

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Взаимосвязь самоэффективности и психологического возраста
личности**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 431 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Бахтияровой Адели Маратовны

Научный руководитель
канд. психол. наук, доцент

А.А. Голованова

подпись дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

М.В. Григорьева

подпись дата

Саратов 2021

Введение. В настоящее время психология фокусирует свое внимание на развитии потенциала личности и поиске внутреннего ресурса, позволяющего человеку быть истинным субъектом жизни. Современное общество предъявляет к людям высокие требования в решении проблем, возникающих в процессе работы, реализации творческих планов и повседневного общения. Такое психологическое явление, как самоэффективность, играет важную роль в успешном решении поставленных перед человеком целей и задач. В понятие самоэффективность вкладывается способность людей осознавать свои возможности и осуществлять в повседневной жизни их наилучшим образом.

Сегодня в мире многогранного развития личности возникает вопрос о влиянии и взаимосвязи некоторых аспектов и психологических характеристик на самоэффективность. Так, психологический возраст - явление человеческого сознания, которое остается малоизученным и очень актуальным сегодня.

Актуальность исследования психологического возраста и самоэффективности заключается в том, что оба эти параметра влияют на деятельность человека, его поведение в обществе. Вероятнее всего, человек, чей психологический возраст сильно отличается от хронологического и чья самоэффективность низка, будет вести себя менее продуктивно, выбирая неприемлемые пути поведения и решения проблем, будет не способен ставить новые цели, а неуверенность ослабит мотивацию к деятельности.

Объект исследования – самоэффективность личности.

Предмет исследования – взаимосвязь самоэффективности личности и психологического возраста.

Целью исследования в данной работе является изучение и эмпирическая проверка взаимосвязи самоэффективности и психологического возраста личности.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу и дать теоретическое обоснование по проблеме самоэффективности.

2. Изучить теоретические подходы к понятию психологического возраста, и рассмотреть его как фактор самоэффективности.

3. Провести диагностику самоэффективности личности и определить психологический возраст.

4. Установить взаимосвязь между самоэффективностью личности и психологическим возрастом.

5. Разработать рекомендации, направленные на повышение самоэффективности.

Гипотезы исследования: мы можем предполагать, что психологический возраст можно рассматривать как фактор самоэффективности личности; что при совпадении психологического и хронологического возрастов личности самоэффективность выше, чем при их несовпадении.

Практическая значимость состоит в возможности широкого применения основных положений, методов и выводов исследования, используемых в психолого-педагогической работе, в частности, при проведении коррекционно-развивающих, диагностических, психопрофилактических и воспитательных мероприятий. Предложенный и апробированный комплекс диагностических методик может быть использован для изучения личностных характеристик, диагностики студентов и уже работающих специалистов. Результаты исследования самоэффективности можно использовать при построении индивидуальных программ самокоррекции и саморазвития, при изучении субъектогенетического потенциала личности.

Структура работы: Выпускная квалификационная работа бакалавра состоит из введения, двух разделов, заключения, списка использованных источников и приложений. Список использованных источников включает 37 публикаций. В приложении представлены использованные в исследовании методики и результаты эмпирических данных.

Основное содержание работы. Первый раздел «Теоретический анализ самоэффективности и психологического возраста в психологической науке» позволил провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. Альберт Бандура и его теория самоэффективности.

Альберт Бандура в конце 1970-х годов предложил концепцию самоэффективности как части социально-когнитивной теории. В 1977 году в статье «Самоэффективность: на пути к общей теории поведенческих изменений» Бандура впервые представил обозначение самоэффективности, которое было определено следующим образом: «Ожидание эффективности представляет собой убеждение в том, что индивидуум способен успешно осуществлять поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов».

Влияние веры в самоэффективность на поведение человека Бандура объясняет следующим образом: человек ведет себя активно и деятельно, когда он уверен в своих силах, и он верит в успех своих действий. И наоборот, он боится и избегает социальных ситуаций, с которыми, по его мнению, не сможет справиться. Самоэффективность проявляется в том, как люди чувствуют, думают и действуют - эта мысль прослеживается в теории и исследованиях Бандуры.

