

# ТЕОРИИ ОБУЧЕНИЯ

Ценности  
Уверенность в себе





Важной предпосылкой социальной когнитивной теории является то, что действия индивидов отражают их ценностные предпочтения.

Учащиеся получают то, что они хотят, и работают так, чтобы избежать результатов, которые не соответствуют их ценностям. Ученики мотивированы, когда они считают, что обучение или производительность важны для них.

Ценности можно оценивать по внешним и внутренним стандартам. Есть много причин, почему студенты ценят высокие оценки. К примеру, это может принести им признание от учителей и родителей или поможет поступить в выбранный вуз. Но высокие оценки также приносят внутреннее удовлетворение, например когда студенты гордятся своей работой и испытывают чувство выполненного долга. Такое внутреннее удовлетворение возникает и в случае, если учащиеся действуют в соответствии со своими этическими убеждениями.

Ценности тесно связаны с другими мотивационными процессами, обсуждаемыми в этом курсе: целями, ожиданиями результатов и самооэффективностью.

Предположим, что семья Ларисы переехала и пятиклассница начинает учиться в новой школе. Одна из ее целей – завести новых друзей. Она ценит дружбу, ей нравится проводить время с другими детьми и делиться с ними переживаниями. Девочка считает: если она будет добра к другим детям, то и они будут добры к ней и могут стать ее друзьями. Вот ожидания положительного результата. Хотя в начале, в новой школе, Лариса ведет себя несколько застенчиво и наблюдает за действиями сверстников, чтобы узнать, какие вещи они любят делать. Она взаимодействует с ними таким образом, что, по ее мнению, приведет к дружбе; и по мере того, как она начинает развивать отношения с новыми друзьями, ее социальная самооэффективность укрепляется.

Важной частью работы учителя является определение ценностных предпочтений учащихся, особенно если они отражают стереотипы или культурные различия. Исследования, проведенные Вигфилдом и Экклз в 1992 году, выявили некоторые стереотипы среди подростков: мальчики больше ценят математику, в то время как девочки больше внимания уделяют английскому языку. Исследователь Микельсон утверждал, что осознание расового неравенства может привести к обесцениванию школьных достижений некоторыми учащимися из числа меньшинств. Учителя несут ответственность за то, чтобы ценности достижения результата воспринимались всеми учащимися. Учителя должны обучать учащихся тому, как ставить цели и оценивать свои достижения, показывая им, как достижение целей приводит к положительным результатам, таким образом формируя их самооэффективность.

## Самооэффективность

Самооэффективность, по Бандуре, относится к личным убеждениям о способности учиться или выполнять действия на определенных уровнях. Самооэффективность – это вера в то, на что человек способен, но не знание о том, как достигнуть цели.

На формирование самооэффективности влияют четыре обстоятельства:

1. Наличие более или менее широкого репертуара навыков поведения.
2. Опыт, приобретенный посредством наблюдения за другими людьми (физическое или символическое следование модели).
3. Высказываемые другими убеждения – вербальное подкрепление или наказание.
4. Физическое, психологическое, эмоциональное состояние (человек всегда тем или иным способом оценивает свое эмоциональное состояние: страх, спокойствие, возбуждение в конфликтных ситуациях – и это влияет на оценку собственных поведенческих способностей).

Самооэффективность понимается Бандурой не как стабильная и статичная характеристика, а как переменная, которая по своей силе, обобщенности и степени находится в реципрокной (взаимной) зависимости от актуальной ситуации и прежней истории развития индивида.

Влияние последствий поведения на самооэффективность существенно зависит от того, каким образом человек воспринимает и оценивает эти последствия. Если в прошлом опыт



поведения в определенном круге ситуаций (например, требующих умения сказать «нет») был преимущественно негативным, то самооффективность в этой сфере будет низкой, внимание сфокусируется на негативных последствиях отказа, эти последствия будут лично проинтерпретированы, что снизит в свою очередь самооффективность в будущем.

Теория Бандуры в достаточной степени обоснована не только теоретически, но и экспериментально.

В целом ряде исследований были подтверждены следующие гипотезы:

1. Ожидания эффективности коррелируют на высоком уровне значимости с реальным поведением. Иными словами, человек преимущественно демонстрирует то поведение, которого он сам от себя ожидает, и видит именно те последствия, которых ждет. Ожидая получить отказ в ответ на просьбу, он саму просьбу строит так, что она закономерно ведет к отказу, и именно отказ оказывается в центре его внимания.

