

Frank Pajares

Self-efficacy během dětství a adolescence

Doporučení pro učitele a rodiče

překlad Tomáš Mertin

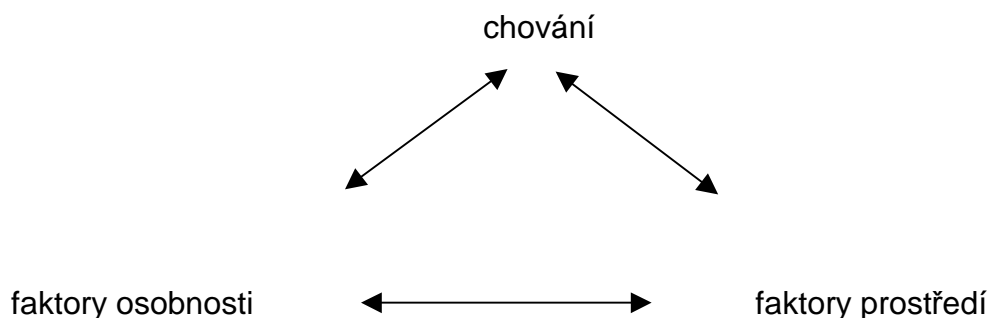
Chtěl bych začít tuto kapitolu tvrzením, které snad čtenáři přijmou jako rozumné, totiž že domněnky (beliefs), které si vytvářejí adolescenti o své schopnosti uspět v různých aktivitách, hrají velkou roli v tom, zda uspějí či ne a jaký bude výsledek jejich činnosti. Tyto domněnky o vlastní schopnosti, vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) tvoří základ pro motivaci, well-being a osobní úspěch ve všech oblastech života. Pokud mladí lidé nevěří, že jejich akce mohou přinést zamýšlené výsledky, mají malý důvod (incentive), aby pokračovali a vytrvali navzdory potížím, které se na cestě vyskytnou. Je sice možné přemluvit je povzbuzováním nebo hrozbami, aby plnili své úkoly a aktivně se zapojovali do činnosti, ale když později dostanou možnost zvolit svou životní cestu, nepochybně si vyberou úkoly a činnosti, o kterých věří, že jsou v jejich schopnostech – a vyhnou se těm, které považují za příliš náročné a nad jejich síly.

Výzkumníci přinesli řadu poznatků o porozumění self-efficacy a jeho vztahu k motivaci a dosahování úspěchů (achievement). Ačkoli na učitele a rodiče může dopad těchto výzkumů udělat dojem, budou se více zajímat o jejich praktické využití. Budou chtít spíše účinné strategie, jak udržovat optimální úroveň self-efficacy mladých lidí a jak upravovat některé domněnky a přesvědčení, které jsou nepřesné a jedince ve svém důsledku oslabují. V této kapitole chci nastínit některé praktické závěry vycházející z poznatků výzkumů. Nejprve ale objasním klíčové charakteristiky tohoto důležitého přesvědčení o sobě a krátce shrnu hlavní poznatky o vztahu mezi vnímanou osobní účinností (self-efficacy), motivací a dosahováním úspěchu u dětí a adolescentů.

Self-efficacy a sociálně-kognitivní teorie

Albert Bandura představil ve svém díle *Social Foundations of Thought and Action* z roku 1986 teorii lidského fungování, která zdůrazňuje roli přesvědčení o sobě. V jeho sociálně-kognitivní perspektivě jsou lidé vnímáni jako proaktivní a seberegulující organismy schopné vlastní organizace a sebenáhledu, nejen jako reaktivní celky tvarované prostředím nebo ovládané skrytými vnitřními impulsy. Lidské myšlení a lidské činy jsou pojímány jako produkt dynamické souhry vlivů osobnosti, chování a prostředí. Způsob, jakým lidé interpretují výsledky vlastních činů, jim dává informaci, pozměňuje jejich prostředí a mění jejich osobní vlastnosti, což ve svém důsledku přináší informace pro pozdější použití a pozměňuje budoucí jednání. To je základ Bandurova recipročního determinismu, tedy pohledu, že interakci, která má podobu triadické (trojúhelníkové) reciprocity, vytvářejí a) osobní faktory ve formě kognitivních, afektivních a biologických jevů, b) chování a c) vlivy prostředí.

Reciproční podstata zdrojů lidského fungování podle sociálně kognitivní teorie umožňuje věnovat se osobním, environmentálním nebo behaviorálním procesům. Je tedy možné působit na životní pohodu zlepšováním emocionálních, kognitivních nebo motivačních procesů, které tvoří hlavní skupinu osobních faktorů (personal factors) mladých lidí. Životní pohoda (well-being) může být také podpořena zlepšením dovedností mladých lidí nebo změnou sociálních podmínek, ve kterých žijí. Ve školách se učitelé snaží zvýšit dovednosti a sebejistotu svých žáků a studentů. Toho lze dosáhnout zlepšováním emočních vztahů žáků, opravováním chybných přesvědčení o sobě a návyků v myšlení (osobní faktory), zlepšováním akademické dovednosti žáků a metody seberegulace (behaviorální faktory), případně pozměnit struktury ve škole nebo ve třídě, které znesnadňují žákům úspěch (faktory prostředí).



Obr. 15.1 – Model zobrazující vztahy mezi determinantami v triadickém recipročním kauzálním vztahu

Self-efficacy a akademický úspěch

Empirické poznatky dokládají Bandurovo tvrzení, že přesvědčení o vlastní šanci na úspěch se týká prakticky každého aspektu lidského života – jestli jedinec myslí produktivně, nebo neefektivně; pesimisticky nebo optimisticky; kolik námahy vynaloží na aktivitu; nakolik se dokáže motivovat a vydržet, když se objeví překážky; jak pracuje se svým myšlením a chováním; je podmínkou odolnosti vůči stresu a depresi. Jako důsledek dokáže takové přesvědčení výrazně ovlivnit, kolik ze svých plánů a předsevzetí lidé doopravdy uskuteční. Self-efficacy také podstatně určuje, jakým směrem se lidé vydají v důležitých rozhodnutích svého života. Lidé se obvykle zapojí do činností, ve kterých se cítí schopní a vyhýbají se těm, ve kterých si nevěří. To je obzvláště důležité na střední a vysoké škole, kdy se před mladými lidmi neustále otevírá široká nabídka možností a alternativ.

Znalosti a dovednosti, které člověk zvládá, nepochybně hrají velkou roli v tom, do jaké činnosti se pustí a do jaké ne. Ale je třeba zdůraznit, že lidé musí také *interpretovat* své výsledky a úspěchy, stejně jako musí uvažovat o tom, jak velké mají znalosti a dovednosti. Představte si například dva žáky, kteří dostanou dvojku z důležité zkoušky (testu). Sama o sobě nemá dvojka žádný význam ani schopnost něco ovlivnit. Co se tedy stane, když ji nějaký adolescent dostane? Žák, který je zvyklý dostávat v tomto předmětu z testů jedničky bude tuto dvojku vnímat určitě jinak, než žák, který je zvyklý na trojky (a který se učil úplně stejně). Pro prvního bude dvojka zdrojem stresu a mrzutosti, pro druhého to bude radost a odměna za práci. Jedničkář se musí vypořádat s lehce pošramocenou sebedůvěrou ve své schopnosti, trojkaři naopak sebedůvěra vzroste. Ani znalost kontextu sice není všechno, ale může nám řadu věcí osvětlit.

Self-efficacy by se neměla zaměřovat s odhadem následků nějakého chování. Přesvědčení o self-efficacy obvykle podpoří výsledek, který člověk očekává, a to je základem sebenaplnující se předpovědi (self-fulfilling prophecy). Sebejistí lidé očekávají dobré výsledky. Žáci přesvědčení o svých sociálních schopnostech očekávají úspěšná společenská setkání. Ti, kteří věří ve své studijní schopnosti, očekávají dobré známky a to, že budou mít výhody plynoucí z kvality jejich práce. A

přesný opak platí o těch, kteří si nevěří. Mladí lidé, kteří pochybují o svých sociálních dovednostech, často očekávají odmítnutí nebo zesměšnění ještě než se pokusí o kontakt. Ti, kteří nevěří svým akademickým schopnostem, si představují jako svůj výsledek špatnou známku - a to ještě před zkouškou nebo zápisem do předmětu.

