

## **Содержание:**

# **ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность исследования

Современное общество предъявляет к человеку повышенные требования к решению возникающих перед ним задач в процессе трудовой деятельности, осуществлении творческих планов, повседневной коммуникации. Большую роль играет в удачном разрешении поставленных целей перед индивидом такое психологическое явление как самоэффективность. В понятие самоэффективность вкладывается способность людей осознавать свои возможности и осуществлять в повседневной жизни их наилучшим образом.

Почти каждый человек способен намечать себе задачи и ожидать их воплощения в своей деятельности. В то же время, многие осознают трудность в достижении своих планов. А. Бандура и другие исследователи в области когнитивной психологии установили, что индивидуальная самоэффективность играет немаловажную роль в том, как цели, желания и мотивы претворяются в жизнь. По его мнению, сознательные процессы и воздействие окружающей среды мотивируют предпринять некоторую активность для изменения текущего положения в благоприятном ключе. Из чего следует что самоэффективность - это ожидание успеха от своих действий, вера в собственную эффективность.

Не до конца решен вопрос об унифицированности самоэффективности во всех областях деятельности. Часть авторов полагает, что самоэффективность остается неизменной и постоянной характеристикой личности, на основании чего можно с уверенностью прогнозировать вероятность успеха в достижении намеченных целей. Тогда как сам А. Бандура считает, что вера в собственную эффективность не является общей детерминантой самосознания, а зависит от конкретного типа деятельности и среды, в которой она протекает. По его словам, самоэффективность имеет широкую область проявления в рамках одной личности, и наиболее верным будет использовать для измерения уровня самоэффективности не обобщенные опросники, а специализированные для определенного вида самоэффективности в применении к определенной ситуации.

**Объектом** данного исследования является самоэффективность.

**Предметом** исследования является диагностика методик самоэффективности.

**Цель исследования** – анализировать методики самоэффективности

**Гипотеза исследования:** самоэффективность является проявлением уверенности личности в своих потенциальных возможностях, способности человека влиять на деятельностьную и социальную ситуацию, отражает представление об уровне собственной эффективности.

**Задачи исследования:**

- 1) изучить понятие самоэффективности и самореализации;
- 2) изучить методики исследования самоэффективности и самореализации;
- 3) исследовать методики самоэффективности;
- 4) охарактеризовать полученные результаты исследования.

## **Методы:**

- анализ научной литературы;
- анализ методологической литературы;
- диагностический инструментарий.

## **Методики.**

1. Методика изучения общей самооффективности личности (Р. Шварцер, М. Ерусалем в адаптации В. Ромека)
2. Тест определения уровня самооффективности (Дж. Маддукс и М. Шеер, модификация Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского)
3. Шкала экзистенции (А. Лэнгле и К. Орглер)
4. Самоактуализационный тест (САТ) (Э. Шостром, адаптация Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, М.В. Загика и М.В. Кроз)
5. Уровень самоактуализации личности (Опросник САМОАЛ) Шостром в адаптации Н.Ф. Калины.

**Практическая значимость** результатов исследования заключается в возможности оценки различных методик диагностики самооффективности и в возможности проработать повышение компетентности.

## **Структура:**

- введение;
- первая глава;
- вторая глава;
- заключение;
- список используемой литературы.

## **Информационная база исследования.**

1. Гордиенко Н.В., Айрапетова Д.А., Гагиева М.Б., и др. Самооффективность личности как ресурс повышения результативности педагогической

деятельности // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. 2018. №2 (218).

2. Кобец В. Н. Самоэффективность как самооценочная характеристика готовности будущих менеджеров к профессиональной деятельности.
3. Краснорядцева О.М., Кабрин В.И., Муравьева О.И., Подойницина М.А., Чучалова О.Н. Психологические практики диагностики и развития самоэффективности студенческой молодежи.
4. Лебединская С.В. К вопросу изучения самоэффективности личности как ресурсного качества у студентов гуманитарного профиля.
5. Махнач А.В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма / А.В. Махнач.
6. Селезнёва Е.В. Самоэффективность как акмеологический инвариант профессионализма кадров управления.
7. Ушакова В.Р. Особенности личностной самоэффективности авиадиспетчеров.
8. Шкурко Т.А. Социальное поведение человека: объяснительные модели, теории, методический инструментарий / Т.А. Шкурко.

