

РОЛЯТА НА САМОЕФИКАСНОСТТА В КОНТЕКСТА НА УЧЕБНАТА МОТИВАЦИЯ

Калоян Димитров

Университет за национално и световно стопанство, София

Резюме

Статията се базира на две концептуални рамки в науката – социално когнитивна теория и теория за самоефикасност, имащи отношение към преценката на индивида относно специфични негови способности и мотивация. Основната цел е да се изследват теоретичните основи на самоефикасността, като се анализира развитието на нейните мотивационни детерминанти. За целта е (1) представен разширен преглед на концептуалните основи на теориите, (2) обоснована същността и развитието на самоефикасността, и (3) представен подходящ инструментариум за измерване нивото на общата самоефикасност. Резултатът от теоретичния обзор систематизира чуждестранна литература, свързана с влиянието на самоефикасността на индивида в перспективата на нейното мотивиране и възможност за измерване.

Ключови думи: социално когнитивна теория, теория за самоефикасността, самоефикасност, мотивация, учене.

Keywords: social cognitive theory, self-efficacy theory, self-efficacy, motivation, learning.

JEL: D83, D91, H52, I23.

Увод

Човешкото поведение позволява да бъде мотивирано от редица фактори, които могат да бъдат преки и/или косвени. В сферата на образованието, изследователи и практики описват мотивацията като явление, което се проявява сред преподаватели/учители/обучители и студентите/ученици/обучаващи се в учебната среда за постигане на учебна цел. И тъй като индивидуалните убеждения са свързани с мотивационни, ефективни и поведенчески резултати в различни области, се оказва, че сред най-големите участници в мотивирането на някого за действие е „самоефикасността“.

Това разбиране произтича от дългогодишната работа на Алберт Бандура, който твърди, че самоефикасността влияе върху избора на дейности, усилия и упоритост на индивида. Когато някой вярва, че може да преодолее препятствието и неуспехите, или да постигне развитие чрез изучаване на нова предизвикателна цел и задача, е по-малко вероятно да се откаже, докато не овладее това предизвикателство. Постигнатите резултати за индивида до голяма степен зависят от неговото възприятие и убеждение относно очакванията и резултатите. Хората с висока самоефикасност ще очакват да получат положителни отзиви, за разлика от някои с ниска самоефикасност, които биха очаквали отрицателен резултат. Също така, състоянието на самоефикасността може да определи дали учащите ще се преместят на следващото ниво в своето образование, независимо от наличните възможности.

Настоящата статия предоставя теоретичен анализ за концептуалните основи на самоефикасността, нейни детерминанти и последствия, и

начина, по който се измерва възприемането на самоефикасността като цяло. Конструктът на самоефикасността е представен за първи път от Алберт Бандура, световноизвестен психолог, който използва Теорията за социалното учене (по-късно обозначена като „Социално когнитивна теория“) като концептуална основа за развитие на термина. Когнитивните представи на учащите се, свързани с техните способности, може да се използват, за да предсказват мотивацията за резултати в ученето (постижения, успехи) и отношение към учебния процес.

1. Теоретико-методическа рамка

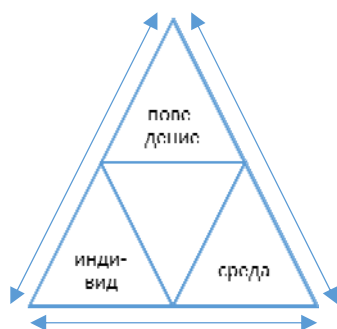
1.1. Социално когнитивна теория (*Social cognitive theory*)

Социално когнитивната теория е разработена за първи път от канадско-американския психолог Алберт Бандура (1977, 1986, 1997), утвърдила се като една от най-влиятелните теории за човешкото учене и развитие. В действителност, той често е считан за „баща“ на когнитивното движение

Към средата на 80-те години, научни и практически изследвания на Bandura се превръщат в по-холистичен подход, като неговите анализи имат за цел да дадат по-цялостен преглед на човешкото познание в контекста на социалното учене. Теорията, която той разширява от „Теорията на социалното учене“, скоро стана известна като „Социално когнитивна теория“. Тя се основава на идеята, че хората учат чрез наблюдение и размисъл върху поведението на ролевите модели [1].

