The Evolution of the Concept of Self-Efficacy and the Factors with Which it Relates

[Evoluția conceptului de Self-efficacy și factorii cu care relaționează]

**Daniela GHEORGHIU¹,
Cristina Elena STĂRICĂ²**

¹ Student, Facultatea de Psihologie,
Științele Educației și Asistență Socială,
Universitatea „Petre Andrei” din Iași

² Lector Univ. Dr., Facultatea de
Psihologie, Științele Educației și Asistență
Socială, Universitatea „Petre Andrei” din
Iași

Abstract: Psychology seeks to explain human behavior and how to interpret the human mind through four fundamental components of work, as follows: Subjective emotional feelings; Cognitive aspects (thinking, intelligence, attention, memory - as measurable dimensions); Behavioral aspects; Psychobiological elements (physical, bodily changes generated by psychological factors (David, 2006).

Studies and research in the field (Robu, 2017) also indicate a very general classification of the skills available to man throughout his stages of psychological development, respectively cognitive skills and noncognitive skills. The much studied stages of the child's development as well as the other stages of development, although abundant in information, do not constitute a closed chapter, and the development issue still maintains the current controversy between the degree of contribution given by heredity versus environment, simultaneously with a relative academic consensus generated by the interaction between them.

Keywords: *self-efficacy; concept; evolution; human behaviour.*

How to cite: Gheorghiu, D., & Stărică, C.E. (2020). The Valences of Communication in a Crisis Situation. *Anuarul Universitatii “Petre Andrei” din Iasi, Fascicula: Asistenta Sociala, Sociologie, Psihologie*, 25, 50-70.

<https://doi.org/10.18662/upasw/25/35>

Argumentație

Psihologia caută să explice comportamentul uman și modul de interpretare a minții umane prin patru componente fundamentale de lucru, astfel:

- * Trăiri subiectiv emoționale;
- * Aspecte cognitive (gândire, inteligență, atenție, memorie - ca dimensiuni măsurabile);
- * Aspecte comportamentale;
- * Elemente psihobiologice (modificări fizice, corporale generate de factori psihologici, (David, 2006).

Studiile și cercetările în domeniu (Robu, 2017) indică totodată și o **clasificare mult generalizată a abilităților** de care dispune omul pe tot parcursul etapelor sale de dezvoltare psihologică, respectiv abilități cognitive și abilități noncognitive. Mult studiatele etape de dezvoltare ale copilului precum și ale celorlalte etape ale dezvoltării, deși abundente informativ, nu constituie un capitol încheiat, iar problematica dezvoltării menține încă actuală controversa între gradul de contribuție dat de ereditate versus mediu, concomitent cu un relativ consens academic generat de interacțiunea dintre ele. În extremis, teoriile etologice și cele exclusiv behavioriste, primele vizând componenta genetică (ereditatea) și celelalte susținând mediul ca factor exclusiv de dezvoltare, au fost completate de multe alte teorii explicative și astăzi vorbim de o pleiadă de mari nume și imense contribuții aduse domeniului psihologiei ca știință, dintre care amintim: Jean Piaget (dezvoltarea cognitivă la copil); Lev Semionovici Vîgotski (dezvoltarea copiilor sub influența mediului social și autorul teoriei zonei proximei dezvoltări); Sigmund Freud (etapizarea stadiilor psihosexuale); John Bowlby (teoria atașamentului) și Mary Ainsworth (implicarea atașamentului în dezvoltarea persoanei); Erik Erikson (dezvoltarea socială și autor al "crizei de identitate"), s.a.m.d..

Cu toate că cercetările au arătat că **abilitățile cognitive** se dezvoltă complet la adulți încă din perioadele de preadolescență (10-14 ani) și adolescență (14-18-24 ani), în ceea ce privește spectrul emoțional și motivațional, gradul de maturitate se realizează mai lent, urmând o dinamică diferită, complexă și implicând subdimensiuni multiple. Astfel, putem spune că traiectoria de dezvoltare a abilităților cognitive este disociată de traiectoria de dezvoltare a abilităților noncognitive (Guttmann & Schoon, 2013). Această disociere constituie un prim argument pentru ceea ce lucrarea de față pune în lumină, respectiv necesitatea și utilitatea de analiză a

autoeficienței, ca subdimensiune inclusă (alături de motivație, autocontrol, creativitate, percepție de sine) în dimensiunea personală a gestionării sinelui (Duckworth & Yeager, 2015). Deși abordate cu un crescut interes la nivel internațional, cu precădere în Statele Unite și Marea Britanie, odată cu activitatea noastră de documentare am identificat în literatura de specialitate din România un grad relativ redus de date teoretice și studii de cercetare a abilităților noncognitive, aspect argumentat de studiul grupului de cercetători Unicef România (2016).

Literatura pseudostiintifică este însă mult mai generoasă și mai activă la acest capitol, lucru care întărește oportunitatea de abordare atentă a conceptului de self-efficacy precum și a factorilor cu care interacționează.

Autoeficacitatea, privită ca abilitatea de a obține sau nu succes în atingerea obiectivelor poate fi abordată fie ca o modalitate de optimizare și dezvoltarea personală, coordonată de strategii științifice bine structurate, fie prin urmarea unor modele de succes, sfaturi și rețete în vederea obținerii succesului, promovate către publicul larg prin strategii de marketing specifice (David, 2006). Iată de ce autoeficacitatea este un subiect actual, de interes, iar tema prezintă binevenită în toate domeniile în care activitățile umane se desfășoară.