## **Глава 1. Теоретические аспекты изучения самоэффективности в психологической науке**

### **1.1 Теоретический анализ понятия самоэффективности и самореализации**

В основе современного понимания самоэффективности в образовательном процессе лежит концепция А. Бандуры, которая была разработана в рамках социально-когнитивной теории научения. Понятие самоэффективности было введено А. Бандурой в 1977 г. (США). Под самоэффективностью в общем смысле понимается убеждение или вера человека в то, что он способен выполнить стоящие перед ним задачи [6].

При этом А. Бандура подчеркивает, что самоэффективность влияет на производительность, но ожиданий недостаточно для достижения желаемого, если отсутствуют другие компоненты: соответствующие компетенции и стимулы для выполнения. А. Бандура отмечает, что в жизни человека может быть много вещей, которые он способен делать с уверенностью в успехе, но которые он не выполняет,

потому что нет стимулов для этого. Однако при наличии соответствующих навыков и адекватных стимулов ожидания эффективности являются главным фактором, определяющим выбор субъектом той или иной деятельности, уровня ее сложности, количество усилий и длительность поддержания усилия в преодолении стрессовых ситуаций. А. Бандура говорит о необходимости отличать самоэффективность от таких понятий, как локус контроля.

К рассмотрению вопроса целесообразно подойти с точки зрения системно-содержательного анализа понятия самоэффективность.

Основой исследования понятия самоэффективность выступает социально-когнитивная теория А. Бандуры, которая разрабатывалась в 70-е гг. XX в. На основе анализа научных публикаций, можно сделать вывод о том, что в исследованиях психологов сохраняется относительная неопределенность при рассмотрении понятия «самоэффективность» и до сих пор под вопросом находятся такие её особенности, как структура, динамика, типология самоэффективности и др.

Сущностные особенности самоэффективности исследовали такие зарубежные ученые (Дж. Капара, Э. Лангер, Д. Сервон, Дж. Роттер, Р. Шварцер, М. Ерусалем, М. Шеер, Дж. Маддукс и др.), но также особый интерес к понятию самоэффективности прослеживается в работах отечественных исследователей (Богатырева О.О., Гайдар К.М., Гордеева Т.О., Дебель М.А., Иванова Н.А., Волоскова Н.Н., Кобец В.Н., Кричевский Р.Л., Лощакова А.Б., Погорелов А.А., Тимофеева О.В., Толочек В.А., Шепелева Е.А. и др.), выявивших прямую связь между самоэффективностью и такими важными параметрами, как принятие решений индивидом, последовательность его действий, а также была выявлена связь самоэффективности и уровня успешности трудовой деятельности работника.

В современных работах, посвященных становлению профессионального самосознания будущих психологов, основное внимание уделяется изучению его когнитивного и эмоционально-оценочного компонентов, тогда как для организации успешной деятельности, для достижения высоких результатов необходимо еще одно качество, а именно - самоэффективность.

Проблема самореализации и ее определения завоевала огромную популярность среди зарубежных психологов (А.Бандура, Л.Хьелл, Д.Зиглер, Дж.Капрара, Д.Сервон). В отечественной психологии происходит процесс теоретического осмысления данного феномена, и его эмпирическая разработка присутствует в работах таких авторов, как Р.Л. Кричевский, М.В.Чистова, Т.М.Маланьина,

Т.О.Гордеева.

Следует подчеркнуть, что на данный момент не существует универсального определения понятия «самоэффективность» и практически каждый исследователь имеет свою точку зрения при определении сущности и содержания феномена «самоэффективности».

Характерной особенностью, которую выделяют большинство авторов, исследующих самоэффективность, является понимание самоэффективности как проявление уверенности личности в своих потенциальных возможностях, способности человека влиять на деятельностную и социальную ситуацию, отражает представление об уровне собственной эффективности. Общим для этих позиций выступает понимание самоэффективности как когнитивной направленности субъекта жизнедеятельности.

Все это согласуется с позицией А. Бандуры, который отмечает, что самоэффективность всегда осознается человеком, являясь когнитивным механизмом, феноменом самосознания личности, который обеспечивает актуализацию ее мотивации, возникновение эмоций и выбор форм поведения.

