

**Сафронова Екатерина Александровна,**  
преподаватель кафедры психологии Института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет»,  
г. Петрозаводск  
[easafron@yandex.ru](mailto:easafron@yandex.ru)



**Михеева Ульяна Борисовна,**  
магистрант кафедры психологии Института педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет», г. Петрозаводск  
[ylirik@mail.ru](mailto:ylirik@mail.ru)

### Особенности самооффективности студентов-психологов

**Аннотация.** Исследование самооффективности студентов-психологов может помочь в понимании факторов, влияющих на их профессиональное развитие и успешность в будущей карьере. Цель статьи – показать результаты эмпирического исследования общей самооффективности, самооффективности в профессиональной деятельности, а также в межличностной и предметных сферах студентов-психологов. Выборку составили 83 студента ФГБОУ ВО «Петрозаводский государственный университет». В результате исследования было установлено, что профессиональная самооффективность в зависимости от курса обучения является наглядным проявлением эффекта Даннинга – Крюгера: оценка собственных знаний студентами I и II курсов превышает оценку третьекурсников. Общий уровень самооффективности пропорционально снижается от 1-го к 4-му году обучения.

**Ключевые слова:** самооффективность студентов-психологов, самооффективность в предметной деятельности, самооффективность в межличностных отношениях, эффект Даннинга – Крюгера.

**Раздел:** 19.00.00 Психологические науки.

### Введение

Проведя теоретический анализ литературы, можно считать, что основоположником термина «самооффективность» стал Альберт Бандура, разработчик социально-когнитивной теории научения [1]. Степень самооффективности – это уровень уверенности в себе, убеждение, вера человека в эффективность (неэффективность) своих действий и ожидание успеха либо неуспеха от их реализации; оценка компетентности в конкретных поведенческих поступках [2].

Теория самооффективности А. Бандуры (1978 г.) тесно связана с концепцией Хайнца Хекхаузена: частые поражения и жизненные неудачи могут сформировать страх достижения неудачи, а похвала и победы – мотив достижения успеха. Недостаток доверия к собственным способностям в области поведенческой и эмоциональной сфер может приводить к психическим заболеваниям, например неврозу [3].

По мнению А. Бандуры, для улучшения психологического здоровья личности важны не столько объективные результаты деятельности, сколько их интерпретация человеком и ожидание данного успеха и положительных результатов собственных действий.

Самооффективность имеет когнитивную природу, которая, в свою очередь, влияет на моторное поведение, на то, насколько стрессовая ситуация будет стимулировать попытки овладения ею и как долго эти попытки будут продолжаться.

Самооэффективность каждого человека может повлиять на характеристику среды. Например, неуверенный в своей привлекательности человек может снизить хороший настрой участников вечеринки из-за низкой коммуникативной компетентности, плохого настроения, влияя тем самым на окружающих. После вечеринки негативная оценка своего провала закрепится в автоматическую мысль, связанную со стыдом и чувством вины, что еще больше снизит самооэффективность этого конкретного человека. Другой человек придет на вечеринку с хорошим настроением с ожиданием веселого времяпрепровождения, это облегчит знакомство и повысит его самооэффективность. «Ожидание результатов» (outcome expectation) – это оценка вероятности получения определенного результата деятельности благодаря собственному действию, а «ожидание эффективности» (efficacy expectation) – это самооценка того, как надо себя вести, чтобы достигнуть определенного результата.

Сила самооэффективности (высокая, средняя, низкая) влияет на поведение индивида. Эта мысль согласуется с теорией П. Я. Гальперина об ориентировочной основе действия (система условий: образы действия и образы среды) [4]. Влияние самооэффективности многообразно: поиск или избегание ситуаций определенного типа; выбор поведения; частота и продолжительность попыток овладения ситуацией; атрибуция успеха/неудач.

Факторы, влияющие на самооэффективность:

1. Спектр, репертуар поведенческих реакций.
2. Подражание, символическая модель (опыт наблюдения за другими людьми).
3. Вербальное подкрепление, позитивное или негативное.
4. Самооценка психологического состояния: эмоции, чувства; оценка поведенческих способностей [5].

Самооэффективность имеет динамику и зависит от актуальной ситуации и прежней истории развития индивида. Человек обычно ожидает от себя определенное поведение и демонстрирует его, видя образ определенных последствий своего поведения. Например, ожидая получить отказ в ответ на просьбу, он саму просьбу выражает так, что она приводит к отказу, который оказывается в центре его внимания [6].

