

Vnímaná vlastní účinnost

Albert Bandura
Stanford University

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Přetištěno v H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).

I. Zdroje přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti

II. Procesy zprostředkované vnímanou vlastní účinností

III. Zisky z optimistického přesvědčení o vlastní účinnosti

IV. Vývoj a uplatnění vnímané vlastní účinnosti v průběhu života

Slovníček

Afektivní procesy: Procesy regulující emoční stavy a vyvolání emočních reakcí.

Kognitivní procesy: Myšlenkové procesy potřebné pro získávání, uspořádání a využívání informací.

Motivace: Aktivace k činnosti. Úroveň motivace se odráží ve výběru postupů a v intenzitě a vytrvalosti vynaloženého úsilí.

Vnímaná vlastní účinnost: Přesvědčení o vlastní schopnosti vyvolat účinky.

Seberegulace: Ovlivnění vlastní motivace, myšlenkových procesů, emočních stavů a vzorců chování.

Vnímaná vlastní účinnost je definovaná jako přesvědčení o vlastních schopnostech dosáhnout určených úrovní výkonu, které ovlivňují události působící na náš život. Přesvědčení o vlastní účinnosti určuje, jak lidé cítí, myslí, motivují sami sebe a jak se chovají. Na různorodých účincích tohoto přesvědčení se podílejí čtyři hlavní procesy. Patří k nim kognitivní, motivační, afektivní a selektivní procesy.

Silný pocit vlastní účinnosti zvyšuje výkony lidí a duševní pohodu v mnoha aspektech. Lidé s důvěrou ve vlastní schopnosti přistupují k obtížným úkolům spíše jako k výzvám, které je třeba zvládnout, než jako k hrozbám, kterým by se měli vyhnout. Takový účinný životní postoj pomáhá rozvíjet skutečný vnitřní zájem o činnosti a hluboké zaujetí činnostmi. Stanovují si náročné cíle a vytrvale usilují o jejich dosažení. Tváří v tvář neúspěchu své úsilí zvýší a pokračují v něm. Po neúspěchu nebo zdolávání překážek pocit vlastní účinnosti rychle nabudou zpět. Neúspěch přisuzují nedostatečnému úsilí nebo nízké úrovni znalostí a dovedností, které je možné si osvojit. K situacím, které jsou pro ně ohrožující, přistupují s jistotou, že je dostanou pod kontrolu. Takový účinný životní postoj vede k osobním úspěchům, mírní stres a snižuje náchylnost k depresi.

Naproti tomu lidé s pochybnostmi o vlastních schopnostech uhýbají před náročnými úkoly, které vnímají jako osobní hrozbu. Jejich aspirace jsou nízké a nejsou příliš odhodlaní dosáhnout cíle, které si zvolili. Jsou-li postaveni před náročný úkol, pak místo toho, aby se soustředili na to, jak úspěšně konat, se zabývají svými osobními nedostatky, překážkami, na které narazí, a všemi možnými nepříznivými výsledky. Narazí-li na problémy, poleví ve svém úsilí a rychle to vzdají. Po neúspěchu nebo zdolávání překážek pocit vlastní účinnosti nabývají pomalu. Vzhledem k tomu, že nedostatečný výkon vnímají jako nízkou úroveň schopností, stačí malý neúspěch, aby ztratili víru ve své schopnosti. Snadno podléhají stresu a depresi.

I. Zdroje přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti

Přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti se vytváří ze čtyř hlavních zdrojů vlivů. Nejúčinnějším způsobem, jak vytvořit silný pocit vlastní účinnosti, je prostřednictvím pozitivní zkušenosti se zvládnutím situací. Úspěchy vytvářejí velmi silné přesvědčení o vlastní účinnosti. Neúspěchy ho podkopávají, zejména v případech, že se dostaví dříve, než je pocit vlastní účinnosti pevně zakotven.

Jestliže lidé zažívají pouze snadné úspěchy, začnou očekávat rychlé výsledky a neúspěch je snadněji odradí. Pro nezdolný pocit vlastní účinnosti je třeba mít zkušenost s překonáváním překážek prostřednictvím vytrvalého úsilí. Určité překážky a potíže mají v lidském snažení svůj účel, neboť nás učí, že k úspěchu je obvykle třeba nepolevující úsilí. Až lidé nabudou přesvědčení, že jsou vybaveni vším, co k úspěchu potřebují, za nepříznivých okolností jsou vytrvalí a ze zdolávání překážek se rychle zotaví. Tím, že překonají zlé časy, je nepříznivé události nakonec posílí.

Druhým způsobem, jak vytvářet a posilovat přesvědčení o vlastní účinnosti, je prostřednictvím nepřímé zkušenosti zprostředkované sociálními modely. Když vidíme, že lidé nám podobní díky nepolevujícímu úsilí uspějí, zvyšuje se tím přesvědčení pozorovatele, že je rovněž vybaven schopnostmi ke zvládnutí srovnatelných činností potřebných k úspěchu. Stejně tak pozorování neúspěchu druhých navzdory velkému úsilí snižuje hodnocení vnímané vlastní účinnosti pozorovatele a podkopává jeho úsilí. Účinek modelování na vnímanou vlastní účinnost je silně ovlivněn vnímanou podobností s modely. Čím větší je předpokládaná podobnost, tím přesvědčivější jsou úspěchy i neúspěchy modelu. Jestliže lidé modely vnímají jako hodně odlišné, jejich vnímaná vlastní účinnost není chováním modelů a vzniklými výsledky příliš ovlivněna.

