

ПСИХОЛОГИЯПСИХОЛОГИЯPSYCHOLOGY*Жумабекова Н.М.*

**ӨЗ НАТЫЙЖАЛУУЛУКТУН ДЕҢГЭЭЛИН  
БААЛОО ЖАНА АНЫ КИЙИН КӨТӨРҮҮГӨ МҮМКҮН  
БОЛГОН ЫКМАЛАР**

*Жумабекова Н.М.*

**ОЦЕНИВАНИЕ И ПОСЛЕДУЮЩИЕ  
ВОЗМОЖНЫЕ СПОСОБЫ ПОДНЯТИЯ УРОВНЯ  
САМО-ЭФФЕКТИВНОСТИ**

*N.M. Zhumabekova*

**EVALUATION AND POSSIBLE METHODS OF RAISING  
THE LEVEL OF SELF-EFFICACY**

УДК: 378.180.6 : 409.34

Макалада өзү-өзүнө ишенүү менен өздүк эффективдүүлүк менен болгон айырмачылыктарын кароо менен бирге студенттердин жалпы өздүк эффективдүүлүк деңгээлин жана алардын кесибиндеги жана коммуникацияда болгон өздүк эффективдүүлүк деңгээлин баамдоо студенттердин бир тапшырма же ишти аткара албайм деген ишенимди жоюш, студенттин өзү менен жана аны окуткан мугалимдер менен тыгыз байланышта болуп чогуу чара иш жүргүзүү өздүк эффективдүүлүктүн динамикасын байкаш максатында студенттер менен алардын академиялык окуу процессинде жана коомдук иштерди жүргүзүүдө болгон иш чаралардан мурун болушу зарыл экендигине басым жасалат. «Лингвистика» программасынын студенттеринин жалпы өздүк эффективдүүлүктүн деңгээлин баалоо боюнча тестинин жыйынтыктары анализге алынган. Кесиптик окутуу тарабында студенттердин өздүк эффективдүүлүктү көтөрүш үчүн окутуучулар деталдуу инструкция аркылуу, студенттерди «жетелен» тапшырманын ар бир этабын талкуулап класста ошол тапшырмага окшош этаптарды көрсөтүү менен жана студенттер өзү аткарып, класстан тышкары ошол сыяктуу тапшырманы оңой аткараларына көзү жетиши керек. Коммуникативдүү жана социалдуу тармакта студентке өзү буга чейин колуман келбейт деген тапшырманы этаптарга бөлүп, чакан тапшырмалар аркылуу аткартып өздүк эффективдүүлүктү көтөрүү зарыл.

**Негизги сөздөр:** өздүк натыйжалуулук, кыйынчылыктар, көйгөйлөрдү чечүү, көйгөйлөр, чечүү жолдору, күтүлбөгөн абал, максатка жетүү, тоскоолдуктар, аракет, мүмкүнчүлүктөр.

В статье обсуждается понятие само-эффективности и ее отличие от уверенности в себе, а также необходимость проведения мониторинга уровня общей само-эффективности студентов, само-эффективность в их предметной области и в коммуникации перед непосредственной работой со студентами как в академической деятельности, так и в социально-общественных мероприятиях с целью предугадывания возможных проблем по способности выполнить какое-либо задание и устранения их по возможности, тесно работая со студентом и соответствующими преподавателями, а также с целью просмотра результатов данной работы. Были проанализированы результаты теста уровня общей само-эффективности студентов 1, 2, 3 и 4 курсов программы «Лингвистика». В предметной области необходимо давать задания с предварительной детальной пошаговой инструкцией, предусматривающей выполнение аналогичных заданий в классе под руководством преподавателя, когда студент будет по максимуму «вооружен» для выполнения аналогичного задания. В социальной или коммуникативной сфере предполагается выполнение небольшого задания, нацеленного на осознание студентом его само-эффективности при осуществлении того, что ему казалось трудным.

**Ключевые слова:** само-эффективность, трудности, решения проблем, проблемы, пути решения, неожиданная ситуация, достижение целей, препятствия, способности.

