Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 4. С. 62–66.
Scientific search: personality, education, culture. 2024. No. 4. Pp. 62–66.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья
УДК 17.023.35
ББК 88.411.9
DOI: 10.54348/SciS.2024.4.10

Взаимосвязь самоэффективности и психологического благополучия будущих педагогов

Юлия Александровна Рыбакова
Ивановский государственный университет, Иваново, Россия, yuliya.lvova.99@mail.ru, ORCID ID: 0009-0006-8657-9181

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи самоэффективности и психологического благополучия студентов-будущих педагогов. Участниками исследования выступили студенты педагогического профиля подготовки, обучающиеся на 1-2 курсах (*n*=88 чел.), а также на 3-4 курсах (*n*=49 чел.) в возрасте от 17 до 42 лет (M = 22,7, SD = 5,6). В исследовании использованы шкала самоэффективности (Р. Шварцер и М. Ерусалем), позволяющая определить степень уверенности в собственных способностях и возможности собственного успеха, а также шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбурга, оценивающая субъективное благополучие и сфокусированная на положительных аспектах психического здоровья. Результаты исследования показали, что между психологическим благополучием и самоэффективностью студентов как на старших, так и на младших курсах выявлена значимая взаимосвязь: умение студентов справляться с трудными ситуациями, достигать целей в учебе усиливает у них ощущение удовлетворенности жизнью и уверенности. Вместе с тем у будущих педагогов выявлен недостаточный уровень развития самоэффективности, сохраняющийся к старшим курсам.

Ключевые слова: самоэффективность, психологическое благополучие, будущие педагоги, уверенность в себе, удовлетворенность жизнью.

Для цитирования: Рыбакова Ю.А. Взаимосвязь самоэффективностии психологического благополучия будущих педагогов // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. №. 4. С. 62–66. https://doi.org/10.54348/SciS.2024.4.10

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Original article

The relationship between self-efficacy and psychological well-being of future teachers

Yulia A. Rybakova
Ivanovo State University, Ivanovo, Russia, yuliya.lvova.99@mail.ru, ORCID ID: 0009-0006-8657-9181

Abstract. The article presents the results of an empirical study aimed at identifying the relationship between self-efficacy and psychological well-being of students-future teachers. The study participants were students of pedagogical training, studying in 1-2 courses (n=88 people), as well as in 3-4 courses (n=49 people) aged 17 to 42 years (M = 22.7, SD = 5.6). The self-efficacy scale was used in the study (R. Schwarzer and M. It allows you to determine the degree of confidence in your own abilities and the possibility of your own success, as well as the Warwick-Edinburgh psychological well-being scale, which evaluates subjective well-being and focuses on the positive aspects of mental health. The results of the study showed that a significant relationship was revealed between the psychological well-being and self-efficacy of students in both senior and junior courses: the ability of students to cope with difficult situations, achieve academic goals enhances their sense of life satisfaction and confidence. At the same time, future teachers have revealed an insufficient level of self-efficacy.

Keywords: self-efficacy, psychological well-being, future teachers, self-confidence, life satisfaction.

For citation: Rybakova Yu.A. The relationship between self-efficacy and psychological well-being of future teachers. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2024. No. 4. Pp. 62–66. (In Russ). https://doi.org/10.54348/SciS.2024.4.10

© Рыбакова Ю.А., 2024

Актуальность. Изучение психологического благополучия является одним из важных направлений в современной психологии. Психологическое благополучие относится к чувству удовлетворенности, которое люди испытывают в своей повседневной жизни. В студенческом возрасте психологическое благополучие, являясь одним из основных аспектов психического здоровья, играет важную роль в жизни будущих специалистов, оказывая влияние на успеваемость в учебной деятельности, социальные отношения и физическое здоровье [Rajabi, 2016]. Выявление и усиление факторов, влияющих на повышение психологического благополучия, может привести к общему улучшению психического и физического состояния человека.

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 № 309 в качестве национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года декларирует здоровье и благополучие людей; комфортную и безопасную среду для жизни. Поэтому поиск условий и факторов, способствующих повышению психологического благополучия личности обучающихся, является актуальной темой исследования.

Р.М. Шамионов отмечает, что психологическое (субъективное) благополучие – это состояние динамического равновесия, достигаемое разнонаправленными переживаниями удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности [Шамионов, 2008]. Для того, чтобы достичь психологического благополучия в образовательной деятельности, необходимо достичь академических успехов, а также чувствовать себя спокойно, уверенно и защищенно.

