РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

ИНОСТРАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

№ 7 1996

В НОМЕРЕ:

Психотерапия: от искусства к науке

Лидер в современном обществе

Методика измерения само-эффективности

Как получить грант в зарубежном фонде

Москва

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

ИНОСТРАННАЯ ПСИХОЛОГИЯ

№ 7 1996

Москва

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Т.Н.Ушакова - главный редактор
Л.В.Бороздина
А.В.Брушлинский
Э.А.Голубева
Е.А.Климов
А.М.Матюшкин
В.А.Пономаренко
В.М.Русалов
Е.Н.Соколов
В.Д.Шадриков
П.Н.Шихирев

Ю.Бреденкамп (ФРГ)
Ж.Верньо (Франция)
Дж.Канджеми (США)
В.Кинч (США)
К.Ковальски (США)
М.Коул (США)
Т.Куссман (ФРГ)
Д.Магнуссон (Швеция)
С.Московичи (Франция)
В.Печак (Словения)
Р. Роулз (Великобритания)
Н.Форман (Великобритания)
Б.Шефер (ФРГ)

EDITORIAL BOARD

T.N.Ushakova - Editor
L.V.Borozdina
A.V.Bruschlinsky
E.A.Golubeva
E.F.Klimov
A.M.Matyuschkin
V.A.Ponomarenko
V.M.Russalov
V.D.Schadrikov
P.N.Schichirev
E.N.Sokolov

J.Bredenkamp (FRG)
J.Cangemi (USA)
M.Cole (USA)
N.Foreman (UK)
W.Kintch (USA)
C.Kowalski (USA)
T.Kussmann (FRG)
D.Magnusson (Sweden)
S.Moscovici (France)
V.Pecjak (Slovenia)
R.Rawles(UK)
B.Schaefer (FRG)
G.Vergnaud (France)

РЕДАКЦИОННЫЙ КОМИТЕТ

Н.А.Алмаев
Н.Д.Былкина
И.А.Зачесова
Д.В.Люсин
Н.Б.Михайлова
И.Е.Сироткина
Д.В.Ушаков

EDITORIAL COMMITTEE

N.A.Almaev
N.D.Bylkina
I.A.Zachessova
D.V.Lucin
N.B.Michaylova
I.E.Sirotkina
D.V.Ushakov

Над номером работали:

Н.Алмаев,Е. Волохонская, И.Кадыров, Е. Калмыкова, Д. Люсин, Д.Ушаков

© Институт психологии РАН

"Исследовательский центр "ИКА",
подготовка оригинал-макета
А.В.Жеребцов

Адрес редакции: 129366, Москва, Ярославская, 13, тел. 283-53-10, 283-45-35.

RUSSIAN ACADEMY OF SCIENCES
INSTITUTE OF PSYCHOLOGY

Foreign Psychology

№ 7 1996

PSYCHOTHERAPY RESEARCH
(thematic core)
Horst Kaechele. Specimen of Psychotherapy Research in the Nineties 5
Uwe Hentschel. Empirical Research on the Social Interaction in Psychotherapy: the Concept of Therapeutic Alliance 9
Lester Luborsky, Ellen Luborsky. The Era of Measures of Transference - the CCRT and other Methods 19
Mardi J. Horowitz, Tracy D. Eells. Case Formulations Using Role-Relationship Model Configurations: Reliability Study 30
Kenneth I. Howard, Robert J. Lueges, Michael S. Maling, Loran Martinovich. A Phase Model of Psychotherapy Outcome: Causal Mediation of Change 39

PSYCHOLOGY OF MANAGEMENT
Joseph P.Cangemi. Some observations of successful leaders and their use of power and authority 49

GERONTOLOGY
Martin M. Greller. Aging and Work: The Human and Economic Potential. 55

PSYCHOLOGY IN GERMANY
E. Marysko. Uber die Situation des Praktischen Psychologen in Deutschland 61

HISTORY OF PSYCHOLOGY
Gaby Netchine-Grynberg et Serge Netchine. Rene Zazzo 68

TESTS
Ralf Shwarzer, Mattias Jerusalem, Vladimir Romek. Russian version of the General Self-Efficacy Scale 71

