

**SEBAÚČINNOST****SELF-EFFICACY****Karolína BARINKOVÁ – Margita MESÁROŠOVÁ**

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach  
Filozofická fakulta, Katedra psychológie  
Petzvalova 4, SK 040 11 Košice  
e-mail: karolina.barinkova@gmail.com  
e-mail: margita.mesarosova@upjs.sk

**Abstrakt**

Sebaúčinnosť, ponímaná ako viera človeka v jeho schopnosti organizovať a vykonávať aktivity, ktoré sú potrebné k dosiahnutiu daných výsledkov, sa stáva dôležitým faktorom ľudského výkonu. Podstata tohto konštruktov je tvorená jak vnútornými zdrojmi v podobe schopností ako aj zdrojmi z prostredia, chápaním človeka ako sociálnu bytosť. Vzhľadom na potrebu diferenciacie tohto pojmu od iných konštruktov a pochopenia jeho dôležitosti v systéme činnosti jednotlivca si táto štúdia dala za cieľ popísať sebaúčinnosť z pohľadu jej definovania a zdrojov. Dôraz na objasnenie chápania sebaúčinnosti ako významného faktoru ľudského správania môže spočívať v jej jasnejšom odôvodnení práve v oblasti jej definovania a modelu akým funguje, skôr ako používaním tohto pojmu v úzkom špecifickom kontexte výskumu.

**Kľúčové slová:** sebaúčinnosť, sociálno-kognitívna teória, výkon

**Abstract**

Self-efficacy conceived as a belief in man's ability to organize and perform activities that are necessary to achieve results becomes an important factor in human performance. The nature of this construct is composed of the internal resources in terms of skills and resources from the environment, leading to understand human as a social being. Based on the need for differentiation of this concept to other constructs and understanding its importance in the individual system activities, this study describes self-efficacy in terms of its definition and sources. Emphasis on clarification of understanding of self-efficacy as an important factor of human behavior may lie in its definition and operational model clearer substantiation, rather than in using this term in the narrow context of specific research.

**Keywords:** self-efficacy, social-cognitive theory, performance

## ÚVOD

Ľudia prirodzene chcú mať kontrolu nad svojimi životmi. Prečo sa ale niektorí ľudia správajú spôsobom, o ktorom sami vedia, že nie je účinný alebo dokonca žiaduci? Ako zdanlivá kontrola konania môže zvýšiť jeho účinnosť? Zvýši ju vôbec? Môže sa presvedčenie o vlastných schopnostiach považovať za kauzálny faktor činnosti človeka? To sú otázky, ktorými sa už v roku 1977 začal zaoberať zástanca behaviorálneho a kognitívneho prístupu Albert Bandura – tvorca konceptu sebaúčinnosti (self-efficacy) a dodnes sa prostredníctvom výskumu mnohých autorov hľadajú dôkazy ako odpovede na tieto a mnohé iné otázky v súvislosti s vierou človeka vo svoje schopnosti a jeho správaním. Mnohé štúdie zaoberajúce sa sebaúčinnosťou sa však postupne začali orientovať prostredníctvom svojich cieľom na preukázanie vplyvu tohto konštruktu na mnohé oblasti života. Vzniku, podstate a procesu fungovania sebaúčinnosti sa v posledných rokoch v oblasti výskumu venovala menšia pozornosť, napriek tomu, že možný potenciál významu tohto pojmu v procese ľudského správania spočíva práve v jeho správnom vymedzení. Táto teoretická štúdia mala za cieľ bližšie poukázať na podstatu tohto pojmu a objasniť jej definovanie od jeho vzniku až po súčasné modely, ktoré sa pokúsili sebaúčinnosť ako konštrukt formulovať.

### Termín Self-efficacy (sebaúčinnosť)

Ako píše Blatný a Plháková (2003), najvýznamnejší predstavitelia sociálno-kognitívnej psychológie sú Američania a ich „rodnou rečou“ je angličtina. Operacionalizácia pojmu self-efficacy v slovenskom a českom prostredí je neľahká, pretože je ťažké ho preložiť v jeho úplnom význame, preto sa tento výraz väčšinou neprekladá a používa sa jeho anglická forma (Ríčan, 2007). No napriek tomu niektorí autori používajú aj iné výrazy pre jeho vyjadrenie, napríklad Janoušek (2006) ho označuje termínom *sebauplatnenie*, ktorý je podľa neho jazykovo vyhovujúci, ale má širšie konotácie. Ako presnejší preklad navrhuje pojem *percipovaná autoefektivnosť*. Ďalšie termíny, pod ktorými tento pojem môžeme nájsť, sú *očakávania sebaúčinnosti*, *vnímaná seba-výkonnosť* (Nakonečný, 1996) alebo *vnímaná sebaúčinnosť* (Poledňová, 2006) a v preklade publikácie autorov Lindzeyho a Halla (1997) prekladateľ (Heretik) zvolil termín *sebaúčinnosť*. Naproti tomu Křivohlavý (Křivohlavý, Schwarzer, Jeruzalem, 1993) prekladá tento pojem ako *všeobecnú vlastnú efektivitu*. V štúdií Hoskovcovej (2006) sa vyskytuje pod termínom *vnímaná osobná účinnosť* alebo *vlastná zdatnosť*. Hayesová (1998) prekladá pojem self-efficacy ako *dôveru vo vlastné schopnosti* a Balaštíková, Blatný a Kohoutek (2004) ako *vedomie vlastnej účinnosti*. Urbánek a Čermák (1996) riešia terminologický problém tým, že pojem uvádzajú v pôvodnom znení. V tejto teoretickej štúdií sme sa priklonili k vymedzeniu tohto pojmu ako *sebaúčinnosť*.