E. Diener определяет благополучие как состояние, при котором люди испытывают больше положительных чувств, а не отрицательных, и демонстрируют достаточную удовлетворенность жизнью [Diener, 2006], а в структуру включает способность человека не только испытывать положительные эмоции и удовлетворенность жизнью, но и эффективно ориентироваться в негативных эмоциях и справляться с ними, осознавая их как неотъемлемую часть человеческого опыта [Diener, 2010]. Те, кто обладает высоким уровнем психологического благополучия, подходят к трудностям с непоколебимой уверенностью, воспринимая их как шанс для личностного развития, а не как непреодолимые препятствия.

Согласно E. Diener, R. Lucas, U. Schimmack, психологическое благополучие определяется как позитивная личная оценка ситуации, включающая определенную сумму удовлетворенности жизнью, положительных эмоций и относительного отсутствия негативных эмоций [Diener, 2010]. Соответственно, люди, которым нравятся их межличностные отношения, академические достижения, психическое здоровье, карьера и личная жизнь, как правило, испытывают более высокий уровень субъективного благополучия.

C. Ryff and B. Singer считают, что психологическое благополучие сосредоточено на признании и реализации врожденного потенциала человека [Ryff, 2008]. Эта точка зрения подчеркивает ощущение человеком способности самоуправления, значимость и ценность его усилий, а также уровень его социальных связей.

Достижение и поддержание психологического благополучия – это сложный путь, определяемый многочисленными индивидуальными и контекстуальными факторами. Одним из факторов психологического благополучия, по мнению А. Бандуры, является самоэффективность, основополагающая концепция социальной когнитивной теории [Бандура, 1997]. Самоэффективность основана на вере человека в свою способность не только выполнять задачи, но и достигать желаемых результатов. Она является мощным фактором, определяющим мотивацию, производительность и настойчивость в широком спектре областей [Zimmerman, 2000].

Т.И. Васильева рассматривает самоэффективность как уверенность человека в собственной конкретно обозначенной компетентности, в своих способностях организовать и исполнить действия, необходимые для определённых достижений в той или иной деятельности [Васильева, 2008]. Если человек уверен в том, что способен достичь определённых целей в конкретной сфере деятельности, то он не будет испытывать переживания, стресс, следовательно, он будет добиваться успеха и повышать психологическое благополучие. Самоэффективность позволяет интерпретировать потенциально угрожающие трудности как управляемые, уменьшать тревогу и негативное мышление и позитивно регулировать свое эмоциональное состояние, тем самым повышая психологическое благополучие.

В исследованиях выявлено, что студенты с сильным чувством самоэффективности, воспринимают трудности как управляемые факторы стресса, которые можно преодолеть, что, в свою очередь, побуждает их к настойчивым усилиям для достижения своих целей [Бандура, 1997; Pajares, 2001]. Достижение успехов в учебе, в свою очередь, вызывает позитивную эмоциональную реакцию на обучение, повышая внутреннюю мотивацию и воспринимаемую ценность знаний. Это приводит в действие цикл положительной обратной связи, поскольку люди с более высоким восприятием академической эффективности, как правило, проявляют упорство при столкновении с трудностями, в конечном итоге достигая своих целей и еще больше повышая свою академическую самоэффективность. F. Pajares, N. Hampton выявили, что студенты с высокой академической самоэффективностью целеустремлены и более активно вовлечены в процесс обучения. Эти качества позволяют им добиваться успеха в учебной деятельности, что соответственно приводит к повышению академической само-

эффективности и благополучия [Pajares, 1996], [Hampton, 2004]. Наоборот, студенты с меньшей самоэффективностью, могут проявлять негативные реакции при встрече с академическими трудностями, потенциально легче поддаваясь стрессовым факторам, что, в свою очередь, укрепляет их неблагоприятное представление о себе. Студенты с высокой самоэффективностью с большей вероятностью преуспеют в решении жизненных проблем и, следовательно, у них наблюдается более высокий уровень психологического благополучия.

Проблема психологического благополучия и эффективности своей деятельности оказывает влияние на качество подготовки будущих педагогов и их способность к дальнейшей профессиональной деятельности.

Цель статьи – выявление взаимосвязи самоэффективности и психологического благополучия у будущих педагогов.

Было выдвинуто предположение о том, что психологическое благополучие взаимосвязано с самоэффективностью студентов-будущих педагогов. Студенты с большей самоэффективностью будут демонстрировать более высокую самооценку, уверенность в себе, сниженный уровень переживаний и общее чувство благополучия.

Методы и организация исследования. *Описание выборки*. Участниками исследования выступили 137 студентов Шуйского филиала Ивановского государственного университета (93% – женщины, 7% – мужчины), обучающиеся на младших курсах (61,5%) и старших курсах (34%), в возрасте от 17 до 42 лет (M = 22,7, SD = 5,6).

