DEZVOLTAREA AUTOEFICACITĂȚII ACADEMICE A STUDENȚILOR

Autoeficacitatea academică se referă la credința unei persoane în capacitatea sa de a-și îndeplini scopurile, de a obține rezultate și a duce la bun sfârșit sarcinile academice.

Studenții care au autoeficacitate crescută se implică activ în învățare, au persistență în sarcini, dar și toleranță crescută la efort. Totodată, acești studenți care au încredere în abilitatea de a face față provocărilor academice, se recuperează mai ușor în urma eșecurilor și se raportează la acestea ca la experiențe care le pot îmbunătăți competența și performanța viitoare, ceea ce contribuie la o abordare orientată spre creștere. Pe de altă parte, studenții cu un nivel scăzut de autoeficacitate, se demotivează ușor, evită contextele de învățare percepute ca fiind dificile, nu au toleranță la efort și se frustrează atunci când au eșec (Bandura & Cervone, 1983).

Sursele autoeficacității (Bandura, 1997)

Autoeficacitatea se dezvoltă pornind de la patru surse:

1. Experiențele academice anterioare. În general, succesul în sarcini academice crește autoeficacitatea, în timp ce eșecul scade nivelul acesteia.

2. Învățarea prin observarea experiențelor celorlalți (învățarea vicariantă). Observarea unor covârstnici/colegi care se descurcă într-un anumit tip de sarcini, poate întări credința unui student că și el se poate descurca în acel domeniu academic.

3. Persuasiunea verbală/feedback-ul. Maniera de comunicare a cadrului didactic cu privire la dificultatea tematicilor și a sarcinilor disciplinei pe care o predă, influențează autoeficacitatea studenților. De asemenea, feedback-ul constructiv și încurajările din partea cadrului didactic, contribuie la creșterea autoeficacității prin faptul că studentul se simte motivat și ghidat în procesul de învățare.

4. Starea emoțională. Emoțiile au impact direct asupra autoeficacității la o anumită disciplină. Spre exemplu, dacă studentul simte anxietate, nesiguranță, stres, acestea pot contribui la evaluarea disciplinei/sarcinilor academice ca fiind peste nivelul său de competență. Desigur, un anumit nivel de stimulare emoțională poate contribui la creșterea autoeficacității și performanței.

Acestea pot constitui punctul de pornire pentru implementarea unor strategii prin care cadrele didactice pot modela în sens pozitiv autoeficacitatea studenților.

Strategii adresate cadrelor didactice pentru îmbunătățirea autoeficacității studenților.

O serie de studii au confirmat și demonstrat faptul că utilizarea anumitor strategii de către cadrele didactice contribuie semnificativ la creșterea autoeficacității pentru disciplinele predate (Fencl and Scheel, 2005).

Recomandări pentru creșterea autoeficacității academice a studenților:

1. Utilizarea unor abordări colaborative. Acestea au rolul de a crea un climat educational pozitiv, de a crește confortul emotional, a reduce anxietatea asociată cu învățarea, dar și de a stimula experiențele vicariante prin faptul că studenții se ajută între ei, astfel dobândind o autoevaluare pozitivă a capacității lor de a reuși.

2. Oferirea unor sarcini de învățare de nivel moderat de dificultate. Această abordare, ajută studenții să vadă că pot reuși, dobândind astfel experiențe academice pozitive care îi vor motiva să se implice în învățare. Dacă sarcina e prea ușoară, intervine plictiseala, însă dacă e percepută ca fiind prea dificilă, întărește credința că nu se vor descurca (autoeficacitate scăzută). Astfel, cerințele/sarcinile trebuie să fie concepute astfel încât să depășească ușor nivelul de abilitate (al studenților) din momentul respectiv.

3. Oferirea unor experiențe de învățare individualizate, potrivite pentru nivelul de cunoștințe și competențe al fiecărui student. Această măsură este recomandată mai ales în cazul studenților cu autoeficacitate scăzută (cei care consideră că nu se descurcă la o anumită disciplină), deoarece prin oferirea unor oportunități în care să își demonstreze competența, li se va invalida credința că nu au capacitatea de a reuși. O dată ce studentul experiențiază o îmbunătățire a performanței, autoeficacitatea sa pentru disciplina respectivă se va îmbunătăți.

4. Utilizarea învățării prin modelare. Așa cum am arătat mai sus, experiențele vicariante contribuie la creșterea autoeficacității. Astfel, studenții pot învăța foarte eficient prin observarea unui coleg care realizează o aplicație/un exercițiu etc și prin identificarea propriilor abilități cu ale acestuia. În plus, munca în grupuri mici încurajează aportul individual și, astfel, fiecare student poate să observe impactul implicării și al cunoștințelor sale asupra produsului grupului.

5. Feedback și încurajări imediate pentru comportamente/reușite specifice. Adesea sursa autoeficacității scăzute a studenților este absența unui feedback acurat, dar și a încurajărilor din partea cadrelor didactice. Astfel, încurajarea studenților să încerce, normalizarea eșecului, explicarea erorilor specifice, pot contribui fundamental la creșterea încrederii studenților că pot duce la bun sfârșit sarcinile disciplinei. În plus, aceste strategii, pot ajuta studenții să înțeleagă faptul că sursele eșecului sau erorilor nu țin de inteligența lor, ci de efortul investit, de timpul petrecut în învățare, de atenție sau de alți factori care se află în controlul studentului.

6. Susținerea emoțională a studenților. Dat fiind faptul că mediul academic este unul anxiogen, iar eșecurile sunt deseori dificil de suportat de studenți, ducând la demotivare, cadrul didactic are un rol important în a-i învăța pe aceștia să se raporteze sănătos la insucces. Astfel, este recomandată normalizarea dificultăților, comunicarea deschisă despre blocajele care apar, dar și asumarea eșecului ca parte din experiențele de învățare.

7. Dezvoltarea autoeficacității cadrului didactic. Credințele cadrului didactic despre capacitatea sa de a îmbunătăți experiențele de învățare ale studenților și de a reuși să își îndeplinească obiectivele, contribuie la maniera în care studenții percep disciplina predată. Acesta este motivul pentru care, teoriile mentale despre predare ale cadrelor didactice se pot observa în atitudinea și comportamentele studenților față de tematica predată.

Bandura, A., & Cervone, D. (1983). Self-evaluative and self-efficacy mechanisms governing the motivational effects of goal systems. Journal of Personality and Social Psychology, 45, 1017-1028.

Bandura, A. (1997). Personal efficacy in psychobiologic functioning. In G. V. Caprara (Ed.), Bandura: A leader in psychology (pp. 43-66). Milan, Italy: Franco Angeli.

Fencl, H. & Scheel, K. (2005). Engaging Students: An Examination of the Effects of Teaching Strategies on Self-Efficacy and Course Climatein a Nonmajors Physics Course. J. Coll. Sci. Teach.35, 20.