

УДК 159.923.5

Светлана Владимировна Лебединская,
кандидат психологических наук, доцент,
Забайкальский государственный университет
(672039, Россия, г. Чита, ул. Александро-Заводская, 30),
e-mail: lebedi6@yandex.ru

К вопросу изучения самоэффективности личности как ресурсного качества у студентов гуманитарного профиля

В статье рассматривается проблема самоэффективности личности, актуальность развития данного личностного качества у студентов в образовательном процессе высшей школы. Проанализированы теоретические подходы к пониманию термина «самоэффективность», его соотношение со смежными понятиями, касающимися психологической уверенности и личностного потенциала. Обозначена актуальность темы исследования в контексте поиска образовательных технологий, способствующих становлению человека как активного субъекта своей жизнедеятельности, способного адекватно оценить свои возможности, способности и ресурсы, достигая максимально приемлемых для себя результатов в различных сферах деятельности. В статье понятие «самоэффективность» рассматривается как интегративная личностная характеристика, которая имеет множество проявлений, включающая в себя веру в собственные силы, убежденность относительно собственной результативности, умение преобразовывать прошлый опыт, умение справляться с возникшими трудностями. Основной методологией исследования выступают принципы системной антропологической психологии, в рамках которой человек понимается как открытая система, и принципы теории транскомуникации, постулирующие необходимость построения многомерного коммуникативного образовательного процесса, актуализирующего личностные ресурсы студентов. Автор приводит результаты пилотажного исследования самоэффективности студентов гуманитарного профиля. Описаны особенности самоэффективности у студентов по параметру оценивания общего индекса самоэффективности в своей жизни и по восприятию своей эффективности в контексте предметной и коммуникативной деятельности. Представленный анализ результатов исследования позволяет говорить о необходимости развития самоэффективности у студентов в процессе обучения в вузе, что выступит в дальнейшем важным условием для личностной и профессиональной самореализации. В статье описываются приемы развития самоэффективности, аргументируется необходимость специально организованной психологической работы по развитию самоэффективности в образовательном процессе. Наиболее перспективными в этом контексте являются тренинговые технологии и современные коуч-технологии, позволяющие выстраивать цели, осознавать и актуализировать необходимые ресурсы для их достижения.

Ключевые слова: самоэффективность личности, потенциал развития, личностные ресурсы, профессиональная подготовка

Вводная часть. Современный компетентностный подход в высшем образовании предъявляет новые требования к профессиональным и личностным качествам будущих специалистов. Субъективное отношение к выполняемой деятельности и её результатам реализуется в обращённости человека к своим внутренним ресурсам, потенциалам развития, возможностям выбора и построения определённой стратегии деятельности, коммуникации и поведения. В современной психологической науке всё

чаще в этом исследовательском поле звучит понятие «самоэффективность», определяющее возможность становления человека как активного субъекта своей жизнедеятельности, способного адекватно оценить свои возможности, способности и ресурсы, достигая максимально приемлемых для себя результатов в различных сферах деятельности.

В этом контексте особо актуальной становится разработка психолого-образовательных технологий, ориентированных на

выявление, актуализацию и развитие различных составляющих самооэффективности студенческой молодёжи в процессе профессиональной подготовки.

Методология и методы исследования. Основными методологическими основами нашего исследования являются принципы системной антропологической психологии, в рамках которой человек понимается как открытая система, а развитие человека рассматривается как саморазвитие, т. е. как переход возможностей человека (его способностей и потенций) в действительность (В. Е. Клочко, О. М. Краснорядцева) и принципы теории транскоммуникации (В. И. Кабрин), в которой становление жизненного мира человека понимается как результат организации особого коммуникативного пространства, формирующегося в процессе образовательной деятельности, предполагающей актуализацию определённых социальных, личностных, профессиональных компетенций [7; 9].