2. Посредством оценки ожиданий и уровня самооффективности можно достаточно точно предсказать реальное поведение. Выслушав клиента и внимательно проанализировав его слова, мы уже можем предположить, как именно он поведет себя в той или иной ситуации. Изменив его ожидания, сфокусировав внимание на непривычных аспектах собственного поведения и окружающей действительности, мы также изменяем его поведение.

Множество последователей Бандуры в разных странах убедительно доказали, что представления исследователя о том, что когнитивные факторы (в первую очередь самооффективность) могут в существенной мере управлять поведением, легко можно перенести из области клинической терапии (терапии классических фобий) в сферу регуляции социального поведения.

Отсутствие самооффективности может быть существенным тормозом формирования социальной компетентности и формирования активности человека. При определенных обстоятельствах недостаток самооффективности становится причиной невротических нарушений.

Для измерения самооффективности при участии Бандуры был разработан тест общей самооффективности, существующий в настоящее время более чем в 20 национальных версиях, в том числе русской. Этот тест можно использовать в практической и научной работе, в том числе для межкультурных исследований и сравнений.

Оценивая самооффективность, люди оценивают свои навыки и возможности воплощения их в действиях. Самооффективность является ключом к развитию у людей чувства свободы воли, которое имеет огромное влияние на жизнь человека.

Самооффективность и ожидания результатов имеют разное значение. Самооффективность – это восприятие способности человека производить действия. Ожидания же результатов включают в себя убеждения относительно этих результатов, этих действий.

Например, Джереми может верить, что если он правильно ответит на вопросы учителя, тот похвалит его. Это ожидание положительного результата. Он также ценит похвалу учителя. Но он не может пытаться ответить на вопросы учителя, если сомневается в своих возможностях ответить на них правильно. Это низкая самооффективность.

Несмотря на то, что самооффективность и ожидания результатов концептуально различны, они часто связаны между собой. Учащиеся, которые обычно хорошо учатся, уверены в своих способностях к обучению и ожидают (и обычно получают) положительные результаты своих усилий. В то же время нет обязательной связи между самооффективностью и результатом ожидания. Даже учащиеся с высокой самооффективностью могут ожидать низкую оценку, если они думают, что учитель их не любит.

Хотя некоторые данные указывают на то, что восприятие самооффективности обобщается в различных задачах, теория и практика показывают: самооффективность в первую очередь зависит от конкретной области. Таким образом, имеет смысл говорить о самооффективности для получения выводов из текста, решения химических уравнений, вычисления дробей, выполнения компьютерных операций и т. д.

Ученые Смит и Фуад обнаружили, что самооффективность, цели и ожидаемые результаты специфичны для предметных областей и мало обобщены по областям. Однако само-



эффективность может перейти в новые ситуации, когда учащиеся считают, что одни и те же навыки приведут к успеху. Учащиеся, которые чувствуют себя самоэффективными в английском языке, также могут чувствовать себя уверенно в естественнонаучных предметах, и самоэффективность может мотивировать их реализовать себя в науке.

Самоэффективность отличается от самооценки, которая относится к коллективному самовосприятию, сформированному через опыт и интерпретации окружающей среды, и которая в значительной степени зависит от подкреплений и оценок других. Самоэффективность относится к восприятию специфических возможностей. Я-концепция – это общее самовосприятие, включающее в себя самоэффективность в различных областях.

Способности учащихся частично влияют на самоэффективность. В целом, учащиеся с высокими способностями чувствуют себя более эффективными в обучении по сравнению с учениками с низкой способностью, однако самоэффективность – это не другое название способности.

Исследователь Коллинз определила учащихся с высокими, средними и низкими способностями в математике. На каждом уровне она находила учащихся с высокой и низкой самоэффективностью и давала им задание решить задачи, сказав, что позже они могут решить пропущенные задания. Что в итоге? Независимо от уровня способностей студенты с высокой самоэффективностью правильно решали больше заданий, чем учащиеся с низкой самоэффективностью.

Самоэффективность может иметь разнообразные влияния на установки достижения, а также на выбор деятельности. Ученики с низкой самоэффективностью могут избегать попыток выполнения задач, а те, кто считает себя эффективным, участвует в решении задач гораздо охотнее.

