

Autoeficiența percepută. Cât de eficienți se autopercep indivizii la vârsta adolescenței?

Prof. Burciu Elena

(Liceul Tehnologic Special Bivolărie, Suceava)

1. Conceptul de autoeficiență percepută

Conceptul de autoeficiență a fost tratat cu multă atenție în literatura de specialitate. Conform Bandura (1982) autoeficiența percepută se referă la credințele unei persoane în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor date. Astfel, auto-eficiența percepută poate fi definită ca o anticipare a rezultatelor pozitive în acțiunile întreprinse datorită cunoștințelor și abilităților posedate.

Conform definiției lui Bandura autoeficiența nu are o natură generală ci se referă la domenii specifice. Bandura atrage atenția asupra faptului că un subiect se poate percepe foarte eficient într-un anumit comportament sau situație și puțin eficient în alte situații. De exemplu, o persoană are expectanța succesului în profesie, dar are expectanța eșecului în viața personală. Acest exemplu stă la baza diferențierii între autoeficiența globală (crența în obținerea succesului / eșecului în majoritatea situațiilor) și cea specifică unei situații particulare. Auto-eficiența poate acționa și ca un factor motivațional ce orientează persoana spre atingerea scopurilor propuse, spre delimitarea intereselor (Lee & Bobko, 1994, p. 364).

Autoeficiența percepută este diferită de stima de sine. Bandura (1997) explică că autoeficiența percepută implică judecăți asupra capacităților personale pe când stima de sine este centrată pe judecăți de valoare a sinelui (Brown și col., 2001, p.1043). S-ar putea spune că eficiența de sine este o noțiune subordonată stimei de sine. Poți avea o stimă de sine ridicată dar o eficiență de sine scăzută privind un anumit gen de activitate (Iluț, 2001, p. 76).

2. Dimensiuni ale autoeficienței percepute

Conceptul de autoeficiență este descris ca având trei dimensiuni: magnitudinea, puterea și generalitatea. Magnitudinea se referă la cât de dificil consideră persoana că este să adopte un anumit comportament. Puterea reflectă cât de sigură este o persoană de propriile abilități de a obține o performanță într-o anumită sarcină. Aceasta se află în legătură cu persistența în fața frustrării, durerii și a altor bariere în calea performanței. Generalitatea se referă la gradul în care succesul sau eșecul influențează expectanțele într-un domeniu limitat, specific, sau dacă schimbările în expectanțele de eficiență personală se extind la alte comportamente și contexte (Passmore, 2004, p. 60).

3. Autoeficiența percepută la adolescenți

Cercetările realizate în sfera psihologiei dezvoltării (Skinner, 1985; Chapman, 1988) arată că în copilărie se pun bazele dezvoltării ulterioare a controlului asupra propriilor acțiuni, pornind de la observarea rezultatelor acestora în condiții diferite.

Începând din copilărie, familiile le oferă copiilor experiențe ce le influențează percepția eficienței personale. Familiile diferă desigur în capitalul de resurse materiale, sau nemateriale. De asemeni școala și egalii le pot influența adolescenților percepția eficienței de sine. Școala poate influența prin modul de structurare a procesului educațional, prin dificultatea sarcinilor de învățare, prin faptul că promovează competiția, sau prin gradul de atenție acordat de către profesori. Egali contribuie semnificativ la procesul de socializare și de autoevaluare. Influența lor operează prin rețele de egali sau prin grupuri largi în care tinerii se infiltrează. Ei își aleg prietenii și grupurile de egali pe baza similarității care are o importantă influență în preluarea modelului. Influența este posibilă întrucât adolescenții sunt nefAMILIARI cu anumite sarcini și au puține informații în afara comportamentului prietenilor lor față de care își autoevaluează eficiența (Schunk & Meece, 2005, p. 79).

