

ИЗУЧЕНИЕ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ (ПИЛОТНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ)

Ли Юлия Александровна

Аспирант, Бурятский государственный университет
имени Доржи Банзарова, (г. Улан-Удэ)
varfulua@gmail.com

Рулиене Любовь Нимажаповна

доктор педагогических наук, профессор, Бурятский
государственный университет имени Доржи Банзарова,
(г. Улан-Удэ)
ruliene@bsu.ru

THE STUDY OF TEACHERS' SELF-EFFICACY (PILOT STUDY)

**Yu. Lee
L. Ruliene**

Summary: The article examines the features of teachers' self-efficacy. Teachers' beliefs about their professional capabilities and their influence are of increasing interest to researchers. Belief in the success of one's own actions and the expectation of positive results from their implementation constitute the essence of self-efficacy. This pilot study examines the level of self-efficacy of college teachers based on diagnostics conducted among 40 teaching staff. Of these, 48.5% have specialized pedagogical education. The study involved 40 teachers, whose ages ranged from 29 to 62 years. To assess the level of self-efficacy, a diagnostic tool was used consisting of two methods: the Self-Efficacy Scale (authors: D. Maddux, M. Scherer) and the General Self-Efficacy Scale (GSE) (R. Schwarzer, M. Jerusalem). These methods allow us to identify the level of teachers' confidence in their abilities to perform professional tasks and achieve their goals.

The results of the study help to assess the impact of self-efficacy on pedagogical activity and can be useful for developing programs for improving the qualifications of teachers. Data on self-efficacy can become the basis for further research in the field of educational psychology and teaching methods, and contribute to improving the quality of the educational process.

The article emphasizes the importance of studying self-efficacy as a key factor influencing the effectiveness of teachers and the quality of education in general.

Keywords: self-efficacy, teacher, education.

Аннотация: В статье изучены особенности проявления самоэффективности преподавателей. Убеждения педагога о своих профессиональных возможностях и их влиянии вызывают всё больший интерес исследователей. Вера в успешность собственных действий и ожидание положительных результатов от их воплощения составляют суть самоэффективности. В настоящем пилотном исследовании рассматривается уровень самоэффективности преподавателей в колледже на основе диагностики, проведенной среди 40 педагогических работников. Из них 48,5 % имеют профильное педагогическое образование. В исследовании приняло участие 40 преподавателей, возраст которых варьируется от 29 до 62 лет. Для оценки уровня самоэффективности использовался диагностический инструментарий, состоящий из двух методик: шкалы самоэффективности (авторы: Д. Маддукс, М. Шерер) и шкалы общей самоэффективности (GSE) (Р. Шварцер, М. Ерусалем). Указанные методики позволяют выявить уровень уверенности преподавателей в своих способностях к выполнению профессиональных задач и достижению поставленных целей.

Результаты исследования помогают оценить влияние самоэффективности на педагогическую деятельность и могут быть полезны для разработки программ повышения квалификации преподавателей. Данные о самоэффективности могут стать основой для дальнейших исследований в области педагогической психологии и методики обучения, а также способствовать улучшению качества образовательного процесса.

Статья подчеркивает важность изучения самоэффективности как ключевого фактора, влияющего на эффективность работы преподавателей и качество образования в целом.

Ключевые слова: самоэффективность, педагог, образование.

Введение

Самоэффективность это понятие, введенное Альбертом Бандурой, обозначающее веру человека в свою способность успешно справляться с определенными ситуациями и достигать поставленных целей. В профессиональной деятельности высокая степень самоэффективности способствует развитию уверенности в собственных силах, снижает уровень стресса и тревожности, повышает мотивацию и удовлетворенность работой. Это явление рассматривается как внутренняя уверенность профессионалов в собственных психологических ресурсах для результатив-

ного выполнения профессиональных обязанностей. Феномен, о котором идет речь, характеризуется значительным влиянием рефлексивных способностей индивида, что отражено в таких терминологических конструкциях как «воспринимаемая самоэффективность» и просто «самоэффективность». Эти понятия были выбраны именно потому, что они акцентируют внимание на рефлексивной природе субъекта в контексте изучаемого явления [4, с. 77].

Цель исследования – проведение пилотного исследования по изучению самоэффективности преподавателей.

