

მანანა მელიქიშვილი

**სწავლის
სოციალურ-კომუნიტური
თეორია**

2012

მანანა მელიქიშვილი,
სწავლის სოციალურ-კოგნიტური თეორია

რედაქტორი:
ნათია ნაცვლიშვილი

ყდის დიზაინი და დაკაბადონება:
ლევან ბარბაქაძე

მასალის მომზადებისას განუული დახმარებისთვის მადლობას ვუხდით
ნინო ლაბარტყავას და საბა ჩიხლაძეს

© მასწავლებელთა პროფესიული განვითარების ეროვნული ცენტრი, 2012.

www.tpdc.ge

სწავლის სოციალურ-კოგნიტიური თეორია

ძირითადი საკითხები:

§ ა. ბანდურას სწავლის სოციალურ-კოგნიტიური თეორიის ძირითადი პოსტულატები:

- ურთიერთდეტერმინიზმი
- თვითრეგულაცია
- თვითეფექტიანობა
- კოლექტიური თვითეფექტიანობა

§ სწავლა

- სწავლა მოქმედების შესრულებით
- დაკვირვებით სწავლა

§ ა. ბანდურას სწავლის თეორიის გამოყენება განათლებაში:

- თვითეფექტიანობა და მოტივაცია
- მასწავლებლის თვითეფექტიანობის განცდა
- თვითრეგულირებული სწავლა

ალბერტ ბანდურას სწავლის თეორია ერთ-ერთი პოპულარული თეორიაა განვითარების ფსიქოლოგიით დაინტერესებულ ფსიქოლოგებში. მან თავისი თეორიის საფუძვლად აიღო სწავლის ტრადიციული კონცეფცია (ბიჰევიორიზმი) და დაამატა რამდენიმე ახალი, არსებითი იდეა.

ბიჰევიორისტების თანახმად, ადამიანი არის ისეთი, როგორც ისწავლა რომ უნდა იყოს. სკინერის (ბიჰევიორისტი) აზრით, განმტკიცება ზრდის ან ამცირებს გარკვეული ქცევის აღმოცენების ალბათობას. განმტკიცება შეიძლება იყოს დადებითი ან უარყოფითი. დადებითი განმტკიცება ეს არის უფროსების მხრიდან გამოთქმული ყველანაირი შექება, ხოლო უარყოფითია - მშობლების უკმაყოფილება.

ა. ბანდურა თვლის, რომ სწავლა ყოველთვის არ საჭიროებს განმტკიცებას. სწავლა შეიძლება განხორციელდეს სხვა ადამიანებზე დაკვირვების პროცესში. მაგალითად, ბავშვები სწავლობენ აგრესიას რეალურ ცხოვრებაში ან ტელევიზიით, სხვა ადამიანების აგრესიაზე დაკვირვებით, ან სწავლობენ ქველმოქმედებას, როცა ხედავენ, რომ სხვა ადამიანები ეხმარებიან გაჭირვებულებს. როცა ბავშვი დედის მიბაძვით უკრავს ტაშს, ან თინეიჯერი ატარებს იგივე ვარცხნილობას, რომელსაც მისი თანატოლები, ეს არის დაკვირვებით სწავლის მაგალითები.

ა. ბანდურას აზრით, სწავლის არსი მდგომარეობს იმაში, რომ ბავშვი ბაძავს სხვის ქცევას და არ ელოდება შექებას ან დასჯას. მაგალითად, თუ ბავშვს მისი მასწავლებელი თბილად ექცევა, მან შეიძლება გადაწყვიტოს, რომ თვითონაც მასწავლებელი უნდა გახდეს. თუ ბავშვი ხედავს, რომ სხვა ადამიანების (ბავშვების) ქცევა გარშემომყოფთათვის მისაღებია, ის ცდილობს, გააკეთოს ამ ქცევის მოდელირება.

ა. ბანდურა თავის ცნობილ კვლევაში ბავშვებს აჩვენებდა ფილმს, სადაც ნაჩვენები იყო უფროსი ადამიანების

განსხვავებული ქცევის ტიპი (აგრესიული ან არა აგრესიული). ბავშვები, რომლებიც უყურებდნენ აგრესიულ ქცევას, შემდეგში თვითონაც აგრესიას ავლენდნენ.

ა. ბანდურა ყურადღებას ამახვილებს შინაგან განმტკიცებაზე. ესაა: სიამაყის გრძნობა, აღმოჩენის სიხარული, კმაყოფილება. მაგალითად, ბავშვი განიცდის კმაყოფილებას, როცა მიხვდება, თუ როგორ უნდა დახატოს ცხენი, ამოხსნას ამოცანა; ან სპორტსმენი განიცდის კმაყოფილებას კარგი ფიზიკური ვარჯიშის შემდეგ.

ა. ბანდურას თეორია ავსებს სიცარიელეს ბიჰევიორიზმსა და კოგნიტურ თეორიებს (ჟ. პიაჟე, ლ. ვიგოტსკი, ჯ. ბრუნერი) შორის, უსვამს რა ხაზს კოგნიტური პროცესების მნიშვნელობას დაკვირვებით სწავლის პროცესში. დღეს ის თავის თეორიას უწოდებს სოციალურ-კოგნიტურ თეორიას, და არა სწავლის სოციალურ თეორიას, როგორც ის მას უწოდებდა, თავისი სამეცნიერო მოღვაწეობის დასაწყისში.

ქცევის ბიჰევიორისტული ახსნა უფრო არასრულია, ვიდრე არაზუსტი, აღნიშნავს ა. ბანდურა. რადიკალური ბიჰევიორიზმისგან განსხვავებით, ა. ბანდურა თვლის, რომ პიროვნების ფორმირებას განაპირობებს ადამიანის ქცევა, ინდივიდუალური მახასიათებლები (განსაკუთრებით აზროვნება) და გარემო, ხოლო სწავლა არ გულისხმობს აუცილებლად განმტკიცებას. როგორც უკვე აღვნიშნეთ, ა. ბანდურა თვლის, რომ ჩვენ შეიძლება ვისწავლოთ სხვებზე დაკვირვებით. მაგალითად, ჩვენ ვუყურებთ ილუზიონისტს, რომელიც აკეთებს ფოკუსს. ვამჩნევთ რა, თუ როგორ აკეთებს ის ამას, შემდეგ ჩვენც ვაკეთებთ ამ ფოკუსს.

ა. ბანდურა სწავლის პროცესში მეტ ყურადღებას ამახვილებს ადამიანის აზროვნებისა და შემეცნების უნარზე და შედარებით ნაკლებს - გარემოზე (ბიჰევიორისტებისგან განსხვავებით). გარდა ამისა, განმტკიცება შეიძლება იყოს არაპირდაპირიც. ჩვენ

შეიძლება ვისწავლოთ რაიმე, თუკი ვნახავთ, რომ სხვა ადამიანი ამ აქტივობისთვის დაჯილდოვდა. სკინერი (ბიჰევიორისტი) თვლის, რომ დასწავლა შეუძლებელია განმტკიცების გარეშე, ხოლო ბანდურა კი თვლის, რომ შეუძლებელია განმტკიცება, თუკი მას წინ არ უძღვის შემეცნება. იმისათვის, რომ შევძლოთ განმტკიცება, ჩვენ უნდა გვექონდეს წარმოდგენა მოქმედებასა და შედეგს შორის არსებულ კავშირზე. მისი აზრით, ადამიანი არის დასწავლის პროდუქტი, რომლის დროსაც მას აქვს უნარი, აითვისოს ქცევის განსხვავებული პატერნები. ადამიანის ქცევა არ არის განპირობებული მხოლოდ შინაგანი მიდრეკილებებით (ინსტინქტი, მოთხოვნილება, განზრახვა) ან გარემოს ზეგავლენით (როგორც თვლიდა ბიჰევიორისტი სკინერი). მართალია, ადამიანის ქცევა დამოკიდებულია გარემო ფაქტორებზე, მაგრამ ის არ არის მათზე უპირობოდ დამოკიდებული. მნიშვნელოვანია გარემო მოვლენების ჩვენებური აღქმა. ადამიანმა შეიძლება აირჩიოს ისეთი ქცევა, რომელიც გაზრდის გარემოდან მოსული პასუხის ალბათობას. შესაბამისად, ქცევა არის არა მხოლოდ ფუნქცია, არამედ დამოუკიდებელი ცვლადი, რომელიც გავლენას ახდენს როგორც გარემოზე, ისე პიროვნებაზე.

ურთიერთდეტერმინიზმი

ა. ბანდურა განიხილავდა ურთიერთდეტერმინიზმის (დეტერმინიზმი - ზემოქმედება) 3 კომპონენტის მოდელს, რომლის თანახმად, ადამიანის ქცევა არის პიროვნული ფაქტორების (განსაკუთრებით, აზროვნების), გარემო ფაქტორების და ქცევის ურთიერთობის შედეგი.

ურთიერთდეტერმინიზმის მოდელის თანახმად, ადამიანის ქცევის ფორმირება ხდება 3 ცვლადის გავლენით: გარემო (დასჯა და ნახალისება, სხვა ადამიანები, მათი ქცევები და

ამ ქცევათა შედეგები, ფიზიკური ადგილმდებარეობა და ა.შ.), ქცევა (ინდივიდუალური ქმედებები, სიტყვიერი გამონათქვამები და სხვა) და პიროვნული თავისებურებები. ქცევა ნაწილობრივ დამოკიდებულია გარემოზე, ხოლო გარემო, თავის მხრივ, ნაწილობრივ დამოკიდებულია ქცევაზე. მესამე ფაქტორია პიროვნება, რომელშიც ის გულისხმობს - ფსიქოლოგიურ მახასიათებლებს (აზროვნებას, მსჯელობას, მეხსიერებას, მოვლენების წინასწარჭვრეტას), სოციალურ მდგომარეობას და ბიოლოგიურ მახასიათებლებს (სქესი, სიმაღლე, წონა). შესაბამისად, ადამიანი არ არის უსუსური ობიექტი, რომელიც კონტროლდება გარემო ფაქტორების ზეგავლენით (ასე თვლის ტრადიციული ბიჰევიორიზმი) და არც სრულიად თავისუფალი არსება, რომელსაც შეუძლია გააკეთოს ყველაფერი, რაც მოესურვება.

კონკრეტული ქცევის განხორციელებაზე სამივე ფაქტორის გავლენა არ არის თანაბარი ძალის მქონე. ქცევაზე გავლენას მოახდენს ის ფაქტორი, რომელიც ყველაზე ძლიერია კონკრეტულ სიტუაციაში.

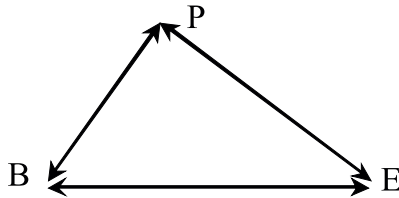
განვიხილოთ მაგალითი:

ბავშვი ტირილით სთხოვს მამას, უყიდოს ნაყინი. მამის პოზიციიდან ეს არის გარემო მოვლენა. თუ მამა ავტომატურად (ფიქრის გარეშე) იყიდის ნაყინს, მაშინ მამა და შვილი მოახდენენ ერთმანეთის ქცევაზე გავლენას (ბიჰევიორიზმის მოდელი). მაგრამ ა. ბანდურას თანახმად, მამას აქვს უნარი, იფიქროს, თუ რა შედეგი მოჰყვება, თუ ის იყიდის ან არ იყიდის ნაყინს. მამამ შეიძლება იფიქროს: მე თუ ნაყინს ვუყიდი, ის შეწყვეტს ტირილს, მაგრამ ამ შემთხვევაში ის სხვა დროსაც დაიწყებს ტირილს, რათა მიიღოს ის, რაც უნდა. ამიტომ მე არ ვიყიდი ნაყინს. ე. ი. მამა ზემოქმედებს როგორც გარემოზე (ბავშვი), ასევე თავის ქცევაზე (არ ყიდულობს ნაყინს). ბავშვის

შემდგომი ქცევა (მამისთვის გარემო) შეიტანს თავის წვლილს მამის აზროვნებისა და ქცევის ფორმირებაში. თუ ბავშვი შეწყვეტს ტირილს, მაშინ მამამ შეიძლება შეაფასოს თავისი ქცევა, როგორც სწორი.