3.1 Autoeficiența generală percepută

Cercetători precum Schwarzer & Jerusalem (1995) sau Sherer și col., (1982) au extins sensul conceptului de autoeficiența percepută, descriindu-l în termeni mai generali, făcând referire la provocările de fiecare zi. Această abordare generalizată explică modul în care oamenii se comportă și se adaptează la o varietate de situații stresante. Autoeficiența generală percepută reflectă credințele generale ale unei persoane despre cât de eficientă este în mai multe domenii de funcționare. Aceasta poate explica un rang mai mare de comportamente și strategii de coping atunci când contextul este mai puțin specific (Passmore, 2004, p. 64).

Mai mulți cercetători susțin că autoeficiența generală percepută este o trăsătură motivațională, pe când autopercepția eficienței sociale este o stare motivațională.

Potrivit lui Eden (1988) atât autoeficiența generală cât și cea socială implică antecedente similare însă cea mai puternică influență a percepției autoeficienței generale este agregarea experiențelor anterioare. Shelton (1990) susține că autoeficiența generală ia naștere în viața unui individ pe măsură ce acesta experimentează succesul și eșecul. Tot Eden (1988) afirmă că autopercepția eficienței sociale este influențată de autopercepția eficienței generale. Astfel tendința de a se percepe eficient în diferite sarcini și situații se „împrăștie” în sarcini particulare (Chen și col., 2001, pp. 62-63).

Percepția ridicată a autoeficienței în anumite domenii tinde să se extindă la mai multe structuri și sfere cognitive și să se transforme în timp într-o percepție generală a autoeficienței, influențând astfel emoțiile și performanța în diferite situații. Autoeficiența generală poate prezice comportamente și rezultate generale în situații noi și ambigue, în care încă nu s-au conturat

expectanțe de autoeficiență. Studiile arată că autoeficiența generală poate „reconstitui” schemele cognitive, chiar și imaginea de sine și că poate influența stima de sine (Lightsey și col., 2006, p. 73).

Cowen și col. (1991) au creat o scală a autoeficienței personale generale percepute, pentru a o utiliza ca un potențial predictor al diferitelor probleme de adaptare la copii. Această scală a fost extinsă și pentru adolescenți, întrucât itemii propuși reflectă preocupările de fiecare zi relevante și pentru tineri. Au fost identificați patru factori ce au reflectat confruntarea cu situații noi pentru prima dată, confruntarea cu situații dificile, gestionarea situațiilor personale și a responsabilității și problemele cu ceilalți (Passmore, 2004, p. 65). De asemeni Sherer și col., (1982) au creat o scală a autoeficienței generale percepute cu scopul de a măsura expectanțele generale cu privire la situațiile noi. Această scală este cea mai răspândită fiind citată sau utilizată în peste 200 de studii (Chen și col., 2001, p. 63).

Potrivit lui Judge și col. (1997) autoeficiența generală este strâns legată de conceptele de autoevaluare, stimă de sine, locul controlului sau neuroticism, dar și de alte trăsături motivaționale cum ar fi nevoia de realizare și conștiinciozitate (Lightsey și col., 2006, p. 74).

4.2 Autoeficiența socială percepută

Competența socială este considerată a fi un factor care influențează sănătatea mentală, mai ales la vârsta adolescenței. Aceasta este văzută ca un construct multidimensional în care atingerea scopurilor în situații sociale este influențată de abilitățile social cognitive, de comportamentele sociale și expectanțele personale.

Autoeficiența socială percepută se referă la credințele indivizilor că sunt capabili să inițieze contacte sociale și să dezvolte noi prietenii (Wei și col., 2005, p. 604).

Conform Hartup (1983) există o cantitate impresionantă de cunoștințe despre modul în care multe dintre competențele sociale achiziționate în copilărie influențează adaptarea socială. Acest lucru nu este valabil și pentru vârsta adolescenței. Există puține cunoștințe despre autoeficiența percepută a adolescenților privind comportamentele sociale.

