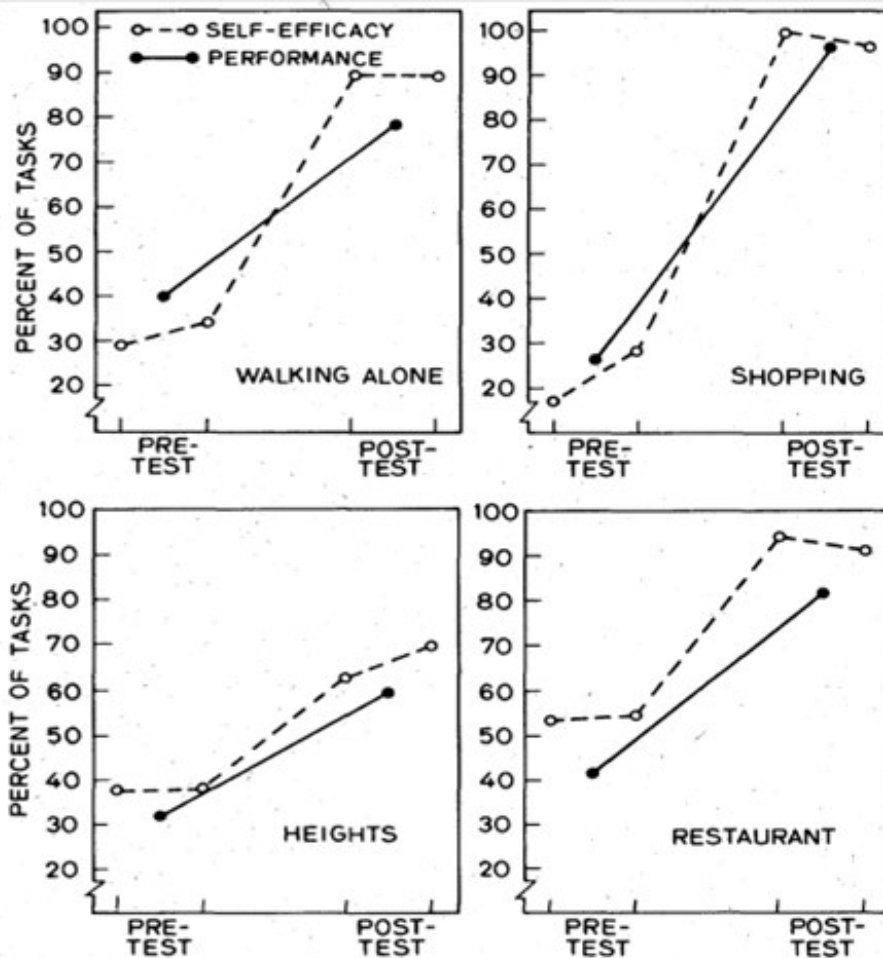


Рис. 6.

Рівень сприйнятої самоефективності та копінг-поведінки, що виявляються суб'єктами у різних сферах функціонування до та після отримання лікування (Бандура, Адам, Харді та Хоуеллс, 1980)

Сприйнята саморегуляційна ефективність

Здійснення особою впливу на власну поведінку не досягається подвигом сили волі. Можливості саморегулювання вимагають інструментів особистої агентурної дії і самовпевненості, щоб використовувати їх ефективно (Бандура, у друці). Люди, котрі скептично ставляться до своєї здатності здійснювати адекватний контроль над своїми діями, схильні надирвати свої зусилля у ситуаціях, коли та надає їм додаткові можливості. Рецидиви у саморегуляції важко змінюваної консуматорної поведінки спричиняють подібний ефект.

Марлат і Гордон (1980) постулювали загальний процес рецидиву героїнової залеж-

ности, алкоголізму та куріння, при якому сприймається саморегулювальна ефективність, що діє як стимулюючий фактор. Люди, які мають навички та впевненість у своїй ефективності подолання, мобілізують зусилля, потрібні для досягнення успіху в ситуаціях високого ризику. Оволодіння проблемними ситуаціями ще більше посилює їх саморегулювальну ефективність. На відміну від цього, коли навички подолання недостатньо розвинені і погано використовуються через невіру в ефективність, відбудеться рецидив. Бездоганний самоконтроль нелегко віднайти для гнучкої діяльності, не кажучи вже про звикання до окремих речовин. Тим не менше ті, хто вважає себе неплідними, більше схильні приписувати перехід до всепроникної саморегулювальної неефективності. Вони потім відмовляються від подаль-

ших зусиль з удосконалення, що призводить до повного розпаду самоконтролю.

Дослідження поведінки, яку можна змінити, але важко підтримувати протягом тривалого періоду, підтверджують, що усвідомлена не-ефективність підвищує вразливість до рецидиву. В одному експерименті науковці виміряли самооцінену ефективність курців сигарет протистояти курінню під тиском різних соціальних і стресових спонукань після того, як вони кинули палити в різний спосіб (DiClemente, 1981; Макінтайр та ін., *примітка 2*). Хоча всі учасники досягли ідентичної термінальної поведінки, вони не демонстрували однакового рівня ефективності саморегулювання. Порівняно з тими, хто утримувався від куріння, зловживальники виявили більш низьку самоефективність у кінці лікування, підтвердивши свою здатність протистояти курінню при наступних підбурювальних умовах. Чим вище саморегульована ефективність, тим успішнішим був процес подолання особою залежності у період спостереження. На відміну від них, ні демографічні фактори, ні історія куріння і ступінь фізичної залежності від нікотину не відрізняли зловживальників від утримувачів.

В мікроаналізі зв'язку між самосприйняттям ефективності та курінням Кондіот і Ліхтенштайн (1981) оцінили після завершення лікування сприйняту здатність суб'єктів протистояти бажанням курити у різних ситуаціях. Усвідомлена саморегульована ефективність передбачала місяцем пізніше з'ясування того, які учасники і як скоро будуть рецидивувати, і навіть у тих конкретних ситуаціях, у яких вони переживали своє перше випробування. Крім того, вказана самоефективність наприкінці лікування змальовувала, як учасники, ймовірно, відреагують на подальший рецидив, якщо він відбудеться. Вельми самоефективні суб'єкти відновили контроль після куріння, тоді як менш самоефективні показали помітне зниження самоефективності та повністю рецидивували. Докази того, що зміни у самооцінці ефективності визначають подолання та саморегульовану поведінку, свідчать про те, що зонди самоефективності під час курсу лікування можуть бути посилені корисними посібниками з реалізації програми особистих змін.

Інтерактивно сприйнята ефективність та посткоронарна реабілітація

Соціальні довкілля можуть обмежувати те, що люди роблять, або що може допомогти їм

поводитися оптимально. Чи будуть їхні зусилля соціально ускладнені або підтримані, локально залежатиме від того, наскільки ефективними вони стануть. Стимул для міжособистісних суджень про ефективність найсильніший у близьких відносинах, пов'язаних із взаємозалежними наслідками. Це пояснюється тим, що дії партнера, засновані на неправильному сприйнятті своєї ефективності, можуть призвести до згубних наслідків для всіх зацікавлених сторін. Оскільки ризиковані дії також є засобом забезпечення цінних переваг, правдиві взаємні судження про ефективність надійно узаasadнюють докладання вигідних зусиль і сприяють відміні хибних. Повне розуміння того, як сприйняття ефективності впливає на ритміку дій при близьких соціальних взаємозалежностях, вимагає аналізу інтерактивних детермінантів ефективності.

Відновлення здоров'я людини після серцевого нападу є важливою проблемою, у якій вивчається як вплив інтерактивної ефективності, так і внесок її самооцінки у набування здорових звичок. У ході такого відновлення фізична ефективність сприймається як важливий інгредієнт у цьому процесі. Серце швидко одужує, але психічне відновлення вповільнене для пацієнтів, які вважають, що їм не вистачає саме фізичної ефективності, щоб поновити звичну діяльність. Вони уникають фізичних навантажень і розважальних заходів, якими раніше насолоджувалися, повільно відновлюють професійне та соціальне життя, вважаючи, що вони перевантажать свої ослаблені серцеві здатності, й водночас побоюються, що до цього їх примусить сексуальна активність. Реабілітаційне завдання – відтворити відчуття фізичної ефективності, щоб посткоронарні пацієнти змогли повноцінно й продуктивно жити.

Лікарі зазвичай використовують один чи більше із чотирьох основних джерел інформації про ефективність каналів для підвищення і зміцнення сприйняття серцевої надійності у посткоронарних пацієнтів. Інформація про активну ефективність посилено передається через вправи на біговій доріжці. Опосередкована інформація про ефективність надається шляхом задіяння допомоги колишніх пацієнтів, які демонструють активне життя. Переконливе інформування пацієнтів про те, що вони здатні робити, посилює ефективність. Серцевий напад може призвести до надмірної уваги постраждалого до серцевої діяльності та неправильної передачі втому порушеному серцю. Сенс інформації про фізіологічну ефек-

тивність пояснюється тим, що пацієнти неправильно читають свою фізіологію, до прикладу, інтерпретуючи прискорене серцебиття як передвісника повторного інфаркту.

Першим кроком до уточнення деяких аспектів процесу відновлення ефективності травмованої особи є дослідницький проєкт, що проводиться нами у співпраці з Евартом, Тейлором, деБуском та Різ і що вивчає вплив енактивної та переконливої інформації про ефективність поновлення її фізичної активності. Через кілька тижнів після того, як пацієнти пережили інфаркт міокарда, їх самовідчуття фізичної ефективності вимірювалося у чотирьох параметрах: для фізичних навантажень, серцевої здатності, емоційного стресу та сексуальної діяльності.

Психологічне відновлення після серцевого нападу – справа соціальна, а не індивідуальна. Оскільки уявлення одного із подружжя про фізичні можливості іншого можуть допомогти чи уповільнити перебіг процесу такого відновлення, судження чоловіка про фізичну ефективність себе як пацієнта вимірювалися трьома рівнями рухливої активності на біговій доріжці. Всі обстежувані пацієнти – чоловіки, тому аналізувалися судження дружин про ефективність чоловіків: коли вона не тренується на біговій доріжці; коли присутня, спостерігаючи за витривалістю чоловіка і за тим, як він виконує завдання при збільшенні навантаження; або коли вона виконує напружені вправи на біговій доріжці, щоб особисто випробувати фізичні вимоги завдання, після чого спостерігає, як її чоловік робить те ж саме. Під час інформативної консультації з медичним персоналом, що стежить за роботою бігової доріжки, пари отримують відомості про роботу серця пацієнта та про його ставлення до фізичної, професійної і сексуальної активності.

Самоефективні зонди приймаються на кожному етапі процесу. Крім того, до і після програми підвищення ефективності і через шість місяців серцевий ритм і рівень фізичної активності пацієнтів контролювався безперервно протягом декількох днів та визначалась їхня самостійна робота. Попередні результати показують, що вправи на біговій доріжці та медичні консультації мають диференційний вплив на сприйняття фізичної ефективності у різних сферах людського функціонування. Мікроаналітичні заходи сприймаються таким чином, що самоефективність забезпечує уточнений зворотний зв'язок про те, що уможливають різні методи лікування.

Дружини, які активно беруть участь у випробуванні фізичної витривалості своїх чоловіків, оцінюють власну фізичну ефективність більш високо, ніж тоді, коли б вони не спостерігали за своїми біговими доріжками. Моделі сприйняття ефективності варіюються, іноді широко, для різних подружніх пар. *Рис. 7* ілюструє основні відмінності. Процес відновлення, як очікується, буде швидким за однаково високої синергійної ефективності партнерів на проміжному рівні, коли пацієнт і дружина мають різні судження про здатність чоловіка відновити повсякденну діяльність, а найгіршими – коли обоє не докладають ментальних і фізичних зусиль для підвищення ефективності реабілітації.

Культивування внутрішнього інтересу через розвиток самоефективності

Більшість речей, які люди люблять робити заради себе, спочатку мало чи й узагалі не цікавили їх. Але під відповідним досвідом наuczіння майже будь-яка діяльність, якою б нерозумною вона не здавалася багатьом спостерігачам, може перейнятися споживацьким значенням. Процес, з допомогою якого люди розвивають інтерес до діяльності, у якій їм спочатку не вистачає майстерності, інтересу та самоефективності, є питанням ступеня важливості. Позитивні стимули широко використовуються для сприяння таким змінам. Деякі науковці (Deci, 1975; Lepper & Greene, 1978) поставили під сумнів мудрість такого підходу на підставі того, що винагорода осіб за участь у діяльності, швидше за все, зменшиться, аніж посилить подальший інтерес до неї. Зовнішні стимули, імовірно, знижують інтерес, послаблюючи драйви компетентності, або зміщують причинні атрибуції для продуктивності від внутрішніх мотиваторів до зовнішніх винагород.

Наслідки зовнішніх стимулів отримали широке дослідження. Результати показують, що нагороди можуть збільшити інтерес до діяльності, зменшити інтерес, або не мати ніякого ефекту (Бейтс, 1979; Кругланський, 1975; Леппер, 1980; Росс, 1976). Оцінюючи роль стимулів у функціонуванні людини, важливо розрізнити те, чи використовуються стимули для керування продуктивністю чи для культивування особистої ефективності.

