

Самоэффективность как условие достижения карьерного успеха будущими специалистами

М.С. КОВАЛЕВИЧ, Н.А. ЛЕОНИК

В статье рассматривается проблема выявления факторов построения успешной профессиональной карьеры. Указывается, что важнейшим условием достижения карьерного успеха является стремление субъекта к самореализации в профессиональной деятельности, а также самоэффективность как комплекс индивидуально-психологических особенностей, характеризующих сферу восприятия собственной компетентности, эффективности и личностной влиятельности. Самоэффективность выступает как метакачество личности, включающее в себя веру в собственные силы, убежденность в собственной результативности, умение преобразовывать прошлый личностный опыт, умение справляться с вновь возникающими трудностями. В статье представлены результаты исследования уровня профессиональной самоэффективности будущего специалиста по методикам «Шкала самоэффективности» Р. Шварцера, М. Ерусалема и по «Тесту определения самоэффективности» Маддукса и Шеера.

Ключевые слова: антропоцентризм, синергетика, профессиональная карьера, самоэффективность, самоактуализация, самореализация, факторы успешности карьеры.

The article deals with the problem of identifying the factors of building a successful professional career. It is indicated that the most important condition for achieving career success is the desire of the subject for self-realization in professional activity, as well as self-efficacy as a complex of individual psychological characteristics that characterize the sphere of perception of one's own competence, efficiency and personal influence. Self-efficacy acts as a meta-quality of personality, which includes faith in one's own strength, conviction in one's own effectiveness, the ability to transform past personal experience, the ability to cope with newly emerging difficulties. The article presents the results of a study of the level of professional self-efficacy of a future specialist using the methods of «Self-efficacy Scale» by R. Schwarzer, M. Yerusalem and the «Self-efficacy Test» by Maddux and Scheer.

Keywords: anthropocentrism, synergetics, professional career, self-efficacy, self-actualization, self-realization, factors of career success.

Введение. Сегодня наша Республика нуждается в высокоэффективных специалистах, способных правильно оценить результаты своей профессиональной деятельности и собственные возможности. Пассивность в личностном развитии, смутное представление о своих перспективах, заниженная самооценка стимулирует боязнь самореализации, неуверенность в собственных силах, ослабление интереса к проектированию и развитию профессиональной карьеры.

В этом контексте актуальность разработки образовательных технологий, ориентированных на выявление и развитие составляющих самоэффективности студенческой молодежи в процессе обучения в высшей школе, обретает особую значимость.

Цель исследования: теоретически обосновать и определить факторы и условия развития самоэффективности будущего специалиста в образовательном пространстве университета.

Задачи:

- определить методологические основания для создания условий, развивающих самоэффективность личности в образовательном процессе вуза;
- осуществить диагностику уровня общей самоэффективности будущих специалистов в области образования;
- выявить особенности в оценке собственной эффективности студентами в предметной и коммуникативной деятельности.

Основная часть. *Теоретико-методологические основания исследования.* Методологическими основаниями проектирования и развития самоэффективности, как одного из направлений реализации психолого-педагогической поддержки будущего специалиста на этапе профессиональной подготовки студентов является *принцип антропоцентризма*, который «в педагогике предусматривает обращение к субъектности человека, к пониманию его жизни

как самосозидания, его развития как самоопределения и саморазвития. В педагогической антропологии стратегическая роль образования реализуется через педагогическую поддержку личности в ее самоопределении и саморазвитии» [1, с. 109].

Теоретико-методологические основания исследования проблемы самоэффективности разработаны нами на основе *синергетической теории*, в контексте которой человек понимается как открытая система, а развитие человека рассматривается как саморазвитие, т. е. как переход возможностей человека (его способностей и потенциалов) в действительность. «В связи с этим эффективность организации профессионального становления будущего специалиста зависит не столько от силы и величины педагогического воздействия, сколько от его соответствия внутренним тенденциям развития личности и своевременности применения. Решающую роль в этом процессе играет взаимопомощь, согласованность, сотрудничество, совместные усилия педагога и студента в построении и осуществлении профессиональной перспективы» [1, с. 111–112].

