

С.Г. Саранцева

## САМОЭФФЕКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие самоэффективности, выделены ее компоненты, свойства, факторы и функции, представлены основные подходы к ее изучению. Раскрываются методы диагностики и развития самоэффективности. Показано, что развитие самоэффективности влияет на успешность в профессиональной деятельности. Этот концепт можно считать основой для моделирования личностной и профессиональной эффективности, он определяет способность добиваться успеха и преуспевать в различных сферах жизни.

**Ключевые слова:** самоэффективность, профессиональные качества, уверенность, успешность, профессиональная деятельность.

S.G. Sarantseva

## SELF-EFFICACY AS A FACTOR OF PROFESSIONAL ACTIVITY

**Abstract.** This article examines the concept of self-efficacy, highlights its components, properties, factors and functions, presents the basic approaches to its study. The methods of diagnosis and development of self-efficacy also revealed such as self-assessment, questionnaire, experimental research, observation of behaviour. It is shown that the development of self-efficacy affects the success in professional activity. The concept of self-efficacy can be considered the basis for modelling personal and professional efficiency, it determines the ability to succeed in various spheres of life.

**Keywords:** self-efficacy, professional qualities, confidence, success, professional activity

### Введение

В эпоху динамично развивающейся цифровизации бизнес и предприятия предъявляют к сотрудникам новые требования, касающиеся их обучения, применяемых навыков и знаний в профессиональной деятельности. В современном мире становится все более актуальной и востребованной такая характеристика личности, как *самоэффективность*. В условиях постоянных перемен и быстрого развития технологий каждому специалисту необходимо быть готовым быстро адаптироваться к новым требованиям и успешно справляться с возникающими задачами. Знание и опыт, безусловно, являются важными факторами успешности, но

без веры в свои собственные способности они могут быть неэффективными.

Как известно, эффективная деятельность работников организации является залогом успешности организации. Стоит предположить, что самоэффективность играет ключевую роль в профессиональной деятельности, так как люди, обладающие высоким уровнем самоэффективности, склонны к более эффективному выполнению задач, преодолению трудностей и достижению целей в рабочей среде.

В связи с этим настоящая работа посвящена изучению эффективного поведения человека в изменяющихся условиях профессиональной деятельности. Должного внимания заслуживает изучение личност-

**Саранцева Светлана Геннадьевна**

аспирант кафедры гуманитарных и общественных наук, МИРЭА – Российский технологический университет, Москва. Сфера научных интересов: психология, психология труда, когнитивные науки, профессиональная психология, общая психология, психология личности. Автор двух опубликованных научных работ.

Электронный адрес: svesi123@mail.ru

ных переменных, которые определяют эффективность поведения в различных областях жизнедеятельности. Одним из таких конструктов является самоэффективность [1].

Также стоит отметить, что самоэффективность является важным компонентом психологической устойчивости современного человека, который постоянно сталкивается с множеством стрессовых ситуаций, конкуренцией и необходимостью поиска баланса между работой и личной жизнью. Высокая самоэффективность помогает не только справиться с этими вызовами, но и сохранить позитивное эмоциональное состояние.

*Понятие “самоэффективность” и его эволюция в ходе научных исследований*

Основой изучения феномена самоэффективности выступает разработанная в 70-е гг. XX века социально-когнитивная теория Альберта Бандуры [2–4], который ввел это понятие. Анализ научных публикаций свидетельствует о том, что в исследованиях психологов все еще сохраняется относительная неопределенность при рассмотрении понятия «самоэффективность» и до сих пор под вопросом находятся такие её особенности, как структура, динамика и типология [5, с. 28].

Сущностные особенности самоэффективности исследовали такие зарубежные ученые, как Дж. Капара, Э. Лангер, Д. Сервон, Дж. Роттер, Р. Шварцер, М. Ерусалем,

М. Шеер, Дж. Магддукс и др. Интерес к понятию самоэффективности прослеживается также в работах отечественных исследователей (О.О. Богатырева, К.М. Гайдар, Т.О. Гордеева, М.А. Дебель, Н.А. Иванова, Н.Н. Волоскова, В.Н. Кобец, Р.Л. Кричевский, А.Б. Лощакова, А.А. Погорелов, О.В. Тимофеева, В.А. Толочек, Е.А. Шепелева и др.), выявивших прямую связь между самоэффективностью и такими важными параметрами поведения индивида, как принятие решений, последовательность его действий. Также была установлена зависимость между самоэффективностью и уровнем успешности трудовой деятельности работника.