Delimitări conceptuale ale auto-eficacității:

Autoeficacitatea face parte din clasa mare a abilităților noncognitive, fiind chiar una dintre principalele tipuri de abilități de acest tip asociate dimensiunilor personale și sociale ale unei persoane. Până la a intra în structura acestui concept și a vedea ce anume îl determina dar și ce rol determinant joacă, considerăm util să alocăm atenție abilităților noncognitive deoarece cu privire la ceea ce reprezintă acestea în mod real și cu privire la modul în care ele sunt definite nu exista un consens științific, iar în multe lucrări de specialitate (Cristea, 2003, 2018) constatăm că se utilizează definiții de tipul "alte decât abilitățile cognitive", "abilități ce nu pot fi măsurate prin teste de inteligență sau teste de performanță" (Apolzan, Grigorescu, colab, 2016). În multe alte lucrări parcurse ca baza de documentare studierii și analizei autoeficacității, termenii folosiți se compun ca abilități socio-emoționale, dispoziții afective, abilități ce țin de inteligență emoțională, calități morale etc.. Literatura de specialitate reliefează că termenii utilizați astfel sunt discutabili (Caprara, G.V. și colab., 2008) și de asemenea că este impropriu să se poată vorbi de dimensiuni noncognitive pure pentru că ele conțin în mod automat și o componentă cognitivă, așa cum o emoție nu rămâne doar emoție pură ci va căpăta valoare pozitivă sau negativă prin

asocierea naturală cu un proces cognitiv, fie el senzorial și/sau logic. Ceea ce înseamnă astăzi autoeficacitatea a existat și până la momentul la care profesorul Bandura a elaborat teoriile sale, așezând reflectorul pe această dimensiune de personalitate; nefiind însă definită explicit și de sine stătător. Autoeficacitatea era observabilă mai cu seamă în comportamentul a ceea ce numim generic campion, producând fascinație. Am ales din teoria învățării sociale (Bandura, 1977) un citat al său pe care îl apreciem drept idee călăuzitoare: "Psihologia nu poate spune oamenilor cum ar trebui să-și trăiască viața. Cu toate acestea le poate oferi mijloacele necesare pentru schimbarea personală și socială". Dacă autoeficacitatea ar fi rămas doar în zona cunoașterii de simț comun, omenirea și-ar fi privit încă ani buni eroii, geniile, creatorii, inovatorii și performerii ca fiind posesori ai unor însușiri speciale, integratoare a unui mister de neelucidat.

Provocarea psihologiei ca știință, astfel ca prin studierea și cercetarea autoeficacității să ofere răspunsuri, fusese deja aruncată în 1971 de către comportamentalistul B.F. Skinner care sublinia necesitatea "elaborării unei tehnologii de comportament" care să poată ajuta societatea să devină mai bună" (Skinner & Vaughan, 1983). Astfel, astăzi știm că succesul nu este doar al unora ci poate fi atins de fiecare individ interesat să-și gestioneze autonom resursele și potențialul de care dispune, iar acesta este un alt mare merit al Psihologiei ca știință. Omul modern a înțeles că se construiește pe sine prin propriile alegeri, asumându-și astfel rezultatele și confirmând că autocunoașterea rămâne unul dintre cele mai complexe, importante și de interes subiecte din cadrul Psihologiei.

Precursori ai autoeficacității în viziunea lui Albert Bandura

Autoeficacității a și numele psihologului american și profesor emerit de științe sociale Albert Bandura par a fi indisolubil legate în istoria psihologiei, iar germeii acestui concept se nasc încă din faza de început a cercetării: de la învățarea umană prin observație, imitare, modelare, numită învățare socială.

Conceptul învățării sociale a fost introdus în 1941 de către Neal E. Miller și John Dollard (Green, 2018) care inițiază tema imitației plecând de la premisa că imitația apare în societate iar individul învață să se autodefinească inclusiv prin preluarea de gesturi, comportamente de la alte persoane. Ulterior, Bandura găsește imitația drept o "învățare mecanică" (Cosmovici, Iacob, 2005) și alături de psihologul criminalist Richard H. Walter, aprofundează *Teoria imitației* subliniind fenomenul de învățare observațională, reușind în 1961 să demonstreze că modelele

comportamentale sunt învățate de copii prin observare directă și imitare a celor din jur.

Din 1970 și până în 1977, când publică „*Teoria învățării sociale*”, Bandura extinde cercetările sale asupra comportamentului uman, afirmând că **autocontrolul** reprezintă o latură a personalității noastre (Bandura, 1977) și este alcătuit din:

1. Auto-observarea (“Introspection”)
2. Discernământul
3. Răspunsul propriu.

Preocupat de tema autocontrolului, Bandura dezvoltă, în cadrul teoriei învățării sociale, modelul de intervenție terapeutică care se bazează pe teoria modelării (Bandura, 1970). Astfel, o persoană cu probleme psihologice va învăța să reacționeze pozitiv la un stimul perceput inițial anxiogen, prin vizionarea unui model care știe cum depășească situația dificilă. Bandura subliniază faptul că odată cu modelarea și autocontrolul, „persoanele care manifestă fobie pot învăța să-și recunoască încrederea pe care o au în propriile capacități”. Prin activarea încrederii de a obține rezultatul dorit, Bandura identifică practic credințele de auto-eficiență.

O analiză ulterioară a cercetătorului subliniază faptul că din teoriile învățării (multe dintre ele depășite deja la acea perioadă), inclusiv din propria teorie a învățării sociale lipsea un element, cel legat de credințele de sine. Prin extindere, Teoria Învățării devine Teoria social-cognitivă pe care o publică în 1986 și reconceptualizează indivizii ca fiind “auto-organizatori, proactivi, autoreflecți și autoreglați” (Jeffrey & Nevid, 2009).

Teoria social-cognitivă a învățării are drept componente teoretice cheie auto-eficiența, autoreglarea, învățarea observațională și determinismul reciproc și propune ca individul uman să fie privit mai mult decât un simplu respondent la influențele de mediu (Jeffrey & Nevid, 2009). De ce? Pentru că oamenii "funcționează drept contributori direcți la propria motivație, comportament și dezvoltare în cadrul unui sistem de influențe reciproce aflate în interacțiune" (Bandura, 1991).

În acest mod, autoeficacitatea devine o variabilă centrală a teoriei social-cognitive pe care Bandura a identificat-o și cercetat-o în următorii ani, elaborând teoria auto-eficienței în 1997. Potrivit autorului, autoeficiența “se referă la credințele în propriile capacități de a organiza și executa acele acțiuni necesare, pentru a produce rezultate concrete” într-o anumită direcție propusă (Bandura, 1997).

Ce este autoeficacitatea?

Bandura explică autoeficacitatea: "**crediințele în capacitățile cuiva de a organiza și executa acțiuni necesare pentru gestionarea situațiilor potențiale**" (Bandura, 1995). De asemenea, aceste credințe de autoeficacitate (ce crede individul că poate face) sunt importante aspecte ale motivației, influențând acțiunile sale viitoare. Spre deosebire de eficacitate, care este abilitatea de a produce un efect (și care prin exersare conduce la transformarea abilității în competență), autoeficacitatea este o credință în puterea de a produce efectul respectiv. Ca orice credință, această poate fi reală (măsurabilă, construită pe rezultate concrete) sau imaginară (iluzorie, aspirațională, subiectivă excesiv), ori și mai simplu spus, în termeni comuni, această credință poate fi corectă sau incorectă.