Социално когнитивната теория подчертава три ключови конструкта – индивида, поведението и заобикалящата среда, които са във взаи-

модействие, и се използват, за да се определи мотивацията и поведението на определена личност. Според него, човешкото функциониране е резултат от взаимодействието между тези три конструкта, което може да се въплъти в т.нар. „модел на триадичен реципрочен детерминизъм“ (фиг. 1). Този реципрочен детерминизъм е базисният, организиращ принцип на неговата теория – продължителна и динамична итерация между индивида, средата и поведението. Въпреки че може да изглежда, че един фактор е мнозинството, или причината да бъде водещ, има много фактори, които играят роля в човешкото поведение. Освен това влияещите фактори не са с еднаква сила, нито пък всички те се срещат едновременно. По този начин поведението не е просто резултат от заобикалящата среда и личността, точно както средата не е просто резултат от индивида и поведението му. Следователно, промяната в един от тези фактори има последствия за останалите два [2].



Фиг. 1. Модел на триадично реципрочно детерминиране чрез динамично взаимодействие на Алберт Бандура

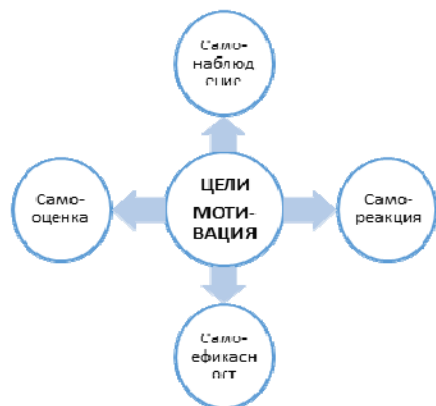
В социално когнитивната теория са залегнали няколко основни процеса за реализация на целта и мотивацията: самонаблюдение, самооценка, самореакция и самоефикасност. Тези компоненти са взаимосвързани, като всеки от тях оказва влияние върху мотивацията и постигането на целите, а именно [3, 4]:

- **Самонаблюдение (Self-observation)**: наблюдавайки себе си, можете да информирате и мотивирате. Тя може да се използва за оценка на напредъка към постигането на целите, както и за мотивиране на промени в поведението. Има два важни фактора по отношение на самонаблюдението: *редовност* и *близост*. Редовността означава, че поведението трябва да се наблюдава непрекъснато, докато близостта означава, че поведението трябва да се наблюдава, докато то се случва, или скоро след това. Самото наблюдение е недостатъчно, защото мотивацията зависи от

очакванията на човека за резултатите и ефикасността.

- **Самооценка (Self-evaluation)**: самооценяването сравнява текущото представяне на индивида с желаното изпълнение или цел. Той е повлиян от стандартите и важността на целите. Целите трябва да бъдат специфични и важни; следователно, цели като „най-доброто“ са неясни и няма да мотивират. Schunk и Zimmerman твърдят, че „специфичните цели определят количеството усилие, необходимо за успех и повишаване на самоефикасността, защото напредъкът е лесен за измерване“. Ако човек не обръща внимание на целта си, той няма да оцени представянето. Хората получават удовлетворение, когато постигат цели, които ценят. Когато индивидите постигнат тези ценени цели, е по-вероятно те да продължат да оказват високо ниво на усилие, тъй като нестандартното изпълнение вече няма да осигурява удовлетворение.
 - **Самореакция (Self-reaction)**: реакциите на едно изпълнение могат да бъдат мотивиращи. Ако постигнатият напредък се счита за приемлив, тогава ще има чувство на самоефикасност по отношение на продължаващото и ще бъде мотивирано към постигането на тяхната цел. Отрицателната самооценка също може да бъде мотивираща в това, че човек може да желае да работи по-усилено, ако смята, че целта е ценна. Самореакцията също така позволява на човек да преоцени своите цели във връзка с техните постижения.
 - **Самоефикасност (Self-efficacy)**: или убеждението на човек във вероятността за завършване на целите може да бъде мотивиращо само по себе си. Самоефикасността се отнася до преценката на хората за способността им да изпълняват определени задачи. Свързаната със задачата самоефикасност увеличава усилията и постоянството към предизвикателни задачи, поради което увеличава вероятността те да бъдат завършени.
- Важно извод на Bandura е, че справянето с околната среда включва сложен набор от поведения на индивида. Когнитивните, социалните и поведенческите процеси и умения трябва да бъдат организирани в интегрирани посоки за действие, за да се упражнява определен контрол върху събитията, които засягат живота на хората. Убеждението на Bandura, подкрепено от все по-голям брой научни изследвания от различни области, е, че ефективното използване и изпълнение на тези умения е силно свързано с убежденията на хората за лична ефикасност при изпълнението на тези умения. Въздейства-