Кроме того, самоэффективность также может повлиять на затраты усилий и настойчивость. Ученики, чувствующие себя эффективными, обычно затрачивают больше усилий и упорствуют дольше, чем те, кто сомневается в своих возможностях, особенно когда сталкивается с трудностями. В свою очередь, такое поведение способствует обучению.

Информацию о своей самоэффективности люди получают из своих выступлений, наблюдений моделей, форм социального убеждения и физиологических показателей (частоты сердечных сокращений, потливости и т. д.). Успехи, как правило, повышают эффективность, а неудачи снижают ее, хотя случайный сбой (или успех) после многих успехов или неудач не должен иметь большого эффекта.

Учащиеся приобретают много информации о самоэффективности через знание о том, как это происходит у других. Сходство с другими – это важный критерий для оценки собственной эффективности. Наблюдение за аналогичными успехами повышает самоэффективность наблюдателей и мотивирует их попробовать эту задачу, потому что они считают, что если другие могут преуспеть, то и они справятся. В то же время опосредованное повышение самоэффективности может быть сведено на нет последующими личными неудачами. Учащиеся, наблюдающие неудачу сверстников, станут предполагать, что и они не могут, что может отвернуть их от выполнения задачи.

Часто от учителей ученики получают убедительную информацию о том, что они обладают способностью хорошо работать. Например, учитель говорит: «Вы можете это сделать». Хотя положительная обратная связь и повышает самоэффективность, она не гарантирует долговременное ее повышение.

Учащиеся также получают некоторую информацию о самоэффективности посредством физиологических симптомов. Они интерпретируют, к примеру, потливость, дрожь, как сигналы о том, что они не способны к обучению. Когда учащиеся испытывают меньше стресса в ответ на академические требования, то чувствуют себя более эффективными для освоения задачи.

Оценка самоэффективности – это процесс, при котором люди взвешивают и объединяют вклады личностных, поведенческих и природных факторов. При формировании убеждений о самоэффективности учащиеся принимают во внимание такие факторы, как восприятие своих способностей, затраченных усилий, трудность задачи, помощь учителя, а также количество и характер успехов и неудач.



Исследователи нашли поддержку гипотезам о влиянии самооффективности на выбор, усилия, настойчивость и достижение результатов в обучении. Самооффективность также связана с выбором профессии.

Ученые обнаружили, что, хотя существуют структурные и социальные влияния на выбор профессии, самооффективность является важным посредником и имеет прямое отношение к выбору профессии. Кроме того, гендерные различия, возникающие при выборе профессии, обусловлены различиями в самооффективности. Женщины более самооффективны в традиционно женских профессиях, чем в «мужских профессиях», в то время как мужская самооффективность в меньшей степени зависит от типа специальности.

Самооффективность тесно связана с упорством и настойчивостью. Люди с высокими убеждениями в отношении самооффективности, вероятно, будут прилагать усилия для преодоления трудностей и упорствовать в решении задач, когда у них есть необходимые навыки. Однако имеются свидетельства того, что неуверенность в себе может способствовать обучению в тех случаях, когда учащиеся ранее не приобретали соответствующих навыков. Как отметил Бандура, «неуверенность в себе создает стимул для обучения, но препятствует искусному использованию ранее установленных навыков». А Соломон обнаружил, что учащиеся с высокой самооффективностью с большей вероятностью будут когнитивно вовлечены в обучение, когда задача воспринимается как трудная, и менее когнитивно вовлечены, когда задача легкая. То есть чем труднее задача, тем она интересней для ученика с высокой самооффективностью.

Таким образом, самооффективность оказывает важное влияние на мотивацию и достижения. Предполагается, что самооффективность является более ситуативной, динамичной, изменчивой, чем более статичные и стабильные показатели самоконцепции и общей самокомпетентности.

### **Влияние примеров на самооффективность**

Примеры в ученической среде – родители, учителя, тренеры, сверстники – обеспечивают важные источники информации для измерения самооффективности. Исследования показывают, что разбор учащимися примеров взрослых влияет на их самооффективность в обучении и успешную работу.

