**УВЕРЕННОСТЬ В СВОЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ**

**(ЧУВСТВО КОМПЕТЕНТНОСТИ)**

Оценка своих способностей и своей компетентности, уверенность в своих возможностях выполнить определенное задание - важный мотивационный фактор во многих видах деятельности (от академических заданий до спортивных результатов).

Уверенность в своей компетентности - это суждение относительно своих возможностей (способностей) выполнить конкретное задание.

*- Я уверен, что смогу освоить этот материал, поскольку раньше я успешно проработал не менее сложные темы.*

*- Поскольку Сергей успешно выполнил этот тест, то я уверен, что и для меня это будет не сложно.*

А.Бандура выделяет также так называемое чувство групповой эффективности, уверенность группы в успешности выполнения будущего задания. В кооперативных видах деятельности члены группы выражают свою уверенность относительно возможностей группы в целом достичь успехов. Эффективные группы имеют ярко выраженное убеждение относительно групповой эффективности.

Ученик (студент) в большей степени склонен выполнять задания, когда он уверен, что владеет достаточными навыками и способностями.

Некоторые психологи отмечают, что чем больше человек уверен в своих способностях, тем настойчивее он будет выполнять деятельность. Это касается и преодоления трудностей. Индивидуумы с сильным чувством компетентности, встречаясь с трудностями, настойчивее их преодолевают.

Человек рассуждает приблизительно следующим образом:

*- Такого еще не было, чтобы я не справился с этой проблемой!*

*- С моими способностями и не такие задания можно решать.*

Исследование Коллинза - яркий пример того, как вера в свои способности (в свою компетентность) влияет на мотивацию и продуктивность деятельности. Коллинз отобрал детей с низким, средним и высоким уровнем математических способностей и предложил им решать сложную задачу. В каждой из этих групп были уверенные в своих способностях ученики и те, у кого были сомнения относительно своих способностей. Именно уверенность человека в своих возможностях определяет мотивацию и эффективность деятельности. Уверенные в своих интеллектуальных возможностях дети были более настойчивыми.

***Субъективная оценка*** своей компетентности в большей степени определяла позитивное отношение к деятельности, чем уровень развития способностей. Это подтвердило то, что существенным мотивационным фактором является не уровень способностей, а именно субъективная оценка своих возможностей и уверенность в эффективности деятельности. Способности сами по себе также играют большую роль. Способный ученик, как правило, более уверен в себе. Однако один ученик со средними способностями может быть вполне уверенным в себе, а другой - чувствовать себя недостаточно уверенным. Таким образом, именно субъективное восприятие своих способностей, оценка своей компетентности определяет мотивацию и настойчивость в деятельности.

Как указал А.Бандура, результаты деятельности могут быть низкими по двум причинам:

1) у людей отсутствуют способности;

2) при достаточных способностях им недостает уверенности в себе.

Ученики (студенты) с сильным чувством собственной эффективности ставят перед собой сложные цели и прилагают больше усилий для их достижения.

Уверенность в собственной компетентности увеличивается тогда, когда в процессе деятельности наблюдаются определенные успехи. Опыт успешности в деятельности положительно отражается на чувстве собственной компетентности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Причины, влияющие на оценку своей компетентности** |   |

Можно выделить три фактора, которые влияют на уверенность человека в своих способностях:

1) успешность выполнения предыдущих заданий (опыт успеха и неудач);

2) викариальное научение (наблюдение за другими);

3) вербальное убеждение.

Рассмотрим обстоятельно каждый из этих факторов в порядке их значимости для развития уверенности в себе.

***Успешность выполнения предыдущих заданий***

*Андрей уверен, что сможет успешно освоить новый университетский курс по физике, поскольку физика всегда ему легко давалась.*

*Наталия считает, что ей будет несложно изучить испанский язык, поскольку она уже владеет несколькими ро-мано-германскими языками.*

*Богдан убежден, что с этим соперником он легко справится ("Еще не у таких мастеров я выигрывал", - рассуждает он).*

Следовательно, успешный опыт в прошлом (успешное выполнение предыдущих заданий) - один из важнейших источников уверенности в своих силах. После серии успехов она повышается, тогда как неудачи снижают ее. Неудачи на начальном этапе деятельности имеют чрезвычайно негативное влияние на такие убеждения.