Vliv modelování nespočívá pouze v poskytování sociální normy, s níž srovnáváme vlastní schopnosti. Lidé vyhledávají zdatné modely vybavené schopnostmi, k nimž aspirují. Prostřednictvím chování a vyjádřenými způsoby myšlení předávají schopné modely znalosti a učí pozorovatele efektivním dovednostem a strategiím k zvládnutí požadavků okolního prostředí. Získání lepších prostředků zvyšuje vnímanou vlastní účinnost.

Třetím způsobem, jak posílit přesvědčení lidí, že jsou schopni uspět, je sociální přesvědčení. Lidé, kteří jsou verbálně přesvědčováni, že jsou schopni dané činnosti zvládnout, pravděpodobně zmobilizují větší úsilí a nepoleví v něm na rozdíl od lidí, kteří se v okamžiku, kdy se vyskytnou problémy, zabírají pochybnostmi o sobě a svými nedostatky. V míře, v níž přesvědčovací vzpruha ve vnímané vlastní účinnosti vede lidi k dostatečné snaze, aby uspěli, natolik podporuje rozvoj dovedností a pocitu vlastní účinnosti.

Vštípit lidem silné přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti pouze pomocí sociálního přesvědčení je těžší, než ho oslabit. Nerealistická podpora vnímané vlastní účinnosti je rychle zpochybněna neuspokojivými výsledky vlastního úsilí. Lidé, kteří byli přesvědčováni o nedostatku schopností, mají tendenci se náročným činnostem, jež zvyšují schopnosti, vyhýbat a v reakci na potíže se rychle vzdávají. Vlivem omezení činností a podkopání motivace se nedůvěra ve vlastní schopnosti potvrzuje v chování.

Úspěšní strůjci vnímané vlastní účinnosti jdou však dál, než je pouhé sdělování pozitivního hodnocení. Kromě toho, že zvyšují přesvědčení lidí o vlastních schopnostech, vytvářejí pro ně situace, které přinášejí úspěch, a nevystavují je předčasně situacím, kdy pravděpodobně často neuspějí. Úspěch měří spíše z hlediska vlastního zlepšení než vítězstvím nad druhými.

Při hodnocení svých schopností se lidé rovněž částečně spoléhají na své somatické a emoční stavy. Reakce na stres a napětí interpretují jako tendenci k slabému výkonu. V činnostech, které vyžadují sílu a výdrž, považují lidé svou únavu a drobné potíže za známky fyzické slabosti. Na hodnocení vlastní účinnosti má rovněž vliv nálada. Dobrá nálada vnímanou vlastní účinnost zvyšuje, sklíčenost ji zmenšuje. Čtvrtým způsobem modifikace přesvědčení o vlastní účinnosti je zmírnit reakce lidí na stres a změnit jejich negativní emoční sklony a chybné interpretace somatického stavu.

Důležitá není pouhá intenzita emočních a tělesných reakcí, ale spíše způsob, jakým jsou vnímány a interpretovány. Lidé s vysokým pocitem vlastní účinnosti budou svůj stav afektivního vzrušení pravděpodobně vnímat jako energetizující facilitátor výkonu, zatímco lidé sužováni pochybnostmi o sobě takové vzrušení vnímají jako vysilující. Fyziologické indikátory vnímané vlastní účinnosti hrají zvlášť významnou roli u zdravotního stavu a sportovních a jiných tělesně namáhavých činnostech.

II. Procesy aktivované vnímanou vlastní účinností

K čtyřem hlavním psychickým procesům, jejichž prostřednictvím přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti ovlivňuje lidské fungování, bylo provedeno mnoho výzkumů.

A. Kognitivní procesy

Účinky přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti na kognitivní procesy nabírají různé formy. Velká část racionálního lidského chování je regulována prozíravostí zohledňující ceněné cíle. Osobní stanovení cílů je ovlivněno vlastním hodnocením schopností. Čím vyšší je vnímaná vlastní účinnost, tím vyšší cíle si lidé pro sebe stanovují a jsou odhodlanější jich dosáhnout.

Většina postupů se nejprve organizuje v myšlenkách. Přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti utváří druhy předjímacích scénářů, které si lidé sestavují a v duchu je nacvičují. Lidé s vysokým pocitem vlastní účinnosti si vizualizují úspěšné scénáře, jež slouží jako pozitivní návod a podporují výkon. Lidé, kteří o vlastní účinnosti pochybují, si představují neúspěšné scénáře a zabírají se

mnoha věcmi, které by nemusely dopadnout dobře. Je těžké něčeho dosáhnout, když bojujete s pochybnostmi o sobě. Hlavní funkcí myšlení je umožnit lidem předvídat události a rozvíjet způsoby kontroly událostí, které ovlivňují jejich život. Tyto dovednosti vyžadují účinné kognitivní zpracování informací, které obsahují mnoho nejasností a nejistot. Při učení se pravidlům predikce a regulace lidé musejí čerpat ze svých znalostí, aby mohli promýšlet varianty, zvažovat a integrovat prediktivní faktory, vyzkoušet a přehodnotit své úsudky ve srovnání s bezprostředními a periferními výsledky svých činností a pamatovat si, které faktory již vyzkoušeli a jak dobře fungovaly.

K tomu, aby člověk zůstal zaměřený na úkol, i když čelí tíživým situačním požadavkům, neúspěchům a překážkám s podstatnými následky, je třeba silného pocitu vlastní účinnosti. Když lidé stojí před úkolem zvládnout náročné požadavky z okolního prostředí za namáhavých podmínek, pak ti, které trápí pochybnosti o vlastní účinnosti, ve svém analytickém myšlení stále více chybují, snižují své aspirace a kvalita jejich výkonu klesá. Naproti tomu ti, kteří si udrží nezdolný pocit vlastní účinnosti, si kladou náročné cíle a aplikují dobré analytické myšlení, které se jim vzhledem k dosaženému výkonu vyplatí.