ЦІЛЬОВО-УМОВНІ СТИМУЛИ

Зовнішні винагороди, скоріше за все, знижують інтерес, коли вони даються тільки для виконання повторюваної діяльності, яка вже

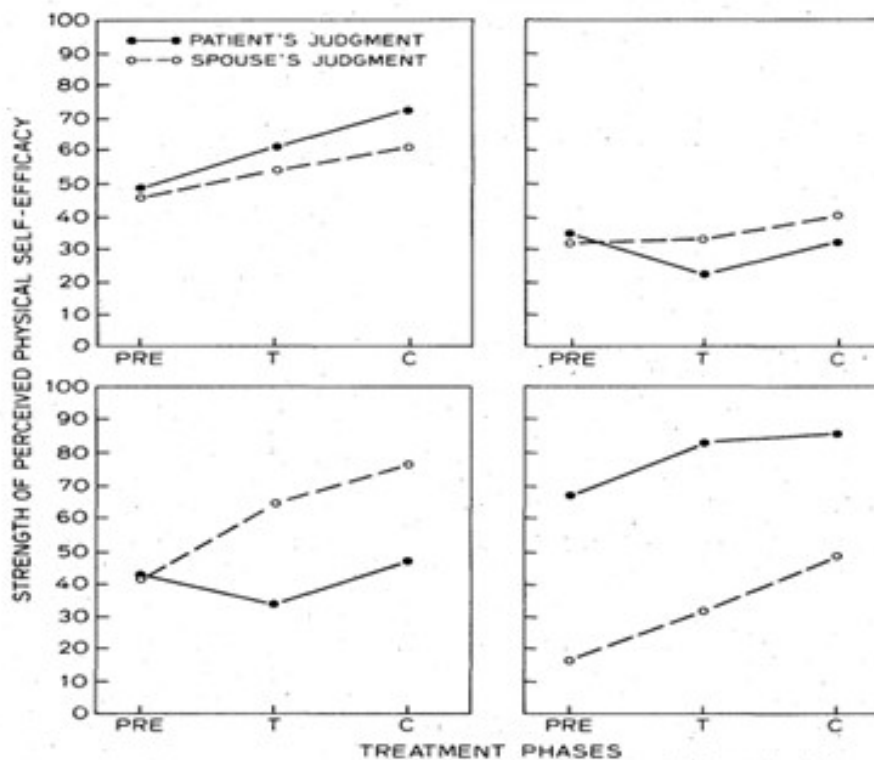


Рис. 7.

Ілюстративні варіації в моделях сприйнятої фізичної ефективності для різних пар на передтесті (PRE), після вправ на біговій доріжці (T) і після комбінованого впливу вправи на біговій доріжці та медичної консультації (C).

становить високий інтерес (Condry, 1977; Lepper & Greene, 1978). У таких ситуаціях винагороди отримують незалежно від рівня чи якості виконання. Тим не менш, навіть за умов, коли винагорода, як вважають, створює відновні ефекти, стимули іноді підвищують інтерес (Arnold, 1976; Davidson & Bucher, 1978), посилюють низький інтерес, але зменшують чи не впливають на високу зацікавленість (Calder & Staw, 1975; Лавленд і Оллі, 1979; McLoyd, 1979), або знижують і так низький відсоток, але не змінюють на високий ступінь інтересу (Greene, Sernberg, & Lepper, 1976). Очевидно, що широкий спектр інших факторів – рівень попереднього інтересу та здібностей, величина та якість винагород, вид діяльності, вагомість віддаки, супутні соціальні повідомлення – можуть радикально змінити або перевизначити наслідки нагороди, що даються просто за виконання завдання.

КОМПЕТЕНТІСНО-УМОВНІ СТИМУЛИ

Суперечка про вплив продуктивності на високий інтерес призвела до нехтування важливим питанням про те, чи мотивують стимули

досягнення особою продуктивності розвивати інтерес і самосприйняття власної ефективності. Нагороди за майстерність виконання завдань, які відображають особисту ефективність, слід відрізнити від винагород, отриманих за виконання рутинних заходів. Кравець, якому платять за пошиття сорочок день у день, навряд чи розвиватиме зростаючу любов до шиття, хоча платня вповні залежать від його трудової продуктивності.

Концептуальний аналіз внутрішнього інтересу в рамках теорій соціального научіння (Бандура) і внутрішньої мотивації (Дек, 1975; Lepper & Greene, 1978) приписують сприйнятій компетентності посередницьку роль. Однак альтернативні теоретичні підходи постулюють дещо інші основні механізми. У теорії когнітивної оцінки (Deci, 1975) інтерес є вираженням вродженого прагнення суб'єкта до компетентності та самовизначення; в теорії атрибуції (Берн, 1972; Lepper & Greene, 1978) інтерес становить результат ретроспективних суджень про причини своїх поведінкових дій; у теорії соціального научіння (Бандура, 1981) інтерес зростає від задоволення, отриманого

від виконання внутрішніх стандартів і від усвідомленої самоефективності, здобутої від досягнень продуктивності та від інших джерел інформації про ефективність.

Існує кілька способів, за допомогою яких стимули для оволодіння завданнями можуть сприяти зростанню особистого інтересу та самоефективності. Вочевидь позитивні стимули сприяють досягненню результатів. Отримання знань і навичок, які дозволяють виконувати особисті стандарти здобутків, здебільшого підвищують інтерес і стале почуття власної ефективності. Успіх у досягненні бажаних результатів за допомогою складних іспитів може додатково перевірити існуючі компетенції. Це тому, що люди зазвичай не виконують діяльність максимально повно, хоча й володіють складовими навичками. Саме під стимулами, які перевіряють верхні межі, вони дізнаються, що саме здатні зробити. Мобілізуючи високі зусилля, стимули можуть допомогти обґрунтувати таланти, навіть якщо у діяльному процесі не набувається нових навичок.

Нагороди також передбачають інформаційну цінність ефективності, коли компетенції важко оцінити лише від часто унааявленої продуктивності. Щоб ускладнити подальший процес перевірки компетентності особи, більшість видів діяльності пов'язані з різними аспектами, так що адекватність сприйняття тут може сильно відрізнятись залежно від того, як суб'єктивно зважуються ці аспекти. Через вказані неоднозначності ступінь винагороди надає соціальна інформація про якість виконання окремої діяльності. У цьому процесі компетентні діяння сприймаються як причина винагород, а не як самі нагороди, що розглядаються як детермінанта компетентного виконання певного обсягу роботи (Karniol & Ross, 1977).

Кілька напрямків досліджень підтверджують, що позитивні стимули сприяють інтересу, коли вони підвищують або аутентифікують особисту ефективність. І діти, й дорослі зберігають чи збільшують свій інтерес до діяльності, коли винагороджуються за досягнення продуктивності, тоді як їх інтерес знижується, коли вони отримують винагороду за діяльність незалежно від того, наскільки добре вони її виконують (Богіано і Рабл, 1979; Росс, 1976). Чим більша зовнішня винагорода за виконання означає компетентність, тим більше зростає інтерес до діяльності (Enzle & Ross, 1978). Навіть стимули для виконання завдання, а не для майстерності здійснення, можуть викликати зацікавленість, якщо участь у діяльності

надає інформацію про особисту компетентність (Arnold, 1976). Коли матеріальна винагорода за виконання кожного завдання супроводжується самостійною вербалізацією компетенції, то діти підтримують високий інтерес до діяльності (Sagotsky & Lewis, *Примітка 6*).

ПРОКСИМАЛЬНА САМОМОТИВАЦІЯ

Випадкові стимули не обов'язково є найкращим засобом для задіяння міри стійкої участі в діяльності, яка створює інтерес і самоефективність там, де їх бракує. У теорії соціального навчання важливу роль відіграє когнітивно засноване джерело мотивації, котре діє через інтервенційні процеси постановки цілей і самооцінювальних реакцій (Бандура, 1977b). Ця форма самомотивації, актуалізуюючи внутрішні процеси порівняння, вимагає особистих стандартів, за якими можна оцінити персональну продуктивність. Узалежнюючи задоволення себе від певного рівня майстерності виконання діяльності, люди створюють стимули для своїх зусиль.

Самомотивація найкраще викликається і підтримується шляхом прийняття досяжних підцілей, які призводять до значних майбутніх досягнень. У той час як проксимальні підцілі забезпечують негайні стимули і керівництво для дій, дистальні цілі занадто віддалені у часі, щоб ефективно мобілізувати зусилля, або спрямувати те, що особа робить «тут і тепер». Проксимальні цілі також можуть бути впливовим засобом у розвитку самосприйняття ефективності. Без стандартів, завдяки яким є можливість виміряти їх продуктивність, люди мають мало підстав для оцінки того, як вони діють або для визначення своїх спроможностей. Підцілі досягнення окремої особи забезпечують чіткі маркери прогресу на шляху до перевірки зростаючого відчуття нею самоефективності.

Існує щонайменше два способи, у яких проксимальні цілі можуть сприяти підвищенню інтересу до діяльності. Коли люди прагнуть та освоюють бажаний рівень продуктивності, то відчують почуття задоволення (Locke, Cartledge, & Knerr, 1970). Задоволення, отримане від підціальних досягнень, може створити внутрішній інтерес. Коли поведінкові акти оцінюються із позицій дистальних цілей, тоді подібні досягнення особи можуть виявитися невітнішими через широкі відмінності між поточною продуктивністю та високими майбутніми стандартами. У результаті інтерес не розвивається, хоча навички набуваються у самому процесі діяння. Як вже зазначалося, почуття

особистої ефективності при освоєнні завдань більш схильне викликати в них інтерес, ніж самооцінка ними власної неефективності при грамотному виконанні доручень.

Ця проксимальна самомотивація може пробудити внутрішній інтерес особи до недооціненої діяльності й отримувати дослідницьку підтримку; зокрема, діти, які виявили великий дефіцит і незацікавленість у математичних задачах, проходили програму самоорієнтованого навчання в умовах, пов'язаних або з проксимальними підцілями, дистальними цілями, або без посилення на будь-які цілі (Bandura & Schunk, 1981). Під впливом проксимальних підцілей діти швидко прогресували у самотньому навчанні, досягали значного опанування математичними операціями та розвинули сильне почуття власної ефективності у вирішенні арифметичних задач (*рис. 8*). Натомість дистальні цілі не мали очевидних ефектів. На доповнення до інших переваг зазначимо, що близькість мети сприяє душевному самопізнанню можливостей, що відображається у високій конгруентності між судженнями про математичну самоефективність і подальшою математичною продуктивністю.

Як показано на *рис. 9*, це були здебільшого діти в найближчому самомотивованому стані, котрі відчували себе вповні ефективними та демонстрували помітний ступінь власного інтересу. Діти в інших обставинах, як правило, висловили сумніви щодо своїх можливостей і виявили незначну спонтанну зацікавленість у вирішенні арифметичних задач. Незалежно від умов лікування самопочуття середньої та високої сили цієї вікової категорії осіб було позитивно пов'язане із їхнім інтересом.

Взаємозв'язок функцій зростання самоефективності та інтересу виявляє систематичне психологічне дослідження. Може існувати деяке часове відставання між набутою особою самоефективністю та відповідним зростанням у неї інтересу до діяльності, яка не оцінена чи навіть не подобається. У часовій моделі відставання самоефективність сприяє оволодінню досвідом, який протягом певного темпорального періоду забезпечує самозадоволення, котре сприяє зростанню інтересу. Якщо насправді ефекти слідує такому тимчасовому курсу, то підвищений інтерес особи з'явиться як пізніший, а не як миттєвий наслідок її посиленої самоефективності. Поняття порогу передбачає альтернативний патерн. Це може вимагати принаймні помірно високої самоефективності для створення та підтримки

інтересу до діяльності, але зацікавленість не сильно залежить від невеликих варіацій вище або нижче певного порогового рівня. Дійсно, вища самовпевненість здатна зробити діяльність незаперечною і таким чином нецікавою. Як сила, так і оптимальний ступінь самоефективності корелюють із внутрішнім інтересом, хоча поняття порогу дає більш послідовні позитивні відношення (Bandura & Schunk, 1981; Шунк, *Примітка 7*). Часові затримки та порогові ефекти аж ніяк не несумісні, натомість обидва цих явища функціонують у процесі розвитку.

ДЕТЕРМІНАНТИ САМОЕФЕКТИВНОСТІ КАР'ЄРНИХ ІНТЕРЕСІВ ТА ЗАНЯТЬ

Вибір особи у періоди формування її самоефективності конструє життєвий шлях через селективний розвиток компетенцій, інтересів та партнерських уподобань. Хекет та Бетц (1981) розробили причинно-наслідкову модель вибору кар'єри, у якій *самоефективність функціонує як основний посередник*. Одне з важливих питань, що розглядаються у цій серії досліджень, формулюється так: як кар'єрні інтереси та прагнення жінок звужуються через переконання в тому, що традиційно чоловічі професії є недоречними для них, оскільки їм бракує можливостей опанувати необхідні навички?

Аналіз ефективності прийняття рішень про кар'єру (Betz, 1981) показує, що чоловіки сприймають себе однаково ефективними для традиційно чоловічих і жіночих професій. На відміну від цього, жінки вважають себе дуже ефективними для низки професій, які традиційно займають жінки, але неефективними в освоєнні освітніх вимог та робочих функцій звершень, де домінують чоловіки. Ці диференційні сприйняття особистої ефективності особливо вражають, оскільки групи не відрізняються фактичною вербальною та кількісною здатністю при стандартизованих тестах. Відмінність пояснюється не піднавичками, якими володіють обрані студенти коледжу, а тим, як вони сприймають, й також здатністю до їх практичного застосування. Незалежно від статі, ступінь самоефективності позитивно корелює з діапазоном кар'єрних спроможностей, які серйозно розглядаються, та інтенсивністю інтересу до них.

