

KOGNITION & PÆDAGOGIK

TIDSSKRIFT OM GODE LÆRINGSMILJØER

HUM-TSS

Kog

V 22 N 83 2012

Syddansk Universitetsbibliotek

Modtaget: 18.4.2012



Foretagsomhedens pædagogik

Syddansk Universitetsbibliotek



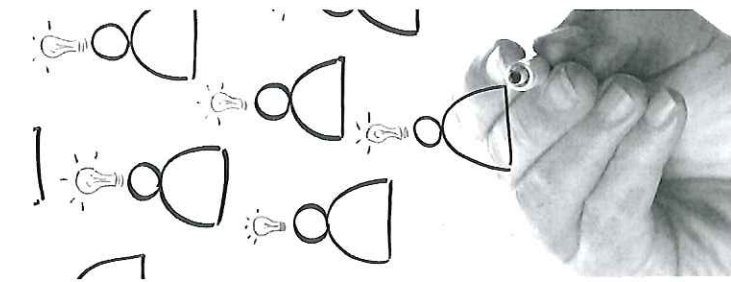
554000256280

SELF-EFFICACY¹

Af Albert Bandura, Stanford University, USA Oversat af Tom Havemann

Oplevet self-efficacy defineres som personers vurdering af deres egen evne til at præstere på foreskrevne niveauer under aktiviteter, der har indflydelse på begivenheder, som påvirker deres liv. Overbevisninger om self-efficacy bestemmer individets føle- og tænke-måde, selv-motivation og adfærd, og de afstedkommer disse forskelligartede virkninger gennem fire overordnede processer, nemlig kognitive, motivationelle, affektive og selektive processer.

En stærk følelse af efficacy fremmer den menneskelige ydeevne og det personlige velvære på mange måder. Personer med en udpræget tiltro til egne evner opfatter vanskelige opgaver som udfordringer, der skal tages op, snarere end som trusler, der skal undgås. En sådan synsmåde afføder en indefra kommende interesse for og en stærk fordybelse i forhåndenværende aktiviteter, og de pågældende personer opstiller udfordrende mål for sig selv og udfolder store anstrengelser for at opfylde dem. Mislykkede forsøg får dem blot til at forstærke og opretholde deres engagement. De genvinder hurtigt deres fornemmelse af efficacy oven på fiaskoer og fejltrin og tilskriver deres manglende succes en utilstrækkelig indsats eller en mangel på viden og færdigheder, som kan erhverves. De går ind i truende situationer i forvisningen om, at de kan få kontrol over dem. En sådan holdning frembringer personlige resultater, reducerer



stress og mindsker sårbarheden over for depressioner.

Personer, der tvivler på deres egne evner, undgår til gengæld vanskelige opgaver, som de betragter som personlige trusler. De har et lavt ambitionsniveau og forpligter sig kun i ringe grad over for de mål, de vælger at forfølge. Stillet over for vanskelige opgaver forbereder de sig i spekulationer over deres egne mangler, de forhindringer, de eventuelt vil støde på, samt alle mulige uheldige udfald i stedet for at koncentrere sig om, hvordan de kan udføre opgaverne på den bedst mulige måde. De undlader at lægge sig i selen og giver op, så snart de møder modgang. De er lang tid om at genvinde deres følelse af efficacy oven på fiaskoer, og de betragter en dårlig præstation som et vidnesbyrd om deres manglende evner, skal der ikke meget modgang til, før de mister troen på deres egne evner. De bliver let ramt af stress og depressioner.

vil det at se andre lide skibbrud på trods af ihærdige anstrengelser have en negativ indflydelse på iagttageres vurdering af deres egen self-efficacy og underminere deres gåpåmod. Virkningen af at benytte en opfattet self-efficacy som forbillede afhænger i høj grad af den opfattede lighed med rollemodellen. Jo større ligheden formodes at være, jo mere overbevisende virker rollemodellens fiaskoer eller succes. Opfatter iagttagerne derimod sig selv som meget forskellige fra rollemodellerne, vil deres fornemmede self-efficacy ikke blive påvirket særlig meget af rollemodellernes adfærd og de resultater, den leder frem til.

Påvirkninger fra rollemodeller leverer ikke blot en social mål-stok for de evner, man selv måtte være i besiddelse af. Mennesker leder nemlig også efter kompetente rollemodeller, der besidder de evner, de selv stræber efter. Gennem deres adfærd og de tænke-måder, der kommer til udtryk i deres ytringer, videregiver disse rollemodeller viden og bibringer iagttagere effektive færdigheder og strategier til håndtering af omverdens krav. Erhvervelse af bedre redskaber forstærker den oplevede self-efficacy.

Social overtalelse er en tredje metode til styrkelse af individets tro på, at de har, hvad der skal til for at få succes. Individer, der rent verbalt overbevises om, at de er i stand til at løse bestemte opgaver, vil sandsynligvis anstrenge sig mere og være mere vedholdende, end hvis de tvivler på sig selv og fokuserer på egne mangler, når der

I. Kilder til self-efficacy

Individers tro på deres egen efficacy kan udvikles ved påvirkning fra fire overordnede kilder. Den mest effektive måde at fremelske en stærk følelse af efficacy på er via mestringoplevelser. Succeser bibringer dragt til at skabe en stærk tro på den personlige efficacy, hvorimod fiaskoer underminerer en sådan tro, især hvis de forekommer, før der er lagt et solidt grundlag for følelsen af efficacy.

Hvis individer udelukkende oplever nemme succeser, vil de komme til at forvente hurtige resultater og let give op, når de oplever modgang. En resilient følelse af efficacy forudsætter oplevelsen af at have overvundet forhindringer ved en vedholdende indsats. Visse tilbageslag og vanskeligheder er nyttige i den forstand, at de belærer os om, at et vellykket resultat som regel kræver en konstant anstrengelse. Når man bliver overbevist om, at man har, hvad der skal til for at løse en specifik opgave, vil man holde ud trods modgangen og hurtigt kunne rydde eventuelle fiaskoer af sig. Ved at bide tænderne sammen i en vanskelig situation vil man så at sige blive styrket af modgangen.

Den anden måde at skabe og styrke personlige overbevisninger om self-efficacy på er via sociale rollemodellers stedfortrædende oplevelser. Ved at observere, at mennesker som en selv kan opnå gode resultater ved at yde en vedholdende indsats, vil man få en større tiltro til, at man også kan mestre lignende opgaver og dermed få succes. På samme måde



opstår problemer. I den udstrækning, overtalelsesbaserede forstærkninger af den oplevede self-efficacy får individer til at lægge så tilpas mange kræfter i, at det lykkes dem at løse en bestemt opgave, vil disse forstærkninger fremme udviklingen af færdigheder og følelsen af personlig self-efficacy.

Det er sværere at højne et individs tro på egen self-efficacy alene ved hjælp af social overtalelse end at underminere den. Urealistiske efficacy-forstærkninger afkræftes hurtigt af skuffende resultater af de anstrengelser, man gør sig. Individer, der har ladet sig overbevise om, at de ikke besidder de fornødne evner, vil imidlertid være tilbøjelige til at undgå udfordrende aktiviteter, der søger at realisere iboende muligheder, og kaste håndklædet i ringen, så snart de støder på problemer. I og med at den manglende tro på egne evner indskrænker aktivitetsfeltet og underminerer motivationen, frembringer den sin egen adfærdsmæssige bekræftelse.

Succesfulde efficacy-udviklere nøjes ikke med at fremsætte positive vurderinger. Ud over at forstærke andre menneskers tro på egne evner strukturerer de situationer på en sådan måde, at de fører til succes, og undlader at placere individer i bestemte situationer, før de har en rimelig chance for at kunne mestre dem. De gør forbedringen af egne kompetencer, ikke sejre over andre, til et mål for den personlige succes.

Individer forlader sig til dels også på deres fysiske og følelsesmæssige tilstande, når de be-

dømmer deres egne evner. De fortolker deres stressreaktioner og kropsspændinger som tegn på, at der er en flaske i vente. I forbindelse med aktiviteter, der kræver styrke og udholdenhed, vil de således opfatte deres udmattelse og smerter som tegn på fysisk svaghed. Sindstømninger vil ligeledes påvirke deres vurderinger af deres egen personlige efficacy. Positive sindstømninger forstærker den oplevede self-efficacy, negative sindstømninger gør den svagere. Den fjerde måde at ændre individers opfattelse af deres egen self-efficacy på består i at dæmpe deres stressreaktioner og lægge hindringer i vejen for deres tendens til at glide ind i negative sindstømninger og fortolke deres fysiske tilstand derefter.