Autoeficacitatea este ceea ce un individ consideră că poate să realizeze cu ajutorul abilităților sale în anumite circumstanțe (Snyder, Lopez, 2007).

Auto-eficiența și Auto-eficacitate

Termenii de eficiență și eficacitate sunt descriși la fel în Dicționarul Explicativ al Limbii Române și se referă la caracteristica de a produce efect (așteptat). Distincția între cei doi termeni este făcută de literatura de specialitate din domeniul managementului și marketingului care i-a conceptualizat diferit pentru a-i utiliza apoi însumat în formula excelenței, condiție *sine qua non* a performanței : eficiență (a face cum trebuie) + eficacitate (a face lucrurile care trebuie) = excelență. Argumentele Psihologiei organizaționale au la baza două principii, al lui Pareto (vizând eficacitatea) și al lui Parkinson (vizând eficiența în raport cu termenele limită) (Verboncu, 2005). În tema prezentă această distincție terminologică nu este de prim interes, scopul nostru fiind acela de a analiza și înțelege modul în care eficiența și eficacitatea autopercepute de oameni contribuie la obținerea de rezultate în evoluția, schimbarea, dezvoltarea și însănătoșirea lor.

În relația individului cu sine, termenul de eficiență este mai util și pentru că se află în directă legătură cu rapiditatea de valorificare a abilităților și competențelor de care dispune, adică de a trece mai curând la acțiune concretă în favoarea interesului stabilit, iar din acest motiv, în studiul nostru ambii termeni i-am subordonat conceptului de autoeficacitate generală și specifică.

Importanța autoeficienței în viziunea diverșilor cercetători

În studiul actual despre auto-eficiență a fost identificat un punct de plecare în gândirea lui Immanuel Kant (1724- 1804), pentru care existența omului își are scopul suprem în sine (Kant, 1969).

Scopul lucrării prezente nu este doar de a sublinia importanța conceputului de auto-eficiență și a modului în care acționează, formând comportamente și rezultate, cât mai ales de a face o serie de corelații între concepte ca autodeterminare, autoreglare, autoactualizare, autonomie, autoperfecționare.

Unde poate fi localizată auto-eficiența în cadrul evoluției personalității? Este propusă astfel următoarea schema (Fig. 1) care situează *auto-eficiența percepută* (concept propus de Bandura), în imediata vecinătate a *autoaprecierii* (concept propus de William James în lucrarea sa *Principiile Psihologiei*). Autoaprecierea este izvorâtă din personalitatea în care “**ME** and **I**” își caută evaluarea prin propria judecare. William James a scris în 1890: “Nimeni nu a avut vreodată o senzație simplă despre sine. Conștiința, încă din prima zi a vieții noastre, se compune dintr-o abundență de obiecte și relații” (Wozniak,1999).

Fig. 1 - Autoeficiența percepută și generalizată, în relație cu autoaprecierea, autoactualizarea și cuprinsă în conștiința valorii de sine

Psihologia umanistă dezvoltată de Carl Rogers (1902 - 1987) și Abraham Maslow (1908 - 1970) este centrată pe o idee potrivit căreia fiecare persoană este valoroasă în sine! Ceea ce face ca fiecare persoană, cu această valoare, să aibă și credințe de auto-eficiență. Acesta este considerat de mulți filosofi și teoreticieni (începând cu Aristotel și până la W. James) ca fiind ingredientul critic în funcționarea umană. Filtrul care stă la baza interpretării de noi fenomene sunt credințele, care au particularități de natură afectivă, evaluativă și episodică (Bandura, 1986).

Schema prezentată mai sus delimitează etapele procesului de evoluție personală așa cum l-au identificat marii cercetători și psihologi amintiți, având ca punct central ideea că fiecare persoană își este propriul catalizator atât în vederea atingerii succesului sau eșecului. Dinamica de transformare a omului din perspectiva expectanțelor sale, permite observarea diferenței dintre **CE gândește** un om despre sine și **CUM gândește** despre sine, care sunt de fapt, ingredientele necesare *cunoașterii autentice a potențialului* propriu (generatoare de așteptări realiste) și care prin manifestare se transformă în *cunoașterea valorii de sine*. Ambele contribuie la *autoapreciere* atât de necesară în evoluție. Din acest motiv, autoaprecierea a fost așezată în punctul de germinare al împlinirii și satisfacției personale.

Evident, autoaprecierea este influențată de confruntarea imaginilor de sine create prin "Eul real" și "Eul ideal" (Cosmovici, Iacob, 1998) iar mulțumirea sau nemulțumirea omului față de propriile realizări este cu atât mai reală cu cât suprapunerea sau distanțarea dintre ele este mai mare. Conceptul de sine este derivat din respectul de sine și eficacitatea de sine, fiind ca și concept mai aproape de autoeficacitatea generalizată decât de autoeficacitatea percepută caracterizată de Bandura. „Teoria conceptului de sine a explicat modul în care oamenii își percep și își interpretează propria existență utilizând indiciile oferite de sursele externe, învățând să se privească pe sine dar și în relațiile cu ceilalți oameni, când au posibilitatea să analizeze succesele și eșecurile ca bază experiențială” (Muntean, A. 2009). Conceptul de sine este descris teoretic ca fiind: învățat (absent la momentul nașterii); organizat (modul în care este aplicat asupra sinelui); dinamic (în continuă schimbare și la orice vârstă) (McAdam, 1986). Deși conceptual stima de sine și autoeficiența sunt apropiate, ele descriu totuși aspecte diferite. Limita fină dintre acestea a preocupat în studiile sale pe psihologul clinician Monica A. Frank care a identificat diferențele între caracteristicile stimei de sine și ale auto-eficienței, prezentate în tabelul următor:

CARACTERISTICILE AUTOESTIMEI / AUTO-EFICACITĂȚII			
Autoeficacitate ridicată	Stimă de sine ridicată	Autoeficacitate scăzută	Stimă de sine scăzută
Încredere în sine	Responsabilitate	Frica de riscuri	Nefericirea
Autoevaluare precisă	Angajament de obiectiv	Teama de incertitudine	Anxietate
Disponibilitatea de a-și asuma riscuri	Autenticitate	Sentimente de eșec	Inferioritate sau Superioritate
Simțul împlinirii	Iertând	Managementul impresiilor	Nerăbdarea sau iritabilitatea
	Valori interne		Obiective orientate extern
	Pozitivitate		Negativitate
	Autoperfecționare		

(Frank, 2011)

Cât privește autoactualizarea, Maslow (1970) consideră că deși toți oamenii sunt capabili de autoactualizare, puține persoane vor atinge acest nivel Abraham Maslow descrie autoactualizarea ca fiind "dorința persoanei de a se actualiza în privința atingerii potențialului său maxim" (McLeod, 2018). Totuși autorul consideră că "nu există ființe umane perfecte", actualizarea de sine presupunând doar realizarea potențialului care nu poate fi nicidecum egală cu perfecțiunea.