В контексте нашего исследования интерес представляет социально-когнитивная теория, разработанная А. Бандурой, в которой акцентируется внимание на личностных и когнитивных факторах развития личности. Согласно этой теории, способ поведения человека не является автоматическим ответом на внешние раздражители, ответы на стимулы активизируются самой личностью. В 1969 г. в контексте социально-когнитивной теории А. Бандурой была предложена концепция самоэффективности: «Ожидание эффективности представляет собой убеждение в том, что индивидуум способен успешно осуществлять поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов» [2, р. 191]. Самоэффективность формируется в течение жизни под воздействием различных факторов, среди которых:

Личный опыт достижений. Он обладает наибольшим влиянием на самоэффективность. Достигнутый успех в меньшей степени усиливает ощущение самоэффективности, если выполняемая задача была легкой, чем если бы она была трудной. Ощущение самоэффективности растет в большей степени, если успех достигается самостоятельно, посредством усилий через преодоление трудностей, что помогает человеку поверить в свою способность добиваться успеха и защищает от деструктивных реакций на неудачи впоследствии.

Косвенный опыт. Самоэффективность растет, 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. *Вербальные убеждения* – самый простой и доступный способ формирования самоэффективности. Самоэффективность может изменяться под влиянием вербального воздействия, попыток убедить человека в том, что он обладает возможностями, необходимыми для достижения поставленной цели. Наиболее эффективные формы убеждения: внушение, увещевание, обратная связь, самовнушение [3, с. 27].

Самоэффективность оказывает воздействие на различные мотивационные характеристики, такие как выбор целей, усилия, настойчивость, эмоции и совладание с трудностями [4, с. 44]. Люди, обладающие высоким уровнем самоэффективности, ставят перед собой адекватные цели умеренного уровня сложности, в то время как люди с равным уровнем способностей, но с низким уровнем самоэффективности предпочитают цели низкого уровня сложности. Постановка адекватных целей способствует укреплению самоэффективности в процессе их достижения.

Таким образом, самоэффективность и целеполагание взаимодействуют – эффективность способствует постановке адекватных целей, в процессе достижения которых повышается уровень уверенности личности в собственных возможностях. Самоэффективность обеспечивает настойчивость в достижении поставленных целей.

В экспериментальных исследованиях В. Циммерман было обнаружено, что люди с высоким уровнем самоэффективности более качественно выполняют задания и проявляют больше адекватных усилий, чем люди с низкой уверенностью в собственных способностях. Уровень самоэффективности влияет на способность справляться с различными жизненными и профессиональными трудностями [5, р. 51]. Самоэффективность существенно влияет на карьерный успех, профессиональную самореализацию, достижение высокого уровня профессионализма.

Введя данное понятие, А. Бандура акцентировал внимание на то, что даже при наличии более чем скромных способностей адекватное и целенаправленное их использование позволяет человеку достигать максимальных результатов [6, р. 729]. В то же время наличие высо-

кого потенциала возможностей автоматически не гарантирует высоких результатов, если человек по каким-то причинам не уверен в возможности реализации имеющегося потенциала в полной мере и не пытается воспользоваться природными и приобретенными возможностями.

В свою очередь, высокая самооэффективность, связанная с ожиданиями успеха, обычно ведет к позитивному результату и таким образом способствует развитию самоуважения личности. Напротив, низкая самооэффективность, связанная с ожиданием провала, обычно приводит к неудаче и таким образом снижает самоуважение.

С помощью понятия самооэффективности можно оценить способность людей к осознанию своих возможностей и их использованию оптимальным для данной личности образом. По существу, самооэффективность – это основанная на знании и прежних переживаниях убежденность человека в своей способности достигать максимального результата при оптимальных затратах. Чем самооэффективность выше, тем больших и качественных результатов ожидает от себя человек при равных затратах.

Поскольку «одним из критериев хорошей теории является ее способность помогать людям находить решения их повседневных проблем» [7, с. 39], нами осуществлена диагностика и развитие самооэффективности будущих специалистов в области образования. Исследование проводилось на базе Брестского госуниверситета имени А.С. Пушкина, социально-педагогического факультета. Выборка составила 153 респондента.

Результаты исследования и их интерпретация. По результатам методики «Шкала самооэффективности Р. Шварцера, М. Ерусалема (адаптация В.Г. Ромека)» [8, с. 37] для определения уровня профессиональной самооэффективности будущего специалиста получены следующие результаты: показатель средней самооэффективности выявлен у 96 % испытуемых (27–35 баллов); показатель низкой самооэффективности выявлен у 4 % испытуемых (0–27 баллов, показатель высокой самооэффективности (35–40 баллов) у второкурсников не выявлен).

Далее для диагностики уровня субъективной оценки испытуемым собственного личностного потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения был использован «Тест определения самооэффективности» Маддукса и Шеера (перевод и модификация Л. Бояринцевой) [8, с. 38].

Анализ результатов эмпирического исследования позволил сделать вывод о том, что среднее значение по шкале «Общий уровень самооэффективности» у второкурсников специальности «Дошкольное образование» – 27. По ключу опросника, это значение указывает на средний уровень самооэффективности.