Det er ikke selve intensiteten af følelsesmæssige og fysiske reaktioner, der er vigtig, men snarere den måde, de opleves og fortolkes på. Personer med en høj grad af efficacy vil således være tilbøjelige til at opfatte en tilstand af affektiv arousal som en præstationsfremmende faktor, hvorimod personer, der tvivler på sig selv, betragter deres arousal som en hæmsko for en god præstation. Fysiske indikatorer for efficacy spiller især en vigtig rolle på det sundhedsmæssige felt og i forbindelse med sportslige og andre fysisk krævende aktiviteter.

II. Efficacy-aktiverede processer

Der er blevet forsket meget i de fire overordnede psykologiske processer, gennem hvilke personlige vur-

deringer af egen efficacy kommer til udtryk i menneskers måde at fungere på.

A. Kognitive processer

Forestillinger om self-efficacy påvirker de kognitive processer på mange forskellige måder. Mange former for menneskelig adfærd er formålsorienterede og reguleres derfor af en planlægning af, hvilke mål der skal nås. Opsætningen af personlige mål påvirkes af vurderingen af egne kompetencer. Jo stærkere den oplevede self-efficacy er, jo højere mål vil man sætte sig, og jo mere opsat vil man være på at nå dem.

De fleste handlinger organiseres indledningsvis i tanker. Personers opfattelse af deres egen efficacy bestemmer, hvilke foregribende scenarier de konstruerer og indøver. Individer med en høj grad af efficacy forestiller sig successcenarier, der fungerer som positive retningsvisere og understøtter udførelsen af handlingerne, hvorimod personer, der tvivler på deres egen efficacy, forestiller sig fiaskoscenarier og hæfter sig ved alt det, der kan gå galt. Det er svært at præstere særlig meget, når man samtidig må slås med en vaklende selvvilid.

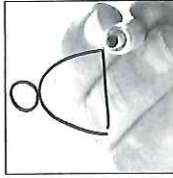
En af tænkningens vigtigste funktioner er at gøre det muligt for mennesker at forudsige begivenheder og udvikle metoder til at kontrollere de hændelser, der påvirker deres liv. Sådanne færdigheder forudsætter en effektiv kognitiv bearbejdning af informationer, der rummer mange vertydige og

usikre elementer. Under indlæringen af prædiktive og styrende regler må man trække på sin viden for at kunne konstruere valgmuligheder, afveje og integrere prædiktive faktorer, afprøve og justere sine vurderinger i forhold til øjeblikkelige og tidligere resultater af sine handlinger samt huske, hvilke faktorer man allerede har testet, og hvor godt de fungerede.

Det kræver en høj grad af efficacy at forblive opgaveorienteret stillet over for presserende krav, fiaskoer og tilbageslag med alvorlige følgerindvirkninger. Ved imødekomelse af besværlige krav fra omverdenen under belastende omstændigheder vil personen, som tvivler på deres egen efficacy, faktisk blive mere og mere usammenhængende i deres analytiske tænkning og sænke deres ambitionsniveau, hvilket medfører en forringelse af deres præstation, hvorimod personer med en robust self-efficacy vil sætte sig selv udfordrende mål og gøre brug af en sund analytisk tænkning, som i sidste ende fører til gode resultater.

B. Motivationelle processer

Forestillinger om efficacy spiller en afgørende rolle i individets egen regulering af deres motivation. Hovedparten af al menneskelig motivation frembringes ad kognitiv vej. Individer motiverer sig selv og styrer deres handlinger anticipatorisk ved hjælp af foregribelse. De gør sig forestillinger om, hvad de er i stand til, foregriber forskellige udfald af fremtidige handlinger, opstiller mål og



planlægger handlingssekvenser udformet med henblik på at nå ønskede mål.

Der findes forskellige kognitive motivationsformer med tilhørende teorier, nemlig kausale tilskrivninger, resultatforventninger og udtænkte mål. De tilsvarende teorier er henholdsvis attributions-teori, forventningsværditeori og målteori. Forestillinger om self-efficacy opererer i hver af disse kognitive motivationsformer. Personer, der betragter sig selv som særdeles effektive, betragter deres fiaskoer som udtryk for en mangelfuld indsats, hvorimod personer, der opfatter sig selv som ineffektive, tilskriver deres fiaskoer en utilstrækkelig kompetence. Kausale tilskrivninger påvirker frem for alt motivation, præstationer og affektive reaktioner via forestillinger om self-efficacy.

Ifølge forventningsværditeorien reguleres motivationen af forventningen om, at en specifik handlingssekvens vil føre til bestemte resultater og af værdien af disse resultater. Personer handler imidlertid både ud fra deres forestillinger om, hvad de er i stand til, og ud fra deres forestilling om, hvad deres handlinger sandsynligvis vil medføre. Dermed bliver resultatforventningers motiverende indflydelse til dels styret af værdien af egen efficacy. Mennesker giver afkald på et væld af forjættende valgmuligheder, fordi de føler sig ude af stand til at udnytte dem. Forventningsværditeoriens forudsigelseskraft øges ved tilføjeelse af den oplevede self-efficacy's påvirkning.

på deres anstrengelser eller hurtigt give op, hvorimod personer med en stærk tiltro til egne evner vil lægge endnu flere kræfter i, når de i første omgang må give fortabt over for en udfordring. Stærk udholdenhed bidrager til en god præstation.

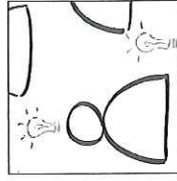
C. Affektive processer

Individets opfattelse af deres egen mestringsevne påvirker såvel deres stress- og depressionsniveauer i truende eller vanskelige situationer som deres motivationsgrad. Oplevet self-efficacy, hvad angår det at øve kontrol over stressorer, spiller en central rolle i relation til angstarousal. Personer, der tror på, at de kan kontrollere trusler, forfalder ikke til angstforstærkende tankemønstre. Til gengæld vil personer, der ikke føler sig i stand til at håndtere trusler, føle en høj grad af angstarousal. De fokuserer på deres mangelfulde mestringsevne, vejrer farer overalt omkring sig, overdriver alvoren af potentielle trusler og bekymrer sig om ting, der sjældent sker. En sådan tænkning bevirker, at de stresser sig selv og svækker deres funktionsevne. Oplevet mestringsevne styrer såvel undgåelsesadfærd som angstarousal. Jo stærkere følelsen af self-efficacy er, jo mere frygtløst vil man kaste sig ud i krævede og faretruende aktiviteter.

Angstarousal påvirkes ikke kun af den oplevede mestringsevne, men også af den oplevede evne til at kontrollere foruroligende tanker. Den kontrol, man kan udøve over sin egen bevidst-

hed, sammenfattes meget godt i det gamle kinesiske ordsprog: "Du kan ikke forhindre bekymringens og angstens fugle i at flyve hen over hovedet på dig, men du kan forhindre dem i at bygge rede i dit hoved." Oplevet evne til at kontrollere tankeprocesser er en central faktor i forbindelse med reguleringen af tanker fremkaldt af stress og depression. Den væsentligste kilde til ubehag er ikke selve hyppigheden af foruroligende tanker, men oplevelsen af, at man ikke er i stand til at lukke af for dem. Såvel den oplevede mestringsevne som den oplevede evne til at kontrollere tanker bidrager tilsammen til at reducere angst og undgåelsesadfærd.