ურთიერთდეტერმინიზმის მოდელი სქემატურად მოცემულია №1 ნახაზზე. სადაც B (behavior)-ნიშნავს ქცევას, E (environment)-ნიშნავს გარემოს, ხოლო P (person)- ნიშნავს პიროვნებას.

ნახაზი №1



განხილული მაგალითი შეიძლება განვიხილოთ ამ მარტივი დიაგრამის გამოყენებით. ბავშვის თხოვნა გავლენას ახდენს მამის ქცევაზე ($E \rightarrow B$) და ნაწილობრივ განსაზღვრავს მამის აზროვნებას ($E \rightarrow P$). მამის ქცევა გავლენას ახდენს ბავშვის ქცევაზე, რომელიც მისთვის გარემოა ($B \rightarrow E$) და ასევე გავლენას ახდენს მის აზრებზე ($B \rightarrow P$), ხოლო მისი აზროვნება ნაწილობრივ განსაზღვრავს მის ქცევას ($P \rightarrow B$). ამავე დროს ციკლის დასასრულებლად საჭიროა, რომ P-მ (მამის პიროვნება) გავლენა მოახდინოს E-ზე (ბავშვი). როგორ შეიძლება მამის აზროვნებამ გავლენა მოახდინოს ბავშვზე? სიმბოლო P, ნიშნავს არა მხოლოდ აზროვნებას, არამედ მთელ პიროვნებას. ამ შემთხვევაში მამის სტატუსი, ფიზიკური ძალა, სიმაღლე გავლენას ახდენს ბავშვზე და აღნიშნული ციკლი სრულდება ($P \rightarrow E$).

თუ პიროვნული ფაქტორები, ქცევა და გარემო ერთმანეთთან მუდმივ ინტერაქციაში არიან, მაშინ მოვლენათა ციკლი პროგრესული და უწყვეტია. ამ იდეიდან გამომდინარე, ერთი

ნუთით დავფიქრდეთ, რა დიდი ძალა აქვს საკლასო ოთახში მასწავლებლის და მოსწავლის პიროვნების, საკლასო გარემოსა და მათ ურთიერთდამოკიდებულებას, ურთიერთდეტერმინიზმს. ეს ურთულესი პროცესია, რომელიც განსაზღვრავს სასწავლო პროცესის ფუნქციონირების ეფექტიანობას.

განვიხილოთ მაგალითი:

წარმოიდგინეთ, რომ სკოლაში ახალგადადმოსული მოსწავლე კლასში დაგვიანებით შედის, რადგან ის უცნობ პენობაში დაიკარგა. მოსწავლეს სხეულზე რამდენიმე ტატუ და პირსინგი აქვს. პირველი დღეა, ის ძალიან ღელავს და იმედი აქვს, რომ ახალ სკოლაში თავს უკეთ იგრძნობს. მაგრამ მასწავლებლის რეაქცია დაგვიანებულ მოსწავლეზე და მის გარეგნობაზე ცოტათი ნეგატიურია. მოსწავლე თავს შეურაცხყოფილად გრძნობს და მასწავლებელს უხეშად პასუხობს. მასწავლებელი იწყებს ამ მოსწავლის მიმართ მოლოდინების ჩამოყალიბებას, ნაკლები ნდობით და მეტი სიფრთხილით უყურებს მას. მოსწავლე გრძნობს ამ უნდობლობას და აკეთებს დასკვნას, რომ ეს სკოლა ისეთივე ცუდია, როგორც წინა და მისი ყველა მცდელობა ამაოა. მასწავლებელი ხედავს, რომ მოსწავლე არ ამჟღავნებს ინიციატივას და მის სწავლებაზე ნაკლებ ძალისხმევას ხარჯავს.

ე. ი. სამივე ძალა - პიროვნული, სოციალური გარემო და ქცევა მუდმივ ინტერაქციაში არიან ერთმანეთთან. ისინი გავლენას ახდენენ ერთმანეთზე.

ა. ბანდურა ბიჰევიორისტია და, პირველ რიგში, მას აინტერესებს ადამიანის ქცევა. ის არ განიხილავს კ. როჯერსის მსგავსად ადამიანის შინაგან პოტენციალს. ადამიანს არ აქვს დამოუკიდებელი „მე“, რომელიც მნიშვნელოვან გავლენას ახდენს გარემოზე, თუმცა მას მაინც გააჩნია - თვითეფექტიანობა და თვითრეგულაცია.

თვითრეგულაცია

ა. ბანდურას თანახმად, პიროვნების ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი მახასიათებელია თვითრეგულაცია, რომელიც გავლენას ახდენს ქცევაზე.

თვითრეგულაცია - საკუთარი ქცევით გარემოს მოვლენების მართვის შესაძლებლობა. ადამიანის მიერ მიზნის მისაღწევად აზრების, ქცევების და ემოციების ამოქმედება.

ის გამოყოფს თვითრეგულაციის გარეგან და შინაგან ფაქტორებს.

თვითრეგულაციის გარეგან ფაქტორებში ა. ბანდურა ასახელებს სტანდარტებს, რომლის მიხედვითაც ჩვენ ვაფასებთ ჩვენს ქცევას. ეს სტანდარტები იქმნება გარემოს და პიროვნული მახასიათებლების ურთიერთზემოქმედების შედეგად. მაგალითად, პედაგოგებისა და მშობლებისგან ჩვენ ვიგებთ - რა არის სიკეთე, პატიოსნება, მამულიშვილობა და ა.შ. სხვებზე დაკვირვებით ჩვენ შევიმუშავებთ მრავალ სტანდარტს, რომლის საფუძველზეც ვაფასებთ ჩვენს ქცევას. ამასთანავე, თვითრეგულაციის გარეგან სტანდარტებში შედის საზოგადოების მხრიდან მიღებული განმტკიცება - მატერიალური მხარდაჭერა, შექება, ნახალისება და ა. შ.

თვითრეგულაციის შინაგანი ფაქტორებია: თვითდაკვირვება, შეფასება და რეაქცია საკუთარ თავზე.

თვითდაკვირვება. ადამიანი აკვირდება საკუთარ ქცევას. ის შერჩევით გამოყოფს, ყურადღებას აქცევს ქცევის ზოგიერთ მხარეს, ხოლო დანარჩენ მხარეს იგნორირებას უკეთებს. ის, რასაც ჩვენ დავინახავთ, დამოკიდებულია ადამიანის ინტერესებზე და სხვა პიროვნულ მახასიათებლებზე.

შეფასება. ადამიანი აფასებს ქცევას იმის მიხედვით, თუ რამდენად ღირებულია ის მიზნის მისაღწევად. შეფასებისას ვითვალისწინებთ სხვა ადამიანების და ჩვენს წარსულ მიღწევებს, სტანდარტულ ნორმებს და ჩვენს პირად სტანდარტებს.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია პირადი სტანდარტი, რაც საშუალებას გვაძლევს, შევაფასოთ ჩვენი მიღწევები და არ შევადაროთ სხვა ადამიანების მიღწევებს. მაგალითად, შეფერხებული გონებრივი განვითარების მქონე 10 წლის ბავშვი შეიძლება ძალიან კმაყოფილი იყოს იმით, რომ კითხვა ისწავლა. ეს არ იქნება მისთვის ნაკლებად ღირებული მხოლოდ იმიტომ, რომ ეს სხვა ბავშვებმა შეძლეს უფრო ადრეულ ასაკში.

მნიშვნელოვანია აგრეთვე ისიც, თუ რა ღირებულებას ვანიჭებთ დასასწავლ ქცევას. თუ ჩვენ არ ვთვლით ღირებულად, მაგალითად, ბავშვის ფსიქოლოგიის ცოდნას, ჩვენ არ დავხარჯავთ დიდ დროსა და ძალისხმევას მის შესასწავლად.

მნიშვნელოვანია ისიც, თუ რას ვთვლით ჩვენი მიღწევების მიზეზად. თუ ვთვლით, რომ ჩვენი წარმატება ან წარუმატებლობა ჩვენი ძალისხმევის შედეგია, გამოვავლენთ თვითრეგულაციის მაღალ მზაობას. თუ ჩავთვლით, რომ ჩვენი წარუმატებლობის მიზეზია გარეშე ძალები, მაშინ გამოვავლენთ თვითრეგულაციის დაბალ დონეს.

რეაქცია საკუთარ თავზე. ჩვენ განვიცდით დადებით ან უარყოფით ემოციებს იმის მიხედვით, თუ რამდენად შეესატყვისება განხორციელებული ქცევა ჩვენს პიროვნულ სტანდარტებს. მაგალითად, თუ ჩვენ ვთვლით, რომ მასწავლებელი ობიექტური უნდა იყოს ბავშვის ცოდნის შეფასებისას და გარკვეულ მიზეზთა გამო დავწერეთ არაობიექტური შეფასება, ეს გამოიწვევს უკმაყოფილების გრძნობას და საკუთარი თავის გაკიცხვას.

აღნიშნული მოსაზრება სრულიად ეწინააღმდეგება ბიჰევიორისტების მოსაზრებას, რომლის მიხედვით ქცევის შეფასება განპირობებულია მხოლოდ გარემოთი. ა. ბანდურა კი თვლის, რომ ჩვენ ვმუშაობთ/ვსწავლობთ იმისთვის, რომ მივიღოთ ჯილდო ან თავი ავარიდოთ დასჯას, ჩვენი პიროვნული სტანდარტების შესაბამისად.

თვითრეგულაციის (შინაგანი კონტროლის) ჩართვა და გამორთვა

მას შემდეგ, რაც ადამიანი (ბავშვი) დაეუფლება საზოგადოებრივ და მორალურ სტანდარტებს, ისინი ახდენენ საკუთარი ქცევის რეგულირებას, სანქციების 2 ტიპის გამოყენებით: საზოგადოებრივი სანქციებით და პირადი სანქციებით.

საზოგადოებრივი სანქციების გავლენით, ადამიანები ნაკლებად დაარღვევენ ქცევის წესებს, ვინაიდან ეშინიათ საზოგადოების გაკიცხვის, ან სხვა არასასურველი შედეგის. მაგალითად, ბავშვი ცდილობს, გაკვეთილზე არ დააგვიანოს, რათა არ მიიღოს მასწავლებლისგან საყვედური.

საკუთარი, შინაგანი სანქციები კი არეგულირებს ქცევას პიროვნული სტანდარტების გათვალისწინებით. ხდება შინაგანი კონტროლის შერჩევითი ჩართვა ან გამორთვა. როცა ადამიანი თვლის, რომ გარკვეული ქცევა არ შეესაბამება მის პიროვნულ სტანდარტებს, ის ირჩევს სხვა ქცევას. სხვა სიტუაციაში, იგივე ქცევა შეიძლება ჩაითვალოს ადეკვატურად. ე. ი. ადამიანები, სიტუაციის გათვალისწინებით, შერჩევით რთავენ ქცევის სხვადასხვა ვარიანტს. მაგალითად, ერთი მასწავლებლის გაკვეთილზე ბავშვმა შეიძლება დააგვიანოს, ხოლო მეორე მასწავლებლის გაკვეთილზე კი - არა.