В психологическую практику понятие «самооэффективность» ввёл А. Бандура в рамках социально-когнитивной теории, утверждающей, что на поведение человека влияют три взаимозависимых фактора: деятельность, окружение и внутренние личностные факторы, в том числе самооэффективность. По мнению А. Бандуры, «ожидание эффективности представляет собой убеждение в том, что индивидум способен успешно осуществлять поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов» [11]. Самооэффективность заключается в осознании личности себя как эффективно действующего субъекта, способности действовать и справляться со сложными специфическими ситуациями, преодолевая различные внутренние и внешние препятствия. Низкая самооэффективность приводит к отказу от действий в подобных ситуациях или же к пассивному копированию действий других, имитации деятельности, она связана с ожиданием провала, неудачи, негативными эмоциями. Высокая самооэффективность, наоборот, позволяет человеку максимально раскрыть свой творческий потенциал, самореализоваться в сложной для себя деятельности, она связана с ожиданием положительного результата, позитивными эмоциями [1; 2].

Зарубежные последователи А. Бандуры расширяют представление о само-

эффективности, перенося свой научный интерес в социальную психологию и педагогику (Дж. Капрара, М. Коннер, Д. Сервон, Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен, Л. Хьелл, М. Ерусалем, Т. Зайферт, Дж. Маддукс, Р. Шварцер, М. Шеер [12] и др.), акцентируя своё внимание на разных видах самооэффективности (М. Шеер, Р. Шварцер), на её взаимосвязи с другими личностными конструктами (Дж. Капрара, Д. Сервон), на вопросах развития самооэффективности в образовательном процессе (Р. Фрейджер, Д. Фейдимэн).

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что самооэффективность активно изучается и отечественными исследователями – М. И. Гайдар, С. Н. Гончар, Т. О. Гордеева, Р. Л. Кричевский, С. А. Огнев, В. Г. Ромек, Е. В. Селезнева, Е. А. Шепелева и др. [3; 4; 5; 6; 8]. Так, Р. Л. Кричевский определяет самооэффективность как «...убеждённость людей в своих возможностях мобилизовать мотивацию, интеллектуальные ресурсы, поведенческие усилия на осуществление контроля за событиями, оказывающими влияние на их жизнь» [8, с. 133]. В работах К. М. Гайдара самооэффективность понимается как сочетание представлений человека о своих возможностях и способностях быть продуктивным при осуществлении предстоящей деятельности, общении и его уверенность в том, что он сумеет реализовать себя в них и достичь ожидаемого объективного и субъективного эффекта [4]. В. Г. Ромек делает вывод, что самооэффективность входит в структуру уверенности в себе как один из её моментов. «Уверенность в себе – более обобщённая личностная характеристика, тогда как самооэффективность узкоспецифична в отношении выполняемой субъектом деятельности» [19]. Многие отечественные исследователи акцентируют внимание на изучении самооэффективности в области профессиональной деятельности (А. А. Деркач, А. В. Гагарин, С. В. Богомазов, А. А. Бодалев, В. Г. Зазыкин, Е. В. Селезнева, Р. Л. Кричевский, Т. О. Гордеева, К. М. Гайдар и др.) [3; 4; 6].

С целью изучения уровня самооэффективности студентов гуманитарного профиля нами было проведено пилотажное исследование, в котором приняли участие 42 респондента, все они являются студентами психолого-педагогического факультета За-

байкальского государственного университета. В исследовании использовались две методики: шкала общей самооффективности личности (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромека); тест определения уровня самооффективности (Дж. Маддукс и М. Шеер, модификация Л. Бояринцевой, под руководством Р. Кричевского), позволяющий оценить самооффективность человека в сфере предметной деятельности и в сфере общения.

Основными задачами данного исследования являются:

- определение методологических оснований для создания технологий, развивающих самооффективность личности в образовательном процессе вуза;

- выявление уровня общей самооффективности студентов гуманитарного профиля, позволяющей определить отношение студентов к достижению различных целей в жизни, их возможностям в преодолении трудностей на этом пути;

- определение особенностей в оценке своей эффективности студентами в предметной и коммуникативной деятельности.

Результаты исследования и их об- суждение. В современных работах самооэффективность всё чаще определяется как интегративная личностная характеристика, которая имеет множество проявлений. Самооэффективность выступает как метакачество личности, включающее в себя веру в собственные силы, убеждённость относительно собственной результативности, умение преобразовывать прошлый опыт, умение справляться с возникшими трудностями [3; 5].