Среднее значение по шкале «Уровень самооэффективности в предметной сфере» – 45. По ключу опросника, это также указывает на средний уровень самооэффективности. Среднее значение по шкале «Уровень самооэффективности в сфере межличностного общения» – 9. По ключу опросника, данное значение указывает на средний уровень самооэффективности.

В процентном отношении высокий уровень самооэффективности зафиксирован у 6 % респондентов, средний – у 85 % и низкий – у 9 % опрошенных.

В сфере деятельности – высокий – 6 % респондентов, остальные 94 % – средний, в сфере общения – 6 % опрошенных показали высокий и 6 % низкий уровень, остальные 88 % респондентов имеют средний уровень самооэффективности.

Анализ результатов эмпирического исследования позволил сделать вывод о том, что среднее значение по шкале «Общий уровень самооэффективности» у третьекурсников специальности «Дошкольное образование» – 19,5. По ключу опросника, это значение указывает на средний уровень самооэффективности.

Среднее значение по шкале «Уровень самооэффективности в предметной сфере» – 33,7. По ключу опросника, это также указывает на средний уровень самооэффективности. Среднее значение по шкале «Уровень самооэффективности в сфере межличностного общения» – 5,4. По ключу опросника, данное значение указывает на низкий уровень самооэффективности.

В процентном отношении высокий уровень не обнаружен, более половины респондентов имеют средний уровень самооэффективности (64,7 %), низкий уровень зафиксирован у 35,3 % респондентов. Уровень самооэффективности в предметной сфере – средний у всех опрошенных респондентов. В сфере общения – почти каждый пятый имеет низкий уровень самооэффективности (19 %), остальные – средний уровень самооэффективности.

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 предстоящих препятствий. Большинство респондентов не готовы к неожиданным трудностям, поскольку не верят в собственные способности и возможности.

Количество студентов, которые не верят в то, что они способны добиваться желаемых результатов, у которых не хватает внутренних мотивов для проявления необходимой активности, упорства, адаптивного реагирования на трудности, увеличилось, и уровень общей самоэффективности снизился с 27 у второкурсников до 19,5 у третьекурсников. Высокий уровень самоэффективности у третьекурсников вовсе не обнаружен, почти каждый третий имеет низкий уровень самоэффективности. Представленный анализ результатов исследования позволяет говорить о необходимости развития самоэффективности у студентов в процессе обучения в вузе, начиная с первого курса, что в дальнейшем обеспечит им успех в личностной и профессиональной самореализации.

Результаты нашего исследования позволяют распространить общетеоретический вывод А. Бандуры – «высокая самоэффективность, связанная с ожиданием успеха, обычно к этому успеху и приводит» – на сферу профессиональной карьеры. Соответственно, высокую самоэффективность в сфере деятельности можно рассматривать в качестве одного из существенных личностных факторов, обеспечивающих достижение карьерного успеха.

Проведенное исследование позволило сделать вывод, что студенты заинтересованы в изучении собственной самоэффективности и проблема повышения самоэффективности является для них актуальной.

Одной из форм психолого-педагогической поддержки будущих специалистов в образовательном пространстве университета является тренинговая работа, которая позволяет моделировать систему взаимоотношений и взаимосвязей, характерных для реальной жизни. Необходима разработка тренинговых программ, обеспечивающих развитие самоэффективности, в процессе реализации которых осуществляется актуализация и развитие социально-личностных ресурсов ценностно-целевой направленности. В тренингах предполагается использование следующих специальных технологий: создание побуждающего будущего; трансформация общих знаний в личный опыт; планирование способов достижения цели; актуализация ресурса, необходимого для самореализации; развитие социальной чувствительности и умение взаимодействовать в коллективной инновационной деятельности; приемы и техники самопонимания; создание идеального образа «Я» и построение оптимального поведения; приемы управления стрессом как трансформации трудных ситуаций в задачи и возможности собственного развития; управление здоровьем как личностным ресурсом.

Разработана методика тренингового сопровождения, которая включает в себя следующие техники: интерактивные упражнения; ролевые игры; деловые игры; иммитационное моделирование; групповой анализ; мозговой штурм; информационные блоки (мини-лекции); демонстрацию; групповые дискуссии; анализ проблемных ситуаций; анализ конкретных случаев (casestudy); обратную связь; обсуждение опыта участников; задания для самостоятельной работы.