щата роля на преценките за личната ефикасност е допълнително проучена под името „самоефикасност“.



Фиг. 2. Основни процеса за реализация на целта и мотивацията

1.2. Теория за самоефикасността (Self-efficacy theory)

Водеща теза, заложена в основата на теорията за самоефикасността, според Bandura е, че очакването за лично майсторство (очаквания за ефикасност или самоефикасност) и успех (очаквания за резултата) определя дали индивидът ще се ангажира с конкретно поведение. Заедно с характеристиките на дадено лице, поведението на човека и резултатите от поведението, тези два вида очаквания: очаквания за ефикасност и очаквания за резултата, формират разбирането на теорията за самоефикасност на Bandura. Очакването на изхода е вярата на човека относно резултатите, които произтичат от дадено поведение. Тези резултати могат да бъдат под формата на физически, социални или самооценяващи ефекти. Очакването за ефикасност или самоефикасност се отнася до увереността в способността на човека да произведе поведението. Хората са мотивирани да извършват поведение, което според тях ще доведе до желаните резултати. Очакванията за резултатите обаче силно зависят от очакванията за ефикасност (самоефикасност) и затова самоефикасността предсказва изпълнението много по-добре от очакваните резултати [5].

Нещо повече, вярата в личната ефикасност определя как хората живеят, мислят, техните мотиви и поведение. А по-силното чувство за лична ефикасност е свързано с по-доброто здраве, с личното благополучие, по-високите постижения и по-добрата социална интеграция.

1.2.1. Дефиниция за самоефикасност

Според Bandura, възприеманата ефикасност за себе си, или накратко „самоефикасност“, се определя като „преценка на хората за техните

способности да организират и изпълняват посока на действие, необходими за постигане на определени видове изпълнения“. Тя не се занимава с уменията, които човек има, а с преценката на това, което човек може да прави с каквито и умения да притежава [6].

Това описание показва, че самоефикасността на хората не е от общ характер, а е свързана със специфични ситуации. Индивидите могат да се преценят, че са много компетентни в определена област и по-малко компетентни в друга област [7].

Два важни аспекта на това определение изискват допълнително пояснение:

- Първо, самоефикасността е убеждение за способността на човека и като такъв, не е задължително да съответства на действителната способност на даден човек в конкретна област. Всъщност резултати от проучванията показват, че повечето хора действително надценяват своите способности. Bandura обаче твърди, че най-полезните преценки за ефикасността са тези, които леко надвишават действителните способности на един човек, тъй като това скромно надценяване може действително да увеличи усилията и упоритостта в трудни времена.
- Втори, идеята, че индивидите използват своите преценки за ефикасност по отношение на някаква цел (виж в определението: „постигане на определени видове изпълнения“), което отразява както спецификата на конкретната задача, така и спецификата на ситуацията. Този аспект на самоефикасността е в противовес с други, по-обща мерки на очакването, като например концепцията за себе си и самовъзприятията на компетентността, които, въпреки че могат да бъдат специфични за дадена област, са склонни да бъдат глобални самовъзприятия.

Често хората мотивират себе си чрез формиране на убеждения за това какво могат да направят; предвиждане на вероятни резултати; определяне на цели; планиране на действия. Смята се, че тяхната мотивация ще бъде по-силна, ако вярват, че могат да постигнат целите си и да ги коригират въз основа на техния напредък. Хората с високо ниво на самоефикасност са по-устойчиви пред трудностите, отколкото тези с по-ниско ниво на самоефикасност. Също така, в случай на несправяне или неуспехи, хората с ниска самоефикасност са склонни да се откажат или да намалят усилията си, докато тези с висока самоефикасност обикновено повишават усилията си, докато успеят [8].