B. Motivační procesy

Přesvědčení o vlastní účinnosti hraje klíčovou roli v seberegulaci motivace. Většina lidské motivace se vytváří kognitivně. Lidé se motivují a směřují své činnosti anticipujícím způsobem prostřednictvím předjímání. Vytvářejí si přesvědčení o tom, co mohou dělat. Předjímají pravděpodobné výsledky budoucích činností. Stanovují si cíle a plánují postup k realizaci toho, čeho si v budoucnosti cení.

Existují tři různé druhy kognitivních motivátorů, kolem nichž byly vytvořeny různé teorie. Patří k nim kauzální atribuce, očekávání výsledku a kognitivně zpracované cíle. Příslušnými teoriemi jsou atribuční teorie, teorie očekávané hodnoty a teorie cílů. Přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti je obsaženo v každém z těchto druhů kognitivní motivace. Přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti ovlivňuje kauzální atribuci. Lidé, kteří se považují za vysoce účinné, svůj neúspěch přisuzují nedostatečnému úsilí, a ti, kteří se považují za neúčinné, přisuzují neúspěch nízké úrovni schopností. Kauzální atribuce ovlivňuje motivaci, výkon a afektivní reakce především prostřednictvím přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti.

V teorii očekávané hodnoty je motivace regulována očekáváním, že určité chování povede k určitému výsledku, a hodnotou tohoto výsledku. Lidé však jednájí na základě svého přesvědčení o tom, co umějí dělat, i na základě přesvědčení o pravděpodobném výsledku výkonu. Motivační vliv očekávaného výsledku je tedy částečně řízen přesvědčením o vlastní účinnosti. Existují nespočetné lákavé alternativy, jimiž se lidé nezabývají, protože usoudí, že pro ně nemají schopnosti. Prediktabilita teorie očekávané hodnoty se zvyšuje zahrnutím vlivu vnímané vlastní účinnosti.

Schopnost ovlivnit své chování tím, že si stanovíme cíle a hodnotíme vlastní schopnosti, představuje zásadní kognitivní mechanismus motivace. Množství důkazů prokazuje, že explicitní, náročné cíle zvyšují a udržují motivaci. Cíle fungují spíše přes postupy ovlivňování vlastního chování než formou přímé regulace motivace a chování. Motivace založená na stanovení cílů zahrnuje kognitivní srovnávací proces. Tím, že sebeuspokojení podmíníme dosažením přijatých cílů, dáváme našemu chování směr a vytváříme podněty k vytrvalosti vlastního úsilí, dokud cíle nenaplníme. Lidé hledají sebeuspokojení v dosažení hodnotných cílů a nespokojenost s výkonem, který neodpovídá normě, je pobízí k zesílení úsilí.

Motivace založená na cílech nebo osobních normách je řízena třemi druhy seberegulace. Patří k nim sebeuspokojující a neuspokojivé reakce na vlastní výkon, vnímaná vlastní účinnost ve vztahu k dosažení cílů a úprava osobních cílů na základě vlastního pokroku. Přesvědčení o vlastní účinnosti přispívá k motivaci několika způsoby: určuje cíle, které si lidé stanoví; kolik úsilí vynaloží; jak dlouho vydrží, vyskytnou-li se potíže; a odolnost vůči neúspěchům. Čelí-li lidé s pochybnostmi o svých schopnostem překážkám a neúspěchu, ve svém úsilí povolí, nebo to rychle vzdají. Ti, kteří svým schopnostem důvěřují, vynaloží po nezvládnutí náročného úkolu větší úsilí. Houževnatost přispívá k úspěšnému výkonu.

C. Afektivní procesy

Přesvědčení lidí o vlastní schopnosti zvládat problémy má vliv na to, jakou míru stresu a deprese prožívají v ohrožujících nebo náročných situacích, i na jejich úroveň motivace. Vnímaní vlastní účinnosti při ovládání stresorů hraje ústřední roli ve vzbuzení úzkosti. Lidé, kteří se domnívají, že hrozby mohou ovlivnit, si nevyvolávají znepokojivé vzorce myšlení. Ti, kteří se domnívají, že

hrozby nedokáží zvládnout, prožívají vysokou míru úzkosti. Rozebírají své nedostatky ve zvládnání problémů. Mnoho aspektů svého prostředí vnímají jako zcela nebezpečné. Zveličují závažnost možných hrozeb a znepokojují se událostmi, které se stanou zřídka. Prostřednictvím takového neefektivního myšlení se trápí a zhoršují své fungování. Vnímaná vlastní účinnost při zvládnání situací reguluje vyhýbavé chování i vyvolání úzkosti. Čím vyšší je pocit vlastní účinnosti, tím smělejší lidé jsou při vstupování do namáhavých nebo ohrožujících činností.

Na vyvolání úzkosti má vliv nejen vnímaná vlastní účinnost při zvládnání situací, ale též vnímaná vlastní účinnost při ovládnání znepokojivých myšlenek. Uplatnění kontroly nad vlastním vědomím je dobře shrnuto v přísloví: „Poslům zneklidnění a starostí v poletování kolem vaší hlavy nezabráníte. Můžete jim však zabránit v tom, aby se vám v hlavě uhnízdili.“ Vnímaná vlastní účinnost při ovládnání myšlenkových procesů je klíčovým faktorem v regulaci stresu a deprese vyvolaných vlastními myšlenkami. Hlavním zdrojem nepohody není samotná frekvence znepokojivých myšlenek, ale vnímaná neschopnost je zastavit. Jak vnímaná vlastní účinnost při zvládnání situací, tak vlastní účinnost při ovládnání myšlenek společně fungují v redukci úzkosti a vyhýbavého chování.