Den socialkognitive teori fremhæver mestringsoplevelser som det vigtigste redskab til personlig hedsændring. Styret mestring er et effektivt middel til at fremelske en stærk fornemmelse af mestringsevne hos personer, der er alvorligt funktionshæmmede som følge af intens frygt og fobiske, selvbeskyttende reaktioner. Mestringsoplevelser er struktureret på en sådan måde, at de bidrager til at opbygge mestringsevne og bibringe den angslagede person troen på, at han eller hun kan kontrollere potentielle trusler. Personer med stærke fobier vil naturligvis ikke have lyst til at give sig i kast med noget, som de frygter, og derfor må man skabe et miljø, der gør det muligt for disse mennesker at præstere tilfredsstillende til trods for deres handicap. Til den ende kan man gøre brug af en række præstationsfremmende til-



tag. I første omgang udfører man selv de frygtede aktiviteter for at vise fobierne, hvordan de kan håndtere trusler og få afkræftet deres værste anelser. Mestringsopgaver inddeles i underopgaver bestående af trin, som forholdsvis hurtigt kan mestrer. Ved at udføre frygtede aktiviteter sammen med terapeuten vil fobikere endvidere blive i stand til at gøre ting, som de ville vilge tilbage for at give sig i kast med på egen hånd. En anden måde at overvinde modstand på er at anvende graduert tid. Fobikere vil nægte at udføre risikable aktiviteter, hvis de skal udholde stress i alt for lang tid, men de vil godt tage chancen i et kortere tidsrum. Efterhånden som deres mestrings-efficacy tiltager, forlænges aktivitetstiden gradvis. Beskyttende foranstaltninger og dosering af de fobiske fænomeners sværhedsgrad kan også bidrage til at genskabe og udvikle en fornemmelse af mestrings-efficacy.

Når klienten har genvundet sin fulde funktionsevne, afbrydes de præstationsfremmende tiltag, så det kan påvises, at den vellykkede mestringshidrører fra en personlig efficacy snarere end fra de anvendte redskaber. Med henblik på at styrke og generalisere fornemmelsen af mestrings-efficacy iværksættes der derefter selvstyrte mestringsoplevelser designet til at danne grundlag for forskellige test af klientens mestringskompetencer. Når mennesker først har udviklet en robust fornemmelse af efficacy, kan de håndtere vanskeligheder og modgang uden at lide overlast.

Styret mestringsbehandling afstedkommer i løbet af relativt kort tid vidtrækkende psykologiske forandringer. Den bekæmper fobisk adfærd, angst og biologiske stressreaktioner, opbygger positive holdninger og eliminerer fobiske gruberier og mareridt. Det er desuden blevet påvist, at mestrings-efficacy i høj grad påvirker drømmeaktiviteten.

En lav grad af kontrol-efficacy afføder på flere forskellige måder depressionstilstande og angst. En vej til depressionen går via uindfrie ambitioner. Personer, der anlægger så streng en målestok for deres eget selv, at de ikke ser sig i stand til at honorere kravene, vil før eller siden blive ramt af depressioner. En anden depressionsfremmende faktor er en lav grad af social efficacy. Personer, der opfatter sig selv som socialt kompetente, etablerer og videreudvikler sociale relationer, hvor rollemodeller kan give dem anvisninger på, hvordan de skal håndtere vanskelige situationer, afbøde de negative virkninger af kroniske stressorer og opnå en højere livskvalitet. En oplevet mangel på social efficacy i henseende til at udvikle tilfredsstillende og støttende relationer øger sårbarheden over for depressioner som følge af social isolation. Mange depressioner fremprovokeres af negative gruberier. En mangelfuld evne til at kontrollere gruberier er også bestemmende for forekomsten, varigheden og hyppigheden af depressive episoder.

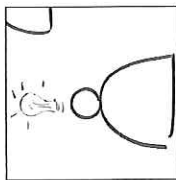
Andre efficacy-aktiverede processer på det affektive område vedrører den oplevede mestrings-

efficacy indflydelse på biologiske systemer, der har betydning for helbredstilstanden. Stress er blevet fremhævet som en vigtig medvirkende faktor ved mange fysiske dysfunktioner. Kontrolbarhed er tilskyndende et centralt organisierende princip, hvad angår karakteren af disse stresspåvirkninger. Det er ikke stressende livsbetingelser som sådan, men oplevelsen af ikke at kunne håndtere dem, der virker svækkende. Er man i stand til at håndtere stressoren, vil der således ikke være nogen negative biologiske virkninger forbundet med at blive udsat for dem. Besidder man derimod ikke en sådan efficacy, vil en eksponering for de samme stressorer svække immunsystemet, hvilket vil øge risikoen for, at man pådrager sig infektioner, bidrage til udviklingen af fysiske dysfunktioner og fremskynde sygdomsforløb.

Biologiske systemer er i høj grad interdependente eller indbyrdes afhængige. Oplevelsen af at være mere eller mindre magtesløs over for stressorer udløser reaktioner fra det autonome nervesystem, udskillelse af katekolamin og frigivelse af endogene opioider. Disse biologiske systemer indgår i reguleringen af immunsystemet. Stress fremkaldt under forsøg på at erhverve mestringskompetencer har muligvis andre virkninger end stress, der opleves i negative situationer, hvor man ikke har udset sig til nogensinde at udvikle blot den mindste smule beskyttelses-efficacy. Der er store evolutionære fordele forbundet med at opleve en forbedret immunfunktion un-

der udviklingen af mestringskompetencer, som er af vital betydning for en vellykket tilpasning. Evolutionært set ville det være en ulempe, hvis akutte stressorer uvægerligt svækkede immunfunktionen, fordi hverdagen er så rig på stressorer af denne type. Var det tilfældet, ville mennesker blive yderst sårbare over for diverse dødelige sygdomme. Der er en vis evidens for, at det kan forbedre menneskers immunfunktion, hvis de tilbydes effektive redskaber til stresshåndtering. Desuden kan stress fremkaldt under indlæring af stresshåndtering forstærke forskellige dele af immunsystemet.

Oplevet self-efficacy kan også fremme sundheden på andre måder. Livsstilsvaner kan forbedre eller svække sundheden. Dette gør det muligt at påvirke vitaliteten og livskvaliteten ad adfærdsmæssig vej. Oplevet self-efficacy påvirker alle faser af en personlig kursændring – om man så meget som overvejer at tillægge sig nye vaner, om man i så fald mobiliserer den nødvendige motivation og udholdenhed for at nå målet, og i hvor høj grad man formår at fastholde de nye vaner, man har kæmpet sig frem til. Jo stærkere den selvregulerende efficacy er, jo større held har man med at skære ned på sundhedsskadelige vaner og tillægge sig sunde vaner og in- tegrere dem i sin aktuelle livsstil. Omfattende lokalkampagner, der søger at modvirke udbredelsen af hjerte-kar-sygdomme ved at få målgruppen til at afstå fra risikobetonede vaner, mindsker sygdoms- og dødelighedsraten.



D. Selektive processer

I det foregående er der blevet fokuseret på efficacy-aktiverede processer, som gør det muligt at skabe gunstige omgivelser og udøve en vis kontrol over de miljøer, man kommer i berøring med i hverdagen. Individet er til dels produktiv af deres omgivelser, og derfor kan forestillinger om self-efficacy medvirke til at forme livsforløb ved at påvirke menneskers valg af aktiviteter og miljøer. Mennesker undgår aktiviteter og situationer, som de ikke føler sig i stand til at håndtere, men giver sig rask væk i kast med udfordrende aktiviteter og vælger at placere sig selv i situationer, som de mener at kunne magte. I kraft af de valg, mennesker træffer, opdyrker de forskellige kompetencer, interesser og sociale netværk, der bestemmer deres livsforløb. En hvilken som helst faktor, der påvirker disse valg, kan have meget stor indflydelse på den personlige udvikling. Der skyldes, at de sociale påvirkninger, der gør sig gældende i de forskellige miljøer, individerne vælger, bliver ved med at fremme visse kompetencer, værdier og interesser, længe efter at de oprindelige valg blev truffet.

Karrierevalg og -udvikling er blot ét eksempel på, i hvor høj grad overbevisninger om egen self-efficacy kan påvirke et livsforløb via selektive processer. Jo højere menneskers niveau af self-efficacy er, jo bredere en vifte af karrierer vil de være tilbøjelige til at overveje i ramme alvor, jo mere vil de engagere sig i dem, jo grundigere vil de uddanne sig til at

kunne varetage deres opgaver, og jo større succes vil de få. Erhvervsstrukturerer en stor del af menneskers liv og fungerer som en vigtig kilde til personlig vækst.

III. Tilpasningsmæssige fordele ved optimistiske vurderinger af egen efficacy

En voksende mængde evidens tyder på, at store præstationer og et udpræget velvære forudsætter en optimistisk opfattelse af den personlige efficacy. Det hænger sammen med, at hverdagen er kendetegnet ved et væld af problemer, tilbageslag, frustrationer og urmeligheder, hvorfor man må have en robust opfattelse af sin personlige efficacy for at kunne mobilisere den uholdenhed, som er en forudsætning for succes. Sætter man sig for en opgave fuld af forhindringer vil realister enten afstå fra at give sig i kast med den, afbryde arbejdet, længe inden det er tilendebragt, eller anlægge et kynisk syn på mulighederne for at ændre væsentligt ved noget som helst.