SCIENTIFIC LIFE
Nigel Foreman. Appliying for Research Grants: Advice to Eastern European Psychologists 77

INFORMATION 54,67

SUMMARY OF THE ISSUE 82

Moscow

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ 5
(тематическое ядро)

Предисловие редакторов тематического ядра Х.Кэхеле и А.Казанской 5

Уве Хентшель
СОЦИАЛЬНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В ПСИХОТЕРАПИИ:
ПОНЯТИЕ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО АЛЬЯНСА 9

Лестер Люборски, Эллен Люборски
ОБЪЕКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ИЗМЕРЕНИЯ ПЕРЕНОСА 19

Марди Дж. Хоровитц, Трейси Д. Илс
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОДЕЛИ РОЛЕВЫХ ОТНОШЕНИЙ
ДЛЯ ОПИСАНИЯ КЛИНИЧЕСКИХ СЛУЧАЕВ 30

Кеннет Ховард, Роберт Льюгес, Майкл Мейлинг, Лоран Мартинович
ФАЗОВАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ 39

ПСИХОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ 49

Джозеф П. Кенджеми
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛИДЕРОМ ВЛАСТИ ЛИЧНОГО АВТОРИТЕТА
ИЛИ ВЛАСТИ ЗАКОННЫХ ПОЛНОМОЧИЙ 49

ГЕРОНТОЛОГИЯ 55

Мартин Греллер
СТАРЕНИЕ И РАБОТА: ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ПОТЕНЦИАЛ 55

ПСИХОЛОГИЯ В ГЕРМАНИИ 61

Е. Мариско
О ПОЛОЖЕНИИ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ В ГЕРМАНИИ 61

ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ 68

Габи Нетчин-Гринберг, Серж Нетчин
ПАМЯТИ РЕНЕ ЗАЗЗО 68

МЕТОДИКИ 71

Ральф Шварцер, Маттиас Ерусалем, Владимир Ромек
РУССКАЯ ВЕРСИЯ ШКАЛЫ ОБЩЕЙ САМО-ЭФФЕКТИВНОСТИ
Р.ШВАРЦЕРА И М. ЕРУСАЛЕМА 71

НАУЧНАЯ ЖИЗНЬ 77

Найджел Форман
ПОЛУЧЕНИЕ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ ГРАНТОВ:
СОВЕТЫ ВОСТОЧНОЕВРОПЕЙСКИМ ПСИХОЛОГАМ 77

ИНФОРМАЦИЯ 54, 67

РЕЗЮМЕ НОМЕРА НА ЕВРОПЕЙСКИХ ЯЗЫКАХ 82

МЕТОДИКИ

Ральф Шварцер, Маттиас Ерусалем
Берлинский свободный университет
Владимир Ромек
Ростовский государственный университет

РУССКАЯ ВЕРСИЯ ШКАЛЫ ОБЩЕЙ САМО-ЭФФЕКТИВНОСТИ Р.ШВАРЦЕРА И М.ЕРУСАЛЕМА

Шварцер Ральф (Schwarzer, Ralf) — профессор, доктор, Институт психологии Свободного берлинского университета, секция психологии здоровья.

Маттиас Ерусалем (Jerusalem, Matthias) — профессор, доктор, Институт психологии Свободного берлинского университета, секция психологии здоровья.

Владимир Георгиевич Ромек — старший преподаватель кафедры социальной психологии и психологии личности Ростовского госуниверситета, аспирант университета Фридриха и Александра, Эрланген, Германия.

РЕЗЮМЕ

В статье приводятся статистические данные, полученные в ходе разработки русской версии шкалы общей само-эффективности Р.Шварцера и М.Ерусалема. Сравнение психометрических показателей русской версии с немецкой, китайской и испанской свидетельствует об аналогичности их психометрических показателей. Авторы делают вывод о пригодности русской версии для использования в межкультурных сравнениях и приводят нормы, рассчитанные на русской выборке в 495 человек.