К примеру, Р.Л. Кричевский при исследовании понятия «самореализация» опирается на убежденность личности, Е.А. Шепелева делает акцент на суждении индивида о самоэффективности, а Т.О. Гордеева ставит во главу угла представления человека о собственной самоэффективности.

Группой американских психологов во главе с М. Шеером и Дж. Маддуксом [5] были выделены такие виды самоэффективности, как самоэффективность в сфере деятельности и в сфере общения. Рассмотрим эти виды самоэффективности:

Самоэффективность в деятельности - это представления и уверенность человека в том, что свои знания, умения, навыки, опыт, выработанные ранее в конкретном виде деятельности, он сможет применить в аналогичной деятельности в будущем и добьется при этом успеха. Самоэффективность в общении — это сочетание представлений человека о том, что он компетентен в общении, и его уверенности в том, что он сможет быть успешным коммуникатором, конструктивно решающим коммуникативные задачи.

Осознание человеком своей самоэффективности подразумевает определенный уровень ожиданий от конечного результата деятельности, субъект с высоким уровнем самоэффективности проявляет себя посредством активного поведения,

целенаправленной деятельности, постановкой целей, отвечающих уровню личностного потенциалу человека, осуществляет самоконтроль своей деятельности, способен к самореализации, чего нельзя сказать о сотрудниках, сомневающихся в собственной самооффективности.

В.А. Толочек же предлагает рассматривать самореализацию как «свойство личности, характеризующее способность человека управлять своим развитием и деятельностью в целях эффективного достижения поставленных задач» [1, с.8].

Тогда как А. Бандура в конструкте самооффективности разводит ожидания и результат, т. е. предположение о последствиях своих действий, и ожидания от личной эффективности, т.е. от того, что действие будет осуществлено.

Ожидание результата определяется как оценка человеком того, что данное поведение приведет к определенным результатам. Ожидание эффективности — это убежденность в том, что можно успешно реализовать поведение, необходимое для получения результатов. Исследования показывают, что представления о личной эффективности прогнозируют поведение с большей вероятностью и точностью, чем ожидания от результата.

Также понятие самооффективности необходимо отличать от самооценки. Самооценка является представлением человека о своей личной ценности, тогда как самооффективность — о способности совершать конкретные действия. А. Бандура подчеркивает, что самооффективность имеет ситуативный характер и не является обобщенным представлением индивида о собственных способностях.

Таким образом, самооффективность — это когнитивный конструкт, выражающийся в убеждении субъекта в своей способности действовать успешно в конкретных условиях при решении субъективно сложных задач с проявлением упорства в их достижении, несмотря на возникающие трудности.

## **1.2 Методики исследования самооффективности и самореализации**

Многие ученые, при исследовании понятий самореализации и самооффективности отмечали, что на поведение оказывает влияние следующие характеристики.

1. Степень (степень сложности задачи для человека и его вера в способность выполнить эту задачу) влияет на восприятие уровня сложности задачи и веры в свои способности.
2. Сила (представления о величине как о сильной или слабой) определяет уровень ожидания успешного завершения задачи и степень настойчивости в ее решении.
3. Обобщенность (степень обобщенности ожидания) определяет, будет ли ожидание ограничено рамками конкретной ситуации или выходить за них.

Также А. Бандура отмечает, что самоэффективность определяет настойчивость человека в своих действиях при возникновении препятствий и неприятных переживаний, влияет на усилия по преодолению трудностей. При этом при проявлении упорства в преодолении трудностей, самоэффективность будет укрепляться, а при прекращении попыток справиться с ситуацией — ослабевать. Самоэффективность влияет на выбор уровня сложности задачи [6].

А. Бандура описывает влияние когнитивной оценки уровня сложности заданий на воспринимаемую самоэффективность. Успех в выполнении простых задач не дает новых данных для изменения представления о личной эффективности, в то время как овладение сложными задачами является свидетельством повышения компетентности. Уровень и структура достижений дают дополнительную информацию для оценки личной эффективности.