Существует четыре источника самоэффективности: конкретные, воспринимаемые индивидом успехи, наблюдения за чужим опытом, вербальные воздействия и воспринимаемое эмоциональное возбуждение. По словам Бандуры, наибольшее влияние на самоэффективность оказывает успех в решении определенных проблем, задач. Этот успех - лучшее средство терапии недостатка самоэффективности.

2. Феномен самоэффективности в трудах отечественных психологов.

Первые упоминания в российской психологии феномена самоэффективности появились в трудах Р.Л. Кричевского. Анализируя личностную сферу руководителей, он выделил новую характеристику – самоэффективность и интерпретировал её именно как личностную особенность, воспринимаемую субъектом, собственную эффективность в той или иной области. В диссертационных работах, которые были выполнены под руководством Р.Л. Кричевского, А.В. Бояринцевой, Ю.Н. Гончаровым, Е.А. Могилёвкиным, Т.Л. Григорьевой, самоэффективность выступила одним из

важнейших исследуемых аспектов в рамках изучения личностных особенностей, профессионального самоопределения, карьерного роста государственных служащих и бизнесменов. Показано, что самоэффективность оказывает значительное влияние на профессиональную социализацию, продвижение по карьерной лестнице, достижение высокого уровня профессионализма. Положительные корреляционные связи установлены между уровнем самоэффективности в общении и экстраверсией, интроверсией и нейротизмом.

Отечественных исследований, рассматривающих проблему самоэффективности, насчитывается небольшое количество. В них также изучается взаимосвязь между самоэффективностью и результативностью деятельности.

3. Сущность понятия «психологический возраст».

Проблемой возраста занимались многие зарубежные и отечественные исследователи, такие как И.С. Кон, Л.С. Выготский, Г.С. Абрамова, Е.И. Холостова, А.В. Толстых, Л.И. Анцыферова, Е.И. Головаха, А.А. Кроник, Я. Стюарт-Гамильтон и многие другие.

Возраст индивида можно охарактеризовать с позиции разнообразных его типологий. Признаки возраста могут быть как физическими, хронологическими и психическими одновременно, причем последнее определяется психологическим возрастом. Психологический возраст предопределяется тем, насколько молодым/старым себя чувствует индивид, как рассуждает, а также уровнем психоэмоциональной и умственной наполненности жизни.

Психологический возраст - репрезентация человеком собственного возраста, формирующийся под влиянием раннего опыта, глубинных убеждений и ожиданий. Во многом успех и активность человека, в том числе и в профессиональном плане, зависят от его психологического возраста, то есть от того, как думает человек, насколько себя ощущает.

Во втором разделе «Эмпирическое исследование самоэффективности и психологического возраста личности» приводится методическое обоснование исследования, его результаты и психолого-педагогические рекомендации.

Всего в исследовании приняли участие 66 человек (10 человек мужского пола и 56 женского). Большое расхождение по половому признаку можно объяснить тем, что для сбора данных мы использовали гугл форму, т.к. исследование проводилось в период пандемии, когда не было возможности личного сбора данных. Наша выборка напрямую зависела от внешних обстоятельств, а именно от того, кто откликнется и согласится активно принять участие в опросе. Возраст респондентов варьировал от семнадцати до пятидесяти семи лет. Выборку представляют люди, проживающие в Саратове и Саратовской области.

Для реализации цели и задач нами было проведено исследование с использованием следующих методик: методика Дж. Маддукса и М. Шеера по диагностике самоэффективности личности (адаптация А.В. Бояринцевой); Методика изучения общей самоэффективности личности Шварцера-Ерусалема, «Тест на определение психологического возраста», разработанная А.А. Кроником.

Результаты, полученные с помощью методик, были определены в качественные и количественные показатели.

Проанализировав данные, полученные нами в ходе исследования, мы пришли к выводу, что у 40% испытуемых, у которых психологический возраст совпадает с хронологическим возрастом, показатели самоэффективности выше, чем у испытуемых в двух других подгруппах. У 80 % испытуемых, психологический возраст которых выше или ниже их хронологического возраста, в среднем имеют ниже показатели самоэффективности.

В ходе исследования нами также произведен расчет статистических показателей, полученных данных. Для определения существующих взаимосвязей между исследуемыми показателями нами был проведен корреляционный анализ.