### Sociálno-kognitívna teória a sebaúčinnosť

Konštrukt sebaúčinnosti je založený na širšom teoretickom rámci, známom ako sociálno-kognitívna teória, ktorá vychádza z predpokladu, že ľudský úspech závisí od interakcií medzi správaním sa osoby, jej osobnostnými faktormi (napr. myšlienkami, názormi) a podmienkami životného prostredia (Bandura, 1986, 1997). V sociálno-kognitívnej teórii je nazerané na človeka skôr ako na proaktívneho činiteľa v procese regulácie jeho kognitívnych procesov, motivácie, činov a emócií než ako na pasívnu postavu reagujúcu na svoje prostredie (Feltz a kol., 2008). Sebaúčinnosť ako centrálny pojem tejto teórie, je tu vnímaná ako moment vlastného ovplyvňovania interakcie človekom v triadickom recipročnom determinizme. Triadický model pozostáva z troch faktorov: vonkajšieho prostredia (environment), vnútorných momentov (personal) a správania (behavior). Recipročnosť modelu spočíva vo vzájomnom pôsobení a integrácii vyššie uvedených 3 faktorov (Janoušek, 1992). Podľa sociálno-kognitívnej teórie Banduru (1988), ľudské konanie nie je natoľko riadené

objektívnymi vlastnosťami prostredia alebo jeho úrovňou obmedzení, ale skôr vnímanou hladinou osobnej účinnosti dosiahnuť zmeny produktívnym využitím schopností a odvedením podpornej aktivity. Pojem sebaúčinnosť tak v sociálno kognitívnej teórie Banduru zdôrazňuje úlohu pozorovania, učenia a sociálnych skúseností vo vývoji osobnosti. Toto postavenie je zdôraznené aj tvrdením Banduru (1988), že ľudia so silným presvedčením o sebaúčinnosti často prídu na možnosti, ktoré môžu podniknúť aj v prostredí s obmedzenými podmienkami, zatiaľ čo tí, ktorí nie sú presvedčení o svojej sebaúčinnosti, pravdepodobne nezrealizujú významnejšie zmeny dokonca ani v prostredí, ktoré poskytuje početné potenciálne príležitosti.

### **Definovanie sebaúčinnosti**

Termín sebaúčinnosť jeho autor A. Bandura (1977, 1986, 1997) definuje ako vieru človeka vo vlastné schopnosti organizovať a vykonávať aktivity, ktoré sú potrebné k dosiahnutiu daných výsledkov, a že „percepcia sebaúčinnosti ovplyvňuje myšlienkové vzorce, jednotlivito vykonávané aktivity, ale tiež emocionálne reakcie počas aktuálnej alebo očakávanej interakcie s prostredím“ (Bandura, 1997, str. 394). Podľa autora je to viera v schopnosť uspieť v danej situácii alebo celkové osobné presvedčenie o vlastných schopnostiach vyrovnávať sa so životnými ťažkosťami a výzvami (Bandura, 1997), teda viera človeka v schopnosť kontrolovať vlastné fungovanie a udalosti, ktoré ovplyvňujú jeho život (Bandura, 1994). Rovnako aj Kinzie, Delcourt a Powers (1994) definujú sebaúčinnosť ako dôveru v osobné schopnosti, ktorá ovplyvňuje výkon v úlohách a sebaúčinnosť teda odráža vieru jednotlivca dosiahnuť výkon, ktorý je požadovaný. Sebaúčinnosť sa tak vzťahuje k presvedčeniu jednotlivca o kontrole nad udalosťami, o možnosti ovplyvňovať svoj život. Sebaúčinnosť možno využiť nielen k zmene existujúcej reality, ale rovnako k adaptácii na situáciu (Bandura, 1997) vzhľadom na to, že dáva človeku pocit, že je schopný riadiť chod diania a ten je podľa Banduru (1997) spájaný s predstavou lepšieho zvládania životných ťažkostí. Nepriamo, teda sebaúčinnosť odkazuje na konkrétne presvedčenia ľudí o ich schopnostiach vykonávať určité činnosti alebo na zamýšľané výsledky, či na spôsoby ako vykonávať kontrolu nad ich životmi (Bandura, 1986, 1993; Boekaerts, 1992; Schunk, 1990). Jedna z autorových najnovších definícií hovorí o sebaúčinnosti ako o „názoroch a úsudkoch jedinca o jeho schopnosti organizovať svoje správanie a robiť veci takým spôsobom, aby bol spokojný s výsledkom“ (Bandura, 2002, str. 3). Podľa tohto autora sa takéto presvedčenie manifestuje najviac v konatívnej zložke sebapoňatia, a to konkrétne vo výkone, pretože ho priamo predikuje. Vyjadruje tiež aspekt, ktorý podmieňuje motiváciu podať istý výkon a rovnako tak aj prístup (behaviorálnu stránku) jedinca k úlohám (Bandura, 1997).