Хекет (*примітка 5*) присвятив окрему розвідку сприйнятій математичній самоефективності, оскільки сучасні технології надали кількісним навичкам усе більш вагомого значення для широкого кола варіантів кар'єри і професійного зростання. Використовуючи

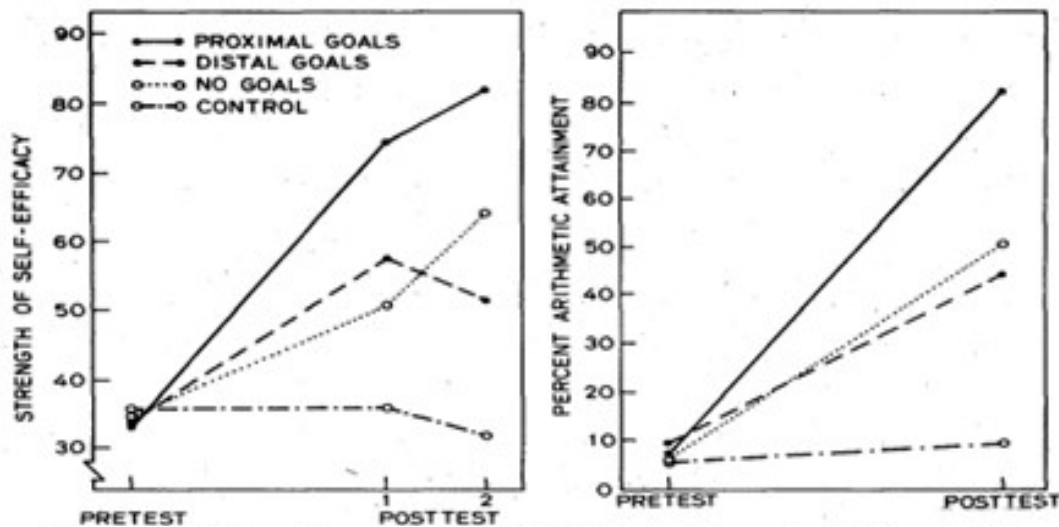


Рис. 8.

Лівий графік показує силу самосприйняття дітьми арифметичної ефективності на початку дослідження (передтест) та до (1) і після (2) проходження арифметичного посттесту; правий графік відображає рівень досягнень дітей на арифметичному тесті до і після самокерованого навчання (Бандура & Шанк, 1981).

аналіз шляху, цей дослідник виявив, що стать, соціалізація ролі статі та підготовка до середньої школи впливають на самоефективність у кількісному вираженні можливостей. Сприйнята самоефективність в оперуванні числами, своєю чергою, зумовлює математичну закорінену тривожність особи та досягнення математичної спорідненості з освітнім змістом вищої школи.

Причинно-наслідковий внесок передбачуваної ефективності у практику соціалізації та підготовку особи до навчання залишається важливою проблемою майбутніх досліджень в аспекті аналітичного визначення її життєвого шляху. З запропонованої моделі розвитку кар'єри слідує, що ефективність, будучи пов'язана з батьківською кар'єрою, вплине на спектр професійних варіантів, які вони вважають життєздатними для своїх нащадків. Диференційна самооцінка здобувачами ефективності привласнення ними вимог до входження у майбутню професію, ймовірно, відіб'ється на тому, які типи курсів вони обирають для опрацювання під час своєї середньої освітньої підготовки. Соціальні практики вимагають від жінок стійкого почуття самоефективності не тільки для кар'єрного сходження, де домінують чоловіки, а й для виконання важких вимог, що випливають з подвійних робочих навантажень кар'єри та домогосподарства.

Концепція самоефективності проти вактуальнення страху

Сприйняття самоефективності впливає як на емоційні реакції, так і на поведінку особи. Це передовсім її тривожні та стресові реакції на незнайомі чи потенційно аверсивні події. Теорія самоефективності пропонує альтернативний спосіб розгляду людської тривоги. Психодинамічні теорії зазвичай приписують тривогу внутрішньопсихічним конфліктам через вираження табуйованих імпульсів. Зовнішній об'єкт хвилювання вважається обмеженим, оскільки загроза імпульсу може бути спроектована на будь-яку кількість речей. У цьому підході тривожність закорінена в забороненому пориві.

Теорія спричинення передбачає, що раніше нейтральні події набувають страхітливих властивостей через виникнення асоціацій із болісними переживаннями. Ця теорія екстерналізує причину в стимулі – це спонука, яка стає аверсивною. Якщо людина розвиває фобію гірського керування у результаті наїзду на величний придорожній червоний ліс, то це все ж не дорога, що відеальнюється аверсивним досвідом. Швидше за все це сприймається як певна компетентність у керуванні та як оперування випереджувальними моделями мислення, котрі із плином часу зазнають змін.

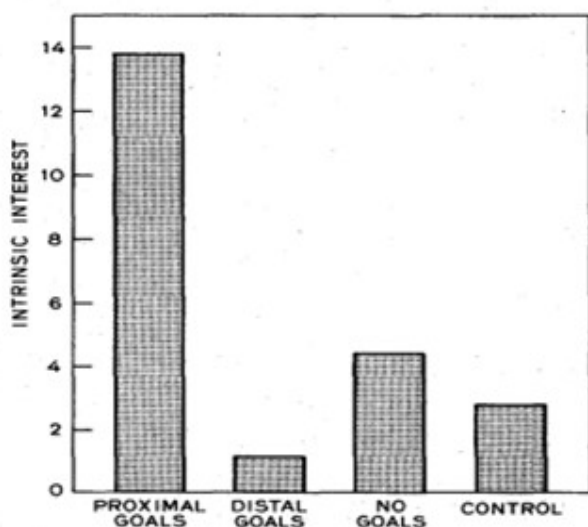


Рис. 9.

Середня кількість арифметичних проблем, які діти у різних умовах самостійно вибрали, коли їм дали змогу вільного вибору діяльності (Бандура & Шанк, 1981).

З точки зору соціального наuczіння, це в цілому сприймається як персональна неефективність у боротьбі з потенційно аверсивними подіями, що набувають страхітливих форм. Тією мірою, якою можна запобігти, припинити чи зменшити тяжкість аверсивних подій, немає причин боятися їх. Відтак досвід, який підвищує ефективність подолання психічних деструкцій, спроможний зменшити збудження страху та збільшити домовленість із тим, чого раніше особа боялася та уникала.

Почуття керованості може бути досягнуто як поведінково, так і когнітивно (Аверіл, 1973; Лазарус, 1980; Міллер, 1979). У поведінковому контролі люди здійснюють дії, які запобігають чи змінюють аверсивні події. У когнітивному контролі люди вважають, що можуть керувати, за потреби, екологічними загрозами. Ці дві форми керованості відрізняються тим, що зв'язок між реальною і самосприйнятою ефективністю подолання далеко не досконалий. І справді, існує багато компетентних особистостей, які страждають від почуття неефективності, і, мабуть, ще більше менш компетентних, які залишаються незворушними перед новопосталими загрозами, тому що вони впевнені у своїх можливостях подолати перешкоди свого життєвого шляху.

ПОВЕДІНКОВИЙ КОНТРОЛЬ

Факт впливу поведінкового контролю на зниження страху і стресові реакції встановлено як у дітей, так і в дорослих. Здатність здійснювати названий контроль над потенційно аверсивними подіями усуває чи зменшує вегетативні реакції людського організму на них (Gunnar-vonGnechten, 1978; Міллер, 1979). Контроль особи над подіями забезпечує їх передбачуваність, тим самим мінімізуючи невизначеність, яка сама по собі може бути меліоративною. Тому слушно стверджувати, що це саме передбачуваність, а не поведінкова майстерність, тобто не активне зниження стресу. Однак поведінковий контроль зменшує персональну збудливість відносно всіляких переваг, отриманих від здатності передбачати виникнення стресорів. Якщо що-небудь, маючи передбачення про те, коли будуть відбуватися аверсивні події, не будучи у змозі в цьому сенсі щось здійснити, посилює випереджальні стресові реакції (Гуннар, 1980; Міллер, 1981). Але оскільки передбачуваність сигналізує про безпеку, а також небезпеку (Seligman & Binik, 1977), то вона може мати протилежні ефекти у різні моменти часу, себто піднімаючи передчасне збудження безпосередньо перед стресовими подіями й одночасно зменшуючи його вплив на безпечних проміжних періодах функціонування.

Керування особою тим, що один страх може зменшити психічне збудження, посилює її здатність зменшувати чи й запобігати впливу болю. Але це більше відбувається у процесі зниження стресу поведінковим контролем, ніж просто шляхом згортання хворобливих подразників. У деяких формах поведінкової майстерності людини раніше страшні події відбуваються безперервно, хоча й постають не вповні усвідомленими, коли активуються особисто (Gunnar-vonGnechten, 1978). Тут саме особиста сфера причинності, а не згортання самих подій, знижує страх. І в ситуаціях, коли можливість володіти контролем існує, але не є перевіреною, саме самопізнання про ефективність подолання, а не її застосування, зменшує тривожне збудження психічно вразливої особистості (Glass, Reim, & Singer, 1971).

КОГНІТИВНИЙ КОНТРОЛЬ

Болюча подія має два компоненти вактуальності до неї особи – дискомфорт як продукт аверсивної стимуляції і думки опрацьованого психічного збудження. Саме на сегмент мис-

лення-збудження, породженого повторюваним стимулюючим уявленням, їй припадає велика доля людського горя. Як зазначалося раніше, люди, які вважають себе неефективними, зосереджуються на своїх недоліках і розглядають складні ситуації як небезпеку. Вони не тільки збільшують серйозність можливих загроз, але й заклопотані небезпекою, що рідко трапляється. У підсумку вони відчувають високий внутрішній тиск когнітивно породженого лиха. Підвищене напруження, зі свого боку, посилює занепокоєння особистою неефективністю та потенційними нещастями.

Антиципативна думка, що не перевищує реалістичних меж, має функціональне значення в тому, що мотивує розвиток компетенцій і планів боротьби людини з передбачуваними загрозами. Але для тих, хто сумнівається в самоефективності, тривожне очікування може стати занепокоєнням, яке часто набагато перевищує об'єктивні небезпеки. В інтенсивному аналізі реакцій гострої тривоги Бек, Лауде і Бонерт (1974) виявили, що майже без винятку осягнення страху відбуваються безпосередньо перед початком нападів тривоги. Ідея часто зосереджується навколо глибокої неефективності подолання, що призводить до жахливих фізичних та соціальних катастроф.

Оскільки думка, котра викликає стрес, відіграє першорядну роль у психічному запалі людини самоприйняття ефективності подолання може знизити його рівень до, під час та після важкого досвіду. У лабораторних дослідженнях сприйнятого контролю люди, які вважають, що вони можуть здійснювати певний вплив на аверсивні події, демонструють менше автономного збудження та погіршення продуктивності, ніж ті, хто вважає, що їм не вистачає певного особистого контролю, навіть якщо обидві групи перебувають під впливом однакової аверсивної стимуляції (Averill, 1973; Міллер, 1979, 1980). Проста віра в ефективність подолання аналогічно збільшує здатність особи протистояти болю (Neufeld & Thomas, 1977).

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК МЕХАНІЗМ-ПОСЕРЕДНИК

Аналізована самоефективність діє як когнітивний механізм, за допомогою якого керуваність зменшує дію страху, отримує підтримку в раніше цитованих дослідженнях, спрямованих на підвищення ефективності боротьби з тяжкою фобією (Bandura & Adams, 1977; Бандура та ін., 1977; Бандура та ін., 1980). У цих пошукуваннях, після завершення

різних форм лікування, фобіки позначали силу їх сприйнятої ефективності при виконанні різних завдань, що відрізняються за значущістю загрози. Під час подальших поведінкових тестів вони повідомили про інтенсивність наростання страху, яке відчували в очікуванні виконання кожного завдання, і, знову ж таки, під час здійснення діяльності.

На *рис. 10* інтенсивність зростання страху постає як функція впливу самоефективності, посиленої чотирма різними способами. Люди відчувають високе упереджувальне і виконавське навантаження на завдання, в яких вважають себе неефективними, але мірою того, як їх самооцінка ефективності зростає, їхній страх знижується. При високих сильних сторонах самоефективності загрозові завдання виконуються практично без побоювань.

Дослідження, у яких сприйнята самоефективність індукована до диференційних рівнів (Бандура та ін.), проливають подальше емпіричне світло на уявлення про те, що вактуальнення страху виникає через усвідомлену неефективність подолання. Тут дані, що становлять інтерес, – це кількість фобій дистресу на різних щаблях сприйняття досвіду самоефективності під час виконання одного і того ж спільного завдання (*рис. 11*). Взаємозв'язок між сприйнятою неефективністю та суб'єктивним дистресом відтворюється незалежно від того, чи самооцінка ефективності здійснюється інстинктивно або корисливо, чи аналіз охоплює упереджувальний або результативний страх на засадах міжгрупових чи внутрішньо-проектних змін. Чим менш ефективними вважають себе суб'єкти, тим більше страху вони відчувають та переживають.