На основе анализа полученных результатов исследования было выявлено, что низкий уровень общей самооэффективности наблюдается у 29 % респондентов; средний уровень – у 52 %; высокий уровень – у 19 %. Полученные данные свидетельствуют о том, что большая часть студентов оценивает свою эффективность на среднем уровне, что оказывает не лучшее влияние на выбор стратегии деятельности, мотивацию и усилия, которые придётся приложить для преодоления препятствий.

Большинство респондентов не готовы к неожиданным трудностям, поскольку не полагаются на свои способности, особенно явно это видно при анализе результатов младших курсов. К выпускному курсу

наблюдается увеличение общего индекса самооэффективности, и в частности повышается настойчивость и самоконтроль в структуре самооэффективности.

Что касается анализа самооэффективности в предметной деятельности, низкий уровень выявлен у 15 % респондентов, средний уровень – у 80 %, высокий уровень – у 5 %. Представленные результаты дают возможность говорить, что в отношении предметной деятельности у большинства студентов наблюдается средний уровень самооэффективности, они способны планировать и уверены в своей способности выполнить поставленные в работе цели, они способны проявлять упорство в сложных ситуациях деятельности, но при этом были выявлены высокие показатели по параметру избегания трудностей. Также выявлена положительная динамика предметной самооэффективности от младших курсов к старшим с увеличением общей уверенности в себе, целеустремлённости и настойчивости.

Результаты анализа данных по коммуникативной самооэффективности показали, что большинство респондентов имеют низкий уровень – 71 %, средний уровень – 17 %, высокий уровень – 12 % развития самооэффективности. Это позволяет говорить о достаточно низком уровне коммуникативного функционирования студентов, о низкой оценке своих коммуникативных способностей в различных ситуациях межличностного общения. Большинство респондентов отмечают, что некомфортно чувствуют себя в больших группах людей, проявляют застенчивость там, где нужно быть более активным, боятся конфликтов и показывают повышенную значимость внешней доброжелательности в межличностной коммуникации.

Таким образом, проведённое исследование позволило описать определённые характеристики самооэффективности студентов гуманитарного профиля и операционализировать конкретные проблемные аспекты самооэффективности у студентов.

Представленный анализ результатов исследования позволяет говорить о необходимости развития самооэффективности у студентов в процессе обучения в вузе, что выступит в дальнейшем важным условием для личностной и профессиональной самореализации.

Большинство исследователей (А. Бандура, С. Н. Гончар, Дж. Маддукс, М. Шеер и др.) считают, что самоэффективность не является статичной и неизменяемой величиной, а формируется в течение жизни под воздействием различных факторов [1; 2; 5]. Наибольшим влиянием на самоэффективность обладает личный опыт достижений. Ощущение самоэффективности растёт в большей степени, если успех достигается самостоятельно, посредством усилий через преодоление трудностей, что помогает человеку поверить в свою способность добиваться необходимых результатов и защищает от деструктивных реакций на неудачи впоследствии. Самоэффективность, достигнутая с помощью личного опыта, обычно обобщается и переносится на целую область сходных видов деятельности. А. Бандура говорил, что успехи повышают оценку своей деятельности, а частые неудачи подрывают её, особенно если неудачи случаются на ранних стадиях развития событий. После достигнутых успехов ожидание эффективности укрепляется, при этом ослабляется негативное воздействие случайных неудач. Для развития самоэффективности необходим опыт преодоления трудностей путём настойчивых усилий, причём человек должен воспринимать успех как связанный со своими стараниями.

На самоэффективность влияет также косвенный опыт. Самоэффективность растёт, когда человек наблюдает, как другие успешно справляются с решением сложных задач, и снижается, когда он видит, как другие, похожие на него (столь же компетентные) люди неоднократно терпят неудачу, несмотря на настойчивые попытки. Опыт других людей становится особенно значимым для формирования самоэффективности индивида, когда существует неопределённость относительно собственных способностей при отсутствии необходимого опыта или данных для решения задачи.

Ещё один способ влиять на самоэффективность – это вербальные убеждения. Самоэффективность может изменяться

под влиянием вербального воздействия, попыток убедить человека в том, что он обладает способностями, необходимыми для достижения цели. Эффективность вербальных убеждений не так высока по сравнению с другими источниками. А. Бандура утверждает, что действие убеждений достаточно слабое и кратковременное, к тому же в некоторых случаях они могут оказывать обратное воздействие. Согласно данным исследований, наилучший результат достигается тогда, когда вербальные убеждения, такие, как похвала и одобрение, подкрепляются личным опытом успешного решения тех или иных жизненных задач [1].