Но если неудачи приписывают такому нестабильному внутреннему фактору, как нехватка усилий (т.е. когда человек объясняет причину своего неуспеха тем, что недостаточно работал, не приложил должных усилий), то негативное влияние неудач уменьшается.

*- Я "провалился", потому что плохо подготовился к соревнованиям (экзаменам).*

*- Я не смог решить задачи, и это вполне закономерно, ведь над этой темой я мало работал.*

Если человек рассуждает подобным образом, то неудачи практически не влияют на его восприятие собственной компетентности и самооценку. Такая атрибуция (приписывание) причин неудач смягчает влияние негативного опыта на ощущение собственной компетентности (на уверенность в своих способностях). Объяснение своих неудач недостаточностью усилий не приводит к формированию ощущения беспомощности и не снижает оценку собственной компетентности.

**Викариальное научение** - наблюдение за достижениями других людей - следующий источник уверенности в собственных возможностях. Когда человек видит, что его коллега успешно справился с проблемой, это прибавляет уверенности в собственных силах. Студент, наблюдая, как его однокурсник успешно овладел сложной темой (или решил трудную задачу), склонен считать, что и он сможет преодолеть трудности.

*- Если мой друг Андрей справился с этими задачами, то и я должен решить их.*

*- Если мой коллега выиграл конкурс, то и я смогу достичь успеха, ведь я не глупее его.*

*- Если Иван обыграл этого соперника, то я тем более справлюсь.*

Существенное значение имеет демонстрация моделью (другим человеком) не только умений, но и успешной стратегии, настойчивости, стремления испытать несколько путей и вариантов в разрешении проблемы. Человек перенимает от других, помимо умения и навыков, настойчивость, стремление преодолевать препятствия и трудности. Наблюдая за другим человеком1, субъект может наследовать, заимствовать и использовать похожую стратегию в своих действиях.

Наибольшее влияние, конечно, оказывают люди из ближайшего окружения субъекта деятельности, но возможно наследование моделей посредством телевидения, литературы и т.д.

***Вербальное убеждение***

*- Ты можешь это сделать!*

*- Это не так и сложно, вот увидишь!*

*- С твоими способностями это будет элементарно!*

Сколько раз вы слышали подобные слова от своих друзей, учителей, родителей? Вербальное убеждение является наиболее эффективным в том случае, когда человек уже имеет определенные "доказательства" того, что он вполне способен это сделать.

Следует отметить, что вербальное убеждение ("Ты можешь это сделать") оказывает меньшее влияние, чем опыт успехов в деятельности или наблюдение за другими.

Например, когда преподаватель говорит студенту, что тот может успешно решить задачу (или написать сочинение), то словесное убеждение оказывает не такое сильное влияние, как собственный успешный опыт решения задач (написания сочинений). Наблюдение за успешными попытками других людей (например, одноклассников) также оказывает более сильное влияние по сравнению с вербальным убеждением.

Как указывает А.Бандура, влияние оказывают слова как позитивного, так и негативного характера. Однако негативная информация относительно наших возможностей (способностей) оказывает даже большее влияние на снижение у нас ощущения компетентности, чем позитивное убеждение - на повышение уверенности в собственных возможностях.

Учителям и наставникам следует понимать, что неосмотрительное замечание относительно способностей студента (ученика или подчиненного) может сильно подорвать его мотивацию.

|  |  |
| --- | --- |
| **Повышение уверенности в своих возможностях**  |   |

Рассмотрим детально пути и методы повышения уверенности учеников (студентов) в своих возможностях.