Sociálně kognitivní teorie považuje pozitivní zkušenosti se zvládnáním situací za hlavní prostředky ke změně osobnosti. Řízené zkušenosti se zvládnáním situací jsou mocným prostředkem k vstřípení silného pocitu vlastní účinnosti při zvládnání situací u lidí, jejichž fungování je vážně ohroženo intenzivními obavami a fobickými ochrannými reakcemi. Zkušenosti se zvládnáním situací jsou strukturovány tak, aby si jedinci osvojili dovednosti zvládnání situací a vstřípili si přesvědčení, že člověk může potenciál hrozby ovládat. Zatvrzelí fobici samozřejmě neudělají to, čeho se bojí. Proto je třeba vytvořit prostředí, v němž neschopní fobici mohou podávat úspěšné výkony navzdory sobě samotným. Dosahujeme toho tím, že ke zvládnutí dané situace zapojíme různorodé pomůcky. Obávané činnosti jsou nejprve vymodelovány, aby lidem ukázaly, jak hrozby zvládat, a popřely jejich nejhorší obavy. Úkoly ke zvládnání situace jsou rozděleny na malé, snadno zvládnutelné kroky. Provedení obávaných činností s terapeutem dále fobikům umožňuje provádět činnosti, kterým by se sami bránili. Dalším způsobem, jak překonat odpor, je používat odstupňovanou dobu trvání. Jestliže mají fobici stres vydržet dlouho, ohrožující úkoly odmítnou. Na krátkou dobu je však risknou. Čas, během něhož činnost provádějí, se prodlužuje s tím, jak se zvyšuje jejich účinnost při zvládnání situací. Při rozvoji pocitu vlastní účinnosti při zvládnání situací rovněž pomáhají ochranné pomůcky a dávkování vážnosti hrozeb.

Po úplném obnovení fungování jsou pomůcky pro získávání zkušeností se zvládnutím situace odebrány, aby se ověřilo, že úspěch pramení z pocitu vlastní účinnosti a nikoli z pomůcek. Poté je sestaven plán samořízených zkušeností se zvládnáním situace, které jsou určeny k různým testům pro potvrzení dovedností situace zvládat a slouží k posílení a generalizaci pocitu vlastní účinnosti. Poté, co se v lidech rozvine nezdolný pocit vlastní účinnosti, budou schopni potíže a nepříznivé události bez vedlejších účinků přestát.

Léčbou řízenými zkušenostmi se zvládnáním situací jsou dosahovány rozsáhlé psychické změny v relativně krátkém období. Odstraňuje fobické chování, úzkost a biologické reakce na stres, vytváří pozitivní postoje a vymýtí fobické ruminace a noční můry. Důkazy o tom, že dosažení účinnosti při zvládnání situace hluboce ovlivňuje snění, jsou obzvláště markantním generalizovaným účinkem.

Nízký pocit vlastní účinnosti při uplatnění kontroly vede k depresi i úzkosti. Dochází k tomu několika různými způsoby. Jednou cestou k depresi jsou nenaplněné aspirace. Lidé, kteří si nastavují takové normy sebeúcty, o nichž se domnívají, že je nemohou dosáhnout, se ženou do záchvatů deprese. Druhá cesta k depresi na základě vlastní účinnosti vede přes nízký pocit sociální účinnosti. Lidé, kteří se posuzují jako sociálně účinní, vyhledávají a kultivují společenské vztahy, jež slouží jako model pro zvládnání náročných situací, mírnění nepříznivých účinků chronických stresorů a vnášení do života spokojenost. Vnímaná sociální neúčinnost při vytváření uspokojivých a podpůrných vztahů zvyšuje náchylnost k depresi prostřednictvím sociální izolace. Mnohé deprese jsou kognitivně vyvolány deprimujícími, hloubavými myšlenkami. Nízký pocit vlastní účinnosti při ovládnání přemítavých myšlenek rovněž přispívá k výskytu, trvání a opětovnému výskytu depresivních epizod.

V afektivní oblasti se další procesy aktivované vlastní účinností týkají dopadů vnímané vlastní účinnosti při zvládnání situací na biologické systémy, jež ovlivňují zdravotní stav. Stres byl označen za důležitý faktor, který přispívá k mnoha tělesným dysfunkcím. Klíčovým organizačním principem k povaze těchto stresových účinků je patrně ovladatelnost. Vysilující nejsou samotné stresující životní podmínky, ale vnímaná neschopnost je zvládnout. Proto vystavení stresorům s možností je

kontrolovat nemá žádné nepříznivé biologické účinky. Avšak vystavení stejným stresorům bez možnosti je ovládat narušuje imunitní systém. Snížení imunity zvyšuje náchylnost k infekci, přispívá k rozvoji tělesných poruch a urychluje postup onemocnění.

