

АЗ-ЕФЕКТИВНОСТ И УПОТРЕБА НА ПСИХОАКТИВНИ ВЕЩЕСТВА

Красимира Минева

Бургаски свободен университет

SELF-EFFICACY AND SUBSTANCE USE

Krasimira Mineva

Burgas Free University

Abstract: *The present article makes an overview of Social Cognitive Theory and of the concept “self-efficacy” - how self-efficacy affects cognitive, emotional, motivational and selection processes. Here is examined the role of self-efficacy in the onset of substance and alcohol use and the influence of self-efficacy over remission’s maintenance and the rehabilitation programme’s results.*

Key words: *self-efficacy, social cognitive theory, substance use, addiction.*

Социокогнитивната теория може да бъде използвана успешно като обяснителна схема в полето на зависимостите, за да разберем защо хората употребяват наркотици, въпреки че притежават нужната информация за вредните последици от тази употреба. Тя може да обясни защо хората с външен локус на контрол, които чувстват, че не могат да контролират ситуацията, в които им се предлага наркотик, все пак успяват да направят ефективен отказ на поканите за употреба и да не позволят да бъдат въввлечени във фазата на експериментиране. Достатъчно е да вярват, че успешно могат да приложат уменията си да не приемат това, което им се предлага. Тогава те биха се ангажирали с поведение на отказ, въпреки усещането за слаб контрол върху средата. Защо хората употребяват наркотици е въпрос, който е свързан с по-общия интерес на бихейвиоризма и на социокогнитивната теория към това как хората избират да се държат и кое е в основата на този избор – т.е. кои са променливите, които въздействат върху избора на поведение. Бандура счита, че това зависи от процеса на себerefлексия на индивидите върху това дали и колко успешно биха могли да изпълнят дадено поведение. Хората се ангажират с когнитивна оценка на собствената си ефективност и от тази оценка зависи мотивацията за практикуване на определени поведения. В този смисъл те биха се ангажирали с изпълнението на ефективни поведения (чрез които ще достигнат целите си), ако вярват, че са способни да се справят успешно с изпълнението на тези поведения [12].

Социокогнитивната теория и понятието “Аз-ефективност”

Социално когнитивната теория на Бандура подкрепя основните принципи на бихейвиоризма, но въвежда идеята за когнитивните процеси като медиатори между стимулите и реакциите. Основната разлика между вижданията на Бандура и Скинър – двама видни представители на поведенческото направление в психологията, е това, че Скинър счита ученето за резултат от лично преживяно подкрепление и затова подчертава основната роля на граfiците на подкрепление. Според Бандура е възможно

учене чрез съпреживяване, т.е. чрез наблюдение не само поведението на другите хора, но и на последствията/подкрепленията, които те получават след това. При ученето чрез съпреживяване не е необходимо лично преживяване на подкрепленията [2].

Това допускане обяснява началото на приема на наркотици при подрастващите с наблюдаването на първоначалните позитивните ефекти у връстниците им след приема на наркотици, играещи ролята на позитивни подкрепения. Позитивните подкрепения моделират поведението на пасивните наблюдатели, стимулирайки ги да копират моделите на поведение, свързани с приема на ПАВ. Наблюдаването на позитивните подкрепения при прием на психоактивни вещества и алкохол обяснява първоначалното ангажиране с поведението, насочени към експериментиране с наркотични вещества. Първоначалните позитивни ефекти от ПАВ върху поведението и психиката могат да бъдат по-висока самоувереност, увеличена работоспособност и намалена уморемост, редуцирана социална тревожност, повишено настроение, подобро самочувствие и по-висока самооценка. Субективното усещане за висока Аз-ефективност се доближава до създаденото от Ротер понятие вътрешен “локус на контрол”, доколкото е свързано с поемането на отговорност за хода на собствения живот и за една по-активна позиция при определянето на неговата посока на развитие. Бандура ясно разграничава двете понятия.

Той дефинира Аз-ефективността като вътрешната убеденост в собствената способност за справяне с проблемни ситуации и вземане на решения по бърз, резултатен и компетентен начин. Съдържанието на понятието за Аз-ефективност е обобщено по следния начин: “чувството ни за собствена ценност или самооценката ни, чувството ни за адекватност, ефикасност и компетентност в справянето с проблемите” [2].