1.2.2. Източници на самоефикасност

Според Vandura, хората тълкуват резултатите от собствените си действия. Той смята, че индивидите, за да преценят своята самоефикасност, използват или се влияят от четири важни източника на информация [9, 10]:

– *Майсторски опит (Mastery experience)*

Практикуването е най-важният източник на самоефикасност, защото се основава на собствените преживявания на индивида. Преживяване на успеха (чувството за „майсторство“) повишават самоефикасността, докато редовният неуспех намалява самоефикасността, особено когато провалът се случва в началото. След като човек развие силна самоефикасност, един неуспех няма голямо влияние. Ефектите от провала зависят от момента в определения процес и от общия модел на преживяванията. Веднъж щом човек има висока самоефикасност, той има тенденция да обобщава от един опит на друг, с очевидната опасност уменията от предишния опит да не са винаги свързани с последното. Опитът с поведението и приписването на успех и неуспех са важен източник за развитието на очакванията за ефикасност. Лицата, които са сигурни в способностите си, обикновено приписват неуспех на ситуационни фактори като недостатъчни усилия или лоша стратегия. Лицата с ниска самоефикасност по-скоро ще приписват неуспех на собствената си неспособност. С други думи, опитът на майсторство е най-важният фактор, определящ самоефикасността на човека, защото успехът повишава самоефикасността, докато провалът го намалява.

– *Заместващо преживяване (Vicarious experience)*

Виждане на успеха на другите също е важен източник на самоефикасност. Другите хора могат да служат като пример (модел за подражание) и да предоставят информация за степента на трудност на конкретен вид поведение. Моделирането се преживява като „ако те могат да го направят, аз също мога да го направя“. Хората, които служат за пример обаче, трябва да показват сходство с наблюдателя в онези характеристики, които са от значение за проблема. В някои случаи хората са особено чувствителни към наблюдаваната информация. В случай на несигурност относно собствения си капацитет или неопитност с определен вид поведение, хората използват наблюдаваните показатели, на които могат да измерват собствения си капацитет и да базират оценката си на успех. Наблюдаването на другите е по-слаб източник на самоефикасност, отколкото прекия опит, но може да допринесе за преценката на личността за собствената му ефикасност. С други думи, когато виждаме някой да успее, нашата собствена

ефикасност се увеличава; където виждаме хората да се провалят, нашата самоефикасност намалява.

– *Вербално убеждаване (Verbal persuasion)*

Вербалното или социално убеждаване е най-често използваният източник на самоефикасност, защото е лесен за използване. Чрез даване на инструкции, предложения и съвети, една страна се опитват да убеди другата страна, че може да успее в една трудна задача. От решаващо значение са правдоподобността, експертизата, надеждността и престижа на човека, който прави убеждаването. Убеждаването на хората, че те имат способността да извършват поведение, е по-слабо от предишните два източника, тъй като не засяга собствените преживявания или примери от тях. Тя може да бъде добро допълнение към други източници. Ако хората са убедени в своите способности, те ще бъдат по-склонни да упорстват и няма да се откажат лесно. Това обаче е случаят само с лица, които вече смятат, че са в състояние да изпълняват дадена задача и са безполезни, ако не са реалистични. Социалното убеждаване обикновено се проявява като пряко насърчаване или обезсърчаване от друг човек.

– *Физиологически и емоционални състояния (Physiological and emotional states)*

Информацията за човешкото тяло може също да повлияе на оценката на човека за способността му да показва специфично поведение. При преценяване на собствения си капацитет хората използват информация за физиологичната и емоционалната си ситуация. Те изпитват напрежение, тревожност и депресия като признаци на личен дефицит. В дейности, които изискват сила и постоянство, те интерпретират умората и болката като показатели за ниска физическа ефикасност. Лицата очакват да бъдат по-успешни, ако не са подложени на стрес, отколкото когато са. Стресът може да има отрицателно влияние върху самоефикасността. С други думи, това е вярата на човека в последиците от физиологичната реакция, която променя самоефикасността, а не от самата физиологична реакция.