შინაგანი კონტროლის გამორთვა, ისევე როგორც შერჩევითი ჩართვა, უფლებას აძლევს ადამიანს (ბავშვს) ისეთი ქცევა განახორციელოს, რომელიც არ არის მიღებული საზოგადოებრივი ნორმებითა და მორალური პრინციპებით. ასეთი ქცევა მომგებიანია კონკრეტული ადამიანისათვის, მაგრამ ზიანს აყენებს სხვა ადამიანებს. თვითკონტროლის ჩართვის და გამორთვის მექანიზმებია:

1. **მორალური გამართლება** - გადავანერინე, იმიტომ რომ შემეცოდა.

2. **წარმოდგენების შეცვლა** - ვიხუმრე, დიდი ამბავი.
3. **მომგებიანი შედარება** - ჩემზე უარესად სხვა მოიქცა.
4. **პასუხისმგებლობის სხვებისთვის გადაბრალება** - დამავალეს.
5. **პასუხისმგებლობის განაწილება** - ასე მოვილაპარაკეთ ჯგუფმა.
6. **შედეგების დამახინჯება** - მე ფეხი გამონეული მქონდა, ის წამოედო და დაეცა.
7. **დეჰუმანიზაცია** - ცუდი ბიჭია და ეგრე მოუხდება.

თვითეფექტიანობა

ა. ბანდურა განმარტავს თვითეფექტიანობას, როგორც ადამიანის რწმენას, რომ მას აქვს უნარი (შეუძლია), მართოს მის ცხოვრებაზე მოქმედი მოვლენები. თვითეფექტიანობა - ეს არის ადამიანის რწმენა, რომ მას შეუძლია კონკრეტული ქმედების შესრულება.

თვითეფექტიანობას განსაზღვრავს - გარემო, ქცევა და ადამიანის პიროვნება.

დაბალი და მაღალი თვითეფექტიანობა, ხელსაყრელ ან არახელსაყრელ გარემო პირობებთან ერთად, გვაძლევს საშუალებას, ვინინასწარმეტყველოთ ქცევის 4 შესაძლო ვარიანტი:

1. როცა თვითეფექტიანობა მაღალია და გარემო პირობები ხელსაყრელია, მაღალია ალბათობა, რომ ქცევა იქნება წარმატებული.

2. თუ თვითფექტიანობა დაბალია და გარემო პირობები კი ხელსაყრელი, ადამიანს შეიძლება დაემართოს დეპრესია. მაგალითად, თუ ბავშვი ხედავს, რომ მისი ყველა თანატოლი წარმატებულია რომელიმე კონკრეტულ საქმიანობაში, რომელიც მისთვის ძალიან რთულია.
3. თუ ადამიანს აქვს მაღალი თვითფექტიანობა და ის ხვდება არახელსაყრელ გარემოში, ის, ჩვეულებრივ, ზრდის ძალისხმევას, რათა შეცვალოს გარემო პირობები. თუკი მისი ძალისხმევა არ იქნება საკმარისი გარემოში ცვლილებების შესატანად, მაშინ ის ცვლის თავის ქცევას, ან ეძებს უფრო ხელსაყრელ გარემოს. მაგალითად, თუ ბავშვი, მიუხედავად ძალისხმევისა, ვერ იღებს მისთვის სასურველ შეფასებას რომელიმე სასწავლო საგანში, ის შეიძლება სხვა სკოლაში გადავიდეს.
4. თუკი ადამიანს აქვს დაბალი თვითფექტიანობა და გარემოც არახელსაყრელია, ადამიანი თავს უსუსურად გრძნობს და ეგუება თავის მდგომარეობას. მაგალითად, თუ ბავშვს აქვს დაბალი თვითფექტიანობა და იცის, თუ როგორი ძნელია მაღალი შეფასების მიღება, მას არ ექნება სურვილი და ვერც შეიძლება, რაიმე ძალისხმევის განხორციელებას, რათა მიიღოს მაღალი შეფასება.

ურთიერთდეტერმინიზმის მოდელში, სადაც გარემო, ქცევა და პიროვნება ზემოქმედებენ ერთმანეთზე, თვითფექტიანობა მიეკუთვნება პიროვნულ მახასიათებელს (P-ს).

თვითეფექტიანობის ფაქტორები

თვითეფექტიანობას განსაზღვრავს 4 ფაქტორი. ესენია: პირადი გამოცდილება, არაპირდაპირი გამოცდილება, საზოგადოების შეხედულება და ადამიანის ფიზიკური და ემოციური მდგომარეობა.

თვითეფექტიანობა აღმოცენდება, გაიზრდება ან შემცირდება ოთხიდან ერთი ფაქტორის, ან მათი კომბინაციის შედეგად.

პირადი გამოცდილება. როგორც ნესი, წარმატებული ქცევა ზრდის თვითეფექტიანობას, ხოლო მარცხი კი - ამცირებს. ამ ზოგადი მსჯელობიდან შეიძლება 6 დასკვნის გაკეთება:

1. თვითეფექტიანობის ამაღლება პირდაპირ უკავშირდება წარმატებით გადაჭრილი ამოცანის სირთულეს. მაგალითად, თუ ჩოგბურთელი მოუგებს მასზე გაცილებით სუსტ მეტოქეს, ეს არ გამოიწვევს მისი თვითეფექტიანობის გაზრდას. მაგრამ მისი თვითეფექტიანობა გაიზრდება, თუ ის ყაიმს დაამთავრებს მასზე გაცილებით ძლიერ მეტოქესთან.
2. თუ წარმატების მიღწევა ხდება დამოუკიდებლად, ეს უფრო ამაღლებს თვითეფექტიანობას, ვიდრე სხვების დახმარებით მიღწეული წარმატება.
3. წარუმატებლობა ყველაზე მეტად მაშინ შეამცირებს თვითეფექტიანობას, თუკი მთელი ჩვენი პოტენციალი გამოვიყენეთ.
4. თუ ჩვენ ვღელავდით ან ვიყავით რაიმეთი დამწუხრებული, მაშინ წარუმატებლობა ნაკლებად იმოქმედებს თვითეფექტიანობაზე, ვიდრე მაშინ, თუკი ჩვენ თავს კარგად ვგრძნობდით.

5. ბავშვობაში განცდილი მარცხი უფრო დიდ ზეგავლენას ახდენს თვითეფექტიანობაზე, ვიდრე მოზრდილ ასაკში განცდილი წარუმატებლობა.
6. შემთხვევითი წარუმატებლობა არ ახდენს გავლენას თვითეფექტიანობაზე, განსაკუთრებით იმ ადამიანებთან, ვისაც აქვთ მაღალი თვითეფექტიანობა.

არაპირდაპირი გამოცდილება. როცა ჩვენ ვხედავთ, რომ სხვები წარმატებას აღწევენ, ჩვენი თვითეფექტიანობა იზრდება, ხოლო, თუ ვხედავთ, რომ ჩვენი მსგავსი უნარების და მომზადების ადამიანი განიცდის მარცხს, ეს ჩვენს თვითეფექტიანობას ამცირებს. არაპირდაპირ გამოცდილებას დიდი მნიშვნელობა არ აქვს მაშინ, თუკი მოდელი ჩვენი მსგავსი არ არის. მაგალითად, ჩვენზე უფროსია ან უმცროსი. როცა ბავშვი ხედავს, რომ მისი მსგავსი გამოცდილებისა და უნარების თანატოლმა ვერ ჩააბარა გამოცდა ქიმიაში, ამან შეიძლება შეამციროს მისი თვითეფექტიანობა.

როგორც წესი, სხვაზე დაკვირვება არ არის ისეთი მნიშვნელოვანი თვითეფექტიანობისათვის, როგორც პირადი გამოცდილება. კვლევები აჩვენებენ, რომ მოზრდილებთან უფრო მნიშვნელოვანია პირადი გამოცდილება, ხოლო მოზარდებთან კი - მოდელის გავლენა.

საზოგადოების შეხედულება (ვერბალური მხარდაჭერა ან კრიტიკა). სხვა ადამიანების მიერ გამოთქმულმა მოსაზრებამ შეიძლება გაზარდოს ან შეამციროს ჩვენი თვითეფექტიანობა. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია იმ ადამიანის შეფასება/კრიტიკა, ვისაც ვენდობით და გვჯერა. მაგალითად, მასწავლებლის შეფასება უფრო ეფექტური იქნება სასწავლო საგნის ათვისებასთან დაკავშირებით, ვიდრე უმცროსი დის.

აკვირდებიან რა ბავშვები იმას, თუ როგორ აქებენ, ან

კიცხავენ ადამიანები საკუთარ თავს გარკვეული ქცევის გამო, მათ უყალიბდებათ ქცევის საკუთარი სტანდარტები და თვითეფექტიანობის განცდა. მაგალითად, როცა მშობელი ამბობს: - მე კმაყოფილი ვარ, რომ გავაგრძელე ამ პროექტზე მუშაობა, თუმცა ეს ძალიან ძნელი იყო; ან ეუბნება ბავშვს: - მე ვიცი, რომ შენ შეძლებ საშინაო დავალების კარგად შესრულებას. ბავშვი განიხილავს საკუთარ თავს, როგორც შრომისმოყვარე ადამიანს, რომელსაც ბევრის მიღწევა შეუძლია და იწყებს მოდელად იმ ადამიანების არჩევას, ვისაც ეს თვისებები გააჩნია.

მნიშვნელოვანია მხარდაჭერა ჩვენი რეალური შესაძლებლობების ფარგლებში. მაგალითად, რაც უნდა დაგვარწმუნონ ჩვენ, რომ შეგვიძლია გადავახტეთ 3 მეტრის სიმაღლის ღობეს, ეს არ შეცვლის ჩვენ თვითეფექტიანობას.

ფიზიკური და ემოციური მდგომარეობა. ძლიერი ემოციები ხელს უშლის ადამიანს, ნარმატებით განახორციელოს ქცევა. ძლიერი შიში, სტრესი, შფოთვა ამცირებს თვითეფექტიანობას. მაგალითად, ბავშვს, რომელმაც კარგად ისწავლა ლექსი, დაფასთან პასუხის შიშის გამო შეიძლება ყველა სიტყვა დაავიწყდეს.

კოლექტიური თვითეფექტიანობა

სამეცნიერო მოღვაწეობის გარკვეულ ეტაპზე ა. ბანდურა დაინტერესდა გლობალური საზოგადოებრივი პრობლემებით და ეს ინტერესი გამოიხატა კოლექტიური თვითეფექტიანობის კონცეფციაში.

კოლექტიური თვითეფექტიანობა გამოიხატება ადამიანის რწმენაში, რომ ერთობლივი ძალისხმევით შეიძლება სოციალური ცვლილებების მიღწევა. ეს კი ეფუძნება ერთად მომუშავე ადამიანების პიროვნულ თვითეფექტიანობას.