Описание исследования. Эмпирическое исследование было направлено на изучение и выявление уровня самоэффективности и психологического благополучия студентов-будущих педагогов. Диагностический инструментарий был оформлен в формате опросника с использованием онлайн-инструмента «Яндекс-Формы» и по ссылке отправлен студентам. Начало опроса означало согласие респондентов на него.

Методики исследования. Анкета включала социально-демографические данные: возраст, пол, курс обучения. Для изучения самоэффективности студентов была использована шкала Р. Шварцера, М. Ерусалема [Шварцер, 1996], позволяющая исследовать степень веры в собственные способности и возможность личного успеха. Опросник включает 10 суждений, каждый из которых имеет 4 степени согласия с ним респондента по шкале «абсолютно неверно» – 1 балл, «скорее всего не верно» – 2 балла, «скорее всего верно» – 3 балла, «совершенно верно» – 4 балла. Все вопросы прямые, в итоге формируется единственный балл, отражающий общий показатель субъективной оценки личностной эффективности.

Шкала психологического благополучия Варвик-Эдинбурга оценивает субъективное благополучие личности и сфокусирована на положительных аспектах психического здоровья. Шкала способствует определению аффективно-эмоциональных, когнитивно-оценочных компонентов психологического благополучия, а также отражает позитивное отношение к миру и себе и удовлетворенность качеством собственной жизни [Tennant, 2007; Кисляков, 2024]. Опросник включает 14 утверждений со степенями согласия по шкале «иногда» – 1 балл, «редко» – 2 балла, «иногда» – 3 балла, «часто» – 4 балла, «всегда» – 5 баллов.

Инструменты обработки данных. При статистической обработке данных применялся качественный и количественный анализ, дескриптивная статистика, корреляционный анализ, U-критерий Манна-Уитни, с использованием пакета программ математической статистики SPSS 26.

Анализ результатов исследования. Аннализ самоэффективности и психологического благополучия проводился по разным курсам обучения – младшие курсы, n=88 чел.; старшие курсы, n=49 чел. Результаты описательной статистики представлены в таблице 1.

Таблица 1. Описательные статистики самоэффективности и психологического благополучия студентов на разных курсах обучения

Table 1. Descriptive statistics of self-efficacy and psychological well-being of students in different courses of study

Группа		Min	Max	M	SD
Младшие курсы (*n* = 88 чел.)	Самоэффективность	10	40	30,50	6,095
	Психологическое благополучие	14	70	53,13	12,478
Старшие курсы (*n* = 49 чел.)	Самоэффективность	10	40	30,08	6,570
	Психологическое благополучие	14	69	51,43	11,897

Вместе с тем, был проведен уровневый анализ самоэффективности и психологического благополучия. Лишь незначительное количество студентов младших (22,7%) и старших (20,4%) курсов обладают высоким уровнем самоэффективности. У подавляющего большинства обучающихся наблюдается средний и низкий уровень. Это свидетельствует о том, что в процессе обучения и получения высшего образования у студентов самоэффективность не повышается. Студенты, только что поступившие в высшую школу, и студенты, находящиеся на стадии завершения обучения, обладают одинаковой самоэффективностью, схожими подходами к решению академических задач. Студенты младших и старший курсов не всегда уве-

рены в своих способностях и в успехе собственных действий, они испытывают больше негативных переживаний в связи с недооценкой своих возможностей выполнить какую-либо задачу успешно, что может потенциально приводить к негативным эмоциональными состояниям, таким как апатия, тревога, неуверенность в себе.

Вместе с тем среди показателей психологического благополучия у половины студентов младших курсов (47,7%) и старших курсов (49%) преобладают средний и выше среднего уровни психологического благополучия. Это также подтверждает, что с переходом на новый курс обучения и увеличением профессиональных знаний студенты не начинают чувствовать себя безопаснее в образовательной среде, не всегда способны эффективно ориентироваться в негативных эмоциях и справляться с ними, следовательно не испытывают психологического благополучия.

Для выявления разницы в показателях самоэффективности и психологического благополучия студентов младших и старших курсов был применен непараметрический критерий U-Манна-Уитни (таблица 2).