Предлагаются следующие тренинговые программы: «Развитие психологического потенциала профессионального успеха»; «Жизнестойкость и творческое решение жизненных задач»; «Тренинг личностного роста»; «Самоэффективность и её роль в профессиональном становлении индивида»; «Актуализация потенциала достижений» и др. [3, с. 114–178]. В их основе – проектирование и развитие осознанной ценности, ответственности, гибкости, креативности, позитивного психологического настроения, активной мыследеятельности; прогнозирование жизненного и профессионального успеха как проектирование оптимальных жизненных стратегий и стилей деятельности, обеспечивающих гарантированное продвижение к успеху. Тренинговые программы обеспечивают участникам возможности выявления и развития социально-личностных компетенций, необходимых для успешной самоэффективности.

Заключение. В своём исследовании мы рассматриваем самоэффективность как основную детерминанту, раскрывающую внутренние ресурсы человека, увеличивающую потенциал развития в различных сферах профессиональной и личной жизни, предоставляющую множество вариантов выбора собственной траектории развития, построения результативной стратегии поведения в различных предметных и коммуникативных ситуациях.

Полученные данные свидетельствуют о том, что большая часть будущих специалистов в области образования оценивает свою эффективность на среднем уровне, что оказывает не самое оптимальное влияние на выбор стратегии собственного развития, мотивацию и усилия, которые предстоит прилагать для преодоления возникающих жизненных и профессиональных проблем. Представленный анализ результатов исследования позволяет говорить о необходимости развития самоэффективности у студентов в процессе обучения в вузе, что в дальнейшем будет использовано в качестве необходимого условия для личностной и профессиональной самореализации.

Самоэффективность личности формируется в течение жизни под воздействием различных факторов, среди которых:

Личный опыт достижений, который помогает человеку поверить в свою способность добиваться успеха и защищает от деструктивных реакций на неудачи в будущем. *Косвенный опыт*: самоэффективность возрастает, если человек наблюдает, как другие успешно справляются с решением сложных задач, и снижается, когда он видит, как другие люди постоянно терпят неудачу, несмотря на настойчивые усилия решить поставленные задачи. *Вербальные убеждения* (внушение, убеждение, обратная связь, самовнушение) могут положительно влиять на самоэффективность, убедить человека в том, что у него достаточно сил и способностей для достижения поставленной цели, решения возникающих проблем.

Проведённый анализ результатов исследования указывает на необходимость психолого-педагогической поддержки развития самоэффективности будущих специалистов в области образования в образовательном пространстве университета. Наиболее перспективными в этом контексте являются тренинговые технологии и современные коуч-технологии, позволяющие проектировать цели, осознавать и актуализировать необходимые ресурсы и возможности для их достижения.

Научная новизна исследования заключается в выявлении факторов и условий построения успешной профессиональной карьеры. Важнейшим условием достижения карьерного успеха является стремление субъекта к самоопределению и самореализации в профессиональной деятельности, а также самоэффективность как комплекс индивидуально-психологических особенностей, характеризующих сферу восприятия собственной компетентности, эффективности и личностной успешности.

Значение проведенного исследования на практике состоит в возможности использования методики исследования уровня профессиональной самоэффективности будущего специалиста, а также тренинговых технологий психолого-педагогической поддержки развития самоэффективности будущих специалистов в области образования, позволяющих личности проектировать цели, осознавать и актуализировать необходимые ресурсы и возможности для их достижения.

Литература

1. Ковалевич, М. С. Личностно-профессиональное развитие будущего специалиста в области образования : методология исследования / М. С. Ковалевич // Веснік Брэсцкага ўніверсітэта. Сер. 3, Філалогія. Педагогіка. Псіхалогія. – 2021. – № 1. – С. 109–119.
2. Bandura, A. Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change / A. Bandura // Psychological Review. – 1977. – Vol. 84, № 2. – P. 191–215.
3. Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 218 с.
4. Кучинская, Д. В. Самоэффективность личности и ее развитие / Д. В. Кучинская // Научный лидер. – 2021. – № 12 (14). – С. 44–46.
5. Zimmerman, B. J. Student differences in self-regulated learning / B. J. Zimmerman, M. Martinez-Pons // Journal of Educational Psychology. – 1990. – V. 82. – P. 51–59.
6. Bandura, A. Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy / A. Bandura // DP. – 1989. – № 25. – P. 729–735.
7. Хьелл Ларри, А. Теории личности : основные положения, исследования и применение : учеб. пособ. для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. психологии / А. Хьелл Ларри, Дж. Дэниэл. – 3-е изд. – СПб. : ПИТЕР, 2020. – 608 с.
8. Психологические практики диагностики и развития самоэффективности студенческой молодежи : учеб. пособие / О. М. Краснорядцева [и др.]. – Томск : Изд. дом ТГУ, 2014. – 274 с.