De la autoactualizare ca nevoie, până la satisfacerea acestei nevoi psihologice, autoeficacitate este o cheie de legătură obligatoriu de luat în calcul. Argumentul subliniat de Bandura (1986): "Obținerea unei înțelegeri a motivelor care stau la baza autoactualizării pare a fi mai degrabă o conversie a credinței, decât un proces de autodescoperire". Cunoașterea de sine necesară conștiinței valorii de sine crește odată cu experiența de viață prin care individul trece și deși capacitatea de autorefecție sporește odată cu vârstă, cu greu se poate afirma că individul se cunoaște pe sine în totalitate. Conștiința de sine este un proces în continuă derulare.

Autoeficacitatea generală și specifică

Literatura de specialitate utilizează frecvent expresii ca **autoeficacitatea percepută** (așa cum a definit-o inițial Bandura) cu trimitere directă la autoeficacitatea percepută ca fiind specifică unui domeniu ori situație (*specifică* aici cu sensul de limitată la o anumită sarcină) și **autoeficacitate generală** ca fiind **crența în propriile competențe de a aborda sarcini noi și a face față stresului, adversității, provocărilor** (*generală* aici se referă la încrederea globală a unei persoane în abilitățile sale) (Sherer și al., 1982; Schwarzer & Jerusalem, 1995; Wood & Bandura, 1989). Auto-eficiența a fost conceptualizată și studiată atât ca o stare specifică

(AES) (Bandura) cât și ca o trasatură asemănătoare acestui construct și numită auto-eficiență generală (AEG), aceasta din urma fiind definită drept "credințele în capacitățile de mobilizare a motivației, în răspunsurile cognitive și a cursurilor de acțiune necesare pentru a satisface solicitările date de situații diferite" (Wood & Bandura, 1989), ori "percepția indivizilor cu privire la propria lor capacitate de a efectua acțiunile necesare diferitelor situații" cu care se confruntă (Judge, T.A. și colab., 1998), iar potrivit cercetărilor efectuate în vederea validării scalei de auto-eficacitate generală în mediul organizațional, de către Gilad Chen și colaboratorii săi "auto-eficiența generală surprinde diferențele dintre indivizi, în tendința lor de a se considera capabili de a îndeplini cerințele unei sarcini, într-o gama largă de contexte" (Chen, Gully & Eden, 2001).

Variabilele de context ale auto-eficienței

Prin publicarea lucrării "*Self Efficacy. The exercise of control*" în 1997 Albert Bandura propunea patru variabile predictive de comportament pe care le-a identificat analizând sistematic interacțiunea mediului cu auto-eficiența, iar din toate caracteristicile mediului a ales receptivitatea ca fiind o componentă universală. Prezența sau absența din partea mediului a unui răspuns către subiect constituia elementul care a permis predicția de succes, depresie, dezinteres/neputință și schimbarea de obiectiv/intensificare efort. Astfel, cele două niveluri de eficacitate folosite au fost auto-eficiența înaltă (High) = H și auto-eficiența scăzută (Low) = L și cele două tipuri de context receptiv = R și context lipsit de receptivitate (Unreceptive) = UR care au generat 4 formule predictive.

* Succes = (H+R) : atunci când mediul este receptiv și auto-eficiența este mare, persoana își sporește motivația iar atitudinea pozitivă și schimbătoare în sens progresiv a mediului față de el și abilitățile sale generează succesul.

* Depresie = (L+R): chiar dacă mediul este receptiv, nivelul scăzut de auto-eficiență conduce la o accentuare a lipsei de credință în propriile abilități, iar în timp se diminuează dorința de a mai încerca să reușească deoarece mediul poate să se schimbe înainte ca subiectul să reușească.

* Dezinteres/Neputință = (L+UR): când auto-eficiența este scăzută într-un mediu lipsit de feedback, persoana este demotivată accentuat și decide că orice efort este inutil, acest tip de interacțiune determinând renunțare sau chiar să devină complet inactivă.

* Schimbare scop/Intensificarea efortului = (H+UR): când mediul nu oferă răspuns unei persoane cu auto-eficiență ridicată, aceasta fie va

intensifica eforturile sale spre schimbare, fie va decide să-și schimbe obiectivele. În ambele situații schimbarea se produce.

Schwarzer și colaboratorii (2000) remarcă faptul că persoanele cu autoeficacitate ridicată aleg sarcini mai provocatoare, își propun obiective mai înalte și manifestă consecvență în atingerea lor. S-a observat că cei cu autoeficacitate extrem de ridicată investesc mai mult efort și persistă în sarcină mai mult decât cei cu autoeficacitate scăzută (Bandura, 1997, 2000), iar recuperarea lor în fața obstacolelor se produce mai rapid, motivația fiind alimentată de un sentiment al dedicării pentru obiectiv. Un caz aparte îl constituie aici autotelicii (Csikszentmihalyi, M., 1990) la care nivelul de autoeficacitate generală este unul înalt. Indivizii cu autoeficacitate mai ridicată au șanse mai mari de a se implica în activități, în timp ce cei cu auto-eficiență scăzută să aibă un nivel de angajare activă redus spre deloc (Van der Bijl, Shortridge Baggett, 2002).

Nivelul cel mai înalt de generalitate al autoeficacității a fost observat la indivizii care, aflați deja în situații stresante, suplimentar erau nevoiți să se adapteze la circumstanțe noi de viață și care le-au perceput ca fiind de lungă durată. Acest aspect a fost studiat pe pacienții care au suportat intervenții chirurgicale cardiovasculare constatându-se o recuperare mai bună și mai rapidă la cei cu autoeficacitate generală ridicată față de cei cu o autoeficacitate generală mai scăzută (Schroder și colab., 1998).