Загальність взаємозв'язку між сприйнятою неефективністю і стресовими реакціями людини ще більше підтверджується в дослідженні з використанням фізіологічних показників психічного перенапруження (Бандура та ін.). Підвищення артеріального тиску та прискорення ударів серця пацієнтів вимірювалися у ситуації важких фобій павуків під час очікування та виконання страхітливих завдань, що відповідають сильній, середній і слабкій силі сприйнятої самоефективності. На наступному етапі дослідження самооцінки ефективності вимоги були підняті до максимального щабля, після чого знову вимірювалися вегетативні реакції кожного обстежуваного на ті ж завдання. На *рис. 12* показана середня зміна від базового рівня частоти серцевих скорочень та артеріального тиску як розмежувальних

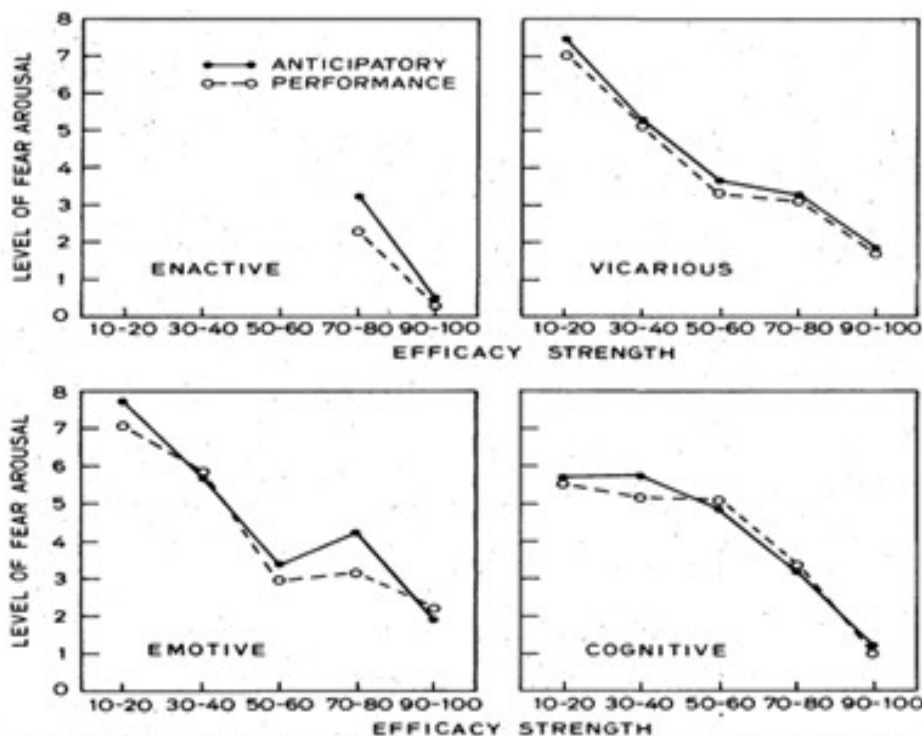


Рис. 10.

Зв'язок між силою самосприйняття ефективності та рівнем упереджувального і результативного вакуальнення страху, після підвищення самоефективності шляхом енактивного, опосередкованого, емоційного або когнітивного впливу. (Моделювання учасників створило таку сильну самоефективність, що було лише кілька випадків, коли суб'єкти, які отримували цю форму лікування, показували самосприйняття ефективності нижче значення 80 [Бандура, Адамс, Харді, & Хоуелс, 1980].)

функцій насаги самосприйняття персональної ефективності.

Суб'єкти були тривало занепокоєні завданнями, які розглядали з максимальною самоефективністю. На завданнях, що викликали в них помірну невпевненість щодо їх подолання ресурсами власної ефективності, однак, їх частота серцевих скорочень прискорилося та їхній кров'яний тиск піднявся під час очікування і виконання діяльності. Після того, як самооцінка ефективності була повністю посилена, ці ж вимоги до завдань скеровувалися у їх неспокійному режимі.

При оприявненні завдань у слабкому діапазоні самоефективності більшість суб'єктів негайно відкинули їх як занадто далекі від своїх можливостей для подолання навіть за численних спроб. Дійсно, тільки кілька осіб зуміли здійснити такі спроби. Хоча занадто мало випадків були доступні для змістовного аналізу продуктивності емоційного відреагування, все ж дані з попередньої фази проливають деяке світло на те, як вісцеральні реакції

змінюються, коли люди виключають операції з погрозами, які, на їхню думку, переповняють їх можливості у подоланні. Серцева реактивність спала, але кров'яний тиск продовжував зростати. Після того, як самосприйняття ефективності було посилено до максимального рівня, кожен виконував ці раніше лякаючі завдання без будь-якої вісцеральної агітації.

Частота серцевих скорочень, ймовірно, буде залежати більше, ніж кров'яний тиск, від особистої реструктуризації стресових вимог, що може пояснити диференційну картину фізіологічної реактивності при *екстремальній самоефективності*. Існують деякі докази того, що катехоламіни продукуються у різних темпоральних моделях у відповідь на зовнішні події (Mefford et al., 1981). Частота серцевих скорочень особливо чутлива до миттєвих змін гормонального фону, з адреналіном, який швидко виводиться, що має більш виражений вплив на серцеву діяльність, ніж на артеріальний тиск. Розуміння фізіологічних механізмів, за допомогою яких самооцінка ефективності

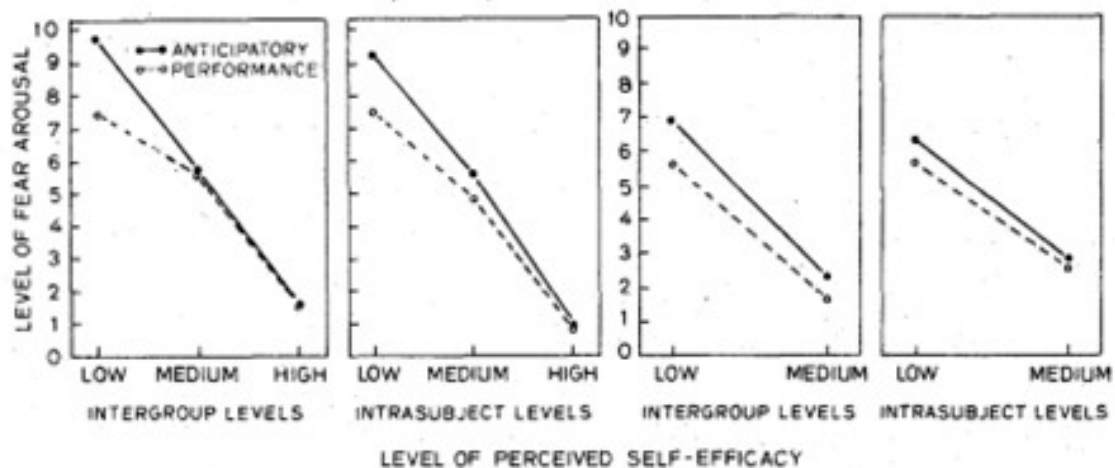


Рис. 11.

Середня інтенсивність антисипативного та результативного переживання страху, яке відчувають різні групи суб'єктів на відмінних рівнях сприйнятої самоефективності (інтергрупа) та ті ж суб'єкти на послідовно вищих рівнях сприйнятої самоефективності (інтрасубект). (Самосприйняття ефективності було підняте через енактивну майстерність у двох лівих графіках та через моделювання у двох правих графіках [Бандура та ін., у друці].)

призводить до стресових реакцій, може бути здійснена на один крок далі, пов'язуючи потугу сприйнятої самоефективності з гормональними виділеннями.

Сприйнята самоефективність та емоційне збудження, безсумнівно, охоплюють інтерактивні (хоча й асиметричні) ефекти із запозятістю подолання набагато більшого впливу. А це означає, що усвідомлена неефективність у подоланні потенційних загроз змушує людей з тривогою підходити до таких ситуацій, і переживання руйнівного збудження може ще більше знизити їхнє відчуття ефективності, яке вони зможуть уміло нейтралізувати. Однак самооцінювання ефективності передбачає поведінку уникнення, тоді як вегетативне збудження не має до нього жодного відношення (Бандура, 1978а; Боллс, 1972; Херрнштейн, 1969; Leitenberg, Agras, Butz, & Wincze, 1971). Люди, таким чином, набагато частіше відгукуються на своє сприйняття ефективності, ніж на вісцеральні сигнали. Це не повинно дивувати, оскільки інформація, отримана з минулих досягнень і порівняльних оцінок, значно більше свідчить про міцність, ніж невизначені ворухіння нутра. До прикладу, досвідчені актори інтерпретують свою коротку нервозність перед п'єсою як нормативну ситуативну реакцію, а не як індикатор особистої нездатності, й тому жодним чином не відмовляють своїй натурі від виходу на сцену і виконання

того, що вони, безумовно, знають, що можуть вчинити, коли розпочнеться спектакль.

Сприйнята самонефективність, марнота і зневіра

Нездатність впливати на події та соціальні умови, які суттєво діють на життя, спроможні породити почуття марноти та зневіри, а також тривоги. Теорія самоефективності розрізняє два судження щодо джерела марноти. Люди можуть відмовитися від спроб, тому що серйозно сумніваються, що можуть робити саме те, що потрібно. Або вони можуть бути впевнені у своїх можливостях, але відмовитися від спроб, адже очікують, що їхні зусилля не дадуть результатів через невідповідність, негативну упередженість чи каральний тиск навколишнього середовища. Ці два окремих джерела марноти мають зовсім інші причини і коригувальні наслідки. Для зміни марноти, заснованої на ефективності, потрібний розвиток складових компетенцій і сильного сприйняття самоефективності. Навпаки, для зміни марноти, заснованої на результатах, треба змінити соціальне довкілля, щоб люди могли отримати переваги компетенцій, якими вже володіють.

У будь-якому конкретному випадку поведінку буде краще передбачити, розглядаючи як самоефективність, так і переконливі дії результату. Як можна побачити на *рис. 13*,

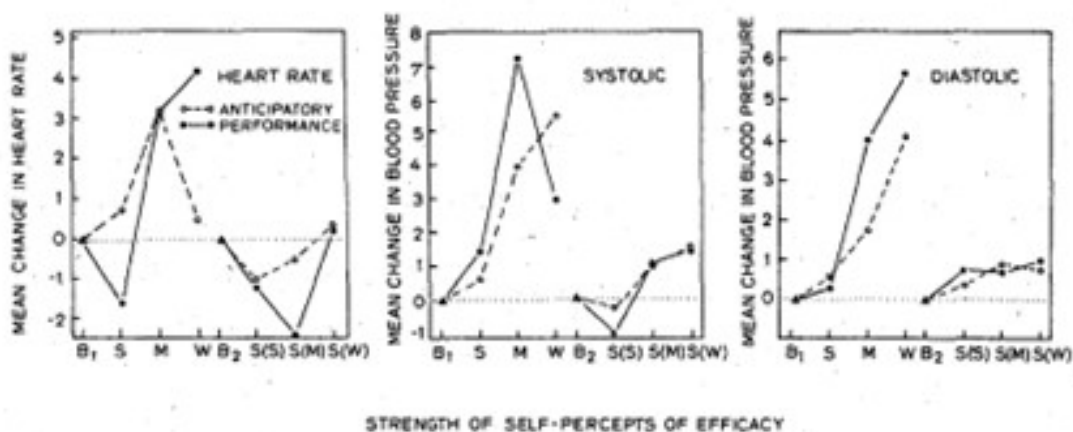


Рис. 12.

Середнє значення зміни від базового рівня частоти серцевих скорочень та артеріального тиску в період очікування і продуктивності як функції диференційного впливу самосприйняття ефективності. (В означає базову лінію, а S, M та W позначають сильні, середні та слабкі сторони самоефективності відповідно. Для кожної фізіологічної міри число зліва на графіку показує вегетативні реакції, пов'язані із самосприйняттям, які відрізняються силою дії [вактуальнення продуктивності при слабкій самоефективності засноване лише на декількох суб'єктах, які демонстрували часткову продуктивність]; числа справа на тому ж графіку фіксують вегетативні реакції на один і той же набір завдань після того, як факти самоприйняття ефективності були посилені до максимального рівня [Бандура та ін., у друці].)

відмінні моделі результатів і переконань ефективності, ймовірно, породжують різні психічні ефекти. Високе почуття особистої ефективності та чуйне докільля, яке винагороджує досягнення продуктивності, сприяють гарантованій, активній реакції.

Розглянемо далі модель, що поєднує високу самоефективність з низькою екологічною чутливістю. Діяльні особи, які своїми зусиллями не можуть досягти позитивних результатів, не обов'язково припиняють поводитися у прийнятному напрямку. Ті, хто має низьку ефективність, легко здадуться, якщо їхні зусилля не дадуть результатів. Але самодіяльні особи активізують свої старання і за потреби спробують змінити навколишнє середовище.

Модель, у якій компетенція залишається без винагороди або карається, підкреслює важливість диференціювати два рівні контролю – над результатами і над соціальними системами, котрі визначають, якими будуть наслідки. У вирішенні цього питання Гурін (у друці) і Лейсі (1979) приділяють значну увагу здійсненню впливу на соціальні системи, який зазвичай отримує мізерне повідомлення у психологічному аналізі керованості. Умови, що поєднують високу самоефективність з еко-

логічною невідповідністю, мають тенденцію викликати обурення, протест та колективні зусилля стосовно зміни існуючих практик (Бандура, 1973; Короткий & Вольфганг, 1972). Якщо змін буде важко досягнути, враховуючи відповідні альтернативи, то люди будуть спустошувати докільля, яке не відповідає їхнім зусиллям і переноситимуть свою діяльність в інші місця.

Розгляд спільного впливу самоефективності та переконань щодо результатів забезпечує підґрунтя для розмежування умов, що сприяють апатії, від тих, які можуть викликати зневіру. Коли люди мають низьке відчуття особистої ефективності, тоді ніякі зусилля самі по собі чи порівняльні інші зіставлення не дають позитиву – вони стають апатичними і змирюються зі своїм смутним життям. Модель, за якою особа сприймає себе як неефективну, хоча й бачить, що подібні до неї навколишні користуються перевагами успішних зусиль, схильні породжувати самовладання і депресію. До того ж очевидні успіхи інших людей ускладнюють уникнення самокритики.

В оригінальній теорії навченої безпорадності (Селігман, 1975) люди стають неактивними і пригніченими, якщо їхні дії не можуть

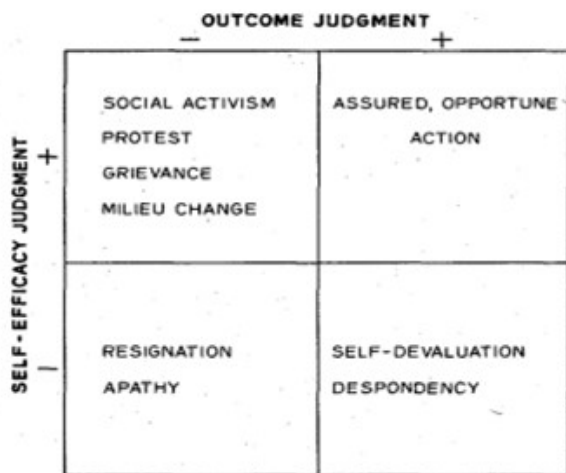


Рис. 13.