ა. ბანდურა თვლის, რომ ადამიანები მართავენ თავი-

ანთ ცხოვრებას არა მარტო თვითთვითიანობით, არამედ კოლექტიური ეფექტიანობითაც. მაგალითად, ადამიანს, რომელმაც თავი დაანება სიგარეტის მოწევას, შეიძლება ჰქონდეს მაღალი თვითთვითიანობა საკუთარი ჯანმრთელობის შენარჩუნებასთან დაკავშირებით, მაგრამ შეიძლება განიცდიდეს სხვა ადამიანებთან ერთად დაბალ კოლექტიურ თვითთვითიანობას, მაგალითად, გარემოს დაბინძურებასთან დაკავშირებულ პრობლემებთან, ან ინფექციური დაავადებების გავრცელების წინააღმდეგ ბრძოლასთან დაკავშირებით. მასწავლებელი შეიძლება განიცდიდეს მაღალ თვითთვითიანობას თავის კლასთან მუშაობისას და, ასევე, მაღალ კოლექტიურ თვითთვითიანობას სკოლის საერთო პრობლემების გადაწყვეტაში.

თვითთვითიანობა და კოლექტიური თვითთვითიანობა ავსებენ ერთმანეთს და ცვლიან ადამიანის ცხოვრების წესს.

თვითთვითიანობა, მე-კონცეფცია, თვითშეფასება

თვითთვითიანობა, მე-კონცეფცია და თვითშეფასება განსხვავებული ცნებებია. **თვითთვითიანობა მომავალზე ორიენტირებული.** ესაა ქცევის (სასკოლო სიტუაციაში-დავალების) წარმატებით შესრულების შეფასება.

მე-კონცეფცია - ეს არის ზოგადი წარმოდგენა საკუთარ თავზე, რაც პიროვნების მრავალმხრივ აღქმას მოიცავს, მათ შორის, **თვითთვითიანობასაც.** მე-კონცეფცია ვითარდება ჩემ შესახებ საკუთარი და სხვისი შეფასებების შედარების შედეგად.

თვითთვითიანობა ყურადღებას ამახვილებს შესაძლებლობაზე - წარმატებით შევასრულებ თუ არა გარკვეულ ქცევას (დავალებას). თვითთვითიანობა გულისხმობს საკუთარი შესაძლებლობების შეფასებას, **თვითშეფასება კი შეფასებას**

საკუთარი ღირსების შესახებ აკეთებს. შესაძლებელია, გარკვეულ სფეროში თავს ძალიან წარმატებულად გრძნობდე, მაგრამ მაინც არ გქონდეს მაღალი ღირსების გრძნობა (თვითშეფასება), ან პირიქით, მაგალითად, ბავშვს სიმღერაში შეიძლება ძალიან დაბალი თვითშეფასების განცდა ჰქონდეს, მაგრამ ეს მის თვითშეფასებაზე არავითარ ზეგავლენას არ ახდენს. ალბათ იმიტომ, რომ სიმღერა მისთვის უმნიშვნელოა.

სწავლა

ა. ბანდურა საუბრობს სწავლის 2 ტიპზე:

1. სწავლა მოქმედების შესრულებით.

2. დაკვირვებით სწავლა.

სწავლა მოქმედების შესრულებით სწავლის პრიმიტიული ფორმაა, რომელიც დამახასიათებელია როგორც ადამიანისათვის, ასევე, ცხოველისთვის. სწორედ სწავლის ეს ტიპი განიხილება ბიჰევიორისტების მიერ - ყოველ მოქმედებას, რომელსაც ორგანიზმი ახორციელებს, აქვს თავისი შედეგი: ზოგი სასიამოვნოა, ზოგი - არა, ზოგიც არ იწვევს არანაირ განცდას.

ბიჰევიორისტები თვლიან, რომ ქცევის შედეგი დამოკიდებულია პოზიტიურ ან ნეგატიურ განმტკიცებაზე. ა. ბანდურა უარყოფს ამ თვალსაზრისს. მისი აზრით, ადამიანის ქცევა მოითხოვს გააზრებას. იმისათვის, რომ სიტყვიერ განმტკიცებას ჰქონდეს მნიშვნელობა (ძალა), ადამიანმა უნდა მოისმინოს და გაიგოს ის. ამავე დროს, მნიშვნელობა, რომელსაც ადამიანი ჩადებს მოსმენილ ინფორმაციაში, შეიძლება განსხვავებული იყოს იმისგან, რაც იგულისხმა ინფორმაციის გამცემმა. მაგალითად, ცეკვის მასწავლებელმა შეიძლება შეაქოს თავისი მოსწავლეები

იმ მიზნით, რომ წაახალისოს ისინი და უბიძგოს მათ მოძრაობის უფრო დახვეწისაკენ. მაგრამ ამ სიტყვებმა შეიძლება საპირისპირო გავლენა მოახდინოს ბავშვებზე. მათ შეიძლება იფიქრონ, რომ თუკი ისინი ასეთი კარგი მოცეკვავეები არიან, მასწავლებელმა არ უნდა შეაქოს ისინი ასეთი მარტივი მოძრაობის შესრულებისთვის.

ა. ბანდურას თანახმად, მოქმედების შესრულების გზით სწავლის შედეგებს აქვს 3 მიზანი: ინფორმაციის მიწოდება, მომავალი ქცევის მოტივაცია და შესრულებული ქცევის განმტკიცება.

1. შესრულებული ქცევის შედეგი იძლევა ინფორმაციას, თუ რა ეფექტს მივიღებთ ჩვენი მოქმედებით. ჩვენ შეიძლება შევინახოთ ეს ინფორმაცია და ვიხელმძღვანელოთ მომავალში.
2. ადამიანს შეუძლია წარმოიდგინოს მომავალი ქცევის შედეგები. მაგალითად, ჩვენ წარმოვიდგენთ, რა შედეგი შეიძლება ჰქონდეს დაბალ ტემპერატურას და გარეთ გასვლამდე თბილად ჩავიცვამთ. წარმოდგენა შესაძლო დისკომფორტისა (სიცხე) გვაძლევს იმის სტიმულს, მოტივაციას, რომ თბილად ჩავიცვათ.
3. შესრულებული ქცევის შედეგი ემსახურება მის განმტკიცებას (რაც დეტალურად აქვს აღწერილი სკინერს).

ა. ბანდურა თვლის, რომ სწავლა უფრო ეფექტურია, თუკი ადამიანი ცნობიერად იქნება ჩართული სიტუაციაში და გაიაზრებს, თუ რომელი ქცევა მისცემს მას სასურველ შედეგს.

სწავლა დაკვირვებით. ეს არის უფრო ღირებული სწავლის ხერხი. ა. ბანდურა თვლის, რომ ჩვენ ვსწავლობთ სხვა ადამიანებზე დაკვირვებით, რაშიც ის ეწინააღმდეგება სკინერს (ბიჰევიორისტი), რომელიც თვლის, რომ სწავლა შესაძლებელია

მხოლოდ რეალურად განხორციელებული მოქმედებით.

სკინერისგან განსხვავებით, ა. ბანდურა ასევე ამბობს, რომ განმტკიცება არ არის აუცილებელი სწავლისთვის. მართალია განმტკიცება ხელს უწყობს სწავლას, მაგრამ არ არის სწავლის აუცილებელი პირობა. ჩვენ შეგვიძლია ვისწავლოთ სხვა ადამიანებზე დაკვირვებით, რომლებიც განმტკიცებას იღებენ.

ა. ბანდურას აზრით, დაკვირვებით სწავლის ბირთვი არის მოდელირება. მან გამოყო 4 პროცესი, რომელიც ემსახურება სწავლის ამ ტიპს: ყურადღება, დამახსოვრება, მოქმედების გამეორება და მოტივაცია.

დაკვირვებით სწავლა (მოდელირება)

ადამიანს, რომელსაც აკვირდებიან, მოდელს უწოდებენ, ხოლო მოდელზე დაკვირვების გზით ადამიანის მიერ გარკვეული მოქმედებების ან ქცევის ათვისების პროცესს - მოდელირებას.

მოდელი შეიძლება იყოს როგორც რეალური ადამიანი, ვის ქცევასაც ვაკვირდებით (ეს შეიძლება იყოს მეგობარი, მშობელი, და ან ძმა, მასწავლებელი და სხვა ადამიანები), ასევე - ფილმის, ნაწარმოების გმირები და სხვ. ეს სიმბოლური მოდელები ისეთივე მნიშვნელოვანია, როგორც რეალური. მოზარდები ხშირად სწორედ სიმბოლურ მოდელებს ბაძავენ.

მოდელზე დაკვირვების გზით, ადამიანი არაპირდაპირ ითვისებს გარკვეულ ემოციურ რეაქციებსაც. სხვაგვარად რომ ვთქვათ, ადამიანები დაკვირვების გზით სწავლობენ არა მხოლოდ კონკრეტულ ქცევებს, არამედ ისეთ ემოციურ რეაქციებსაც, როგორიც არის შიში ან სიხარული, აგრესია და სხვა, სხვებზე დაკვირვების გზით ემოციური რეაქციების სწავლის პროცესიც არაპირდაპირი განმტკიცების მაგალითია.

მოდელირება არ არის სხვისი მოქმედების მექანიკური გამეორება. ის გულისხმობს ინფორმაციის სიმბოლურ წარმოდგენას, დამახსოვრებას და მომავალში მის გამოყენებას. მიბაძვით სწავლა გულისხმობს დაკვირვებადი ქცევის ზოგიერთი მახასიათებლის ათვისებას და ზოგის იგნორირებას, ასევე, დაკვირვებადი ქცევის განზოგადებას სხვა შემთხვევებზე. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მოდელირების დროს ირთვება აზროვნების პროცესები.

ა. ბანდურა გამოყოფს 3 პირობას, რომელიც განსაზღვრავს, შეძლებს თუ არა ადამიანი კონკრეტულ სიტუაციაში დაკვირვებით ისწავლოს ახალი ქცევა. ესენია: ობიექტის მახასიათებლები, დამკვირვებლის მახასიათებლები და დასასწავლი ქცევის შედეგები.

ობიექტის მახასიათებლები. ჩვენ გვაქვს მიდრეკილება, მოდელირებისთვის შევარჩიოთ მაღალი სოციალური სტატუსის მქონე ადამიანის ქცევა, და არა დაბალი სოციალური სტატუსის; კომპეტენტურის, და არა - არაკომპეტენტურის; ძლიერის, და არა - სუსტის.

დამკვირვებლის მახასიათებლები. ადამიანები, რომლებსაც აქვთ დაბალი სოციალური სტატუსი, ცოდნა და ძალა, უფრო მეტად არიან მიდრეკილნი მოდელირებისკენ. ბავშვები უფრო ხშირად ახდენენ მოდელირებას, ვიდრე უფროსები; ახალბედები მეტად, ვიდრე პროფესიონალები.

დასასწავლი ქცევის შედეგები. რაც მეტ მნიშვნელობას ანიჭებს დამკვირვებელი ქცევას, მით მეტია ალბათობა მისი სწავლის. ასევე, სწავლა შეიძლება დაჩქარდეს, თუ დამკვირვებელი ხედავს, რომ დაკვირვებულ ქცევას აქვს ცუდი შედეგი (დაისაჯა). მაგალითად, როცა ჩვენ ვხედავთ, რომ მასწავლებელი სჯის მოსწავლეს გაკვეთილზე დაგვიანებისთვის, ეს ჩვენთვის ღირებული გამოცდილებაა.

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ა. ბანდურა აღწერს ოთხ პროცესს, რომელიც ზეგავლენას ახდენს სხვაზე დაკვირვების გზით სწავლაზე. ესენია: ყურადღება, დამახსოვრება, ქცევის გამეორება და მოტივაცია. განვიხილოთ თითოეული მათგანი:

ყურადღება. შეუძლებელია მოდელზე დაკვირვებით რაიმეს სწავლა, თუ პირველ რიგში ყურადღებას არ მივაქცევთ შესასწავლ ქცევას.