Un alt studiu efectuat în rândul refugiaților din Germania de Est (înainte și după căderea blocului comunist european) a înregistrat că oamenii cu autoeficacitatea generală ridicată s-au integrat mai bine și au răspuns stresului generat de perioada de tranziție cu o stare de sănătate mai bună decât omologii lor cu autoeficacitate generală scăzută (Schwarzer și colab., 1993).

Un studiu efectuat de-a lungul mai multor ani pe un număr de peste 8000 participanți din 5 țări (SUA, Turcia, Germania, Polonia, Costa Rica) și publicat în 2005 în Revista Internațională de Psihologie (Schwarzer, Luszczynska, Gutierrez, 2005) a permis examinarea relațiilor dintre **autoeficacitatea generală** și o serie de **variabile** (vizând personalitatea, realizările, bunăstarea, relațiile sociale, răspunsul la stres) oferind dovezi prin asocieri pozitive și negative ridicate. Astfel, autoeficacitatea generală cu scoruri ridicate a corelat semnificativ cu **optimismul, autoreglarea și respectul de sine**, în timp ce o autoeficacitate scăzută a prezentat o strânsă corelație cu **depresia și anxietatea**. Ne punem întrebarea: În raport cu o situație dată, prezența optimismului ca manifestare a unui subiect poate fi un indicator pentru o autoeficacitate ridicată? Tentația unui răspuns afirmativ, deși relativ evidentă, este de înțeles doar pentru a sublinia problematica

transferului dintre autoeficacitate generală și autoeficacitate specifică, iar optimismul la care facem referire aici este optimismul stabilizat în starea de flux (Csikszentmihalyi, M., 1990) care se produce atunci când nivelul abilităților și provocarea sarcinii sunt egale. Fiind o componentă importantă a bunăstării și creativității, experiența fluxului în viața cotidiană implică credințele de auto-eficiență, iar cercetările au reușit să demonstreze asocieri pozitive între *încredere* și *inducere a unei stări de flux* (secretul fericirii) ca element predictibil de performanță sporită (Koehn și colab. 2013). Reflectând un sentiment stabil și clar de competență personală în abordarea de noi și variate situații, **autoeficacitate generală** a unui subiect uman este semnalată prin atitudine optimistă și *încrederea* pentru un deznodământ pozitiv față de provocările vieții. Acum, același optimism în raport cu o situație specifică ce implică autoeficiența specifică percepută nu este un optimism nerealist (Bandura, 1986) deoarece se bazează pe experiențe anterioare ale situației specifice, iar aici vedem legătura dintre ele și modul în care se construiește autoeficacitate generală prin consolidarea mai multor credințe de auto-eficiență specifice. Evident, mai multe experiențe de succes care vor consolida credințele de autoeficacitate specifică vor contribui la curajul de a aborda noile provocări ale vieții, generând un plus de autoeficacitate generală.

Autoeficacitatea generală poate fi utilă în prezicerea *comportamentelor de sănătate și a calității vieții*. domenii în care poate să prezică aderența la un tratament, comportamentul îndreptat către sănătate, gestionarea eficientă a durerii și gestionarea bolilor (Andre și colab., 1999; Bar Mor și colab. 2000; Griva și colab., 2000; Luszczynska și colab. 2004, 2005, 2010; Schwarzer & Fuchs, 1996). Autoeficacitatea generală și-a dezvăluit importanța în raport cu calitatea vieții emoționale fiind în mod clar legată de emoțiile pozitive sau negative (Griva și colab., 2000; Jerusalem & Schwarzer, 1992), reducând sentimentele de stres și sporind emoțiile pozitive (Bandura, 1997). Dar poate cel mai evident aspect al autoeficacității generale este dat de calitatea vieții sociale (Ott și colab., 2000) în studiile care au avut ca scop investigarea influenței autoeficacității asupra rezultatelor calității vieții fizice, emoționale și sociale așa cum au fost percepute de adolescenții cu afecțiuni cronice (Ott și colab., 2000).

Factori determinanți ai autoeficacității

Studii de dată mai recentă ale sociologului Viktor Gecas pun accentul pe caracterul predictibil al autoeficacității, potrivit căreia maniera comportamentală se află într-o relație de strânsă dependență cu credințele

inițiale despre capacitatea de a executa un comportament anume, de unde ideea că autoeficacitatea funcționează asemenea unei profesii care se autoîmplinește (Gecas, 2004). De ce ? Pentru că autoeficacitatea influențează capacitatea oamenilor de a învăța, motivația și performanța lor, iar această influență face previzibil ca oamenii să caute să învețe și să îndeplinească doar acele sarcini pentru care ei au credea că vor obține succes (Fred C. Lunenburg, 2011). Prin urmare, fiind vorba de o credință, devine legitimă analiza modulului în care această credință se formează și a surselor informative care o generează.

Cele 4 surse clasice și principale ale credințelor de autoeficacitate au fost structurate de Bandura (1986). Sentimentul de autoeficacitate se formează inițial în "copilăria timpurie" (Erik Erikson) prin abordarea de experiențe, situații și sarcini diverse, pentru ca ulterior autoeficacitatea să evolueze continuu pe măsură ce sunt dobândite noi abilități și noi praguri de înțelegere.

Experiențe de măiestrie: Succesele repetate construiesc și consolidează credința în eficacitatea personală. "Cel mai eficient mod de a dezvolta un puternic simț al eficacității este prin experiențe de măiestrie". O sarcină efectuată bine contribuie la creșterea autoeficacității, așa cum nerespectarea unei sarcini sau provocări poate să o submineze. Experiența de măiestrie include un efort susținut și perseverență pentru atingerea ei, ceea ce conduce la un sentiment de autoeficacitate rezonabil și la însușirea ideii că succesul necesită efort susținut.

Experiențe diverse oferite de modele sociale: Învățarea prin observație ori asistarea altor oameni la finalizarea cu succes a unei sarcini are un puternic impact asupra autoeficacității. Observarea că succesul altora este condiționat de eforturi susținute întărește convingerea oamenilor că și ei dețin acele abilități, încurajându-i să și le descopere, utilizeze, dezvolte.

Persuasiunea socială: Oamenii "ar putea fi convinși" (Bandura, 1986) să creadă că au abilitățile necesare pentru a reuși. Inclusiv tehnicile de persuasiune verbală "pot contribui la o performanță de succes dacă evaluarea intensificată este în limite realiste" (Bandura, 1986). Nu este recomandată expunerea la situații provocatoare mai înainte de a se instala un sentiment stabil de auto-eficiență.