Суть самооэффективности – уверенность, что в профессиональной деятельности всё выполняется правильно, оценка субъектом деятельности своих способностей реализовать задачу на хорошем уровне производительности [7]. Самооэффективность определяется как убеждение в том, что человек способен/неспособен выполнить поставленную задачу, и коррелирует с поведением, связанным с достижениями, включая когнитивную обработку, результат достижения, мотивацию, самооценку и выбор действий (способов достижения цели) [8].

Посредством оценки ожиданий и степени самооэффективности можно предсказать реальное поведение. Человек может изменить свое поведение, изменив свои ожидания. Когнитивные факторы (самооэффективность) могут управлять поведением, переводиться из области клинической терапии в сферу регуляции социального поведения. Отсутствие самооэффективности может быть существенным тормозом формирования социальной компетентности и формирования активности человека. Недостаток самооэффективности при определенных обстоятельствах может стать причиной невротических нарушений. А. Бандура создал тест общей самооэффективности, который адаптирован более чем в 20 странах.

По мнению В. П. Серкина, на самооэффективность влияет оценка работы, профессии и профессионала не только через трехфакторное пространство описания ОСА (оценка, сила, активность), но и через отношение к работе, удовлетворенность заработной платой, уровень сложности, востребованность на рынке труда, стабильность и многие другие мотивирующие факторы [9].

## Методология и результаты исследования

Для исследования самооэффективности студентов-психологов использовались следующие методики: письменный опросник, включающий вопросы открытого, закрытого типа и с выборами ответов (направленный на изучение профессиональной самооэффективности), опросник «Шкала общей самооэффективности» (Р. Шварц, М. Ерусалем в адаптации В. Г. Ромека) [10], шкала самооэффективности (Д. Маддукс, М. Шерер в адаптации А. В. Бояринцевой, Р. Л. Кричевского) [11].

Вопросы из письменного опросника, направленные на оценку самооэффективности в профессиональной деятельности, звучали следующим образом: «Оцените уровень своих знаний в сфере психологии (от 1 до 10)», «Оцените эффективность своих знаний в сфере психологии, полученных благодаря университету (от 1 до 10)», «Оцените эффективность своих знаний в сфере психологии, полученных благодаря вам самим (от 1 до 10)». Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

### Самооэффективность в профессиональной деятельности (ср. знач.)

|                                      | Общий | Вклад университета | Свой вклад |
|--------------------------------------|-------|--------------------|------------|
| <b>Профиль подготовки</b>            |       |                    |            |
| Психология                           | 4,57  | 5,04               | 4,48       |
| Психолого-педагогическое образование | 4,49  | 5,29               | 4,47       |
| Служебная деятельность               | 3,18  | 4,82               | 3,55       |
| <b>Курс</b>                          |       |                    |            |
| I                                    | 3,90  | 4,97               | 4,53       |
| II                                   | 4,42  | 5,00               | 3,77       |
| III                                  | 3,80  | 3,90               | 4,10       |
| IV                                   | 5,54  | 6,85               | 5,23       |
| <b>Профессиональная мотивация</b>    |       |                    |            |
| Низкая                               | 4,50  | 5,05               | 4,59       |
| Высокая                              | 4,36  | 5,25               | 4,38       |

Анализируя полученные данные, мы видим, что минимально свой уровень знаний оценивают студенты-психологи служебной деятельности, данный факт не будет учитываться в общих выводах, так как по настоящее время все студенты данного профиля обучения являются первокурсниками. Что касается других направлений обучения, то здесь различия минимальны, чуть выше свой уровень знаний оценивают студенты профиля психология.

Распределение результатов профессиональной самооэффективности в зависимости от курса обучения – наглядное проявление эффекта Даннинга – Крюгера – когнитивного искажения, которое заключается в том, что люди, имеющие более низкий уровень квалификации, представляют, что их уровень компетенций более завышенный, чем он есть на самом деле, в то же время квалифицированные люди часто склонны занижать оценку своих способностей и страдать недостаточной уверенностью в своих силах. Соответственно, и на нашей выборке мы можем наблюдать данный эффект: оценка собственных знаний студентами I курса (3,90) и II (4,42) превышает оценку третькурсников (3,80), закономерно выше всех остальных респондентов свои знания в сфере психологии оценивают студенты IV курса (5,54).

Отдельно рассмотрим также самооэффективность в профессиональной деятельности студентов с низкой и высокой мотивацией. Здесь наблюдаются следующие особенности: студенты с низкой мотивацией в среднем оценивают свои знания в сфере психологии выше

(4,50), чем студенты с высокой профессиональной мотивацией, а также данные студенты оценивают свой вклад в эти знания выше (4,59), чем замотивированные студенты (4,38).

