

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2020, №2, Том 8 / 2020, No 2, Vol 8 <https://mir-nauki.com/issue-2-2020.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/83PDMN220.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Берман Н.Д. Влияние самооффективности на обучение студентов // Мир науки. Педагогика и психология, 2020 №2, <https://mir-nauki.com/PDF/83PDMN220.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Berman N.D. (2020). The impact of self-efficacy on student learning. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 2(8). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/83PDMN220.pdf> (in Russian)

УДК 37.01

ГРНТИ 14.35.07

Берман Нина Демидовна

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет», Хабаровск, Россия

Старший преподаватель

E-mail: nina.berman@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3573-048X>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=899767

Влияние самооффективности на обучение студентов

Аннотация. В современном обществе проблема эффективности деятельности специалиста в любой сфере деятельности становится актуальной. Личная самооффективность студента является важным ресурсом для его обучения и успешности на рынке труда и в жизни. Оценка студентами своей собственной эффективности (самооффективности), оказывает влияние как на стратегию, так и на мотивацию, связанную с достижением конкретной цели, а также на эмоциональные реакции на сложные ситуации. В статье рассматривается сущность понятия «самооффективность», её структура, роль самооффективности в подготовке будущих выпускников высших образовательных учреждений, а также возможности развития самооффективности у студентов в период обучения в вузе. Автор описывает самооффективность и её связь с другими мотивирующими конструкциями и объясняет роль различных источников и факторов, влияющих на самооффективность. Обсуждается влияние различных педагогических практик, в том числе описание конкретных методов, которые повышают самооффективность.

Автор показывает, что самооффективность не является фиксированной концепцией, а может развиваться и совершенствоваться с течением времени. В контексте высшего образования убеждения студента в самооффективности являются лучшими показателями мотивации. Кроме того, студенты, которые имеют высокий уровень общей самооффективности, в большей степени способны достичь академического успеха в обучении, саморегуляции и настойчивости перед лицом трудностей. Практическая значимость самооффективности важна для каждого аспекта жизни: обучение в вузе, профессиональная деятельность, физического и психического здоровья человека. Самооффективность, уверенность в своей способности достигать намеченных целей, влияет на отношение к жизни и взгляды на неё.

Ключевые слова: самооффективность; мотивация; личная эффективность; образование; обучение; профессиональная успешность; опыт достижений; социальный опыт; социальное убеждение

Введение

Социально-экономические трансформации, происходящие в современном обществе, предусматривают совершенствование системы образования, отвечающей потребностям цифровой инновационной экономики. Главной целью высшего образования является подготовка высококвалифицированных специалистов, стремящихся к постоянному профессиональному росту, отличающихся социальной зрелостью, умением быстро адаптироваться к постоянно меняющимся запросам и возможностям. Проблема эффективности деятельности специалиста в любой сфере деятельности становится актуальной. Личная самооффективность студента является важным ресурсом для его обучения и успешности на рынке труда и в жизни. Самооффективность – это личная вера в свою способность организовывать и выполнять действия, необходимые для достижения определенных результатов. Часто описываемая как уверенность относительно своих способностей в решении конкретных задач, самооффективность является ключевым компонентом в теориях мотивации и обучения в различных контекстах. Кроме того, в течение последних лет исследователи в области образования использовали понятие самооффективности для прогнозирования и объяснения широкого спектра функций человека, от спортивных навыков до академических достижений (успеваемости) в обучении [1, 2].

Оценка своей собственной эффективности (самооффективности), оказывает влияние как на стратегию, так и на мотивацию, связанную с достижением конкретной цели, а также на эмоциональные реакции на сложные ситуации. Самооффективность также представляет собой основной фактор для достижения действий или принятия решений, с которыми студенты сталкиваются на протяжении всей своей жизни. Это является частью «Я концепции» и позволяет приобретать знания о себе и внешнем мире, а также развивать необходимые навыки [3]. Воспринимаемая самооффективность также оказывает косвенное влияние на поведение, поскольку оно влияет на амбиции людей, уровень приверженности целям, эмоции, которые они испытывают при столкновении с трудными ситуациями, и восприятие, которое они имеют в отношении факторов и препятствий при достижении целей [4].

