

## ВЗАИМОВРЪЗКИ МЕЖДУ АЗ-ЕФЕКТИВНОСТ И ЗАУЧЕНА БЕЗПОМОЩНОСТ

Венелина Стоева Стоева

**Резюме:** В настоящата статия е проследена връзката между нивата на Аз-ефективност и тези на заучена безпомощност сред 135 лица. Те са на възраст между 16 и 47 години. 76,3% от тях са от женски пол, съответно- 23,7% са от мъжки пол. Резултатите от проведеното изследване показват, че нивата на изследваните два феномена са над средното. Беше направен и корелационен анализ за наличие на взаимовръзки между Аз-ефективност и заучена безпомощност. Очаквано, връзката е отрицателна и умерена със стойност  $-0,68$ . Тези, които имат по-високи резултати от скала Аз-ефективност имат по-ниски резултати по скала за заучена безпомощност и обратно.

**Ключови думи:** Аз-ефективност, заучена безпомощност, самоконтрол

### 1. Въведение

Справянето с житейските трудности, осъществяването на личния потенциал и усещането за благополучие са част от един съдържателен и осъзнат живот. Моделите на поведение, формирани в ранното детство са прототипични и свързани със справянето/несправянето с проблемите ситуации (Finch et al., 2023). Уменията за справяне са резултат от усещането за упражняване на контрол върху собствения живот (Beghetto, 2021; Gassman-Pines et al., 2020).

Човешкото поведение е обект на изследване от различни научни дисциплини. В полето на психологията то би могло да бъде обяснено като резултат от заучени модели на поведение, различен тип мотивация, както и с определени личностни черти и диспозиции. Опитите да бъдат разбрани и осмислени причините за даден успех или неуспех могат да бъдат описани с оглед на заучената безпомощност. Вътрешната/външната локализация на контрола са свързани с убеждението за контролируеми или неконтролируеми обстоятелства. Постоянството/ непостоянството на трудностите, които следва да бъдат преодоленни, са също дименсия на заучената безпомощност (Luse & Burkman, 2022).

### 2. Дизайн на емпиричното изследване

#### 2.1. Цел и задачи на изследването

Целта на настоящето изследване е да се проследи взаимовръзката между нивата на Аз-ефективност и заучена безпомощност сред лица на възраст между 16 и 47 години.

#### Задачи

- Да се установят нивата на Аз-ефективност сред изследваните лица;
- Да се установи нивото на заучена безпомощност при изследваните лица;
- Да се установи дали съществува зависимост между нивата на Аз-ефективност и заучена безпомощност.

#### 2.2. Хипотези

Хипотеза 1: Допуска се, че съществуват умерено високи нива на Аз-ефективност сред изследваните лица;



Хипотеза 2: Допуска се, че нивата на заучена безпомощност са ниски сред изследваните лица;

Хипотеза 3: Допуска се, че по-високите нива на Аз-ефективност са свързани с ниски нива на заучена безпомощност.

### 3. Метод

В настоящето изследване са използвани два въпросника. Първият е Скала за обща Аз-ефективност (General Self-Efficacy Scale (GSE), Schwarzer & Jerusalem, 1995), състояща се от 10 айтема. Вторият въпросник е Скала за заучена безпомощност (The Learned Helplessness Scale- LHS, Quinless & McDermott- Nelson, 1988). Въпросникът включва 20 айтема, чрез които се установяват нива на заучена безпомощност.

#### 3.1. Участници

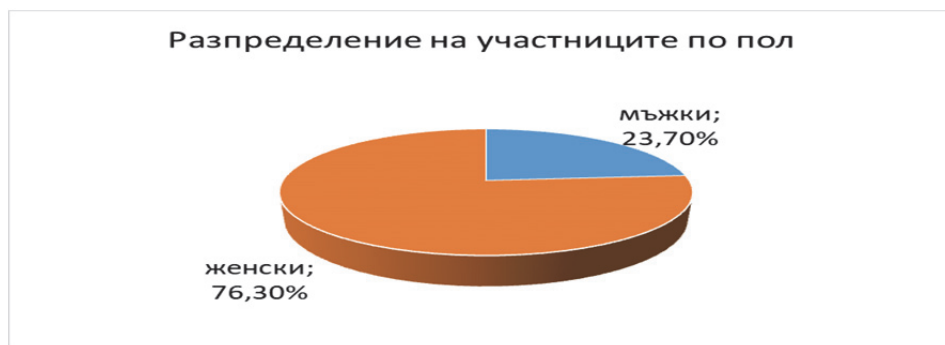
Броят на изследваните лица е 135 лица, разпределени съответно 76,30 % от женски пол и 23,70 % от мъжки пол. Най-младият участник е на 16 години, а най-възрастният е на 47 години.