Обзор литературы

В современной педагогической психологии особое внимание уделяется исследованию факторов, влияющих на формирование самооффективности учителей. Самооффективность, отражает убежденность педагога в собственных силах и компетентности, играет ключевую роль в профессиональном развитии. Многочисленные исследования демонстрируют разнообразие факторов самооффективности педагогов. Способность к рефлексии и критическому анализу собственной деятельности выступает одним из фундаментальных факторов, обеспечивающих рост профессионального мастерства. Не менее значимым оказывается эмоциональная стабильность учителя, позволяющая сохранять работоспособность в стрессовых ситуациях [7, 9, 10].

Следует отметить, что личная жизнь педагогов также оказывает влияние на их профессиональную уверенность. Поддержка близкого окружения создают благоприятный психологический фон для развития самооффективности. Важную роль играет и конструктивная обратная связь от коллег и администрации образовательного учреждения. Особо важна значимость наблюдения за успешными моделями профессионального поведения. Преподаватели, имеющие возможность анализировать эффективные стратегии коллег, быстрее формируют собственный результативный стиль преподавания. Кроме того, готовность к обучению и освоению новых методик существенно повышает самооффективность педагога.

В современном образовательном пространстве вопросы психологического благополучия педагогических работников приобретают особую значимость. Исследования последних лет демонстрируют, что профилактика различных форм профессионального истощения — эмоционального, психического и собственно профессионального выгорания — тесно связана с феноменом самооффективности педагогов [11].

Интересно отметить, что самооффективность выступает не только как самостоятельный психологический фактор, но и связывает различные профессиональные характеристики педагогов. Например, целый ряд эмпирических работ демонстрирует, что самооффективность опосредует взаимосвязь между целевыми ориентациями учителей и их подходом к преподавательской деятельности, выступая своеобразным «мостом» между этими переменными [14].

Неслучайно проблематика взаимосвязи самооффективности и профессионального выгорания стала одной из наиболее обсуждаемых тем в научной литературе.

Многочисленные исследования стремятся выявить

механизмы, посредством которых высокая самооффективность может служить буфером, предотвращающим развитие синдрома выгорания во всех его проявлениях — от эмоционального истощения до деперсонализации и снижения профессиональной мотивации [3, 12].

В контексте возрастающих требований к педагогам и усложнения образовательной среды, поиск факторов, способствующих поддержанию психологической устойчивости учителей, становится приоритетной задачей как для исследователей, так и для организаторов образовательного процесса [1, 6].

В психологической науке важно четко разграничивать различные когнитивные конструкты, влияющие на поведение человека. Убеждение индивида в способности эффективно действовать в определенных обстоятельствах представляет собой фундаментальный аспект самооффективности. Этот конструкт, в отличие от многих других психологических понятий, имеет выраженную контекстуальную природу. Когда мы говорим о самооффективности, мы подразумеваем не общую веру человека в себя, а конкретное убеждение в возможности успешно справиться с определенной задачей в специфических условиях. А. Бандура, основоположник данной концепции, особо подчеркивал ситуативную специфичность. Необходимо проводить четкую границу между самооффективностью и самооценкой. В то время как самооценка отражает субъективное восприятие человеком своей личностной ценности и значимости, самооффективность фокусируется исключительно на воспринимаемой способности выполнять конкретные действия и решать определенные задачи. Эти конструкты могут взаимодействовать, но представляют собой различные аспекты самовосприятия [8, с. 70].

Таким образом, самооффективность можно определить, как когнитивный конструкт, выражающийся в уверенности субъекта в своей способности успешно действовать в специфических ситуациях, решать субъективно сложные задачи и проявлять настойчивость в преодолении возникающих препятствий. Исследования показывают, что высокий уровень самооффективности часто коррелирует с лучшими результатами деятельности и большей психологической устойчивостью в стрессовых ситуациях.

Также в исследованиях А. Бандура определяет четыре ключевых компонента, влияющих на развитие самооффективности и служащих основой её формирования. Успешное выполнение поставленных задач и целей выступает первостепенным фактором. Уверенность человека в собственных возможностях существенно укрепляется, когда он добивается результатов в определенных видах деятельности. Достигая поставленных целей, индивид получает под-

тверждение своих способностей и ощущает владение ситуацией. Наблюдение за успешными результатами окружающих выступает важным элементом влияния. Видя, как другие эффективно решают задачи, человек начинает верить в свой потенциал. Изучение чужих достижений помогает осваивать новые стратегии или совершенствовать имеющиеся методы преодоления препятствий. Существенное воздействие оказывают также словесные и несловесные отзывы окружающих. Высокая оценка способностей и достижений человека значительно влияет на его самовосприятие.