Мы проанализировали полученные численные данные по выборке при помощи корреляции, которая показала, что обнаружены взаимосвязи, интересные для нашего исследования.

Для исследования взаимосвязи были взяты 6 параметров:

- реальный возраст респондентов;
- психологический возраст по А.Кроник;
- разница между реальным возрастом и психологическим;
- результаты общего уровня самоэффективности по шкале Р. Шварцера и М. Ерусалема в адаптации В. Г. Ромека;
- два параметра самоэффективности по методике Дж. Маддукса и М. Шеера:

- СЭ в сфере деятельности;
- СЭ в сфере общения.

Наша центральная гипотеза, которая гласит, что психологический возраст можно рассматривать как фактор самоэффективности личности, нашла подтверждение в нашем исследовании.

Если сравнить результаты, полученные в ходе исследования, с идеей концепции самоэффективности, наша гипотеза о том, что при совпадении психологического и хронологического возрастов личности самоэффективность выше, чем при их несовпадении подтвердилась. Однако нужно конкретизировать, что не во всех сферах деятельности это прослеживается, в сфере межличностного общения мы не обнаружили взаимосвязь с совпадением/несовпадением возрастов. Видится необходимым проведение дальнейшего исследования по данной теме, для более глубоко и разностороннего понимания.

Проведенное исследование позволило выявить ряд закономерностей и разработать *психолого-педагогические рекомендации* для повышения уровня самоэффективности.

Заключение. В данной работе в ходе теоретического исследования было рассмотрено явление самоэффективности как психологического феномена и понятие «психологический возраст» в рамках различных теорий.

Самоэффективность относится к способности людей распознавать свои умения и развивать, вырабатывать соответствующее поведение для конкретной задачи или ситуации.

Некоторые люди верят в свои силы и способны преодолевать трудности, стоящие на их пути. Некоторые попадают в ловушку мелких неприятностей. Есть еще категория людей, которые предпочитают молчать, тихонько отсиживаться и не решаются мечтать о серьезных делах и целях. Принято считать, что уверенность в себе дана сверху, т.е. либо она есть, либо нет. Однако психологи решили углубиться в эту проблему. Так, психолог А. Бандура ввел новый термин - самоэффективность. Это понятие подразумевает убеждение человека относительно его способности управлять событиями, воздействующими на его жизнь.

Источником самоэффективности людей является, прежде всего, вера в собственную эффективность. Наиболее эффективный способ поверить в собственную эффективность, в собственные силы – достичь высоких результатов в чем-либо. Успех закладывает основу для постоянной веры человека в личную эффективность. Неудачи разрушают ее, особенно если неудачи возникают до того, как чувство эффективности упрочилось. Чтобы практиковать умелое поведение, люди должны обладать необходимыми навыками и верить в эффективность их использования.

Подводя итоги проделанной работы, следует отметить, что в настоящее время психологическая наука уделяет большое внимание развитию потенциала и ресурса человека, позволяющие ему работать более эффективно. К одним из таких ресурсов относится собственная оценка возраста, т.е. то, как себя ощущает человек, как думает. Ведь во многом успех и активность человека зависят от его психологического возраста. Поэтому мы предполагаем, что наличие субъективных представлений и ощущений относительно своего возраста является важным психологическим условием для достижения успеха в различных сферах жизни. Психологический возраст можно понимать как интегративный показатель процессов, участвующие в когнитивном

функционировании. Это предполагает, что психологический возраст может способствовать эффективности в различных сферах деятельности.

В ходе исследования мы пришли к выводу о том, что существует некая взаимосвязь между психологическим возрастом и самоэффективностью, что при совпадении психологического и хронологического возрастов личности самоэффективность выше, чем при их несовпадении.

В заключение ко всему вышесказанному можно добавить, что очевидная актуальность темы, с точки зрения использования человеческих ресурсов и одновременно с недостаточностью знаний по данному предмету, требует новые глубокие и всесторонние исследования проблемы самоэффективности и психологического возраста.

Перспективы нашего исследования мы видим в дальнейших исследованиях феномена самоэффективности в различных сферах деятельности, в том числе в сфере межличностного общения. А также объяснение сущности личной самоэффективности путем выявления ее взаимосвязи со стилем мышления личности и изучения возрастных особенностей этого явления.