Хората с висока Аз-ефективност вярват, че са способни да се справят успешно с трудностите, възприемат ги като предизвикателства [2]. Такива са и характеристиките на хората с висока личностова твърдост. Възможно е вярванията за лична Аз-ефективност да подпомагат изграждането на личностовата твърдост като черта на личността. Едни и същи личностови характеристики, наблюдавани у хора с високи измерени балове на Аз-ефективността, са свързани и с високите балове на личностна твърдост – напр. пълна себеподаност на работата и семейството, посвещаване на професията, по-висока стресоустойчивост, по-високи цели и по-голяма упоритост при преодоляване на трудностите и неуспехите, възприемане на трудностите като предизвикателства.

Високата лична ефективност поражда високи очаквания за успех, висока увереност в собствените способности и постижения, вяра в способността за упражняване на контрол върху събитията в живота. Изследванията на Бандура доказват, че вярванията за висока собствена ефективност са свързани с редица положителни ефекти [2]:

- получаване на по-високи оценки;
- поставяне на по-високи лични цели;
- постигане на по-голям успех в работата си;
- по-добро соматично и психично здраве.

Аз-ефективността влияе върху човешкото развитие и адаптация. Тя повлиява нивото на човешките стремежи, силната ангажираност с постигането на целите, качеството на аналитичното мислене, мотивацията и упоритостта при преодоляването на трудностите и пораженията, процесите на каузална атрибуция при успех

или провал, издръжливост при нещастие или беда, уязвимост към стрес и депресия [5]. Най-важната особеност на хората със субективно усещане за ниска Аз-ефективност е липсата на вяра в собствените сили и възможности да се справят с трудностите и проблемните ситуации. Обикновено те предпочитат да се откажат, ако срещнат дори и слаби затруднения или провали. Не са склонни да преследват целите си последователно и упорито и вярват, че нямат контрол върху живота и постиженията си [2]. Те предпочитат да избягват ситуацията, които повишават тревожността и вътрешното психично напрежение, защото са свързани с очаквания за провал или лошо изпълнение на уменията за справяне. Справянето с тревожността може да включва прием на алкохол или тютюнопушене и потвърждава хипотезата за приема на ПАВ като опит за самолечение и справяне със социалната тревожност [12].

Бандура поставя акцент върху когнитивните опосредстващи процеси, които насочват поведението на всеки човек. Поведението е мотивирано от и основаващо се върху оценката на индивида за собствената му Аз-ефективност, неговите мисловни модели, собствените му вярвания (когниции, убеждения) и неговите очаквания. Бандура разграничава два вида очаквания, които са “концептуализирани като вярвания, които действат като част от когнитивна мотивационна инициатива, която да съдейства за поведенческото ангажиране” [12]:

- 1) очаквания, свързани с резултатите от действията;
- 2) очаквания, основани върху оценката на собствените способности на индивида да изпълни поведението, което би довело до желаните резултати.

Очакванията участват в когнитивния мотивационен процес – ако и двата вида очаквания (свързани със ефективността на собственото поведение и свързани с резултатите) са високи, тогава ще бъдат високи и мотивацията, и вероятността индивидът да се ангажира с изпълнението на определена задача или поведение. Основният принос на Бандура е допускането, че поведенческите реакции не са толкова силно обусловени от реалните подкрепления, колкото от **очакваните подкрепления** – менталните образи на бъдещите резултати, т.е. от когнитивните процеси като опосредстващи променливи между средовите стимули и реакциите на индивида. Очакването за висок резултат е силно мотивиращо.