Далее исследовался общий уровень самооэффективности студентов-психологов с помощью опросника «Шкала общей самооэффективности» (Р. Шварц, М. Ерусалем в адаптации В. Г. Ромека). В рамках авторской концепции общая самооэффективность является центральной и достаточно стабильной характеристикой человека, которая заключается в вере в эффективность собственных действий. Результаты представлены в табл. 2. Анализируя полученные данные, можно сделать вывод о том, что наибольшее количество студентов с высоким уровнем общей самооэффективности обучается по профилю психология (8%), в свою очередь, наибольшее количество студентов-психологов с низкой общей самооэффективностью обучается по профилю психолого-педагогическое образование (11%). Распределение общей самооэффективности по курсам обучения имеет следующие особенности: высокий уровень пропорционально снижается от 1-го к 4-му году обучения, наибольшее количество студентов, имеющих низкий уровень самооэффективности, среди четверокурсников (31%). Среди студентов с низкой профессиональной мотивацией количество респондентов, имеющих высокую общую самооэффективность, меньше (5%), а с низкой общей самооэффективностью – больше (3%).

Таблица 2

### Общая самооэффективность (%)

|                                      | Высокая | Средняя | Низкая |
|--------------------------------------|---------|---------|--------|
| <b>Профиль подготовки</b>            |         |         |        |
| Психология                           | 8       | 84      | 8      |
| Психолого-педагогическое образование | 6       | 83      | 11     |
| Служебная деятельность               | 0       | 82      | 8      |
| <b>Курс</b>                          |         |         |        |
| I                                    | 10      | 77      | 13     |
| II                                   | 8       | 92      | 0      |
| III                                  | 0       | 90      | 10     |
| IV                                   | 0       | 69      | 31     |
| <b>Профессиональная мотивация</b>    |         |         |        |
| Низкая                               | 5       | 72      | 23     |
| Высокая                              | 7       | 86      | 7      |

Также самооэффективность студентов-психологов исследовалась с точки зрения предметной деятельности и в межличностных отношениях. Результаты самооэффективности в предметной деятельности представлены в табл. 3. Анализируя полученные данные относительно профиля подготовки, можно сделать вывод, что наибольшее количество студентов, имеющих высокий уровень самооэффективности в предметной деятельности, обучаются по профилю служебная деятельность (36%), а наибольшее количество студентов с низким уровнем – по направлению психолого-педагогическое образование (27%). Относительно курса обучения мы имеем следующие результаты: высокий уровень самооэффективности в предметной деятельности пропорционально снижается от 1-го к 4-му году обучения, наибольшее количество студентов, имеющих низкий уровень, обучаются на III курсе (36%). Количество студентов с низкой профессиональной мотивацией, имеющих низкий уровень самооэффективности в предметной деятельности (41%), намного превышает количество высокомотивированных студентов по данному параметру (16%), количество которых также значительно больше и по высокому уровню самооэффективности в предметной деятельности (21%).

Таблица 3

**Самооэффективность в предметной деятельности (ср. знач.), %**

|                                      | <i>Высокая</i> | <i>Средняя</i> | <i>Низкая</i> |
|--------------------------------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Профиль подготовки:</b>           |                |                |               |
| Психология                           | 23             | 59             | 18            |
| Психолого-педагогическое образование | 11             | 62             | 27            |
| Служебная деятельность               | 36             | 45             | 19            |
| <b>Курс:</b>                         |                |                |               |
| I                                    | 27             | 53             | 20            |
| II                                   | 19             | 65             | 15            |
| III                                  | 7              | 57             | 36            |
| IV                                   | 7              | 62             | 31            |
| <b>Профессиональная мотивация:</b>   |                |                |               |
| Низкая                               | 9              | 50             | 41            |
| Высокая                              | 21             | 63             | 16            |

Результаты самооэффективности в сфере межличностных отношений представлены в табл. 4. Анализируя полученные данные относительно профиля подготовки, можно сделать вывод, что в общем и целом результаты распределились одинаково по всем направлениям обучения (преобладает средний уровень – 83%), также ни один из студентов профиля подготовки психология служебной деятельности не имеет высокий уровень самооэффективности в сфере межличностных отношений. Относительно курса обучения результаты распределились следующим образом: высокий уровень пропорционально снижается от 1-го к 4-му году обучения, а низкий повышается. Наибольшее количество студентов, имеющих низкий уровень самооэффективности в сфере межличностных отношений, обучаются на III курсе (29%). Количество студентов с низкой профессиональной мотивацией, также имеющих низкий уровень самооэффективности в сфере межличностных отношений, 23% (в отличие от высокомотивированных – 8%), среди студентов с высокой профессиональной мотивацией также больше респондентов с высоким уровнем самооэффективности в сфере межличностных отношений – 5% (в отличие от высокомотивированных – 0%).