Biologické systémy jsou na sobě vzájemně vysoce závislé. Slabý pocit vlastní účinnosti při ovládání stresorů aktivuje autonomní reakce, sekreci katecholaminu a uvolňování endogenních opioidů. Tyto biologické systémy se podílejí na regulaci imunitního systému. Stres aktivovaný v procesu získávání dovedností potřebných ke zvládnání situací může mít jiné účinky než stres prožívaný v nepříznivých situacích s žádnými vyhlídkami na získání ochranného pocitu vlastní účinnosti někdy v budoucnosti. Ze zvýšené funkce imunitního systému během rozvoje dovedností nutných ke zvládnání situací, jež jsou nezbytné k účinné adaptaci, pramení podstatné evoluční výhody. Vzhledem k výskytu akutních stresorů v každodenním životě by nebylo evolučně výhodné, aby tyto stresory neustále zhoršovaly imunitu. Kdyby se tak dělo, lidé by byli vysoce náchylní k infekcím, které by je rychle zničily. Existují určité důkazy, že jsou-li lidem poskytnuty účinné prostředky pro zvládnání stresorů, může to mít pozitivní vliv na imunitu. Navíc stres vyvolaný při získávání kontroly nad stresory může obohatit rozličné prvky imunitního systému.

Vnímaná vlastní účinnost slouží k podpoře zdraví i jinak. Zvyky plynoucí ze životního stylu mohou zdraví zlepšit nebo zhoršit. To lidem umožňuje svým chováním ovlivňovat vitálnost a kvalitu zdraví. Vnímaná vlastní účinnost ovlivňuje každou fázi osobnostní změny – zda jedinec vůbec zváží změnu svých návyků s ohledem na zdraví; zda zapojí motivaci a vytrvalost, které jsou k úspěchu potřebné, pokud se tak rozhodne; a jak dobře si dosaženou změnu návyků udrží. Čím silnější je vnímaná seberegulační vlastní účinnost, tím úspěšnější jsou lidé v mírnění návyků, které škodí zdraví, a v přijímání zdraví prospěšných návyků a jejich integraci do běžného životního stylu. Komplexní komunitní programy určené k prevenci kardiovaskulárních onemocnění prostřednictvím změny rizikových návyků snižují míru morbidit a mortality.

D. Selektivní procesy

Dosud se diskuse soustředila na procesy aktivované vnímanou vlastní účinností, které lidem umožňují vytvářet prospěšné prostředí a uplatňovat určitou kontrolu nad prostředím, s nímž jsou každodenně v kontaktu. Lidé jsou zčásti produktem svého prostředí. Proto může přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti formovat životní cestu tím, že ovlivňuje druhy činností a prostředí, které si lidé vybírají. Lidé se vyhýbají činnostem a situacím, o nichž se domnívají, že přesahují jejich schopnost je zvládnout. Pohotově se však pouštějí do náročných činností a vybírají si situace, o nichž soudí, že je zvládnou. Svou volbou lidé rozvíjejí různé schopnosti, zájmy a sociální sítě, které určují jejich životní cestu. Faktory, který mají na chování při volbě vliv, mohou hluboce ovlivnit směr osobnostního vývoje. Je tomu tak proto, že sociální vlivy, které působí ve vybraném prostředí, podporují určité schopnosti, hodnoty a zájmy ještě dlouho potom, co rozhodující determinanta účinnosti zanechala svůj prvotní účinek.

Volba povolání a dalšího rozvoje je jen jedním příkladem, jak silnou moc má přesvědčení o vlastní účinnosti na životní cestu prostřednictvím procesů spojených s výběrem. Čím vyšší je úroveň vnímané vlastní účinnosti, tím širší je škála možných povolání, které lidé vážně zvažují, jejich zájem o ně je větší a lépe se připravují formou vzdělávání na profesní cíle, které si zvolili, a větší je i jejich úspěch. Povolání zaujímá podstatné místo v lidském životě a poskytuje lidem hlavní zdroj osobního růstu.

III. Zisky z optimistického přesvědčení o vlastní účinnosti

Důkazy o tom, že k dosažení úspěchů a pocitu duševní pohody je třeba mít optimistické přesvědčení o vlastní účinnosti, narůstají. Je to tím, že běžná sociální realita je plná potíží. Obsahuje mnoho překážek, nepříznivých událostí, poklesů, frustrací a nerovností. Lidé musejí mít silný pocit vlastní účinnosti, aby vytrvali v úsilí, které je k úspěchu třeba. Činnosti s množstvím překážek realisté budto zavrhnou, nebo v okamžiku, kdy narazí na potíže, od svého úsilí předčasně upustí, nebo jsou cyničtí, co se týče vyhlídek na uskutečnění podstatných změn.

Obecně se předpokládá, že nesprávný úsudek vede k osobním problémům. Hrubě špatný odhad jistě může člověku způsobit komplikace. Funkční hodnota přesného sebehodnocení však závisí na povaze činnosti. U činností, kde chyby mohou vést k nákladným nebo bolavým následkům, je přesné posouzení svých schopností nezbytné. V případě, že z náročných úkolů mohou vyplynout podstatné osobní a sociální zisky, a náklady přitom zahrnují vlastní čas, úsilí a nahraditelné zdroje, je to jinak. Lidé s vysokým pocitem vlastní účinnosti mají sílu vydržet a snášet překážky a potíže, které jsou pro náročné úkoly typické.

Když lidé ve svém sebehodnocení chybují, mají tendenci své schopnosti přeceňovat. Je to však spíše výhoda, než kognitivní selhání, které je třeba odstranit. Kdyby přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti vždy odráželo pouze to, co lidé umějí dělat rutinně, zřídka by neuspěli, neměli by však aspirace mimo svůj bezprostřední dosah a nevyvinuli by dodatečné úsilí, které je k přesažení běžného výkonu třeba.