Když se od sebe liší přesvědčení o vlastní úspěšnosti (self-efficacy) a přesvědčení o výsledku nějaké akce (perceived outcome), může self-efficacy snadno předurčit chování. Student si může být naprosto vědom toho, že dobré akademické schopnosti jsou nutné pro dosažení dobrého výsledku ve zkouškách potřebných pro přijetí na kvalitní vysokou školu, což může v budoucnosti zajistit vyšší životní úroveň. Ale pokud nemá důvěru ve své akademické schopnosti, může se vyhnout náročnějším kurzům, ke zkouškám půjde s obavami a pochybami o sobě, nakonec může i začít váhat, jestli vůbec jít na univerzitu. V sociální oblasti si zase může být mladý muž vědom, že bude potřebovat fyzickou přitažlivost a atraktivní sociální vystupování, aby upoutal dívku, která se mu zalíbila, to může vést k romantickému vztahu, který může mít i delší trvání. Pokud má ale malou důvěru ve své sociální schopnosti a pochybuje o svém fyzickém vzhledu, pravděpodobně se bude stydět, ani se o kontakt nepokusí a přijde tak o zajímavou příležitost seznámit se. Ve všech těchto případech platí postřeh Henryho Forda: „Ať už si myslíte, že to zvládnete, nebo ne, většinou budete mít pravdu.“

Protože lidé hodnotí výsledky svých činů úplně automaticky, můžeme obvykle lépe předpovědět jejich rozhodnutí, chování a schopnosti, když známe jejich přesvědčení, že mohou uspět, než když známe jejich skutečný potenciál. To samozřejmě neznamená, že by bylo možné uspět v úkolu, který je za hranicemi individuálních možností jen kvůli tomu, že někdo pevně věří ve svůj úspěch. Úspěšné fungování vyžaduje harmonii mezi přesvědčením o sobě a skutečnými znalostmi a dovednostmi. Přesvědčení o self-efficacy nám spíše pomůže určit, jak lidé naloží se znalostmi a dovednostmi, které už mají. Tato myšlenka je v souladu s předpokladem, kterým jsem začal tuto kapitolu, a to že přesvědčení člověka o sobě je klíčovou silou v motivaci a dosahování úspěchu ve všech oblastech života mladých lidí. Přesvědčení o sobě také zásadně určuje, jak kvalitně (a jestli vůbec) si člověk tyto znalosti a dovednosti osvojí.

Do roku 2005 bylo napsáno více než tři tisíce článků, které pracovaly s konceptem self-efficacy. V běžném vyhledávači na internetu se objeví na tento dotaz více než půl milionu stránek. Self-efficacy je tématem výzkumu v různorodých

oblastech jako je psychologie, psychiatrie, mezinárodní vztahy, obchod, atletika, medicína a zdravotnictví, mediální studia, studium společenských a politických změn, studium morálního vývoje. Zvláště výrazně se self-efficacy uplatňuje ve vzdělávání. Badatelé ukazují, že nezávisle na předchozích úspěších nebo schopnostech pracují žáci s vysokou úrovní self-efficacy více, déle vydrží, nevzdávají se, když se ukáže obtíž, jsou optimističtější, méně úzkostní a mají více úspěchů. Žáci, kteří věří, že jsou schopni zvládat akademické úkoly, také na rozdíl od ostatních žáků častěji používají kognitivní a metakognitivní strategie. Přesvědčení o svých studijních schopnostech ovlivňuje míru využití kognitivních strategií a seberegulaci za použití metakognitivních strategií. Self-efficacy je také spojena s kvalitou práce v hodinách a domácími úkoly, zkouškami, testy, eseji a jinými pracemi. V psychologii se za nejsilnější kognitivní prediktor studijních úspěchů obecně považuje inteligence (měřená IQ testy). Ale když výzkumníci sledovali společný vztah self-efficacy a inteligence při předvídání úspěchu, zjistili, že přesvědčení o vlastních schopnostech k předpovědi akademického úspěchu také výrazně a nezávisle přispělo. Je zřejmé, že nejde jen o to, jak schopní jsme, ale také o to, jak si myslíme, že jsme schopni. Self-efficacy vysvětluje zhruba čtvrtinu rozptylu v předpovědi akademického výkonu. Mohlo by se zdát, že je to málo, ale je třeba si uvědomit velké množství všech faktorů, které mohou ovlivnit práci žáka. Jakýkoli psychologický faktor schopný vysvětlit 25% variance studijních ukazatelů, si zasluhuje pozornost a dokonce i trochu respektu. V další sekci chci předvést některé závěry, které vycházejí z poznatků studií o self-efficacy.

Doporučení pro učitele a rodiče

Několik prvních doporučení vychází z teorie a výzkumu týkajícího se vzniku nebo zdrojů vnímané osobní účinnosti (self-efficacy), tedy jak je vytvářeno a jak je lze podporovat. Jedinci si vytvářejí přesvědčení o své self-efficacy ze čtyř zdrojů – jsou to zážitek ovládnutí nebo zvládnutí nějaké dovednosti (mastery experience), zástupná zkušenost (vicarious experience), sociální přesvědčování a fyziologická reakce. Pro většinu lidí je nejdůležitějším zdrojem interpretace výsledku vlastního výkonu, tedy zážitek ovládnutí nebo zvládnutí dovednosti. Jednoduše řečeno, lidé hodnotí účinnost svých činů a interpretace těchto výsledků pomáhá vytvářet jejich přesvědčení o vlastní schopnosti. Úspěch self-efficacy zvyšuje, neúspěch ji snižuje.

Co by mohlo být jednodušší nebo rozumnější? Žáci, kterým se daří v matematických testech a dostávají dobré známky v hodinách matematiky, postupně získají pocit jistoty a jsou přesvědčení o svých matematických schopnostech. Tento silný pocit vlastní schopnosti později dodává motivaci, aby přistupovali k úkolům z matematiky zodpovědně a nenechali se při počítání odradit obtížnými situacemi.

Zdůrazňujte spíše rozvoj dovedností než zvyšování sebevědomí

Tvrzení, že zvládnutí dovednosti (mastery experience) je nejvýznamnějším zdrojem informací pro přesvědčení o vlastní schopnosti, se pojí s modelem akademického úspěchu založeném na sebeposilování (self-enhancing). Ten počítá s tím, že pro zvýšení úspěchu žáků ve škole, je nutné zlepšit jejich sebepojetí. Tradiční metody, jak toho dosáhnout, zahrnují programy založené na zvýšení sebevědomí (hrdosti) chválou nebo přesvědčováním. Výzkum self-efficacy přenesl důraz z posilování sebevědomí na rozvoj dovedností - zvyšovat úroveň, na kterou jedinec může dosáhnout (competence) skrze zážitky opravdového úspěchu a radosti z kvalitního výkonu a skrze zážitky ovládnutí dovednosti. Pedagogické intervence by měly být vytvářeny s ohledem na tento zásadní bod.

Přesvědčení žáků o vlastních schopnostech se vytvářejí zejména skutečným úspěchem v náročných akademických úkolech. Jak napsal Bandura: „Nepleťme si dva typy sebevědomí, jeden jako rys osobnosti a druhý, který pochází ze znalosti nějakého předmětu. Pokud vzdělavatel zvyšuje onen první typ bez toho druhého, ničemu to neposlouží. Cílem vzdělávání není vyprodukovat sebevědomé hlupáky.“ O desetiletí dříve prohlásil Erik Erikson, že „Identita ega získává opravdovou sílu jen z upřímného a konzistentního uznání opravdového úspěchu, to znamená úspěchu, který má význam v dané kultuře.“ Je dobré mít na paměti varování Shela Silversteina: „Když je cesta náročná a kopce jsou příkré, nestačí jen věřit, že to zvládnu“ („If the track is tough and the hill is rough, thinking you can just ain't enough.“).

Studium by mělo být dostatečně náročné, aby motivovalo, ale ne tolik, aby paralyzovalo. Dobří učitelé vědí, že úkoly a zadání musí být vždy na takové úrovni, aby se s vynaložením úsilí daly zvládnout. Mladí lidé ostatně sami dobře vědí, že zatímco zvládnout náročnější úkol je samo o sobě odměnou a dodává energii,

splnění jednoduchého úkolu přináší jen malé uspokojení. Jak řekl Thomas Paine: „Nevážíme si toho, co jsme získali příliš lacino.“

Podporujte adaptivní interpretace výsledků

Sociolog Alfred Schutz poznamenal, že realitu tvoří teprve význam našich zkušeností. Vzpomeňte si na krátký příklad žáků A a C použitý o několik stránek výše. Je zřejmé, že mladí lidé vždy interpretují své zážitky úspěchu při zvládnání nějakého úkolu (mastery experiences). Snadno mohou nastat situace, ve kterých nevhodná interpretace sníží přesvědčení o vlastní schopnosti, které je potřebné jako podpora ve chvílích, kdy se nedaří. Zvláště zřetelný je tento jev v případech, kdy se lidé musí vypořádat s „prohrou“.

Známý psycholog Robert Sternberg dostal hned v prvním úvodu do psychologie na univerzitě trojku. Jeho učitel poznamenal, že „v psychologii už jeden slavný Sternberg byl a je zřejmé, že další už nepříjde.“ O tři roky později graduoval mezi nejlepšími žáky na Stanfordově univerzitě a v roce 2002 se stal prezidentem Americké psychologické asociace. Michael Jordan byl vyřazen ze středoškolského basketbalového týmu. Jednou poznamenal: „V životě jsem pořád jen prohrával. Proto mám úspěch.“ Van Gogh prodal za svůj život jen jeden obraz. Louisa May Alcottová, autorka knihy „Malé ženy“ („Little Women“), se měla podle přání své rodiny stát služebnou. Emily Dickinsonové vyšlo za celý život jen sedm básní. 27 nakladatelů odmítlo první knihu Dr. Seusse „To Think That I Saw It on Mulberry Street“, Jack London dostal šest set zamítavých dopisů, než prodal svou první povídku, William Saroyan nashromáždil více než tisícovku zamítnutí před vydáním své první knihy a Gertruda Steinová posílala básně nakladatelům téměř 20 let, než konečně jednu přijali.