Таким образом, люди, испытывающие неудачи, но обнаруживающие относительный прогресс, повысят свою воспринимаемую эффективность больше, чем те, кто преуспевает, но видит, что их показатели выравниваются по сравнению с предыдущим уровнем улучшения [6]. А. Бандура выделяет несколько источников, на основании которых самоэффективность возникает, усиливается или ослабевает [6].

Рассмотрим существующие методики и методы исследования рассматриваемых понятий.

Для исследования используются такие источники, как опыт мастерства, косвенный опыт, вербальные убеждения и эмоциональное возбуждение. Опыт мастерства, или успешного преодоления трудностей, укрепляет самореализацию, в то время как опыт неудач ослабляет ее. Также оценка личной эффективности частично зависит от косвенного опыта, т. е. наблюдение за тем, как другие успешно выполняют аналогичные действия, может повысить ожидания эффективности у наблюдателей,

которые затем решают, что они также обладают способностью осваивать сопоставимые виды деятельности. Точно так же наблюдение за другими, которые, как считается, обладают аналогичной компетентностью, терпят неудачу, несмотря на большие усилия, снижает суждения наблюдателей об их собственных способностях.

Однако в данном методе есть свои плюсы и недостатки:

- недостаток: во время наблюдения могут быть получены субъективные результаты, имеет большое влияние самосостояние исследователя

- плюсы: возможность оценки и прогнозирования уровня самооэффективности и самореализации в реальном времени у большого количества лиц

Рассмотрим такой метод, как вербальное убеждение.

Вербальное убеждение используется, чтобы заставить людей поверить, что они обладают способностями, которые позволят им достичь желаемого. Хотя одно только социальное убеждение может быть ограничено в своей способности создавать устойчивый рост самооэффективности, оно может способствовать успешной деятельности, если повышенная оценка реалистична. Таким образом, влияние убедительной эффективности оказывает наибольшее влияние на людей, которые имеют некоторые основания полагать, что они могут производить эффект посредством своих действий [8].

Под эмоциональным возбуждением А. Бандура имеет в виду состояния, возникающие в стрессовых и напряженных ситуациях. Эмоциональное возбуждение может повлиять на воспринимаемую самореализацию в преодолении угрожающих ситуаций: высокое возбуждение обычно ослабляет работоспособность, поэтому люди с большей вероятностью ожидают успеха, когда они не охвачены подобным состоянием, чем если они напряжены и внутренне возбуждены.

Развивая свою концепцию, А. Бандура вводит понятие коллективной эффективности, которая является убежденностью группы людей в том, что они могут решать свои проблемы и улучшать свою жизнь посредством согласованных усилий.

А. Бандура подчеркивал, что убеждения в самооэффективности обусловлены социально-экономическим контекстом и что они не могут преодолеть никакие

ограничения системы образования [5].

Если в школах не хватает базовых ресурсов, таких как финансы и квалифицированные учителя, то самоэффективность не будет выполнять свою роль в достижении академических успехов.

Влияние поведения учителей и метода обучения на самореализацию учащихся. Ряд зарубежных авторов поднимают вопрос о влиянии содержания и методов обучения на самореализацию обучающихся [3], в частности в применении различных видов стратегий в обучении [1], использовании смешанного обучения в организации образовательной среды [1]. Организация обучения влияет на самореализацию учеников, т. е. на их представление о том, что они могут справиться, могут быть успешными в обучении в целом или в изучении конкретного предмета [3].

Еще А. Бандура сделал вывод о том, что тип учебной среды и метод обучения могут повысить самоэффективность в классе [6]. Авторы утверждают, что самоэффективность обеспечивается высокой степенью активности самих обучающихся, компетентностно-ориентированной учебной средой и индивидуальным подходом [3].

Академическая самоэффективность А. Бандура (1977) характеризует академическую самоэффективность как суждения о своей способности создавать желаемые учебные результаты в конкретных условиях [6]. Также самоэффективность рассматривается как рефлексивный акт. В отношении учебной деятельности это проявляется как размышление ученика о своей личной эффективности в учебе [6].

Рассмотрим методики исследования академической самоэффективности и самореализации.

Современные исследования академической самоэффективности показывают ее значение для обучения на всех ступенях образования: в младшей, средней, старшей школе, среднем специальном и высшем учебном заведении.