Съществува определена йерархия в изброените четири информационни източника на самоефикасност. Първият източник, майсторският опит е най-мощният източник, защото се основава на пряка информация (преживявания): хората незабавно изпитват успеха или провала. Другите три източника се основават на непряка информация. Моделирането - виждайки други хора да демонстрират желаното поведение, може да предложи много важна информация за самоефикасността, но не се основава на собствения опит. Убеждението е по-слаб източник, особено

когато се използва сам по себе си. Този източник обикновено се използва за подкрепа на други източници. Последният източник, физиологичната информация е най-малкото конкретен. Хората разчитат на техните физически и емоционални състояния, за да преценят своите способности.

1.2.3. Изграждане на самоефикасност

Според социално когнитивната теория, важен източник на мотивация са многото връзки между поставянето на цели и самоефикасността. Всеки индивид може да започне с установяването на малки, основни цели, водещи до по-големи, по-трудни, за да могат да развият убежденията си за ефикасност, както всяка предходна цел е успешно завършена. Тези цели са примери за резултати от изпълнението, които са най-значимите източници, използвани за развитие на самоефикасността. Според Bandura, компетенциите се развиват отлично, когато „*моделването е съчетано с насочена практика и опит за успех*” [11].

Допълнителни стъпки за изграждане на самоефикасност могат да бъдат [12]:

- предприемане на стъпки една след друга – да се започва с малки успехи и във времето да се надгражда върху тях;
- преглеждане на минали успехи – това, което вече е постигнато дава увереност на това, което може да бъде постигнато за напред;
- визуализиране на собствения успех – да се види завършването на задачата или проекта и човек да си представи, че резултатите са отвъд успеха;
- използване на ролеви модели – засяга натрупания опит и вербалните фактори за убеждаване, които спомагат за изграждането на самоефикасност;
- преодоляване на съмнения в себе си – когато дойдат мисли за съмнение в себе си, трябва да има работен план за справяне с тях;
- намиране на положителна социална подкрепа – прекарване на време с хора, които са положителни и оставане на далеч от онези, които имат способността да водят околните надолу.

1.3. Инструментарии за изследване на самоефикасността

Теоретичното проучване показва, че преценката за ефикасността на индивида - една от най-значимите разбирания в социално когнитивната теорията, се определя като убеждения на човек за собствените му способности за организиране на поведението, необходимо за реализиране на

изпълнението и за реализиране на тези поведения. Убежденията в самоефикасността, която прави разлика между това как хората се чувстват, мислят и се държат, всъщност определя кои дейности те ще изберат; колко усилия ще направят, за да реализират тези дейности; колко устойчиви ще се държат, когато се сблъскат с проблем.

Скала за обща самоефикасност (General Self-Efficacy Scale)

Убеждението за общата ефикасност, в широк диапазон на поведение на индивида, е свързано с резултатите, които индивида смята, че може да направи и с поведението, което той може да изпълнява. Хората с общо убеждение за самоефикасност имат някои основни характеристики в начина, по който се е подобрило усещането за способност да се справят с трудностите, постигната е определена стабилност в реакциите към стресови ситуации и определена приемственост на усещането за това.

Конструктът „Обща самоефикасност” е разработен от Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem (1995) и се операционализира в техен въпросник, който се състои от 10 твърдения, насочени към убежденията на респондентите в собствените способности за справяне с различни трудности и предизвикателства.

Твърденията във въпросника са както следва:

1. Когато възникнат препятствия, намирам начин и път да ги преодоляя.
2. Разрешаването на сложни проблеми ми се удава винаги, когато се постарая.
3. Не срещам никакви трудности в реализирането на намеренията и целите си.
4. В неочаквани ситуации, винаги знам, как да постъпя.
5. Дори при изненадващи обстоятелства, вярвам, че добре ще се справя с тях.
6. Трудности не ме притесняват, защото винаги вярвам в способностите си.
7. Каквото и да се случи, ще се справя.
8. На всеки проблем мога да намеря решение.
9. При сблъсък с нова ситуация, знам как да се справя с нея.
10. Когато възникне проблем, имам почти винаги няколко идеи, как да го разреша.