Получаемая поддержка и одобрение от других людей способствуют формированию позитивного отношения к собственным возможностям достижения поставленных задач. Личное самочувствие, эмоциональный настрой и физическое состояние оказывают существенное влияние на уровень уверенности человека в своих силах. Четвертым ключевым элементом является психологическое и физиологическое благополучие индивида. Позитивное настроение, высокая энергичность и хорошее здоровье способствуют укреплению самооффективности. Кроме того, социальное признание и одобрение со стороны общества формируют у человека ощущение собственной значимости и ценности [5].

Можно отметить еще и пятый фактор самооффективности, предложенный психологом Джеймсом Маддуксом — воображаемый опыт. Автор утверждает, что воображаемые встречи и искусство визуализации могут помочь не только представить себя в конкретных ситуациях, но и сделать это с такой реалистичностью, будто мы действительно находимся в той обстановке. Благодаря этому мы можем получить ценные знания и опыт, даже не приступая к самому действию, т.к. когда мы представляем что-то в своем воображении, мозг воспринимает это как опыт, и за счет этого мы можем изменить нашу реакцию и поведение на практике. Все эти факторы взаимосвязаны и влияют друг на друга, совместно определяя уровень самооффективности человека. Согласно теории, А. Бандуры, понимание и осознание этих факторов помогает людям развивать и укреплять свою самооффективность, что в свою очередь способствует более успешной и удовлетворительной жизни [5].

Подводя итог обзора научных исследований следует отметить, что вера в собственные возможности воздействовать на жизненные обстоятельства служит основой для мотивационной сферы, успехов и психологического комфорта. Постоянное укрепление этой уверенности должно быть приоритетом в педагогической среде. Рассматривая имеющуюся информацию, следует отметить, что самооффективность преподавателя невозможно переоценить среди прочих компонентов образовательной деятельности. Ни один другой аспект не имеет столь всеобъемлющего значения для профессионального развития, как внутренняя

убежденность в способности влиять на происходящее.

Создание поддерживающей среды в коллективе играет ключевую роль, помогая педагогам ощущать «надежный тыл». Вооружение преподавателей необходимыми компетенциями значительно повышает их эффективность в решении профессиональных задач. Однако следует помнить об опасности: чрезмерная вера в собственные возможности может перерасти в высокомерие. Критическое мышление, восприимчивость к инновациям и способность к самоанализу должны сохраняться у педагогов наряду с уверенностью в своих силах. Руководство и коллеги выступают важными элементами формирования благоприятной атмосферы, способствующей профессиональному росту. Успешная педагогическая практика неразрывно связана с уверенностью учителей в собственных возможностях. Благодаря этой уверенности они берут на себя ответственность за свою работу, проявляют активность и добиваются значительных успехов в обучении. Важность этого вопроса стала основанием для проведения научного анализа изменчивых характеристик самооффективности преподавателей.

Методы исследования

В современном образовательном учреждении качество преподавательского состава играет решающую роль в формировании компетенций учащихся. Исследование охватило педагогический коллектив среднего профессионального образовательного учреждения. Было обследовано 40 педагогов, преподающих, как общеобразовательные дисциплины, так и дисциплины профессионального цикла. Возрастной диапазон участников исследования весьма широк – от молодых специалистов 23 лет до опытных педагогов возраста 62 лет, что позволяет проанализировать профессиональную эффективность в контексте разных поколений преподавателей.

Интересно отметить, что половина педагогов (48,5%) имеет профильное педагогическое образование, в то время как остальные пришли в преподавание из различных профессиональных областей. Для комплексной оценки профессиональной эффективности педагогов было проведено специальное субъективное исследование. Методологическая база исследования была тщательно подобрана с учетом современных подходов к оценке профессиональной эффективности. Диагностический инструментарий включал в себя два взаимодополняющих метода. Первым инструментом стала «Шкала самооффективности», разработанная специалистами в области психологии мотивации Д. Маддуксом и М. Шерером. Вторым методом исследования выступила «Шкала общей самооффективности» (GSE), созданная известными учеными Р. Шварцером и М. Ерусалемом, которая позволяет оценить общую уверенность педагогов в своих профессиональных компетенциях.