Самооффективность – это набор убеждений, влияющих на решения, которые люди принимают, и на выполнение последующих действий. Исследователи утверждают, что поведение людей и то, чего они добьются, часто можно лучше предсказать из верований, которых они придерживаются относительно своих собственных способностей, чем из того, что они действительно способны достичь [5].

Цель исследования

Целью данной работы является описание природы и структуры самооффективности, ключевого компонента социально-когнитивной теории, анализ методологических проблем по влиянию самооффективности на обучение студентов и ее развитие в образовательном процессе. Для решения задач исследования определим сущность понятия «самооффективность», её структуру, роль самооффективности в подготовке будущих выпускников высших образовательных учреждений, а также возможности развития самооффективности у студентов в период обучения в вузе.

Материалы и методы исследования

При написании статьи использовались данные теоретических и эмпирических исследований понятия «самооффективность» с целью определения психолого-педагогического аспекта проблемы самооффективности и возможностей, которыми потенциально располагает

учебный процесс в высшей школе для её эффективного развития. В ходе исследования применялись теоретические методы: анализ, синтез, обобщение, сравнение и интерпретация фактов.

Результаты исследования и их обсуждение

Со времени публикации оригинальной статьи Альберта Бандуры под названием «Самоеффективность: на пути к объединяющей теории поведенческих изменений» [6] исследователи в области социальных и психологических наук использовали самоеффективность для прогнозирования и объяснения широкого спектра функционирования человека. В течение последнего десятилетия исследованиям самоеффективности студентов уделялось все больше внимания в области мотивации и достижений [7].

Компонент самоеффективности социально-когнитивной теории А. Бандуры, является важным теоретическим вкладом в изучение академических достижений, мотивации и обучения [8]. Значимость самоеффективности А. Бандура определял следующим образом [9]:

«Люди вносят причинный вклад в их собственное психосоциальное функционирование посредством механизмов личной свободы действий. Среди механизмов действия ни один не является более центральным или распространенным, чем убеждения в личной эффективности. Если люди не верят, что своими действиями они могут достичь желаемого эффекта, у них мало стимулов действовать. Следовательно, вера в эффективность является основой их действий. Люди руководствуются в жизни своими убеждениями в личной эффективности».

Самоеффективность – это «суждения людей об их способности организовывать и выполнять действия, необходимые для достижения обозначенных результатов» [10]. Два важных аспекта этого определения требуют дальнейшего объяснения. Во-первых, самоеффективность – это убеждение о своих возможностях и, как таковое, оно не обязательно соответствует фактическим возможностям в определенной области и большинство людей переоценивают свои способности. Наиболее полезными суждениями об эффективности являются те, которые немного превышают реальные возможности, поскольку эта переоценка может фактически увеличивать усилия и настойчивость при решении сложных проблем. Вторым важным аспектом определения самоеффективности является идея о том, что люди используют свои суждения об эффективности в отношении какой-либо цели, которая отражает характер эффективности, зависящий как от задачи, так и от ситуации.

Согласно Бандуре, убеждения в самоеффективности лежат в основе человеческого функционирования. Людям недостаточно обладать необходимыми знаниями и навыками для выполнения задачи; у них также должно быть убеждение, что они могут успешно выполнять требуемое действие в типичных и, что важно, в сложных обстоятельствах [11].

Суждения о самоеффективности влияют на то, какие виды деятельности люди выбирают или избегают, сколько усилий они прикладывают, насколько они устойчивы и как долго они продолжают выполнять свою задачу. Люди с высокой самоеффективностью испытывают трудности и активно реагируют на неудачи. Они ставят более высокие цели и прилагают больше усилий для их достижения. Они более саморегулируемы, используют больше когнитивных и метакогнитивных стратегий (высокоуровневое мышление), показывая понимание того, что необходимо для успешного выполнения задачи. Люди с низкой самоеффективностью чаще избегают трудных задач и имеют низкую приверженность целям.