Таблица 4

**Самооэффективность в межличностных отношениях (ср. знач.), %**

|                                      | <i>Высокая</i> | <i>Средняя</i> | <i>Низкая</i> |
|--------------------------------------|----------------|----------------|---------------|
| <b>Профиль подготовки</b>            |                |                |               |
| Психология                           | 4              | 85             | 11            |
| Психолого-педагогической образование | 5              | 84             | 11            |
| Служебная деятельность               | 0              | 82             | 8             |
| <b>Курс</b>                          |                |                |               |
| I                                    | 7              | 83             | 10            |
| II                                   | 3              | 85             | 12            |
| III                                  | 0              | 71             | 29            |
| IV                                   | 0              | 100            | 0             |
| <b>Профессиональная мотивация</b>    |                |                |               |
| Низкая                               | 0              | 77             | 23            |
| Высокая                              | 5              | 87             | 8             |



## Выводы

Резюмируя полученные данные относительно исследования особенностей самооффективности студентов-психологов, можно сделать следующие выводы:

- самооффективность в профессиональной деятельности: чуть выше относительно других направлений обучения свой уровень знаний оценивают студенты профиля психология; распределение результатов в зависимости от курса обучения является наглядным проявлением эффекта Даннинга – Крюгера;

- общий уровень самооффективности: наибольшее количество студентов с высоким уровнем общей самооффективности обучается по профилю психология (8%), в свою очередь, наибольшее количество студентов-психологов с низкой общей самооффективностью обучается по профилю психолого-педагогическое образование (11%). Распределение общей самооффективности по курсам обучения имеет следующие особенности: высокий уровень пропорционально снижается от 1-го к 4-му году обучения, наибольшее количество студентов, имеющих низкий уровень самооффективности, среди четверокурсников – 31%;

- самооффективность в предметной деятельности и в межличностных отношениях: наибольшее количество студентов, имеющих высокий уровень самооффективности в предметной деятельности, обучается по профилю служебная деятельность (36%), а наибольшее количество студентов с низким уровнем – по направлению психолого-педагогическое образование (27%); высокий уровень самооффективности в предметной деятельности пропорционально снижается от 1-го к 4-му году обучения, наибольшее количество студентов, имеющих низкий уровень, обучается на III курсе (36%); самооффективность в сфере межличностных отношений относительно профиля подготовки имеет практически одинаковое распределение по всем направлениям обучения (преобладает средний уровень – 83%), также ни один из студентов профиля подготовки психология служебной деятельности не имеет высокий уровень. Относительно курса обучения результаты распределились следующим образом: высокий уровень пропорционально снижается от 1-го к 4-му году обучения, а низкий – повышается. Наибольшее количество студентов, имеющих низкий уровень самооффективности в сфере межличностных отношений, обучается на III курсе (29%).

## Ссылки на источники

1. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
2. Левин К., Бандура А. Гештальт-психология и социально-когнитивная теория личности. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 125 с.
3. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. – 2-е изд. – СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. – 860 с.
4. Гальперин П. Я. Психология как объективная наука. – М., 1998. – С. 122.
5. Майерс Д. Самооффективность // Социальная психология. – СПб.: Питер, 2011. – С. 68–69.
6. Салмина Н. Г., Звонова Е. В., Елизарова Е. Ю. Компоненты представлений о самооффективности специалиста // Вестник ГУУ. – 2021. – № 3. – С. 177–182.
7. Темнова Л. В., Лизунова О. А. Факторы формирования карьерных траекторий выпускников вузов // Высшее образование в России. – 2017. – № 11 (217). – С. 89–97.
8. Шиленкова Л. Н. Самооффективность в образовательном процессе (обзор зарубежных исследований) // Современная зарубежная психология. – 2020. – Т. 9. – № 3. – С. 69–78. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.202009006>.
9. Серкин В. П. Алгоритм разработки и бланки специализированных семантических дифференциалов для оценки работы, профессии и профессионала // Психологическая диагностика. – 2007. – № 5. – С. 11–29.
10. Шварц Р., Ерусалем М., Ромек В. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71–76.
11. Огнев А. С. Учебно-методический комплекс по дисциплине Жизненная навигация. – М.: МГГУ им. Шолохова, 2010. – 128 с.