Следует подчеркнуть, что на данный момент не существует универсального определения понятия «самоэффективность», но изучение точек зрения авторитетных учёных позволило нам сделать вывод, что самоэффективность – это понятие, которое описывает уверенность человека в своей способности успешно справляться с различными задачами и достигать поставленных целей. Данный концепт можно считать основой для моделирования личностной и профессиональной эффективности, он определяет способность добиваться успеха и преуспевать в различных сферах жизни [6].

Самоэффективность – это не только вера в свои собственные способности, но и уверенность в своих навыках, знаниях и опыте, которая позволяет более эффективно использовать свои ресурсы и достигать луч-

ших результатов. Ключевой момент состоит в том, что самооэффективность не зависит от внешних условий или ситуаций, а является внутренней характеристикой человека.

Анализ теоретической базы позволил выделить четыре главных фактора, влияющих на формирование и развитие самооэффективности:

- 1) личный опыт достижений;
- 2) косвенный опыт, полученный с помощью наблюдения за другими;
- 3) социальное убеждение, то есть высказанная точка зрения других людей;
- 4) психологическое (чувственное) и физическое состояние: эмоциональные и физические реакции.

А. Бандура отмечает, что самооэффективность является центральной и одной из самых важных детерминант поведения работника, которая дает возможность с высокой точностью спрогнозировать то, как на самом деле человек будет проявлять себя в различных ситуациях [4].

#### *Методы изучения самооэффективности*

В настоящее время существует несколько методов исследования самооэффективности, которые позволяют оценить уровень самоуверенности и определить, какие факторы могут влиять на эффективность деятельности. Рассмотрим некоторые из них.

*Самооценка и самоотношение.* Этот метод предлагает респондентам оценивать свою веру в собственные способности в определенной сфере жизни (например, работа, образование, отношения). Они также оценивают свое соответствие этим способностям. Чем выше оценка, тем выше самооэффективность [7].

*Анкетирование.* Использование опросников и анкет позволяет измерить различные аспекты самооэффективности, такие как общая вера в себя, эффективность в вы-

полнении различных задач, ситуационная уверенность и другие. Для оценки этого показателя широко применяются такие инструменты, как «Шкала самооэффективности» и «Шкала самооценки».

*Экспериментальные исследования.* Некоторые исследования проводятся с использованием экспериментальных подходов. Здесь респондентам дается возможность выполнить определенную задачу или решить проблему, а затем оценить свою уверенность в собственных способностях в этой области. Такие эксперименты могут быть полезны для изучения влияния самооэффективности на производительность.

*Наблюдение за поведением.* Изучение самооэффективности можно проводить посредством наблюдения за реальным поведением человека. Например, можно изучать, какие стратегии и подходы он использует при столкновении с трудностями, какие цели ставит перед собой и как добивается их достижения [8].

Данные методы позволяют не только судить о самооэффективности личности в целом, но и проанализировать специфические аспекты и факторы, влияющие на ее формирование. Таким образом, исследование самооэффективности может быть полезным для разработки программ саморазвития, тренингов по укреплению веры в себя и помощи людям в достижении целей.

#### *Самооэффективность в контексте профессиональных качеств*

Самооэффективность является одним из ключевых аспектов успешной профессиональной деятельности. Это понятие определяет способность человека достигать поставленных целей и успешно выполнять свои обязанности. Самооэффективность тесно связана с профессиональными качествами, такими как навыки, знания, опыт и мотивация.

## Самоэффективность как фактор профессиональной деятельности

Профессиональные качества играют ключевую роль в эффективности работы. Наличие определенных навыков и знаний позволяет специалисту справляться с трудностями, решать проблемы и достигать поставленных целей. Однако только наличие профессиональных качеств не является достаточным условием для успешной деятельности. Важную роль здесь играет самоэффективность [9].

Самоэффективность определяет уверенность человека в своих силах и способность преодолеть трудности. Она характеризует веру в себя и свои возможности, что является очень важным аспектом профессионального роста. Когда мы верим в свою способность справиться с задачами, мы активно включаемся в деятельность и достигаем лучших результатов [10].