Det er en udbredt opfattelse, at fejlvurderinger afføder personlige problemer, og det er da også rigtigt, at alvorlige fejlslagen kan bringe en i fedtet. Værdien af en korrekt selvurdering afhænger imidlertid af aktivitetens karakter. Aktiviteter, hvor fejltagelser kan få betydelige og skadelige konsekvenser, kræver en præcis vurdering af egne kompetencer. Det forholder sig straks anderledes i de tilfælde, hvor vanskelige aktiviteter kan medføre store personlige og sociale fordele, og hvor omkostningerne indbefatter

ter den handlendes tid, kræfter og øvrige ressourcer. Personer med en høj grad af self-efficacy besidder den uholdenhed, der skal til for at overvinde de forhindringer, som kendetegner vanskelige forehavender.

Når man fejlvurderer sig selv, er det som regel, fordi man overvurderer sine kompetencer. Dette er en fordel snarere end en kognitiv skavank, der for enhver pris skal fjernes, for hvis forestillinger om efficacy altid kun afspejler det, mennesker er i stand til at gøre rent rutinemæssigt, vil de sjældent fejle, men til gengæld heller ikke stræbe efter mål, der ligger uden for deres umiddelbare rækkevidde, eller mobilisere de ekstra kræfter, der skal til for at overstride deres normale ydeevne.

Der er blevet foretaget sammenligninger mellem stærkt bekymrede personer og personer uden tilsvarende problemer, hvad angår deres respektive færdigheder og overbevisninger om egne kompetencer. Fundene viser, at det ofte er 'de normale', der forvrænger realiteterne, men de gør det i selvforbedrende øjemed og forvrænger i positiv retning. Personer, der udviser angst i sociale sammenhænge og er tilbøjelige til at blive depressive, er ofte lige så socialt kompetente som dem, der ikke har problemer af denne type, men 'de normale' tror, at de er mere kompetente, end de i virkeligheden er. De ikke-depressive personer nærer også en stærkere tro på, at de i en vis udstrækning kan kontrollere situationen.

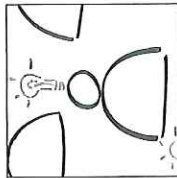
Sociale reformatorer er overbe-

viste om, at de kan mobilisere den kollektive indsats, der er nødvendig for at skabe sociale forandringer. Selvom deres ideer sjældent realiseres fuldt ud, fortsætter de deres kamp, som i sidste ende fører til vigtige forbedringer. Hvis sociale reformatorer var fuldkomne realistiske, hvad angår udsigterne til at forandre sociale systemer, ville de enten give op eller miste modet. Realister er muligvis gode til at tilpasse sig de forhåndenværende realiteter, men personer med en robust self-efficacy vil sandsynligvis kunne ændre disse realiteter.

Innovative indsatser kræver ligeledes en robust self-efficacy, i og med at man må investere en anseelig mængde tid og kræfter i en længere periode uden at vide, om ens anstrængelser vil bære frugt. Desuden vil innovatorer, der støder an mod fremherskende præferencer og praksisformer, blive mødt med negative sociale reaktioner. Det kan derfor ikke undre, at man sjældent finder realister blandt innovatorer og store foregangsskikkelser.

I sin vidunderlige bog *Rejection* leverer John White en række farverige vidnesbyrd om, at det mest slående karaktertræk ved personer, som har opnået berømmelse inden for deres respektive virkefelter, er en ubøjelig self-efficacy og en urokkelig tro på værdien af det, de foretager sig. Denne robuste self-efficacy gjorde det muligt for dem at lade hånt om de gentagne afvisninger, de i begyndelsen blev mødt med.

Mange af vores litterære klassikere blev kasseret et utal af



gange. James Joyces novellesamling *Dubliners* blev således afvist af toogtyve forlæggere. Gertrude Stein blev ved med at sende digte til forskellige redaktører i tyve år, før et af dem omsider blev antaget. Over en halv snes forlæggere takkede nej til et manuskript af e.e. cummings, og da det omsider blev udgivet – af hans mor – lod dedikationen, skrevet med store bogstaver: "Uden nogen tak til..." efterfulgt af navnene på de seksten forlæggere, der havde afvist manuskriptet.

Også på andre kreative felter er tidlig afvisning reglen snarere end undtagelsen. Impressionisterne måtte stable deres egne udstillinger på benene, fordi deres værker nærmest pr. automatik blev afvist på Parissalonen. Van Gogh solgte kun et enkelt billede i sin levetid, og Rodin blev tre gange nægtet optagelse på Ecole des Beaux-Arts.

Flere værker af nogle af historiens mest berømte komponister blev i begyndelsen mødt med hån og spot. Stravinsky blev på det nærmeste jaget ud af byen af vrede pariserere og kritikere, da de første gang havde hørt og set hans *Sære du printemps*. Entertainere inden for nyere populærmusik har oplevet noget tilsvarende. Således nægtede pladeselskabet Decca at skrive kontrakt med The Beatles med den lidet forudseende begrundelse: "Vi bryder os ikke om deres sound. Guitarbands er på vej ud." Columbia var det næste pladeselskab, der gav dem en kold skulder.

Teorier og teknologiske nyskabelser, der er forud for deres tid,

bliver som regel forkastet gentagne gange. Raketpioneren Robert Goddard blev med hård hånd fejlet til side af sine videnskabelige fagfæller med den begrundelse, at raketter ikke ville have nogen fremdrift i det ydre rum's tynde atmosfære. På grund af den kølige modtagelse, innovationer får, er tidsrummet mellem ideudviklingen og deres tekniske virkeliggørelse ofte fortvivende langt.

Moralen af alt dette er, at afvisninger ikke uden videre bør godtages som vidnesbyrd om manglende kompetence. Det ville være at lægge bånd på sig selv.

Alt i alt kan man sige, at den succesfulde, den frygtløse, den omgængelige, den sorgløse, den ikke-depressive, de sociale reformatorer og innovatorerne anlegger et optimistisk syn på deres evne til at påvirke begivenheder, der har betydning for deres liv. Hvis de ikke er villigt overdrevene, vil sådanne selvpåttelser resultere i et udpræget velvære og store præstationer.

Mange af tilværelsens udfordringer er gruppeproblematikker, der kræver en fælles indsats for at tilvejebringe synlige ændringer. Grupper, organisationers og tilmed nationers styrke knytter sig til dels til menneskers formelse af kollektiv efficacy – dvs. troen på, at de ved fælles hjælp kan løse de problemer, de står over for, og forbedre deres liv. Menneskers tro på deres kollektive efficacy har indflydelse på, hvad de vælger at gøre som gruppe, hvor mange kræfter de lægger i det, på deres evne til at holde ud, når kollektive anstrengelser ikke fører til

hurtige resultater, og på sandsynligheden for, at tingene flasker sig for dem.

IV. Udvikling og anvendelse af self-efficacy i et livsforløb

Forskellige livsfaser stiller forskellige krav til individets kompetencer. Disse aldersbetingede, normative skift, hvad angår påkrævede kompetencer, udgør ikke skarpt afgrænsede etaper, som ethvert individ nødvendigvis skal lægge bag sig. Der er mange stier gennem livet, og i en hvilken som helst livsfase er der stor forskel på, hvor effektivt de enkelte individer håndterer deres liv. I de følgende afsnit gives der en kortfattet analyse af de karakteristiske, udviklingsmæssige forandringer, som både arten og rækkevidden af den oplevede self-efficacy undergår i løbet af et menneskes liv.

A. Oprindelsen til fornemmelsen af den personlige handlekraft

Den nyfødte kommer til verden uden nogen selv-fornemmelse. Spædbørns udforskning af deres omverden, hvor de oplever, at deres handlinger medfører virkninger, udgør grundlaget for udviklingen af en fornemmelse af efficacy. Det at ryste en rangle frembringer forudsigelige lyde, energiske spark får hulkalder voksne. Ved genagne gange at iagttage, at tildragelser i omverdenen uvægerligt er forbundet med handlinger, lærer spædbørn, at handlinger frembringer

virkninger. Spædbørn, der oplever, at de kan kontrollere hændelser i deres omverden, bliver mere opmærksomme på deres egen adfærd og bedre til at lære nye virkningsfulde responser end spædbørn, der oplever, at de samme begivenheder indtræffer, uanset hvad de gør.