Římský básník Vergilius napsal, že „Ti, kdo si myslí, že jsou schopní, jsou schopní“. Jedním z důležitých rysů úspěšných jedinců je to, že prohra a nepřízeň nepodlomí jejich víru ve vlastní kvalitu. Je to proto, že v konceptu self-efficacy nejde tolik o to, jak uspět, ale spíš jak vydržet, když úspěch nepřichází. Sebedůvěra nemůže poskytnout dovednosti potřebné k úspěchu, ale dodává lidem úsilí a vytrvalost, aby tyto dovednosti získali a účelně je použili.

V případě časté prohry je jen přirozené, že si člověk vybuduje určitou odolnost.

Dospělí často dělají tu chybu, že se snaží ochránit mladé lidi před prohrą za každou

cenu. Neúspěchy jsou spíše milníky na cestě, která nakonec vede k úspěchu. Lepší je soustředit úsilí, aby se žáci naučili *jak* zpracovat neúspěch, když už se neúspěchu nemohou vyhnout. Dobří učitelé a rodiče zacházejí s chybami, přehmaty a špatnými odpověďmi jako pozitivními věcmi, které přispívají k pozdějšímu úspěchu. Často je proto třeba adaptivní pohled na neúspěch. Poté, co Thomas Edison podnikl 1000 neúspěšných pokusů navrhnout žárovku, jeden reportér se ho zeptal: „Jak jste se cítil po tolika neúspěších?“ Edison odpověděl: „Nebylo to tisíc neúspěchů, jen bylo potřeba 1000 kroků, abych vynalezl žárovku.“ Autor Samuel Beckett to také podal dobře: „Pořád se snažit. Pořád mít neúspěch. Nevadí. Zkusit to znovu. Znova neuspět. Neuspět lépe.“

Kromě interpretace svých zážitků zvládnutí dovednosti (mastery experience), si mladí lidé také vytvářejí domněnky o self-efficacy skrze zástupnou zkušenost, když pozorují ostatní při práci. Mladý člověk pozoruje úspěchy a neúspěchy svých vrstevníků, jež považuje za zhruba rovnocenné ve schopnostech, což ovlivňuje domněnky o vlastní schopnosti („Když to dokáže on, tak já taky.“). Ačkoli tenhle zdroj informací je slabší než vlastní zkušenost, získává na důležitosti, když si lidé nejsou jisti ve svých schopnostech nebo nemají dostatek předchozích informací, aby je posoudili. Ve vzdělávání a psychologii existuje poznatek, že lidé se dokážou učit pomocí modelů, a proto tento typ učení tvoří významnou část zkoumání self-efficacy. Zástupná zkušenost zahrnuje i to, jak se žáci navzájem porovnávají. Srovnávání, spolu s pozorováním modelů mezi vrstevníky, může mít významný vliv na domněnky o vlastní schopnosti. V situacích, kdy mladí lidé mají příliš málo zkušeností a nemůžou posoudit své schopnosti v dané oblasti, jsou modely vrstevníků obzvláště užitečné.

Používejte efektivní techniky učení pomocí modelů

Různé způsoby učení pomocí modelů mají různý vliv na sebedůvěru mladých lidí. Někteří dospělí mohou sloužit jako model, jak se *vypořádat* s vlastní chybou (coping model). To, že přiznají vlastní chybu, když na ni někdo upozorní („Tady jsem byl trochu nedbalý, díky, žes mě opravil.“), pomáhá mladým lidem pochopit, že omyly jsou nevyhnutelné, že se dají překonat a že je dělají i autority. Naopak jiní mají autoritu a ego navázané na svou neomylnost a slouží pouze jako modely *dovednosti* (mastery models). Reagují na své chyby způsobem, ze kterého má být jasné, že oni

je nedělají („Jen jsem zkoušel, jestli dáváš pozor.“). Tito dospělí vštěpují mladým lidem, že dělat chyby je nepřijatelné a je to znak hlouposti.

Vybírejte vhodné modely mezi vrstevníky

Jako model působí také vrstevníci žáků. Proto je důležité velmi opatrně vybrat ty z nich, kteří budou fungovat jako vzor pro třídu, aby se s nimi ostatní vůbec mohli srovnávat. Existuje několik pravidel, na která je třeba dát pozor. Když model selže, tento neúspěch má větší negativní vliv na self-efficacy pozorovatele, pokud tento považuje jeho schopnosti za víceméně srovnatelné. Je zřejmé, že když selže někdo, koho vidíme na zhruba stejné úrovni jako jsme my, snáze uvěříme, že také neuspějeme („Když to nedokáže ona, tak já taky ne.“) Pokud ale pozorovatelé vnímají vlastní schopnosti na vyšší úrovni než schopnosti modelu, pozorovaný neúspěch má minimální účinek („Ona to nezvládne, ale já ano.“). Když model z řad vrstevníků udělá chybu a začne se s ní vypořádávat před ostatními žáky, přičemž verbalizuje své emoce o nízké sebedůvěře a neúspěchu, žáci se špatnými výsledky vnímají tento model jako více podobný jim samotným a následně mají lepší výsledky a vyšší self-efficacy. Stejně jako učitelé, i úspěšní žáci mohou „nakazit“ ostatní žáky důvěrou, že také mohou mít úspěch.

Minimalizujte účinek veřejně dostupných informací, které srovnávají schopnosti

Srovnávání vlastního úsilí a výsledků s vrstevníky mladým lidem v mnoha směrech vůbec nepomáhá. Ovšem většina dětí a adolescentů samozřejmě srovnává své schopnosti se svými kamarády a vrstevníky - nezávisle na tom, jestli se dospělí snaží účinek tohoto porovnávání zmenšit nebo mu úplně zabránit. I přesto by se dětem mělo pomáhat vytvořit si vlastní vnitřní standardy hodnocení výsledků. Nejobtížnější je zajistit, aby tyto vnitřní nároky byly dostatečně vysoké, aniž by ale člověka přetížily. Měly by být realistické, ale ne příliš při zemi; dostatečně pružné, ale ne přelétavé; stálé, ale ne statické.

Přizpůsobujte způsob výkladu schopnostem žáka

Pedagogové už dávno vědí, že když zavedou ve třídě individuální přístup a způsob výkladu je „ušit na míru“ schopnostem jednotlivých žáků, omezí tím sociální srovnávání. Žáci pak hodnotí své akademické výsledky spíše na základě vlastních kritérií, než aby se srovnávali se spolužáky. V atmosféře spolupráce a individuálního přístupu mohou žáci snáze vybírat vhodné vrstevníky, kteří jim budou sloužit jako modely. Individualizované plány výuky, které snižují soutěživost ve třídě i ve škole, dokáží zvýšit akademickou self-efficacy s větší pravděpodobností než tradiční struktury založené na soutěživosti.

Výzkumníci sebepojetí popsali „efekt velké ryby v malém rybníku“. Ten ukazuje, jak si žáci vytvářejí názory o sobě na základě porovnání vlastních schopností s tím, jak vnímají schopnosti ostatních spolužáků v referenční skupině. Sebedůvěra ve školním výkonu (akademických schopnostech) roste, když se žák považuje za schopnějšího než jsou ostatní ve třídě, a také klesá, když se vidí jako méně schopný. Některé školní praktiky jsou založené na sociálním srovnávání, upřednostňují standardizované hodnocení, rozdělují žáky podle schopností a výuka probíhá direktivním způsobem („lockstep instruction“). Používají známkování jako soutěž a nabádají žáky, aby porovnávali dosažené výsledky s ostatními. To přímo drtí křehké sebevědomí těch, kteří nejsou tak nadaní nebo připravení. Tyto metody výuky mohou přetavit důvěru ve vlastní schopnosti v pochyby o sobě.

Sestavujte skupiny s rozmyslem

Skupinová dynamika je silná. Když si učitel nedá pozor, snadno se vytvoří skupina, ve které jeden nebo dva žáci budou mít monopol na aktivitu, nebo ve které se někteří žáci budou cítit sociálně či akademicky znevýhodnění. Zkušení učitelé spravují skupiny opatrněji a pracují na tom, aby všichni žáci dostali příležitost uspět ve skupinových aktivitách. Stejně tak chytří rodiče zajistí, aby všichni sourozenci měli příležitost uspět v rámci rodiny. Je obtížné získat sebedůvěru, když se jedinec žádných aktivit neúčastní, nebo když většinu práce dělají ti druzí.

Stephen Sondheim nabádá rodiče, aby „si dávali pozor na to, co říkají. Děti je budou poslouchat.“ Vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) je ovlivněna slovy (a akcemi) druhých, ač už jsou vyřčena s rozmyslem nebo náhodně. V souladu s tím vychází třetí zdroj informace, který formuje self-efficacy, z verbálních sdělení a sociálního přesvědčování. Tato sdělení mohou dodat energii potřebnou pro větší úsilí a

vytrvalost. Jedinec pak pokračuje ve svém rozvoji a získávání nových dovedností a osobní zdatnosti, což v důsledku vede k úspěchu. Sdělení ho ale také mohou od aktivity odradit.

Dávejte pozor na to, co říkáte, děti poslouchají

Jak jednou poznamenala známá pedagožka Maria Montessori: „Dospělý člověk musí pečlivě vážit vše, co před dětmi řekne, protože jsou tak ochotné učit se, tak zapálené pro věc.“ Mladí lidé často poslouchají, když to nejméně čekáme. Verbální a neverbální hodnocení od ostatních hraje zásadní úlohu při utváření sebevědomí člověka. Takové hodnocení se zvnitřní a jsou to věty, které si člověk později často říká sám sobě.