Понятие само-эффективности (self-efficacy) было предложено Альбертом Бандурой [5] и представляет собой один из центральных компонентов его социально-когнитивной теории. Идея А.Бандуры о том, что вера в эффективность собственных действий (само-эффективность) может в существенной мере влиять на поведение, нашла множество подтверждений в клинических исследованиях и оказалась вполне адекватной сфере регуляции социального поведения в более широком контексте.

Влияние веры в само-эффективность на поведение человека Бандура объясняет следующим образом: человек боится и избегает тех социальных ситуаций, с которыми, как он считает, он не сумеет справиться, активно и наступательно он ведет себя тогда, когда он уверен в своих способностях и верит в успех собственных действий. Бандура предлагает различать ожидание результатов и веру в само-эффективность. Первый тип ожиданий тождественен убеждению, что некоторое поведение приведет к определенным результатам. Ожидание само-эффективности означает веру человека в то, что он в состоянии вести себя таким образом, что это приведет к желаемым результатам (успеху).

В соответствии с теорией и исследованиями Бандуры и сотрудников, само-

Рис.1. Различие между ожиданием эффективности и ожиданием результатов [2; с.86]

эффективность проявляется в том, как люди чувствуют, думают и действуют. В терминах чувств низкий уровень само-эффективности ассоциируется с депрессией, беспокойством и чувством беспомощности. У таких индивидов часто обнаруживается низкая самооценка, пессимистические мысли о собственных достижениях.

В области мышления высокая само-эффективность облегчает процесс принятия решений и проявляется в разнообразных общих способностях, включая академические достижения.

Само-эффективность может повысить или снизить мотивацию к осуществлению активных действий, особенно в трудных ситуа-

циях. Люди с высокой само-эффективностью предпочитают браться за более сложные задачи, они ставят перед собой более высокие цели и упорнее их добиваются. Оптимистические или пессимистические сценарии развития событий у людей также возникают в соответствии с уровнем их само-эффективности.

Существует четыре источника самоэффективности: конкретные, воспринимаемые индивидом успехи, наблюдения за чужим опытом, вербальные воздействия и воспринимаемое эмоциональное возбуждение. Самым большим влиянием на самоэффективность, по Бандуре, обладает успех в решении тех или иных задач. Этот успех служит лучшим средством терапии недостаточной само-эффективности. Само-эффективность растет также, если люди наблюдают, как другие успешно справляются с социальными задачами, и падает, если наблюдаются явные неудачи. Попытки вербального воздействия на веру в само-эффективность чаще всего дают лишь кратковременный эффект.

Воспринимаемые эмоциональные и аффективные процессы могут влиять на самоэффективность как позитивным (если воспринимается подъем и жажда деятельности), так и негативным (если воспринимается тревога, скованность, страх и заторможенность) образом.

Определенное влияние на ожидания самоэффективности оказывают также ситуационные переменные одни ситуации требуют более компетентного поведения, связаны с большим риском для индивида, чем другие, и поэтому требуют большей самоэффективности для овладения ими.

Опыт успеха или неуспеха поведения в социальных ситуациях порождает как общие, генерализованные ожидания самоэффективности, так и частные ее подвиды, например, ожидание само-эффективности в публичных выступлениях, контактах с представителями власти или в сексуальных отношениях.

Теория само-эффективности органично вошла в систему понятий когнитивно ориентированной социальной психологии и дала толчок многочисленным психологическим исследованиям во многих областях. Выяснилось, что высокая само-эффективность имеет позитивные социальные последствия: она связана с лучшим здоровьем (психическим и соматическим), более высокими достижениями и лучшей социальной интеграцией. Понятие само-эффективности широко применяется в таких различных областях, как исследование школьной и академической успеваемости, душевного и телесного здоровья, выбора карьеры, общественно-политических изменений. Оно стало одним из ключевых понятий в клинической, социальной, педагогической психологии, психологии личности.

Для измерения уровня само-эффективности разработано несколько тестов, один из них [10] в настоящее время существует в 19-ти национальных версиях и получил международное признание.

В настоящей статье мы представляем результаты разработки русской версии шкалы общей само-эффективности Р.Шварцера и М.Ерусалема и предлагаем ее в качестве теста для измерения вышеописанного конструкта в психологических (в том числе — межкультурных) исследованиях.

ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ВЕРСИЯ ШКАЛЫ

Немецкая версия шкалы общей самоэффективности была разработана Р. Шварцером и М.Ерусалемом в 1981 году [6] и первоначально включала 20 утверждений. В ходе доработки и статистического анализа шкала была сокращена до 10 утверждений и в этой форме переведена на 19 языков. На выборке в 1660 взрослых немцев шкала была нормирована, и эти нормы на сегодняшний день служат ориентиром при межкультурных исследованиях [10].

Предположение о том, что общая самоэффективность является центральной и достаточно стабильной характеристикой человека, было проверено путем сравнения статистических характеристик шкалы на испанской, немецкой и китайской (Гонконг) выборках. На всех национальных выборках шкала имела сходные статистические характеристики и демонстрировала аналогичные корреляции с другими тестами: положительные — с показателями самоуважения и оптимизма, отрицательные — со значениями общей и ситуативной тревожности, застенчивости и пессимизма [9].

Авторы национальных версий шкалы пришли к выводу об эквивалентности разных языковых версий данного теста, включая факторные структуры и характеристики надежности как теста в целом, так и отдельных его утверждений.

В нашем исследовании мы проверили этот вывод на русской выборке с использованием русской версии шкалы. Результатом этой работы стала русская версия шкалы и национальные нормы для её оценки.

МЕТОДИКА

Перевод утверждений теста

Экспериментальная форма русской версии шкалы общей само-эффективности возникла в результате сопоставления переводов на русский язык двух её версий — немецкой и английской. В двух переводах, выполненных независимо разными специалистами[1] , были выделены пары содержательно эквивалентных утверждений. Мы не обнаружили полной эквивалентности двух вариантов русского перевода, одному из утверждений перевода с немецкого не удалось найти аналога в переводе с английского. Таким образом, на

[1] За помощь в переводе авторы благодарят Ромек Е.А. За помощь в сборе материала авторы благодарят Любченко А.Н., Ромек Е.Г., сотрудников Ростовского городского психологического центра.