Інтерактивні ефекти самосприйняття особами ефективності та очікувань результату у відповідь на поведінку та афективні реакції.

вплинути на те, що з ними відбувається. Оскільки вони очікують, що майбутня реакція буде марною, то більше не намагаються, навіть у ситуаціях, у яких можуть досягти результатів, змінити свою поведінку. Переформульована теорія (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978) змінює причинно-наслідковий зв'язок згубних наслідків від віри у те, що чийсь діяння не будуть винагороджені (незалежність від відповіді) до переконання, що ніхто не може вчиняти бездоганно. Ця теорія обґрунтовує три виміри у причинно-наслідкових судженнях про невдачу: стабільність – це приписувані причини тривалі або тимчасові?, загальність – чи це ті причини, що, як вважають, діють у багатьох ситуаціях, чи лише деякі з них? Віднесення невдач до особистих недоліків узагальненої та довготривалої природи, яка є найбільш виснажливою та гнітючою, становить глибоке відчуття особистої неефективності. Упередження, пов'язані з приписуванням поганих результатів головним особистим недолікам, збільшують тенденцію до депресії (Seligman, Abramson, Semmel, & von Baeyer, 1979).

Адекватність досягнень продуктивності залежить від особистих стандартів, із яких вони оцінюються. Тому загальна теорія депресії повинна стосуватися не тільки передбачуваної причинності невдачі, але і внутрішніх стандартів, за якими досягнення будуть оцінюватися як успіхи, або як невдачі. Депресивні реакції часто виникають через жорсткі стерео-

типи самооцінки, які перетворюють об'єктивні успіхи на особисті невдачі. Люди, котрі схильні до депресії, нав'язують собі високі вимоги до продуктивності та знецінюють свої досягнення, оскільки не відповідають власним суворим нормам (Kanfer & Hagerman, 1980; Рем, 1977; Simon, Примітка 8).

Теорія покликана вказувати, коли неефективність сприймається так, що породить тривогу чи зневіру. Характер результатів, над якими здійснюється особистий контроль, є одним з диференційних факторів. Люди відчувають тривогу, коли сприймають себе погано підготовленими до управління потенційно шкідливими подіями. Послаблення або контроль аверсивних результатів – осереддя тривоги. Люди засмучені і пригнічені їх сприйнятою неефективністю в отриманні високо оцінених підсумків. Непоправна втрата чи нездатність одержати бажані винагороджувальні результати відіграють помітну роль у зневірі. В межових випадках люди стають настільки хронічно стурбовані самоприниженням, що їх охоплює почуття нікчемності, а прагнення до особистого задоволення стає марним (Бек, 1973). Звісно, існують окремі ситуації, у яких особа сприймає неефективність в отриманні високо оцінених наслідків як дію провокаційної тривоги, а також тоді, коли цінні результати, які шукаються нею, слугують попередженню майбутніх аверсивних подій, тому що нездатність забезпечити плідну роботу ставить під загрозу засоби до персонального існування, тоді усвідомлена неефективність є одночасно тривожною і гнітючою. Отож взаємозалежність подій, побоювань і відчаю часто супроводжує усвідомлену особисту неефективність.

Послаблення самоефективності через відмову від особистого контролю

Існують ситуації, коли особистий контроль легко здійснювати і коли він, що дуже бажано, дозволяє особі ефективно справлятися з повсякденними подіями. Скажімо, в лабораторних дослідженнях, у яких аверсивні стимули можуть контролюватися простими реакціями, котрі не вимагають ні навичок, ні витрат зусиль і не спричиняють жодних ризиків, керованість однозначно має перевагу (Міллер, 1979). Однак існує обтяжлива сторона особистого контролю, яка рідко, якщо взагалі коли-небудь, долучена до більшості парадигм, призначених для вивчення цього контролю. Зокрема, саморозвиток ефектності вимагає від людини

володіння знаннями і навичками, які можна здобути тільки через довгі години важкої праці. Це часто потребує жертвування багатьма негайними винагородами. Крім того, підтримка майстерності в будь-яких починаннях, які постійно змінюються із соціальними та технологічними досягненнями, вимагає продовження важких особистих інвестицій часу, зусиль та ресурсів.

Крім діяльних зусиль із саморозвитку, в багатьох ситуаціях здійснення особистого контролю обтяжене обов'язками і ризиками. Скажімо, президентам корпорацій надається значна контрольна влада, але вони повинні нести особисту відповідальність за негативні наслідки своїх рішень і дій, деякі з яких мають широкі непоправні наслідки. Ці обтяжливі аспекти затьмарюють апетит до особистого контролю. Тому потрібні привабливі стимули, привілеї та п'янки соціальні винагороди, щоб змусити людей шукати контроль за участю складних навичок, трудомістких обов'язків і важких ризиків.

ПРОКСІ-КОНТРОЛЬ

Люди не проти відмовитися від контролю над подіями, які впливають на їхнє життя, щоб звільнити себе од вимог продуктивності та небезпек, які тягне за собою здійснення такого контролю. Замість того, щоб вдаватися до особистого контролю, вони шукають своєї безпеки у *проксі-контролі*, коли є можливість тиснути на тих, хто володіє впливом і владою. Частиною розплати за проксі-контроль є обмеження особою власної ефективності та вразлива чи хитка безпека, яка спирається на компетенції та переваги інших.

Персонально сприйнята неефективність сприяє залежності від проксі-контролю, що ще більше зменшує можливості для освоєння потрібних навичок здійснення ефективного вчинення. Впливова роль порівняльної оцінки та самооцінки у форматі проксі-контролю виявляється в дослідженнях Міллера і його однодумців (Miller, 1980). Люди, які вважають, що вони володіють вищою здатністю справлятися з потенційними загрозами, самі справляються з ними, тоді як ті, хто вважає себе менш кваліфікованими, охоче дають контроль іншим, щоб упоратися з агресивним середовищем. Залежні особи користуються захисними перевагами без вимог до продуктивності та супутніх стресів, а контролери самих себе виконують роботу та страждають через ризик невдачі.

ПІДРИВИ ОСОБИСТОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

У попередній дискусії йшлося про особисту неефективність, яка випливає з витрат і вимог ефективною поведінки. Багато факторів працюють у повсякденному житті, щоб підірвати ефективно використання знань і навичок, якими володіють люди. В інформаційній програмі дослідження ілюзорної некомпетентності Лангер (1979) дав нам краще розуміння різноманітних умов, які погіршують здійснення можливостей: ситуативні фактори, що часто супроводжують погану продуктивність, можуть прищепити особі почуття некомпетентності, яке є безпідставним. Сама присутність винятково впевненої людини підриває ефективно використання рутинних навичок. Те, що дивно в нових завданнях, а не те, що знайоме і перебуває в межах своїх можливостей, може також перешкоджати продуктивності. І коли люди беруть участь у виконанні другорядних ролей, або їм присвоюють нижчі ярлики, маючи на увазі обмежену компетентність, то здійснюють діяльність, у якій вони кваліфіковані менш добре, ніж коли не несуть негативних ярликів чи підпорядкованих позначень ролей.

Механізм втручання, за допомогою якого деморалізуючі умови підривають ефективно використання добре встановлених навичок, ще належить з'ясувати. Дослідження, у яких самосприйняття вимірюється за індукованою ілюзорною самоефективністю, показують, як сприймається неефективність із її супутнім впливом на поведінку вибору, витраченими зусиллями, наполегливістю, де самодостатня думка може бути оперативним механізмом. Це свідчення походять від експериментів, які демонструють, що зміни фізичної витривалості в конкурентних ситуаціях частково опосередковані самосприйняттям ефективності (Weinberg et al., 1979; Вайнберг та ін., 1980). Чим нижче ілюзорне сприйняття фізичної ефективності, тим слабкіше конкурентна витривалість у нових фізичних навантаженнях. Навіть сам вид грізного на вигляд опонента прищеплює нижчу самооцінку ефективності, ніж той, хто виглядає менш вражаючим. Очікувано, що раніше існуючі самосприйняття ефективності мають найбільший вплив на початкову конкурентну продуктивність, тоді як соціально індуковане самосприйняття діє на подальший курс конкурентної витривалості (Вайнберг, Гулд, Юкельсон та Джексон у пресі). Сила віри у самоефективність над хоробрістю підкреслює

ється ще й доказами того, що самовідчуття фізичної ефективності ілюзорно зростало у жінок та примарно зменшувалося у чоловіків, обґрунтовуючи значні існуючі статеві відмінності у фізичній силі (Weinberg et al, 1979).

Колективна ефективність

Дискусія досі була зосереджена головним чином на особистих ефектах самоефективності. Люди не живуть своїм життям як соціально ізольовані істоти. Багато проблем і труднощів, з якими вони стикаються, відображають групові проблеми, що вимагають постійних колективних зусиль для здійснення будь-яких значних змін. Сила груп, організацій і навіть націй почасти полягає в тому, що люди відчують *колективну ефективність* – можуть вирішити свої проблеми і поліпшити своє життя спільними зусиллями. Сприйнята колективна ефективність впливатиме на те, що особи вирішать робити як група, скільки зусиль вони докладають до цього і в чому їх сила, коли зусилля групи не дають результатів. Окремо зазначимо, що знання особистої ефективності не пов'язане із сприйнятою груповою ефективністю. Як буде показано найближчим часом, колективна ефективність закорінена в самоефективності. Заповзяті самовпевнені особи зовсім нелегко перетворюються на колективно дієву силу.

КОЛЕКТИВНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА СОЦІАЛЬНІ ЗМІНИ

Завдання соціальних змін ніколи не було легким. Ті, хто прагне змінити соціальні системи та їхню практику, стикаються із протидією владників і впливових інтересів окремих груп. Якщо претенденти вдаються до силового соціального протесту, проти них можуть бути застосовані штрафні санкції. Численні перешкоди та примусові загрози стримують домагання змінити соціальні умови, які негативно впливають на життя людей.

Часто кажуть, що безвихідь породжує воєнничі соціальні дії. Однак докази, схоже, суперечать цій думці. Відповідно до теорії самоефективності дослідження соціального та політичного активізму показують, що згубні умови спонукають до силових дій не у тих, хто втратив надію, а в більш здібних членів суспільства, чий зусилля щодо соціального та економічного поліпшення досягли хоча б певного успіху (Бандура, 1973). Відтак вони мають підстави вважати, що деякі зміни можуть бути здійснені через силові групові дії.

Серед членів дисидентських груп ті, хто протестує проти соціальної нерівності, порівняно з тими, хто не є учасником, здебільшого краще освічені, їм властива більша гордість за себе, мають сильнішу віру в свою здатність впливати на події у власному повсякденні та виступають за примусові заходи, якщо це необхідно, для поліпшення умов життя (Carlan, 1970; Кроуфорд і Надіч, 1970). У багатьох країнах студенти університетів, а не очевидно малозабезпечені верстви суспільства, є колективним лідером політичної активності (Lipset, 1966). Саме вони часто ініціюють протестні рухи, які, зрештою, змушують до соціальних реформ і до зміни уряду. Результати порівняльних досліджень показують, що люди, які найбільше схильні до соціальних дій, як правило, походять із сімейного довкілля, у якому здійснення соціального впливу було змодельовано та винагороджено (Кеністон, 1968; Розенхан, 1970). Однак моделювання дієвих впливів, які слугують ключовим засобом соціальної дифузії, можуть істотно змінити особисті та соціальні кореляції активізму з плином часу. Ті, хто ініціює колективні дії, зазвичай відрізняються за характеристиками від пізніших усиновителів.

Дослідження, включаючи й вивчення ефективності, безпосередньо вказують на те, чи є сприйнята ефективність одним цілісним механізмом, за допомогою якого громадянське невдоволення породжує соціальну активність. Значна частина цього дослідження спирається на глобальні показники ефективності, часто охоплюючи змішаний вміст (Балх, 1974). Незважаючи на це, отримані відношення змінних-характеристик досить послідовні: чим вища ефективність сприйняття, тим більша схильність особи до соціального активізму (Forward & Williams, 1970; Марш, 1977; Мюллер, 1972, 1979). Однак більш однозначні емпіричні випробування теорії вимагатимуть специфічних багатогранних заходів ефективності, використання сприйнятих можливостей для формування та виконання різних типів стратегій, призначених для впливу на хід-перебіг соціальних подій. Оскільки соціальні результати переважно досягаються спільно з іншими, то сприйняття групи вкрай важливе у поєднанні з особистою перевіркою на ефективність.

ПІДРИВНИКИ КОЛЕКТИВНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ

Швидко мінливі умови, які нівелюють якість соціального життя та погіршують фізичне оточення, вимагають широкомасштабних

розв'язків людських проблем та більшої відданості спільним цілям. Такі зміни можуть бути досягнуті лише завдяки спільним зусиллям людей, які мають навички, відчуття колективної ефективності та стимули формувати конструктивний напрямок свого майбутнього довілля. Оскільки потреба в ефективних групових діях постійно зростає, то закономірно посилюється й відчуття колективного безсилля.