Аз-ефективността е в основата на решението дали ще се ангажираме с дадена задача (в зависимост от това дали я възприемаме като предизвикателство или като заплаха), какви усилия сме склонни да положим, дали ще бъдем настойчиви и упорити при изпълнението на задачата или ще се откажем при първите неуспехи и провали. От нея зависи нивото на емоционалния стрес, който бихме изпитали в резултат на неуспехите [12]. Оценката предхожда мотивацията, която заедно с очакванията участва в избора на поведение или поведенческа стратегия. Очакванията за ниска резултатност и лошо изпълнение на поведението пораждаат тревожност. Високата тревожност по-скоро би мотивирала индивида да избягва поведения, които приема като застрашаващи самочувствието и самооценката му. Бягството е и една от възможните копинг стратегии (стратегии за справяне със стрес и тревожност). Съществува алтернативна копинг стратегия – съпротива, борба със застрашаващите стимули и ситуации чрез прилагане на необходимите за това умения.

Регулативната функция на Аз-ефективността върху цялостното функциониране на индивида е обяснено чрез въздействието на възгледите за собствената ефективност върху четири основни психични процеси – когнитивни, афективни, мотива-

ционни и селективни. Значително е влиянието на Аз-ефективността върху **познавателните процеси**, особено върху мисленето и целеполагането. Възгледите за висока Аз-ефективност и вярата в собствените способности води до избиране на задачи с по-висока трудност – т.е. поставяне на по-високи цели. Ниската самооценка насочва мисленето към разработване на хипотетични, въображаеми сценарии, свързани с неуспех. Обикновено в тези сценарии във фокуса на внимание са личната неефективност, собствените слабости и предполагаеми възпрепятстващи постижението събития. Вярата в постижимостта на целите помага за разработването на сценарии, в които са включени повече успешни начини на действие. Високата Аз-ефективност подобрява аналитичното мислене, докато ниската Аз-ефективност поставя акцента върху ирационалното мислене, което пречи на правилното планиране и изпълнение на действията [1].

Според Бандура, дори когато са налице добре развити умения, представите за ниска собствена ефективност биха попречили тези умения да бъдат прилагани адекватно и успешно. Аз-ефективността въздейства върху процесите на учене и на вземане на решения. Тя модифицира когнитивните процеси: процесите на анализ на факторите, които са довели до определени резултати, както и процесите на анализ на очакваните и предвидими последици от собствените действия. Субективното усещане за висока собствена ефективност и доверието в собствените способности ще насърчават полагането на усилия за изпълнение на поети ангажменти дори при наличието на постоянно нарастващи препятствия или постоянно увеличаващ се натиск на повишаващите се социални изисквания. Преодоляването на неяснотите и противоречията в получаваната информация изисква не само добри умения за когнитивна преработка на информацията, но и настойчивост, чийто източник е усещането за висока Аз-ефективност [4].

Аз-ефективността силно повлиява **мотивационната регулация** на поведението чрез въздействието на вярванията в собствената ефективност върху процесите на каузална атрибуция. Човек е склонен да избира и реализира тези поведения, от които очаква високи резултати и вярва, че те могат да бъдат постигнати чрез собствени усилия и благодарение на собствените способности. Вярванията относно личната ефективност влияят върху нивото на мотивация. При висока мотивация хората са способни да полагат повече усилия и да бъдат упорити в постигането на желаните цели в по-дълги периоди от време. В случай на провал е нормално, според Бандура, човек да започне да се съмнява в себе си, но при уверените в себе си индивиди много бързо се достига до пълно възстановяване на високите нива на възприемана Аз-ефективност [2]. Хората, които не вярват в своите способности, са склонни при първите възникнали пречки и трудности да се откажат от своите аспирации и намерения, а при провал трудно и бавно възстановяват себеувереността, самочувствието и самооценката си.

Влиянието на вярванията за Аз-ефективност засяга и регулацията на **афективните процеси** – вярванията за ниска собствена ефективност и неспособност да бъдат контролирани ситуации, свързани със заплаха, пораждаат високи нива на тревожност и вътрешно напрежение [1].

