

Jste účinní?

Michaela Lysáková

Psychologický ústav FFMU, Brno

info@psychologon.cz



Kanadský psycholog Albert Bandura zjišťoval příčiny toho, proč jsou někteří lidé úspěšní a jiní ne. Jak je možné, že někdo s dostatečnými znalostmi a schopnostmi nedosáhne svého cíle, zatímco člověk s nižší kompetencí ano. Tak vznikl koncept vnímání vlastní účinnosti.

Canadian psychologist Albert Bandura found out the reasons why some people are successful and others are not. How is it possible that someone with sufficient knowledge and skills does not achieve its objective, while a man with less competence does. Thus arose the concept of self-efficacy.

klíčová slova: vnímání vlastní účinnosti, úspěch, neúspěch, zkušenost

Keywords: self-efficacy, success, failure, experience

Už jste se někdy pokoušeli dostat na práci svých snů? Chtěli jste se dostat na brigádu, kde by vám za zábavnou práci dávali vysoké odměny? Toužili jste oslovit zajímavý protějšek, ale nesebrali jste odvahu? Míváte pocit, že vám věci moc nejdou a že rozhodně nepatříte mezi děti štěstěny? A už jste se zamysleli, čím by to tak mohlo být?

Možná se nevnímáte jako dostatečně účinní. Věřte, že podobné problémy má spousta lidí a tudíž není divu, že se tento jev začal odborně zkoumat a popisovat. Albert Bandura vytvořil koncept vnímání vlastní účinnosti (self-efficacy), kde vysvětluje, co je příčinou neúspěchů v různých oblastech života. Uvádí ho v rámci své sociálně kognitivní teorie (1986), jako faktickou účinnost ve zvládnání vlastního prostředí. Jako generativní schopnost projevující se v percepce sebeuplatnění, víře v ně, případně v usuzování o něm (Janoušek, 1992). Z toho vyplývá, že důležitější než skutečné aktuální schopnosti zvládat situace je subjektivní přesvědčení, že danou situaci zvládneme.

Různí autoři překládají tento koncept různě. Například Janoušek (1992) ho označuje termínem *sebeuplatnění*. Nakonečný ho označil jako *očekávání sebe-účinnosti* nebo *vnímaná sebevýkonnost* (Nakonečný, 1996). Hoskovcová (2006) překládá self-efficacy jako *vnímání osobní účinnosti*. Další autoři překládají self-efficacy jako *vědomí vlastní účinnosti* (Balaščíková, Blatný & Kohoutek, 2003).

Vnímaná vlastní účinnost ovlivňuje podle A. Bandury myšlenkové vzorce, jednotlivé aktivity i emočnost. Především však míru emočního vzrušení (arousal). Plyne z toho jistá podobnost s koncepcí aspirační úrovně K. Lewina. Ukazuje se, že čím silnější je vnímaná vlastní účinnost, tím vyšší cíle si lidé kladou, a tím pevnější je jejich závazek vůči nim. Self-efficacy je dle Bandury omezeno, když je člověk řízen druhými, a to i v případě, že k tomu druhé sám zmocní (Janoušek, 1992).

Tento koncept stojí na čtyřech zdrojích informace (Bandura, 1994). Nyní si je blíže představíme:

Autentická zkušenost se zvládnutím úkolu (mastery experience) je prvním a dle Bandury nejefektivnějším z nich (Bandura, 1994). Pokud jsme již před obtížnou situací stáli a vytrvalým úsilím ji sami zvládli, pak nám tato zkušenost dodá víru, že uspějeme znovu. Předchozí úspěch nám dodá sebedůvěru a automaticky zvýší self-efficacy.

Zástupná zkušenost je druhý zdroj. Znamená, že jsme již někoho před námi viděli, jak uspěl ve stejné situaci, která je právě před námi. Vědomí, že to dokázali jiní před námi, pomůže zvládnout stres a podívat se na překážku, jako snadněji zdolatelnou (Bandura, 1994). Říkáme si: „Když to dokázali jiní, tak já taky.“

Přesvědčování lidí o tom, že mají potřebné schopnosti je třetím zdrojem informace. Podpora z okolí je pro nás velmi důležitá. Zvedá víru v naše schopnosti a pravděpodobnost úspěchu. Samozřejmě je třeba začít od jednodušších úkolů a pak postupně přecházet k obtížnějším (Janoušek, 1992). Neúspěch na začátku nás může velmi rychle srazit k zemi.

Fyzický stav je posledním zdrojem vnímané vlastní účinnosti. Pokud se necítíme dobře, máme bolesti a jsme unavení, pak se dá předpokládat, že spíše neuspějeme. A to zejména v úkolech, které vyžadují fyzickou sílu a vytrvalost. Proto se dá self-efficacy do určité míry zvýšit zlepšováním kondice (Bandura, 1994).

Pokud budete chtít zjistit, jak na tom se svou vnímanou účinností jste, můžete vyplnit dotazník obecné vlastní efektivity (DOVE). Dotazník vytvořili roku 1981 pánové M. Jerusalem a R. Schwarzer, kteří vycházejí z Bandurova konceptu. O český překlad se postaral Jaro Křivohlavý v roce 1993. Dotazník má deset položek a odpovídá se na čtyřbodové škále (Hoskovcová, 2006). Můžete jej najít v knize Psychická odolnost předškolního dítěte od S. Hoskovcové na straně 96.

Nevypadá to tak složitě, že? Často stačí málo a člověk se cítí jako nepřemožitelný. Pojďme zdolávat překážky a pocit vítězství nás posune dál a dál. Člověk může dokázat to, o čem by se mu dříve ani nezdálo. Stačí posilovat své vědomí vlastní účinnosti. Jak prostě...

Zdroje:

Balaščíková, V., Blatný, M., & Kohoutek, T. (2003). Aspekty Já jako determinanty výběru copingových strategií. In *Sociální procesy a osobnost 2003*. Brno: Psychologický ústav FF MU, 2003, s. 13-14.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

Hoskociová, S. (2006). *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Grada Publishing as.

Janoušek, J. A. R. O. M. Í. R. (1992). Sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury. *Československá psychologie*, 36(5), 385-398.

Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.

Zdroj obrázku:

<http://www.atletikatrebic.cz/okrisky/images/2013/svoboda.jpg>