

Научная статья

Original article

УДК 37

doi: 10.55186/2413046X\_2024\_9\_3\_142

**ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ НА  
АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ: ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ**  
**STUDYING THE IMPACT OF SELF-EFFICACY ON ACADEMIC  
PERFORMANCE: IMPLICATIONS FOR EDUCATIONAL PRACTICE**



**Асянова Светлана Рифовна**, кандидат педагогических наук, заведующий пресс-службой, Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий», Стерлитамак, [s.r.asyanova@struust.ru](mailto:s.r.asyanova@struust.ru)

**Кудисова Елена Андреевна**, старший преподаватель кафедры романо-германской филологии и лингводидактики, ФГБОУ ВО Бирский филиал Уфимского университета науки и технологий, Бирск, [kudisova1975@mail.ru](mailto:kudisova1975@mail.ru)

**Улыбина Олеся Викторовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы, ФГБОУ ВО Бирский филиал Уфимского университета науки и технологий, Бирск, [UOlesya\\_77@mail.ru](mailto:UOlesya_77@mail.ru)

**Хахалкина Ульяна Викторовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики, психологии и социальной работы, ФГБОУ ВО Бирский филиал Уфимского университета науки и технологий, Бирск, [ulya.khakhalkina.82@mail.ru](mailto:ulya.khakhalkina.82@mail.ru)

**Деменев Алексей Владимирович**, кандидат технических наук, доцент Высшей школы сервиса, ФГБОУ ВО «Российский государственный университет туризма и сервиса», Черкизово, [saprmgus@mail.ru](mailto:saprmgus@mail.ru)

**Asyanova Svetlana Rifovna**, Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Press Service, Sterlitamak branch of the Ufa University of Science and Technology, Sterlitamak, [s.r.asyanova@struust.ru](mailto:s.r.asyanova@struust.ru)

**Kudisova Elena Andreevna**, Senior Lecturer at the Department of Romano-Germanic Philology and Linguodidactics, Birsky Branch of Ufa University of Science and Technology, Birsk, E-mail:[kudisova1975@mail.ru](mailto:kudisova1975@mail.ru)

**Ulybina Olesya Viktorovna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Social Work, Birsky Branch of the Ufa University of Science and Technology, Birsk, E-mail: [UOlesya\\_77@mail.ru](mailto:UOlesya_77@mail.ru)

**Khakhalkina Ulyana Viktorovna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy, Psychology and Social Work, Birsky Branch of the Ufa University of Science and Technology, Birsk, E-mail: [ulya.khakhalkina.82@mail.ru](mailto:ulya.khakhalkina.82@mail.ru)

**Demenev Alexey Vladimirovich**, Candidate of Technical Sciences, Associate Professor of the Higher School of Service of the Federal State Budgetary Educational Institution "RGUTIS", Cherkizovo, [saprmgus@mail.ru](mailto:saprmgus@mail.ru)

**Аннотация.** Научные исследования в области образования все более уделяют внимание взаимосвязи между самоэффективностью студентов и их академической успеваемостью. Данная статья представляет обзор современных исследований, посвященных этой проблематике, с целью выявить ключевые факторы, влияющие на самоэффективность и ее роль в обучении. Автор анализирует как внутренние, так и внешние факторы, влияющие на самооценку студентов и их убеждение в собственной способности достижения успеха в учебе. Особое внимание уделяется

методам и стратегиям, способствующим улучшению самоэффективности студентов, таким как развитие позитивного мышления, установка реалистичных целей, разработка навыков саморегуляции и управления временем. Принимая во внимание результаты исследований, статья предлагает рекомендации для преподавателей и образовательных учреждений о том, как интегрировать эти стратегии в педагогическую практику с целью улучшения образовательного процесса и достижения лучших результатов в учебе.

**Abstract.** Scientific research in the field of education is increasingly paying attention to the relationship between students' self-efficacy and their academic performance. This article provides an overview of current research on this issue in order to identify the key factors influencing self-efficacy and its role in learning. The author analyzes both internal and external factors affecting students' self-esteem and their belief in their own ability to achieve academic success. Special attention is paid to methods and strategies that contribute to improving students' self-efficacy, such as developing positive thinking, setting realistic goals, and developing self-regulation and time management skills. Taking into account the research results, the article offers recommendations for teachers and educational institutions on how to integrate these strategies into teaching practice in order to improve the educational process and achieve better academic results.

