

Auto- eficacitatea

Care este sensul auto-eficacității?

Definiție

- ▶ Autoeficacitatea este încrederea pe care o avem în propriile noastre abilități, în special în capacitatea noastră de a face față provocărilor care ne așteaptă și de a îndeplini o sarcină cu succes (Akhtar, 2008). Autoeficacitatea generală se referă la credința noastră generală în capacitatea proprie de a reuși, dar există și multe forme mai specifice de autoeficacitate (de exemplu, academică, parentală, sportivă).
- ▶ Deși autoeficacitatea este legată de sentimentul de valoare de sine sau de valoare ca ființă umană, există cel puțin o distincție importantă.



Autoeficacitate vs. stima de sine

- ▶ Stima de sine este conceptualizată ca o impresie generală sau globală asupra valorii sau meritului unui individ (Neill, 2005). În timp ce Stima de sine se axează mai mult pe „a fi” (de ex., simți că ești perfect acceptabil fără să schimbi nimic), autoeficacitatea este mai concentrată pe „a face” (de exemplu, simți că poți face față unei provocări).
- ▶ Stima de sine ridicată poate cu siguranță potența sentimentul de autoeficacitate, la fel cum autoeficacitatea ridicată poate contribui la consolidarea demnității și conștientizarea propriei valori; totuși, cele două concepte se definesc separat.



Autoeficacitate vs. stima de sine

- Stima de sine este conceptualizată ca o impresie generală sau globală asupra valorii sau meritului unui individ (Neill, 2005). În timp ce Stima de sine se axează mai mult pe „a fi” (de ex., simți că ești perfect acceptabil fără să schimbi nimic), autoeficacitatea este mai concentrată pe „a face” (de exemplu, simți că poți face față unei provocări). Stima de sine ridicată poate cu siguranță potența sentimentul de autoeficacitate, la fel cum autoeficacitatea ridicată poate contribui la consolidarea demnității și conștientizarea propriei valori; totuși, cele două concepte se definesc separat.



Autoeficacitate și autoreglementare

- Deoarece autoeficacitatea este legată de conceptul de autocontrol și de capacitatea de a vă modela comportamentul pentru a vă atinge obiectivele, uneori poate fi confundată cu autoreglementarea. Sunt concepte înrudite, dar totuși separate. Autoreglementarea se referă la „gândurile, sentimentele și acțiunile autogenerate de individ care sunt proiectate sistematic pentru a influența învățarea” (Schunk & Zimmerman, 2007), în timp ce autoeficacitatea este un concept mai strâns legat de abilitățile percepute ale unui individ. Cu alte cuvinte, autoreglementarea este mai degrabă o strategie pentru atingerea obiectivelor cuiva, mai ales în legătură cu procesul de învățare, în timp ce autoeficacitatea este convingerea că un individ poate reuși.



Autoeficacitate și motivație

- ▶ În mod similar, deși autoeficacitatea și motivația sunt profund legate, ele sunt, de asemenea, două constructe separate. Autoeficacitatea se bazează pe încrederea unui individ în propria capacitate de a realiza un obiectiv, în timp ce motivarea se bazează pe dorința individului de a atinge obiectivul. Cei cu autoeficacitate ridicată au adesea o motivație ridicată și invers, dar nu este o reciprocitate garantată.
- ▶ Totuși, este adevărat că, atunci când un individ dezvoltă sau își menține autoeficacitatea prin succes - oricât de mică ar fi realizarea - el stimulează, în general, motivația pentru a continua să învețe și să facă progrese (Mayer, 2010).
- ▶ Relația poate funcționa și în cealaltă direcție pentru a crea un fel de ciclu de succes; atunci când un individ este foarte motivat să învețe și să reușească, este mai probabil să își atingă obiectivele, oferindu-și o experiență care contribuie la autoeficacitatea generală.



Autoeficacitate și rezistență

- ▶ În timp ce experiențele de succes reprezintă cu siguranță un factor esențial al dezvoltării auto-eficacității, există și loc pentru eșec.
- ▶ Cei cu un nivel ridicat de autoeficacitate nu numai că au mai multe șanse de a reuși, dar au și mai multe șanse să se redrezeze după eșec.
- ▶ Aceasta este abilitatea care definește rezistența, depinzând în mare măsură de autoeficacitate.



5 exemple de autoeficacitate ridicată

Deci, cum arată auto-eficacitatea dezvoltată?

Este relativ ușor de observat, deoarece cei cu autoeficacitate ridicată tind să fie indivizii care obțin rezultate, ating obiective și reușesc mai des decât alții.