Stările fiziologice: O stare de spirit (cum se simte) pozitivă îmbunătățește auto-eficiența percepută. Aici nu este importantă intensitatea reacțiilor emoționale și fizice, ci mai degrabă este important modul în care sunt percepute și interpretate acestea. În procesele de optimizare a autoeficacității, accentul cade pe schimbarea percepției și a interpretării situației stresante.

Psihologul și profesorul emerit James E. Maddux (SUA) a propus și a cincea sursă principală de autoeficacitate.

Vizualizarea sau experiențele imaginare: Imaginându-și în detaliu succesul viitor, subiectul este convins că reușita este cu adevărat posibilă. Câștigul vizualizării este de a dobândi mai rapid sentimentul de capabilitate și înputernicire. (Maddux, 2016).

În explicarea comportamentului uman, teoriile psihologice au evoluat de la modelele de interacțiune unidirecțională, ulterior bidirecționale (Boncu, Ceobanu, 2013), pentru ca în 1982 Bandura să propună modelul tridimensional al interacțiunii reciproce (Fig. 2). Perspectiva sa interacționistă este mai elaborată și pentru că explicarea comportamentului uman este abordată în același timp ca produs de interacțiune și ca un determinant al interacțiunii, ceea ce înseamnă că odată ce a fost manifestat, un comportament produce efecte asupra mediului, persoanei, precum și asupra interacțiunii dintre ele.

Fig. 2 - modelul tridimensional al interacțiunii reciproce

Consecințele autoeficacității percepute au fost și ele intens studiate deoarece s-a putut observa cum convingerile unor persoane conduc la mobilizarea resurselor lor cognitive și motivaționale, concomitent cu anticiparea rezultatelor pozitive în urma acțiunilor întreprinse (Bandura, 1986). Cercetările au arătat că mai important decât abilitățile pe care le deține un individ este ce abilități crede acesta că are și ce crede respectivul că poate face cu ele. Astfel, se cunosc patru procese psihologice distincte influențate de credințele de autoeficacitate, procese ce stau la baza funcționării umane: procese cognitive, motivaționale, afective și de selecție.

Procese cognitive: Comportamentul uman în mare parte este unul intenționat, cursurile de acțiune fiind organizate inițial la nivelul gândirii și declanșând scenarii anticipate. Practic, omul învață o singură dată un comportament, achiziția lui însă se face prin consolidarea dată de repetiție și exersare. Credințele de autoeficacitate modelează tipurile de scenarii anticipative, iar cei cu auto-eficiență ridicată vizualizează scenarii de succes (generatoare la rândul lor de tendințe pozitive de gândire și elemente

suportive pentru reușită), setându-și obiective personale înalte, provocatoare și în raport cu care angajamentul lor este mai ferm și mai stabil. De cealaltă parte, cei care au îndoieli și autoeficacitate scăzută își creează scenarii negative, îngrijorări, aspirațiile lor scad, se demotivează, iar prelucrarea cognitivă a informațiilor conține incertitudini și ambiguități.

Procese motivaționale: În mare parte motivația este generată cognitiv, existând trei forme de motivatori cognitivi, respectiv - atribuții cauzale; - expectanțe de rezultat; - obiective cognitive, fiecare fiind tema centrală a unor teorii care s-au dezvoltat și anume:

Teoria atribuirii, cu cele 3 elemente majore ale cauzei

1. Locul de control (Rotter, 1954; Heider, 1958), aspect important de personalitate care se referă la percepția individului despre cauzele principale care stau la baza evenimentelor din viață sa. "Locus of control" poate fi intern și extern; în cazul celui intern, autoeficacitatea poate fi sporită de succes și diminuată de eșec (Roddenberry, Rank, 2010).

2. Stabilitatea - descrie percepția cauzei că fiind statică sau dinamică în timp.

3. Controlabilitatea - descrie credința subiectului de a controla sau nu sarcina (Heider, F., 1958).

Teoria expectanței, cea care descrie procesul prin care funcționează împreună o serie de componente, respectiv *speranța* (așteptările, credința că efortul cuiva va duce la obținerea obiectivului de performanță așteptat), *instrumentalitatea* (percepția ca un anumit nivel de performanță este în directă legătură cu un rezultat dat, recompensă), *valența* (valoarea pe care o persoană o acordă rezultatului, recompensei așteptate – direct legată de "cine este" persoana, nivelul la care aceasta apreciază un rezultat). Simplificând, teoria spune că un anumit curs de comportament va produce un anumit rezultat.

Forța Motivațională = Expectanța x Instrumentalitatea x Valența (Vroom, 1994).

Intensitatea ridicată a motivației va rezulta din combinarea a trei componente, prezente toate în același timp și îndeplinite, respectiv a. așteptarea (obiectivele); b. provocările (instrumentalitatea, incluzând credința că poate îndeplini respectiva activitate ca formă de **autoeficacitate percepută**); c. valoarea (pornind de la feedback până la siguranța că performanța sa va fi răsplătită (Vroom, 1994).

Teoria stabilirii obiectivelor care susține că obiectivele clare și provocatoare sporesc și susțin motivația.

Procese afective: În fața stresului generat de situațiile dificile sau amenințătoare, **autoeficacitate percepută** joacă un rol vital. A crede sau a nu crede în propria capacitate de a exercita control asupra agentului stresor