#### 3.2. Процедура

Изследването е организирано чрез гугъл формуляр. Приблизителното време за попълване на двата въпросника в около 15 минути. Данните са обработени с програмата за статистически анализ SPSSv.23 и са представени с помощта на MSExcel.

#### 3.3. Резултати

##### Демографски данни за участниците



Фиг. 1. Диаграма на разпределението на участниците по пол

По-голям е броят на участниците от женски пол.



Фиг. 2. Диаграма на разпределението на участниците по възраст

Най-многобройна е групата на участниците във възрастовата група между 18 и 25-годишните.



**Фиг. 3.** Диаграма на разпределението на участниците по занимание

От Фиг. 3 става ясно, че по-големият брой от респондентите са работещи и учещи, а най-малък е дялът на студентите, които са безработни.

Психометрични характеристики на скалата за Обща Аз-ефективност

Надеждността по Алфа на Кронбах по всички 10 айтема на скалата е 0,895, което означава, че скалата е с много добра надеждност за практически цели. В таблица 1 в колона 5 (Cronbach's Alpha if Item Deleted) се вижда, че не е необходимо да се премахне айтем, тъй като надеждността няма да се промени значително.

**Таблица 1.** Статистики за общия бал по айтемите

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Айтем 1	28.31	21.045	.696	.881
Айтем 2	28.79	21.038	.582	.888
Айтем 3	28.55	20.684	.651	.883
Айтем 4	28.56	21.003	.678	.882
Айтем 5	28.74	20.421	.730	.878
Айтем 6	28.37	21.161	.638	.884
Айтем 7	28.59	20.452	.667	.882
Айтем 8	28.65	20.908	.592	.888
Айтем 9	28.37	21.066	.726	.879
Айтем 10	28.63	22.746	.439	.896

На Фигура 4 е дадена хистограма на разпределението на суровия бал на скалата



**Фиг. 4.** Хистограма на разпределението на резултатите от скалата за обща Аз-ефективност

От направената проверка за нормалност на разпределението на суровия бал по скалата за обща Аз-ефективност по критерия на Шапиро-Уилк (Стат.=0,966, sig.=0,007<0,05) се оказва, че **не е нормално**. Това означава, че участниците показват малко над средните нива за обща Аз-ефективност.

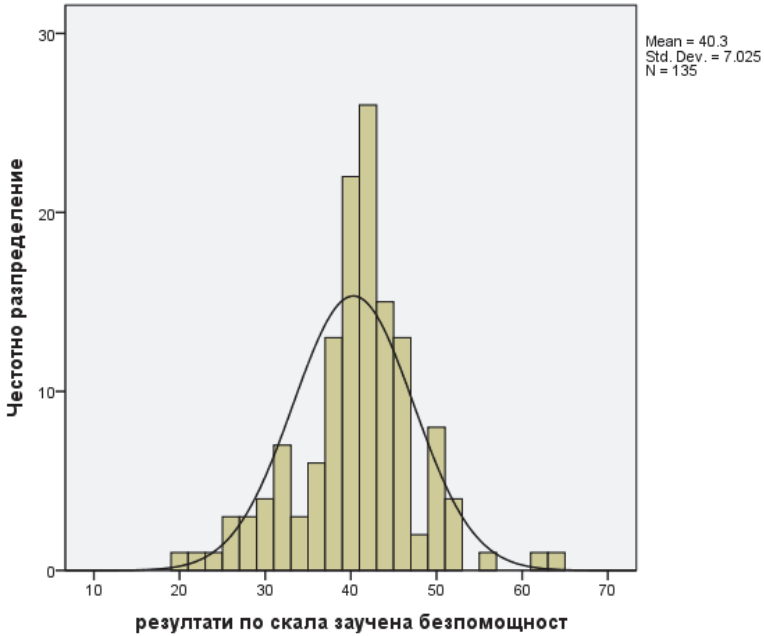
Психометрични характеристики на скалата за заучена безпомощност

Надеждността по Алфа на Кронбах по всички 20 айтъма на скалата е 0,88, което означава, че скалата е с много добра надеждност за практически цели. В таблица 1 в колона 5 (Cronbach's Alpha if Item Deleted) се вижда, че не е необходимо да се премахне айтем, тъй като надеждността няма да се промени значително.