Было показано, что ученики старших классов и студенты последних курсов демонстрируют большую академическую самореализацию по сравнению с обучающимися классом или курсом ниже [4]. Самоэффективность становится сильнее по мере того, как студенты увеличивают свое участие в образовательных практиках при прохождении учебной программы [1].

По всей видимости, это связано с тем, что повышается опыт в конкретной сфере, таким образом, самооффективность подкрепляется приростом положительного опыта, «опыта мастерства», согласно А. Бандуре [2], т. е. опыта собственной компетенции в определенной деятельности. Как было сказано выше, ожидания личной эффективности зависят от ситуации и контекста.

В обучении это проявляется в том, что самооффективность воспринимается учеником по-разному в отношении различных предметов, учебных действий, учебного коллектива, действий учителя и т. п. Это подтверждается в ряде исследований, посвященных изучению самооффективности в рамках определенных предметов или при выполнении специфических для этого предмета учебных действий [2].

Например, студенты-химики могут иметь более высокую самореализацию при изучении кислот и щелочей, чем углеводов [4]; изучающие английский язык будут иметь разную самореализацию относительно чтения, говорения и письма [5].

Также было показано, что самооффективность может иметь разную силу в отношении различных учебных видов деятельности: выполнения предметных заданий, теоретического обзора, следования учебной программе в целом [2].

Однако минусом является то, что академическая самооффективность зависит от учебной среды, т. е. она будет различной, к примеру, в конкурентной среде класса и в классе, где обучение происходит в сотрудничестве [3].

Самооффективность рассматривается как детерминанта индивидуального поведения, с помощью которой можно прогнозировать его успешность [6].

Поэтому академическая самооффективность позволяет прогнозировать учебные достижения.

Связь между самооффективностью и учебными достижениями подтверждается рядом исследований [1]. Более того, показано, что воспринимаемая самооффективность более точно предсказывает академическую успеваемость, чем уровень способностей [2]. Но прямой зависимости между самооффективностью и учебными достижениями быть не может, так как они опосредованы поведением.

Согласно А. Бандуре, самооффективность влияет на поведение и определяет некоторые его аспекты, поэтому академическая самооффективность влияет на учебное поведение, которое, в свою очередь, определяет учебные достижения.

Например, было показано, что самоэффективность влияет на усилия, настойчивость и вовлеченность обучающихся, которые выстраивают свой учебный процесс и как результат — свои достижения [3; 2].

Самоэффективность обеспечивает основу для личной мотивации, успеха и ощущения благополучия. Когда учащиеся верят в то, что они делают, они проявляют большее усердие [2]. Обучающиеся с высокой самоэффективностью справляются с возникающими трудностями, имеют более высокую мотивацию к обучению, поэтому становятся более успешными [5].

Таким образом, самоэффективность является когнитивным конструктом, который влияет на поведение индивида. По силе самоэффективности можно прогнозировать поведение человека. Академическая самоэффективность обладает прогностическими возможностями относительно учебных достижений учащихся. Обучающиеся с сильной академической самоэффективностью проявляют большее усердие, более устойчивы к возникающим трудностям, ставят перед собой более сложные учебные задачи. Академическая самоэффективность может быть усилена специально организованной образовательной средой, которая обладает следующими характеристиками: поощрение обучающихся к самостоятельности, осуществление индивидуального подхода, ориентированность на развитие компетенций у обучающихся, создание безопасной образовательной среды, свободной от стресса и страха. Было показано, что внедрение моделей смешанного обучения в образовательный процесс также способствует усилению самоэффективности обучающихся. Самоэффективность обучающихся в дистанционном обучении выражается в их убежденности в том, что они могут быть успешными в данном формате обучения, а также в эффективности самой дистанционной формы обучения. Отдельно рассматривалось влияние самоэффективности и коллективной эффективности учителя на академическую успешность и самореализация обучающихся. Недостаточно изученным остается вопрос о том, как формировать и поддерживать самоэффективность и коллективную эффективность учителей.

## **Глава 2. Сравнительный анализ методик диагностики самоэффективности**

## **2.1 Организация исследования**

Определение компонентов самооффективности у испытуемых осуществлялось на основе методик «Методика изучения общей самооффективности личности» (составлена Р.Шварцер, м.Ерусалем, В.Ромек) и «Тест определения уровня самооффективности Маддукса и Шеера».