Селективните процеси също са регулирани от вярванията за собствената ефективност. Хората правят избори, свързани с професия, дейности и социално обкръжение, като вярват, че разполагат с необходимите за справяне способности. Хората, които вярват в аз-ефективността си, имат по-високо ниво на претенции,

избират по-трудни задачи, привързани са към целите, които са избрали; фокусирани са върху задачата, а не върху собственото представяне; след неуспех лесно възстановяват чувството си за лична ефективност; не се отказват от изпълнението на задачата при първата трудност, демонстрират настойчивост и упоритост при достигане на целите [1]. Чрез упражняването на избори, основаващи се на възгледите за Аз-ефективност, ние участваме в такива ситуации и дейности, в които бихме могли да демонстрираме способностите си и дори да ги развием. Отново личните избори, основани на Аз-ефективността, ни отдалечават от социални ситуации и дейности, изискващи способности и усилия, които превишават капацитета на личността за справяне [3].

Бандура определя Аз-ефективността като движеща сила на личността, която е характерна за всички хора. Хората не са пасивно реагиращи на средовите влияния, т. е. не средата контролира поведението чрез стимули, които отключват определени реакции – има място за личен избор на базата на себerefлексия. Човекът не е реактивно същество, а активно. От оценката – от рефлексията върху поведението, зависи мотивацията за продължаване или за модифициране линията на поведение. Рефлексивните разсъждения могат да сравняват предишни и сегашни резултати от действията или предишно изпълнение на същата поведенческа стратегия. Рефлексията може да бъде по посока на обмисляне на по-успешни стратегии на поведение, които са в границите на възможностите на индивида и които биха довели до достигането на желани резултати в бъдеще. За да изгради собствената си Аз-ефективност, човек черпи информация от четири източника [12]:

- информация относно предишно представяне;
- информация, получена чрез наблюдаването на хора, чието поведение служи за модел;
- вътрешно убеждаване по посока на упоритост и настойчивост при полагане на усилия;
- психологическото състояние на индивида – наличието на тревожност, която ще влоши използването на когнитивните умения и протичането на познавателните процеси.

Важен за формирането на оценката за собствената ефективност е процеса на рефлексия върху постигнатите резултати и установяването на успешните стратегии за действие, както и отчитането на неуспешните действия, които ще отпаднат от поведенческия репертоар. Без процес на рефлексия върху връзката между действията и постигнатото от тях не може да се очаква висока Аз-ефективност – нито вътрешна увереност в способността за справяне с проблемните ситуации. Поведението зависи и от себеувереността, която от своя страна се основава на оценката на личната ефективност. Високата себеувереност (висока оценка на Аз-ефективността) води до висока мотивация и обратното: ниската оценка на Аз-ефективност е в основата на ниска себеувереност и ниска мотивация.

Според Бандура усещането за Аз-ефективността е свързана с оценяването на способностите за извършване на определено действие или поведение, което води до желани резултати, но винаги в конкретна ситуация. Ефективността не е обща преценка или предиспозиция. Общата приложимост (*generality*) като атрибут на Аз-ефективността е въведено от Бандура и регистрира доколко очакванията за ефективност в една ситуация могат да бъдат разширени и пренесени върху други аналогични ситуации [12].

Изследвания на Аз-ефективността в полето на употребата, злоупотребата и зависимостта от алкохол и психоактивни вещества.

От описанието на понятието за Аз-ефективност следва, че хората с ниска Аз-ефективност ще имат високи очаквания за ниска ефективност на поведението и лошо изпълнение на задачата. Това очакване ще повиши нивото на напрегнатост и тревожност, а постоянните провали могат да доведат до генерализиране на тревожността и превръщането ѝ в постоянно неспецифично състояние. Нейното туширане може да стане постоянна задача на индивида и за целта той може да прибегне до самолечение с алкохол, тютюнопушене или психоактивни вещества. Един такъв модел на справяне или копинг стратегия може да обясни активното ангажиране с прием на наркотици като опит за справяне с тревожността.

През 2006 г. е изследвана връзката между **социалната тревожност**, позитивните очаквания за социално улесняване на поведението и Аз-ефективността за избягване на тежките запои при употребата на алкохол. Резултатите показват, че най-важните променливи, свързани с употребата на алкохол са **очакванията за социално улесняване и Аз-ефективността** за избягване на тежки епизоди на пианство. Социалната тревожност е свързана със зависимостта от алкохол и с проблемите породени от него, но не и с количеството на консумирания алкохол. Другите две променливи са свързани, както с консумацията, така и с възникването на зависимост и с появата на проблеми, породени от алкохола. По-високите нива на социална тревожност не водят до увеличаване количеството консумиран алкохол, но са свързани с формирането на зависимост. [10].