Pojem sebaúčinnosť sa užšom zameraní podľa Betza (1992) vymedzuje aj ako vzorec percepcií našich schopností uskutočňovať aktivity a vykonávať úlohy spojené s povolaním a kariérou. Táto percepcia sebaúčinnosti ovplyvňuje výkon, vzdelanie, profesijné rozhodnutia aj adaptačné procesy v povolani a kariére (Chartrand a kol., 2002).

V rámci definícií konceptu sebaúčinnosti podľa Banduru rozlišujeme dva typy očakávaní, ktoré tento konštrukt utvárajú (Bratská, 2001) a to: **očakávanie účinnosti**, teda presvedčenie, že sme schopní svojím konaním docieľiť určité ciele. Práve tie určujú zvolené aktivity, vynaloženú snahu a časový interval, počas ktorého ľudia zotrávajú v úsilí o cieľ napriek prítomnému stresu a **očakávaniu výsledkov**, ktoré sú hodnoteniami toho, či naše konanie môže viesť k dosiahnutiu cieľa. A tieto očakávania výsledkov, či presvedčenia jednotlivca, sú istým spôsobom aj podľa Banduru (1997) a Ecclesa a Wigfielda (2002) rovnako chápané ako zdroj informácií o sebaúčinnosti. Napríklad ľudia, ktorí považujú svoje schopnosti za nimi dosiahnuteľné zručnosti, hodnotia svoje skúsenosti skôr ako svoje zlepšenie, než ako porovnávanie sa s úspechom druhých (Bandura, 1997).

Samotné presvedčenie o sebaúčinnosti ako uvádza Bandura (2006) má vo svojej štruktúre okrem očakávaní aj tri základné dimenzie: úroveň, všeobecnosť a silu. Úroveň sa vzťahuje na

obtiaznosti úlohy, pre ktorú sebaúčinnosť určujeme. Všeobecnosť sa týka možnosti upresniť kontextovo špecifickú sebaúčinnosť aj na ďalšie aktivity. A nakoniec jej sila určuje, s akou istotou si jedinec myslí, že dokáže zvládnuť danú úlohu.

### **Zdroje sebaúčinnosti**

Percepcia vedomia vlastnej účinnosti významne ovplyvňuje zameranie ľudského správania, myšlienkové vzorce, motiváciu, ale tiež city (predovšetkým v kontexte celkového emočného vzrušenia a aktivácie), ktoré rozhodujú o celi konania, ktorého dosiahnutie či nedosiahnutie spätne ovplyvňuje sebaúčinnosť. Bolo by však zjednodušujúce povedať, že sebaúčinnosť vyrastá iba zo schopností. Podľa Čermáka a Urbánka (1997) je sebaúčinnosť totiž produktom komplexných procesov kognitívneho spracovania rôznych zdrojov informácií relevantných pre sebaúčinnosť a je sprostredkovaná priamym i zástupným pôsobením, sociálnou a fyziologickou spätnou väzbou. Rovnako aj Grusec (1992), ktorý sebaúčinnosť definuje ako vieru o vedomí vlastnej účinnosti, ktorá rastie z individuálnej histórie úspechu jedinca v rámci jeho zamerania, z pozorovania toho, čo sú ostatní schopní dokončiť, z pokusov druhých formovať svoje pocity vlastnej účinnosti prostredníctvom prehovárania a z úvahy o vlastnom aktuálnom fyziologickom stave ako reflexie osobnej kapacity a limitov, čím zdôrazňuje úlohu zdrojov pri utváraní úrovne sebaúčinnosti.

A. Bandura (1977) tvrdil, že sebaúčinnosť každého človeka je založená na štyroch základných nasledujúcich zdrojoch očakávania vlastnej účinnosti.