რა ფაქტორები განსაზღვრავს ყურადღების მიქცევას?

- უფრო მეტად ყურადღებას იქცევს მიმზიდველი მოდელი: პოპულარული ადამიანები, სპორტსმენები, მსახიობები და ა. შ.
- ყურადღებას იქცევს ჩვენთვის მნიშვნელოვანი ქცევა.
- ყურადღებას იქცევს ის მოდელი, რომელსაც ხშირად ვხედავთ.
- ყურადღებას იქცევს ჩვენ მიმართ კეთილგანწყობილი მოდელი.
- ყურადღებას იქცევს სქესისთვის შესაფერისი ქცევა. მაგალითად, გოგონებს იზიდავთ უფრო ქალური პროფესიები და არ იზიდავთ მამაკაცური პროფესიები (მემახტე, ელექტრიკოსი და სხვა).

დამახსოვრება. საკმარისი არ არის, დამკვირვებელმა მხოლოდ ყურადღება მიაპყროს საჭირო ქცევას. მან ის უნდა დაიმახსოვროს და, საჭიროების შემთხვევაში, გაიხსენოს. ა. ბანდურა გამოყოფს დამახსოვრების 2 ხერხს: ხატოვანს (განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ჩვილობის პერიოდში, როცა ბავშვი ჯერ არ არის დაუფლებული მეტყველებას) და ვერბალურს.

ხატოვანი ხერხის გამოყენების დროს, დამახსოვრების პროცესი შეიძლება გაუმჯობესდეს ქცევის იმიტაციით გონებაში ან რეალური ვარჯიშით. ვარჯიში გვეხმარება სასურველი ქცევის ელემენტების (ნაბიჯების თანმიმდევრობის) დამახსოვრებაში, ასევე, კარგ შედეგს იძლევა მოქმედების უშუალოდ შესრულებამდე ქცევის მოდელის წარმოდგენა გონებაში.

ვერბალური დამახსოვრება განსაკუთრებით უწყობს ხელს დაკვირვებით სწავლას. ენის საშუალებით ჩვენ შეგვიძლია შევავასოთ დაკვირვებადი ქცევა, გადავწყვიტოთ - რას ავიღებთ იქიდან და რას უგულებელვყოფთ. ენა ასევე გვეხმარება, გავიაროთ ქცევის „რეპეტიცია“. მაგალითად, როგორ ვუბასუხებთ გაკვეთილს, რაზე გავამახვილებ ყურადღებას.

ქცევის გამეორება. მას შემდეგ, რაც ყურადღება მივაქციეთ და დავიმახსოვრეთ ქცევა, ვიწყებთ მის შესრულებას. ჩვენ ვუსვამთ საკუთარ თავს კითხვებს - როგორ გავაკეთო? რას ვაკეთებ? სწორად ვაკეთებ?

დაკვირვებული ქცევის გასამეორებლად ადამიანს უნდა ჰქონდეს ადეკვატური ფიზიკური და ინტელექტუალური უნარი და შესაძლებლობა. ბევრ შემთხვევაში დამკვირვებელი ფლობს შესაბამის ქცევით რესურსებს, რათა განახორციელოს მოდელის მსგავსი ქცევა. არის ისეთი შემთხვევებიც, როცა უკვე ვიცით, როგორ უნდა გამოიყურებოდეს ქცევა და გვახსოვს მისი ყველა ელემენტი, ნაბიჯი, მაგრამ შეიძლება ეს ქცევა სრულყოფილად მაინც ვერ განვახორციელოთ. ზოგჯერ ჩვენ ძალიან ბევრი ვარჯიში, უკუკავშირი და ხელმძღვანელობა გვჭირდება მოდელის ქცევის გამეორებისათვის. ქცევის აგების ფაზაში ვარჯიში მას უფრო სრულყოფილსა და მოქნილს ხდის. მაგალითად, სხვა ადამიანის ცეკვაზე კარგი დაკვირვება და

მოდრაობათა თანამიმდევრობის დამახსოვრება ჯერ კიდევ ვერ უზრუნველყოფს იმას, რომ დამკვირვებელმა ის თავის ქცევით რეპერტუარში გადაიტანოს სათანადო გავარჯიშების გარეშე; ბავშვი ვერ ისწავლის წერას, მხოლოდ სხვაზე დაკვირვებით.

მოტივაცია. რეალურად განხორციელდება თუ არა მოდელზე დაკვირვების გზით ნასწავლი ქცევა, დამოკიდებულია მოტივაციაზე. შეიძლება ბევრი რამ იცოდეს, მაგრამ არ აკეთებდეს. დამკვირვებელი არ განახორციელებს მოდელის ქცევას, თუ ის არ არის სათანადოდ მოტივირებული.

მოსდება თუ არა დაკვირვებადი ქცევის სწავლა, დამოკიდებულია იმაზე, თუ რა განმტკიცება მიიღო მოდელმა. მაგალითად, თუ მოსწავლემ, რომელმაც შეკითხვა დაუსვა მასწავლებელს, მისგან მიიღო უხეში პასუხი, სხვა ბავშვი ისწავლის, რომ ამ მასწავლებელს კითხვები არ უნდა დაუსვა (მას არ ექნება მოტივაცია).

მეორე მხრივ, მნიშვნელოვანია, რომ ადამიანს ჰქონდეს მოტივი, ისწავლოს კონკრეტული ქცევა. მაგალითად, ბავშვი შეიძლება აკვირდებოდეს, როგორ ხსნის მათემატიკურ ამოცანას მასწავლებელი, მაგრამ არ ჰქონდეს არავითარი სურვილი, იგივე გაიმეოროს.

ყურადღება მიაქციეთ!

მაგალითად, თქვენ შეიძლება ათასჯერ უთხრათ თქვენს ბავშვებს, რომ მათ არ მოწონს სიგარეტი, მაგრამ თუ ისინი ხედავენ, რომ თქვენ სიგარეტს ეწევით, ბავშვები იღებენ შეტყობინებას - სიგარეტის მოწევა არც ისე ცუდია.

თუ თქვენ გინდათ, რომ ბავშვები არ ახორციელებდნენ გარკვეულ ქცევას, დარწმუნდით იმაში, რომ თქვენ თვითონ არ ახდენთ ამ ქცევის დემონსტრირებას.

ა. ბანდურას სწავლის სოციალურ-კოგნიტური თეორიის შეფასება

ა. ბანდურას სწავლის სოციალურ-კოგნიტური თეორია ფართოდ გამოიყენება არასასურველი ქცევის აღკვეთისა და სასურველი ქცევის ფორმირებისთვის. ის გამოიყენება ისეთი სერიოზული ქცევითი პრობლემების გადასაჭრელად, როგორცაა - აგრესია, მეტყველების დარღვევები, შიში და ა. შ.

ის ასევე ეფექტურია ყოველდღიური სირთულეების დაძლევისთვის, როგორცაა - სასწავლო დროის ეფექტური განაწილება, არასასურველი ჩვევების აღმოფხვრა (მონევა, ფრჩხილების კვნევა და ა.შ.), შფოთვის შემცირება გამოცდის ან საჯარო გამოსვლის წინ და ა.შ.

ამავე დროს, უნდა აღვნიშნოთ, რომ ა. ბანდურას თეორია, მკაცრი გაგებით, არ არის განვითარების თეორია. ის არ საუბრობს იმ ცვლილებებზე, რასაც ადგილი აქვს ბავშვის ასაკის მატებასთან ერთად. აგრეთვე იმაზე, თუ რას და როგორ ისწავლის ბავშვი მოდელირების პროცესის შედეგად, მაშინ როცა კოგნიტური თეორიები (ჟ. პიაჟე, ლ. ვიგოტსკი, ჯ. ბრუნერი) ყურადღებას ამახვილებენ განვითარებაზე და იმ კანონზომიერ ცვლილებებზე, რასაც ადგილი აქვს ასაკის მატებასთან ერთად.

ბიჰევიორისტებს და ა. ბანდურას აკრიტიკებენ იმაშიც, რომ მათ საკმარისად არ შეაფასეს ბავშვის მონაწილეობა საკუთარ განვითარებაში. კრიტიკოსები აღნიშნავენ, რომ ყოველი ადამიანი იბადება უნიკალური გენეტიკით, რომელიც განაპირობებს მათ ინდივიდუალურ მახასიათებლებს, ხოლო ბიჰევიორისტები, და მათ შორის ა. ბანდურაც, სათანადოდ არ აფასებენ ამ მნიშვნელოვანი ბიოლოგიური ფაქტორების როლს.

ამავე დროს, კრიტიკოსები აღნიშნავენ, რომ ბავშვების რეაქცია გარე სამყაროზე მნიშვნელოვნადაა დამოკიდებული მათი კოგნიტური განვითარების დონეზე (იხ. ჟ. პიაჟეს, ლ. კოლბერგის თეორიები).

ა. ბანდურას თეორიის ძირითადი იდეები:

1. ადამიანის ქცევა არის - გარემოს, ადამიანის ქცევის და პიროვნული მახასიათებლების (განსაკუთრებით ხაზს უსვამს აზროვნებას) პროდუქტი.
2. ურთიერთდეტერმინიზმი გულისხმობს, 3 ფაქტორის - გარემო, ქცევა, პიროვნება ურთიერთზემოქმედებას.
3. ქცევას განსაზღვრავს სამივე ფაქტორი (გარემო, ქცევა, პიროვნება). თუმცა არ არის აუცილებელი, რომ ამ ფაქტორებმა ერთნაირი წვლილი შეიტანონ ადამიანის აზროვნებასა და ქცევაში. სხვადასხვა სიტუაციაში ნებისმიერი ფაქტორი შეიძლება აღმოჩნდეს სხვა ფაქტორებზე უფრო ძლიერი.
4. ადამიანს აქვს თვითრეგულაციის შეზღუდული უნარი. ამისათვის ის იყენებს როგორც გარეგან, ასევე შინაგან ფაქტორებს. გარეგანია - განმტკიცება, რომელსაც ვიღებთ ჯილდოს სახით. ხოლო შინაგანი თვითრეგულაციის ფაქტორებია - თვითდაკვირვება, შეფასება და რეაქცია საკუთარ თავზე.
5. თვითრეგულაცია მუშაობს მხოლოდ მაშინ, როცა ის ჩართულია. თვითრეგულაციის (შინაგანი კონტროლი) ჩართვით ან გამორთვით, ადამიანი იცავს თავს საკუთარი ქცევის ცუდი შედეგებიდან. შინაგანი კონტროლის ჩართვა/გამორთვის 4 ძირითადი მეთოდია: მორალური გამართლება, პასუხისმგებლობის გადატანა, ქცევის შედეგების იგნორირება ან შეცვლა და მსხვერპლის დადანაშაულება.
6. ადამიანის ქმედება უფრო წარმატებულია, თუ მას აქვს მაღალი თვითეფექტიანობა. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, ადამიანი დარწმუნებულია თავის უნარში, რომ განახორციელებს ისეთ

ქცევას, რომელიც მისცემს სასურველ შედეგს კონკრეტულ სიტუაციაში. თვითეფექტიანობა იზრდება ან მცირდება: პირადი გამოცდილებით, არაპირდაპირი გამოცდილებით, საზოგადოების შეხედულებით (მხარდაჭერა ან კრიტიკა) და ადამიანის ფიზიკური და ემოციური მდგომარეობით.

7. ადამიანმა შეიძლება ისწავლოს სხვაზე დაკვირვებით. ამისათვის საჭიროა: ყურადღება, დამახსოვრება, განმეორება და მოტივაცია.