Такой комплексный подход к диагностике позволяет не только оценить текущее состояние педагогического коллектива, но и выявить потенциальные направления для профессионального развития преподавателей разных возрастных групп и с различным базовым образованием.

Результаты исследования

Распределение участников пилотного исследования по возрасту представлено на рисунке 1. Общее количество преподавателей, прошедших диагностику, составило 40 человек, из них 5 чел. (12,5 %) – мужчины, 30 чел. (87,5 %) – женщины.

1. Шкала самооффективности - авторы: Д. Маддукс, М. Шерер

Результаты оценки деятельностной самооффективно-

сти представлены на рисунке 2.

Результаты оценки социальной самооффективности представлены на рисунке 3.

Таким образом, результаты диагностики с использованием методики Д. Маддукса, М. Шерера показывают, что 9 преподавателей (5%) имеют низкие показатели социальной самооффективности, 20 человек (72,50%) средний уровень и 11 человек (22,50%) высокий.

Показатели деятельностной самооффективности распределились следующим образом: 9 преподавателей (27,50%) низкий уровень, 29 человек (50%) средний и 2 человека (22,50%) высокий уровень самооффективности.

2. Шкала общей самооффективности (GSE) - Р.Шварцер, М. Ерусалем.

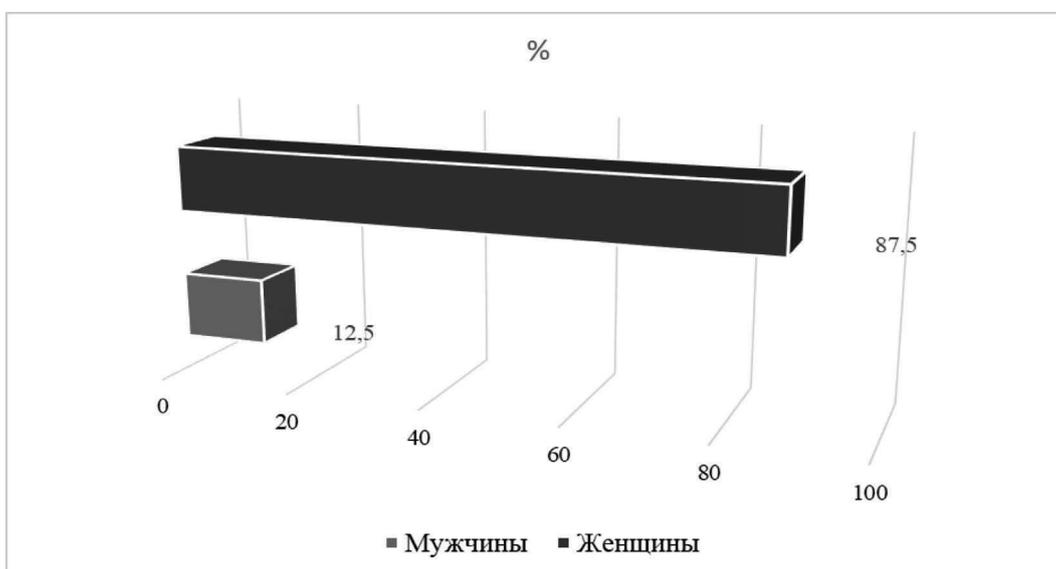


Рис. 1. Распределение участников пилотного исследования по возрасту

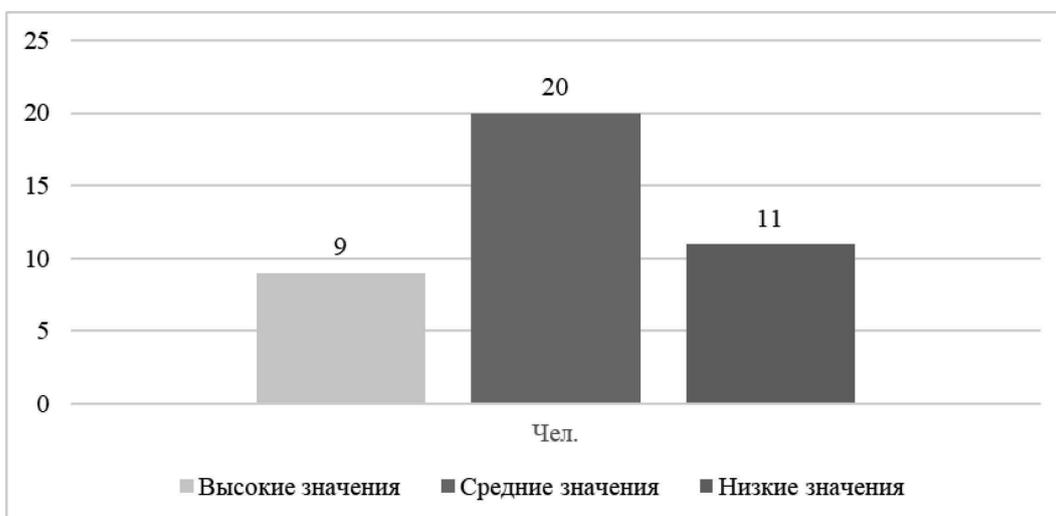


Рис. 2. Деятельностная самооффективность

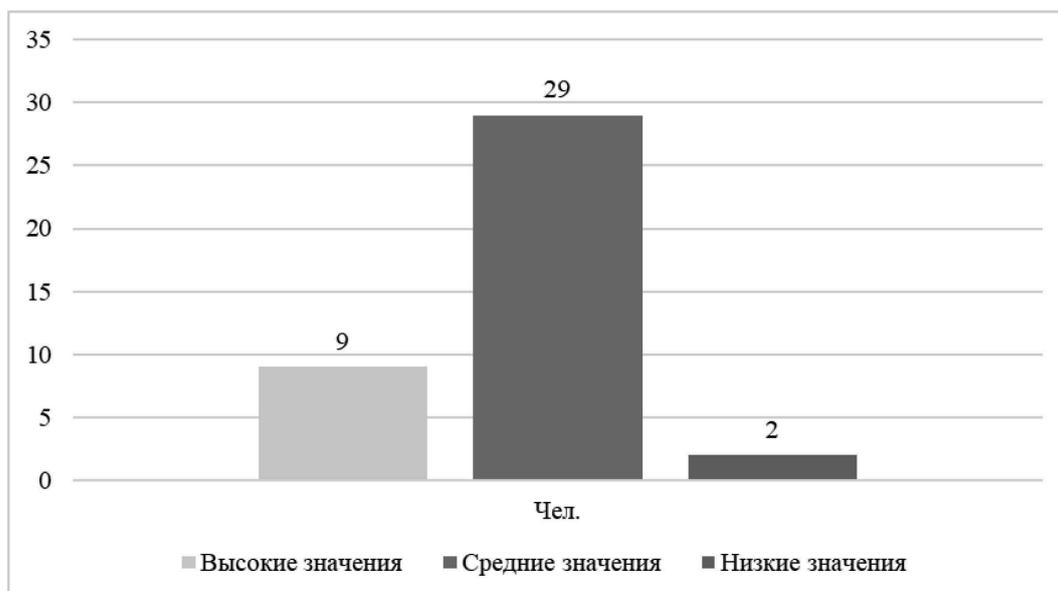