Udviklingen af self-efficacy kræver mere end blot at få noget til at ske ved hjælp af handlinger. Disse handlinger skal også opfattes som en del af en selv. Selvet adskilles fra andre via ikke-identiske oplevelser. Hvis det at tage næring til sig opleves som noget behageligt, mens det at se andre tage næring til sig ikke opleves på samme måde, bliver ens egen aktivitet til noget, der er forskelligt fra alle andre aktiviteter. Efterhånden som spædbørn begynder at modnes, henviser personer i deres omgivelser til dem og behandler dem som selvstændige individer. På grundlag af stadig flere personlige og mellemmenneskelige oplevelser dannes der til sidst en symbolsk repræsentation af sig selv som enkelstående individ.

B. Familiemæssige kilder til self-efficacy

Små børn skal tilegne sig viden om deres egen formåen i et voksende spektrum af menneskelige funktioner. De skal udvikle, vurdere og afprøve deres fysiske og sociale kompetencer, deres sproglige færdigheder og deres kognitive evner til at forstå og håndtere de mange situationer, de kommer ud for til hverdag. Udviklingen af sansemo-



høj grad til at udvide omfanget af den omverden, barnet udforsker, og udsyre barnet med redskaber til at handle i forhold til den. Disse tidlige udforsknings- og legeaktiviteter, der lægger beslag på en stor del af børns vågne timer, giver dem lejlighed til at udbygge deres repertoire af basale færdigheder og udvikle self-efficacy.

Successfulde oplevelser med udøvelse af personlig kontrol er af central betydning for den tidlige udvikling af sociale og kognitive kompetencer. Børn af forældre, der responderer på deres adfærd og baner vej for vellykkede handlinger ved at tilbyde dem alsidige fysiske omgivelser og give dem bevægelsesfrihed til at udforske dem, vil udvikle sig hurtigere såvel socialt som kognitivt end små børn, der ikke tilbydes disse muligheder. Forældreresponsivitet øger den kognitive kompetence, der igen vil forstærke denne responsivitet i en tovejsproces. Sprogudviklingen giver børn de symbolske redskaber til at spejle deres erfaringer og det, andre fortæller dem om deres evner, og dermed til at udvide deres viden om, hvad de er i stand til, og hvad de ikke kan.

De første efficacy-oplevelser knytter sig til familien, men efterhånden som børns sociale verden udvider sig, får jævnaldrende stadig større betydning for udviklingen af børns viden om deres egne kompetencer. Det er i relationen med jævnaldrende, at den sociale sammenligning for alvor kommer i spil. Til at begynde med drejer det sig først og fremmest om forholdet mellem søskende. Familier

adskiller sig i hensende til antallet af søskende, hvor stor aldersforskel der er mellem dem og med hensyn til kønsfordelingen. Forskellige familiestrukturer – som der afspejler sig i deres størrelse, i fødselsrækkefølgen og i de konstellationer, søskende etablerer i forhold til hinanden – resulterer i forskellige sociale sammenligninger til vurdering af den personlige efficacy. Yngre søskende befinder sig i den ugunstige position, at de må vurdere deres egne kompetencer i forhold til ældre søskende, der måske har et udviklingsmæssigt forspring på adskillige år.

C. Udvikelse af self-efficacy via påvirkning fra jævnaldrende

Børns efficacy-testende oplevelser ændrer sig radikalt, efterhånden som de i stadig højere grad vover sig ud i det omgivende samfund, og udvidelsen af deres viden om deres egne evner finder sted i samværet med jævnaldrende. Jævnaldrende udfylder flere vigtige efficacy-funktioner. De mest erfarne og kompetente fungerer således som rollemodeller for virksomme tænkings- og adfærdsmønstre, og en meget stor del af den sociale læring finder sted i grupper af jævnaldrende. Dertil kommer, at samværet med jævnaldrende åbner mulighed for at anstille særdeles informative sammenligninger med henblik på vurdering og verificering af egen self-efficacy. Børn er derfor særlig opmærksomme på deres placering i forhold til jævnaldrende i for-

bindelse med aktiviteter, der er bestemmende for den popularitet og prestige, man nyder i gruppen af jævnaldrende.

En gruppe af jævnaldrende er hverken homogen eller udvalgt på mål og få. Børn er tilbøjelige til at vælge legekammerater, som de har værdier og interesser til fælles med. Selektive relationer til jævnaldrende vil fremme self-efficacy, hvad angår de fælles interesser, og skubbe andre udviklingsmuligheder i baggrunden. Eftersom jævnaldrende er af central betydning for udviklingen og vurderingen af self-efficacy, kan afbrudte eller skrantende venskaber med jævnaldrende i værste fald hæmme udviklingen af den personlige efficacy. En lav grad af social efficacy kan således skabe indre forhindringer for gunstige relationer til jævnaldrende. Børn, der opfatter sig selv som socialt inkompetente, kan således isolere sig rent socialt, formenne den manglende accept fra jævnaldrende og udvikle et lavt selvværd. I forbindelse med visse former for adfærd kan en høj grad af efficacy være socialt fremmedgørende snarere end socialt sammenbindende. Eksempelvis vil børn, der har let ved at gribe til voldelige midler, optætte sig selv som yderst kompetente til at få deres vilje ved hjælp af vold.

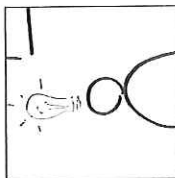
D. Skolen som væksthus for kognitiv self-efficacy

I den alaføgende udviklingsperiode i et barns liv er skolen den primære ramme om udviklingen og den sociale bekræftelse af kognitive

kompetencer. Skolen er det sted, hvor børn udvikler kognitive kompetencer og tilegner sig den viden og de problemløsningsfærdigheder, der er nødvendige for at kunne tage aktivt del i samfundslivet. Her bliver deres viden og evne til at tænke til stadighed testet, vurderet og gjort til genstand for sociale sammenligninger. I takt med at børn begynder at mestre kognitive færdigheder, udvikler de en højere grad af intellektuel efficacy. Børns vurdering af deres intellektuelle efficacy påvirkes også af andre sociale faktorer end selve undervisningen, såsom udvælgelsen af bestemte klassekammerater som modeller for kognitive færdigheder, social sammenligning med andre elevers præstationer, motivationsfremmende tiltag i form af målpostilling og incitamenter samt det forhold, at lærere kan udlægge børns succeser og fiaskoer på måder, der sætter deres evner i et gunstigt eller ugunstigt lys.

Etableringen af læringsmiljøer, der fremmer udviklingen af kognitive færdigheder, afhænger i høj grad af lærerens talenter og self-efficacy. Lærere med en høj grad af efficacy, hvad angår deres evner som undervisere, kan motivere deres elever og fremme deres kognitive udvikling, hvorimod lærere med en lav grad af undervisnings-efficacy er mere overvågningsorienterede og i vidt omfang gør brug af negative sanktioner for at få eleverne til at koncentrere sig om skolearbejdet.

Lærere arbejder ikke isoleret, men kollektivt i et interaktivt socialt system. Lærerstabets overbe-



visningssystemer skaber skolekulturen, der kan have positiv eller negativ indflydelse på, hvor godt skoler fungerer som sociale systemer. Lærerkollegiet, der under ét føler sig ude af stand til at få eleverne til at levere gode præstationer, står for en kollektiv følelse af håbløshed, der kan gennemsnit alle aspekter af livet på en skole, hvorimod lærerkollegier med en høj grad af kollektiv self-efficacy i denne sammenhæng skaber en positiv atmosfære på deres skoler til gavn for elevernes læring, uanset hvilket niveau de befinder sig på.

Elevens tro på deres egen evne til at mestre læringsaktiviteter påvirker deres ambitioner, deres interesse for disse aktiviteter og deres præstationer. En række skolepraksisser har en tendens til at forvandle læringsoplevelser til indlæring af manglende efficacy for de knap så dygtige eller de dårligt forberedte elever. Her tænkes der bl.a. på trinvis indlæringssekvenser, der tager mange elever på gulvet undervejs, inddeling af elever i grupper efter deres kunnen, hvilket yderligere forringer den oplevede self-efficacy hos dem, der havner i de lavest rangerende grupper, samt konkurrenceprægede praksisser, hvor kun et fåtal af elever oplever at have succes.