Dobří pedagogové dokážou u žáků zvýšit nároky na sebe a posílit představu o vlastních možnostech, přičemž ale zajišťují, aby plánovaný cíl byl dosažitelný. Přesvědčování o pozitivě dodává odvahu a posiluje; negativistické přesvědčování oslabuje a snižuje sebedůvěru. Když dívky obdrží od svého okolí informaci, že mají šanci uspět v oboru, který je typicky obsazen muži, jako je matematika, přírodní vědy nebo technika, má to vliv i na jejich budoucí úspěch v těchto oblastech. Paradoxně právě ti, kteří mají největší pochyby o tom, jestli by se vůbec měli do něčeho pustit, bývají nejvíce ovlivňováni negativními poznámkami a nechají se odradit. Když se někomu dostane posudku, že „na univerzitu se nehodí“, může to na něj mít silný účinek, pokud není proti takovýmto tvrzením dostatečně odolný a pokud nemá mechanismy, jak to ustát a obrnit se proti nim.

Chvalte, co si zaslouží chválu

Účinná podpora by se neměla zaměřovat s chválou za každou cenu nebo prázdnými motivačními řečmi. Chvála a podpora by měly být míněny upřímně, měly by být zasloužené a měly by být přiměřené vynaloženému úsilí. Je ale samozřejmě důležité, aby se mladí lidé cítili jisti sami sebou a svými schopnostmi. Učitelé a rodiče hrají u dětí a adolescentů klíčovou roli v tom, aby si vytvořili pozitivní přesvědčení. Je však třeba mít na paměti varování Erika Eriksona, že lidé „se nedají oklamat prázdnou chválou a neupřímným (condescending) podporováním. Jejich identita získává

pravou sílu jen z upřímného a soustavného oceňování skutečných zásluh ... silné ego nepotřebuje být uměle nafukováno, je vůči takovým pokusům dokonce imunní.“ Pochvala za dobře odvedenou práci je podstatný projev podpory. Chvála, která je nezasloužená, je nečestná, manipulativní a potenciálně nebezpečná. Když schopný člověk zvládne daný úkol s vynaložením minimálního úsilí, předá přílišná chvála pokřivenou informaci, že pracovat jen lehce zasluhuje uznání. Self-efficacy zůstává u žáků stejná, pokud je chvála vnímaná jako nezasloužená. Dospělí, kteří takto chválí, brzo ztratí důvěryhodnost. Navíc je náročnost úkolu očividně nedostatečná a učitelé a rodiče udělají nejlépe, když zvednou standardy a očekávání a budou mladého člověka podporovat, aby těchto vyšších cílů dosáhl.

Chvalte více snahu a vytrvalost, než schopnost

Uplatňujte názor, že schopnost je proměnlivá, ovlivnitelná složka vývoje, a podporujte snahu, vytrvalost a neústupnost jako způsob, jak překonat překážky. Když někdo chválí větami jako „Ty jsi tak chytrý!“ „Ty jseš ale moudrá hlava“ může to mít opačný účinek než je zamýšleno. Chválení „chytrosti“ říká mladým lidem, že úspěch je záležitostí intelektuální schopnosti (kterou buď mají anebo nemají). Jak si mohou mladí lidé vytvořit důvěru v schopnosti, o kterých se domnívají, že jsou mimo jejich kontrolu? Ocenění snahy sděluje lidem, že čím tvrději pracujete, tím více toho dokážete a tím jste chytřejší. Ať už doma nebo ve škole, vyplatí se chválit *skutečnou* snahu a vytrvalost, kterou mladý člověk při aktivitě vykazuje.

Chvalte tak, aby si to žák dlouho pamatoval

Dospělí mohou poskytnout velký zdroj motivace tím, že si s dítětem promluví mezi čtyřma očima. Navíc tím vytvoří vzpomínku, která může přetrvat dlouho. Většina z nás si vybaví slova někoho z dospělých, která v nás zanechala hluboký dojem. Veřejná pochvala sice potěší jedince, kterému je určena, ale rozladí ostatní, kterým se jí nedostane. U žáků často nastane opačný efekt než zamýšlel učitel– pochválený žák může být vystaven posměchu a spolužáci si z něj budou utahovat, když učitel odejde ze třídy. Rozhovor o samotě zabere víc času, ale má mnohem větší efekt. I rodiče si mohou udělat čas na tyto soukromé chvílky doma i jinde. Učitelé a rodiče,

kteří aktivně vytvářejí prostor pro taková setkání o samotě, obohacují vzájemnou komunikaci a vytvářejí situace, na které se nezapomíná.

Dávejte pozor na nezamýšlené signály, které vysíláte

Filozof Michel Foucault jednou poznamenal: „Lidé vědí, co dělají; často vědí i proč to dělají; nevědí ale, jaký to bude mít efekt.“ Dobře myšlené věty mohou mít nepředvídatelné důsledky. Když se mladý člověk setká s obtížemi ve studiu nebo v něčem, co bylo problematické i pro rodiče, milující rodič často chlácholí dobře míněnými větami jako: „Z toho si nic nedělej, to je v genech, já jsem taky nikdy neuměl pravopis.“ Tak se ale předá jediná informace - že dělat chyby v pravopisu je v pořádku, ba dokonce je to hodné uznání, protože je dělal i rodič. Tímto způsobem se může vytvořit hrdost na určitou neschopnost, která omezuje snahy o zlepšení. Rodiče si musí uvědomit, že i když sami zápolili s pravopisem a vidí své dítě, jak s tím má problémy, nesmí vytvářet „partu spolutrpiteľů“. Místo toho by rodič měl vyzvat dítě, aby se zkusili zlepšit oba – tak se vytvoří situace, kdy ho může něco naučit.

Fyziologické a emocionální stavy, jako jsou úzkost a stres, spolu s náladou dodávají informaci o přesvědčení o vlastní účinnosti. Obvykle je to tak, že optimismus a pozitivní nálada podporují vnímanou osobní účinnost (self-efficacy), zatímco deprese, zoufalství nebo pocit poraženectví ji snižuje. Stejně jako u jiných zdrojů nerozhoduje síla fyzického podnětu nebo emoce, ale interpretace, kterou jedinec přiřkne tomuto podnětu. Lidé s vysokou vnímanou osobní účinností (self-efficacy) budou pociťovat takovýto stav jako aktivizující, ti, kteří pochybují sami o sobě, jej budou vnímat jako oslabující (ochromující).

Pomozte mladým lidem naučit se „číst“ vlastní pocity

Pokud rozumíme svým pocitům při promýšlení nějakého plánu, dokážeme si udělat docela dobrou představu o vlastní sebejistotě. Negativní pocity nám napovídají, že je něco v nepořádku, i když nevíme, co to přesně je. Lidé, kteří přistupují k nějaké činnosti s děsem a odporem, v té oblasti patrně nemají mnoho důvěry ve vlastní schopnosti. Záporné emoce navíc dokážou vyvolat další stres a nesoustředěnost, což zajistí předem očekávaný špatný výsledek. Úzkost a děs mohou být paralyzující.

Pomozte mladým lidem porozumět vlastním pocitům. Naučte je, že když cítí před nějakým úkolem úzkost, měli by své pocity probrat s učitelem, rodičem, nebo jiným poradcem. Pomozte jim porozumět, že tyto pocity by se neměly ignorovat. Je samozřejmé, že by se neměla zaměřovat téma, která v určité míře k některým aktivitám patří, a úzkost, která má hlubší příčiny.

Rozpoznejte strategie, kterými se jedinec sám oslabuje

Když se mladí lidé obávají neúspěchu, často používají řadu sebeoslabujících technik, aby se vyhnuli úzkosti, která tento strach doprovází. Jedna z nejčastějších metod, jak ji oslabit, je vyvinout jen malou nebo žádnou snahu v činnostech, ve kterých nevěří úspěchu. Zjištění, že člověk neuspěl, protože se nesnažil, vyvolá mnohem méně úzkosti, než když někdo neuspěje přes své plné nasazení. Když se člověk nesnaží, neúspěch bolí méně, protože se dá vysvětlit tím že, „se mi to nepodařilo, protože jsem se nesnažil. Když budu chtít, tak mi to půjde. Já jen nechci.“ Toto nalhávání si vede k nižším a nižším schopnostem, promarněným příležitostem a začarovanému cyklu opakovaným neúspěchů. Další strategie zahrnují např. shazování sama sebe před ostatními, prokrastinace (stálé odkládání úkolů), stanovení cílů tak vysokých a nedosažitelných, že neúspěch je „čestná prohra“ a stanovení cílů, které jsou tak lehké, že nejde neuspět.

Podporujte optimismus a pozitivní náhled na svět

Winston Churchill jednou poznamenal, že „pesimista vidí obtíže při každé příležitosti, a optimista vidí příležitosti v každé obtíži.“ Optimismus dodává sílu, a nejen to. Výzkumníci zjistili, že optimismus je spojen s adaptivním přístupem ke studiu, výsledkům, pozitivní orientaci na cíl a použitím učebních strategií, zatímco pesimismus je spojen s negativními výsledky a naučenou bezmocností. Optimismus navíc koreluje se self-efficacy, sebedůvěrou, a dokonce i použitím autoregulačních strategií. Optimismus se také spojuje s klidem, nižším stresem a řadou zdravotních ukazatelů. Jak jednou poznamenal Bandura, lidé žijí v psychologických prostředích, která vytvářejí hlavně oni sami. Učitelé a rodiče by nejen měli podporovat optimismus dětí, ale měli by také sami tvořit pozitivní model.