Autoeficiența socială percepută este văzută ca un construct distinct. Weeler & Ladd (1982) au construit o scală pentru evaluarea autoeficienței sociale la copiii din școli elementare. Ei au găsit că autoeficiența socială prezice evaluarea competenței sociale de către profesori și egali. La copiii mai mari, spre deosebire de cei mai mici, s-a observat o corelație pozitivă mai mare cu autoaprecierea generală pozitivă și cu nivelul redus de anxietate. Matsushima & Shiomi (2002) identifică trei factori în operaționalizarea autoeficienței sociale la adolescenți: încrederea privind propriile abilități sociale în relațiile interpersonale, încrederea în prieteni și încrederea din partea prietenilor. Autorii au arătat că încrederea în propriile abilități sociale precum și încrederea în prieteni corelează negativ cu resimțirea inferiorității în relațiile sociale pe când încrederea din partea prietenilor corelează negativ cu conflicte interpersonale dar și cu resimțirea inferiorității în relațiile interpersonale (Connolly, 1989, pp. 258-259).

Copiii și adolescenții fac în mod consistent comparații sociale, comparându-și performanțele cu ale egalilor în diferite domenii și utilizează aceste informații pentru a-și stabili standarde pentru propriile performanțe. Dacă performanțele sunt mai scăzute decât ale egalilor atunci adolescenții se vor percepe mai puțin abili și se vor percepe abili dacă performanțele lor vor fi la fel sau mai bune decât ale egalilor. Deși prin aceste comparații se pot obține informații utile în identificarea domeniilor în care individul este înzestrat cu talent, în mod sigur acestea sunt valabile doar pentru anumite domenii (Pajares & Urdan, 2006, p. 204).

Modul în care aceștia își exercită eficiența personală la această vârstă poate juca un rol important în stabilirea pattern-urilor de viață. Rutter (1987) afirma că sporirea nivelului autoeficienței percepute servește ca și factor protectiv în copilărie, dar și în adolescență, când autoeficiența este un factor crucial de influență în ajustarea comportamentelor adolescenților cu autoeficiență personală percepută scăzută asociată cu depresie (Wei și col., 2005, p. 603).

Adolescenții care se percep ineficienți își mențin vulnerabilitatea la stres atunci când se confruntă cu solicitări tot mai intense. Nu este realist să considerăm că adolescenții se vor percepe mai puțin eficienți doar în prima perioadă a adaptării și că apoi își vor recâștiga controlul personal o dată cu realizarea performanțelor și a experiențelor satisfăcătoare. Potrivit lui Caprara și col. (1998) tinerii acordă o mare importanță abilității de a se baza pe ei înșiși, aceasta fiind un factor decisiv în conturarea propriilor personalități. Autoeficiența reglatoare (capacitatea de a rezista presiunilor mediului atunci când participă la acțiuni deviante) și autoeficiența emoțională (capacitatea de coping cu situațiile stresante) joacă un rol crucial în situațiile de test cu care se confruntă adolescenții.

Autoeficiența socială și emoțională percepută are un impact considerabil și asupra performanței academice datorită promovării relațiilor sociale satisfăcătoare și suportului social. Ei simt că pot cere ajutorul adulților și egalilor atunci când întâmpină dificultăți și percep mediul academic mai plăcut, mai confortabil, resimțind mai puțin stres și anxietate (Bacchini & Magliulo, 2003, p. 339).

Conform Shunk & Miller (2002) grupul de egali promovează socializarea motivațională. Ryan (2001) arată că elevii se infiltrează în grupuri care au motivații similare cu ale lor. Într-un studiu longitudinal de 10 ani, Steinberg și col. (1996) au arătat că presiunea grupului ia naștere în copilărie, se intensifică în clasele a VIII-a și a IX-a și se diminuează în timpul liceului. Alte cercetări arată că grupul de egali poate influența negativ percepția autoeficienței sau o poate spori (Schunk & Meece, 2005, p. 85). Cercetările privind abilitățile sociale la adolescenți s-au centrat aproape exclusiv pe relațiile cu egalii (relații orizontale) caracterizate prin reciprocitate, niveluri egale de putere socială, însă este important de observat că abilitățile sociale implică și relații satisfăcătoare verticale (niveluri inegale de putere, statusuri, cunoștințe) (Patrick și col., 1997, p. 111).