Скалата за общата самоефикасност е от ликертов тип, а отговорите на твърденията вариращат по следния начин: 1 – абсолютно невярно, 2 – по-скоро невярно, 3 – по-скоро вярно, 4 – абсолютно вярно. Общият бал по скалата се образува като обикновен сбор от оценките по всички 10 твърдения, като обикновено в изследванията се използва количествената оценка на „средна

скална стойност”, която представлява средно аритметичната стойност от сумарния бал [13].

Заклучение

Мотивацията е основен, макар и недостатъчно изследван фактор в преподаването и ученето. Това е присъща характеристика на всеки учебен процес, но често се пренебрегва в много педагогически модели на преподавателски практики. Мотивацията е свързана с „желанието за учене” – когнитивните и емоционалните елементи осигуряват стремежа да се затвори празнината между едно състояние на знанието и друго по-напреднало състояние във всяка учебна практика. И въпреки че информационните технологии продължават да революционират ученето и преподаването, тезата на Bandura е актуална и днес: „основната цел на формалното образование трябва да бъде да подготви студентите за интелектуалните средства, убежденията за ефикасност и вътрешните интереси, необходими за образованието им в различни занимания през целия си живот“.

Теоретичното проучване показва, че компонентът за самоефикасност на Социално когнитивната теория на Алберт Бандура има огромно влияние върху изучаването на мотивацията в учебна среда. Самоефикасността, носеща разбирането за личната вяра в способността на човека да организира и изпълнява посоката на своите действия, необходими за постигане на майсторство и успех в конкретни задачи, заема централно място в теориите за мотивация и учене в различни контексти. А изграждането и развитието на самоефикасност на учащите се е важна цел, която трябва да се преследва.

Литература

1. Bandura, A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational behavior and human decision processes*. 50(2). 1991. pp. 248–287.
2. Bandura, A. Social cognitive theory: an agentic perspective. *Asian Journal of Social Psychology*. 2(1). 1999. pp. 21–41.
3. Van der Bijl, J., Shortridge-Baggett, L. The theory and measurement of the self-efficacy construct. *Sch Inq Nurs Pract*. 15(3). 2001. pp. 189–207.
4. Zimmerman, B., Schunk, D. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*. Lawrence Erlbaum Associates. Mahwah. 2001.
5. Bandura, A. *Self-efficacy: the exercise of control*. W. H. Freeman and Company, New York. 1997.
6. Bandura, A. *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice Hall. 1986. p. 391.
7. Bandura, A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*. 28(2). 1993. pp. 307–332.
8. Pajares F. Self-efficacy beliefs in academic settings. *Rev Educ Res*. 66. 1996. pp. 543–578.
9. Bandura, A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioural change. *Psychol. Rev.* 84. 1977. pp. 191–215.
10. Bandura, A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*. 52. 2001. pp. 1–26.
11. Bandura, A. *The evolution of social cognitive theory*. Smith, K., Hitt, M. (eds.) *Great Minds in Management*. Oxford Univ. Press. Oxford. 2005. p. 1.
12. LeVan, A. If you think you can't... think again: The sway of self-efficacy. *Psychology Today*. 2010. [<https://www.psychologytoday.com/blog/flourish/201002/if-you-think-you-can-t-think-again-the-sway-self-efficacy>].
13. Cohen-Charash, Y., Scherbaum, C., Kern, M. Measuring General Self-Efficacy: A Comparison of Three Measures Using Item Response Theory. *Educational and Psychological Measurement*. 66(6). 2006. pp. 1047–1063.

THE ROLE OF SELF-EFFICACY IN THE CONTEXT OF LEARNING MOTIVATION

Kaloyan Dimitrov

University of National and World Economy, Sofia, Bulgaria

Abstract

The article is based on two conceptual frameworks in science - social cognitive theory and self-efficacy theory that relate to the individual's judgment about specific abilities and motivation for learning. The main objective is to study the theoretical foundations of “self-efficacy” by analyzing the development of its motivational determinants. For this purpose is presented, (1) a comprehensive overview of the conceptual foundations of the theories, (2) substantiated essence development of self-efficacy, and (3) a suitable tool for measuring the level of general self-efficacy. The result of the theoretical overview systematises foreign literature related to the impact of self-efficacy in the perspective of its motivation and ability to measure.