Lidé, kteří prožívají hodně nesnází, byli srovnáni z hlediska dovedností a přesvědčení o vlastních schopnostech s těmi, kteří takovými problémy netrpí. Výsledky ukazují, že normální lidé často překrucují realitu. Jejich předpojatost je však povzbuzující a zkreslení jde pozitivním směrem. Lidé sociálně úzkostní nebo se sklonek k depresi mají obvykle stejné sociální dovednosti jako ti, kteří těmito problémy netrpí. Normální lidé se však domnívají, že jsou mnohem zdatnější, než ve skutečnosti jsou. Nedepresivní lidé rovněž více věří, že nad situacemi mají určitou kontrolu.

Reformátoři společnosti jsou silně přesvědčeni, že dokáží zmobilizovat kolektivní úsilí, které je k zavedení společenských změn nutné. Ačkoli jsou jejich názory málokdy plně realizovány, pokračují v reformním úsilí, které přináší důležité zisky. Kdyby tito reformátoři byli ve vyhlídkách na transformaci sociálních systémů zcela realističtí, buď by takové úsilí předem vzdali, nebo by se rychle nechali odradit. Realisté se mohou dobře přizpůsobit současné realitě. Avšak lidé s houževnatým pocitem vlastní účinnosti tuto realitu s větší pravděpodobností změní.

K úspěšným inovacím je rovněž třeba nezdolný pocit vlastní účinnosti. Inovace vyžadují investovat mnoho úsilí během dlouhé doby s nejistými výsledky. Novátorské nápady, které jsou navíc v rozporu s existujícími preferencemi a postupy, se setkávají s negativními sociálními reakcemi. Proto není překvapivé, že v řadách zlepšovatelů a velmi úspěšných lidí málokdy najdeme realisty.

V nádherné knize s názvem *Rejection* (Odmítnutí) podává John White živé svědectví, že nápadnou vlastností lidí, kteří prosluli ve svém oboru, je neuhasitelný pocit vlastní účinnosti a pevné přesvědčení o hodnotě toho, co dělají. Tato nezlomná sebedůvěra jim umožnila překonat prvotní odmítání jejich práce.

Mnozí z literárních klasiků byli nesčetněkrát odmítnuti. Knihu Jamese Joyce Dubliňaně odmítlo 22 vydavatelů. Gertrude Steinová dvacet let předkládala redaktorům své básně, než konečně jednu z nich přijali. Více jak desítky nakladatelů odmítla rukopis e. e. cummingse. Když mu ho nakonec vydala jeho matka, ve věnování velkými písmeny uvedl: Bez poděkování ... s výčtem 16 nakladatelů, kteří jeho rukopis odmítli.

I u dalšího kreativního počínání je počáteční odmítnutí spíše pravidlem než výjimkou. Impresionisté si museli sami pořádat výstavy, protože jejich díla byla pařížským Salonem běžně odmítána. Během svého života prodal Van Gogh jen jeden obraz. Rodin byl třikrát odmítnut v přijímacím řízení na akademii výtvarných umění.

Hudební díla většiny známých skladatelů byla nejdříve uvítána s posměchem. Rozčilení Pařížané a kritici vyhnali Stravinského z města, když jim poprvé předvedl *Svěcení jara*. Ani umělcům současné popové kultury se nevedlo lépe. Firma Decca records odmítla uzavřít nahrávací smlouvu se skupinou Beatles s neprorockým hodnocením: „Nelíbí se nám jejich zvuk. Kytarové skupiny vycházejí z módy.“ Další firma, která je odmítla, byla Columbia records. [A viz **tato strana**]

Opakovaným odmítnutím obvykle trpí i teorie a technika, které předběhnou svou dobu. Průkopník rakety Robert Goddard byl svými vědeckými kolegy hořce odmítnut s odůvodněním, že raketový pohon nebude fungovat v zředěné atmosféře vesmíru. Kvůli chladnému přijetí inovací je doba mezi koncepcí a technickou realizací odradivě dlouhá.

Z výčtu odmítnutých vyplývá poučení, že odmítnutí nemá být příliš pohotově přijato jako ukazatel osobního neúspěchu. Pokud tak učiníme, omezuje nás to.

Souhrnně lze říci, že úspěšní, směšní, společenší, neúzkostní, nedepresivní lidé, reformátoři společnosti a zlepšovatelé mají optimistický pohled na vlastní schopnost ovlivňovat události, které se týkají jejich života. Taková sebedůvěra, není-li nerealisticky přehnaná, podporuje duševní pohodu a dosahování úspěchů.

Mnohé náročné životní úkoly jsou skupinové povahy a vyžadují kolektivní úsilí, aby došlo k podstatné změně. Síla skupin, organizací, a dokonce národů částečně spočívá v pocitu kolektivní účinnosti – lidé vyřeší problémy, před nimiž stojí, a díky společnému úsilí zlepšují svůj život. Přesvědčení lidí o kolektivní účinnosti ovlivňuje, co se v rámci skupiny rozhodnou dělat, kolik úsilí

na to vynaloží, jejich vytrvalost v případě, že kolektivní úsilí nepřinese rychlé výsledky, a pravděpodobnost jejich úspěchu.

IV. Vývoj a uplatnění vnímané vlastní účinnosti v průběhu života

Různá životní období kladou určité druhy požadavků na schopnosti k úspěšnému fungování. Tyto normativní změny v požadovaných schopnostech v závislosti na věku nepředstavují strnulé fáze, jimiž si každý musí nevyhnutelně projít. Životem se dá projít po mnoha cestách a v kterékoli fázi se lidé podstatně liší v tom, jak účinně svůj život řídí. Následující oddíly poskytují stručnou analýzu typických vývojových změn v povaze a rozsahu vnímané vlastní účinnosti v průběhu života.