Слушно вказати на низку факторів, які уповільнюють чи гальмують розвиток колективної ефективності. Сучасне життя широко регулюється складними фізичними технологіями, які більшість людей не розуміють і не вірять, що вони можуть зробити багато чого для посилення свого впливу. Повсюдна залежність від технологій, які керують головними аспектами повсякдення, узалежнює окрему особу від спеціалізованих технік. Примітно, що соціальний механізм суспільства не менш складний. Нашарування бюрократичних структур перешкоджають ефективній соціальній дії. Навіть більш ефективні люди, яких важко стримати, знаходять свої зусилля ослабленими організаційними механізмами, які розсіюють і затьмарюють відповідальність. Замість того, щоб розвивати засоби для формування свого майбутнього, більшість людей неохоче відмовляються від контролю перед технічними фахівцями та державними службовцями.

Ефективна дія в лоні соціальних змін вимагає злиття різноманітних власних інтересів на підтримку спільних цілей. Розбіжності між різними районами, для яких існують самобутні питання, що викликають занепокоєння, створюють додаткові перешкоди для успішних групових дій. В останні роки спостерігається зростаюча соціальна фрагментація у вузькопрофільні виборчі округи. Плюралізм набуває форми воєвничого фракціонізму. Як наслідок, легше долучити різні фракції до блокування дій, ніж об'єднати їх у єдину силу соціальних трансформацій.

На доповнення до труднощів стосовно здійснення спільних цілей та колективних зусиль, спрямованих на їх досягнення, соціальні інститути, які є об'єктами змін, установлюють власні владні контрзаходи. Через численні суперечливі сили, які вступають у гру, спроби провести соціально значущі зміни не приносять швидких успіхів. Тривалі затримки між діями та помітними результатами перешкоджають багатьом прихильникам цього шляху, хоча в кінцевому підсумку можуть відбутися перемини

довгострокового значення. Важко розвивати і підтримувати почуття колективної ефективності тоді, коли наслідки групових зусиль ледь-ледь помітні.

Щоб ускладнити ситуацію аргументуємо очевидне: життя в сучасних суспільствах усе більше залежить від транснаціональних взаємоспричинень (Keohane & Nye, 1977). Те, що відбувається в одній частині світу, може вплинути на добробут великого загалу населення в інших місцях. Немає зручних прямих механізмів, за допомогою яких люди можуть здійснювати взаємне діяння на транснаціональні системи, які істотно впливають на їхнє повсякденне життя. Глибокі глобальні зміни – зростання населення, скорочення ресурсів, погіршення навколишнього середовища – створюють нові реалії, що вимагають транснаціональних засобів правового захисту.

Тема колективної ефективності вимагає широких і всебічних досліджень. Просування у цій сфері пошукування потребує розробки відповідних інструментів для оцінки сприйняття групами їх ефективності на шляху досягнення різнорівневих результатів. Найбільший прогрес буде досягнутий у з'ясуванні розвитку, зниження та відновлення колективної ефективності дієвого способу її впливу на функціонування групи, якщо заходи передбачуваної продуктивності тісно пов'язані з очевидними показниками ефективної життєактивності самої групи.

Національні опитування періодично проводилися з огляду на те, як люди відчують політичну ефективність, упевненість у своїх соціальних інститутах і як сприймають компетентність тих, кого вони вибирають, щоб ними керували. Хоча такі омнібусні заходи залишають бажати кращого, вони дають докази зростаючої ерозії передбачуваної ефективності громадян і відповідних соціальних інститутів для розв'язання людських проблем (Гест, 1974; Lipset & Schneider, 1982).

ФРАКЦІЙНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА КОЛЕКТИВНЕ ПРАГНЕННЯ

Аналізуючи перешкоди людським зусиллям, дуже легко забути про те, що суб'єктивний вплив, індивідуальний чи колективний, діє взаємно, а не односпрямовано (Бандура, 1978b; Кернс, 1979; Ендлер і Магнуссон, 1976; Pervin & Lewis, 1978). Хоча ступінь взаємності може відрізнятись від однієї сфери діяльності до іншої, соціальні операції рідко бувають односторонніми. Обсяг дисбалансу соціальної влади частково залежить від того, наскільки

люди здійснюють вплив, яким їм належить керувати. Чим менше вони впливають на інших, тим більше контролю делегують їм.

Саме внутрішні бар'єри, створені сприйняттям колективної неефективності, є особливо згубними, тому що найбільше деморалізують і діють егоїстично, ніж зовнішні перешкоди. Люди, котрі відчувають колективну ефективність, мобілізують свої зусилля та ресурси, щоб впоратися із зовнішніми перешкодами для бажаних змін. Але ті, хто переконаний у своїй неефективності, перестануть виявляти намагання, навіть якщо зміни будуть досягнуті спільними зусиллями.

Соціальна система – це не моноліт. Швидше вона охоплює численні райони, кожен з яких бореться за владу і лобює свої інтереси. У цій постійній взаємодії одна і та ж фракція перетворюється з претендента на впливового конфедерата у системі, що протистоїть конкуруючим фракціям, та ще й залежно від питань, що стоять на кону. Так, до прикладу, тютюновий район бореться із системою у федеральних зусиллях щодо згортання куріння, але він стає оплотом боротьби із домаганнями інших відносно скорочення федеральних субсидій виробникам тютюну. Що саме хочуть люди від уряду в своєму житті або поза ним, залежить від конкретних інтересів, які обслуговуються соціосистемою.

Збільшення груп з вузькими інтересами, що обстоюють свою фракційну ефективність, не викликає діагностів зростаючої суспільної апатії та почуття безпорадності. Очевидно, що існує парадокс, який варто пояснити. З точки зору ефективності, за відсутності спільних імперативів, зростаюча фракційна продуктивність підриває здійснення колективної ефективності шляхом взаємної іммобілізації [тимчасового знерухомлення]. Ефективні фракційні ініціативи, часто фрагментовані та суперницькі, створюють переважені програм і правил, змушують розподіляти питання на посадових осіб, послаблюють їх можливості, адже щоб впоратися з ними задовільно потрібно здолати розрізнене сприймання мети (Аткін, 1980; Бартон, 1980; Фіоріна, 1980). Таким чином люди здійснюють більший фракційний вплив, але досягають менше колективного успіху й тому і стають все більш незадоволеними. Оскільки зміна посадових осіб швидко усуває соціальні проблеми, з якими стикаються, люди розчаровуються щодо перспективи здійснення значних змін у їхньому соціальному та економічному способі життя через доступні їм інституційні засоби.

Досягнення колективної ефективності вимагає переконливих засобів відношення фракційних інтересів до спільних цілей. Об'єднавчі цілі повинні бути явно зрозумілими, досяжними завдяки узгодженим зусиллям. Оскільки успіх вимагає постійних зусиль протягом тривалого часу, проксимальні підцілі необхідні для забезпечення стимулів і доказів прогресу на цьому шляху. Як суспільство, громадяни користуються перевагами, що здобуті тими, хто до нас колективно протистояв нелюдності та працював на соціальні реформи, які покращують життя. Наша власна колективна ефективність, своєю чергою, сформує, як майбутні покоління будуть жити своїм повсякденням: історична доба вимагає зобов'язання колективних зусиль, а не літанії [молитви, прохання] безсилля, що прищеплює людям переконання в неефективності впливати на умови, які формують перебіг їхнього життя.

ПРИМІТКИ:

1. У разі звичних процедур люди розвивають своє самопізнання через постійно повторюваний досвід до того моменту, коли їм більше не потрібно висновувати про їх ефективність щоразу під час виконання тієї ж самої діяльності. Вони поводяться відповідно до знання того, що можуть, або не можуть зробити, не даючи справі багато додаткових розмірковувань. Однак суттєві зміни у вимогах до завдань чи ситуаційних обставинах потребують переоцінки самоефективності як орієнтирів для дій за змінених соціальних умов.

2. Існує питання про те, чи може саме по собі прийняття особою суджень про самоефективність впливати на її продуктивність, створюючи суспільну прихильність і тиск для послідовності (Rachman, 1978). При застосуванні *мікроаналітичної процедури* вживаються спеціальні запобіжні заходи для мінімізації будь-яких можливих мотиваційних ефектів самої оцінки. Судження про самоефективність приймаються конкретною людиною приватно, а не публічно. Оцінки рівня і сили ефективності робляться для різних видів діяльності у різних ситуаціях перед тестами поведінки, а не безпосередньо перед кожним завданням на визначення продуктивності. Дослідження реактивних ефектів самооцінки ефективності в аспекті суб'єктивного оприявлення показують, що продуктивність і страх збурення однакові незалежно від того, чи здійснюють окремі люди або не здійснюють попередні судження про власну самоефективність (Бандура, Адамс, Харді, & Howells, 1980; Brown & Inouye, 1978). Також на діяння людей не впливає те, чи виголошують вони свої розмірковування про самоефективність публічно, чи роблять це суто приватно (Gauthier & Ladouceur, 1981; Вайнберг, Юкельсон, & Джексон, 1980). На відміну від поняття узгодженості попиту, ступінь конгруентності між самоефективністю роздумів і дій не впливає або зменшується, коли самоефективність суджень повідомляється публічно, зі знанням того, що вони будуть перевірені, а не тоді, коли вони приватно циркулюють в умовах повного утаєм-

ничення (Telch, Bandura, Vinciguerra, Agras, & Stout, 1981). Коли публічний огляд таких суджень стає помітним, люди схильні ставати консервативними у своїй самооцінці, що закономірно створює дисонанси ефективності. Отож веридична самооцінка найкраще досягається у ситуаціях випробувань, які зменшують дію соціальних оцінювальних факторів.

3. Під час перебігу фази ефективності-індукції завдання майстерності самопідтримки були подані у стандартному ієрархічному порядку, а не змінювалися відповідно до динаміки сприйнятої суб'єктами своєї ефективності. Якщо невеликий успіх спричинив значне збільшення самоефективності, що усвідомлено сприймається особою, то це відображає певну закономірність: підвищена внаслідок самовправності самоефективність здатна інтенціювати вихід за межі сприйняття особою рівня власних можливостей. Ці дані процесу самооздоровлення виявляють вплив кожного додаткового досвіду майстерності на подальше самосприйняття ефективності. Після того, як суб'єкти досягли свого попереднього рівня самоефективності, тест на продуктивність повністю оцінив те, що вони змогли зробити; а саме у який момент внутрішні дії міркування відповідали життєпотокі самосвідомості.

4. Типи результатів, які люди очікують, значною мірою залежать від їхніх суджень про те, наскільки добре вони зможуть виконувати задумане у певних життєвих ситуаціях. До прикладу, водії, які вважають себе неефективними в навігації звивистими гірськими дорогами, будуть породжувати наслідки уламків і тілесних ушкоджень, тоді як ті, хто повністю впевнений у своїх можливостях керування, передбачатимуть широкі перспективи, а не заплутані осколки. Так само соціальні реакції, які люди очікують, щоб заявити про себе, залежать від їхніх суджень про те, наскільки вміло вони можуть це здійснити. Загалом у соціальних, інтелектуальних та спортивних заняттях ті, хто вважає себе дуже ефективними, будуть очікувати успішних результатів, а ті, хто сумнівається у собі, чекатимуть посередніх виступів і, таким чином, менш сприятливих наслідків. Для діяльності, у якій результати або притаманні діям, або тісно пов'язані соціальними кодексами, очікувані ефекти не можуть бути виключені із тих самих оцінок ефективності, за якими вони є умовними. Очікування плодів діяння відмежовуються від оцінок самоефективності, коли зовнішні результати слабо пов'язані з рівнем або якістю продуктивності людської активності. Такі структурні механізми дозволяють соціальним упередженням вступити в дію, тому ті ж досягнення продуктивності можуть призвести до змінних, а часто і несправедливих, результатів. Очікувані наслідки діяльних зусиль особи також частково відокремлені від оцінок самоефективності, коли зовнішні результати фіксуються на мінімальному ступені продуктивності. Водночас це відбувається і тоді, коли заданий рівень продуктивності праці забезпечує фіксовану оплату, але більш висока продуктивність не приносить додаткової грошової вигоди.

REFERENCE NOTES

1. Kendrick, M., Craig, K. D., Lawson, D. M., & Davidson, P. O. Cognitive and behavioral therapy for musical performance anxiety. Unpublished manuscript, University of British Columbia, Vancouver, Canada, 1981.
2. McIntyre, K., Mermelstein, R., & Lichtenstein, E. Predicting abstinence from smoking using measures of self-

efficacy and physical dependence. Paper presented at the meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New York, December 1980.

3. Katz, R. C., Stout, A., Taylor, B., Home, M., & Agras, S. Effects of propranolol and participant modeling in the treatment of spider phobia. Paper presented at the meeting of the Western Psychological Association, Los Angeles, April 1981.

4. Barrios, B. A. The role of self-efficacy in the reduction of heterosocial anxiety: A microanalysis. Paper presented at the meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, San Francisco, December 1979.

5. Hackett, G. Mathematics self-efficacy and the consideration of math-related majors: A preliminary path model. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Los Angeles, August 1981.

6. Sagotsky, G., & Lewis, A. Extrinsic reward, positive verbalizations, and subsequent intrinsic interest. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, Toronto, Ontario, Canada, August 1978.

7. Schunk, D. H. Overt verbalization as a facilitator of children's achievement, self-efficacy, and interest. Unpublished manuscript, University of Houston, 1981.

8. Simon, K. M. Effects of self comparison, social comparison, and depression on goal setting and self-evaluative reactions. Unpublished manuscript, Stanford University, 1979.