Tyto závěry vyplývají z výsledků bádání o zdrojích vnímané osobní účinnosti (self-efficacy). Následující sekce vychází ze studia vztahů mezi self-efficacy, motivací a úspěchem.

Podporujte schopnost a s ní sebejistotu

Albert Bandura upozornil, že vzdělávání by mělo být zaměřeno nejen na dovednosti a znalosti pro použití v současnosti, ale také na *ovlivňování přesvědčení dětí o vlastních schopnostech*, což ovlivní jejich postoje v budoucnosti. Žáci, kteří si vybudují silnou důvěru ve vlastní schopnosti, jsou připraveni vzdělávat se sami, až jednou budou odkázáni na vlastní iniciativu.“ Schopnosti a sebejistota by měly být podporovány společně během celého školního procesu, dokonce během celého života. Výsledky naší činnosti jsou vždy interpretovány podle dojmu, který v nás tato činnost vyvolává. Kvůli tomu je nezbytné podporovat adaptivní a vhodné domněnky o sobě.

Někteří výzkumníci zabývající se self-efficacy tvrdí, že by učitelé a rodiče měli věnovat stejnou pozornost skutečným schopnostem dětí i přesvědčení, které o nich mají. Výzkum ukazuje, že toto přesvědčení předpovídá motivaci a budoucí rozhodnutí o studiu lépe než faktory jako příprava, znalosti, schopnosti a zájem. Lidé začínající studium vysoké školy si vybírají obory a oblasti, ve kterých se cítí jistě, a vyhýbají se těm, ve kterých nevěří své schopnosti uspět. A stejně tak je nerealisticky nízká self-efficacy (nízké přesvědčení o možnosti vlastního úspěchu) odpovědná za nevhodné chování ve škole, kázeňské problémy a snižování školního úspěchu a výkonu (achievement) mnohem více než nedostatek znalostí nebo dovedností. Vzhledem k tomu, že se obecně méně důvěruje dívkám oproti chlapcům v některých oblastech matematiky, vědy a techniky (navzdory tomu, že mají stejné schopnosti jako chlapci) může být sebedůvěra adolescentních dívek v těchto oblastech zvláště citlivá.

Zabraňte sebedůvěře

Mnoho talentovaných jedinců trpí častými (a mnohdy ochromujícími) návaly pochyb o schopnostech, které očividně mají. Je jen málo smutnějších pohledů pro učitele nebo rodiče než schopní mladí lidé, kteří kvůli předchozím demoralizujícím zkušenostem

nebo získaným představám došli k závěru, že nemohou uspět v určitém úkolu nebo činnosti, ačkoli všechny objektivní ukazatele naznačují, že by to zvládli. Nežádka je třeba mnoho času a trpělivosti, aby se rozbil mentální návyk vnímané neschopnosti, který ovládl mladou mysl.

Mnozí žáci mají ve škole problémy ne proto, že by nebyli schopni uspět, ale protože nezvládnou uvěřit, že na to mají – naučili se vidět sami sebe jako lidi neschopné zvládnout nároky studia nebo vidí studium jako něco mimo svůj svět. V důsledku toho se problémy v základních studijních dovednostech často pojí s přesvědčením žáků, že nedokážou číst, psát, pracovat s čísly nebo myslet správně – že se nedokážou učit – i když objektivně tyto věci nejsou pravda. Kromě stálého zlepšování dovedností musí dospělí tedy navíc odhalit nepřesná hodnocení mladých a pokusit se je svým působením nějak změnit. Alexandre Dumas moudře poznamenal, že když lidé pochybují o sobě, zajistí svou prohru tím, že jsou první, kdo je o ní přesvědčen.

Už v období adolescence mnohá přesvědčení o sobě pevně zapustí kořeny, ať už jsou dobrá nebo ne. Stejně jako špatný návyk, i nepřesné ohodnocení sebe sama se stane nevhodným zvykem mysli, který může být velmi obtížné změnit. S časem a množstvím opakování získávají přesvědčení na odolnosti. Lidé se jich drží i poté, co se jim dostane správných informací a ukáže se, že se zakládají na nesprávné nebo neúplné informaci. Přesvědčení, na kterém ulpíváme, může odolat rozumu, zkušenosti, času i učení. John Dewey poznamenal: „Není neobvyklé vidět, jak se lidé drží svých přesvědčení, ale zároveň si odmítají připustit jejich logické důsledky.“ Mladí lidé, kteří se považují za neschopné v nějakém ohledu, budou odmítat nebo měnit důkazy, které svědčí o opaku. Jak poznamenal pedagog William Stafford: „Když vím, že jsem hloupý, ošklivý a nemotorný, a dostanu jedničku, vyhraju soutěž krásy a podaří se mi akrobatický kousek, odbudu to jako šťastnou trefu, omyl a náhodu.“ Psycholog Arthur Jersild prohlásil, že mladí lidé si aktivně udržují sebeobraz, i pokud je tento obraz nepřesný a škodí jim. Protože se špatné návyky mysli brání změně, musí se dospělí snažit zabránit tomu, aby se vůbec zformovaly, a zakročit proti nim, když už se vytvoří.

Zeptejte se mladých lidí na jejich self-efficacy

Přesvědčení o možnosti vlastního úspěchu není vždycky zřejmé na první pohled. Schopní jedinci často cítí velkou nejistotu, kterou na sobě nedávají znát. Ve škole mohou učitelé, poradci i vedení získat mnoho informací ohledně motivace, chování a budoucího rozhodování žáka, když znají jeho přesvědčení o sobě. Jak jsem již ukázal, mnoho mladých lidí si netroufne na určité obory, nabídky práce a životní příležitosti, protože jim chybí důvěra ve vlastní schopnosti než potřebné schopnosti. Spíše než nedostatečné znalosti nebo schopnosti je často na vině nepřesný sebeobraz, že se lidé šidí v osobní, sociální i studijní oblasti. Když se na příliš nízké přesvědčení o vlastních schopnostech přijde brzy, je možné mladým lidem pomoci, aby porozuměli svému potenciálu uspět na vytoužené cestě. Nedostatečná sebedůvěra často také pramení z nedostatečné znalosti dovedností, které jsou potřebné pro daný úkol nebo činnost. V těch případech by měli žáci mít možnost zjistit, jaké schopnosti a dovednosti daná činnost doopravdy vyžaduje. Rozpoznat, zpochybnit a změnit nízké přesvědčení o vlastním úspěchu je nezbytné pro úspěch a adaptivní fungování.

Pomozte mladým lidem zachovat si adaptivní self-efficacy

Filozof a teolog Teilhard de Chardin napsal, že je povinností lidských bytostí žít tak, jako by neexistovaly hranice schopností. Ačkoli se nám tvrzení de Chardina může zdát přehnané, dospělí často pracují na tom, aby snížili sebedůvěru mladých lidí v dobrém úmyslu zprostředkovat mladému člověku „realističtější“ odhad, co dokážou a co už ne. Tito dospělí se bojí, že není dobré, aby mladý člověk měl „nerealistické“ a vysoké ambice, u kterých je pravděpodobnost úspěchu minimální. Realita a potenciál by si měly odpovídat, říká milující rodič. Ale kdo dokáže změřit *celkový potenciál* člověka s naprostou přesností? Lidé nás neustále překvapují, stejně jako my překvapujeme je. A kdo má klíč k porozumění přesné podstaty reality?

Bandura zdůrazňuje, že úspěšné fungování je nejlépe podporováno racionálním ohodnocením vlastních možností, ale nejvíce funkční je vnímaná osobní účinnost (self-efficacy) lehce přesahující to, čeho je jedinec doopravdy schopen dosáhnout, protože toto nadhodnocení slouží k zvýšení úsilí a vytrvalosti. Manipulovat „kvalitou“ přesvědčení o vlastní úspěšnosti, aby lépe odpovídala nějakému předepsanému potenciálu, je nebezpečná cesta. Američtí žáci jsou často vnímáni jako příliš sebevědomí ve studiu. Možná. Ale nezapomeňte, že čím silnější self-efficacy, tím

spíše si člověk zvolí náročnější úkoly, vydrží u nich a uspěje v nich. Obecně by se mělo upustit od snahy snížit přesvědčení o možnostech úspěchu. Strategie na zlepšení vztahu mezi přesvědčením a realitou by měla mít základ v pomoci dětem a adolescentům při lepším pochopení toho, co už vědí a co ne, aby mohli efektivněji zapojit vhodné kognitivní strategie a pustit se do práce. Mějte na paměti, že téma „přesnosti sebeobrazu“ se nedá jen tak odpoutat od témat well-beingu, optimismu, nezdolnosti a optimálního fungování.

Výzkumy potvrzují hypotézu, že lidé při hodnocení svých životů nejčastěji litují příležitostí, kterých nevyužili, soutěží, do kterých se nepřihlásili, rizik, které nepodstoupili kvůli pochybám o sobě a nedostatku sebedůvěry. Mnohem méně litují toho, co udělali kvůli přílišnému sebevědomí a optimismu (včetně různých ztřeštěností). Pro rodiče a učitele je skutečnou výzvou seznámit mladé lidi s jejich vlastními mentálními strukturami, aniž by snížili jejich sebedůvěru, optimismus, snahu a zápal pro věc. Ti, kteří zatřásli a pohnuli zemí, věřili ve svůj úspěch, i když se všichni ostatní smáli jejich přesvědčení. Pokud by dosah našich činů nepřesahoval délku našich rukou, proč by vůbec mělo smysl snažit se?