**Ключевые слова:** самоэффективность, влияние, академическая успеваемость, образовательная практика

**Keywords:** self-efficacy, influence, academic performance, educational practice

В современном образовательном контексте вопросы эффективности обучения и достижения успеха студентами остаются приоритетными для исследования и практической реализации. Одним из ключевых аспектов, влияющих на академическую успеваемость, является уровень

самоэффективности студентов - их уверенность в собственных способностях и убеждение в возможности достижения поставленных целей [5]. В контексте образовательной практики, понимание влияния самоэффективности на успех студентов представляет значимый интерес для разработки эффективных методов обучения и поддержки.

Обзор современных исследований, посвященных влиянию самоэффективности на академическую успеваемость и её роль в обучении, позволяет выделить несколько ключевых факторов, оказывающих влияние на формирование и уровень самоэффективности студентов. Исследования показывают, что понимание своих сильных и слабых сторон, а также адекватная самооценка, являются важными компонентами самоэффективности. Студенты, которые четко осознают свои возможности и имеют реалистичные представления о своих способностях, обычно демонстрируют более высокий уровень академической эффективности [3].

Уровень мотивации и степень направленности на достижение поставленных целей также существенно влияют на самоэффективность студентов. Сильная внутренняя мотивация, связанная с интересом к предмету или целям обучения, способствует уверенности в собственных способностях и эффективности обучения.

Исследования подчеркивают значимость умений саморегуляции и стратегий преодоления трудностей для развития самоэффективности. Студенты, обладающие навыками планирования, организации учебного процесса и умениями управления временем, чаще всего демонстрируют более высокий уровень уверенности в своих способностях и лучшую успеваемость.

Качественная обратная связь со стороны преподавателей и поддержка социальной среды также играют важную роль в формировании самоэффективности студентов. Положительная поддержка и конструктивная

обратная связь способствуют повышению уверенности студентов в своих силах и стимулируют их академические достижения [1].

Исследования позволяют утверждать, что развитие самоэффективности у студентов является важным фактором, определяющим их успех в учебе. В связи с этим, образовательные программы и методики должны учитывать указанные факторы и стремиться к созданию условий, способствующих развитию у студентов уверенности в собственных силах и активному достижению учебных целей.

В работах исследователей отмечается, что самооценка студентов и их убеждение в собственной способности достижения успеха формируются под воздействием как внутренних, так и внешних факторов. Среди внутренних факторов выделяется роль ранних образцов поведения, семейного воспитания, личностных характеристик (таких как уверенность, самоконтроль) и саморегуляции [4]. Внешние факторы, в свою очередь, могут включать оценку и поддержку со стороны семьи, друзей, учителей, а также социальные и культурные аспекты. Например, специалисты демонстрируют, что положительные отзывы и поддержка со стороны родителей и преподавателей могут способствовать укреплению самооценки студентов и их уверенности в собственных способностях. Кроме того, успешный опыт в прошлом, а также видимые успехи в учебе, могут стать мощным стимулом для дальнейшего развития самоэффективности.

Такой анализ внутренних и внешних факторов позволяет более полно понять процесс формирования самооценки и самоэффективности студентов, что в свою очередь помогает разработке более эффективных стратегий обучения и поддержки в образовательной среде.