ა. ბანდურას სოციალურ-კოგნიტური თეორიის გამოყენება განათლებაში

თვითეფექტიანობა და მოტივაცია

თვითეფექტიანობის მაღალი დონე ხელს უწყობს მოტივაციას. ბავშვები და უფროსები, რომლებიც მომავალს ოპტიმისტურად უყურებენ, გონებრივად და ფიზიკურად უფრო ჯანმრთელები არიან და უფრო მეტი მოტივაცია აქვთ მიზნის მისაღწევად. თუ კონკრეტულ სფეროში მაღალი თვითეფექტიანობის განცდა გვაქვს, მაშინ მაღალ მიზნებს დავისახავთ და წარუმატებლობის ნაკლები შიში გვექნება.

არსებობს იმის საფრთხე, რომ მოსწავლეები სათანადოდ არ შეაფასებენ საკუთარ ძალებს. ამის გამო მათ შეიძლება ფარ-ხმალი დაყარონ რაიმე ამოცანის გადაწყვეტისას. ასევე, მათ შეიძლება გადაჭარბებით შეაფასონ თავიანთი მიღწევები. მაგალითად, თუ მოსწავლე თვლის, რომ ის უკეთესი მკითხველია, ვიდრე სინამდვილეშია, შეიძლება არ შეასწოროს შეცდომები და არ გაარკვიოს გაუგებარი საკითხები, რომლებიც კითხვის დროს გაეპარა. ის ვერ ხვდება, რომ სრულყოფილად ვერ გაიგო მასალა და უნდა შეავსოს ხარვეზები.

თვითფექტიანობა იზრდება, როცა მოსწავლეები:

1. ისახავენ ხანმოკლე მიზნებს, რათა ადვილი იყოს პროგრესის შეფასება.
2. სწავლობენ სპეციალურ სასწავლო სტრატეგიებს. სწავლის სტრატეგია შეიძლება მოიცავდეს რამდენიმე ტექტიკას:
 - ძირითადი ცნებების დამახსოვრებისთვის - მეხსიერების (მნემურ) ტექნიკებს.
 - ტექსტის სტრუქტურის დასადგენად - ტექსტის სწრაფ, გაცნობით კითხვას.
 - ესეს დაწერას - შეკითხვებზე პასუხის გაცემას.
3. იღებენ ჯილდოს მიღწევებისთვის.

მასწავლებლის თვითფექტიანობის განცდა

მასწავლებლის თვითფექტიანობის განცდა - ეს არის რწმენა, რომ შეუძლია „მისწვდეს“ ყველაზე რთულ მოსწავლეებსაც კი, რათა დაეხმაროს მათ სწავლაში. ეს მასწავლებლის ერთ-ერთი პიროვნული თვისებაა, რომელიც კორელაციაშია მოსწავლის მიღწევებთან.

მასწავლებლის თვითფექტიანობის განცდა არის რწმენა, რომ ყველაზე რთული მოსწავლისთვისაც შეუძლია სწავლა და დახმარება.

მაღალი თვითფექტიანობის მქონე მასწავლებელი უფრო თავდადებით შრომობს, უფრო შეუპოვარია, როცა მოსწავლეები პრობლემურნი არიან. მას სჯერა საკუთარი თავის და მოსწავლეების. მას ასევე ნაკლებად ახასიათებს ე.წ. „გადაწვა“.

მასწავლებლის თვითფექტიანობის განცდა იზრდება, როცა მოსწავლეებთან რეალური წარმატების მიღწევის შემდეგ მას მხარს უჭერენ პედაგოგები და სკოლის ადმინისტრაცია.

უნდა აღინიშნოს, რომ გარკვეული სარგებელი საკუთარ თვითფექტიანობაში ეჭვის შეტანასაც მოაქვს. ამან შეიძლება გააძლიეროს რეფლექსია (თვითდაკვირვება), თანამშრომლობა, უფრო ეფექტური გახადოს რეაგირება სხვადასხვა ინდივიდუალური მახასიათებლების მქონე ბავშვებზე. თუკი ჟ. პიაჟეს ტერმინოლოგიას გამოვიყენებთ, კარგია თუ ადგილი ექნება ნონასნორობის (ადაპტაციის) დარღვევას და მასწავლებელი ახალ გამოცდილებას შეიძენს (იხ. ჟ. პიაჟეს თეორია).

თვითრეგულირებული სწავლა

როცა ადამიანის მიზანია სწავლა, მაშინ ჩვენ თვითრეგულირებულ სწავლასთან გვაქვს საქმე. მასწავლებლის ერთ-ერთი მიზანია, მოამზადოს მოსწავლეები, რათა მათ გააგრძელონ დამოუკიდებლად სწავლა მთელი ცხოვრების განმავლობაში. ამისათვის კი საჭიროა, რომ მოსწავლეები გახდნენ თვითრეგულირებული შემსწავლელნი.

თვითრეგულირებული სწავლის დროს ადგილი აქვს ადამიანის აკადემიური უნარ-ჩვევების და თვითკონტროლის შეთავსებას. სხვა სიტყვებით რომ ვთქვათ, მათ სწავლისთვის აქვთ როგორც უნარ-ჩვევა, ისე ნებისყოფა.

რა ახდენს გავლენას თვითრეგულირებულ სწავლაზე?

თვითრეგულირებული სწავლის უნარ-ჩვევის ჩამოყალიბებაზე გავლენას ახდენს - ცოდნა, მოტივაცია და თვით-დისციპლინა/ნებისყოფა. განვიხილოთ თითოეული მათგანი.

ცოდნა გულისხმობს საკუთარი თავის, საგნის, დავალების, სასწავლო სტრატეგიის და შეძენილი ცოდნის გამოყენების შესახებ ცოდნას. მაგალითად, მოსწავლემ უნდა იცოდეს საკუთარი სწავლის სტილი, რა არის მისთვის ადვილი და რა

ძნელი, როგორ გაუმკლავდეს სირთულეებს, რა ინტერესები და ნიჭი აქვს, როგორ გამოიყენოს თავისი ძლიერი მხარეები პრობლემის გადასაწყვეტად.

თვითრეგულირებულმა შემსწავლელებმა იციან, რომ - რაც მეტი ცოდნა აქვთ შესასწავლ საგანში, მით უფრო უადვილდებათ ახალი ინფორმაციის სწავლა; რომ სხვადასხვა სასწავლო ამოცანას სხვადასხვა მიდგომა ესაჭიროება. მაგალითად, ლექსის სწავლას სჭირდება მეხსიერების ტექნიკების (გამეორება, ასოციაციური კავშირები, წარმოდგენების შექმნა) გამოყენება, მაშინ როცა რთული კომპლექსური დავალებები შეიძლება ამოხსნილი იქნეს მნიშვნელოვანი იდეების კონცეპტუალური (ცნებითი) რუკების მეშვეობით. უნდა აღინიშნოს, რომ ვიზუალური საშუალებები, როგორცაა - სურათები, დიაგრამები ან რუკები, ხელს უწყობს რთული ცნებების შესწავლას. რთული ცნებების თვალსაჩინოდ წარმოდგენა, დიაგრამებისა თუ გრაფიკების სახით, ყველა ასაკის მოსწავლეს ეხმარება სწავლაში.

აგრეთვე, თვითრეგულაციის უნარის მქონე მოსწავლემ იციან, რომ სწავლა ხშირად ძნელია და ცოდნა იშვიათადაა აბსოლუტური; მათ იციან, რომ არსებობს პრობლემისადმი მიდგომის სხვადასხვა გზა, ისევე როგორც მათი გადანწყვეტის სხვადასხვა საშუალება. მოსწავლეებს, გარდა იმისა რომ იციან, რას მოითხოვს თითოეული დავალება, ასევე შეუძლიათ საჭირო სტრატეგიის გამოყენებაც. მათ შეიძლება გამოიყენონ მეხსიერების ტექნიკები ან მოახდინონ მასალის ხელახლა ორგანიზება (მონახაზის გაკეთება, რაც ძირითადად იდეების იერარქიულად ორგანიზებას გულისხმობს). მოსწავლეები ფიქრობენ იმაზეც, თუ სად და როდის გამოიყენონ ცოდნა.

თვითრეგულირებელი მოსწავლეები მოტივირებულნი არიან სწავლისთვის. სწავლის მოტივაცია უზრუნველყოფს დავალების შესრულების ვალდებულებას. მათთვის მნიშვნელოვანია ცოდნის მიღება, და არა სხვის თვალში კარგად წარმოჩინება.

ცოდნა და მოტივაცია ყოველთვის არ არის საკმარისი. **საჭიროა ნებისყოფა და თვითდისციპლინა.** თვითრეგულირებულმა მოსწავლეებმა იციან, როგორ დაიცვან თავი ხელისშემშლელი ფაქტორებისგან. მაგალითად, სად ისწავლონ ისე, რომ ხელი არავინ შეუშალოს; როგორ გაუმკლავდნენ სიზარმაცეს, ძილს, მღელვარებას.

როგორ დავეხმაროთ მოსწავლეებს, რომ გახდნენ თვითრეგულირებული შემსრულებლები?

არსებობს თვითრეგულირებული სწავლის რამდენიმე მოდელი. განვიხილოთ ორი მათგანი.

ფ. ვინი და დ. ჰედვინი აღწერენ თვითრეგულირებული სწავლის 4 ფაზას:

1. სასწავლო ამოცანის გაანალიზება. თვითრეგულირებული შემსრულებლები განიხილავენ ნებისმიერი სახის ინფორმაციას, რომელიც საჭიროა დავალების წარმატებით შესასრულებლად: რას შეეხება ამოცანა? რა რესურსებია ხელმისაწვდომი? რა არის წარმატების გარანტი?

2. მიზნის დასახვა და გეგმის შედგენა. იმ პირობების ცოდნა, რომელიც გავლენას ახდენს დავალების შესრულებაზე. რა მიზნებია დასახული: განსაზღვრებების გამეორება; თეორიული პოზიციების გაკრიტიკება; თუ იმაზე მსჯელობის უნარი, როგორ გამოიყენონ სახელმძღვანელოში მოცემული ინფორმაცია.

მიზნის დასახვა გავლენას ახდენს სწავლასთან დაკავშირებული გეგმის ფორმირებაზე. არის თუ არა ერთბაშად „თავში ჩატენვა“ საუკეთესო გამოსავალი, თუ უკეთესია ყოველ დღე ნახევარი საათი იმეცადინო?

კითხვები, რომელსაც მოსწავლე უსვამს საკუთარ თავს:

პიროვნული ნიშან-თვისებები:

- რა ცოდნის გამოყენება შემიძლია?
- როგორია ჩემი თვითფექტიანობა?

მიზნების დასახვა:

- რაზეა ორიენტირებული ჩემი სასწავლო მიზნები?
- რა საბოლოო შედეგი მოჰყვება თითოეულ ნაბიჯს?
- რა სახის ძალისხმევაა საჭირო?

გეგმის შემუშავება:

- მაქვს თუ არა მსგავსი დავალების შესრულების გამოცდილება?
- რა ნაბიჯების გადადგმაა საჭირო ამ დავალების შესასრულებლად?
- რა სასწავლო უნარ-ჩვევები იქნება სასარგებლო?
- როგორ მოვახდინო პროგრესის მონიტორინგი?
- შესაძლებელია თუ არა უკუკავშირი მუშაობის პროცესში?

3. ტაქტიკის დადგენა ამოცანის შესრულებისთვის. ამ საფეხურზე ხორციელდება მონიტორინგი, თუ რამდენად ეფექტურია თქვენ მიერ დასახული გეგმა.