Самоэффективный человек обладает следующими характеристиками:

- *уверенность в своих силах*: верит в свои способности и знает, что может достичь поставленных целей;
- *адаптивность*: готов изменять свои методы и подходы в соответствии с требованиями задачи или ситуации;
- *мотивация*: обладает высоким уровнем мотивации и стремлением к достижению успеха;
- *непрерывное самообразование и саморазвитие*: постоянно развивает свои навыки и знания, чтобы быть эффективным в своей работе;
- *умение управлять временем и ресурсами*: эффективно распоряжается своим временем и ресурсами, чтобы достигать максимальных результатов.

Перечислим шаги, которые помогают личности развивать самоэффективность:

- во-первых, определить свои цели и разработать четкий план действий. Стоит разбить большую цель на более мелкие, более достижимые задачи;

- во-вторых, нужно вспомнить свои прошлые успехи и достижения, это поможет поверить в свои способности и справиться с текущими задачами;
- в-третьих, при необходимости следует обратиться за поддержкой к другим людям. Иногда помощь и поддержка окружающих могут стать мощным источником мотивации и уверенности [11].

И также одним из важных условий является ведение дневника успехов, где нужно записывать свои достижения и прогресс.

В своих действиях стоит проявлять гибкость и адаптивность. Изменение подхода к решению проблемы может привести к новым идеям и успешным результатам [12].

### Заключение

В заключение хотелось бы обозначить вызовы, возникающие на данном этапе изучения понятия самоэффективности и его реализации в жизнедеятельности общества.

Проблемы самоэффективности весьма актуальны для современного человека, заинтересованного в успешной профессиональной реализации, в моделировании своей жизненной траектории. Уровень самоэффективности коррелирует с результатами деятельности человека в самых разных сферах жизни, начиная от профессиональной деятельности и заканчивая личной жизнью.

Один из важных аспектов в проблематике самоэффективности – негативное влияние страха. Страх неудачи или осуждения окружающих может привести к недостатку веры в свои силы и способности, препятствует достижению поставленных целей и ограничивает личный рост.

Еще одним вызовом самоэффективности является отсутствие ясных и реалистичных целей. Когда у человека нет четкого видения того, чего он хочет достичь, он может потерять мотивацию и направление в своей

деятельности. Без ясных целей трудно измерить прогресс и понять, насколько близко человек находится к достижению желаемого результата.

Третьим аспектом, оказывающим значительное влияние на самооффективность, является окружение. Если человек находится в демотивирующей среде – среде, где он не встречает поддержки и понимания, он может испытывать трудности в поддержании своей веры в достижение поставленных целей.

Решение проблем самооффективности может начинаться с их осознания и признания их наличия. Человеку необходимо быть честным с самим собой и признать, что у него возникают проблемы с самооффективностью. Затем необходимо начать разработку стратегий и методов для улучшения своего уровня самооффективности, самым важным при этом является постановка ре-

алистичных и специфичных. Они должны быть достижимыми и измеримыми, чтобы было легко отслеживать прогресс. Также важно разработать план действий, который поможет достигнуть поставленных целей.

Таким образом, самооффективность является важным фактором в достижении карьерных и профессиональных целей. Вера в свои способности и уверенность в своих навыках позволяют личности становиться более мотивированной и готовой взять на себя ответственность за свой успех. Это открывает новые возможности карьерного роста и личностного развития. Развитие самооффективности является важной задачей как для индивидуума, так и для общества в целом, следовательно, стоит уделять больше внимания развитию этой характеристики для того, чтобы достигать поставленных целей и преуспевать в современном мире.

### Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология : Учебник для вузов. 5-е изд. М. : Аспект Пресс, 2009. 362 с. ISBN 978-5-7567-0274-3.
2. Бандура А. Теория социального научения / Пер. с англ. под ред. Н.Н. Чубарь. СПб. : Евразия, 2000. 318 с. ISBN 5-8071-0040-9.
3. Bandura A. Self-efficacy // Ramachandran V.S. (Ed.) Encyclopedia of human behavior Vol. 4. New York : Academic Press, 1994. Pp. 71–81.
4. Bandura A. Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness // Locke E.A. (Ed.) Handbook of principles of organization behavior. Oxford, UK : Blackwell, 2000. Pp. 120–136.
5. Бендас Т.В. Психология лидерства : Учеб. пособие. СПб. : Питер, 2009. 447 с. ISBN 978-5-388-00148-1.
6. Васильева Т.И. Динамика профессиональной самооффективности будущего педагога-психолога: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. М., 2008. 25 с. EDN NKIWFV.
7. Гайдар М.Ю. Развитие личностной самооффективности студентов-психологов на этапе вузовского обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Курск, 2008. 24 с.
8. Гордеева Т.О., Шепелева Е.А. Гендерные различия в академической и социальной самооффективности и копинг-стратегиях у современных российских подростков // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. 2006. № 3. С. 78–85. EDN HUZXIV.
9. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования: анализ и интерпретация данных: учеб. пособие для высшей школы. СПб. : Речь, 2012. 389 с. ISBN 978-5-9268-1180-0.
10. Наследов А.Д. SPSS 15 Профессиональный статистический анализ данных. М. : Питер, 2008. 412 с. ISBN 978-5-388-00193-1.

11. Allen D. *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Penguin Books, 2002. 288 p. ISBN 1101128496.
12. Огнев А.С., Гончаров Ю.Н. *Рабочая книга организационного психолога: Учеб. пособие*. Воронеж, 2000. 298 с. ISBN 5-900270-41-6.

### References

1. Andreeva G.M. (2009) *Sotsial'naya psikhologiya* [Social psychology] : Textbook for universities. Moscow : Aspect Press. 362 p. ISBN 978-5-7567-0274-3. (In Russian).
2. Bandura A. (1977) *Social learning theory*. Prentice-Hall. 247 p. (Russian edition: Ed. by Chubar' N.N. St. Petersburg : Evraziya Publ., 2000. 318 p. ISBN 5-8071-0040-9).
3. Bandura A. (1994). Self-efficacy. In: Ramachaudran V.S. (Ed.) *Encyclopedia of human behavior*. Vol. 4. New York : Academic Press. Pp. 71–81.
4. Bandura A. (2000). Cultivate self-efficacy for personal and organizational effectiveness. In: Locke E.A. (Ed.) *Handbook of principles of organization behavior*. Oxford, UK : Blackwell. Pp. 120–136.
5. Bendas T.V. (2009) *Psikhologiya liderstva* [Psychology of leadership] : Study guide. St. Petersburg : Peter Publ. 447 p. ISBN 978-5-388-00148-1. (In Russian).
6. Vasilyeva T.I. (2008) *Dinamika professional'noy samoeffektivnosti budushchego pedagoga-psikhologa* [Dynamics of professional self-efficacy of a future teacher-psychologist] : PhD Extended Abstract (Psychology). Moscow. 25 p. (In Russian).
7. Gaidar M.Yu. (2008) *Razvitie lichnostnoy samoeffektivnosti studentov-psikhologov na etape vuzovskogo obucheniya* [Development of personal self-efficacy of psychology students at the stage of university education] : PhD Extended Abstract (Psychology). Kursk. 24 p. (In Russian).
8. Gordeeva T.O., Shepeleva E.A. (2006) Gender differences in academic and social self-efficacy and coping strategies in modern Russian adolescents. *Moscow University Psychology Bulletin*. No. 3. Pp. 78–85. (In Russian).
9. Nasledov A.D. (2012) *Matematicheskie metody psikhologicheskogo issledovaniya: analiz i interpretatsiya dannykh* [Mathematical methods of psychological research: Data analysis and interpretation] : Study guide for universities. St. Petersburg : Rech Publ. 389 p. ISBN 978-5-9268-1180-0. (In Russian).
10. Nasledov A.D. (2008) *SPSS 15 Professional'nyy statisticheskiy analiz dannykh* [SPSS 15. Preliminary statistical analysis of the data]. Moscow : Piter Publ. 412 p. ISBN 978-5-388-00193-1. (In Russian).
11. Allen D. (2002) *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Penguin Books. 288 p. ISBN 1101128496.
12. Ognev A.S., Goncharov Yu.N. (2000) *Rabochaya kniga organizatsionnogo psikhologa* [Workbook of an organizational psychologist] : Textbook. Voronezh. 298 p. ISBN 5-900270-41-6. (In Russian).