The article discusses the notion of self-efficacy, its difference between confidence, and the necessity to monitor and evaluate students' general self-efficacy level, self-efficacy in their field and in communication prior to conducting any activity together with them in either in their academic, or in their

*social spheres of activity aimed at anticipating the state of inability of student's fulfilling a task, eliminating such a view and closely working with the student and other instructors, and also at evaluating the dynamics of self-efficacy development. Common self-efficacy level test with involving freshmen, sophomores, junior, senior students of the Program "Linguistics" results have been analyzed. In specific field it is necessary that instructors give detailed instructions of each task, moreover, each step of the instruction should be fulfilled in the class and out of the class the student will be able to complete the same task without difficulties. In social and communicative sphere, the student's task which he has been viewing as impossible to complete must be divided into less difficult subtasks, thus enabling him to fulfil it and raising his self-efficacy in overcoming difficulties in doing similar assignments.*

**Key words:** *self-efficacy, difficulties, problem solution, problems, ways of solutions, unexpected situation, aim achievement, obstacles, efforts, capabilities.*

Гайдар М.И. приводит принципы составления теста по само-эффективности [1], общие черты которых мы адаптировали для студентов-филологов.

1) Результаты теста должны быть полезными для студента при оценке своих возможностей при решении конкретных задач.

2) В силу наличия других видов само-эффективности у человека, она должна изучаться непосредственно в отношении само-эффективности филолога преподавателя иностранного языка.

3) Поскольку само-эффективность связана с положительной модальностью, необходимо выявить потенциал студента и уровень уверенности в том, что он сможет сделать что-то и достичь успеха в своей области, а не сравнивать себя с другими.

4) Само-эффективность обращена к будущему, когда человек осознает свои еще нереализованные возможности и особенности и уверен в эффективности их реализации.

Мы провели опрос по определению уровня самоэффективности у студентов программы "Лингвистика" в Международном университете в Центральной Азии по шкале общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема [2]. От 3 курса участвовало 10 студентов, 4 курс – 5 студентов, 2 курс – 9 студентов, 1 курс – 9 студентов. Опрос проводился анонимно – студентов попросили ответить максимально честно и при этом не писать имен и фамилий.

**Вопрос 1.** Если я как следует постараюсь, то всегда найду решение даже сложной проблемы

1 курс. 44% – 4 человека - совершенно уверены, 44% – 4 человека – скорее всего и 11% – 1 человек – абсолютно неуверен, что найдет решение.

2 курс. 88% (8 человек) совершенно уверены, 12% (1 человек) – скорее всего найдут решение сложной проблемы.

3 курс. 40% (4 человека) сомневаются, что смогут найти решение, даже если как следует постараться. Однако 60% – 6 человек уверены, что скорее всего смогут найти решение.

4 курс. 40% – 2 человека абсолютно уверены, что найдут решение даже сложной проблемы, 60% – 3 человека – скорее всего найдут решение.

**Вопрос 2.** Если мне что-нибудь мешает, то я все же нахожу пути достижения своей цели

1 курс. 11% – 1 человек – абсолютно уверен, 78% – 7 человек – скорее всего, 11% – 1 человек – абсолютно неуверен, что найдет пути достижения решения.

2 курс. 22% (2 человека) абсолютно уверены, 55% (5 человек) – скорее всего и 22% (2 человека) неуверены, что найдут пути достижения своих целей, даже если будут препятствия.

3 курс. 40% – 4 человека считает, что не всегда могут найти пути достижения своих целей, если что-нибудь мешает, 60% скорее найдут решение. 60% уверены, что скорее найдут пути достижения своих целей.

4 курс. 20% – 1 человек – всегда находит пути достижения своей цели, 60% – 3 человека- скорее всего найдут и 20% – 1 человек – не уверен, что сможет найти.

**Вопрос 3.** Мне довольно просто удастся достичь своих целей

1 курс. 33% – 3 человека абсолютно уверены, 22% – 2 – скорее всего и 44% – 4 – едва ли достигают легко своих целей.

2 курс. 33% (3 человека) скорее всего и 66% (6 чел.) неуверены, что им просто достичь своих целей.

3 курс. 20% уверены, что им абсолютно сложно достичь своих целей, 50 % неуверены и 30% думают, что смогут достичь своих целей.

4 курс. 20% – 1 человек – думает, что скорее легко достигает, 60% – 3 человека – неуверены, что легко достигают своих целей и 20% – 1 – трудно достичь своих целей.

**Вопрос 4.** В неожиданных ситуациях я всегда знаю, как я должен себя вести

1 курс. 33% – 3 – скорее всего, 55% -5 человек – едва ли и 11% – 1 никогда не знает как вести себя в неожиданных ситуациях.

2 курс. 12% (1 человек) абсолютно всегда знает, 33% (3 человека) скорее всего знают, 55% (5 чело-

век) неуверены, что знают как себя вести в неожиданных ситуациях.