**Zážitok majstrovstva** (mastery experience) je najspoľahlivejší a najvplyvnejší zdroj sebaúčinnosti zo všetkých štyroch zdrojov. Výkon, ktorý bol podaný v minulých situáciách ukázal, že ovplyvňuje sebaúčinnosť a budúci výkon vo viacerých rôznych prostrediach, napr. v pracovnom prostredí, športe, triede a pod. Autor konceptu tvrdí, že zatiaľ čo zdary očakávanie úspechov zvyšujú, opakované zlyhania ho znižujú (Bandura, 1977, 1986). Úspechy vytvárajú veľmi silné presvedčenie o sebaúčinnosti. Akonáhle je vyvinutý dostatočne silný zmysel o sebaúčinnosti cez opakované úspechy, občasné neúspechy pravdepodobne to neovplyvní posúdenie vlastných schopností. V prípade neúspechu sú ľudia schopní pozeráť sa na situačné faktory, ako je nedostatočné úsilie alebo zle zvolená stratégia (Bandura, 1977, 1986). Kazuo a Akitoshi (2009) vo svojom výskume preukázali, že úspech jedinca, ktorý je takto vnímaný aj ostatnými (sociálnym prostredím), pozitívne ovplyvňuje sebaúčinnosť. Tento výskum mimo iného potvrdzuje aj vplyv tretieho zdroja v Bandurovej teórii o sebaúčinnosti.

**Zástupná skúsenosť** (vicarious experience) je podľa Banduru (1997) súbor informácií získaný pozorovaním druhých, porovnávaním sa s nimi a sociálnou nápodobou. Sebaúčinnosť je zvyšovaná vedomím, že ak to druhí dokážu, tak to zvládnem aj ja. Pozorovaním a sociálnym porovnávaním môžeme navyše získať informácie ako postupovať pri úlohe, aký je súper a či môže byť úloha zdolaná. Modely sú užitočné tým, že na nich môžeme vidieť dôsledky ich správania. Mať možnosť sledovať, prípadne si predstavovať druhých pri práci môže zvýšiť sebaúčinnosť a následne výkon, ak ide o porovnateľnú aktivitu. Výskum Harrisona a McGuiera (2006) ukázal, že pokiaľ skupina študentov sleduje horolezca rovnakého veku pri lezení na stenu, tak po tom vykazuje vyššiu mieru sebaúčinnosti pre horolezectvo než skupina študentov, ktorí sa pozorovania nezúčastnili. Je teda zjavné, že pre formovanie sebaúčinnosti sú veľmi dôležité skúsenosti druhých ľudí a miera do akej sa s nimi máme tendenciu a možnosť porovnávať. Tento zdroj sebaúčinnosti je v porovnaní s predchádzajúcim zdrojom menej spoľahlivý a náchylnejší k zmene (Bandura, 1993, 1997).

**Sociálna persuázia** (verbal persuasion) znamená presvedčanie o vlastnostiach, výkone jednotlivca, ktoré dostáva od svojho okolia. Tento zdroj sebaúčinnosti je tiež slabší a zraniteľnejší ako zážitok z vlastného výkonu. Bandura (1986, 1997) upozornil aj na to, že negatívna persuázia má väčší efekt, t.j. znižuje sebaúčinnosť ľahšie, ako je možné pozitívnu

persuáziou zvýšiť sebaúčinnosť, sebaúčinnosť sa teda zvyšuje v prípade, ak je presvedčanie založené na reálnom podklade. Prostredníctvom vyjadrenej dôvery druhého, človek zmobilizuje svoje úsilie a podá väčší výkon. Tento zdroj jedinca má sám o sebe svoje limity. Nerealistická podpora schopností druhého diskredituje nielen aktérovu budúcu vieru v seba, ale aj celý proces presvedčania. Vysoká miera verbálnej podpory zo strany druhých ľudí motivuje človeka k tomu, aby sa pokúšal svoje ciele dosahovať s nasadením všetkých svojich zdrojov, vďaka čomu sa rozvíjajú jeho vlastné schopnosti a zručnosti a ďalej rastie vlastná miera sebaúčinnosti (Bandura, 1993, 1997).

**Emocionálne a fyziologické stavy** (emotional arousal, physiological information) tvoria posledný zdroj vedomia vlastnej účinnosti (Bandura, 1986, 1997). Tieto stavy môžu ovplyvniť sebaúčinnosť v pozitívnom i v negatívnom smere. Negatívne ovplyvňuje sebaúčinnosť únava, stres, bolesť, choroby, úzkosť, zlá nálada, smútok a depresia. Opačne pôsobí napríklad dobrá nálada. Podľa autorov Skaalvika a Bonga (2003) je dôležité aj to, aký význam osoba prisudzuje vzniknutým emocionálnym a fyziologickým príznakom. Emočne labilní jedinci sú preto vo sfére sebaúčinnosti trochu znevýhodnení, čo je zároveň jednou z možných príčin častejšieho výskytu psychických porúch v tejto populácii. Strach ako reakcia na podnety vyvoláva strach v budúcnosti skrze jeho očakávania. „Liečba, ktorá eliminuje emocionálne nabudenie subjektívnej hrozby, zvyšuje vnímanú vlastnú účinnosť, čo príslušne prináša zlepšenie výkonu“ (Bandura, 1997, str. 401).