През 50-те години на миналия век компонентите на Аз-ефективността са включени в изследванията на етиологията на зависимостите. Една възможна хипотеза е, че хората с добри умения да отказват по-трудно биха се ангажирали с поведение на употреба, защото ще имат високи очаквания да се справят на база умения в ситуация на предлагане на наркотик. Тези умения, свързани с личната Аз-ефективност, могат да бъдат подобрени. Превенцията на зависимости може да има за цел редуциране на психичното напрежение и тревожността чрез техники за релаксация – визуализация, автогенен тренинг, медитация. Намаляването на напрежението от своя страна ще повлияе благотворно върху процесите на когнитивна оценка на собствената ефективност и уменията за справяне [12].

Изследванията на Аз-ефективността при употребяващи ПАВ през последните години са силно интензифицирани. Достигнати са нови резултати и тенденции с неоспорима теоретична и практическа стойност. Високите резултати при измерване на Аз-ефективността корелират с по-дълъг период на **ремисия**, а по-ниските резултати са свързани с по-кратка ремисия и по-скорошен рецидив в опитите за контрол и въздържане от употреба на кокаин, а вероятно и на други, въздействащи върху мозъчната биохимия субстанции [8].

Корелацията между измерванията на **общата и на специфичната Аз-ефективност** са ниски, което означава, че свързаната с наркотици Аз-ефективност не е свързана с общата Аз-ефективност като променлива. Съществуват полови обусловени различия между измерените равнища на Аз-ефективност в изследването. При жените резултатите на общата Аз-ефективност са по-ниски от тези на мъжете. Жените имат по-слабо доверие в способността си да постигат цели, както и в способността

си да планират успешното постигане на желаните цели. Резултатите по специфичната Аз-ефективност, която е свързана с въздържане от употреба на наркотици, също се различават значимо при изследваните лица, в зависимост от половата им принадлежност. При жените специфичната Аз-ефективност е по-ниска, което показва, че жените като цяло имат по-слабо доверие в собствените си способности да се въздържат от употреба на наркотични вещества в различни ситуации [6].

Обобщените резултати от изследването на специфичната Аз-ефективност, свързана с въздържане от приемане на ПАВ, са публикувани през 2008 година. Аз-ефективността, свързана с въздържане от прием на ПАВ, е силен **предиктор** на успешни резултати от лечението при зависими от алкохол, кокаин, хазарт и тютюнопушене. При зависими от кокаин измерената висока Аз-ефективност на входа в терапевтичната програма е предиктор на статистически значими нива на въздържане от употреба по време на лечението. Изследванията на нивото на аз-ефективността, свързана с въздържане в рамките на един месец след приключване на лечението, доказват значимо по-високи нива на ефективност в сравнение с участниците, които са направили рецидив преди изтичането на първия месец. Следователно високата специфична Аз-ефективност е надежден индикатор за по-малка употреба или въздържане от употреба в бъдеще. Повишаването на специфичната Аз-ефективност зависи от формирането и развиването на копинг умения (умения за справяне), когнитивното функциониране, способността за учене, мотивацията и преживяването на позитивните ефекти от въздържането [9].

Повишаването на специфичната, свързана с алкохола Аз-ефективност, в рамките на едногодишни лечебни програми е силен предиктор на краткосрочна едногодишна ремисия след лечението. Измерените равнища на Аз-ефективността остават стабилни в последващия 15-годишен период. В това изследване по-високото първоначално подобрене в свързаните с алкохола проблеми и бързото понижаване на импулсивността, противоположно на очакванията, не е свързано с дългосрочно поддържане на високи нива на Аз-ефективността [11].