Проведённый анализ результатов исследования обозначает необходимость организации специальной психологической работы по развитию самоэффективности в образовательном процессе. Наиболее перспективными в этом контексте являются тренинговые технологии и современные коуч-технологии, позволяющие выстраивать цели, осознавать и актуализировать необходимые ресурсы для их достижения.

Заключение. В своём исследовании мы рассматриваем самоэффективность как основную детерминанту, раскрывающую внутренние ресурсы человека, увеличивающую потенциал развития в различных сферах жизнедеятельности, дающую множество вариантов выбора для действий, построения результативной стратегии поведения в различных предметных и коммуникативных ситуациях. Самоэффективность не является ситуативной характеристикой личности. Обладая высокой самоэффективностью, человек способен максимально продуктивно реализовывать свой внутренний потенциал, развивать себя как целостную гармоничную личность в любом направлении, сохраняя при этом физическое и психическое здоровье. Такое понимание самоэффективности позволяет наиболее продуктивно и целостно выстроить образовательный процесс с использованием современных психологических технологий, актуализирующих ресурсы личности и потенциалы её развития.

Список литературы

1. Бандура А. Теория социального научения: пер. с англ. СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
2. Бандура А., Левин К. Гештальт-психология и социально-когнитивная теория личности: пер. с англ. М.: Прайм, 2007. 128 с.

3. Богомазов С. В. Значение творческой самооффективности в профессиональном самоопределении будущего бакалавра // Профессиональное самоопределение молодёжи инновационного региона: проблемы и перспективы: сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. Красноярск: СФУ, 2014. С. 20–26.
4. Гайдар К. М. Новые противоречия и проблемы в системе подготовки профессиональных психологов // Психология – XXI век. Роль и место психолога в современном образовательном пространстве / науч. ред. К. М. Гайдар. Воронеж: ВГУ, 2007. С. 4–14.
5. Гончар С. Н. Самооффективность как профессиональное качество будущих педагогов-психологов // Педагогическое мастерство: материалы междунар. науч. конф. (г. Москва, апрель 2012 г.). М.: Буки-Веди, 2012. С. 250–253.
6. Гордеева Т. О. Гендерные различия в академической и социальной самооффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2006. № 3. С. 78–85.
7. Кабрин В. И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы, исследования. М.: Смысл, 2005. 248 с.
8. Кричевский Р. Л. Самооффективность и акмеологический подход к исследованию личности // Акмеология. 2001. № 1. С. 47–52.
9. Клочко В. Е., Галажинский Э. В. Инновационный потенциал личности: системно-антропологический контекст // Вестник Том. гос. ун-та. 2009. № 325. С. 146–151.
10. Ромек В. Г. Понятие уверенности в себе в современной социальной психологии // Психологический вестник. 1996. Ч. 2, вып. 1. С. 132–146.
11. Bandura A. (1991 b). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50. PP. 248–287.
12. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. Washington, 1992. PP. 195–213.

Статья поступила в редакцию 15.02.2017; принята к публикации 10.03.2017

Библиографическое описание статьи

Лебединская С. В. К вопросу изучения самооффективности личности как ресурсного качества у студентов гуманитарного профиля // Учёные записки ЗабГУ. Сер. Педагогические науки. 2017. Т. 12, № 2. С. 60–65.

Svetlana V. Lebedinskaya,
Candidate of Psychology, Associate Professor,
Transbaikal State University
(30 Aleksandro-Zavodskaya st., Chita, Russia, 672039),
e-mail: lebedi6@yandex.ru

To the Question of Studying Self-Efficacy as a Resource of Personality Qualities of Students of Humanitarian Profile