Таблица 2. Сравнение показателей самоэффективности и психологического благополучия у студентов младших и старших курсов
Table 2. Comparison of indicators of self-efficacy and psychological well-being among junior and senior students

Переменные / Шкалы	Младшие курсы (n = 88)	Старшие курсы (n = 49)	Критерий	P
Самоэффективность	69,08	68,86	U=2149,0	0,975
Психологическое благополучие	70,89	65,60	U=1989,5	0,454

Оказалось, что между студентами младших и старших курсов не выявлено значимых различий ни в показателях самоэффективности ($p > 0,05$), ни в показателях психологического благополучия ($p > 0,05$). Это означает, что процесс получения высшего педагогического образования не способствует повышению самоэффективности и психологического благополучия студентов. Обучающиеся не получают тех инструментов, которые могли бы им помочь справиться с переживаниями, стрессом, негативными эмоциями в академической и профессиональной деятельности. Кроме того, у них не развиваются калечества, помогающие преодолевать трудности, нерешительность, разрешать конфликтные ситуации, вследствие чего не повышается самоэффективность и психологическое благополучие.

Для выявления взаимосвязи между самоэффективностью и психологической безопасностью был проведен корреляционный анализ с использованием критерия Спирмена. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Корреляционные связи между самоэффективностью и психологической безопасностью
Table 3. Correlations between self-efficacy and psychological safety

	Группа	Самоэффективность
Психологическое благополучие	Младшие курсы (n = 88 чел.)	0,634**
	Старшие курсы (n = 49 чел.)	0,646**
Примечание: ** - $p < 0,01$		

Обнаружена значимая двусторонняя связь между психологическим благополучием и самоэффективностью как у студентов младших курсов ($r = 0,634$, $p < 0,01$), так и у студентов старших курсов ($r = 0,646$, $p < 0,01$). Это означает, что самоэффективность взаимосвязана с психологическим благополучием. Полученные результаты согласуются с результатами предыдущих исследований. C. Cannon и D.D. Rucker доказывали, что высокий уровень самоэффективности положительно влияет на психологическое благополучие, поскольку способность выражать эмоции и управлять ими связана с улучшением социальных отношений и индивидуальными достижениями [Cannon, 2022].

Результаты исследований S. Siddiqui, M. Paciello также подчеркивают, что студенты с высокой самоэффективностью испытывают повышенное чувство мастерства и контроля, что в значительной степени способствует их психологическому благополучию. [Siddiqui, 2015; Paciello, 2016]. Студенты с повышенной самоэффективностью, как правило, подходят к обучению с повышенной мотивацией, непоколебимой настойчивостью. Это, в свою очередь, в значительной степени способствует повышению уровня психологического благополучия.

Выводы. Таким образом, самоэффективность будущих педагогов младших и старших курсов находится на среднем и ниже среднего уровнях. Студенты в большинстве склонны преувеличивать академические проблемы и задачи, считая, что они сложнее, чем есть на самом деле. Вместе с тем студенты с низкой самоэффективностью не уверены в себе и избегают трудных ситуаций. Такие обучающиеся испытывают трудности в организации своей работы и общей деятельности. Они не ставят высоких целей, не проявляют настойчивости, не ожидают, что их усилия принесут положительные результаты. Это усиливает стресс, переживания и сужает перспективу решения проблем

и достижения успеха.

Кроме того, было выявлено, что среди показателей психологического благополучия у этой же выборки студентов преобладает средний и выше среднего уровни. У студентов сохраняется позитивное отношение к миру, но сопровождается негативным эмоциональным фоном.

Следует обратить внимание на тот факт, что между показателями самоэффективности и психологического благополучия у студентов как младших, так и старших курсов отсутствуют различия, т.е. не выявлено, что к завершению обучения у студентов повышается самоэффективность и усиливается психологическое благополучие, что вызывает необходимость специальных психолого-педагогических программ поддержки студентов. Выявленная взаимосвязь между самоэффективностью и психологическим благополучием обосновывает разработку комплекса различных тренинговых и консультационных программ, которые бы стимулировали их развитие. Перспективами исследований является изучение влияния друг на друга этих психологических переменных, а также особенностей их сформированности у педагогов на разных этапах профессионального обучения.

Список источников

Васильева Т.И. Динамика профессиональной самоэффективности будущего педагога-психолога. . Автореф. дисс. … канд. психол. наук. Москва, Московский государственный педагогический институт 2008. 25 с.

Кисляков П.А., Шмелева Е.А. Психологическая безопасность: психодиагностика: учебное пособие. Красноярск: Научно-инновационный центр, 2024. 269 с.

Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2008. 294 с.

Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.Г. Русская версия шкалы общей самоэффективности // Иностранная психология. 1996. № 7. С.71-77.

Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co, New York, NY. 1997. P. 604

Cobo-Rendón R., Pérez-Villalobos M. V., Páez-Rovira, D., Gracia-Leiva M. A longitudinal study: affective wellbeing, psychological wellbeing, self-efficacy and academic performance among first-year undergraduate students // Scand. J. Psychol. 2020. Vol. 61. P. 518–526.

Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing // J. Happiness Stud. 2006. Vol. 7, No. 4 P. 397–404.

Diener E., Lucas R. E., Schimmack U., Helliwell J. Well-being for public policy // Oxford University Press. 2013. Vol. 124, No. 1. P. 218-227

Hampton N. Z. Subjective well-being among people with spinal cord injuries: the role of self-efficacy, perceived social support, and perceived health // Rehabilitation Counseling Bulletin. 2004. Vol. 1, No. 48. P. 31–37.

Paciello M., Ghezzi V., Tramontano C., Barbaranelli C., Fida R. Self-efficacy configurations and wellbeing in the academic context: a person-centred approach // Personal. Individ. Differ. 2016. No. 99. P.16–21.

Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being // J. Happiness Stud. 2008. Vol. 1, No. 9. P.13–39.

Pajares F. Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings // Review of Educational Research. 1996.Vol 66. P.543-578.

Siddiqui, S. Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students // Int. J. Indian Psychol. 2015. Vol. 1, No. 2. P.5–16.

Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J., Stewart-Brown S. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation // Health and Quality of Life Outcomes. 2007. Vol. 1, No. 5. P.63-101.

Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: a social-cognitive perspective in Self-regulation. Theory, research, and applications. 2000. URL: https://api.semanticscholar.org/CorpusID:145165257 (Дата обращения: 14.09.2024).

References

Vasilyeva T.I. Dynamics of professional self-efficacy of a future teacher-psychologist. PhD thesis in (Psychology). Moscow, Moscow State Pedagogical University. Institute 2008. 25 p. (In Russ).

Kislyakov P.A., Shmeleva E.A. Psychological safety: psychodiagnostics: a textbook. Krasnoyarsk: Scientific and Innovation Center, 2024. 269 p. (In Russ).

Shamionov R.M. Subjective well-being of a personality: psychological picture and factors. Saratov: Sarat Publishing House. Unita, 2008. 294 p. (In Russ).

Shvarcer R., Erusalem M., Romek V.G. Russian version of the scale of general self-efficacy. *Inostrannaya psihologiya = Foreign psychology.* 1996. No. 7. Pp.71-77. (In Russ).

Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. W H Freeman. Times Books. Henry Holt & Co, New York, NY. 1997. P. 604. (In Eng).

Cobo-Rendón R., Pérez-Villalobos M. V., Páez-Rovira, D., Gracia-Leiva M. A longitudinal study: affective wellbeing, psychological wellbeing, self-efficacy and academic performance among first-year undergraduate students. *Scand. J. Psychol.* 2020. Vol. 61, Pp. 518–526. (In Eng).

Diener E. Guidelines for national indicators of subjective well-being and illbeing. *J. Happiness Stud*. 2006. Vol. 7, No. 4. Pp. 397–404. (In Eng).

Diener E., Lucas R. E., Schimmack U., Helliwell J. Well-being for public policy. *Oxford University Press*. 2013. Vol. 124, No. 1. Pp. 218-227. (In Eng).

Hampton N. Z. Subjective well-being among people with spinal cord injuries: the role of self-efficacy, perceived social support, and perceived health. *Rehabilitation Counseling Bulletin*. 2004. No. 48, Vol. 1. Pp. 31–37. (In Eng).

Paciello M., Ghezzi V., Tramontano C., Barbaranelli C., Fida R. Self-efficacy configurations and wellbeing in the academic context: a person-centred approach. *Personal. Individ. Differ*. 2016. No. 99. Pp.16–21. (In Eng).

Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *J. Happiness Stud*. 2008. No. 9, Vol. 1. Pp.13–39 (In Eng).

Pajares F. Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*. 1996.Vol 66. Pp.543-578 (In Eng).

Siddiqui, S. Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *Int. J. Indian Psychol.* 2015. No. 2. Vol. 1 P.5–16 (In Eng).

Tennant R., Hiller L., Fishwick R., Platt S., Joseph S., Weich S., Parkinson J., Secker J., Stewart-Brown S. The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2007. Vol. 1, No. 5. Pp. 63-101. (In Eng).

Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: a social-cognitive perspective in Self-regulation. *Theory, research, and applications*. 2000. URL: https://api.semanticscholar.org/CorpusID:145165257 (Date of application: 14.09.2024) (In Eng).

Статья поступила в редакцию 16.09.2024; одобрена после рецензирования 20.09.2024; принята к публикации 23.09.2024.
The article was submitted 16.09.2024; approved after reviewing 20.09.2024; accepted for publication 23.09.2024.