Podporujte přirozenost a opravdovost

Pomozte mladým lidem vyhnout se *iluzi neschopnosti (illusion of incompetence)* a *iluzi umělých limitů (illusion of artificial limits)*. *Syndrom nepatřičnosti (impostor syndrome)*, jak se často nazývá, je přesvědčení jedince, že není schopen uspět v činnosti, o které se někdo jiný chybně domníval, že to zvládne. Tento fenomén je propojen se stresem, úzkostí a depresí. Také vytváří pocit naučené bezmocnosti a žáka oslabuje. Konečně - skrývat a vláčet přesvědčení o vlastní neschopnosti je těžké břemeno. Strach z „odhalení“ a posměchu je všudypřítomný. Existují doklady o tom, že obzvláště výkonné dívky bývají v některých situacích na tyto iluze velmi citlivé.

Udělejte z psychohygienických technik automatickou a normální záležitost

Domov a škola jsou prvními místy, kde se vytvářejí a upevňují psychohygienické techniky, a kde se použití těchto strategií úzce spojuje se sociálním i akademickým úspěchem a s pozitivním vlivem na přesvědčení o sobě. Význam

psychohygienických nebo seberegulačních technik spočívá v tom, že se dají použít při nejrůznějších úkolech, činnostech a v mnoha situacích. To znamená, že účinná seberegulace může posílit self-efficacy a přispět k úspěchu v různých oblastech života. Techniky seberegulace nebo psychohygieny jsou jádrem procesů zvyšujících self-efficacy. Barry Zimmerman se svými kolegy popsal několik těchto technik, které se běžně využívají ve škole. Patří mezi ně například:

- odevzdávání domácích úkolů v řádných termínech
- studovat, když je možné dělat něco zajímavějšího
- být schopen soustředit se na školní předměty
- dělat si použitelné zápisky z hodin
- být schopen používat zdroje z knihovny při zpracování domácích úkolů
- účinné plánování školní práce
- účinné organizování školní práce
- být schopen zapamatovat si informace z hodin i z učebnic
- vyhradit si doma na studium místo, kde žák nebude vyrušován
- být schopen najít motivaci, aby udělal práci do školy
- aktivně se účastnit diskuzí ve třídě

Podle Williama Jamese bylo klíčovou výzvou pro rodiče a učitele dosáhnout toho, aby si dítě osvojilo techniky seberegulace a automaticky je používalo od raného věku. Existují důkazy, které potvrzují Jamesovo tvrzení, že procesy seberegulace, které jedinec používá pro co nejlepší rozhodnutí a využití jeho výsledků, se brzo zautomatizují a jsou prováděny nevědomě. Mnoho psychologů tvrdí, že lidé vykonávají většinu akcí, jako by měli zapnutého autopilota. To by znamenalo, že lidé jsou v pozdějším životě otroky seberegulačních technik a sklonů (inclinations), které si osvojili během mládí. Tyto navyklé formy chování mají značný vliv na rozhodnutí, která lidé dělají, a na úspěch nebo neúspěch, který zažijí. Proto navyklé seberegulační chování tvoří samou podstatu Já. Podle Jamese, když dobré seberegulační praktiky začne „spravovat bezpracný automatismus“, uvolní se vyšší síly mysli, aby se mohly zapojit do jiných úkolů.

Stanovujte cíle spíše blízké než vzdálené

Pracovat pro dlouhodobé cíle je nezbytná část života, ale může přinášet problémy při motivování mladých lidí. Blízké (krátkodobé) cíle jsou lépe stravitelné než vzdálené (dlouhodobé) cíle. Blízké cíle mají navíc tu výhodu, že zvyšují self-efficacy. Nejenže díky nim vypadá celý úkol zvládnutelnější, ale častá zpětná vazba může také zprostředkovat pocit ovládnutí nějaké dovednosti (mastery experience). Dale Schunk a kolegové ukázali, že self-efficacy a rozvoj dovedností jsou výraznější u žáků, kteří si stanovují blízké cíle než u těch, kteří si určují vzdálenější cíle - částečně proto, že blízkost dosažení dává žákům zpětnou vazbu o zvyšujících se schopnostech (odbornosti). Navíc žáci, kteří jsou verbálně povzbuzováni, aby si určovali vlastní cíle, zažívají nárůst sebedůvěry, schopností a cítí jistý závazek tyto cíle dosáhnout. Self-efficacy také roste, pokud žáci dostávají častou a okamžitou zpětnou vazbu v průběhu práce na studijním úkolu. Když jsou žáci naučeni přisuzovat tuto zpětnou vazbu svému vlastnímu úsilí, pracují více, jsou více motivováni a hlásí větší self-efficacy pro další studium.

Poskytujte spíše pomoc nepřímou než přímou (instrumental vs. executive help)

Když mladí lidé požádají o pomoc, dospělí by se samozřejmě měli snažit ji poskytnout. Ale je velký rozdíl mezi instrumentální a exekutivní pomocí. Instrumentální pomoc, která je vlastně nepřímá, spočívá v poskytnutí dostatečného množství informací, aby mladý člověk mohl uspět vlastními silami. Exekutivní pomoc, která je přímá, spočívá v poskytnutí přímého řešení problému. Je bez debat, že exekutivní pomoc příliš nepomáhá zlepšit schopnost řešit problémy, nepřináší skutečný zážitek vlastní schopnosti a samostatnosti. Očividně je exekutivní pomoc příliš velká a to snižuje motivaci. Navíc se self-efficacy kvůli úspěchu, který se dostavil díky návodu někoho jiného, nezvyšuje. Rodiče a učitelé v dobrém úmyslu někdy poskytují přemíru návodů žákům, které vnímají jako slabší nebo kteří mají poruchu učení. Z této praxe pocházejí dva důsledky: mladý jedinec porozumí záměru dospělého a jakýkoli úspěch, kterého dosáhne, podlomí jeho vlastní motivaci. Můžeme parafrázovat krásné čínské přísloví – dejte mladému člověku exekutivní pomoc a nakrmíte ho dnes; dejte mu instrumentální pomoc a pomůžete mu, aby se dokázal nakrmit sám celý život.

Ve škole musí učitelé také naučit žáky, jak pomáhat spolužákům. Žáci musí žádat pomoc jeden od druhého mnohem častěji než učitele. Jako mnozí z nás, žáci

často vnímají žádost o pomoc jako výzvu k předložení řešení daného problému. Pro vytváření dobré atmosféry ve třídě je třeba naučit žáky, jak poskytovat instrumentální pomoc spíše než exekutivní. Naučte žáky, že exekutivní pomoc vytváří závislost. Učitel může naučit žáky, jak poskytovat nepřímou instrumentální pomoc, z velké míry také vlastním příkladem – pomáhající, ale explicitní vysvětlení, instrukce a monitorování pomáhají zajistit, aby se špatný návyk už neobjevil.

Vytvářejte příležitosti pro generalizaci přesvědčení o self-efficacy

Přesvědčení o vlastní účinnosti se mohou zobecnit napříč činnostmi a situacemi. To znamená, že přesvědčení získaná z jednoho prostředí mohou ovlivňovat novou zkušenost. Když musí lidé splnit nějaký nový úkol, který vyžaduje podobné dovednosti jako již známý úkol, přesvědčení o původním úkolu se zobecní a rozšíří i na nový úkol. Mladá sportovkyně, která si myslí, že hraje dobře basketbal, bude přistupovat ke své první hře volejbalu jako ke něčemu, co může také zvládnout. Žák, který ve škole věří své schopnosti psát slohová cvičení, může věřit tomu, že se naučí dobře psát poezii. V těchto případech silná self-efficacy zvyšuje šanci na úspěch v příbuzných činnostech.

Stejně jako se může zobecňovat přesvědčení o úspěchu, může se zobecnit i přesvědčení o neúspěchu. Mladí lidé, kteří si osvojili malověrné přesvědčení o své schopnosti uspět v nějaké činnosti, budou přistupovat k podobným úkolům s obavami a pesimismem („Když mi nejde basketbal, tak budu hrozný i ve volejbale.“) Když je nějaká dovednost vysoce hodnocená, neúspěch v této činnosti může snížit self-efficacy i v ostatních dovednostech. Opakovaný neúspěch v důležité činnosti může mít velký účinek i na zdánlivě nesouvisející schopnosti. Tento fenomén *rozšiřování účinku* byl již dobře popsán. Nebezpečí sebenaplňující se předpovědi je evidentní. Přesvědčení se také může zobecnit, když se různorodé dovednosti získávají pod vedením jednoho instruktora. Dobří trenéři dokážou vychovat všestranné atlety, jejichž přesvědčení o schopnostech svěřence jde napříč mnoha disciplínami. Dovednosti potřebné pro organizaci jakékoli akce jsou řízeny seberegulačními dovednostmi v obecném slova smyslu, např. schopností analyzovat potřeby úkolu nebo vytvořit a zhodnotit alternativní strategie. Když mladí lidé ovládnou tyto seberegulační dovednosti, mohou zlepšit svůj výkon v celém spektru činností, protože věří ve svou schopnost překonat překážky na cestě k úspěchu.