Klasserumsstrukturer påvirker ligeledes udviklingen af intellektuel self-efficacy, hovedsagelig fordi de primært vægter den sociale sammenligning frem for elevernes egen vurdering af deres fremskridt. Knap så dygtige elever selvurdering får det største knæk, når den samlede elevgruppe ar-

bejder med det samme materiale, og lærere foretager hyppige sammenlignende vurderinger. Inden for rammerne af en sådan struktur rangordner eleverne sig selv i forhold til kompetencer, som der er udbredt konsensus om. Når 'hierarkiske' placeringer en gang er fastlagt, er det sin sag at ændre ved dem. En personaliseret klasserumsstruktur med en individualiseret undervisning skræddersyet til de enkelte elevers viden og færdigheder gør det muligt for dem alle sammen at øge deres kompetencer og skabe i mindre grad grundlag for demoraliserende sociale sammenligninger. Elever vil dermed være mere tilbøjelige til at vurdere deres fremskridt i forhold til deres egne målestrokte end i forhold til andre elevers præstationer. Sådanne selvurderinger inden for rammerne af en personaliseret klasserumsstruktur øger den oplevede kompetence. Endvidere synes samarbejdsorienterede læringsstrukturer, hvor elever arbejder sammen og hjælper hinanden, ligeledes at fremme mere positive opfattelser af egne kompetencer og føre til bedre præstationer end individualistiske og konkurrencebetonede praksisser.

E. Voksene self-efficacy i kraft af overgangserfaringer i puberteten

Hver udviklingsfase rummer nye udfordringer med hensyn til efficacy-mestring. I takt med at unge i puberteten begynder at forholde sig til voksenlivets krav, må de lære at påtage sig det fulde ansvar for

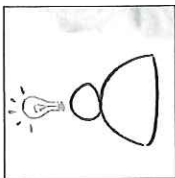
sig selv på stort set alle områder. Det kræver mestring af mange nye færdigheder og 'voksne' måder at forholde sig til tingene på. Det bliver af afgørende betydning at kunne forholde sig til de fysiologiske forandringer, der finder sted i løbet af puberteten, til emotionelt ladede partnerskaber og seksualitet. Valg af arbejdsfelt spiller også en stor rolle i denne fase. Dertil er blot nogle få af de områder, hvor det er nødvendigt at udvikle nye kompetencer og opfattelser af egen efficacy.

Det er slet ikke ualmindeligt, at den voksene uafhængighed i løbet af puberteten afbøder en del eksperimenter med risikobetonet adfærd. Teenagere udvider og forstærker deres self-efficacy ved at lære at håndtere både potentielt besværlige opgaver, som de aldrig før har taget livtag med, og gunstige livsbegivenheder. Afkærmnes teenagere fra problemsituationer, vil han eller hun være dårligt forberedt til at tackle potentielle vanskeligheder. Om teenagere undlader at give sig af med risikobetoned aktiviteter eller hele tiden lægger en sådan adfærd for dagen, afhænger af samspillet mellem personlige kompetencer, selvstyrings-efficacy og de fremherskende påvirkninger i de unges liv.

Forarmede risikomiljøer byder på særlig barske vilkår med et mindstet mål af ressourcer og social støtte til kulturelt værdsatte aktiviteter, men et væld af rollemodeller for og incitamenter til diverse former for overskridende adfærd. Et sådant miljø griber til strenge

sanktioner, hvis unge, der er en del af det, udvikler en mestringsefficacy, som sætter dem i stand til at klare sig gennem puberteten på en sådan måde, at de stadig har mulighed for at udvikle sig i positiv retning.

Puberteten er ofte blevet beskrevet som en livsfase kendetegnet ved et psykosocialt kaos. Her til må bemærkes, at ingen livsfase er helt blottet for problemer, og at de fleste teenagere – i modsætning til, hvad 'sturm und drang'-klicheen lader formode – trods alt klarer sig forholdsvis uskadt gennem denne faser vigtigste overgang. Teenagere, der træder ind i puberteten med en lav self-efficacy, vil til gengæld overføre deres sårbarhed over for dårlig stress og magtesløshed til det nye psykiske miljø og dets krav. Om overgangen fra barndommen til den mere krævende voksenalder bliver let eller byrdefuld, afhænger ligeledes af, hvor stærk en personlig efficacy individet har opbygget i mødet med tidligere mestringseplevelser.



F. Self-efficacy i voksenlivet

Den tidligste fase i voksenlivet er en periode, hvor individer skal lære at mestre nye krav i forbindelse med varige parforhold, ægteskabelige relationer, forældreskab og arbejdsliv. Ligesom i de forudgående mestringsopgaver er en stabil self-efficacy et vigtigt redskab til opnåelse af yderligere kompetencer og succes. Træder man ind i voksenalderen uden de fornødne ressourcer og med en stærk tvivl på sig selv, vil mange

aspekter af voksenlivet virke stressende og nedslående.

Påbegyndelsen af en erhvervs-karriere er en af de mest udfordrende overgange i den tidlige voksenalder. Overbevisninger om self-efficacy kan på flere forskellige måder bidrage til karriereudviklingen og til succes i erhvervsmæssig sammenhæng. I de forberedende faser er individer oplevede self-efficacy til dels bestemmende for, hvor godt de udvikler de basale kognitive og interpersonelle færdigheder og interpersonelle kompetencer, som erhvervskarrierer bygger på. Som allerede nævnt har forestillinger om ens egne kompetencer stor indflydelse på valget af erhverv.

En ting er at tage hul på en erhvervskarriere, noget ganske andet er at klare sig godt og gøre fremskridt inden for den. Psykosociale færdigheder bidrager langt mere til erhvervsmæssige fremskridt end fagtekniske kompetencer. Udvikling af mestningskompetencer og færdigheder til at styre sin egen motivation, sine sindsstemninger og tankeprocesser øger den oplevede, selvregulerende efficacy. Jo højere den selvregulerende efficacy er, jo bedre vil man fungere i faglige sammenhænge. Hastige teknologiske forandringer på den moderne arbejdsplads vægter i stadig højere grad gode problemløsningskompetencer og en robust self-efficacy, der sætter individet i stand til at håndtere jobskift og omstruktureringer af arbejdsopgaver.

Overgangen til forældreskabet placerer pludselig unge mennesker i en dobbeltrolle som foræl-

dre og ægtefæller. De skal nu ikke blot forholde sig til de evigt skiftende udfordringer, der knytter sig til det at opfostre børn, men også håndtere interdependente relationer inden for et familiesystem og sociale bånd til mange sociale systemer uden for familien såsom uddannelsessteder, sportsklubber samt sundheds- og omsorgsinstitutioner. Forældre, der føler sig tryk ved deres omsorgs-efficacy, styrer deres børn sikkert gennem de forskellige udviklingsfaser, uden at det medfører alvorlige problemer eller belaster den ægteskabelige relation, men det kan til gengæld være en hård periode for dem, der føler sig ude af stand til at håndtere de udvidede familiemæssige krav. De sidstnævnte er særdeles sårbare over for stress og depressive tilstande.

Et voksende antal mødre slutter sig til arbejdsstyrken enten af økonomiske eller personlige årsager. Kombinationen af familieliv og karriere er efterhånden blevet normen. Det kræver, at man er i stand til at udfylde såvel de familiemæssige som de erhvervsorienterede roller. Som følge af det kulturelle efterslæb mellem samfundsmæssige praksisser og kvinders ændrede status står kvinderne stadigvæk for hovedparten af husarbejdet. Kvinder med en stærk self-efficacy, der gør det muligt for dem på en gang at passe hjem og karriere, og som desuden kan forlade sig på ægtefællens hjælp, hvad angår børnepasningen, oplever en høj grad af tilfredshed. Til gengæld vil de kvinder, der tvivler på deres evne til at kombinere de to

roller, føle sig presset både fysisk og psykisk.

Middeldrende personer glider ind i faste rutiner, der tjener til at stabilisere deres personlige efficacy på de vigtigste livsområder. Stabiliteten er imidlertid skrøbelig, fordi tilværelsen aldrig forbliver statisk. Hastige teknologiske og sociale forandringer kræver til stadighed nye tilpasninger, som medfører nye kompetencer. Middeldrende personer føler sig presset af yngre kolleger på deres arbejdspladser, og situationen, der indebærer konkurrencer om forfremmelse, status og tilmed arbejdsopgaver, tvinger de middeldrende til konstant at vurdere deres egne kompetencer ved hjælp af sammenligninger med yngre kolleger.