A. Počátky pocitu vlastní účinnosti

Novorozenec přichází na svět bez vědomí vlastního já. Prvním základem pro vytvoření pocitu vlastní účinnosti jsou explorační prožitky kojenců, v nichž vnímají, že jejich činy mají určité účinky. Zamávání chrastítkem vyvolá předvídatelné zvuky, energické kopání zatřese kolébkou a křik přivolá dospělé. Opakovaným pozorováním, že události v okolí následují po činech, ale nikoli bez nich, se kojenci učí, že činnosti vyvolávají následky. Kojenci, kteří zažijí úspěch při ovládnutí okolních událostí, začnou být vůči svému chování vnímavější a jsou zdatnější při učení se novým účinným reakcím než kojenci, u nichž se stejné události dějí nehledě na to, jak se chovají.

K rozvoji pocitu vlastní účinnosti je třeba více než jednoduše vyvolávat následky činy. Činnosti musejí být vnímány jako součást sebe sama. Já se od ostatních začne odlišovat prostřednictvím rozdílných zkušeností. Jestliže krmení sebe přináší útěchu, zatímco pohled na druhé lidi, kteří jedí, podobný účinek nemá, rozliší se aktivita daného jedince od všech ostatních osob. S dalším vývojem kojenec se k němu lidé začnou vztahovat a chovat jako k jasně odlišené osobě. Na základě narůstající osobní a sociální zkušenosti si kojenci nakonec vytvoří symbolickou reprezentaci sebe sama jako zřetelné já.

B. Rodinné zdroje vnímané vlastní účinnosti

Malé děti se musejí seznámit se svými schopnostmi v rozšiřujících se oblastech fungování. Musejí si rozvíjet, ohodnotit a vyzkoušet fyzické a sociální schopnosti, jazykové a kognitivní dovednosti k pochopení a zvládnutí mnoha situací, do nichž se denně dostávají. Rozvoj senzomotorických schopností značně rozšiřuje explorační prostředí dítěte a prostředky, s nimiž může prostředí ovlivňovat. Tyto ranné explorační a hravé činnosti, které vyplňují většinu bdělého času dítěte, poskytují příležitosti pro rozšíření jejich repertoáru základních dovedností a pocitu vlastní účinnosti.

Prožitky úspěchu při uplatňování osobního vlivu jsou pro časný rozvoj sociálních a kognitivních schopností zásadní. Rodiče, kteří jsou vůči chování dětí vstřícní a vytvářejí příležitosti pro účinné činnosti tím, že dětem zajišťují obohacené fyzické prostředí a povolují svobodný pohyb k exploraci, mají děti, kteří jsou v sociálním a kognitivním vývoji rychlejší. Rodičovská vstřícnost zvyšuje kognitivní schopnosti a rozšířené schopnosti dětí vyvolávají větší rodičovskou vstřícnost v obousměrném působení. Rozvoj řeči dává dětem symbolický prostředek k přemítání o svých zkušenostech a o tom, co jim ostatní o jejich schopnostech říkají, čímž si rozšiřují své znalosti toho, co umějí a neumějí dělat.

Úvodní zážitky s vnímanou vlastní účinností vycházejí z rodiny. S tím, jak se rychle rozšiřuje sociální svět dítěte, jsou však v rozvoji poznatků dítěte o svých schopnostech stále důležitější vrstevníci. V kontextu vztahů s vrstevníky do hry významně vstupuje sociální srovnávání. Nejdříve jsou nejbližšími vrstevníky ke srovnání sourozenci. Rodiny se liší v počtu dětí, věkovém rozdílu mezi dětmi a v pohlaví dětí. Různé rodinné struktury z hlediska velikosti rodiny, pořadí mezi sourozenci a sourozeneckých konstelací vytvářejí rozdílná sociální srovnání pro posuzování vlastní účinnosti. Mladší sourozenci jsou v nepříznivé pozici, kdy srovnávají své schopnosti ve vztahu ke starším sourozencům, kteří mohou být ve svém vývoji o několik let napřed.

C. Rozšiřování vnímané vlastní účinnosti prostřednictvím vlivu vrstevníků

Zážitky dětí s testováním vlastní účinnosti se podstatně mění, když stále více vstupují do širšího společenství. Ve vztazích s vrstevníky si rozšiřují vlastní znalost svých schopností. Z hlediska vnímané vlastní účinnosti mají vrstevníci několik důležitých funkcí. Ti nejzkušenější a nejschopnější slouží jako vzory účinného stylu myšlení a chování. Velká část sociálního učení se odehrává mezi vrstevníky. Stejně staré děti navíc poskytují vysoce informativní srovnání pro posuzování a

ověřování vlastní účinnosti. Děti jsou proto zvláště citlivé na svou relativní pozici mezi vrstevníky v činnostech, které určují jejich prestiž a popularitu.

Vrstevníci nejsou homogenní skupinou, ani nejsou vybírání nekriticky. Děti mají tendenci si vybírat vrstevníky, kteří mají podobné zájmy a hodnoty. Výběrové sdružování s vrstevníky podporuje vnímanou vlastní účinnost v oblastech společného zájmu, zatímco jiné schopnosti zůstávají nerozvinuty. Vzhledem k tomu, že vrstevníci mají na rozvoj a ověření platnosti vnímané vlastní účinnosti zásadní vliv, narušené nebo ochuzené vztahy s nimi mohou nepříznivě ovlivnit vývoj vnímané vlastní účinnosti. Nízký pocit sociální účinnosti může následně vytvořit vnitřní překážky k utváření příznivých vrstevnických vztahů. Děti, které se považují za sociálně neúčinné, se tedy sociálně stáhnou, vnímají nevalné přijetí mezi vrstevníky a mají nízkou sebeúctu. Existují určité druhy chování, kde silný pocit vlastní účinnosti může vést spíše k sociálnímu odcizení než k přiblížení. Například děti, které pohotově sáhnou k agresí, vnímají sebe jako vysoce účinné v získání věcí, které chtějí, agresivními prostředky.