- აღწევთ თუ არა დასახულ მიზანს?
- დიდ ძალისხმევას მოითხოვს თუ არა თქვენ მიერ არჩეული მიდგომა?
- საკმარისია თუ არა თქვენი მუშაობის ტემპი, რომ გამოცდისთვის სრულყოფილად მოემზადოთ?

4. სწავლის რეგულირება. თვითრეგულირების ამ დონეზე მოსწავლეები იღებენ გადაწყვეტილებას - არის თუ არა საჭირო ცვლილებების შეტანა ზემოთ ხსენებულ 3 საფეხურზე. მაგალითად, გვესაჭიროება თუ არა წინა მასალის გადახედვა?

ბ.ზიმერმანი აღწერს თვითრეგულირებული სწავლის 3 ფაზას:

- 1. წინასწარგააზრება,** რომელიც მოიცავს - მიზნის დასახვას, გეგმის შედგენას, თვითეფექტიანობას და მოტივაციას.
- 2. შესრულება,** რომელიც მოიცავს თვითკონტროლს და მონიტორინგს.
- 3. რეფლექსია,** რომელიც მოიცავს თვითშეფასებას და ადაპტაციას, რომელიც, თავის მხრივ, კვლავ იწვევს წინასწარგააზრების ფაზას.

განვიხილოთ მაგალითი:

გიორგი საშუალო სკოლის მოსწავლეა, რომელსაც ძალიან უყვარს კომპიუტერული თამაშები. ორი კვირის შემდეგ მას მნიშვნელოვანი გამოცდა აქვს მათემატიკაში. სწავლასთან ერთად, ის დიდ დროს უთმობს კომპიუტერულ თამაშებს, რათა განიტვირთოს. გიორგის არ დაუსახავს სასწავლო მიზნები. ის საკუთარ თავს არწმუნებს, რომ გამოცდაზე მაქსიმალურად დაიხარჯება. ის არ იყენებს სპეციფიკურ სტრატეგიებს მნიშვნელოვანი მასალის სწავლისა და დამახსოვრებისთვის, არ გეგმავს თავის სასწავლო დროს. ის გამოცდის წინა დღეს ერთბაშად თავში „იყრის“ მთელ სასწავლო მასალას. მას თვითშეფასების გაურკვეველი სტანდარტები აქვს და არ შეუძლია საკუთარი აკადემიური მომზადების სწორად და ზუსტად შეფასება. გიორგი თვლის, რომ მას არ აქვს მათემატიკის სწავლის „ნიჭი“, ამიტომ სხვებს არ სთხოვს

დახმარებას (ეშინია, სულელი არ გამოჩნდეს), არც დამატებითი მასალის მოძიებას ცდილობს, რადგან ისედაც ბევრი აქვს სასწავლი. მათემატიკის სწავლა მისთვის შფოთვის წყაროა, ნაკლებად სჯერა წარმატების მიღწევის და დიდ მნიშვნელობას არ ანიჭებს მათემატიკური უნარ-ჩვევების შექმნას.

მოსალოდნელია, რომ მათემატიკის გამოცდაში გიორგი კარგ შედეგს ვერ აჩვენებს. რას შეეძლო მისი დახმარება? ამ კითხვაზე პასუხის გასაცემად განვიხილოთ ბ. ზიმერმანის თვითრეგულირებული სწავლის ფაზები.

პირველ, წინასწარგააზრების ფაზაში (ვინისა და ჰედვინის პირველი და მეორე გაზა - ამოცანის გაანალიზება და მიზნის დასახვა), გიორგის სჭირდება ცხადი და გონივრული მიზნის დასახვა და ამ მიზნის მისაღწევად მცირე სახის სტრატეგიების დაგეგმვა.

მნიშვნელოვანია გიორგის მოტივაციაც. მას რომ თვითეფექტიანობის განცდა ჰქონოდა, მის მიერ სტრატეგიების გამოყენების თაობაზე (სჯეროდეს, რომ სტრატეგიების გამოყენებით მათემატიკას ისწავლის) რომ დაენახა კავშირი პირად ინტერესებსა და მათემატიკას შორის და ეცადა მასალის დაძლევა (არ ეფიქრა, რომ სულელი გამოჩნდება), მაშინ ის თვითრეგულირებით სწავლის გზას დაადგებოდა.

მეორე, შესრულების ფაზაზე (ვინისა და ჰედვინის მესამე ფაზა, ტაქტიკის დადგენა), გიორგი უნდა ფლობდეს თვითკონტროლის უნარებს (ნებისყოფა) და ისეთ სასწავლო სტრატეგიებს, როგორებიცაა - წარმოსახვა, დამახსოვრების ტექნიკები, ყურადღების კონცენტრაცია. მას ასევე ჭირდება რეფლექსია და მონიტორინგი (თვითდაკვირვება და კონტროლი) იმისთვის, რომ საჭიროების შემთხვევაში შეცვალოს სტრატეგია.

სწავლაზე დახარჯული დროის აღრიცხვა ან წაკითხული გვერდების რაოდენობა შეიძლება დროის რაციონალური გამოყენების გასაღებად იქცეს.

მესამე ფაზაზე (ვინისა და ჰედვინის მეოთხე ფაზა, სწავლის რეგულირება), გიორგიმ უნდა გადახედოს გაკეთებულ სამუშაოს და გაიაზროს ის, რაც მოხდა (რეფლექსია). ასევე კარგი იქნება, თუ ის მეტ ძალისხმევას დახარჯავს და არ შეეგუება იმ აზრს, რომ სუსტია მათემატიკაში.

როგორ შეუძლიათ მასწავლებლებს, მხარი დაუჭირონ თვითეფექტიანობისა და თვითრეგულირებული სწავლის განვითარებას?

- მასწავლებელმა უნდა ჩართოს მოსწავლეები გააზრებულ კომპლექსურ დავალებებში, რომლებიც განერეღია დროის ხანგრძლივ პერიოდზე.
- უზრუნველყონ მოსწავლის მხრიდან კონტროლი სასწავლო პროცესსა და შედეგებზე.
- ჩართონ მოსწავლეები იმ კრიტერიუმების შედგენაში, რომლითაც შეფასდება მათი სასწავლო პროცესები და შედეგები, ეს მათ საშუალებას მისცემს, იმსჯელონ თავიანთი პროგრესის შესახებ ამ სტანდარტების გამოყენებით.
- წაახალისონ მოსწავლეები, ითანამშრომლონ თავიანთ მეგობრებთან.

თვითეფექტიანობისა და თვითრეგულირებული სწავლის სწავლა

სკოლამ ხელი უნდა შეუწყოს თვითრეგულირებული სწავლის და სწავლის მიმართ თვითეფექტიანობის განცდის განვითარებას. მოსწავლეებს მაშინ უვითარდებათ ეფექტიანი თვითრეგულირებული სწავლის ფორმები და სწავლისადმი თვითეფექტიანობის განცდა, როცა მასწავლებლები ჩართავენ მათ დროის ხანგრძლივ პერიოდზე განერილ კომპლექსურ

შინაარსიან დავალებებში (მსგავს დავალებებს იყენებენ კონსტრუქტივისტებიც).

თვითრეგულირებელი სწავლისა და თვითეფექტიანობის განსავითარებლად, მოსწავლეები საკუთარ სწავლის პროცესსა და პროდუქტებზეც უნდა ახორციელებდნენ კონტროლს. რადგან თვითშეფასება და თვითმონიტორინგი თვითრეგულირებელი სწავლისა და თვითეფექტიანობის განცდის ფორმირებისთვის მნიშვნელოვანია, მასწავლებლებს შეუძლიათ დაეხმარონ მოსწავლეებს, განავითარონ ეს უნარები. ამისთვის მათ უნდა ჩართონ მოსწავლეები სასწავლო პროცესებისა და შედეგების შეფასების კრიტერიუმების შემუშავებაში და მისცენ საშუალება, ამ სტანდარტების მიხედვით გააკეთონ დასკვნები საკუთარი პროგრესის შესახებ.

და ბოლოს, მასწავლებლები უნდა დაეხმარონ მოსწავლეებს, განავითარონ თანამშრომლობითი ურთიერთობა თანატოლებთან და მიიღონ მათგან უკუკავშირი. განვიხილოთ თითოეული ეს ნაბიჯი.

კომპლექსური დავალებები. ტერმინი *კომპლექსური* გულისხმობს დავალების დიზაინს (გაფორმებას), და არა მისი სირთულის დონეს. დავალებები კომპლექსურია, როცა მათში რამდენიმე კითხვაა დასმული და მოიცავს შინაარსის დიდ ნაწილს. ასეთია თემატური პარაგრაფები და პროექტები. მაგალითად, დავით აღმაშენებლის მოღვაწეობის ისტორიული პერიოდის შესწავლისას შეიძლება მომზადდეს მოხსენებები, ისტორიული რუკები ან მოდელები.

ასეთი დავალებების შესრულება მოითხოვს სიღრმისეულ აზროვნებას და პრობლემის გადაჭრაში ჩაბმას. კომპლექსური დავალებების შესრულების პროცესში მოსწავლეები ხვენწენ საკუთარ კოგნიტურ და მეტაკოგნიტურ (საკუთარი კოგნიტური შესაძლებლობების შეფასება) სტრატეგიებს, ხოლო დავალების წარმატებით შესრულება ზრდის მოსწავლის თვითეფექტიანობის განცდას და მოტივაციას.

მნიშვნელოვანია, მოსწავლეებს მიეცეთ ისეთი დავალებები, რომლებიც მათ დააფიქრებს, მაგრამ ზედმეტად არ დატვირთავს. კომპლექსური დავალებები მეტისმეტად რთული არ უნდა იყოს მოსწავლისათვის (მსგავს მოსაზრებას გამოთქვამდა ლ. ვიგოტსკი. ის ამბობდა, რომ სწავლის პროცესი უნდა მიმდინარეობდეს განვითარების უახლოეს ზონაში. იხ. ლ. ვიგოტსკის თეორია).

კონტროლი

მიეცით მოსწავლეებს არჩევანის უფლება - თუ რა თემაზე, როგორ, სად, ვისთან ერთად იმუშაონ და ა. შ.

ასევე, ჩართეთ მოსწავლეები (გაუნაწილეთ პასუხისმგებლობა) გადაწყვეტილების მიღების, დაგეგმვის, მიზნის დასახვის, პროგრესის მონიტორინგის და შედეგების შეფასების პროცესში.

მოსწავლეებისთვის არჩევანის მიცემის უფლება მათ საშუალებას აძლევს, შეცვალონ მოცემული დავალების სირთულე. მაგალითად, აირჩიონ უფრო რთული ან მარტივი დავალება, განსაზღვრონ წერიტი დავალების სახე და ოდენობა.

როგორ მოვიქცეთ, რომ მოსწავლემ არასწორი არჩევანი არ გააკეთოს?

მაღალი თვითფექტიანობის მქონე მასწავლებელი, თავდაპირველად, რწმუნდება იმაში, რომ მოსწავლეს აქვს დამოუკიდებლად მოქმედების და სწორი გადაწყვეტილების მისაღებად სათანადო ცოდნა და უნარ-ჩვევები. მაგალითად, როცა მოსწავლეები სწავლობენ ახალ უნარ-ჩვევას, მასწავლებელმა მათ გარკვეულ საზღვრებში მოქცეული არჩევანი უნდა მიაწოდოს. მაგალითად, მოსწავლეებმა უნდა დაწერონ მინიმუმ 4 წინადადება, მაგრამ მათ შეუძლიათ დაწერონ მეტიც.