Рис. 3. Социальная самооффективность

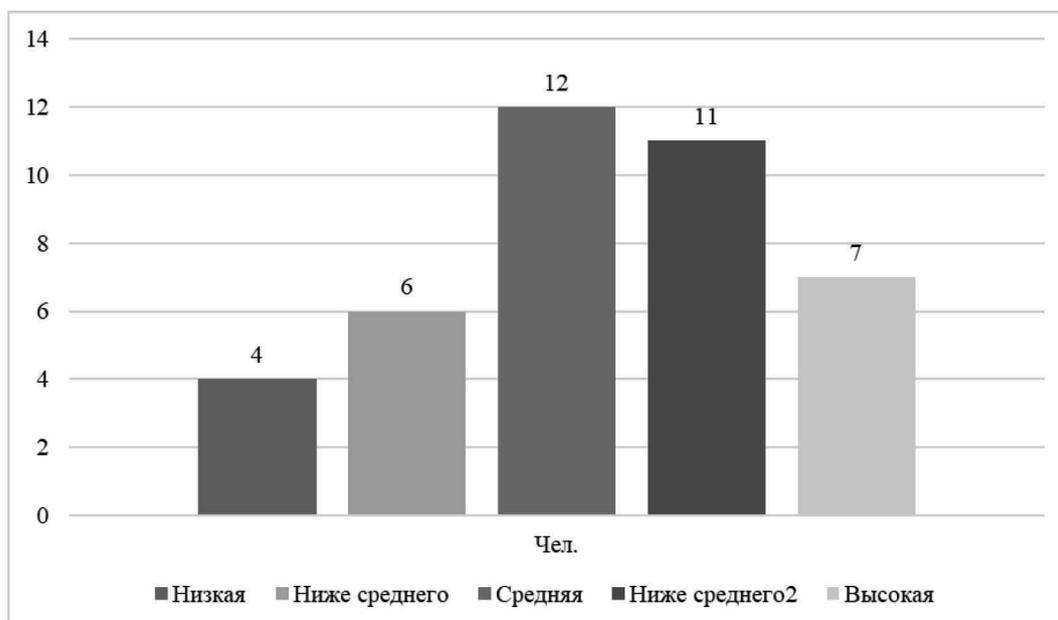


Рис. 4. Результаты диагностики по шкале общей самооффективности (GSE)

Методика предназначена для измерения субъективного ощущения личностной эффективности в рамках авторской концепции. Высокая самооффективность имеет позитивные социальные последствия: она связана с лучшим здоровьем (психическим и соматическим), более высокими достижениями и лучшей социальной интеграцией.

Оценка себя по шкале общей самооффективности поможет определить уровень самопринятия, самооценки, критичность мышления.

- 19 баллов и менее – низкая самооффективность;
- 20–24 балла – ниже средней;
- 25–29 баллов – средняя;
- 30–35 баллов – выше средней;

- 36–40 баллов – высокая самооффективность.

Результаты представлены на рисунке 4.

Результаты диагностики с использованием методики Р. Шварцер, М. Ерусалем показывают, что у 4 преподавателей (10%) низкая самооэффективность, у 6 преподавателей (15%) ниже среднего, 12 человек (30%) средний уровень, 11 человек (27,5%) выше среднего и 7 человек (17,5%) высокий.

Обсуждение и выводы

В современном образовательном пространстве все

больше внимания уделяется психологическим аспектам педагогической деятельности. Критическое осмысление собственных возможностей и потенциала становится ключевым фактором профессионального роста.