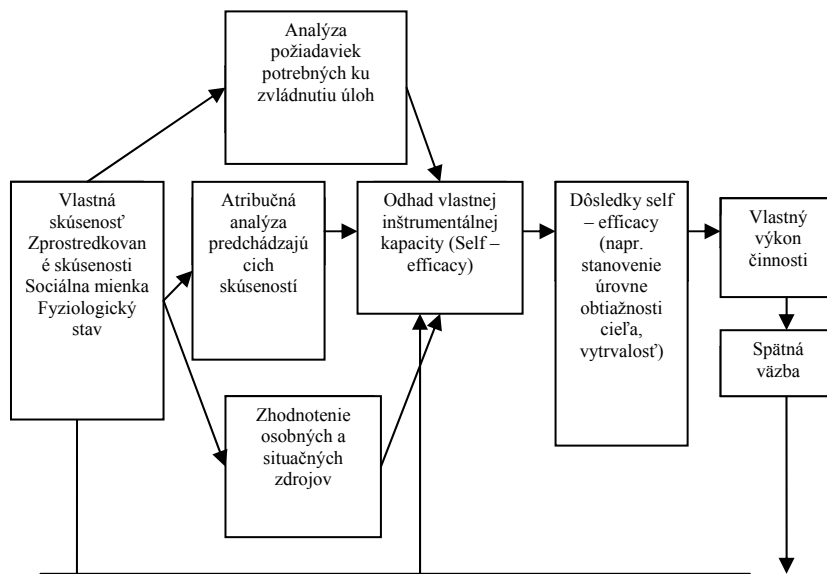
### **Osobnostná charakteristika verzus dispozičný zdroj**

V Bandurovom ponímaní je vedomie vlastnej účinnosti vnímané ako situačne a kontextovo zakorenené a neoddeliteľné. Nemôžeme o ňom teda uvažovať mimo nejakú konkrétnu situáciu, a preto je skôr dynamickým kognitívnym procesom než stálou kognitívnou štruktúrou (Blatný, 2001) t.j. vystihuje skôr určitý psychologický stav jedinca. Býva preto bežne označované ako specific self – efficacy (SSE). Bandura (1997) v rámci dôležitosti situačného aspektu konceptu sebaúčinnosti tvrdil, že ako meranie všeobecnej sebaúčinnosti porušuje základný predpoklad multidimenzionalnosti presvedčení o sebaúčinnosti, tak bližšie neurčená, bez kontextu meraná sebaúčinnosť má slabú prediktívnu hodnotu. Na rozdiel od Banduru, sa naopak autori Schwarzer a Jerusalem (1995) domnievajú, že koncept sebaúčinnosti je možné zovšeobecniť a vedecky o ňom uvažovať i mimo rámec konkrétnej situácie, na základe čoho ho autori definujú ako všeobecnú sebadôveru vo vlastné schopnosti zvládať širokú paletu náročných alebo nových situácií. Vychádzajúc z ich teórie, vnímaná sebaúčinnosť môže slúžiť ako dispozičný zdroj v období stresu a jej dôležitou charakteristikou je jej kumulatívny charakter, teda že zahŕňa v sebe všetky predchádzajúce úspechy a neúspechy v najrôznejších činnostiach v dôsledku čoho býva zvyčajne označovaná ako general self – efficacy (GSE). Sebaúčinnosť v ich koncepcii odráža určitú trvalú a na aktuálnej situácii pomerne nezávislú charakteristiku človeka. Oba konštrukty však podľa autorov vychádzajú zo spoločných predpokladov a majú spoločné determinanty (Schwarzer, Jerusalem, 1995). Na základe týchto súvislostí a výskumov Schunk (2004) tvrdí, že by sme mali predpokladať nejaké zovšeobecnenie sebaúčinnosti z jednej vzdelávacej oblasti to inej. Napríklad prvotná, východisková sebaúčinnosť pre učenie je ovplyvnená ich spôsobilosťami, predchádzajúcimi skúsenosťami a sociálnou podporou (Schunk, 1995).

### **Model sebaúčinnosti**

V nasledujúcej schéme (Obrázok č.1) je zobrazené, akým spôsobom dochádza k formovaniu sebaúčinnosti (self – efficacy) v priebehu určitej činnosti, respektíve pred tým, než k nej vôbec dôjde.