REFERENCES

1. Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 1978, 87, 49-74.
2. Arnold, H. J. Effects of performance feedback and extrinsic reward upon high intrinsic motivation. *Organizational Behavior and Human Performance*, 1976, 17, 275-288.
3. Atkiri, J. M. The government in the classroom. *Daedalus*, 1980, 109(3), 85-97.
4. Averill, J. R. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 1973, 80, 286-303.
5. Balch, G. I. Multiple indicators in survey research: The concept "sense of political efficacy." *Political Methodology*, 1974, 1(2), 1-43.
6. Bandura, A. *Aggression: A social learning analysis*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1973.
7. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 1977, 84, 191-215. (a)
8. Bandura, A. *Social learning theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1977. (b)
9. Bandura, A. Reflections on self-efficacy. In S. Rachman (Ed.), *Advances in behaviour research and therapy* (Vol. 1). Oxford, England: Pergamon Press, 1978. (a)
10. Bandura, A. The self system in reciprocal determinism. *American Psychologist*, 1978, 33, 344-358. (b)
11. Bandura, A. Self-referent thought: A developmental analysis of self-efficacy. In J. H. Flavell & L. Ross (Eds.), *Social cognitive development: Frontiers and possible futures*. Cambridge, England: Cambridge University Press, 1981.
12. Bandura, A. The self and mechanisms of agency. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* (Vol. 1). Hillsdale, N.J.: Erlbaum, in press.
13. Bandura, A., & Adams, N. E. Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive Therapy and Research*, 1977, 1, 287-308.
14. Bandura, A., Adams, N. E., & Beyer, J. Cognitive processes mediating behavioral change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35, 125-139.
15. Bandura, A., Adams, N. E., Hardy, A. B., & Howells, G. N. Tests of the generality of self-efficacy theory. *Cognitive Therapy and Research*, 1980, 4, 39-66.
16. Bandura, A., Reese, L., & Adams, N. E. Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of

perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, in press.

17. Bandura, A., & Schunk, D. H. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1981, 41, 586-598.

18. Barton, A. H. Fault lines in American elite consensus. *Daedalus*, 1980, 109(3), 1-24.

19. Bales, J. A. Extrinsic reward and intrinsic motivation: A review with implications for the classroom. *Review of Educational Research*, 1979, 4&, 557-576.

20. Beck, A. T. *The diagnosis and management of depression*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press, 1973.

21. Beck, A. T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press, 1976.

22. Beck, A. T., Laude, R., & Bohner, M. Ideational components of anxiety neurosis. *Archives of General Psychiatry*, 1974, 31, 319-325.

23. Bem, D. J. Self-perception theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 6). New York: Academic Press, 1972.

24. Betz, N.E., & Hackett, G. The relationships of career-related self-efficacy expectations to perceived career options in college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, 1981, 28, 399-410.

25. Biran, M., & Wilson, G. T. Cognitive versus behavioral methods in the treatment of phobic disorders: A self-efficacy analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1981, 49, 886-899.

26. Boggiano, A. K., & Ruble, D. N. Competence and the overjustification effect: A developmental study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37, 1462-1468.

27. Bolles, R.C. The avoidance learning problem. In G. Bower (Ed.), *The psychology of learning and motivation* (Vol. 6). New York: Academic Press, 1972.

28. Bourque, P., & Ladouceur, R. An investigation of various performance-based treatments with acrophobics. *Behaviour Research and Therapy*, 1980, 18, 161-170.

29. Brown, I., Jr., & Inouye, D. K. Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1978, 36, 900-908.

30. Cairns, R. B. (Ed.). *The analysis of social interactions: Methods, issues and illustrations*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1979.

31. Calder, B. J., & Staw, B. M. Self-perception of intrinsic and extrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1975, 31, 599-605.

32. Caplan, N. The new ghetto man: A review of recent empirical studies. *Journal of Social Issues*, 1970, 26, 59-73.

33. Chambliss, C. A., & Murray, E. J. Cognitive procedures for smoking reduction: Symptom attribution versus efficacy attribution. *Cognitive Therapy and Research*, 1979, 3, 91-96. (a)

34. Chambliss, C. A., & Murray, E. J. Efficacy attribution, locus of control, and weight loss. *Cognitive Therapy and Research*, 1979, 3, 349-354. (b)

35. Collins, J. Self-efficacy and ability in achievement behavior. Unpublished doctoral dissertation, Stanford University, 1982.

36. Conditte, M. M., & Lichtenstein, E. Self-efficacy and relapse in smoking cessation programs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1981, 49, 648-658.

37. Condry, J. Enemies of exploration: Self-initiated versus other initiated learning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1977, 35, 459-477.

38. Crawford, T., & Naditch, M. Relative deprivation, powerlessness, and militancy: The psychology of social protest. *Psychiatry*, 1970, 33, 208-223.

39. Davidson, P., & Bucher, B. Intrinsic interest and extrinsic reward: The effects of a continuing token program on continuing nonconstrained preference. *Behavior Therapy*, 1978, 9, 222-234.

40. DeCharms, R. *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press, 1968.

41. Deci, E. L. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press, 1975.

42. DiClemente, C. C. Self-efficacy and smoking cessation maintenance: A preliminary report. *Cognitive Therapy and Research*, 1981, 5, 175-187.

43. Endler, N. S., & Magnusson, D. (Eds.). *Interactional psychology and personality*. Washington, D.C.: Hemisphere, 1976.

44. Enzle, M. E., & Ross, J. M. Increasing and decreasing intrinsic interest with contingent rewards: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1978, 14, 588-597.

45. Feltz, D. L., Landers, D. M., & Raeder, U. Enhancing self-efficacy in high-avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1979, 1, 112-122.

46. Fiorina, M. P. The decline of collective responsibility in American politics. *Daedalus*, 1980, 109(3), 25-45.

47. Forward, J. R., & Williams, J. R. Internal-external control and black militancy. *Journal of Social Issues*, 1970, 26, 75-92.

48. Garber, J., & Seligman, M. E. P. (Eds.). *Human helplessness: Theory and applications*. New York: Academic Press, 1980.

49. Gauthier, J., & Ladouceur, R. The influence of self-efficacy reports on performance. *Behavior Therapy*, 1981, 12, 436-439.

50. Glass, D. C., Reim, B., & Singer, J. Behavioral consequences of adaptation to controllable and uncontrollable noise. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1971, 7, 244-257.

51. Greene, D., Sternberg, B., & Lepper, M. R. Overjustification in a token economy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1976, 34, 1219-1234.

52. Greeno, J. G. Theory and practice regarding acquired cognitive structures. *Educational Psychologist*, 1973, 10, 117-122.

53. Guest, A. M. Subjective powerlessness in the United States: Some longitudinal trends. *Social Science Quarterly*, 1974, 54, 827-842.

54. Gunnar, M. R. Control, warning signals, and distress in infancy. *Developmental Psychology*, 1980, 16, 281-289.

55. Gunnar-vonGnechten, M. R. Changing a frightening toy into a pleasant toy by allowing the infant to control its actions. *Developmental Psychology*, 1978, 14, 147-152.

56. Gurin, P. Sense of efficacy: Its dependence on judgments of the self and the world. In P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life-span development and behavior*. New York: Academic Press, in press.

57. Hackett, G., & Betz, N. E. A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 1981, 18, 326-339.

58. Herrnstein, R. J. Method and theory in the study of avoidance. *Psychological Review*, 1969, 76, 49-69.

59. Kanfer, F. H., & Hagerman, S. The role of self-regulation. In L. P. Rehm (Ed.), *Behavior therapy and depression: Present status and future directions*. New York: Academic Press, 1980.

60. Karniol, R., & Ross, M. The effect of performance-relevant and performance-irrelevant rewards on children's intrinsic motivation. *Child Development*, 1977, 48, 482-487.

61. Kazdin, A. E. Covert modeling and the reduction of avoidance behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 1973, 81, 87-95.

62. Kazdin, A. E. Imagery elaboration and self-efficacy in the covert modeling treatment of unassertive behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1979, 47, 725-733.

63. Keniston, K. *Young radicals*. New York: Harcourt, Brace & World, 1968.

64. Keohane, R. O., & Nye, J. S. *Power and interdependence: World politics in transition*. Boston: Little, Brown, 1977.

65. Kruglanski, A. W. The endogenous-exogenous partition in attribution theory. *Psychological Review*, 1975, 82, 387-406.

66. Lacey, H. M. Control, perceived control and the methodological role of cognitive constructs. In L. C. Perlmutter & R. A. Monty (Eds.), *Choice and perceived control*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1979.

67. Langer, E. J. The illusion of incompetence. In L. C. Perlmutter & R. A. Monty (Eds.), *Choice and perceived control*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1979.

68. Lazarus, R. S. The stress and coping paradigm. In C. Eisdorfer, D. Cohen, A. Kleinman, & P. Maxim (Eds.), *Theoretical bases for psychopathology*. New York: Spectrum, 1980.
69. Lazarus, R. S., & Launier, R. Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*. New York: Plenum Press, 1978.
70. Lefcourt, H. M. Locus of control: Current trends in theory and research. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1976.
71. Leitenberg, H., Agras, W. S., Butz, R., & Wincze, J. Relationship between heart rate and behavioral change during the treatment of phobias. *Journal of Abnormal Psychology*, 1971, 78, 59-68.
72. Lepper, M. R. Intrinsic and extrinsic motivation in children: Detrimental effects of superfluous social controls. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota Symposium on Child Psychology* (Vol. 14). Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1980.
73. Lepper, M. R., & Greene, D. Overjustification research and beyond: Toward a means-end analysis of intrinsic and extrinsic motivation. In M. R. Lepper & D. Greene (Eds.), *The hidden costs of reward: New perspectives on the psychology of human motivation*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978.
74. Lipset, S. M. University students and politics in underdeveloped countries. *Comparative Education Review*, 1966, 10, 132-162.
75. Lipset, S. M., & Schneider, W. How Americans dew their institutions. New York: Macmillan, 1981.
76. Locke, E. A., Cartledge, N., & Knerr, C. S. Studies of the relationship between satisfaction, goal setting, and performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 1970, 5, 135-158.
77. Loveland, K. K., & Olley, J. G. The effect of external reward on interest and quality of task performance in children of high and low intrinsic motivation. *Child Development*, 1979, 50, 1207-1210.
78. Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. Determinants of relapse: Implications for the maintenance of behavior change. In P. O. Davidson & S. M. Davidson (Eds.), *Behavioral medicine: Changing health lifestyles*. New York: Brunner/Mazel, 1980.
79. Marsh, A. Protest and political consciousness. Beverly Hills, Calif.: Sage, 1977.
80. McLoyd, V. C. The effects of extrinsic rewards of differential value on high and low intrinsic interest. *Child Development*, 1979, 50, 1010-1019.
81. Mefford, I. N., Ward, M. M., Miles, L., Taylor, B., Chesney, M. A., Keegan, D. L., & Barchas, J. D. Determination of plasma catecholamines and free 3,4-dihydroxyphenylacetic acid in continuously collected human plasma by high performance liquid chromatography with electrochemical detection. *Life Sciences*, 1981, 28, 447-483.
82. Meichenbaum, D. H. *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press, 1977.
83. Miller, S. M. Controllability and human stress: Method, evidence and theory. *Behaviour Research and Therapy*, 1979, 17, 287-304.
84. Miller, S. M. Why having control reduces stress: If I can stop the roller coaster I don't want to get off. In J. Garber & M. E. P. Seligman (Eds.), *Human helplessness: Theory and applications*. New York: Academic Press, 1980.
85. Miller, S. M. Predictability and human stress: Towards a clarification of evidence and theory. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 14). New York: Academic Press, 1981.
86. Muller, E. N. A test of a partial theory of potential for political violence. *The American Political Science Review*, 1972, 66, 928-959.
87. Muller, E. N. *Aggressive political participation*. Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1979.
88. Neufeld, R. W. J., & Thomas, P. Effects of perceived efficacy of a prophylactic controlling mechanism on self-control under pain stimulation. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 1977, 9, 224-232.
89. Newell, A. Production systems: Models of control structures. In W. G. Chase (Ed.), *Visual information processing*. New York: Academic Press, 1973.
90. Newell, K. M. Some issues on action plans. In G. E. Stelmach (Ed.), *Information processing in motor control and learning*. New York: Academic Press, 1978.
91. Perlmutter, L. C., & Monty, R. A. (Eds.). *Choice and perceived control*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1979.
92. Pervin, L. A., & Lewis, M. (Eds.). *Perspective in interactional psychology*. New York: Plenum Press, 1978.
93. Rachman, S. (Ed.). *Perceived self-efficacy: Analysis of Bandura's theory of behavioural change*. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1978, i(Whole No. 4).
94. Rehm, L. P. A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 1977, 8, 787-804.
95. Rosenhan, D. L. The natural socialization of altruistic autonomy. In J. Macaulay & L. Berkowitz (Eds.), *Altruism and helping behavior*. New York: Academic Press, 1970.
96. Ross, M. The self perception of intrinsic motivation. In J. H. Harvey, W. J. Ickes, & R. F. Kidd (Eds.), *New directions in attribution research* (Vol. 1). Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1976.
97. Rotter, J. B., Chance, J. E., & Phares, E. J. *Applications of a social learning theory of personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston, 1972.
98. Salomon, G. Television is "easy" and print is "tough": The differential investment of mental effort in learning as a function of perceptions and attributions. *Journal of Educational Psychology*, in press.
99. Sarason, I. G. Anxiety and self-preoccupation. In I. G. Sarason & D. C. Spielberger (Eds.), *Stress and anxiety* (Vol. 2). Washington, D.C.: Hemisphere, 1975.
100. Schunk, D. H. Modeling and attributional effects on children's achievement: A self-efficacy analysis. *Journal of Educational Psychology*, 1981, 73, 93-105.
101. Seligman, M. E. P. *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman, 1975.
102. Seligman, M. E. P., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. Depressive attributional style. *Journal of Abnormal Psychology*, 1979, 88, 242-247.
103. Seligman, M. E. P., & Binik, Y. M. The safety signal hypothesis. In H. Davis & H. Hurwitz (Eds.), *Pavlovian-operant interaction*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1977.
104. Short, J. F., Jr., & Wolfgang, M. E. *Collective violence*. Chicago: Aldine-Atherton, 1972.
105. Stelmach, G. E. (Ed.). *Motor control: Issues and trends*. New York: Academic Press, 1976.
106. Stelmach, G. E. (Ed.). *Information processing in motor control and learning*. New York: Academic Press, 1978.
107. Telch, M. J., Bandura, A., Vinciguerra, A., Agras, A., & Stout, A. L. Social demand and congruence between self-efficacy and performance. *Behavior Therapy*, in press.
108. Weinberg, R. S., Gould, D., & Jackson, A. Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1979, 1, 320-331.
109. Weinberg, R. S., Gould, D., Yukelson, D., & Jackson, A. The effect of self- and manipulated-efficacy on a competitive muscular endurance task. *Journal of Sport Psychology*, in press.
110. Weinberg, R. S., Yukelson, S., & Jackson, A. Effect of public and private efficacy expectations on competitive performance. *Journal of Sport Psychology*, 1980, 2, 340-349.
111. White, R. W. Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 1959, 66, 297-333.