Концепция самоеффективности хорошо известна в образовательных исследованиях, и исследователи относительно последовательны в том, как они интерпретируют и используют этот термин. Проблема самоеффективности рассматривается в работах зарубежных и

отечественных психологов [12–15]. Тем не менее, в международном исследовательском сообществе продолжают дебатов относительно наилучшей методологии, используемой для сбора доказательств самооффективности. Исследования показали, что убеждения в самооффективности влияют на успеваемость и, кроме того, самооффективность не является фиксированной концепцией, а может развиваться и совершенствоваться с течением времени. Самооффективность также имеет тенденцию варьироваться в зависимости от характера, осведомленности и масштабности задачи и зависит от предметной области.

Самооффективность важна как для преподавателей, так и для студентов. Появляется все больше фактических данных, которые демонстрируют как влияние убеждений в самооффективности отражаются на успеваемости студентов [16; 17]. Одна из причин того, что высокие убеждения в самооффективности оказывают положительное влияние на результаты, заключается в том, что они влияют на уровень усилий и настойчивости, которые студенты проявляют в решении поставленных задач. Убеждения в самооффективности соотносятся с использованием эффективных стратегий обучения, таких как саморегуляция и метакогнитивные стратегии, и приводят к определенным моделям поведения, способствующим успеху, таким как:

- рассматривать проблемы как вызовы и ставить цели для их решения, а не избегать их;
- демонстрировать высокий уровень целенаправленности и настойчивость в достижении цели;
- сосредоточить внимание на задачах и тем, что требуется для их выполнения, а не на воспринимаемых способностях человека.

Важным аспектом самооффективности является его предметная область либо конкретная задача (ситуация). То есть студент оценивает свои способности в зависимости от конкретной предметной области. Это означает, что студент может демонстрировать высокий уровень самооффективности в математике, но значительно более низкий уровень самооффективности в литературе. Важно учитывать и измерять убеждения в самооффективности в отношении конкретных областей обучения и задач, а не рассматривать уровень индивидуальной самооффективности как последовательный по всем предметам и ситуациям. Самооффективность также имеет тенденцию быть ориентированной на будущее, что означает, что она основана на том, чего человек ожидает достичь, а не на его фактической компетентности или успехе в выполнении задачи или деятельности.

Убеждение в самооффективности можно развивать и улучшать, особенно с учетом следующих источников и факторов, влияющих на самооффективность:

Опыт достижений развивается из получения повторяющихся успешных результатов в конкретной задаче или в определенной области. Подлинный успешный опыт в достижении конкретной цели повышает у студентов чувство компетентности и уверенности.

Социальный опыт относится к знаниям и навыкам, полученным в результате наблюдения, получения (тем или иным способом) информации о сверстниках и коллегах, которые достигли успеха в выполнении определенной задачи или действия. Наблюдение за тем, как сверстники успешно выполняют задания, укрепляет веру в собственные способности.

Социальное убеждение включает в себя вербальные убеждения, положительные комментарии и отзывы, полученные от сверстников или преподавателей о возможностях студента в достижении поставленной цели. Преподаватель может повысить самооффективность с помощью надежного общения и обратной связи, чтобы помочь студенту выполнить задание или мотивировать его сделать все возможное. Важно отметить, что легче

ослабить убеждения в самоэффективности с помощью отрицательной обратной связи, чем укрепить убеждения в самоэффективности посредством позитивного поощрения, поэтому важно помнить о характере обратной связи, которую обеспечивают сверстники и преподаватели в образовательном процессе.

Физиологические и эмоциональные состояния также влияют на уровень самоэффективности. Это относится к информации, интерпретируемой посредством чувств. Чувство возбуждения от перспективы принятия решения может повысить самоэффективность, в то время как чувство тревоги или стресса перед лицом непростой задачи ослабит самоэффективность. Позитивное настроение укрепляет веру в самоэффективность. Эмоции, как положительные, так и отрицательные оказывают серьезное влияние на обучение студентов. Преподаватель может помочь, уменьшая стрессовые ситуации и беспокойство студентов вокруг таких событий, как экзамен, публичное выступление.