Obrázok č. 1 – Model Self – efficacy – Vzťah k výkonu činnosti



Gist, Mitchell (1992)

V prvom rade vstupujú do procesu formovania sebaúčinnosti determinanty, teda zdroje, ktoré sme opísali vyššie. V ďalšej fáze prebieha analýza požiadaviek, ktoré sú na splnenie úlohy nevyhnutné. Tento proces býva obyčajne explicitný a zahŕňa úvahy o tom, aké úsilie bude potrebné a aké informácie bude potrebné dohľadať alebo ako dlho bude zvládnutie úlohy trvať. Ľudia s vyššou mierou sebaúčinnosti si spravidla vyhľadávajú viac informácií potrebných na zvládnutie úlohy (Bandura, 1997). Súčasne s analýzou požiadaviek potrebných na zvládnutie úlohy dochádza k atribučnej analýze predchádzajúcich skúseností. V tomto bode sa pýtame sami seba, prečo sa nám v minulosti darilo alebo nedarilo? S čím súviseli naše úspechy a neúspechy? Cieľom nie je len atribúcia ako taká, ale zároveň aj úspešné riadenie seba samého a prostredia. Darí sa nám, pretože sme šikovní a máme dostatok informácií pre danú činnosť alebo to je len náhoda? K tomu nám najlepšie slúžia vlastné skúsenosti a pomocou procesu symbolického kódovania (Decker, 1980) môžeme na príčiny nášho konania usudzovať aj z výsledkov iných ľudí alebo všeobecne daných požiadaviek na tú ktorú činnosť. Pýtame sa potom, do akej miery sa zhodujú naše znalosti a zručnosti s tým, čo by sme pre danú prácu mali vedieť? Na základe tejto komparácie definujeme svoju sebaúčinnosť. V súčasnosti s dvoma predchádzajúcimi procesmi môžeme sledovať ešte tretí, ktorý prebieha paralelne s nimi – zhodnotenie osobných a situačných zdrojov a obmedzení. Osobné faktory ako stupeň ovládania danej zručnosti, stres alebo vhodnosť cieľov a situačné faktory ako úroveň konkurencie (napr. v súťaži) zasahujú do toho, akým spôsobom budeme schopní zvládnuť nadchádzajúce úlohy (Gist, Mitchell, 1992) Odhad vlastnej inštrumentálnej kapacity je vo svojej podstate logické vyústenie troch predošlých procesov v jednotný odhad vlastných dispozícií k riešeniu určitej úlohy. Tento odhad je, dalo by sa povedať, odrazom vlastnej sebaúčinnosti. Obsahuje informácie, ktoré ľudia zvažujú pred tým, než začnú vykonávať nejakú činnosť a integruje ich do jednoliateho celku (Gist, Mitchell, 1992). Bandura (1988) v súlade so svojou teóriou sebaúčinnosti dodáva, že záleží na konkrétnych okolnostiach danej situácie, akým spôsobom dôjde k prepojeniu informácií. Ak týmto spôsobom sformujeme sebaúčinnosť môžeme ďalej uvažovať o jeho konzekvencii (konkrétnych atribútoch ako vytrvalosť alebo úroveň obtiažnosti stanovovaní si vlastných cieľov) a konečnej činnosti alebo vykonávanie určitej úlohy. Celý proces je zavŕšený spätnou väzbou, ktorú získavame pri výkone danej činnosti. Spätná väzba ďalej ovplyvňuje osobnostné

determinanty, ktoré sa podieľajú na tvorbe sebaúčinnosti a na základe výsledkov činnosti aj vlastnú mieru sebaúčinnosti.

### **Model Internej-Externej účinnosti ako doplnenie teórie sebaúčinnosti**

Model internej a externej účinnosti je rozšírená teória sebaúčinnosti. Podľa tohto modelu (Eden, 2001), je celková účinnosť subjektívne hodnotenie všetkých možných zdrojov, ktoré môžu byť použité k úspešnému výkonu a toto celkové hodnotenie zohľadňuje zdroje, ktoré sú externé voči jednotlivcovi ako aj zdroje, ktoré sú voči nemu interné. Interné zdroje zahŕňajú zručnosti, talent, vedomosti, vôľu, vytrvalosť, inteligenciu, pohotovosť a iné charakteristiky, ktoré môže jednotlivec považovať za užitočné pre úspešný výkon. Niektoré z týchto charakteristík sú špecifické ku určitej doméne a niektoré sú všeobecné. Interné zdroje presvedčení o účinnosti sa podľa Edena a kolektívu (2008) neskladajú z celkovej účinnosti, skôr sú doplnené subjektívnym hodnotením o relevantné úlohy externých zdrojov, ktoré môžu napomáhať výkonu. Jeden dôležitý externý zdroj presvedčení o účinnosti, podľa Edena (1996, 2001, 2008) označený ako prostriedok (means) účinnosti, ktorý je autorom definovaný ako presvedčenie jednotlivca o užitočnosti prostriedku využiteľnému k plneniu úloh, existuje nezávisle od schopností jednotlivca a viera v tento spôsob je odlišná od viery v seba. Na základe tejto teórie sa predpokladá, že subjektívne vnímaná prospešnosť vonkajších prostriedkov vyvoláva očakávanie úspechu a motivuje k výkonu rovnako ako vnútorná účinnosť a že vysoká úroveň vnútornej účinnosti produkuje vysoké očakávania o výkone a tým zvyšuje výkon (Eden a kol., 2008). Model Internej-Externej účinnosti nie je určený k nahradeniu Bandurovej teórie, ale dopĺňa ju a explicitne do nej pridá viery v externé zdroje účinnosti. Rozšírenie konštruktu účinnosti je postavené týmto spôsobom pre rast pochopenia toho, čo riadi výkon a navrhuje nové aplikácie, ktoré vyplývajú z konceptualizácie sebaúčinnosti, ktorá sa zameriava výlučne na presvedčenia o vnútorných zdrojoch sebaúčinnosti. Ako vyplýva z koncepcie Banduru (1997), ktorá je zameraná výslovne iba na zdôraznenie vnútornej operacionalizácie pojmu sebaúčinnosť, obsah pojmu sebaúčinnosť musí reprezentovať názory jednotlivca na osobné schopnosti vytvárať konkrétne úrovne výkonu a nesmie obsahovať iné vlastnosti. Bandurov (1997) dôraz na vnútorný zdroj je jasný, autor operacionalizoval sebaúčinnosť, pokiaľ ide o subjektívne pravdepodobnosti, očakávania, alebo vykonanie určitej úlohy na rôznych úrovniach so žiadnym rozdielom medzi vnútornými a vonkajšími zdrojmi, napriek tomu toto vymedzenie nevyklučuje preniknutie do spojenia vnútornej a vonkajšej účinnosti do celkového konceptu sebaúčinnosti. Na rozdiel od súčasných prístupov to podľa koncepcie Edena (2001, 2008) znamená, že neustále držanie viery niekoho o jeho vlastných schopnostiach, posilňuje vieru v účinnosť nástrojov umožňujúc zvýšiť vieru v úspešný výkon.