АНОТАЦІЯ

БАНДУРА Альберт.

Механізм самоєфективності у людському функціонуванні.

Стаття анонсує теоретично довершену та методично аргументовану авторську концепцію особистої самоєфективності, яка обґрунтовує цей інтегральний психосоціальний функціонал як один із базових когнітивних механізмів людського розв'язкового уприсутнення у світі.

Сутнісно мовиться про трифакторно утворювану (особистість, довкілля, поведінка) усвідомлену здатність і самоцінне вміння людини здійснювати поведінку відповідно до складного завдання чи новоствореної проблемної ситуації й у підсумку успішно справлятися із життєвими проблемами. Перші два підрозділи, окреслюючи функційні можливості та різноманітні ефекти самосприйняття особою своєї ефективності (інтенсифікація навчання, мобілізація зусиль, вибір діяльності, зростання продуктивності тощо), розкривають стратегію і принципи *мікроаналітичної методології*, а саме пропонують градуйовані шкали самоефективності як сукупність завдань різної складності, проблемності, стресостійкості та інших ознак-параметрів обстежуваного із виходом на детальну оцінку ступеня, сили та сумарного коефіцієнта самоефективності порівняно з еталонною продуктивністю поведінкових дій. Загалом *мікроаналітична процедура* в авторському досвіді методологування охоплює щонайменше чотири к р о к и психологічного спостереження за поведінкою людини чи групи: зосередження уваги, накопичення всеможливої інформації, відтворення моделі поведінки і достатня вмотивованість усе це інтелектуально опрацювати. У цьому важливому вимірі розпросторення дослідницької свідомості авторська рефлексія слушно констатує таке: «Особлива заслуга *мікроаналітичного підходу* полягає в тому, що конкретні показники самоефективності забезпечують уточнені передбачення людської дії та афективної реактивності особи на виклики дозвілля». Показово, що в наступних підрозділах здійснено причинний, індуктивно-порівневий, загальнопрогностичний, самомотиваційний, спричинювально-кар'єрний, цілеорієнтаційний, компетентнісний *види аналізу* сприйнятої саморегуляційної ефективності особи у її інваріантах, модальностях, гендерних траєкторіях та особливостях особистого і колективного функціонування. Тут оригінальною є ідея автора *зондів самоефективності*, яка отримала як концептне осмислення, так і емпіричне втілення у лікуванні фобій та інших психічних недуг. Примітно, що окремий такий зонд розміщується як дієвий психодіагностичний інструмент, який конструюється у персоналізованих локаціях моделювання копінг-стратегій та уможливує проведення оздоровчих процедур у сприйнятті суб'єктами власної самоефективності до попередньо визначеного низького, середнього чи високого (максимального) рівня. Аргументовано, що в рамках *надскладного теоретичного упередження* – динамічної взаємодії між самореферентною думкою, дією і соціальним впливом – існують: 1) чотири основних джерела інформації (досягнення продуктивності, досвід спостереження за поведінкою інших, вербальне переконання і партнерські стосунки, окремі фізіологічні стани, що виявляють здатність, силу і вразливість особи); 2) чотири фактори успішного лікування фобічних дисфункцій (визначення сутнісних ознак, керування тривожним збудженням через думку, саморелаксування, цілеспрямоване оволодіння навичками подолання страху); 3) чотири параметри вимірювання самовідчуття фізичної ефективності (фізичні навантаження, серцева здатність, емоційний стрес, сексуальна діяльність); 4) чотири найважливіших зовнішніх стимули людського функціонування (інтерес до діяльності, винагорода, керування власною продуктивністю, культивування особистої ефективності); 5) чотири класи спонук-мотиваторів до нарощування самоефективності (цілеорієнтаційні, самомотиваційні, компетентнісно-умовні, кар'єрного зростання); 6) чотири канали утвердження почуття керованості особою своїми діями, ситуаціями, загрозами (емоційні відреагування, мисленнєве моделювання, поведінковий і когнітивний контроль);

7) чотири ключових внутрішніх чинники сприйняття особою власної неефективності (тривога через неспроможність впливати на події і соціальні умови, почуття марності через непродуктивність або безрезультативність дій, апатія і тенденція до депресії, породжені стереотипним центруванням на негативних результатах діяльності, зневіра як наслідок непоправної втрати чи нездатності досягнути екзистанційно бажаного, невідкладного); 8) кілька важливих передумов послаблення самоефективності через відмову людини від особистого контролю (важковиконуваних персональних інвестицій часу, зусиль, ресурсів і самообмежень у свою знаннєву й оргдіяльнісну компетентність, зловживання проксі-контролем, коли відбувається тиск на авторитетів чи владників, тощо); 9) низку факторів, які гальмують розвиток колективної ефективності (повсюдна залежність од засилля техніки і технологій, тиску бюрократичних структур, етномісцевих розбіжностей, войовничої фракційності політичних організацій і професійних груп, напору соціальних інститутів, домінування інтересів транснаціональних компаній та ін.); 10) чотири визначальні внутрішні бар'єри, котрі створенні сприйняттям колективної самоефективності і згубно деморалізують вияв спільних зусиль (особиста пасивність, почуття суспільної безпорадності, розрізнене сприймання мети учасниками, розчарування від безрезультативності колективних заходів та інституційних засобів). Водночас цілком переконливими є психологічно обґрунтовані автором *емпіричні факти* відносно фундаментальної значущості самоефективності як складносистемного когнітивного механізму-посередника (в сукупності джерел, чинників, внутрішніх умов, рис-якостей) між особою і довкіллям, що спричиняє актуальні форми та моделі її поведінки. До прикладу, спостереження, моделювання і підкріплення відіграють первинну роль у тому, *чому саме та* як люди навчаються; здійснений вибір особою діяльності «у період формування її самоефективності конструює її життєвий шлях через селективний розвиток компетентностей, інтересів і партнерських уподобань; усвідомлення особистістю своєї самоефективності зумовлює докладання більше зусиль задля виконання складних справ, і чим вище рівень персональної самоефективності, тим вища її продуктивність; люди можуть набувати нові взірці поведінки через спостереження за моделями поведінки навколишніх, які вони згодом спроможні повторити; висока особиста самоефективність, посилюючи прагнення результативного успіху, сприяє самоповазі, тоді як низька, – будучи джерелом очікування провалу, знижує самошанування.

Ключові слова: *людина, поведінка, самоефективність, особа, навчання, самоприйняття, довкілля, когнітивний механізм, людське функціонування, продуктивність, мікроаналітична методологія, зонд самоефективності, спостереження, моделювання, вплив, стимул, підкріплення, керованість, експеримент, фобійні дисфункції, самопідкріплення, реабілітація, внутрішній інтерес, самомотивація, кар'єра, страх, контроль, проксі-контроль, колективна ефективність.*

ANNOTATION

Albert BANDURA.

Self-efficacy mechanism in human agency.

The article announces a theoretically complete and methodically substantiated *author's concept of personal self-efficacy*, which justifies this integral psychosocial functional as one of the basic *cognitive mechanisms* of human developmental presence in the world. Essentially, it is said about the three-factorially formed (personality, environment, behavior) conscious ability and self-

valued ability of a person to carry out behavior in accordance with a complex task or newly appeared problem situation and eventually successfully cope with life problems. The first two subsections, outlining the functional possibilities and various effects of self-perception of one's efficacy (intensification of learning, mobilization of effort, selection of activity, increase in productivity, etc.), reveal the strategy and principle of the *micro-analytical methodology*, specifically offering graded self-efficacy scales as a set of tasks of varying difficulty, problematics, stress resistance, and other traits-parameters of the subject being examined, leading to a detailed assessment of the degree, strength, and total coefficient of self-efficacy compared to benchmark productivity in behavioral actions. In general, the *micro-analytical procedure* in the author's experience of methodologization encompasses at least four steps of *psychological observation* of a person's or group's behavior: focusing attention, accumulating all possible information, reproducing a behavior model, and sufficient motivation to intellectually process all this. In this important dimension of the researcher's consciousness expansion, the author's reflection rightly states: "A special *merit of the micro-analytical approach* is that specific indicators of self-efficacy provide refined predictions of human action and the affective reactivity of a person to leisure challenges." Notably, in the subsequent subsections, causal, inductive-comparative, general-prognostic, self-motivational, causal-career, goal-oriented, and competent *types of analysis* of the perceived self-regulatory effectiveness of a person in his invariants, modalities, gender trajectories and peculiarities of personal and collective functioning are carried out. Here, an idea of the author of *self-efficacy probes* is original, which has received both conceptual understanding and empirical implementation in the treatment of phobias and other mental ailments. It is worth noting that such a separate probe is positioned as an effective psychodiagnostic tool, constructed in personalized locations of coping-strategy modeling, enabling the conduction of therapeutic procedures regarding the subjects' perception of their own self-efficacy at a predefined low, medium, or high (maximum) level. It is argued that within the framework of the *highly complex theoretical subjectification* – dynamic interaction between self-referential thought, action, and social influence – there are: 1) four main sources of information (achievement of productivity, experience of observation of others' behavior, verbal persuasion, and partners' relationships, certain physiological states revealing the ability, strength, and vulnerability of the person); 2) four factors for successful treatment of phobic dysfunctions (identification of essential features, managing anxious excitement through thought, self-relaxation, purposeful mastery of fear overcoming skills); 3) four parameters for measuring self-feeling of physical efficacy (physical load, heart capacity, emotional stress, sexual activity); 4) four most important external stimuli of human functioning (interest in activity, reward, management of one's own productivity, cultivation of personal effectiveness); 5) four classes of incentive-motivators to increase self-efficacy (goal-oriented, self-motivational, competency-conditioned, career advancement); 6) four channels for asserting the feeling of control over one's actions, situations, and threats (emotional reactions, thought modeling, behavioral and cognitive control); 7) four key internal factors of perceived by a person one's own inefficacy (anxiety due to the inability to influence events and social conditions, a sense of uselessness due to unproduc-

tiveness or ineffectiveness of actions, apathy and a tendency to dipression generated by stereotypical centering on negative results of activity, despondency as a result of irreparable loss or inability to achieve existentially desired, urgent); 8) several important prerequisites for weakening self-efficacy through a person's refusal of personal control (difficult-to-perform personal investments of time, effort, resources and self-limits in his knowledge and organizational competence, misuse of proxy-control when pressure is exerted on authorities or rulers, etc.); 9) a number of factors slowing down the development of collective effectiveness (widespread dependence on the dominance of technique and technology, the pressure of bureaucratic structures, ethno-local disagreements, the militant factionalism of political organizations and professional groups, the pressure of social institutions, the dominance of the transnational companies interests, etc.); 10) four decisive internal barriers created by the perception of collective self-efficacy and perniciously demoralize the manifestation of joint efforts (personal passivity, feeling of societal helplessness, fragmented goal perception by participants, disappointment from the ineffectiveness of collective efforts and institutional means).

At the same time, quite convincing are the author's psychologically grounded *empirical facts* regarding the fundamental importance of self-efficacy as a complex-system cognitive mechanism-mediator (in the aggregate of sources, factors, internal conditions, traits-qualities) between the person and the environment, which causes the actual forms and models of their behavior. For example, observation, modeling, and reinforcement play a primary role in *why and how* people learn; the choice made by the person of activity "during the formation of their self-efficacy constructs one's life path through selective development of competencies, interests, and partner preferences; a personality's awareness of their self-efficacy leads to greater effort in performing complex tasks, and the higher the level of personal self-efficacy, the higher their productivity; people can acquire new behavior patterns through observation of the behavior models of those around them, which they can later replicate; high personal self-efficacy, enhancing the desire for successful outcomes, contributes self-respect, while low self-efficacy – being a source of failure expectations – reduces self-respect.

Key words: *human, behavior, self-efficacy, person, learning, self-acceptance, environment, cognitive mechanism, human functioning, productivity, microanalytical methodology, probe of self-efficacy, observation, modeling, influence, stimulus, reinforcement, controllability, experiment, phobic dysfunctions, self-reinforcement, rehabilitation, internal interest, self-motivation, career, fear, control, proxy-control, collective efficiency.*

Переклад та анотації проф. Анатолія В. ФУРМАНА і магістра психології Мар'яни ЛИПКИ за виданням: Albert BANDURA. Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*. 1982. Vol. 37. No. 2. P. 122-147.

Рецензенти:
д. психол. н., проф. Галина РАДЧУК,
д. психол. н., проф. Наталія ШЕВЧЕНКО.

Надійшла до редакції 10.09.2024.
Підписана до друку 14.11.2024.

Бібліографічний опис для цитування:

Бандура А. Механізм самоефективності у людському функціонуванні.

***Психологія і суспільство*. 2024. №2. С. 63-94. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.063>**