3 курс. 30% ответили, что скорее всего они знают, 20% – абсолютно уверены и 10% абсолютно не знают как себя вести в неожиданных ситуациях.

4 курс. 20% – 1 человек думает, что всегда знает, 20% – 1 – скорее всего знает, 40% – 2 человека неуверены, что знают и 20% – 1 – совсем не знает как себя вести в неожиданной ситуации.

**Вопрос 5.** При непредвиденно возникающих трудностях я верю, что смогу с ними справиться

1 курс. 66% – 6 человек абсолютно уверены, 11% – 1 скорее всего, 11% – 1 – вряд ли и 11% – 1 – не верит вообще что сможет справиться.

2 курс. 22% (2 человека) полностью верят, 55% (5 человек) скорее всего верят, 22% (2 человека) не уверены, что неожиданные препятствия преодолимы.

3 курс. 20% абсолютно уверены, что смогут, 40% – считают, что не смогут, 10% – абсолютно не верят, что смогут справиться с неожиданными трудностями.

4 курс. 40% – 2 человека – скорее всего уверены, что смогут справиться, 40% – 2 человека – неуверены, что смогут и 20% – 1 человек – думает, что не сможет справиться с трудностями.

**Вопрос 6.** Если я приложу достаточно усилий, то смогу справиться с большинством проблем

1 курс. 55% – 5 человек абсолютно уверены, 33% – 3 – скорее всего и 11% – 1 вообще не сможет справиться с большинством проблем.

2 курс. 55% (5 человек) абсолютно уверены, 33% (3 человека) думают, что скорее всего и 12% (1 человек) неуверен, что сможет справиться с большинством усилий при максимальных усилиях.

3 курс. 60% считают, что смогут, 30% – скорее всего смогут и 10% – навряд ли смогут справиться с большинством проблем при наличии достаточных усилий и старания.

4 курс. 80% – 4 человека – абсолютно уверены и 20% – 1 человек – неуверен, что сможет справиться с большинством усилий при максимальных усилиях.

**Вопрос 7.** Я готов к любым трудностям, поскольку полагаюсь на собственные способности

1 курс. 33% – 3 студента абсолютно уверены, 44% – 4 скорее всего и 11% – 1 – вряд ли готов полагаться на свои способности.

2 курс. 12% (1 человек) абсолютно уверен, 66% (6 человек) скорее всего и 22% (2 человека) едва ли готовы к любым трудностям, полагаясь на свои способности.

3 курс. 40 % думают, что скорее всего готовы, 40 % – почти не готовы и 20 % совсем не готовы ни к каким трудностям, полпяясь или не полагаясь на свои собственные усилия.

4 курс. 40% – 2 человека – скорее всего уверены, что готовы, 40% – 2 человека – неуверены, что готовы и 20% – 1 человек – думает, что не готов совсем к трудностям.

**Вопрос 8.** Если передо мной встает какая-либо проблема, то я обычно нахожу несколько вариантов ее решения

1 курс. 11% – 1 человек – абсолютно уверен, 33% – 3 – скорее всего 33% – 3 – неуверены и 11% – 1 абсолютно неуверен, что сможет найти несколько вариантов решения возникших проблем.

2 курс. 12% (1 человек) абсолютно уверен, 77% (7 человек) скорее всего и 12% (1 человек) неуверен, что смогут найти несколько вариантов решения возникших проблем.

3 курс. 50% ответили, что скорее всего находят несколько вариантов, 40% едва ли смогут найти и 10% абсолютно уверены, что наверняка найдут несколько вариантов решения возникшей проблемы.

4 курс. 40% – 2 человека – абсолютно уверены, 20% – 1 человек – скорее всего и 40% – 2 человека – вряд ли найдут несколько путей решения проблемы.

**Вопрос 9.** Я могу что-нибудь придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях

1 курс. 33% – 3 – скорее всего, 55% – 5 вряд ли и 11% – 1 совсем не сможет что-нибудь придумать.

2 курс. 22% (2 человека) абсолютно уверены, что смогут 33% (3 человека) думают, что скорее всего смогут, 33% (3 человека) думают, едва ли и 12% (1 человек) неуверен и 12% (1 человек) не сможет вообще ничего придумать в безвыходной ситуации.

3 курс. 70% считают, что скорее всего что-нибудь придумают, 10 % – едва ли смогут придумать и 20% считают, что совсем не смогут ничего придумать в безвыходных на первый взгляд ситуациях.