Indivizii devin stresați, nefericiți sau anxioși, intră în conflict cu alții, au diverse probleme emoționale și de adaptare atunci când au așteptări nerealiste privind propriul comportament precum și comportamentul celorlalți, atunci când nu estimează corect anumite rezultate sau consecințe, atunci când se cred incapabili să facă ceva pentru a controla evenimentele și a-și atinge scopurile pe care alții par capabili să le îndeplinească.

Studiile arată că persoanele cu anxietate socială au tendința să-și deprecieze performanța chiar și atunci când obțin succes în mod obiectiv. Întrucât autopercepția eficienței sociale este dependentă de context, aceasta este importantă în înțelegerea afectelor și comportamentelor interpersonale neadaptative a acestor persoane. Atunci când se găsesc în situații amenințătoare, centrarea excesivă pe sine poate contribui la perturbarea percepției autoeficienței sociale (Kashdan & Roberts, 2004, p. 121).

Bandura consideră că autoeficiența personală percepută sau credința în propriile abilități sociale poate influența dezvoltarea și menținerea depresiei. Pe de o parte lipsa credințelor în propriile abilități poate duce direct către depresie, pe de altă parte poate perturba comportamentul prosocial fapt ce atrage scăderea suportului social și astfel apariția depresiei (Payne & Jahoda, 2004, p. 265).

Bibliografie

Chen, G.; Gully, S. M.; Eden, D. (2001) Validation of a New General Self-Efficacy Scale, *Organizational Research Methods*, vol. 4, nr. 62

Connolly, J. (1989) Social self-efficacy in adolescence: Relations with self-concept, social adjustment, and mental health, *Canadian Journal of Behavioural Science*, vol. 21, nr. 3

Iluț, P. (2001) Sinele și cunoașterea lui: teme actuale de psihosociologie, Editura Polirom, Iași

Kashdan, T. D.; Roberts, J. E. (2004) Social Anxiety's Impact on Affect, Curiosity, and

Lee, C.; Bobko, Ph.; Self-Efficacy Beliefs: Comparison of Five Measures, *Journal of Applied Psychology*, vol. 79, nr. 3, pp. 364-369

Lightsey, O. R., Jr.; Burke, M.; Ervin, A., Henderson, D., Yee, C. (2006) Generalized self-efficacy, self-esteem, and negative affect, *Canadian Journal of Behavioural Science*, vol. 38, pp. 72-80

Pajares, F.; Urdan, T. C. (2006), *Self-efficacy beliefs of adolescents*, IAP Information Age Publishing, Inc.

Passmore, A. (2004) A Measure of Perceptions of Generalized Self-Efficacy Adapted for Adolescents, *Journal of Applied Psychology*, vol. 24, nr. 2

Patrick, H.; Hicks, L.; Ryan, A.M. (1997) Relations of perceived social efficacy and social goal pursuit to self-efficacy for academic work, *Journal of Early Adolescence*, vol. 17, pp. 109-128

Payne, R.; Jahoda, A. (2004) The Glasgow Social Self-Efficacy Scale—A New Scale for Measuring Social Self-Efficacy in People with Intellectual Disability, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, vol. 11, pp. 265–274

Schunk, D. H.; Meece, J. L. (2005) Self-Efficacy Beliefs of Adolescents, 71–96, Information Age Publishing

Social Self-Efficacy During a High Self-Focus Social Threat Situation, *Cognitive Therapy and Research*, vol. 28, nr. 1, pp. 119–141

Wei, M.; Russell, D. W.; Zakalik, R. A. (2005) Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study, *Journal of Counseling Psychology*, vol. 52, nr. 4, pp. 602–614