face diferența de predictibilitate asupra rezultatului. Oamenii cu **autoeficacitate percepută** ridicată parcurg experiențele dificile regizându-și stăpânirea de sine, ajutându-se cognitiv de experiențele de măiestrie sau de experiențele în care au învățat să-și depășească incertitudinile, temerile. S-a constatat că oamenii care abordează cu curaj și îndrăzneală situațiile solicitante ori amenințătoare au un puternic sentiment de auto-eficiență. La acest capitol însă, un simț redus al autoeficienței produce în moduri diferite depresie și/sau anxietate. Cum? Oamenii care cred că nu pot exercita control asupra amenințărilor riscă să dezvolte modele de gândire tulburătoare; ei sunt îngrijorați, mediul ostil este preponderent văzut în mod excesiv ostil și plin de pericole ceea ce conduce la o posibilă severitate a ostilității; dezvoltă comportamente de evitare, iar prezența gândurilor tulburătoare este menținută și exagerată de incapacitatea percepută de a opri aceste gânduri. O altă diferență notabilă aici o constituie raportarea la ajutorul potențial de a depăși situația dificilă. Cei cu auto-eficiență ridicată vor căuta surse de ajutor și le vor utiliza ca pe oportunități temporare utile. Cei cu auto-eficiență scăzută, având tendința de a refuza aceste sarcini și din teama de a suporta stresul o perioadă mai mare de timp, acceptă ajutorul ca pe o soluție în raport cu care riscă să dezvolte dependență. Acest aspect este vizibil prin simțul redus sau crescut al autoeficienței sociale (Bandura, 1991). Persoanele care se consideră a fi eficiente din punct de vedere social caută relațiile sociale și cultivă relațiile sociale care oferă modele privind gestionarea situațiilor dificile, au curiozitate pentru identificarea soluțiilor de ameliorare a stresului. Cei cu auto-eficiență scăzută manifestă mai curând izolare socială, ceea ce reduce posibilitatea dezvoltării de relații de susținere și ajutor, crescându-și astfel vulnerabilitatea la depresie. Stresul este factorul implicat în multe disfuncții fizice, iar controlarea lui este necesară pentru a-i diminua efectele asupra sănătății. Un simt slab sau crescut al autoeficienței influențează corespunzător imunitatea scăzută sau robustă în fața agenților infecțioși. Un aspect important aici de subliniat : Stresul apărut în perioada în care subiectul parcurge o etapă de recuperare și/sau câștigare a stăpânirii de sine în raport cu agenții stresori ai unei situații anume, poate acționa în sensul îmbunătățirii diferitelor componente ale sistemului imunitar (Luszczynska, 2005; Schwarzer, 2008).

Procese de selecție: În dezvoltarea umană, mediul în care oamenii trăiesc, învață, muncesc și-și desfășoară activitățile determină ceea ce oamenii devin, fiind parțial produsul acestuia. În egală măsură, oamenii sunt creatorii mediului în care funcționează, alegând să transforme mediul, modelând cursul evenimentelor și selectând tipurile de activități pe care le desfășoară. Pentru acele activități în raport cu care ei cred că nu au eficiență și pentru

care nu cred că posedă abilitățile necesare, dezvoltă comportamente de evitare. Aceiași oameni însă aleg cu ușurință alte activități provocatoare pentru care se consideră capabili. Iată selecția în raport cu autoeficacitatea percepută. Credințele de auto-eficiență îi ajută pe oameni să ia decizii cu privire la care dintre acțiuni merită să fie întreprinse și care nu, afectând cursul vieții prin procese de alegere. Cu cât auto-eficiența percepută este mai ridicată cu atât gama de opțiuni de carieră pe care oamenii le iau în considerare este mai largă, interesul pentru educație și dezvoltare profesională și personală este mai mare, iar succesul lor este pe măsură. În procesele de selecție a ceea ce vor să obțină cu ei, de la ei și pentru ei, oamenii știu ce vor și știu să selecteze căile necesare pentru a ajunge acolo unde vor. Acest comportament este specific celor cu autoeficiență ridicată, care își aleg obiectivele cu realism, optimism realist și având o bună cunoaștere a abilităților de care dispun, precum și a modului în care ar putea optim dispune de ele. În căutarea propriilor vocații umane, credințele de auto-eficiență sunt foarte importante.

Concluzii

Până la obținerea de performanțe profesionale și financiare de vârf, auto-eficiența își găsește utilitatea imediată în activități de îmbunătățire a sănătății, comportamentului, alegerii activităților, deciziilor. Toate teoretizarile analitice parcurse nu trebuie să excludă că, în ultimă instanță, practica este cea mai importantă sursă de auto-eficiență deoarece se bazează pe rezultat concret. Până în prezent teoria social-cognitivă a ajutat inclusiv la ghidarea cercetărilor de asistență medicală legate de schimbarea comportamentului (Ziegler, 2005). Indivizii pot să-și supraestimeze sau să-și subestimeze abilitățile și aceste erori de apreciere determină consecințe. Aceste consecințe își au rolul lor în procesul continuu de evaluare a competențelor, de aceea verificarea periodică a credințelor de auto-eficiență poate oferi informații utile despre cum sunt afectate competențele (mai ales în cazul celor slabe fiind necesară o reevaluare constantă). Adaptarea percepțiilor în așa fel încât individul să cunoască natura precisă a competențelor sale necesare pentru a îndeplini cu succes un anumit comportament, diminuează riscul de a evalua greșit propria auto-eficiență și implicit a judecăților eronate despre propria eficacitate, reducând astfel nu doar eroarea cât mai ales inducerea stării de nesiguranță cu privire la natura sarcinii.

Bibliografie

- Andre, M. & colab. (1999). Perceived ability to manage juvenile chronic arthritis among adolescents and parents, *Arthritis Care and Research*,
- Apolzan, E. Grigorescu, A. (coord.) (2016). Abilitățile noncognitive la adolescenții din România, București, Alpha MDN,
- Bandura, A., Walters, R.H. (1959). Adolescent aggression, New York, Ronald Press Company
- Bandura, A. (1970). Modeling theory: Some traditions, trends, and disputes. In W. Sahakian (Ed.), *Psychology of learning: Systems, models, and theories*. Chicago: Markham.
- Bandura, A., (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84, pg. 191-215
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency, New York, *American Psychologist*, vol. 37, nr.2
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Stanford, Academic Press Inc.
- Bandura, A. (1995). Self-efficacy în changing societies, New York, Cambridge University Press
- Bandura, A. (1997). Self Efficacy. The exercise of control, Londra, Freeman & Co Ltd
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy, New York, *Current Directions in Psychological Science*, 9, pg. (75 – 78)
- Bar Mor, G. & colab., (2000). Self-efficacy and physical activity în adolescents with trivial, mild or moderate congenital cardiac malformation, *Cardiology în the Young*
- Borghans, L. & Duckworth, A.E. & Heckman, J.J. & Weel, B., (2008). The Economics and Psychology of Personality Traits, Madison, *Journal of Human Resources*, University of Wisconsin Press, vol. 43 (4)
- Caprara, G.V. & colab., (2008). Prosocial agency: Values and self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior, Berlin, Paper presented at the 29th International Congress of Psychology,
- Chen, G., Gully, S.M., & Eden, D., (2001). Validation of a New General Self-Efficacy Scale, *Organizational Research Methods*, 4 (1), 62-83. <https://doi.org/10.1177/109442810141004>
- Cosmovici, A., Iacob, L., (1998). Psihologia socială, Iași, Polirom