***Обратная связь.*** Если ученики или студенты получают обратную связь относительно своих успехов (позитивную информацию относительно успешного продвижения в учебе), то их уверенность в своих способностях выполнить задание возрастает. Указывая ученикам на то, что их собственные усилия являются ответственными за успех в деятельности, мы поощряем их к настойчивым действиям. Под влиянием такой обратной связи они и в дальнейшем будут склонными прилагать усилия и много работать ради достижения успеха. Но в какой степени при этом будет увеличиваться уверенность в собственных способностях (возможностях)?

Следующее исследование показывает, какая именно обратная связь важна для формирования ощущения собственной компетентности (уверенности в собственных возможностях). Студенты получали обратную связь относительно выполнения ими письменных заданий, но обратная связь относительно их навыков и способностей отсутствовала. В конце курса провели оценку и анализ их успехов. Выяснилось, что студенты усовершенствовали свои навыки в написании письменных заданий, однако их суждения относительно собственных способностей и навыков существенно не изменились (т.е. не возросла уверенность в собственных возможностях).

Если учителя отмечают улучшение определенных навыков (и сообщают об этом ученикам или студентам), то последние будут ощущать себя более компетентными в этой деятельности. Таким образом, одна лишь информация относительно успешного (или неуспешного) выполнения задания является недостаточной для развития чувства собственной компетентности. Информация (обратная связь) о том, какие именно навыки человека улучшились, и как это поможет ему в будущем, - очень важна.

*- Ты заметил, что теперь ты значительно лучше структурируешь материал и делаешь более содержатель ные выводы.*

*- Я очень рад, что ты научился анализировать задачи и использовать теоретический материал при решении физических задач.*

***Моделирование (наблюдение за образцом)***. Викариальное научение (наблюдение за образцом) - следующий источник уверенности в своих возможностях. Ученики, которые наблюдали за своими ровесниками, становились более уверенными, чем ученики, которые наблюдали за учителями. Это может объясняться тем, что дети в большей степени идентифицируют себя с ровесниками, чем с учителями. Чем больше общего у ученика и модели, чем сильнее идентификация (отождествление) с другим человеком, тем сильнее действует викариальное научение.

***Моделирование навыков или настойчивости в преодолении трудности***. Ученик, наблюдая за другим школьником, может видеть, что модель (другой ученик) демонстрирует определенный уровень компетентности, некоторые навыки и это обеспечивает успех ее деятельности. Наблюдая, ученик (студент) может убеждаться, что и у него есть такие навыки, что он не хуже подготовлен, чем его одноклассник. Такое убеждение увеличивает его уверенность в своих способностях.

Ученик может также видеть, что модель достигает успехов благодаря настойчивости в преодолении трудностей, используя несколько различных попыток и меняя стратегию. Таким образом, школьник убеждается, что и он способен достичь успеха, что настойчивость, достаточное число попыток и изменение стратегии могут и ему гарантировать успех. Это приводит к увеличению чувства компетентности.

*Например, модель пытается выполнить задание, но сначала безуспешно. Однако многочисленные попытки, настойчивость и значительные интеллектуальные усилия обеспечивают наконец успех. После этого модель (ученик, который является образцом для других) может рассказать, что именно помогло ему достичь успеха (не только навыки, но и настойчивость, изменение стратегии и т.п.). Наблюдая за процессом выполнения деятельности и преодолением трудностей моделью, другие ученики убеждаются, что это задание им по силам; и это увеличивает их уверенность в своих возможностях. Таким образом, их чувство собственной компетентности увеличивается.*

***Демонстрируйте настойчивость и стратегию преодоления трудностей.*** Наряду с тем, что учитель или тренер могут демонстрировать правильный вариант выполнения задания (т.е. навыки), не менее важным является показ стратегии преодоления трудностей и проявление настойчивости. Например, учитель литературы может демонстрировать первый вариант своего сочинения (черновик), а затем второй. Он отмечает значительное улучшение окончательного варианта, отмечая при этом, что благодаря настойчивой работе и поиску новых путей усовершенствования первого варианта можно значительно улучшить достижение. Показывая, что начало любой деятельности всегда сопровождается многими недостатками, первый вариант всегда несовершенен, и что благодаря усилиям, настойчивости и изменению стратегии можно значительно улучшить результаты деятельности, учитель (тренер) демонстрирует стратегию преодоления трудностей.