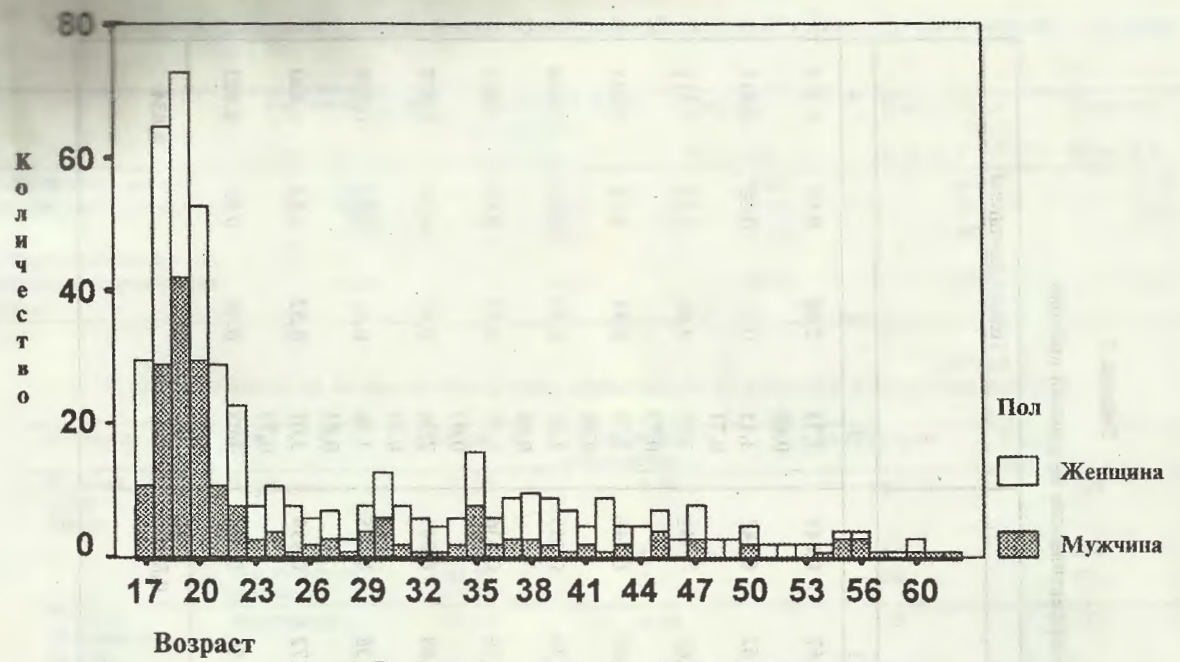

Рис. 2. Распределение русской выборки по полу и возрасту

основе сопоставления и коррекции двух переводов возникла экспериментальная форма теста из 11 утверждений.

Процедура эксперимента

Тест в бланковой форме (см. приложение 1) с дополнительной графой, касающейся демографических характеристик, предлагался испытуемым для заполнения с коротким устным введением относительно цели исследования (эксперимент по изучению уверенности в себе). Часть испытуемых получала бланк для заполнения в свободное время. В студенческих группах сбор материала проходил в форме группового бланкового эксперимента. Экспериментаторы при этом стремились свести к минимуму помехи в ходе выполнения теста. Тестирование проводилось анонимно, лишь желающим получить результаты теста предлагалось записать свой адрес на бланке.

Обработка сырых данных проводилась на вычислительной технике университета Фридриха и Александра (Эрланген, Германия) с использованием статистического пакета SPSS 6.1 for Windows.

Выборка

Было собрано 512 анкет, часть из которых была исключена из обработки вследствие ошибок заполнения. Нам не удалось, несмотря на наше старание, полностью выравнить выборку по полу и возрасту (см. рис. 2). 495 признанных годными к обработке анкет были заполнены группами студентов юридического факультета Ростовского госуниверситета и разных факультетов Ростовской академии сельхозмашиностроения. В выборку вошли также сотрудники научно-исследовательских организаций, клиенты психологической консультации Ростовского психологического центра, работники народного образования. Мы сознательно избегали включения в выборку студентов факультета психологии, представляющих собой довольно специфичную часть популяции.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Надежность теста. Характеристики отдельных утверждений

На выборке в целом и отдельно для мужчин и женщин мы расчитали коэффициент внутренней надежности теста (α Л. Кронбаха), корреляции[1] каждого утверждения теста с сырыми значениями в целом по тесту и значения коэффициента α Кронбаха в случае удаления соответствующего утверждения. По подсчитанным данным одно из утверждений с наихудшими показателями было удалено из дальнейшего анализа. Смысл этого утверждения[2], как нам кажется, в русском переводе больше касается внешних причин и обстоятельств трудностей с осуществлением намерений, чем само-эффективности как таковой. Значения статистических характеристик отобранных утверждений мы представляем в таблице 1.

Факторный анализ

Факторный анализ утверждений теста дал один ясно выраженный генеральный фактор. Значения, полученные на русской выборке, незначительно отличались от значений немецкой, испанской и китайской выборок. Первые

[1] При расчете корреляций "утверждение - тест" из сырых значений по тесту исключался вклад соответствующего утверждения. Таким образом исключалось неоправданное завышение значения коэффициента корреляции

[2] "У меня не возникает трудностей при достижении моих целей и осуществлении намерений".

Таблица 1

Статистические характеристики отдельных утверждений шкалы общей само-эффективности на русской выборке