Результаты проведенного комплексного исследования демонстрируют следующую закономерность: преподавательский состав в большинстве своем характеризуется не высокими, а средними показателями самооффективности. Этот феномен требует более глубокого анализа, поскольку именно самооффективность часто определяет профессиональную траекторию педагога. Для объективной оценки данного параметра специалисты разработали инструментарий, позволяющий измерять субъективное восприятие личной результативности. Важно отметить, что эти методики базируются на авторских концептуальных моделях, учитывающих специфику педагогической деятельности и психологические особенности профессионального самосознания.

Социальные последствия выражения высокой самооффективности преподавателей трудно переоценить. Педагоги с выраженной верой в собственные силы демонстрируют значительно лучшие показатели психосоматического здоровья, достигают более высоких профессиональных результатов и эффективнее интегрируются в профессиональное сообщество. Данная взаимосвязь подтверждается многочисленными исследованиями.

Самодиагностика по параметрам общей самооффективности предоставляет ценную возможность для рефлексии. Используя специализированные шкалы, педагоги могут не только определить уровень принятия себя и адекватность самооценки, но и развить критическое мыш-

ление относительно собственных профессиональных компетенций. Регулярный мониторинг самооффективности может стать эффективным инструментом профессионального самосовершенствования, что особенно актуально в условиях постоянно меняющихся образовательных парадигм и требований к педагогическому мастерству.