4 курс. 40% – 2 человек скорее всего уверены, 40% – 2 человека – неуверены, что что-нибудь придумают и 20% – 1 – думает, что не сможет придумать ничего.

**Вопрос 10.** Я обычно способен держать ситуацию под контролем

1 курс. 11% – 1 человек абсолютно уверен, 66% – 6 – скорее всего 22% – 2 – неуверены, что способны держать ситуацию под контролем

2 курс. 33% (3 человека) всегда держат ситуацию под контролем, 45% (4 человека) скорее всего

смогут и 22% (2 человека) навряд ли смогут это.

3 курс. 20% уверены абсолютно, что смогут, 30% – скорее всего смогут, 30% – едва ли смогут и 10% – не смогут вообще держать ситуацию под контролем.

4 курс. 80% – 4 человека – скорее всего смогут и 20% – 1 человек – считает, что не сможет ситуацию под контролем.

*Интерпретация результатов теста.* У первого и второго курса (88% и 100%) уверенность, что если они как следует постараются, то найдут решение даже сложной проблемы намного выше, чем у третьего и четвертого курса (60%).

Все четыре курса (60% и 50%) уверены, что скорее всего если даже им что-нибудь мешает, то они все же находят пути достижения своей цели.

Со 2 по 4 курсы у ребят неуверенность (60%), что легко достигнут своих целей, у первого курса этот показатель разнится 44% неуверены, но 22% скорее всего.

У 3 курса выше показатель уверенности в том, как себя вести в неожиданных ситуациях (50% абсолютно уверены с скорее всего знают), у 4 курса средний (40%), у первого ниже – 33% и у второго – 12%. При непредвиденно возникающих трудностях первый и второй курс 77%, третий курс – 20%, четвертый курс – 40% верят, что смогут с ними справиться. Если приложить достаточно усилий, то первый и второй курс – 88%, третий курс – 90% и четвертый курс – 80% считают, что смогут справиться с большинством проблем. 77% студентов от первого курса, 78% от второго курса, 40% третьего и четвертого курсов готовы к любым трудностям, поскольку полагаются на собственные способности.

Если встает какая-либо проблема, то 44% первого курса, 89% второго курса, 50% третьего курса, 60% четвертого курса обычно находят несколько вариантов ее решения.

33%, 55%, 70%, 40% соответственно смогут что-нибудь придумать даже в безвыходных на первый взгляд ситуациях. 77%, 78%, 50%, 80% соответственно смогут держать ситуацию под контролем.

Легкое достижение целей ставится под сомнение, это и понятно, необходимо приложить усилия. Вместе с тем, способность держать ситуацию под контролем, придумать что-то в безвыходной ситуации, нахождение несколько вариантов решения, уверенность в том, что при определенных усилиях мож-

но достигнуть цели относительно высокая на всех курсах.

Средние показатели по степени уверенности, что скорее всего если даже им что-нибудь мешает, то они все же находят пути достижения своей цели, а также по знанию как себя вести в неожиданных ситуациях.

Показательно, что первый и второй курс намного готовы и уверены, что смогут преодолеть трудности, в то время как третий и четвертый курс относится более осмотрительнее к предварительным выводам и считают, что нужны определенные усилия для достижения результатов.

**Заключение.** Необходимость проведения мониторинга уровня само-эффективности очевидна: академические успехи тесно связаны с осознанием уровня своей самоэффективности, которая является частью понятия “уверенность в себе” и представляет собой уверенность в способности выполнить определенную задачу разной степени сложности. Несмотря на то, что основной составляющей высокого уровня само-эффективности является мастерство в чем-то, преподавателям необходимо иметь информацию об уровне само-эффективности студентов перед тем, как они будут проводить соответствующие занятия, помогать поднять уровень успеваемости по другим предметам, работая в качестве эдвайзеров, а также и перед тем, как они совместно со студентам будут проводить социально-общественные мероприятия. Предварительный мониторинг поможет преподавателям, эдвайзерам предупредить “мнимую неспособность” студентов выполнить какую либо активность, помочь им поднять их уровень само-эффективности посредством последовательных инструкций, контакта с другими преподавателями и согласованного действия с ними, а также проследить динамику развития само-эффективности.

#### Литература:

1. Гайдар М.И. (2008). Методические вопросы психодиагностики личностной самоэффективности студентов-психологов. - Вестник ТГУ. - Выпуск 11(67).
2. R. Schwartzer, R& Jerusalem, M. (1995) Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S.Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: a user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER NELSON.