*Рассмотрим «Методику изучения общей самооффективности личности».*

Методика представляет собой самоопросник, направленный на измерение субъективного ощущения личностной эффективности в рамках авторской концепции. Методика создана Шварцером Ральфом (Schwarzer Ralf) и Маттиасом Ерусалемом (Jerusalem, Matthias). На русском языке переведена и стандартизирована Ромеком В.Г.

Инструкция: респондентам предлагается оценить 10 высказываний по степени своего согласия с ними и поставить любой знак в графе с условными обозначениями:

1 – абсолютно неверно

2 – едва ли это верно

3 – скорее всего верно

4 – совершенно верно

Для прохождения тестирования данная методика была выбрана поскольку она проста для восприятия респондентами и легка для прохождения. В среднем для прохождения методики респондентам требовалось от 5 до 7 минут. Результаты тестирования легко интерпретировать. Но при прохождении данной методики легко зависить результаты, поскольку их очень легко посчитать. Респонденты могли отвечать недостаточно честно, для завышения показателей самооффективности.

Рассмотрим следующую методику.

*Диагностика самооффективности. Методика Маддукса и Шеера*

Методика определения уровня самооффективности — одна из методик исследования самосознания и самооценки личности. Понятие самооффективности

ввел А. Бандура не столько для объяснения, сколько для целенаправленной работы по личностной коррекции. В данное понятие вкладывалась возможность оценивать умение людей осознавать свои способности и использовать их наилучшим образом. При этом особое внимание придавалось тому, что при более чем скромных способностях умелое их использование позволяет человеку достичь высоких результатов. В то же время присутствие высокого потенциала автоматически не гарантирует высокие результаты, если человек не верит в возможность применить этот потенциал на практике и не пытается воспользоваться всем тем, что дано ему природой и обществом.

Здесь приводится одна из конкретных диагностических методик, разработанных Маддуксом и Шеером, направленная на количественное определение уровня самооффективности. Перевод теста и его модификация осуществлены Л. Бояринцевой под руководством Р. Кричевского. Речь идет об оценке человеком своего потенциала в сфере предметной деятельности и в сфере общения, которым он реально может воспользоваться. Тест состоит из 23 утверждений, с каждым из которых испытуемый оценивает степень своего согласия по 11-балльной шкале.

Таким образом, представления о самооффективности, заложенные в данную методику, предоставляют возможность получить не только информацию о самооценке личности, не только сведения о степени ее самореализации, но и создают определенный импульс к саморазвитию. Тем самым методика позволяет операционализировать попытки личности достичь высоких результатов в предметной деятельности и межличностном общении.

Инструкция: респондентам предлагается ответить на 23 вопроса. Если респондент абсолютно согласен с предлагаемыми утверждениями, необходимо отметить значение «+5», если абсолютно не согласен — значение «-5». В зависимости от степени своего согласия или несогласия с утверждениями необходимо использовать для ответа промежуточные оценки шкалы в области положительных или отрицательных значений.

Данная методика проста для восприятия и прохождения. В среднем респонденты тратили на нее от 10-20 минут. Для подсчета результатов методика более сложная и занимает больше времени. Результаты методики дают возможность раскрыть данные в сфере предметной деятельности и так же, в сфере общения. Для респондентов данная методика была более интересной из-за возможности узнать о себе большее и понять в какой из сфер возможно проработать личные качества.

## 2.2 Результаты исследования и их интерпретация

В данной главе необходимо рассмотреть результаты проведенного исследования и оформить их в таблице. Таблицы необходимо описать, полученные данные проинтерпретировать.

В первой таблице будут рассмотрены данные результатов прохождения тестирования по *Методике изучения общей самооффективности личности*.