Резултатите от изследването различията между субтипозите алкохолно зависими по отношение на степента на Аз-ефективност [7] показват наличие на статистически значими различия между **Тип А** и **Тип Б** алкохолици относно вярванията им, че могат да се въздържат от прием на алкохол, но само при изследваните лица, които са посещавали групи на анонимни алкохолици в продължение на 9 месеца. Тип А зависими от алкохол (при които няма биологично предразположение и зависимостта е по-лека в сравнение с тип Б) вярват в значимо по-висока степен, че могат да се въздържат от прием на алкохол в сравнение с тип Б алкохолиците, но само в случаите на девет месечна групово рехабилитационна работа. Различия в първоначалните вярвания за собствената ефективност в зависимост от типологичната принадлежност преди включването в групите не са били отчетени.

Заклучение:

Възприеманите високи нива на Аз-ефективност корелират с по-ниски нива на употреба на алкохол и психоактивни вещества и по-малка тежест на проблемите, свързани с употребата. В изследванията на Аз-ефективността в областта на зависимостите се очертават следните тенденции:

- I. Изследвания върху Аз-ефективността като предиктор на продължителни периоди на ремисия.
- II. Аз-ефективността като предиктор на употребата на алкохол и психоактивни вещества.
- III. Изследвания на резултатите от лечението, опосредствани от резултатите от интервенциите, насочени към повишаване на Аз-ефективността.

Статията селективно представя основните тенденции през последното десетилетие в изследванията на Аз-ефективността като предиктор на тежестта на зависимостта и на проблемите, свързани с нея; като предиктор на продължителността на ремисията и като опосредстваща лечебните ефекти променлива. Необходимо е позадълбочено, пълно и систематично обзорно представяне на изследванията в тази област и на техните резултати. Създаването на пълен преглед на постиженията, отразени в научната литературата ще ни даде възможно най-пълната представа за мощното въздействие на вярванията в собствената ефективност върху процесите на саморегулация, при поддържането на чувството за контрол върху собствения живот и при планирането на промяна. Тези изводи са особено важни при планирането на рехабилитационните усилия за поддържане на продължителни периоди на въздържание от употреба на алкохол и психоактивни вещества и изграждане на нов начин на живот извън контрола на тези вещества.

Литература:

1. Корсини, Р., Ауербах, А., (2006), Психологическая энциклопедия, Питер.
2. Шульц, Д., Шульц, С.Е., (2006), История на модерната психология, Наука и изкуство.
3. Bandura, A., (1989), Human Agency in Social Cognitive Theory, *American Psychologist*, September, Vol. 44, No. 9, 1175-1184.
4. Bandura, A., (1993), Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning, *Educational Psychologist*, 28 (2), 117-148.
5. Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., Pastorelli, C., (1996), Multifaceted Impact of Self-Efficacy Beliefs on Academic Functioning, *Child Development*, Vol. 67, No. 3, 1206-1222.
6. Pellisier, B., Jones, N., (2006), Differences in motivation, coping style, and self-efficacy among incarcerated male and female drug users, *Journal of Substance Abuse Treatment* 30, 113-120.
7. Bogenschutz, M., Tonigan, S., Miller, W., (2006) Examining the Effects of Alcoholism Typology and AA Attendance on Self-Efficacy as a Mechanism of Change, *Journal of Studies on Alcohol*, Vol. 67 (4), Jul. 2006, 562-567.
8. Coon, G., Pena, D., Illich, P., (1998), Self-Efficacy and Substance Abuse: Assessment Using a Brief Phone Interview, *Journal of Substance Abuse Treatment*, Volume 15, Issue 5, September-October 1998, Pages 385-391.
9. Dolan, S., Martin, R., Rohsenow, D., (2008), Self-efficacy for cocaine abstinence: Pretreatment correlates and relationship to outcomes, *Addictive Behaviors* 33, 675-688.
10. Gilles, D. M., Turk, C. L., Fresco, D. M., (2006), Social anxiety, alcohol expectancies, and self-efficacy as predictors of heavy drinking in college students, *Addictive Behaviors*, 31, 388-398.
11. McKellar, J., Ilgen, M., Moos, B. S., Moos, R., (2008), Predictors of changes in alcohol-related self-efficacy over 16 years, *Journal of Substance Abuse Treatment*, 35, 148-15.
12. Sheier, L., (Ed.), (2010), *Handbook of Drug Use Etiology, Theory, Methods and Empirical Findings*, American Psychological Association.