Исследования по развитию самоэффективности студентов выявили ряд методов и стратегий, способствующих их улучшению и, как следствие, повышению академической успеваемости. Важными тактиками являются:

- 1) развитие позитивного мышления. Это включает в себя обучение студентов техникам позитивной саморефлексии и переосмыслению неудач как возможностей для роста. Поддержка позитивного внутреннего диалога и самомотивации играют ключевую роль в укреплении самооценки и уверенности студентов;
- 2) установка реалистичных целей. Студенты, умеющие поставить реалистичные и достижимые цели, чаще ощущают контроль над своим обучением и мотивированы для достижения успеха. Обучение навыкам постановки целей и разработка планов действий способствуют эффективному управлению учебным процессом;
- 3) развитие навыков саморегуляции. Это включает в себя обучение студентов стратегиям управления стрессом, эмоциями и мотивацией. Навыки планирования, организации и контроля за своими действиями помогают студентам эффективно управлять своим временем и ресурсами для достижения поставленных целей;
- 4) управление временем. Обучение методам эффективного планирования времени, приоритизации задач и устранения отвлекающих факторов помогает студентам более эффективно использовать свое время для учебы и повышения производительности.

Использование этих методов в практике обучения способствует не только улучшению самоэффективности студентов, но и созданию условий для их успешного обучения и развития в образовательной среде [3].

Преподаватели и образовательные учреждения могут интегрировать различные стратегии для улучшения самоэффективности студентов в педагогическую практику, что в конечном итоге способствует более эффективному образовательному процессу и достижению лучших результатов в учебе. Можно сформулировать в данном ключе ряд рекомендаций.

1. Обучение позитивному мышлению. Важно включать в занятия элементы позитивной психологии и развития позитивного мышления. Необходимо поддерживать студентов, помогая им видеть позитивные стороны своих усилий и достижений, даже если они сталкиваются с трудностями.
2. Установка реалистичных целей. Нужно помочь студентам определять конкретные, измеримые, достижимые, реалистичные и своевременные (SMART) цели на каждый учебный период, важно обсуждать с ними их цели и планы, чтобы они чувствовали себя более уверенно в достижении поставленных задач.
3. Развитие навыков саморегуляции. Необходимо обучать студентов методам саморегуляции, таким, как планирование времени, управление стрессом, контроль концентрации внимания и самооценка. Также нужно давать практические советы и предлагать упражнения для развития этих навыков.
4. Управление временем. Необходимо обучать студентов эффективным методам управления временем, таким как составление расписания, приоритизация задач, использование техник работы со списками дел и устранение отвлекающих факторов.
5. Индивидуальная поддержка. Важно предоставить индивидуализированную поддержку студентам, обсуждая с ними их индивидуальные потребности, цели и препятствия на пути к успеху. Создавайте открытую и поддерживающую образовательную среду, в которой студенты чувствуют себя комфортно обсуждать свои трудности и получать помощь.

Кроме того, целесообразно поощрять студентов, поддерживая их усилия и достижения. Важно предоставлять конструктивную обратную связь и стимулировать за прогресс, что поможет им укрепить свою самооценку и мотивацию.

Интеграция этих стратегий в педагогическую практику поможет создать более поддерживающую и стимулирующую образовательную среду, в которой студенты могут развивать свою самоэффективность и достигать лучших результатов в учебе.

Понимание психологических и эмоциональных аспектов учебного процесса играет ключевую роль в разработке эффективных стратегий обучения. Учитывая мотивацию и психологическое состояние студентов, преподаватели могут адаптировать методику преподавания и обучающие материалы таким образом, чтобы максимально снизить препятствия и стимулировать академическую успешность [1].

Интеграция этих аспектов в педагогическую практику представляет собой комплексный подход к обучению, ориентированный на создание оптимальной среды для развития студентов. Поддерживающая обучающая среда играет ключевую роль в этом процессе. Она включает в себя не только физическое пространство, но и эмоциональный климат, в котором студенты чувствуют себя комфортно, уважаемыми и поддержанными. Это означает, что преподаватель должен быть внимательным к индивидуальным потребностям каждого учащегося, уметь создавать доверительные отношения и поощрять открытость и взаимодействие.

Поддержка эмоционального благополучия также необходима для успешного обучения. Сюда входит проведение специальных занятий и упражнений, направленных на развитие навыков управления стрессом, релаксации и эмоциональной регуляции. Студенты должны научиться распознавать и адекватно реагировать на свои эмоции, что поможет им эффективно справляться с учебными вызовами и повышать свою учебную продуктивность.