## **DISKUSIA A ZÁVER**

„Bežná realita je plná prekážok, nepriaznivých udalostí, problémov, frustrácií a nerovností. Ľudia preto musia mať silný pocit vlastnej účinnosti, aby v húževnatom úsilí, ktoré je k úspechu potrebné, zotrvalí“ (Bandura, 1994, str. 81). Vychádzajúc z tohto výroku autora, tvorcu konštruktu sebaúčinnosti, je zmysluplné venovať pozornosť mechanizmu formovania a fungovania sebaúčinnosti. Podľa Gora (2006) je sebaúčinnosť v poslednom období populárny pojem vedeckého výskumu spojený s veľkým množstvom empirických štúdií, čo rovnako podporuje dôležitosť pohľadu na tento konštrukt aj prostredníctvom objasnenia jeho vzťahov k iným pojmom.

V článku sme sa preto pokúsili načrtnúť teoretickú podstatu pojmu sebaúčinnosť, prostredníctvom jeho definovania a popisu jeho zdrojov, začleňujúc ich do procesu celkového

fungovania tohto konštruktú vo vzťahu k ľudskej činnosti. V súčasnej dobe by bolo prínosné sa pojmom sebaúčinnosť zaoberať hlbšie prostredníctvom vymedzenia jeho podstaty, z dôvodu jej dôležitosti vo vzťahu k výkonu, na ktorý sa v dnešnej dobe kladie dôraz v mnohých oblastiach života človeka. Podľa nášho názoru je takto postavená významná rola sebaúčinnosti adekvátne pre pochopenie motivačných a sebaregulačných mechanizmov osobnosti. Prinajmenšom zaujímavé objasnenia by bolo možné získať aj podrobnejším preskúmaním problematiky podielu jednotlivých zdrojov na utváraní tohto konštruktú, pretože hoci sa Bandura (1997) vo svojej teórii zamerával len na štyri hypotetické zdroje sebaúčinnosti, rovnako aj naznačil, že do procesu utvárania sebaúčinnosti vstupujú aj ďalšie dôležité psychologické procesy, ktoré si zaslúžia vo výskume adekvátne pozornosť.