V.1 V.2 V.3 V.4 V.5 V.6 V.7 V.8 V.9 V.10 результат

Испытуемый1	4	4	3	4	2	4	4	4	3	4	36
Испытуемый2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	34
Испытуемый3	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	33
Испытуемый4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	3	32
Испытуемый5	1	4	4	2	3	1	4	1	4	3	27
Испытуемый6	4	4	3	3	4	4	3	2	3	3	33
Испытуемый7	4	3	3	2	3	4	3	2	3	3	30
Испытуемый8	4	3	3	4	2	2	3	3	4	4	32
Испытуемый9	2	2	3	2	3	3	4	3	2	2	26
Испытуемый10	2	4	3	3	3	3	2	4	4	3	31

Количество баллов складывается. Показатели до 27 баллов свидетельствуют о низкой самооффективности; 27-35 - показатель средней самооффективности; более 35 - высокой.

10 испытуемых прошли тестирование, ответив на 10 простых вопросов.

По данным результатам можно сделать вывод, что у испытуемых средних показатель эффективности.

Лишь у одного испытуемого показатель самооффективности высокий.

В данной методике вопросы очень просто сформулированы, в следствии чего много времени на раздумье не требуется, но очень легко зависить себе показатели из-за легкого подсчета результатов.

Достоверность результатов теста небольшая, для подтверждения уровня самооффективности необходимо пройти еще несколько различных методик, чтобы узнать более достоверный и точный результат.

Методика удобна тем, что не занимает много времени на прохождение, подсчёт результатов происходит легко, легкие вопросы. Но как было сказано выше, достоверность результатов под вопросом.

Перейдем к рассмотрению методики *Диагностика самооффективности. Методика Маддукса и Шеера*

Исп.1 Исп.2 Исп.3 Исп.4 Исп.5 Исп.6 Исп.7 Исп.8 Исп.9 Исп.10

**V.1** -5 +5 +2 +3 +5 +5 +5 +5 +3 +4

**V.2** -5 + -5 + +3 - -2 + +5 - -3 + +3 - +4 - -2 + +4 -

**V.3** 0 +5 +2 +5 +5 +5 -2 +2 +5 +5

**V.4** -5 + -5 + -3 + -2 + -5 + -3 + -5 + -3 + -4 + -5 +

**V.5** -4 + -5 + 0 +1 - -4 + -5 + -5 + 0 +1 - -4 +

**B.6**  $-2 + -5 + -3 + -1 + -5 + 0 + 1 - -2 + -1 + -5 +$

**B.7**  $-3 + -5 + -2 + -5 + -5 + -5 + -4 + -3 + -5 + -5 +$

B.8  $+4 +5 +3 +4 +5 +5 +4 +5 +5 +3$

B.9  $+5 -5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5 +5$

**B.10**  $-3 + -5 + -1 + -4 + -4 + -3 + -4 + -3 + -4 + -2 +$

**B.11**  $-5 + -5 + +2 - -3 + -4 + -5 + -4 + -5 + +2 - -5 +$

**B.12**  $-5 + -5 + -2 + -5 + -5 + -5 + +4 - -4 + -5 + -3 +$

B.13  $+3 -5 +4 +2 +5 +5 +4 +4 +4 +3$

B.14  $+5 +5 +3 +3 +5 +4 +3 +5 +5 +4$

B.15  $+5 +5 +2 +3 +4 +3 +3 +4 +4 +5$

**B.16**  $-4 + -5 + -3 + -5 + -5 + -4 + -4 + -5 + -3 + -4 +$

**B.17**  $0 -5 + -2 + -2 + -5 + -5 + -4 + -3 + -4 + -4 +$

**B.18**  $+5 - +5 - -5 + -2 + -2 + 0 -5 + +4 - +5 - -1 +$

B.19  $+4 +5 +5 +3 +4 +5 - +3 +5 +3 +4$

**B.20**  $+5 - -5 + +3 - 0 +4 - -5 + -2 + -5 + -4 + +3 -$

**B.21** +4- +5 - +2 - 0 +3- +5 - +3 - +4 - +4 - +5 -

**B.22** +4- +5 - -4 - -3 + -4 + +1 - +4 - +5- -3 + -2 +

**B.23** -4 -5 +5 +5 +5 -1 +5 -5 -4 +5

## Результаты

63/-8 65/-5 32/8 53/13 71/8 69/-7 40/12 54/-8 56/-3 62/4

Пункты 1–17 показывают уровень самооффективности в профессиональной сфере. Это ваша вера в то, насколько вы способны справляться со сложными рабочими задачами. Если по этим пунктам вы получили сумму от  $-7$  до  $+53$ , ваш уровень самооффективности в профессиональной деятельности в норме. Вы знаете свой потенциал и стараетесь его реализовать. Вы успешно решаете посильные задачи. Но за проекты чуть большей сложности беретесь с опаской. Хотя и можете попробовать себя, чтобы развиться профессионально.