Autoeficacitatea ridicată se poate manifesta ca una sau mai multe dintre următoarele trăsături și tipuri de comportament:

- ▶ Un elev care nu este deosebit de dotat la o anumită materie, dar crede în propria lui capacitate de a o stăpâni bine;
- ▶ Un bărbat care a avut ghinion în relații până acum, dar care păstrează o perspectivă pozitivă asupra capacității sale de a se conecta cu următoarea lui potențială parteneră;
- ▶ O viitoare mamă care este anxioasă în legătură cu îngrijirea unui nou copil, dar crede că posedă ceea ce este necesar pentru a reuși, oricât de dificil sau de înfricoșător ar fi;
- ▶ O proaspătă absolventă care obține un loc de muncă important, având o funcție înaltă, pe care nu a mai deținut-o niciodată, dar simte că poate reuși;
- ▶ Un antreprenor care se implică trup și suflet în înființarea propriei afaceri, dar trece rapid la următoarea sa idee grozavă atunci când afacerea lui se confruntă cu o provocare insurmontabilă și neașteptată.



De ce contează autoeficacitatea - Mamie Morrow



<https://www.youtube.com/watch?v=agwsjYg9hJ8&t=31s>

Putem măsura și testa autoeficacitatea prin chestionare?

- ▶ Autoeficacitatea poate fi într-adevăr măsurată.
- ▶ Este predispusă la aceleași tipuri de probleme ca toate metodele de auto-raportare a unui construct oarecum abstract, dar există încă suficiente proceduri solide din punct de vedere metodologic de a face acest lucru.
- ▶ Unii cercetători sugerează să elaborați un sistem de evaluare personalizat, specific tipului de autoeficacitate pe care doriți să-l studiați; de exemplu, dacă sunteți interesat de autoeficacitatea academică, întrebați despre încrederea și activitățile academice.
- ▶ Există câteva sisteme disponibile pentru măsurarea unor tipuri specifice de autoeficacitate, dar este, de asemenea, posibil să adaptați (cu atenție!) sistemele generale pentru a delimita mai bine aria dvs. de interes.

Măsurarea autoeficacității cu sisteme de evaluare și chestionare (PDF)

- ▶ Sunt câteva sisteme de evaluare și chestionare pe care le puteți utiliza pentru a măsura autoeficacitatea generală. Trei dintre cele mai populare sunt descrise mai jos.
- ▶ Scala generală/generalizată de autoeficacitate (GSE)
- ▶ Scala generală de autoeficacitate poate fi cea mai frecvent folosită. Este în uz din 1995 și a fost citată în sute de articole. A fost concepută de cercetătorii Schwarzer și Jerusalem, doi experți de top în auto-eficacitate.
- ▶ Scala constă în 10 itemi evaluați de la 1 (deloc adevărat) la 4 (perfect adevărat). Acești itemi sunt după cum urmează:
- ▶ Pot reuși întotdeauna să rezolv probleme dificile dacă încerc îndeajuns;
- ▶ Dacă cineva mi se opune, pot găsi mijloacele și modalitățile de a obține ceea ce îmi doresc;
- ▶ Îmi este ușor să mă concentrez pe scopurile mele și să-mi ating obiectivele;
- ▶ Am încredere că aș putea face față eficient evenimentelor neașteptate;
- ▶ Datorită ingeniozității mele, știu să fac față situațiilor neprevăzute;
- ▶ Pot rezolva majoritatea problemelor dacă investesc efortul necesar;
- ▶ Pot să rămân calm când mă confrunt cu dificultăți, deoarece mă pot baza pe mine - abilități de coping;
- ▶ Când mă confrunt cu o problemă, de obicei pot găsi mai multe soluții;
- ▶ Dacă am probleme, de obicei mă pot gândi la o soluție;
- ▶ De obicei mă descurc cu orice obstacol mă confrunt.
- ▶ Scorul este suma tuturor răspunsurilor. Totalul va fi între 10 și 40, scorurile mai mari indicând o autoeficacitate mai mare.
- ▶ Scala s-a dovedit a fi fiabilă și valabilă în mai multe contexte și culturi.
- ▶ Pentru a utiliza această scală, dați click Aici.

Autoeficacitatea în învățare și educație

- ▶ Autoeficacitatea a fost probabil cel mai studiată în contextul sălii de clasă. Există un motiv întemeiat pentru aceasta, deoarece autoeficacitatea este ca multe altele trăsături și aptitudini— cel mai bine dezvoltată devreme, de pe băncile școlii, pentru a beneficia pe deplin de ea.
- ▶ S-a acordat multă atenție modului în care profesorii pot dezvolta eficient autoeficacitatea elevilor și îi pot ajuta să învețe, să lucreze, să se joace și să comunice cu ceilalți într-un mod sănătos și productiv.
- ▶ Se pare că una dintre cele mai bune modalități de a spori autoeficacitatea celor cărora le predați sau pe care îi conduceți este să vă asigurați mai întâi că aveți o percepție sănătosă și dezvoltată de autoeficacitate!