Ученые Циммерман и Рингле в 1981 году попросили детей наблюдать за моделью, безуспешно пытавшейся решить головоломку и демонстрировавшей оптимизм или пессимизм. После чего дети сами попытались решить эту же головоломку. Наблюдение за уверенной, но непостоянной моделью, повысило самооффективность; дети, которые наблюдали пессимистическую, но стойкую модель, снижали свою самооффективность. Другие ученые обнаружили, что использование моделей, объясняющих математическое деление с низкими достижениями и предоставление им обратной связи, подчеркивающей важность способностей и усилий, положительно повлияло на самооффективность.

Шунк показал, что как когнитивное моделирование, так и дидактическое обучение повышают самооффективность, однако когнитивное моделирование приводит к более точному восприятию способностей, поскольку самооффективность этих детей больше соответствует их фактическим показателям.

### **Одноранговые модели, или модели для копирования**

Одним из способов повышения самооффективности является использование моделей для копирования.

Модели иллюстрируют, как решать проблемы. Например, модели преодоления изначально демонстрируют страхи и недостатки навыков, но постепенно улучшают их производительность и самооффективность.



Напротив, модели мастерства демонстрируют безупречную производительность и высокую уверенность с самого начала. Копирование моделей может быть усилено благодаря возможности узнать больше о том, как извлечь максимальную выгоду из диапазона моделей.

Дети, испытывавшие трудности при обучении вычитанию с перегруппировкой, смотрели видеоролики, изображающие модель мастерства и преодоления сверстников, а также модель учителя или пример без модели. В условиях одноранговой модели учитель проводил инструктаж, после чего ученик решал задачи.

Модель преодоления сверстников первоначально допускала ошибки и вербализовала негативные убеждения о достижениях, но постепенно выполняла лучшие и вербализованные заявления о преодолении, например, «мне нужно обратить внимание на то, что я делаю». В конце концов, поведение модели решения проблем и вербализация соответствовали поведению модели мастерства.

Шунк, Хэнсон и Кокс исследовали влияние одиночных и множественных моделей копирования на задачу, с которой дети испытали несколько предыдущих успехов. Просмотр одной или нескольких моделей преодоления или мастерства улучшил самооффективность и достижение детей лучше, чем просмотр одной такой модели.

Самооффективность является актуальной не только для студентов, но и для преподавателей. Она должна влиять на деятельность учителей, их усилия и настойчивость в общении с учащимися. Учителя с низкой самооффективностью могут избегать планирования мероприятий, которые, по их мнению, превышают их возможности, не упорствовать в работе с учащимися, испытывающими трудности, тратить мало усилий на поиск материалов и не применять методов, которые лучше воспринимаются учащимися.

Учителя с более высокой самооффективностью склонны развивать сложные виды деятельности, помогать ученикам преуспевать, упорствовать в работе тем, у кого есть проблемы с обучением. Эти мотивационные эффекты учителей повышают успеваемость учащихся. Учителя с высокой самооффективностью также демонстрируют сильную приверженность своей работе. Эштон и Уэбб обнаружили, что такие учителя, вероятнее всего, будут иметь позитивную среду в классе, поддерживать идеи учеников и удовлетворять их потребностям. Самооффективность учителя была значимым предиктором достижений учащихся.

Неудивительно, что опытные учителя, как правило, придерживаются высокого чувства самооффективности.

Учитель может обладать высоким чувством личной эффективности, но более низкой эффективностью преподавания, если считает, что учащийся находится вне его контроля.

Хороший коллектив способствует лучшей самооффективности учителя. Это выяснили исследователи Годдард, Хой и Вулфолк Хой. Эффективность коллективной работы учителей требует поддержки со стороны школьной администрации и может зависеть от уровня организационного планирования.

Коллективная эффективность может быть усилена, когда учителя успешно работают вместе над внедрением изменений, учатся друг у друга и у других успешных школ, получают поддержку от администрации и работают вместе, чтобы справиться с трудностями, говорится в исследовании.

Другие ученые обнаружили, что коллективные эффективные убеждения учителей положительно влияют на их удовлетворенность работой. Кроме того, коллективная эффективность зависит от веры учителей в то, что другие субъекты, например, директора, коллеги, родители, учащиеся, усердно работают над выполнением своих обязательств. В соответствии с позицией Бандуры, даже высокая самооффективность не приведет к благотворным изменениям, если окружающая среда не реагирует на изменения.