Утверждения с 18 по 23 выявляют самооценку в сфере межличностного общения. По пунктам 18–23 нормальной считается сумма в интервале от  $+7$  до  $+15$ . Если значение, которое вы получили, лежит в этом интервале, ваши ожидания от общения с людьми вполне адекватны.

Если сумма в двух блоках утверждений ниже нормы, вы не верите в собственные силы. И предпочитаете не покидать свою зону комфорта. Поэтому не решаете сложные задачи. Вы заранее уверены в провале – такой результат и получаете. Например, у вас есть просьба к гендиректору, но вы уверены, что он откажет. Саму просьбу вы будете строить так, чтобы ее нельзя было одобрить.

Сумма выше нормы показывает, что ваша самооффективность зашкаливает. Но оснований для паники пока нет. Высокая самооффективность, которая связана с ожиданием удачи, обычно ведет к хорошему результату. Человек, который верит, что может решить проблему, мысленно представляет себе удачный сценарий.

По данному исследованию можно сделать вывод, что у 7 испытуемых уровень самооффективности в профессиональной деятельности зашкаливает. Это говорит о

том, что данные испытуемые ожидают от своей карьеры большего, чем есть на самом деле. При этом, у некоторых испытуемых достаточно низкая самооценка и уровень межличностного общения, некоторые из них находятся «в розовых очках» и недостаточно уверены в себе.

По результатам видно, что только у 4 респондентов адекватная самооценка и ожидания от общения, в то время, как у 6 людей низкий уровень межличностного общения.

Данный тест занимает больше времени для прохождения, вопросы в нем заставляют задуматься и представить ситуацию, прежде чем дать ответ на вопрос.

Расшифровка теста так же занимает больше времени, но в данном тесте не приукрашивай свои результаты, поскольку не понятно, как он будет расшифрован и лучше отвечать честно.

Данная методика дает возможность узнать о двух факторах-самоэффективность в профессиональной деятельности и уровень межличностного общения.

Я считаю, что данная методика более эффективная, интересная и отражает более точный показатель.

## **Заключение**

Целью данной курсовой работы было проанализировать методики самоэффективности.

Для достижения данной цели на теоретическом уровне были изучены понятия самоэффективности и самореализации, изучены методики исследования самоэффективности и самореализации.

На практическом уровне был проведен анализ методик самоэффективности, сравнение полученных результатов, анализ методик.

Для проведения исследования были опрошены 20 человек, из них большинство оказалось со средним уровнем самоэффективности.

После проведенного анализа полученных данных были выявлены значимые различия между двумя выборками.

Возможно, разница в результатах связана с тем, что первая методика была слишком проста для прохождения и была возможность зависить данные, но вторая методика была более сложная и видна существенная разница в результатах.

Результаты проведенного исследования соответствуют поставленной цели.

Данная тема оказалась очень интересной для продолжения ее изучения, поскольку саморазвитие и самосовершенствование очень важно для каждого человека. Особенно возможность развития как личностных, так и профессиональных навыков.

## **Список используемой литературы**

1. Ануфриев, А.Ф. Психодиагностика: основы решения диагностических задач / А.Ф. Ануфриев. - М.: Ось-89, 2018. - 144 с.
2. Батаршев, А.В. Психодиагностика в управлении / А.В. Батаршев. - М.: Дело, 2015. - 496 с.
3. Батаршев, А.В. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности / А.В. Батаршев. - М.: Владос, 2019. - 176 с.
4. Бурлачук, Л. Психодиагностика / Л. Бурлачук. - СПб.: Питер, 2018. - 384 с.
5. Глуханюк, Н.С. Психодиагностика / Н.С. Глуханюк. - М.: Academia, 2015. - 363 с.
6. Психодиагностика: Учебное пособие / Под ред. Белоусовой А.К., Юматовой И.И.. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 256 с.