**Таблица 1.** Статистики за общия бал по айтемите

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Айтем 1	38.41	45.303	.473	.883
Айтем 2	38.46	45.340	.501	.883
Айтем 3	38.50	44.073	.632	.879
Айтем 4	38.09	44.156	.522	.882
Айтем 5	38.41	46.543	.384	.886
Айтем 6	38.39	43.865	.585	.880
Айтем 7	38.18	43.192	.703	.876
Айтем 8	38.06	45.056	.454	.884
Айтем 9	38.36	42.218	.668	.877
Айтем 10	38.30	45.153	.508	.882
Айтем 11	38.10	44.661	.427	.885
Айтем 12	38.20	47.057	.236	.890
Айтем 13	38.36	44.278	.618	.879
Айтем 14	38.43	44.724	.632	.879
Айтем 15	38.35	42.766	.627	.878
Айтем 16	38.56	44.143	.637	.879
Айтем 17	37.41	46.349	.267	.890
Айтем 18	38.36	43.395	.615	.879
Айтем 19	38.27	46.812	.277	.889
Айтем 20	38.41	46.842	.294	.888

На Грешка! Източникът на препратката не е намерен.5 е дадена хистограма на разпределението на суровия бал на скалата.



Фиг. 5. Хистограма на разпределението на резултатите от скалата за заучена безпомощност

От направената проверка за нормалност на разпределението на суровия бал по скалата за заучена безпомощност по критерия на Шапиро-Уилк (Стат.=0,965, sig.=0,02<0,05) се оказва, че не е нормално. Това означава, че участниците показват малко над средните нива заучена безпомощност.

#### 3.3.1. Корелационен анализ

Направена бе проверка за връзка между отделните скали с коефициента на Пиърсън. Оказва се, че има статистически значима корелационна зависимост между резултатите от теста за заучена безпомощност и скала за обща Аз-ефективност с ниво на значимост 0,01. Връзката е отрицателна и умерена със стойност -0,68. Тези, които имат по-високи резултати от скала Аз-ефективност имат по-ниски резултати по скала за заучена безпомощност и обратно.

#### 4. Заключение и изводи

В повечето изследвания се проследяват нивата на Аз-ефективност, но рядко фокусът е върху продължителните във времето промени (Reuga et al., 2021). В настоящето изследване е направен опит за проследяване на взаимовръзката между заучената безпомощност и Аз-ефективността. Очаквано, високите нива на увереност в способностите за справяне с трудностите положително корелират с ниски нива на заучена безпомощност. Нивата на Аз-ефективност и тези за заучена безпомощност са над средните. Чрез тези данни Хипотеза 1 и 3 се потвърждават, а Хипотеза бива отхвърлена.



Заучената безпомощност и Аз-ефективността са феномени, които заслужават да бъдат задълбочено изследвани, тъй като те може да окажат влияние върху всеки един аспект от живота – както при усвояването на нова информация, така и при усещането за лично благополучие и смисъл.

Като ограничения на настоящето изследване може да бъде отбелязан фактът, че преобладаващият пол изследвани лица е женски. Също така би било добре да се проведе лонгитудно изследване, за да се установи дали получените резултати се променят /ако да – по какъв начин/ и под влияние на кои фактори. Може да се изследват нивата на специфична Аз-ефективност, както и фактори, водещи до високи нива на заучена безпомощност.

### Литература:

1. Beghetto, R. A. (2021). How times of crisis serve as a catalyst for creative action: An agentic perspective. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.600685>
2. Gassman-Pines, A., Ananat, E. O., & Fitz-Henley, J. (2020). COVID-19 and Parent-Child Psychological Well-being. *Pediatrics*, 146(4), Article e202000729. <https://doi.org/10.1542/peds.2020-007294>
3. Finch, L., Akhavein, K., Patwardhan, I., & Clark, C. (2023). Teachers' self-efficacy and perceptions of school climate are uniquely associated with students' externalizing and internalizing behavior problems. *Journal of Applied Developmental Psychology* 85, 101512. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101512>
4. Luse, A., Burkman, L. (2022). Learned helplessness attributional scale (LHAS): Development and validation of an attributional style measure. *Journal of Business Research* 151 623-634, <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.07.001>
5. Peura, P., Aro, T., Eija Raikk., Raikkonen, E., Viholainen, H., Koponen., Usher, E., Aro, M. (2021). Trajectories of change in reading self-efficacy: A longitudinal analysis of self-efficacy and its sources. *Contemporary Educational Psychology* 64, 101947