Адаптация методов обучения также играет важную роль в интеграции этих аспектов. Преподаватели должны использовать разнообразные подходы



к обучению, чтобы соответствовать индивидуальным особенностям и предпочтениям студентов. Здесь целесообразно реализовать интерактивные занятия, групповые проекты, дифференцированные задания и другие методы, способствующие активному участию и усвоению материала.

Стимулирование мотивации также является неотъемлемой частью успешной педагогической практики. Преподаватели должны предоставлять стимулы и поощрения за достижения студентов, а также помогать им формулировать цели и планы развития, что помогает поддерживать и увеличивать мотивацию к учебе, что в свою очередь способствует более эффективному обучению и достижению успеха [5].

Наконец, обеспечение доступности поддержки играет важную роль в интеграции вышеперечисленных аспектов. Преподаватели должны предоставлять студентам возможность получать консультации и обратную связь, а также направлять их к дополнительным ресурсам и услугам поддержки в случае необходимости. Это создает условия для успешного развития каждого студента в рамках их индивидуальных потребностей и целей.

Указанные шаги позволяют создать обучающую среду, которая не только способствует усвоению знаний, но и поддерживает психологическое и эмоциональное благополучие студентов, что в конечном итоге ведет к повышению их мотивации и академической успешности.

В целом, изучение влияния самооффективности на академическую успеваемость студентов и разработка стратегий для её улучшения имеет важное значение для современной образовательной практики. Уровень самооффективности студентов существенно влияет на их академическую успеваемость и общий успех в учебе. Студенты с высокой самооценкой и уверенностью в своих способностях чаще демонстрируют лучшие результаты [3].

На формирование самооффективности студентов влияют как внутренние, так и внешние факторы, такие как поддержка окружающих, предыдущий опыт, мотивация и психологические особенности.

Развитие у студентов навыков самооффективности, таких как установка реалистичных целей, развитие позитивного мышления, управление временем и стрессом, является важной задачей образовательной практики. Преподаватели и образовательные учреждения могут успешно интегрировать различные стратегии для улучшения самооффективности студентов, что способствует более эффективному образовательному процессу и повышению успеваемости.

В целом, понимание и учет психологических и эмоциональных аспектов обучения, а также разработка подходящих стратегий для поддержки и развития самооффективности студентов играют решающую роль в повышении качества образования и достижении наилучших результатов в учебе.

#### **Список источников**

1. Николаева Н.В. Информационно-образовательная среда вуза в контексте смешанного обучения // Коллекция гуманитарных исследований. 2022. №4 (33). С. 184-191.
2. Берман Н.Д. Влияние самооффективности на обучение студентов // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №2.
3. Ермакова О.М. Личностные особенности студентов-психологов с разным уровнем профессиональной идентичности (социологический анализ) // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 101. С. 274-277.
4. Коломиец О.В. Самооффективность студентов гуманитарных и технических специальностей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 6-4. С. 94-97.

5. Говорущенко А.В. Академическая адаптация студентов-первокурсников к обучению в вузе // Гуманитарные исследования. Педагогика и психология. 2021. №6. С. 90-96.

### References

1. Nikolaeva N.V. Information and educational environment of the university in the context of mixed learning // Collection of humanitarian studies. 2022. No. 4 (33). pp. 184-191.
2. Berman N.D. The influence of self-efficacy on student learning // Mir nauki. Pedagogy and psychology. 2020. No.2.
3. Ermakova O.M. Personal characteristics of psychology students with different levels of professional identity (sociological analysis) // Izvestia of the Russian State Pedagogical University named after A.I. Herzen. 2009. No. 101. pp. 274-277.
4. Kolomiets O.V. Self-efficacy of students of humanities and technical specialties // Actual problems of humanities and natural sciences. 2015. No. 6-4. pp. 94-97.
5. Govorushchenko A.V. Academic adaptation of first-year students to study at a university // Humanitarian studies. Pedagogy and psychology. 2021. No.6. pp. 90-96.

© *Асянова С.Р., Кудисова Е.А., Улыбина О.В., Хахалкина У.В., Деменев А.В.,*  
*2024. Московский экономический журнал, 2024, № 3.*