Вся выборка					Только мужчины					Только женщины			
Номер	Среднее / Стандартное отклонение	Корреля-ция «тест - утверждение	Факторный вес	α Кронбаха, если утверждение будет удалено	Номер								
	1	2	3	4		1	2	3	4	1	2	3	4
1	3,38 0,67	0,58	0,68	0,830	**1**	3,46 0,65	0,56	0,67	0,844	3,33 0,69	0,58	0,69	0,814
2	3,23 0,72	0,56	0,66	0,831	**2**	3,35 0,72	0,52	0,62	0,847	3,15 0,71	0,57	0,68	0,815
3	3,09 0,74	0,60	0,70	0,827	**3**	3,15 0,75	0,59	0,69	0,841	3,05 0,73	0,60	0,71	0,811
4	2,86 0,79	0,52	0,62	0,835	**4**	2,94 0,78	0,58	0,67	0,842	2,79 0,80	0,47	0,58	0,825
5	3,31 0,69	0,65	0,75	0,824	**5**	3,36 0,70	0,66	0,76	0,835	3,27 0,69	0,63	0,73	0,809
6	3,40 0,65	0,60	0,71	0,829	**6**	3,46 0,68	0,66	0,76	0,836	3,37 0,63	0,55	0,66	0,818
7	3,06 0,87	0,52	0,63	0,836	**7**	3,19 0,82	0,59	0,69	0,841	2,96 0,89	0,47	0,57	0,827
8	3,38 0,68	0,36	0,45	0,848	**8**	3,41 0,74	0,31	0,38	0,865	3,36 0,62	0,41	0,52	0,829
9	3,11 0,73	0,56	0,67	0,831	**9**	3,18 0,72	0,62	0,72	0,839	3,07 0,73	0,52	0,63	0,820
10	3,10 0,74	0,53	0,63	0,834	**10**	3,21 0,74	0,57	0,66	0,842	3,03 0,72	0,49	0,59	0,823
Коэффициент надежности α Кронбаха в целом по тесту				**0,847**					**0,856**				**0,834**

Таблица 2

Характеристики факторных структур шкалы общей само-эффективности на разных национальных выборках

	Ростов-на-Дону N = 495	Ростов-на-Дону (студенты) N = 268	Берлин N = 420	Коста-Рика N = 943	Гонконг N = 293
Собственные веса	4,27	4,25	4,06	3,91	5,49
первых трёх факторов	0,92	0,94	0,96	1,00	0,84
	0,80	0,84	0,82	0,90	0,74
% вариативности, объясняемый первым фактором	42%	42%	41%	39%	55%

Таблица 3

Средние значения по шкале общей само-эффективности, полученные на разных выборках

Выборка	Пол	Среднее	Стандартное отклонение	Асимметрия	Размер выборки
Русская (Ростов-на-Дону)	Мужчины	32,70	4,84	—,80	205
	Женщины	31,38	4,60	—,45	290
	По выборке в целом	31,93	4,74	—,56	495
Русская (Ростов-на-Дону) - студенты	Мужчины	33,23	4,66	—1,0	128
	Женщины	31,94	4,31	—,58	140
	По выборке в целом	32,55	4,51	—,76	268
Немецкая (Берлин) - студенты	По выборке в целом	27,8	4,50	—,49	419
Испанская (Коста-Рика) - студенты	По выборке в целом	33,2	4,43	—,71	941
Китайская (Гонконг) - студенты	По выборке в целом	24,56	5,31	(нет данных)	293

три выделенных фактора имели собственные веса 4,28; 0,92 и 0,80 соответственно и объясняли 60% совокупной вариативности. Первый (генеральный) фактор на русской выборке объяснял 42 % вариативности. Таким образом, мы обнаружили ясно выраженный генеральный фактор, что подтвердило высокую степень однородности теста. Полученные характеристики факторной структуры прекрасно согласуются с другими национальными версиями шкалы само-эффективности и позволяют использовать перевод для расчета прочих статистических характеристик русской ее версии.

Факторные нагрузки отдельных утверждений также соответствуют значениям, полученным на оригинальной немецкой форме теста (см. таблицу 2).

Раздельный факторный анализ на выборках мужчин, женщин и студентов дал сходные результаты. Факторные нагрузки отдельных утверждений и прочие характеристики факторных структур, полученные на немецкой, испанской, китайской и русской выборках, не имеют существенных различий (см. таблицы 1 и 2).