**Ekaterina A. Safronova,**

Lecturer, Department of Psychology, Institute of Pedagogy and Psychology, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia

[eeasafron@yandex.ru](mailto:eeasafron@yandex.ru)

**Ulyana B. Mikheeva,**

Graduate Student, Department of Psychology, Institute of Pedagogy and Psychology, Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia

[ylirik@mail.ru](mailto:ylirik@mail.ru)

### Special features of self-efficacy among Psychology majors

**Abstract.** Examination on the self-efficacy among Psychology majors can help to understand the factors influencing their professional development and success in their future careers. This may be useful information for developing and improving educational programs and teaching methods in the field of psychology. The purpose of the article is to show the results of an empirical study of the self-efficacy of psychology students. The sample consisted of 83 students of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Petrozavodsk State University", Department of Psychology. As a result of the study, it was found out that the professional self-efficacy depending on the course of study is a clear manifestation of the Dunning-Kruger effect – the assessment of their own knowledge by 1-st year students (3.90) and 2-nd year students (4.42) exceeds the assessment by 3-d year students (3.80). The overall level of self-efficacy decreases proportionally from the 1st to the 4th year of study.

**Key words:** self-efficacy of Psychology majors, self-efficacy in subject activities, self-efficacy in interpersonal relationships, Dunning-Kruger effect.

### References

1. Bandura, A. (2000). *Teoriya social'nogo naucheniya*, Evraziya, St. Petersburg, 320 p. (in Russian).
2. Levin, K., & Bandura, A. (2007). *Geshtal't-psihologiya i social'no-kognitivnaya teoriya lichnosti*, PrajmeVROZNAK, St. Petersburg, 125 p. (in Russian).
3. Hekkhauzen, H. (2003). *Motivaciya i deyatel'nost'*, 2-e izd, Piter, St. Petersburg; Smysl, Moscow, 860 p. (in Russian).
4. Gal'perin, P. Ya. (1998). *Psihologiya kak ob"ektivnaya nauka*, Moscow, p. 122 (in Russian).
5. Majers, D. (2011). "Samoeffektivnost", *Social'naya psihologiya*, Piter, St. Petersburg, pp. 68–69 (in Russian).
6. Salmina, N. G., Zvonova, E. V., & Elizarova, E. Yu. (2021). "Komponenty predstavlenij o samoeffektivnosti specialist", *Vestnik GUU*, № 3, pp. 177–182 (in Russian).
7. Temnova, L. V., & Lizunova, O. A. (2017). "Faktory formirovaniya kar'ernyh traektorij vypusnikov vuzov", *Vysshee obrazovanie v Rossii*, № 11 (217), pp. 89–97 (in Russian).
8. Shilenkova, L. N. (2020). "Samoeffektivnost' v obrazovatel'nom processe (obzor zarubezhnyh issledovaniy)", *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya*, t. 9, № 3, pp. 69–78. DOI: <https://doi.org/10.17759/jmfp.202009006> (in Russian).
9. Serkin, V. P. (2007). "Algoritmy razrabotki i blanki specializirovannyh semanticheskikh differencialov dlya ocenki raboty, professii i professional", *Psihologicheskaya diagnostika*, № 5, pp. 11–29 (in Russian).
10. Shvarc, R., Erusalem, M., & Romek, V. (1996). "Russkaya versiya shkaly obshchej samoeffektivnosti R. Shvarcera i M. Erusalema", *Inostrannaya psihologiya*, № 7, pp. 71–76 (in Russian).
11. Ognev, A. S. (2010). *Uchebno-metodicheskij kompleks po discipline Zhiznennaya navigaciya*, MGGU im. Sholohova, Moscow, 128 p. (in Russian).

### Рекомендовано к публикации:

Утёмовым В. В., кандидатом педагогических наук;

Горевым П. М., кандидатом педагогических наук,

главным редактором журнала «Концепт»



[www.e-koncept.ru](http://www.e-koncept.ru)

|   |          |  |          |
|---|----------|--|----------|
| Поступила в редакцию<br><i>Received</i>                 | 19.10.23 | Получена положительная рецензия<br><i>Received a positive review</i> | 20.12.23 |
| Принята к публикации<br><i>Accepted for publication</i> | 20.12.23 | Опубликована<br><i>Published</i>                                     | 31.01.24 |

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

© Концепт, научно-методический электронный журнал, 2024

© Сафронова Е. А., Михеева У. Б., 2024