## LITERATÚRA

- Balaščíková, V., Blatný, & M., Kohoutek, T. (2004). Aspekty sebepojetí jako determinanty výběru strategií zvládnání u adolescentů. *Československá psychologie*, 48 (5), 410–415.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Bandura, A. (1986). From thought to action: Mechanisms of personal agency. *New Zealand Journal of Psychology*, 15, 1–17.
- Bandura, A. (1988). Organizational applications of social cognitive theory. *Australian Journal of Management*, 13, 275–302.
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, 117–148.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In R. J. Corsini (ed.), *Encyclopedia of psychology*. 2nd ed., 3, (s. 368–369). New York: Wiley.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2002). Growing primacy of human agency in adaptation and change in the electronic era. *European Psychologist*, 7, 2–16.
- Bandura, A. (2006). Adolescent development from an agentic perspective. In F. Pajares & T. Urdan (eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (s. 1–43). Greenwich, CT: Information Age.
- Betz, N. E. (1992). Career assessment: A review of critical issues. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of Counselling Psychology* (2nd ed., pp. 453–484). New York: Wiley.
- Blatný, M. (2001). *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Psychologický ústav AV ČR a vydavatelství Masarykovy univerzity.
- Blatný, M., Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: SCAN.
- Boekaerts, M. (1992). Subjective competence: Appraisals and self-assessments. *Learning and Instruction*, 1, 1–17.
- Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život*. Bratislava : Trade Leas, spol.s.r.o.
- Chartrand, J. M., Borgen, F. H., Betz, N. E., Donnay, D. A. C. (2002). Using the Strong Interest Inventory and the Skills Confidence Inventory to explain career goals. In *Journal of Career Assessment*, 10, 169–189.
- Čermák, I., Urbánek, T. (1997). Vliv self-efficacy na agresi a depresi u dětí. *Československá psychologie*, 61, 3, 193–199.
- Decker, P. J. (1980). Effects of symbolic coding and rehearsal in behavior-modeling training. *Journal of Applied Psychology*, 65, 627–634.
- Eccles, J. S., Wigfield, A. (2002). „Motivational Beliefs, Values, and Go“. In *Annual Review of Psychology*, 53, 109–132.

- Eden, D. (1996). From self-efficacy to means efficacy: Internal and external sources of general and specific efficacy. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Eden, D. (2001). Means efficacy: External sources of general and specific subjective efficacy. In M. Erez, U. Kleinbeck, H. Thierry (eds.), *Work motivation in the context of a globalizing economy*: (s. 73–86). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Eden, D., Ganzach, Y., Granat, R. F., & Zigman, T. (2008). Augmenting Means Efficacy to Boost Performance: Two Field Experiments. *Journal of Management OnlineFirst*, 20, 10.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gist, M. E., Mitchell, T. R. (1992). Self-Efficacy: A Theoretical Analysis of Its Determinants and Malleability. *The Academy of Management Review*, 17, 183–211.
- Gore, P. A. (2006). Academic self-efficacy as a predictor of college outcomes: Two incremental validity studies. *Journal of Career Assessment*, 14, 92–115.
- Grusec, J. E. (1992). Social Learning Theory and Development Psychology: The Legacies of Robert Sears and Albert Bandura. *Developmental Psychology*, 28,5, 776–786.
- Hall, C. S., Lindzey, G. (1997). *Psychológia osobnosti*. Bratislava:SPGN.
- Hayesová, N. (1998). *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál.
- Harrison, M., & Mc Guire, F. (2006). Abstract An Investigation of the Influence of Vicarious Experience on Perceived Self-Efficacy. *Journal of Experiential Education*, 3, 257–258.
- Horaková-Hoskovcová, S. (2006). Self-efficacy in Preschool Children. *Studia Psychologica*. 48, 2, 175–182.
- Janoušek, J. (1992). Sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury. *Československá psychologie*. 36, 5, 385–398.
- Janoušek, J. (2006). Ašpirační úroveň, výkonový motiv a vnímané sebeuplatnění jako psychologické faktory, FFUK: Psychologická rada PSY-005.
- Kazuo, M., Akitoshi, U. (2009). Can contrived success affect self-efficacy among junior high school students? *Research in Education*, 9, 60 – 68.
- Kinzie, M. B., Delcourt, M. A. B., Powers, S. M. (1994). Computer technologies: Attitudes and self-efficacy across undergraduate disciplines. In *Research in Higher Education*, 35 (6), 745–768.
- Křivohlavý, J., Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1993). Czech Adaptation of the General Self-Efficacy Scale.
- Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.
- Poledňová, I. (2006). Výkonová motivace v prostředí školy – souvislosti se sebepojetím a utvářením sociálních vztahů .*Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister & Principal.
- Říčan, P. (2007). *Psychologie osobnosti*. Praha: Portál.
- Schunk, D. H. (1990). Goal setting and self-efficacy during self-regulated learning. *Educational Psychologist*, 25, 71–86.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. In J. E. Maddux (ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*, (s. 281-303) New York: Plenum Press.
- Schunk, D.H. (2004). *Learning theories: An educational perspective*. Upper Saddle River, NJ: Pearson, Merrill Prentice Hall.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2004). Self-efficacy in education revisited: Empirical and applied evidence. In D. M. McInerney & S. Van Etten (Eds.), *Big theories revisited* (s. 115–138). Greenwich, CT: Information Age.
- Schwarzer, R., Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (s. 35–37). Windsor: NFER-NELSON.

- Skaalvik, E.M., Bong, M. (2003). Self-concept and self-efficacy revisited: A few notable differences and important similarities. In H. W. Marsh, R. G. Craven, & D. M. McInerney (Eds.), *International advances in self research* (s. 67–89). Greenwich, CT: Information Age.
- Urbánek, T., Čermák, I. (1996). Self-efficacy dětí ve školní činnosti. Sborník příspěvků z konference k nedožitým 90. narozeninám prof. PhDr. Roberta Konečného. CSc. Brno.