- Cosmovici, A., Iacob, L., (2005). Psihologie școlară, Iași, Polirom
- Cristea, S., (2003). Managementul organizației școlare, București, Ed. Didactica și Pedagogică
- Cristea, S., (2018). Taxonomia obiectivelor noncognitive din domeniul afectiv, București, rev. Tribuna Învățământului
- Csikszentmihályi, M., (1990). Flow : the psychology of optimal experience, New York, Harper & Row
- Csikszentmihályi, M., (2008). Flow. Londra: Harper Collins Publishers
- Cross, M.J. & colab., (2006). Patient self-efficacy and health locus of control, Oxford, Rheumatology PubMed
- Dafinoiu, I., (2000). Elemente de Psihoterapie Integrativă, Iași, Polirom
- David, D., (2006). Psihologie Clinică și Psihoterapie, Iași, Polirom
- Duckworth, A.L. & Yeager, D.S., (2015). Measurement matters: Assessing personal qualities other than cognitive ability for educational purposes. Education Researcher, 44(4), 237-251, APA,
<https://doi.org/10.3102/0013189X15584327>
- Frank, M., (2011). The pillars of the self concept: Self-esteem and self-efficacy, preluat din <http://www.excelatlife.com/articles/selfesteem.htm>
- Gecas, V., (2004). Self-efficacy and The life course, New York, Springer Publishing Company
- Griva, K. and colab., (2000). Illness perceptions and self-efficacy beliefs in adolescents and young adults with insulin dependent diabetes, Psychology & Health, 15
- Green, C.D., (2018). A new history of early American psychology, Toronto, York University
- Gutman, L. & Schoon, I., (2013), The impact of Non-cognitive Skills for Young People, Londra, Institute of Education
- Heider, F., (1958). The Psychology of interpersonal relations, New York, John Wiley and Sons
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R., (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal, Washington, Hemisphere
- Judge, T.A., Erez, A., & Bono, J.A., (1998). The power of the being positive: The relation between positive self-concept and job performance, Journal Human Performance, 11, 167-187
- Kant, Immanuel, (1969). Critică Rațiunii Pure, București, ed. Științifică
- Koehn, J. D., (2013). Managing people, water, food and fish in the Murray-Darling Basin, southeastern Australia, Ecological Management and Restoration Press

- Lunenburg, F. C. (2011). Leadership versus Management: A Key Distinction-At Least in Theory. *International Journal of Management, Business, and Administration*,
- Luszczynska, A. & colab., (2004). A comparison among adolescents in Hungary, Poland, Turkey and UŞA, *Psychology & Health*
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Luszczynska, A.& colab., (2010). Intention, planning and self-efficacy predict physical activity in Chinese and Polish adolescents, *International Journal of Clinical and Health Psychology*
- Maddux, J.E., Kleiman, E., (2016). *Self-Efficacy: The Power of Believing you can*, Oxford, C.R. Snyder
- McAdam, E.K., (1986). Cognitive behaviour therapy and its application with adolescents, *Journal of Adolescence*, 9, pg. (1-15)
- McLeod, S.A., (2018). Maslow's hierarchy of needs, preluat din <http://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Muntean, A., (2009). *Psihologia dezvoltării umane*, Iași, Polirom
- Nevid, J.S., (2009). *Psychology and the challenges of life*, Londra, Wille
- Ott, J. and colab., (2000). Self-efficacy as a mediator variable for adolescents' adherence to treatment for insulin-dependent diabetes mellitus, *Children's Health Care*
- Robu, V. (2017). *Psihologia personalității*. Note de curs, Iași, Lumen.
- Roddenberry, A. & Rank, K., (2010). Locus of control and self-efficacy: potential mediators of stress, illness, and utilization of health services in college students, *Child Psychiatry Human Development*, 40
- Rotter, J.B., (1954). *Social Learning and Clinical Psychology*, Englewood Cliffs, New Jersey, Prentice Hall
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B., & Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation, *New York, Psychological Reports*, 51
- Scholz, U. & colab., (2002). Is general self-efficacy a universal construct?, *Luxemburg, European Journal of Psychological Assessment*
- Schroder, K.E.E., Schwarzer, R., & Konertz, W. (1998). Coping as a mediator in recovery from cardiac surgery. *Psychology and Health*, 13, 83–97
- Schwarzer, R., Fuchs, R., (1996). *Buckingham*, Open University Press
- Schwarzer, R., Born, A., Iwawaki, S., Lee, Y.-M., Saito, E., & Yue, X. (1997). The assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the Chinese, Indonesian, Japanese and Korean versions of the General Self-Efficacy

- Scale. *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 40,1-13
- Schwarzer, R. Scholz, U, Benicio, G.D., Shonali, S., (2002). Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M., (1999). Generalized Self-efficacy Scale, Berlin, preluat din http://userpage.fu-berlin.de/~health/self/selfeff_public.htm
- Schwarzer, R., & Renner, B., (2000). Social-cognitive predictors of health behavior: Action self-efficacy and coping self-efficacy, New York, *Health-Psychology Journal* (APA), 19, 487-495
- Schwarzer, R., & Hallum, S. (2008). Perceived teacher self-efficacy as a predictor of job stress and burnout: Mediation analyses, *Health and Well-Being*, 57, pg. (152-171)
- Skinner, B.F. & Vaughan, M.E., (1983). *Enjoy Old Age: A Program of Self-Management*, New York, WW Norton & Co Inc.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*, Londra, Sage Publication Ltd.
- Timmermann, J., (2010). Kant despre Conștiință, Datorie Indirectă și Eroare Morală, Londra, *Revista de Filosofie Analitică Volumul IV*, pg. 52-73
- Van der Bijl, J. J., & Shortridge-Baggett, L. M. (2002). The theory and measurement of the self-efficacy construct., New York, Springer, pg. (9-28)
- Verboncu, I., (2005). *Știm să conducem?*, București, ed.Economică
- Vroom, V.H., (1994). *Work and motivation*, San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Ziegler, S.M., (2005). *Theory- directed nursing practice*, New York, Springer
- Wood, R. & Bandura, A., (1989). Social cognitive theory of organizational management, New York, *The Academy of Management Review*, 14 (3), 361-384. <https://doi.org/10.2307/258173>
- Wozniak, R.H., (1999). *Clasici în psihologie: 1855-1914. Eseuri istorice*, Bristol, Thoemmes Press