Такое моделирование оказывает более сильное влияние на мотивацию учебной деятельности, нежели обычная демонстрация некоторых навыков.

Важно указать ученикам (студентам) на совершенствование специфических умений, т.е. на то, что именно обеспечило успешное выполнение деятельности.

Например, если ученик начал более успешно решать задачи, то следует указать, что улучшение наступило благодаря усовершенствованию некоторых навыков (например, умений анализировать условия задачи). Следует сказать ему, что он научился эффективно использовать приобретенные знания и успешно генерировать идеи.

Главное - указать, что успех ученика - это результат развития определенных умений, навыков, стратегий (обязательно отметить, в каких компонентах деятельности наступило улучшение). В таком случае ученик будет понимать, что его успехи не случайны и что в дальнейшем он может рассчитывать на успех (поскольку овладел необходимыми навыками и стратегиями).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | **Способности, самооценка и самоуважение**  |   |

Важным побудительным фактором в любой деятельности является стремление людей поддерживать самоуважение и высокую самооценку. Индивидуум часто считает, что способности- главный фактор достижения успеха и что их отсутствие - основная причина неудач. Такая установка может вызывать нежелательную тенденцию избежания неудачи, что содействует сохранению позитивного имиджа, самоуважения и высокой самооценки.

Атрибуция (объяснение причин) неудачи является важным мотивационным фактором. Когда ученики объясняют причины неудачи нехваткой усилий, то такая атрибуция содействует созданию их позитивного имиджа и самооценки. Тогда как признание того, что ты потерпел неудачу вследствие отсутствия способностей, снижает самооценку, самоуважение и уверенность в своих силах. Школьные соревнования (если ученики соревнуются друг с другом за оценки и вознаграждения) подрывают процессуально-содержательную мотивацию. Вознаграждение учеников за способности, а не за усилия, оценивание каждого ученика исходя из сравнения его достижений с достижениями других - нежелательные педагогические воздействия, которые существенно влияют на самооценку школьника. Целесообразнее было бы сравнивать результаты школьника с его предыдущими успехами. Подобная практика негативно влияет на тех учеников, которые считают, что способности - главное их достоинство. Во избежание снижения самооценки и самоуважения ученики и студенты часто объясняют свои неудачи нехваткой усилий:

*- Я не сумел решить задачу, ибо плохо проработал тему.*

*- Я потерпел поражение, потому что мало работал.*

*- Мы не достигли успеха, потому что не приложили достаточно усилий.*

Такая атрибуция помогает поддерживать самооценку и самоуважение.

Но стремление избегать неудачи приводит и к другим негативным последствиям. Пытаясь избежать неуспеха, ученик ставит перед собой либо слишком низкие, либо чрезвычайно высокие цели. Низкие цели и легкие задания, как правило, гарантируют успех. Выбирая их, человек сохраняет самоуважение и стабильную самооценку.

А невозможность достичь чрезвычайно высоких целей (выполнить слишком сложные задания) позволяет, так сказать, "проиграть с честью" и также не снижает самооценку и самоуважение. Неудача при выполнении слишком сложного задания не приводит к убеждению, что у меня слабые способности. Некоторые люди ставят перед собой высокие (часто недосягаемые) цели с тем, чтобы потом легче пережить неудачу и оправдаться, ссылаясь на сложность задания:

*- Ничего не поделаешь, ведь задание было слишком сложным.*

*- Не следует разочаровываться, такой тест никому не под силу выполнить успешно.*

Люди, как правило, не склонны придавать усилиям важного значения в достижении успеха. Переоценивая роль способностей, они, как правило, не воспринимают усилие как существенный фактор, который обеспечивает успех. Учитель должен постоянно указывать школьникам на необходимость прилагать значительные усилия.