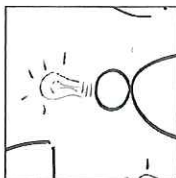
G. Revurdering af self-efficacy i sene livsfasen

Enner med tilknytning til ældres self-efficacy kredser om revurderinger og fejlvurderinger af ældres kompetencer. Biologiske opfattelser af aldring fokuserer i vid udstrækning på svigende evner, og det er da også en kendsgerning, at mange fysiske kompetencer aftager, når mennesker bliver ældre, hvilket kræver revurdering af self-efficacy i forbindelse med aktiviteter, der er afhængige af biologiske funktioner. Til gengæld kan større viden, nye færdigheder og mere ekspertise kompensere for en del af de tabte fysiske kompetencer. Når ældre mennesker lærer at bruge deres intellektuelle evner, vil deres forbedrede kognitive

funktion mere end opveje det gennemsnitlige præstationstab i løbet af to årtier. Eftersom mennesker sjældent udnytter deres fulde potentiale, kan ældre, der lægger sig tilstrækeligt i selen, fungere på samme niveau som mennesker i 20-30-årsalderen. Ved at påvirke graden af engagement i forskellige aktiviteter kan oplevet self-efficacy bidrage til opretholdelsen af sociale, fysiske og intellektuelle funktioner i hele voksenlivet.

Ældre mennesker er tilbøjelige til fortrinsvis at vurdere forandringer i deres intellektuelle formåen i forhold til deres hukommelseskapacitet og opfatter gerne fogelmæssigheder og andre hukommelsesproblemer, som yngre mennesker ikke tager sig af, som vidnesbyrd om svigende kognitive evner. Ældre, der betragter hukommelsen som en færdighed, der af naturlige årsager svæktes med alderen, har ringe tiltro til deres hukommelsesfærdigheder og anstrænger sig stort set ikke for at genkalde sig noget. Ældre med en højere grad af hukommelses-efficacy vil derimod gøre sig større kognitive anstrengelser for at støtte deres hukommelse og derved forbedre den.

Der er en udpræget variation på tværs af adfærdsområder og uddannelses- og socioøkonomiske niveauer, og der er ikke tale om nogen generel svækkelse af troen på den personlige efficacy hos ældre. De personer, som de ældre sammenligner sig selv med, bidrager i høj grad til variationen i den oplevede self-efficacy. Ældre, der sammenligner sig selv med personer på deres egen alder, vil være mindre



tilbøjelige til at berrage sig selv som aldersvækkede end ældre, der benytter yngre mennesker som sammenligningsgrundlag. En oplevet mangel på kognitiv self-efficacy går hånd i hånd med dårligere intellektuelle præstationer. Svindende self-efficacy, der ofte kan skyldes manglende brug af åndsevner og negative kulturelle forventninger snarere end biologisk aldring, kan dermed igangsætte selvforstærkende processer, der medfører en forringelse af kognitive og adfærdsmæssige funktioner. Personer uden tiltro til deres self-efficacy indskrænker ikke blot rækkevidden af deres aktiviteter, men underminerer deres egne anstrengelser i de aktiviteter, de giver sig i kast med. Resultatet bliver et fremadskridende interesse- og færdighedstrab.

Væsentlige livsændringer i de senere leveår udløses af tilbagekrænkning fra arbejdsmarkedet, flytning og venners eller ægtefællers død. Forandringer af denne type stiller krav om interpersonelle færdigheder til at etablere nye sociale relationer, som kan bidrage til at styrke funktionsevnen og helbredet. En oplevet mangel på social efficacy øger både direkte og indirekte ældre menneskers sårbarhed over for stress og depression ved at lægge hindringer i vejen for udviklingen af sociale støtteforanstaltninger, der kan tjene som buffere mod livsstressorer.

De roller, som ældre tildeles, lægger sociokulturelle bånd på muligheden for at fremelske og opretholde en oplevet self-efficacy. I løbet af alderdommens faser vil de

fleste mennesker miste ressourcer, glide ud af produktionsapparatet og ikke længere have adgang til de samme muligheder og udfordrende aktiviteter som før. Monotone omgivelser, der ikke stiller de store krav til tankevirksomheden eller den selvstændige dømmekraft, reducerer funktionskvaliteten, hvorimod intellektuelt stimulerende omgivelser forøger den. Nogle af de forringelser af funktionsevnen, der følger med alderen, skyldes, at de ældre af sociokulturelle årsager berøves de omgivelser, som kan medvirke til at holde den ved lige. Det kræver en meget høj grad af self-efficacy at genskabe og opretholde et produktivt liv i kulturen, der tildeler deres ældre magesløse roller blot for enhver mening. I kulturen, hvor der ikke fokuseres på aldringens psykofysiske gener, men snarere på muligheden for selvudvikling gennem hele livsforløbet, vil alderdommen som regel blive en produktiv og meningsfuld livsfase.

Resumé

Oplevet self-efficacy har at gøre med menneskers tro på deres evne til at udøve kontrol over deres egen funktion og over begivenheder, der påvirker deres liv. En sådan tro påvirker livsvalg, motivationsniveau, resiliens i forhold til modgang og sårbarhed over for stress og depression. Individuets overbevisning om deres self-efficacy stammer fra fire hovedkilder, nemlig 1) mestringsoplevelser, 2) det at se mennesker som én selv håndtere opgavekrav med succes, 3) social overtalelse, dvs. at

lade sig overbevise om, at man er i stand til at løse bestemte opgaver med held, og 4) fysiske og følelsesmæssige stemninger, der giver et fingerpeg om ens stærke og svage sider. Hverdagen er kendetegnet ved et veld af problemer, tilbageslag, frustrationer og utimeligheder, hvorfor man må have en robust opfattelse af sin personlige efficacy for at kunne mobilisere den udholdenhed, som er en forudsætning for succes. De forskellige livsfaser stiller hver især særlige kompetencekrav, der kun kan opfyldes på tilfredsstillende vis ved en yderligere udvikling af den personlige self-efficacy. Karakteren og omfanget af den oplevede self-efficacy undergår forandringer gennem hele livsforløbet.

Litteratur

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991a). Self efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behavior. In J. Madden (Ed.), *Neurobiology of Learning, Emotion and Affect* (pp. 229-270). New York: Raven.
- Bandura, A. (1991b). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-regulatory mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.), *Perspectives on Motivation*.
- Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37, 122-47.
- Bandura, A. (1989). *Social cognitive theory of organizational management*. *Academy of Management Review*, 14, 361-384.
- Bandura, A. (1994/1998). Self-efficacy. In V. S. Ramchandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4 (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 52, 48-58.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 53, 48-58.
- Bandura, A. (1999). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 54, 48-58.
- Bandura, A. (2002). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 57, 48-58.
- Bandura, A. (2003). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 58, 48-58.
- Bandura, A. (2004). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 59, 48-58.
- Bandura, A. (2005). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 60, 48-58.
- Bandura, A. (2006). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 61, 48-58.
- Bandura, A. (2007). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 62, 48-58.
- Bandura, A. (2008). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 63, 48-58.
- Bandura, A. (2009). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 64, 48-58.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 65, 48-58.
- Bandura, A. (2011). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 66, 48-58.
- Bandura, A. (2012). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 67, 48-58.
- Bandura, A. (2013). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 68, 48-58.
- Bandura, A. (2014). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 69, 48-58.
- Bandura, A. (2015). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 70, 48-58.
- Bandura, A. (2016). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 71, 48-58.
- Bandura, A. (2017). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 72, 48-58.
- Bandura, A. (2018). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 73, 48-58.
- Bandura, A. (2019). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 74, 48-58.
- Bandura, A. (2020). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 75, 48-58.
- Bandura, A. (2021). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 76, 48-58.
- Bandura, A. (2022). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 77, 48-58.
- Bandura, A. (2023). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 78, 48-58.
- Bandura, A. (2024). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 79, 48-58.
- Bandura, A. (2025). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 80, 48-58.