მაღალი თვითფექტიანობის მასწავლებელი მოსწავლეებს

ასწავლის სწორი გადწყვეტილების მიღებას და აჩვენებს ამის ნიმუშს. მაგალითად, როცა მოსწავლე დროის რაციონალურად გამოყენების თაობაზე აკეთებს არჩევანს, მასწავლებელი ეკითხება: - რისი გაკეთება შეგიძლია, როცა საქმეს დაასრულებ? რა შეგიძლია გააკეთო ჩემი დახმარების მოლოდინში?

მაღალი თვითეფექტიანობის მქონე მასწავლებელი მოსწავლეებს აძლევს უკუკავშირს მათ მიერ გაკეთებული არჩევანის შესახებ და მოსწავლეებს აწვდის რჩევებს, მათი ინდივიდუალური თავისებურებების გათვალისწინებით. მაგალითად, მათ შეიძლება წაახალისონ ზოგი მოსწავლე ერთობლივი მუშაობისთვის, ზოგი დამოუკიდებლად მუშაობისთვის (იმაში დასარწმუნებლად, რომ მათ აქვთ წარმატების დამოუკიდებლად მიღწევის რესურსები).

თვითშეფასება

მოსწავლეები უნდა ჩავრთოთ სასწავლო პროცესის და მისი შედეგების ანალიზში. ყურადღება უნდა გამახვილდეს პირად პროგრესზე და შეცდომების ანალიზზე.

მოსწავლეების ჩართვა შეფასების კრიტერიუმების დადგენასა და საკუთარი პროგრესის შეფასებაში ამცირებს მათ შფოთვის, რაც ხშირად თან სდევს მასწავლებლის მიერ გაკეთებულ შეფასებას. მოსწავლეებმა შეიძლება თვითონ შეაფასონ თავისი ნამუშევარი, იმ კრიტერიუმების გამოყენებით, რომელიც მათ მასწავლებელთან ერთად აღიარეს „კარგ“ ნამუშევრად.

მაღალი დონის თვითრეგულირებული სწავლის კლასებში მოსწავლეების მიერ საკუთარი სწავლის შესაფასებლად გამოიყენება როგორც ფორმალური, ასევე არაფორმალური კრიტერიუმები. მაგალითად, მასწავლებელმა შეიძლება შემდეგი არაფორმალური შეკითხვები დაუსვას მოსწავლეს: - რა შეიტყვე დღეს საკუთარი თავის, როგორც თხზულების დამწერის შესახებ? რისი გაკეთება შეგიძლია დღეს, რაც წინათ არ შეგეძლო?

კოლაბორაცია (თანამშრომლობა)

აზრების გაზიარებისას, პრობლემების ერთად გადაწყვეტისას, მოსწავლეები უკეთესად ითვისებენ სასწავლო მასალას.

მასწავლებელმა, ყოველი სასწავლო წლის დასაწყისში, გაკვეთილზე დრო უნდა დაუთმოს მოსწავლის სასწავლო პროცესში მონაწილეობის ნორმების დადგენას. მაგალითად, როგორ განახორციელოს მოსწავლემ კონსტრუქციული უკუკავშირი, როგორ მოახდინოს თანატოლის მოსაზრებების ინტერპრეტაცია, რა რეაქცია ჰქონდეს მათზე.

თანამშრომლობა, თვითრეგულირების სწავლის მნიშვნელოვანი კომპონენტია კონსტრუქტივისტულ მიდგომაშიც. მაგალითად, ლ. ვიგოტსკის თანახმად, ცოდნა აიგება სოციალური ინტერაქციითა და გამოცდილებით (იხ. ლ. ვიგოტსკის თეორია).

თვითრეგულაციის ხელშეწყობა, რეკომენდაციები მასწავლებლებს:

1. ჰკითხეთ მოსწავლეებს, დარწმუნებულნი არიან თუ არა, რომ კარგად ესმით პრობლემის არსი?
 - შეუძლიათ თუ არა, გამოყონ ინფორმაციის მთავარი და მეორეხარისხოვანი ნაწილები?
 - დაეხმარეთ მათ, მოახდინონ პრობლემის ვიზუალიზაცია, დიაგრამების ან ნახაზების საშუალებით.
 - სთხოვეთ მოსწავლეებს, მოახდინონ პრობლემის პრეზენტაცია სხვების წინაშე.
2. ურჩიეთ მოსწავლეებს, სხვადასხვა კუთხიდან განიხილონ და შეაფასონ პრობლემა.
 - დაასახელეთ რამდენიმე სხვადასხვა შესაძლებლობა და შემდეგ სთხოვეთ მოსწავლეებს, გამოთქვან თავიანთი მოსაზრება.

- ავარჯიშეთ მოსწავლეები თავიანთი მოსაზრებების გამოთქმასა და დაცვაში.
3. მოსწავლეებმა უნდა იფიქრონ, არ მიაწოდოთ მზა პასუხები.
 4. შესთავაზეთ მათ როგორც ინდივიდუალური, ისე ჯგუფური პრობლემები, რათა თითოეულ მოსწავლეს მიეცეს მუშაობის შანსი.
 5. იყავით ლმობიერნი მოსწავლეების მიმართ, თუ ისინი ასაბუთებენ პრობლემის გადაჭრის „მცდარ“ გზას.
 6. ჩიხში შესულ მოსწავლეებს არ მისცეთ დანებების საშუალება. ამ შემთხვევაში მათ მეტი დრო მიეცით მოფიქრებისთვის. ასევე, მიეცით მინიშნებები.
 7. დაეხმარეთ მოსწავლეებს ალტერნატივების ანალიზის უნარის ჩამოყალიბებაში.
 - პრობლემის გადაჭრისას ხმამაღლა გამოთქვით აზრები.
 - ჰკითხეთ: - რა მოხდება თუ.....
 - ჩამოწერეთ მოსაზრებები.
 8. მოსწავლეებს გააცანით რამდენიმე სტრატეგია, არ შემოიფარგლოთ მხოლოდ სწავლის ზოგადი სტრატეგიების გაცნობით. გააცანით მათ ზოგიერთი სპეციფიკური ტექტიკა, მაგალითად, გრაფიკული.
 9. ხაზი გაუსვით მხარდაჭერის მნიშვნელობას.
 - ასწავლეთ მოსწავლეებს ერთმანეთის მხარდაჭერა.
 - აცნობეთ მშობლებს მოსწავლის ყველაზე პრობლემური მხარეების შესახებ, რომელთაც განსაკუთრებული მხარდაჭერა სჭირდება.
 10. შექმენით თვითრეგულირების მოდელები.
 - დასახეთ მცირე ნაბიჯები აკადემიური უნარ-ჩვევების

გასაუმჯობესებლად. მიზნები შეუსაბამეთ მოსწავლეთა მიმდინარე მიღწევათა დონეს.

- მოსწავლესთან ერთად განიხილეთ, როგორ დაისახონ მიზანი და როგორ მოახდინონ პროგრესის მონიტორინგი.
- აჩვენეთ ბავშვებს, როგორ შეიძლება მიზნის დასახვა ერთი კვირის ან ერთი დღისთვის. როგორ დაწერონ გასაკეთებელი საქმეების სია და აწარმოონ დღიური, სადაც ყველაფერს ჩაინიშნავენ.

11. შექმენით მიზნის დასახვის, მოტივაციის, სწავლის და დროის მართვის შესახებ წიგნების ბიბლიოთეკა.

12. სთხოვეთ მშობლებს, დაეხმარონ შვილებს, რათა მათ პრობლემის ამოხსნის პროცესზე გაამახვილონ ყურადღება და, საშინაო დავალების შესრულებისას, მაშინვე წიგნის ბოლოს მოცემული პასუხები არ ეძებონ.

13. მიეცით მოსწავლეებს თვითშეფასებისთვის მითითებები.

- მოსწავლეებთან ერთად შექმენით თვითშეფასების რუბრიკები (წესები, რომლებიც გამოიყენება მოსწავლის შედეგების ხარისხის შეფასებისთვის), მიეცით მათი გამოყენების ნიმუში. მაგალითად, ზეპირი პრეზენტაციის შეფასების რუბრიკა შეიძლება იყოს ასეთი: მოსწავლე მუდმივად უყურებს აუდიტორიას, დგას სწორად და მუდმივად ინარჩუნებს აუდიტორიის ყურადღებას, ხმა მკაფიო და გასაგებია, არგუმენტები ლოგიკურად და სრულად არის ჩამოყალიბებული, ასრულებს მოკლე რეზიუმეთი.
- წლის დასაწყისშივე დაურიგეთ მოსწავლეებს აღრიცხვის წიგნაკი, სადაც ისინი შეფასებებს ჩაწერენ.
- წაახალისეთ მშობლები, მისცენ მოსწავლეებს თვითშეფასების ნიმუშები.

გამოყენებული ცნებები:

ურთიერთდეტერმინიზმი - ქცევის ახსნა, რომელიც ხაზს უსვამს პიროვნული მახასიათებლების (განსაკუთრებით, აზროვნების), გარემოს და ქცევის ურთიერთგავლენას.

მოდელირება - ცვლილება ქცევაში, აზროვნებაში, ემოციებში, რაც ხორციელდება სხვა პიროვნებაზე, მოდელზე დაკვირვებით. სწავლა დაკვირვებისა და მიბაძვის გზით.

თვითეფექტიანობა - პიროვნების რწმენა გარკვეულ სიტუაციაში საკუთარი კომპეტენტურობის შესახებ.

თვითრეგულაცია - საკუთარი ქცევით გარემო მოვლენების მართვის შესაძლებლობა. ადამიანის მიერ მიზნის მისაღწევად აზრების, ქცევებისა და ემოციების ამოქმედება.

თვითრეგულირებული სწავლა - უნარი და ნება, გააანალიზო სასწავლო ამოცანები, დასახო მიზნები, დაგეგმო ამოცანის შერულების გზები, განიხილო, როგორ მიმდინარეობს სწავლის პროცესი.

მასწავლებლის თვითეფექტიანობის განცდა - მასწავლებლის განცდა, რომ ყველაზე რთულ მოსწავლესაც შეუძლია ასწავლოს და დაეხმაროს.

შეფასების რუბრიკა - წესები, რომლებიც გამოიყენება მოსწავლის შედეგების ხარისხის შეფასებისთვის.

კონცეპტუალური (ცნების) რუკის შედგენა - მოსწავლის მიერ შედგენილი დიაგრამა, ცნების მისეული გაგების შესახებ.

სწავლის სტრატეგია - ზოგადი გეგმა სასწავლო ამოცანის შესასრულებლად.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. ნ. ჯანაშია, ნ. იმედაძე, ს. გორგოძე (2008 წ.). განვითარებისა და სწავლის თეორიები. საქართველოს მაცნე.
2. ა. ვულფოლკი (2012 წ.). განათლების ფსიქოლოგია. ილიას სახელობის უნივერსიტეტის გამომცემლობა.
3. Г. Лефрансуа (2003г.). Психология для учителя. Питер
4. Баттерворт Дж. Харрис М. (2000г). Принципы психологии развития. М. Когито- Центр.
5. Хьелл Л. Зиглер Д. (1997г.). Теории личности. СПб. Питер.
6. Bandura A. (1977). Social-learning theory, Englewood CL: fts, NJ: Prentice-Hall
7. Bandura A. (1986). Social Foundations of thought and action: A Social cognitive theory, Englewood CL: fts, NJ: Prentice-Hall
8. Bandura A. (1995). Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. Cambridge: Cambridge University Press.
9. Feist J. Feist G. (1998), Theories of Personality, Mc. Graw- Hill.