Исследования показывают, что тип учебной среды и метод обучения могут повысить самоэффективность студентов. Фенкл и Шил описывают обязательный курс по физике, в котором измеряется влияние различных методов обучения на атмосферу в аудитории и самоэффективность. Ответы студентов показали, что формат вопросов и ответов, лабораторные занятия на основе запросов и концептуальные (а не количественные) проблемы оказали значительное влияние на создание у них позитивного настроения [17]. В дополнение к этим методикам смешанное обучение и использование электронных приложений, интерактивных заданий, обучение в малых группах, когда ответственность за образовательный процесс лежит на самих обучающихся (совместное обучение) влияют на повышение самоэффективности. Методы обучения, которые показывают ощутимый положительный результат в повышении самоэффективности студентов, имеют общую черту – вовлечение студентов в творческое взаимодействие между собой в спокойной, удобной атмосфере. Стратегии совместного обучения имеют двойной результат: как повышение самоэффективности, так и успеваемости [18]. Совместные учебные структуры, в которых студенты работают вместе и помогают друг другу, также способствуют более позитивной самооценке способностей и более высоким академическим достижениям, чем индивидуалистические или конкурентные [19].

Успешные вмешательства, которые развивают и улучшают убеждения в самоэффективности, ведут к улучшению академических результатов, а также к будущим преимуществам для студентов в их жизни и карьере [20]. Существует ряд стратегий, основанных на этих источниках и влияющих на самоэффективность, которые можно использовать в образовательных целях для продвижения убеждений студентов в самоэффективности. К методам повышения самоэффективности относятся:

- Установка конкретных краткосрочных целей, которые бросают вызов студентам, но все еще рассматриваются как достижимые.
- Помощь студентам в выборе конкретной стратегии обучения или решения задания, попросить их озвучить свой план решения. Когда студенты приступят к выполнению задания, попросить студентов отмечать их успехи и озвучить следующие шаги.
- Сравнение успеваемости студента с целями, поставленными перед ним, вместо сравнения одного студента с другим или с остальными студентами в группе. Сравнение успеваемости студентов друг с другом может повысить самоэффективность лучших студентов, но снижает самоэффективность остальных обучающихся.
- Привязка материалов курса или концепции к интересам студентов. Подбирать задания со сложностью немного выше текущего уровня способностей студентов.

- Определить некоторые разделы курса, которые позволят студентам принимать собственные решения, например, выбор вариантов задания или устанавливать самим даты сдачи задания.
- Создание безопасной среды, побуждая студентов задавать вопросы, чтобы получать разъяснения, когда они чувствуют напряжение или сомнение.
- Помочь студентам понять, что они терпят неудачу, не потому что не могут, потому что они не следовали инструкциям, недостаточно изучили материал, потратили мало времени на выполнение задания.

Преподаватели с высоким чувством эффективности в отношении своих способностей к обучению могут легче мотивировать своих студентов и улучшать их когнитивное развитие, поскольку они смогут также быть в состоянии справиться с неудачами и более охотно экспериментировать с новыми идеями или методами.

Заключение

В контексте высшего образования убеждения студента в самоэффективности являются лучшими показателями мотивации. Кроме того, студенты, которые имеют высокий уровень общей самоэффективности, в большей степени способны достичь академического успеха в обучении, саморегуляции и настойчивости перед лицом трудностей. Самоэффективность является внутренней чертой, которая связана с психологическим благополучием, и возникает как защитный и благоприятный механизм для непрерывного успешного обучения студентов в университете.

Практическая значимость навыков самоэффективности важна для каждого аспекта жизни: обучение в вузе, профессиональная деятельность, физического и психического здоровья человека. Самоэффективность, уверенность в своей способности достигать намеченных целей, влияет на отношение к жизни и взгляды на неё. Поскольку люди с высокой самоэффективностью рассматривают трудности как вызовы, а не как угрозы, они, как правило, более заинтересованы в решении стоящих перед ними задач. Для этой категории людей трудности и неудачи не означают поражение. Они не опускают руки, напротив, они удваивают свои усилия и ищут новые пути преодоления, сохраняют оптимизм и уверенность в своих силах, даже когда все становится сложным.