- Bandura, A. (1994/1998). Self-efficacy. In V. S. Ramchandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4 (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 52, 48-58.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 53, 48-58.
- Bandura, A. (1999). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 54, 48-58.
- Bandura, A. (2002). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 57, 48-58.
- Bandura, A. (2003). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 58, 48-58.
- Bandura, A. (2004). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 59, 48-58.
- Bandura, A. (2005). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 60, 48-58.
- Bandura, A. (2006). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 61, 48-58.
- Bandura, A. (2007). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 62, 48-58.
- Bandura, A. (2008). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 63, 48-58.
- Bandura, A. (2009). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 64, 48-58.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 65, 48-58.
- Bandura, A. (2011). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 66, 48-58.
- Bandura, A. (2012). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 67, 48-58.
- Bandura, A. (2013). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 68, 48-58.
- Bandura, A. (2014). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 69, 48-58.
- Bandura, A. (2015). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 70, 48-58.
- Bandura, A. (2016). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 71, 48-58.
- Bandura, A. (2017). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 72, 48-58.
- Bandura, A. (2018). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 73, 48-58.
- Bandura, A. (2019). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 74, 48-58.
- Bandura, A. (2020). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 75, 48-58.
- Bandura, A. (2021). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 76, 48-58.
- Bandura, A. (2022). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 77, 48-58.
- Bandura, A. (2023). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 78, 48-58.
- Bandura, A. (2024). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 79, 48-58.
- Bandura, A. (2025). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 80, 48-58.
- Bandura, A. (1994/1998). Self-efficacy. In V. S. Ramchandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4 (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 52, 48-58.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 53, 48-58.
- Bandura, A. (1999). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 54, 48-58.
- Bandura, A. (2002). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 57, 48-58.
- Bandura, A. (2003). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 58, 48-58.
- Bandura, A. (2004). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 59, 48-58.
- Bandura, A. (2005). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 60, 48-58.
- Bandura, A. (2006). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 61, 48-58.
- Bandura, A. (2007). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 62, 48-58.
- Bandura, A. (2008). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 63, 48-58.
- Bandura, A. (2009). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 64, 48-58.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 65, 48-58.
- Bandura, A. (2011). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 66, 48-58.
- Bandura, A. (2012). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 67, 48-58.
- Bandura, A. (2013). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 68, 48-58.
- Bandura, A. (2014). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 69, 48-58.
- Bandura, A. (2015). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 70, 48-58.
- Bandura, A. (2016). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 71, 48-58.
- Bandura, A. (2017). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 72, 48-58.
- Bandura, A. (2018). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 73, 48-58.
- Bandura, A. (2019). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 74, 48-58.
- Bandura, A. (2020). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 75, 48-58.
- Bandura, A. (2021). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 76, 48-58.
- Bandura, A. (2022). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 77, 48-58.
- Bandura, A. (2023). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 78, 48-58.
- Bandura, A. (2024). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 79, 48-58.
- Bandura, A. (2025). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 80, 48-58.
- Bandura, A. (1994/1998). Self-efficacy. In V. S. Ramchandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4 (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 52, 48-58.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 53, 48-58.
- Bandura, A. (1999). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 54, 48-58.
- Bandura, A. (2002). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 57, 48-58.
- Bandura, A. (2003). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 58, 48-58.
- Bandura, A. (2004). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 59, 48-58.
- Bandura, A. (2005). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 60, 48-58.
- Bandura, A. (2006). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 61, 48-58.
- Bandura, A. (2007). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 62, 48-58.
- Bandura, A. (2008). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 63, 48-58.
- Bandura, A. (2009). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 64, 48-58.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 65, 48-58.
- Bandura, A. (2011). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 66, 48-58.
- Bandura, A. (2012). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 67, 48-58.
- Bandura, A. (2013). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 68, 48-58.
- Bandura, A. (2014). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 69, 48-58.
- Bandura, A. (2015). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 70, 48-58.
- Bandura, A. (2016). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 71, 48-58.
- Bandura, A. (2017). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 72, 48-58.
- Bandura, A. (2018). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 73, 48-58.
- Bandura, A. (2019). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 74, 48-58.
- Bandura, A. (2020). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 75, 48-58.
- Bandura, A. (2021). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 76, 48-58.
- Bandura, A. (2022). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 77, 48-58.
- Bandura, A. (2023). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 78, 48-58.
- Bandura, A. (2024). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 79, 48-58.
- Bandura, A. (2025). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 80, 48-58.
- Bandura, A. (1994/1998). Self-efficacy. In V. S. Ramchandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4 (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 52, 48-58.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 53, 48-58.
- Bandura, A. (1999). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 54, 48-58.
- Bandura, A. (2002). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 57, 48-58.
- Bandura, A. (2003). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 58, 48-58.
- Bandura, A. (2004). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 59, 48-58.
- Bandura, A. (2005). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 60, 48-58.
- Bandura, A. (2006). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 61, 48-58.
- Bandura, A. (2007). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 62, 48-58.
- Bandura, A. (2008). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 63, 48-58.
- Bandura, A. (2009). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 64, 48-58.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 65, 48-58.
- Bandura, A. (2011). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 66, 48-58.
- Bandura, A. (2012). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 67, 48-58.
- Bandura, A. (2013). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 68, 48-58.
- Bandura, A. (2014). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 69, 48-58.
- Bandura, A. (2015). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 70, 48-58.
- Bandura, A. (2016). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 71, 48-58.
- Bandura, A. (2017). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 72, 48-58.
- Bandura, A. (2018). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 73, 48-58.
- Bandura, A. (2019). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 74, 48-58.
- Bandura, A. (2020). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 75, 48-58.
- Bandura, A. (2021). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 76, 48-58.
- Bandura, A. (2022). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 77, 48-58.
- Bandura, A. (2023). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 78, 48-58.
- Bandura, A. (2024). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 79, 48-58.
- Bandura, A. (2025). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 80, 48-58.
- Bandura, A. (1994/1998). Self-efficacy. In V. S. Ramchandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4 (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 52, 48-58.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 53, 48-58.
- Bandura, A. (1999). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 54, 48-58.
- Bandura, A. (2002). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 57, 48-58.
- Bandura, A. (2003). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 58, 48-58.
- Bandura, A. (2004). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 59, 48-58.
- Bandura, A. (2005). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 60, 48-58.
- Bandura, A. (2006). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 61, 48-58.
- Bandura, A. (2007). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 62, 48-58.
- Bandura, A. (2008). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 63, 48-58.
- Bandura, A. (2009). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 64, 48-58.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 65, 48-58.
- Bandura, A. (2011). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 66, 48-58.
- Bandura, A. (2012). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 67, 48-58.
- Bandura, A. (2013). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 68, 48-58.
- Bandura, A. (2014). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 69, 48-58.
- Bandura, A. (2015). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 70, 48-58.
- Bandura, A. (2016). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 71, 48-58.
- Bandura, A. (2017). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 72, 48-58.
- Bandura, A. (2018). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 73, 48-58.
- Bandura, A. (2019). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 74, 48-58.
- Bandura, A. (2020). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 75, 48-58.
- Bandura, A. (2021). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 76, 48-58.
- Bandura, A. (2022). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 77, 48-58.
- Bandura, A. (2023). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 78, 48-58.
- Bandura, A. (2024). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 79, 48-58.
- Bandura, A. (2025). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 80, 48-58.
- Bandura, A. (1994/1998). Self-efficacy. In V. S. Ramchandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*, vol. 4 (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 52, 48-58.
- Bandura, A. (1998). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 53, 48-58.
- Bandura, A. (1999). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 54, 48-58.
- Bandura, A. (2002). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 57, 48-58.
- Bandura, A. (2003). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 58, 48-58.
- Bandura, A. (2004). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 59, 48-58.
- Bandura, A. (2005). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 60, 48-58.
- Bandura, A. (2006). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 61, 48-58.
- Bandura, A. (2007). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 62, 48-58.
- Bandura, A. (2008). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 63, 48-58.
- Bandura, A. (2009). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 64, 48-58.
- Bandura, A. (2010). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 65, 48-58.
- Bandura, A. (2011). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 66, 48-58.
- Bandura, A. (2012). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 67, 48-58.
- Bandura, A. (2013). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 68, 48-58.
- Bandura, A. (2014). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 69, 48-58.
- Bandura, A. (2015). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 70, 48-58.
- Bandura, A. (2016). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 71, 48-58.
- Bandura, A. (2017). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 72, 48-58.
- Bandura, A. (2018). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 73, 48-58.
- Bandura, A. (2019). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 74, 48-58.
- Bandura, A. (2020). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 75, 48-58.
- Bandura, A. (2021). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 76, 48-58.
- Bandura, A. (2022). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 77, 48-58.
- Bandura, A. (2023). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 78, 48-58.
- Bandura, A. (2024). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 79, 48-58.
- Bandura, A. (2025). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 80, 48-58.