The article deals with the problem of self-efficacy of the individual, the relevance of the development of this personal quality in students in the educational process of higher education. Theoretical approaches to understanding the term “self-efficacy”, its correlation with related concepts concerning psychological confidence and personal potential are analyzed. The relevance of the topic of research in the context of the search for educational technologies that contribute to the formation of a person as an active subject of his life activity, capable of adequately assessing his capabilities, abilities and resources, achieving the maximum acceptable results for himself in various fields of activity is indicated. In the article, the concept of “self-efficacy” is viewed as an integrative personal characteristic that has a multitude of manifestations, including belief in one’s own strengths, conviction about one’s own effectiveness, ability to transform past experience, ability to cope with difficulties emerged. The main methodology of the study is the principles of systemic anthropological psychology, within which a person is understood as an open system and principles of the theory of transcommunication which postulate the need to build a multidimensional communicative educational process that actualizes the students’ personal resources. The author gives the results of a pilot study of the self-efficacy of students in the humanities. The peculiarities

of students' self-efficacy in terms of the parameter of assessing the overall index of self-efficacy in their lives and the perception of their effectiveness in the context of substantive and communicative activity are described. The presented analysis of the research results allows us to talk about the need for self-efficacy in students in the process of studying at a university, which in the future will make an important condition for personal and professional self-realization. The article describes the methods of developing self-efficacy, argues the need for a specially organized psychological work on the development of self-efficacy in the educational process. The most promising in this context are training technologies and modern coaching technologies, which allow us to build goals, to realize and actualize the necessary resources for their achievement.

Keywords: self-efficacy personality, development potential, personal resources, professional training

References

1. Bandura A. Teoriya sotsial'nogo naucheniya: per. s angl. SPb.: Evraziya, 2000. 320 s.
2. Bandura A., Levin K. Geshtal't-psikhologiya i sotsial'no-kognitivnaya teoriya lichnosti: per. s angl. M.: Praim, 2007. 128 s.
3. Bogomazov S. V. Znachenie tvorcheskoi samoeffektivnosti v professional'nom samoopredelenii budushchego bakalavra // Professional'noe samoopredelenie molodezhi innovatsionnogo regiona: problemy i perspektivy: sb. materialov Vseros. nauch.-prakt. konf. Krasnoyarsk: SFU, 2014. S. 20–26.
4. Gaidar K. M. Novye protivorechiya i problemy v sisteme podgotovki professional'nykh psikhologov // Psikhologiya – XXI vek. Rol' i mesto psikhologa v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve / nauch. red. K. M. Gaidar. Voronezh: VGU, 2007. S. 4–14.
5. Gonchar S. N. Samoeffektivnost' kak professional'noe kachestvo budushchikh pedagogov-psikhologov // Pedagogicheskoe masterstvo: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Moskva, aprel' 2012 g.). M.: Buki-Vedi, 2012. S. 250–253.
6. Gordeeva T. O. Gendernye razlichiya v akademicheskoi i sotsial'noi samoeffektivnosti i koping-strategiyakh u sovremennykh rossiiskikh podrostkov // Vestnik Mosk. un-ta. Ser. 14. Psikhologiya. 2006. № 3. S. 78–85.
7. Kabrin V. I. Kommunikativnyi mir i transkommunikativnyi potentsial zhizni lichnosti: teoriya, metody, issledovaniya. M.: Smysl, 2005. 248 s.
8. Krichevskii R. L. Samoeffektivnost' i akmeologicheskii podkhod k issledovaniyu lichnosti // Akmeologiya. 2001. № 1. S. 47–52.
9. Klochko V. E., Galazhinskii E. V. Innovatsionnyi potentsial lichnosti: sistemno-antropologicheskii kontekst // Vestnik Tom. gos. un-ta. 2009. № 325. S. 146–151.
10. Romek V. G. Ponyatie uverenosti v sebe v sovremennoi sotsial'noi psikhologii // Psikhologicheskii vestnik. 1996. Ch. 2, vyp. 1. S. 132–146.
11. Bandura A. (1991 b). Social cognitive theory of self-regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50. PP. 248–287.
12. Jerusalem M., Schwarzer R. Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. Washington, 1992. PP. 195–213.

Received: February 15, 2017; accepted for publication March 10, 2017

Reference to the article

Lebedinskaya S. V. To the Question of Studying Self-Efficacy as a Resource of Personality Qualities of Students of Humanitarian Profile // Scholarly Notes of Transbaikal State University. Series Pedagogical Sciences. 2017. Vol. 12, № 2. PP. 60–65.