На наш взгляд, развитие самооффективности начинается с формирования навыков рациональной организации рабочего процесса. Изучение методик тайм-менеджмента позволяет структурировать задачи, устанавливать приоритеты и избегать прокрастинации. Особенно важно освоить техники эффективного восстановления энергии между рабочими циклами, что способствует поддержанию высокого уровня производительности в течение длительного времени. Для достижения максимальных результатов необходимо проводить специализированные тренинги, направленные на комплексное развитие профессиональных компетенций. Обучение стратегиям эффективной коммуникации становится фундаментом для построения продуктивных рабочих отношений и успешного командного взаимодействия. Неотъемлемой частью программы повышения самооффективности является совершенствование навыков самопрезентации. Умение грамотно представить себя, свои идеи и достижения существенно влияет на профессиональное восприятие и открывает новые карьерные возможности. Интеграция этих компонентов в единую практику саморазвития не только повышает профессиональную результативность, но и значительно снижает эмоциональное напряжение, укрепляет уверенность в собственных силах и способствует формированию позитивной самооценки, что является решающим фактором долгосрочного карьерного роста.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абдурахманов Р.А., Глебская О.В. К проблеме эмоционального выгорания педагогов образовательных учреждений // *European research*. - 2017. - С. 231—236.
2. Алехина С.В., Мельник Ю.В., Самсонова Е.В., Шеманов А.Ю. Оценка инклюзивного процесса как инструмент проектирования инклюзии в образовательной организации // *Психологическая наука и образование*. - 2021. - Т. 26. № 5. - С. 116—126. DOI:10.17759/pse.2021260509.
3. Гвоздовенко А.А., Шевелёва А.М. Взаимосвязь эмоционального выгорания педагогов с увлечённостью работой, самооффективностью и балансом работы и личной жизни // *Профессиональные представления: сборник научных трудов*. 2022. - № 1(14). - С. 135—144.
4. Конева Е.В., Кукубаева А.Х., Рощина Г.О., Русанова Л.С. Факторы самооффективности педагогов в кросс-культурном контексте // *Психологическая наука и образование*. - 2024. - Том 29. № 5. - С. 75—86. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2024290506>.
5. Мельникова Н.И. Исследование взаимосвязи самооффективности педагога и статуса их профессиональной идентичности / Н.И. Мельникова // *Мир науки. Педагогика и психология*. — 2023. — Т. 11. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN423.pdf>.
6. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности. Litres, 2015.
7. Собкин В.С., Фомиченко А.С. Самооффективность учителя и учебная деятельность учащихся (по материалам зарубежных публикаций) // *Человек и образование*. - 2017. - № 4(53). - С. 176—183.
8. Шиленкова Л.Н. Самооффективность в образовательном процессе (обзор зарубежных исследований) // *Современная зарубежная психология*. - 2020. - Том 9. № 3. - С. 69—78. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.202009006>.
9. A. Dexter C., Wall M. Reflective functioning, and teacher burnout: the mediating role of self-efficacy // *Reflective Practice*. - 2021. - Vol. 22. № 6. - P. 753—765. DOI:10.1080/14623943.2021.1968817.
10. Odanga S.J.O., Aloka P.J.O., Raburu P.A. Influence of marital status on teachers' self-efficacy in secondary schools of Kisumu County, Kenya. - 2015. DOI:10.5901/ajis.2015.v4n3p115.

11. Tian Y., Yungui G. How Does Transformational Leadership Relieve Teacher Burnout: The Role of SelfEfficacy and Emotional Intelligence // Psychological Reports. - 2024. - Vol. 127. № 2. - P. 936—956. DOI:10.1177/00332941221125773.
12. Weissenfels M., Benick M., Perels F. Can teacher self-efficacy act as a buffer against burnout in inclusive classrooms? // International Journal of Educational Research. - 2021. - Vol. 109. - P. 101794. DOI:10.1016/j.ijer.2021.101794.
13. Wray E., Sharma U., Subban P. Factors influencing teacher self-efficacy for inclusive education: A systematic literature review // Teaching and Teacher Education. - 2022. - Vol. 117. - P. 103800. DOI: 10.1016/j.tate.2022.103800.
14. Yildizli H. Structural Relationships among Teachers' Goal Orientations for Teaching, SelfEfficacy, Burnout, and Attitudes towards Teaching // Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science. - 2019. - Vol. 12. № 4. - P. 111—125. DOI:10.7160/eriesj.2019.120402.

© Ли Юлия Александровна (varfjlua@gmail.com), Рулиене Любовь Нимажаповна (ruliene@bsu.ru).
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»