Self-efficacy se také zobecňuje, když jsou její účinky kognitivně strukturovány napříč aktivitami. Mladý člověk si například uvědomí, že vyšší nasazení a vytrvalost mohou vést k studijnímu pokroku a většímu porozumění matematice. Tuto zkušenost si propojí s tím, jak dosáhnout úspěchu i v jiných předmětech. Zobecnitelné copingové dovednosti fungují podobně tím, že snižují stres a podporují efektivní fungování napříč celou řadou činností.

Existují také „transformující zážitky“, které přicházejí po dosažení nějakého významného výkonu a které mohou posílit pozitivní přesvědčení v mnoha oblastech života, které spolu nemusí mít nic společného. Život mladého člověka může hluboce ovlivnit, když přijde do divadelního kroužku, vyzkouší si účast v nějaké hře a zjistí, že mu hraní jde a baví ho. Sebedůvěra, která se takto posílí, se často dotkne mnoha rozdílných aspektů života. Když má mladý člověk podmínky a příležitost ke zobecnění vnímané osobní účinnosti (self-efficacy), může být sít takto zbudované sebedůvěry rozlehlá a silná.

Zdůrazňujte zaměření na kvalitní výkon (mastery goal orientation)

Mladí lidé se pouští do úkolů a aktivit z celé řady důvodů. Teoretici zaměření na cíle lidské činnosti popsali tři takové důvody, které nazývají *orientace na dosažení cíle*. Výzkumníci rozdělují orientaci na cíl podle důrazu na *kvalitu práce (mastery)* nebo na *ego*. Kvalita práce (někdy nazývaná orientace na úkol, nebo na učení) odpovídá snaze člověka ovládnout látku a různá pojetí, vyhledávání výzev a pojmání studia jako samotného cíle. Cíle ega (také nazvané výkonové cíle) se zaměřují na to, aby člověk dopadl lépe než ostatní, aby vypadal chytře a aby nepůsobil nekompetentně.

Výsledky výzkumů ukazují, že orientace na kvalitu práce má motivační a studijní výhody, oproti orientaci na ego, která může být maladaptivní a nevhodná. Žáci, kteří jsou při práci ve škole orientováni na kvalitu, vykazují vyšší self-efficacy, používají hlubší strategie zpracování, vykazují větší zaujetí prací, přisuzují své úspěchy svému úsilí spíše než schopnostem nebo vnějším příčinám, jako je štěstí, a jsou vytrvalejší při překonávání překážek. Cíle vycházející z ega jsou propojené s maladaptivním chováním jako jsou nedostatek vytrvalosti, používání povrchních kognitivních strategií, nevyhledávání pomoci a přisuzování neúspěchu nedostatku schopností.

Není žádným překvapením, že orientace na ego je také spojená s pesimismem a syndromem nepatřičnosti (impostor syndrome). Lidé, jejichž snaha je založená na strachu z toho, aby nevypadali hloupě, necítí se nemožně, nebo vypadali neschopně, často vidí výsledky své práce optikou tohoto strachu. Mezi strachem a podezřením, že jsme doopravdy neschopní a své úspěchy si nezasloužíme, může být psychologicky jen malý rozdíl. Strach a podezřívavost jdou s pesimismem ruku v ruce.

Když učitel vytvoří ve třídě klima, které upřednostňuje orientaci na kvalitu práce a orientaci na ego odmítá, žáci přistupují k práci s větší chutí a zaujetím. Je důležité, že při setkání s neúspěchem žáci orientovaní na kvalitu práce vytrvají a využívají dostupné zdroje, zatímco žáci orientovaní na ego zažívají větší stres, úzkost, depresi a hanbu. Když rodiče podporují orientaci na kvalitu práce při aktivitách svých dětí, děti se zapojují s radostí a nadšením bez obav z omylů a přehmatů, které se nevyhnutelně dostaví.

Podporujte aktivní přístup

Nikdo by se nikdy neměl cítit jen jako pěšec na šachovnici. Osobní účinnost (personal agency) je schopnost jednat s určitým záměrem a vykazovat jistou kontrolu nad svým okolím a sociálním prostředím. Osobní účinnost je vyjádřením vůle, energie a sebeodhodlání. Bandura správně pojímal přesvědčení o self-efficacy jako klíčový faktor v účinnosti lidí (human agency). O století dříve napsal William James, že v pocitu, který máme sami ze sebe, je naše síla. Mnoho věcí v našem životě se stane kvůli rozhodnutím, která učiníme. Mladí lidé musí pochopit radši dříve než později, že oni sami jsou tou lokomotivou, která žene vlak jejich života.

Self-efficacy je nakažlivá – vytvářejte a pěstujte svou vlastní self-efficacy

Filozof Joseph Joubert jednou poznamenal, že mladí lidé potřebují více dobrých modelů než kritiků. Děti a adolescenti hledí na dospělé jako na vzory, orientují se podle nich, čemu nebo v co mají věřit. Výzkumníci zjistili, že důvěra, kterou mají učitelé ve vlastní schopnost ovlivnit studium žáků, ovlivňuje způsob výuky a postoj k celému vzdělávání. Učitelé s nízkou úrovní self-efficacy zastávají spíše tradiční pojetí (custodial orientation), které má pesimistický pohled na motivaci žáků,

zdůrazňuje rigidní kontrolu chování ve třídě a spoléhá se na vnější podněty a negativní sankce, aby přinutila žáky pracovat. Učitelé se silnou self-efficacy vytvářejí příležitosti zažít moment ovládnutí dovednosti, zatímco učitelé s nízkou vlastní self-efficacy podkopávají kognitivní vývoj žáků i schopnost žáků realisticky ohodnotit své schopnosti. Self-efficacy učitele také ovlivňuje úspěchy žáků a přesvědčení o možnosti úspěchu napříč různými oblastmi a úrovněmi. Self-efficacy je přenosná, což znamená, že žáci se mohou snadno „nakazit“ učitelovu vírou v sebe sama. Sebevědomí učitelé pomáhají vytvářet sebevědomé žáky, a učitelé, kteří si nevěří, bohužel vychovávají žáky, kteří si nevěří.

Podobně i self-efficacy rodičů ve vlastní rodičovské schopnosti ovlivňuje vývoj dítěte. Gian Vittorio Caprara a jeho společníci studovali vliv přesvědčení o self-efficacy u rodičů na well-being a přizpůsobivost (adjustment) u dětí. Rodiče se silnou rodičovskou self-efficacy monitorují, podporují, ochraňují, směřují, dodávají odvalu, dělají si čas na děti, dokážou spojit potřebnou disciplínu s emocionální blízkostí a udržují otevřenou komunikaci, takže neshody nevyústí v otevřený konflikt. Rodiče, kteří jsou přesvědčeni o svých rodičovských schopnostech, podporují vývoj dětí a kultivují jejich potenciál. Podporují úsilí i schopnosti svých dětí, čímž zlepšují jejich sociální vztahy, emocionální well-being, studijní rozvoj a výběr povolání.

Zvyšte kolektivní přesvědčení o účinnosti (collective efficacy) ve třídě nebo doma

Self-efficacy je jak individuální, tak skupinové přesvědčení o účinnosti. Kolektivní systémy, jako je domov, čtvrť, třída, skupina učitelů, škola nebo školní okrsek si vytvářejí vlastní pocit vnímané kolektivní účinnosti – sdílené skupinové víry ve schopnost dosáhnout daných cílů a uspět v potřebných úkolech. Děti, rodiče, učitelé a úředníci školských úřadů pracují kolektivně stejně jako individuálně. Školy si vytvářejí kolektivní přesvědčení o schopnostech žáků učit se, učitelé učit a i jinak působit na život žáků. Školy se silným pocitem kolektivní self-efficacy mají energizující a posilující vliv na své členy. Tento efekt je viditelný i na návštěvnících, kteří mluví o „atmosféře školy“, „klimatu“ a o kvalitních školách.

Rodiny mají také určitou atmosféru, která je vytvářena společnými akcemi jejich členů. Stejně jako u škol, vyplácí se podporovat kolektivní efficacy v rodině jak rodičům, tak dětem. Kromě pocitu sounáležitosti, který váže dohromady jednotlivé

členy, kolektivní přesvědčení může podporovat vlastnosti potřebné pro přizpůsobení se a well-being.

Bandura zjistil, že kolektivní účinnost ovlivňuje dopad socioekonomického statutu, předchozích studijních výsledků a pedagogické praxe učitelů na studijní výsledky studentů různých středních škol. Kolektivní účinnost (efficacy) celé školy je také spojená s osobní účinností týkající se učení jednotlivých učitelů a se spokojeností se správou školy (s vedením školy). Pocit kolektivní efficacy ve třídě nebo ve škole může podlomit nebo podpořit individuální pocit efficacy žáků nebo učitelů. Caprara a jeho spolupracovníci objevili podobný efekt u kolektivní rodinné efficacy.