Таким образом, самоэффективность является важным показателем человеческой деятельности, а понимание того, как мотивировать себя, справляться со стрессом, уверенность в достижении результатов при решении задач, имеет решающее значение для достижения личной эффективности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Корниенко Д.С., Фоминых А.Я., Сорокина Е.А. Взаимосвязь самоэффективности и спортивной мотивации в разных видах спорта пилотажное исследование // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 1. С. 69–84.
2. Берман Н.Д., Берман А.Ю. Самоэффективность в обучении // Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т. 10. № 5. С. 10–13.
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. Берман Н.Д. Образование и эмоции: значение эмоций в нашей жизни и в обучении / Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т. 10. № 4. С. 12–16.
 5. Коломиец О.В. Самоэффективность студентов гуманитарных и технических специальностей // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2015. № 6–4. С. 94–97.
 6. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychol Rev. 1977. №84. P. 191–215.
 7. Schunk D.H. Self-efficacy and academic motivation. Educ Psychol. 1991; 26. P. 207–231.
 8. Pajares F. Albert Bandura: Biographical sketch. Retrieved March 13, 2006.
 9. Бандура А. Теория социального научения // А. Бандура – СПб.: Евразия, 2000. 320 с.
 10. Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall; 1986.
 11. Бандура А. Принципы социального научения // Современная зарубежная социальная психология. – М.: Из-во МГУ, 1984.
 12. Zimmerman B.J. Self-efficacy: An essential motive to learn. Contemporary Educational Psychology, 1999. 25, P. 82–91.
 13. Rosen J.A., Glennie E.J., Dalton B.W., Lennon J.M., Bozick R.N. Noncognitive skills in the classroom: New perspectives on educational research. RTI Press publication №BK-0004-1009. 2010. Research Triangle Park, NC: RTI International.
 14. Панкратова И.А. Особенности взаимосвязи профессиональных представлений и самоэффективности у студентов-психологов // Интернет-журнал «Мир науки» 2015. №4. С. 18.
 15. Митицина Е.А. Теоретические основания изучения профессиональной самоэффективности студентов // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. 2014. № 5. С. 376–380.
 16. Zimmerman B., Kitsantas A. Homework and learning achievements. The mediating role of self-efficacy and the perception of responsibility by convictions // Contemporary pedagogical psychology, 2005. №30 (4), p. 397–417.
 17. Ерзин А.И., Епанчинцева Г.А. Самоэффективность, проактивность и жизнестойкость в обучении (влияние на академические интересы и достижения студентов) // Современное образование. 2016. № 2. С. 65–83.
 18. Fencil H., Scheel K. Research and Teaching: Engaging Students – An Examination of the Effects of Teaching Strategies on Self-Efficacy and Course in a Nonmajors Physics Course. / Journal of College Science Teaching v. 35 (2005), issue 1, p. 20–24.
 19. Мандрикова Г.М. Технология совместного обучения: правила для преподавателя // Сибирский педагогический журнал. 2012. № 9. С. 254–258.
 20. Смирнов С.Д. Психологические факторы успешного обучения студентов в вузе // Психология обучения и экология образовательной среды: тезисы междисциплинар. науч.-практич. Конференции. М.: Современный гуманитарный университет, 2013. 358 с.

Berman Nina Demidovna

Pacific national university, Khabarovsk, Russia

E-mail: nina.berman@mail.ru

The impact of self-efficacy on student learning

Abstract. In modern society the problem of efficiency of activity of the expert in any sphere of activity becomes actual. Personal self-efficacy of a student is an important resource for his learning and success in the labor market and life. Students' assessment of their own effectiveness (self-efficacy) influences both the strategy and motivation associated with achieving a specific goal, as well as emotional reactions to complex situations. The article deals with the essence of the concept of "self-efficacy", its structure, the role of self-efficacy in the preparation of future graduates of higher education institutions, as well as opportunities for students to develop self-efficacy during their studies. The author describes self-efficacy and its connection with other motivating constructions and explains the role of various sources and factors that influence self-efficacy. The influence of different pedagogical practices is discussed, including the description of specific methods that increase self-efficacy. The author shows that self-efficacy is not a fixed concept, but can develop and improve over time. In the context of higher education, the student's belief in self-efficacy is the best indicator of motivation. In addition, students who have a high level of overall self-efficacy are more likely to achieve academic success in learning, self-regulation and perseverance in the face of difficulties. The practical importance of self-efficacy is important for every aspect of life: university studies, professional activities, and physical and mental health. Self-efficacy, confidence in one's ability to achieve goals, influences attitudes and views on life.

Keywords: self-efficacy; motivation; personal effectiveness; education; training; professional success; experience of achievements; social experience; social conviction