Статистические характеристики теста в целом

Суммарные значения по шкале получаются простым суммированием отдельных оценок и лежат в диапазоне от 10 до 40. Подсчет статистических характеристик в целом по тесту позволил нам предложить русские национальные нормы само-эффективности. Среднее арифметическое значение по русской выборке составило 31,93, стандартное отклонение — 4,74. Характер распределения значений по тесту на русской выборке (как и на остальных национальных версиях, исключая китайскую) отличается от нормального, однако, незначительно. Мы не обнаружили существенных изменений средних значений уровня само-эффективности по разным возрастным группам. Однако, статистики, рассчитанные отдельно для мужчин и женщин, значимо различаются, и в связи с этим мы рекомендуем использовать разные нормативные таблицы, сведения для составления которых можно заимствовать из таблицы 3[1] .

[1] Исходя из этих данных, специалисты легко получат все необходимые в исследовании виды шкал. Авторы охотно вышлют уже готовые расчеты в ответ на запрос, который следует отправлять по адресу: Россия, 344018 Ростов-на-Дону, пр-т Будённовский 102 - 2, Ромек В.Г.

ОБСУЖДЕНИЕ

Предлагаемая вниманию психологов и педагогов русская версия шкалы общей самоэффективности по основным психометрическим показателям соответствует исходной немецкой версии и может быть использована в целях психологических исследований, в том числе и кросс-культурных. Статистические показатели свидетельствуют о том, что шкала общей само-эффективности является одномерным, гомогенным и в достаточной степени надежным психологическим измерительным инструментом. Мы надеемся, что публикация русской версии шкалы общей само-эффективности даст новый толчок исследованиям данной психологической характеристики в рамках кросс-культурных исследований.

Мы не сомневаемся, что тест для оценки само-эффективности может быть также полезен психологам, изучающим участие когнитивных переменных в регуляции поведения человека.

ЛИТЕРАТУРА

1.Bandura A. Exercise of personal agency through the self-efficacy mechanism // Self-efficacy: Thought control of action, Schwarzer, R (Ed.).- Washington, DC: Hemisphere.- 335-394.

2.Bandura A. Sozial-kognitive Lerntheorie.- Stuttgart: Klett-Cotta.- 1979.

3.Bandura, A. Social Learning Theory.- Prentice Hall.- Englewood Cliffs.- 1977.

4.Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control.- New York: Freeman.- 1995.

5.Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change.// Psychological Review.- 1977.- 84.- 191-215

6.Jerusalem M., Schwarzer R. Selbstwirksamkeit (Self-efficacy) // Schwarzer R. (Ed.) Skalen zur Befindlichkeit und Persunlichkeit. Research Report №5.- Berlin.- 1986.- 15-28.

7.Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal process. // Schwarzer R (Ed.)Self-efficacy: Thought control of action.- Washington, DC: Hemisphere.- 1992.- 195-213.

8.Schwarzer R (Ed.) Self-efficacy: Thought control of action.- Washington, DC: Hemisphere.- 1992.

9.Schwarzer R., ВдЯler J., Kwiatek P., Schnder K., Jian Xin Zhang The Assessment of Optimistic Self-Beliefs: Comparison of the German, Spanish, and Chinese Version of the General Self-Efficacy Scale // Applied Psychology: An International Review.- 1996.- в печати.

10.Schwarzer R: Measurement of Perceived Self-Efficacy. Psychometric Scales for Cross-Cultural Research.- Berlin.- 1993.

11.Weinman J., Wright S, Johnson M. Measures in Health Psychology: A user's portfolio. Causal and Control Beliefs.- NFER-Nelson.- 1995.- 35-36.

Приложение 1

Шкала общей само-эффективности

	абсолютно неверно	едва ли это верно	скорее всего верно	совершенно верно
1) Если я как следует постараюсь, то я всегда найду решение даже сложным проблемам.	1	2	3	4
2) Если мне что-либо мешает, то я всё же нахожу пути достижения своей цели.	1	2	3	4
3) Мне довольно просто удается достичь своих целей.	1	2	3	4
4) В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести.	1	2	3	4
5) При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться.	1	2	3	4
6) Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем.	1	2	3	4
7) Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности.	1	2	3	4
8) Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов её решения.	1	2	3	4
9) Я могу что-либо придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях.	1	2	3	4
10) Я обычно способен держать ситуацию под контролем.	1	2	3	4