Podporujte a umožňujte sebereflexi

Sokrates jednou poznamenal, že život bez náhledu nemá smysl žít. Významný pedagog John Dewey zdůrazňoval lidskou schopnost – a potřebu – sebereflexe. Bandura podobně podotkl, že „pokud je nějaká vlastnost typicky lidská, je to schopnost reflexe vědomí sama sebe.“ Dramatik, básník a morální osobnost Václav Havel jednou napsal, že spása celého lidstva spočívá v lidské síle reflexe. I malý Calvin z komiksu Calvin a Hobbes jednou přestal dělat rošťárny kvůli reflexi, že „někdy by se člověk měl na věci jen dívat a přemýšlet o nich bez toho, aby je dělal.“

Bez schopnosti sebereflexe by byly lidské bytosti jen reaktivní tvorové bez schopnosti zlepšovat se. Cílevědomá a proaktivní sebereflexe má velký význam pro adaptaci. Přirozeně je to klíč k seberegulaci. Jak by mohli mladí lidé opravovat své chyby, kdyby se nezamysleli nad tím, co a jak změnit? Takovéto zamyšlení by mělo být proaktivní spíš než jen reaktivní. Mělo by být sdílené, tedy ne ve formě osamělého dumání, ale ve formě dialogu mezi dětmi, rodiči a učiteli.

Sebevědomí je návyk mysli – kultivujte jej brzy

William James napsal, že „vzdělání vytváří chování a návyky jsou tím, z čeho se chování skládá.“ Přesvědčení o self-efficacy se nakonec stane návykem myšlení, který se získává stejně jako kterékoli jiné návyky. Učitelé a rodiče děti ovlivňují a pomáhají jim vytvořit si návyky, které je budou v životě provázet.

Existuje přísloví, že výchova v mládí je jako tesání do kamene. Výzkumníci vědí, že čím dříve se určité přesvědčení vpraví do našeho systému přesvědčení, tím

obtížněji se mění. Nově získaná přesvědčení jsou nejméně odolná proti změně. Když už se jednou uchytí, přesvědčení se udržují sama, odolávají i důkazům svědčícím proti nim, které vycházejí z logiky, výuky nebo zkušenosti. Lidé se drží přesvědčení, která se zakládají na nesprávné nebo neúplné znalosti i poté, co se jim dostane správné informace. Proto je klíčový úkol pro dospělé, aby vybudovali zdravé sebevědomí u dětí a mladých lidí co nejdříve. Konečně, prospěšné návyky jsou nakonec stejně těžko odstranitelné jako ty špatné.

Vnímejte mladé lidi jako schopné a dejte jim to najevo

Mladí lidé se snaží získat kontrolu nad svým prostředím a jejich interakce jsou přitom zprostředkovány dospělými, kteří jim mohou dodat sílu a podpořit je nebo jim mohou sebevědomí snížit. Stejně jako všichni ostatní, děti a adolescenti spoléhají hodně na hodnocení ostatních při vytváření vlastních názorů o sobě. V roce 1902 uvedl Charles Horton Cooley metaforu zrcadla (looking-glass self), aby vyjádřil myšlenku, že naše pojetí Já je primárně tvořeno tím, jak vnímáme, že nás ostatní vidí. Hodnocení ostatními nám slouží jako obraz v zrcadle, který dodává informace, abychom mohli definovat vlastní Já.

Zrcadlíci se hodnocení ostatních může být tak silné, že není neobvyklé, že se děti stanou přesně takovými lidmi, kterými věří, že ostatní věří, že jsou. Vybavuji si diskuzi s jednou doktorandkou zápolící s částí své disertační práce, která neměla konce a podkopávala její sebevědomí. V obzvláště těžkou chvíli mi řekla: „Víte, pane profesore, uvědomila jsem si, že i když je pro mě důležité věřit, že to dokážu, stejně důležité je vědět, že vy věříte, že to dokážu.“

Před více než stoletím William James končil své přednášky pro učitele jemným připomenutím, že pokud by nedělali nic jiného, než vnímali své žáky jako jedince, kteří mají jen dobré úmysly, a tak je i měli rádi, byli by „na té nejlepší cestě, aby se stali dokonalými učiteli.“ A protože to je náš cíl, mějme to na zřeteli.

Závěr

Mnohým čtenářům a nepochybně všem dobrým učitelům a rodičům, budou připadat mnohá doporučení, které jsem popsal, jen jako základní pedagogická pravidla založená na zdravém rozumu. Je to pravda. Ale stojí za to dodat dvě věci. Zaprvé,

kvalitní psychologie by s lidovou moudrostí měla vždycky zachovávat vřelý vztah. Zadruhé, jak napsal Voltaire, zdravý rozum není až tak běžný. Bohužel je používán jen velmi zřídka. Často je jen tenká hranice mezi tím, co jedinci vnímají jako fungující podle zdravého rozumu a tím, co se dělá už roky a má se za to, že ze zdravého rozumu vychází. Toto chování mnohdy jen odráží opakování návyků vytvořených před dlouhou dobou, jejichž účinnost se vyhodnocuje jen zřídka a málokdy se zpochybňují. Bertrand Russell jednou poznamenal, „je ozdravné, nyní i v budoucnosti, umístit otazníky za tvrzení, která už dlouho považujete za zaručená.“ Doporučení, která jsem uvedl, vycházejí z výsledků výzkumů, které daly otazník za klíčová pedagogická tvrzení považovaná dlouho za jednoznačně pravdivá. Proto představují ty nejlepší odpovědi, které výzkumníci dostali, když podrobili tyto předpoklady vědeckému zkoumání.

Ale chtěl bych ještě dodat pár slov o nebezpečí *formalizace* těchto zobecnění. Lee Cronbach varuje, že když dáme váhu místním podmínkám, je jakékoli zobecnění jen pracovní hypotéza, ne závěr. Na všechna tvrzení by mělo být pohlíženo skrze tento filtr opatrnosti. Žádné z nich by nemělo být bráno jako formální pravidlo, které se stane univerzálním receptem dodržovaným nezávisle na kontextu. Když se oddělí doporučení a kontext, vzniká nebezpečí, že se stane receptem používaným na všechno a všechny bez ohledu na odlišnosti. John Dewey se obával, že použití takových receptů je špatné pro vzdělávání. Výstupy výzkumů redukováné na „pravidla, která je nutné jednotně dodržovat, působí ve výsledku destruktivně na nenucené plynutí vzdělávání jako formy umění.“ Když uvádím doporučení, která vycházejí z výzkumů, chci jen poskytnout startovací pozici, ze které učitelé a rodiče mohou vyjít, když budou hledat řešení konkrétních problémů. Všechna zobecnění je ale nutné opatrně porovnat s realitou určité situace a konkrétními jedinci v rámci této situace.

Třetí varování je legitimní. Mnoho kritiků právoplatně brojilo proti tyranii, která vznikne, když se přijme neomezené zaměření na Já v psychologii a pedagogice. Je jen krátká cesta od sebereflexe k obsesi, ponořením se do sebe, zaměřením se pouze na sebe, pocitu vlastní důležitosti a sobectví. Mladí lidé, kteří věří, že hlavním úkolem jejich sociálního a osobního vývoje je jen žít, udržovat a opečovávat vlastní pocit Já, mají problémy naučit se starat o ostatní, udržovat dlouhodobé a všestranné výhodné vztahy, nebo potlačit či oddálit vlastní vnímané potřeby. Umělé sebevědomí je bezbranné proti nepříznivé situaci, nepodložená sebejistota je arogantní koncept.

Pokud mladí lidé od mladého věku slyší to, že na ničem nezáleží tolik jako na tom, jak se cítí a jak jsou sebevědomí, je jisté, že jim svět dříve nebo později dá lekci v pokoře, která může být dost krutá. Obsedantní zaujetí sebou samým je zodpovědné za alarmující vzrůst počtu depresí a dalších duševních problémů.

Komplexní témata týkající se Já jsou často příliš zjednodušená a zkarikovaná, jak je vidět z velkého množství programů, knih a různých pomůcek na zvýšení sebevědomí. Ve většině případů by bylo lepší proměnit školy, třídy, rodiny a metody vzdělání a výchovy ve škole i doma, než měnit duše mladých lidí. Ale instituční, rodinná a pedagogická transformace a zaměření na vnímanou osobní účinnost mladých lidí nemusí být v nesouladu s jejich osobním, sociálním a psychickým rozvojem a harmonií. Podložená sebejistota nemusí vyústit v arogantní sebeuspokojení. Osobní, sociální, emocionální a studijní obtíže, stejně jako špatně nasměrovaná motivace a nedostatek odhodlání často typické pro podvýkonné žáky (underachiever), ty, kteří nechají studia, „rizikové“ žáky, problémisty, delikventy, nespolečenské lidi, jsou ve velké míře způsobené (anebo aspoň podpořené) přesvědčením, které si mladý člověk vytvoří ohledně svých schopností a možností mít kontrolu nad svým životem a prostředím.

Všichni rodiče a učitelé mají povinnost připravit jedince, kteří si jsou jistí sami sebou, jsou schopní fungovat a sledovat své cíle a touhy. Filozof Nel Noddings podotkl, že jejich hlavní cíl by měl být „stvořit schopné, citlivé, milující a sympatické lidi.“ Rodiče a učitelé mohou pomoci svým dětem a žákům v této snaze tím, že je dobře naučí dovednosti a činnosti potřebné ke studiu, ale ve stejný čas budou pracovat s jejich sebevědomím, aby si zachovali získané kvality i v dospělosti. Už při prvním pohledu na dnešní svět je jasné, že pracovat se sebevědomím mladých lidí je ušlechtilá a potřebná práce.