D. Škola jako prostředek ke kultivaci kognitivní vlastní účinnosti

Během rozhodujícího formativního období v životě dětí funguje škola jako primární prostředí pro kultivaci a sociální validaci kognitivních schopností. Škola je místem, kde si děti rozvíjejí kognitivní schopnosti a získávají znalosti a dovednosti v řešení problémů, které jsou nezbytné k efektivní účasti v širší společnosti. Zde jsou jejich znalosti a dovednosti v oblasti myšlení neustále testovány, vyhodnocovány a sociálně srovnávány. S postupným osvojováním kognitivních dovedností se u dětí rozvíjí silící pocit vlastní intelektové účinnosti. Kromě formálního vyučování ovlivňují úsudky dětí o vlastní intelektové účinnosti četné sociální faktory, například vrstevnické modely kognitivních dovedností, sociální srovnávání s výkonem jiných studentů, motivační obohacení prostřednictvím cílů a pozitivních pobídek a interpretace úspěchů a neúspěchů dětí ze strany učitelů způsobem, který příznivě či nepříznivě hodnotí schopnosti dětí.

Úkol vytvořit výukové prostředí, které podporuje rozvoj kognitivních dovedností, je značně závislý na talentu a vnímané vlastní účinnosti učitelů. Ti, kteří mají vysoký pocit vlastní účinnosti ve vztahu ke své schopnosti učit, mohou děti motivovat a obohacovat jejich kognitivní vývoj. Učitelé s nízkým pocitem účinnosti ve výuce dávají přednost opatrovnickému stylu, který se značně spoléhá na negativní sankce, jež mají studenty přimět ke studiu.

Učitelé fungují spíše kolektivně v rámci interaktivního sociálního systému než jako izolované osoby. Názory zaměstnanců školy vytvářejí školní kulturu, která může mít na fungování školy jako sociálního systému oživující nebo demoralizující účinky. Školy, v nichž se zaměstnanci kolektivně považují za bezmocné přimět studenty k akademickým úspěchům, předávají skupinový pocit studijní marnosti, který může prostoupit do celého života školy. Školy, v nichž se zaměstnanci kolektivně považují za schopné podporovat akademické úspěchy, naplňují školy pozitivní atmosférou k rozvoji, která podporuje studijní úspěchy bez ohledu na to, zda prospívá především zvýhodněným či znevýhodněným studentům.

Přesvědčení studentů o vlastních schopnostech zvládat akademické činnosti ovlivňuje jejich aspirace, úroveň zájmu o vzdělávací činnosti a studijní úspěchy. Existuje několik školních postupů, které pro méně nadané nebo špatně připravené studenty zážitky z výuky často transformují do výchovy k neúčinnosti. Zahrnují stereotypní výukové sekvence, během nichž mnoho dětí ztratí zájem; vytváření skupinek podle schopností, které dále snižují vnímanou vlastní účinnost u dětí zařazených na nižší úroveň; a konkurenční postupy, při nichž jsou mnozí odsouzeni k neúspěchu, aby relativně málo studentů mohlo uspět.

Struktura třídy značně ovlivňuje rozvoj intelektové účinnosti relativním důrazem na sociální srovnávání, na rozdíl od hodnocení na základě vlastního srovnávání. Sebehodnocení méně nadaných studentů nejvíce trpí v případě, kdy se celá třída učí stejnou látku a učitelé provádějí časté srovnávací hodnocení. V rámci takové monolitické struktury se studenti ohodnotí s vysokým konsensem podle schopností. Když už je pověst zavedená, není snadné ji změnit. Ve struktuře třídy přizpůsobené jednotlivým dětem umožňuje individualizovanou výuku šitá na míru znalostem a dovednostem studentů všem, aby si rozšiřovali své schopnosti, a poskytuje méně příležitostí k demoralizujícímu sociálnímu srovnávání. Následně studenti s větší pravděpodobností srovnávají svůj pokrok se svými osobními normami než s výkonem druhých. Vlastní srovnání zlepšení v osobně přizpůsobené struktuře třídy zvyšuje vnímané schopnosti. Spolupracující výuková struktura, kdy studenti pracují společně a vzájemně si pomáhají, rovněž spíše podporuje pozitivnější sebehodnocení schopností a lepší studijní výkony než individualistická nebo konkurenční struktura.

E. Rozvoj vnímané vlastní účinnosti prostřednictvím tranzitivních zkušeností v adolescenci

Každé vývojové období s sebou přináší nové náročné úkoly ve vnímané vlastní účinnosti při zvládání situací. S tím, jak se adolescenti přibližují k nárokům na dospělé, musejí se naučit nést plnou zodpovědnost za sebe v téměř každé oblasti života. K tomu je třeba osvojit si mnoho nových dovedností a zvyklostí ve společnosti dospělých. Významnou výzvou je naučit se zvládat pubertální změny, partnerství s emoční investicí a sexualitu. Úkol zvolit si povolání se rovněž vynoří v tomto období. Toto jsou jen některé oblasti, v nichž je třeba si osvojit nové dovednosti a přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti.

Se zvyšující se samostatností během adolescence je určité experimentování s riskantním chováním běžné. Adolescenti si rozšiřují a posilují pocit vlastní účinnosti tím, že se učí, jak se úspěšně vypořádat s potenciálně problematickými záležitostmi, v nichž ještě nemají zkušenosti, i s příznivými životními událostmi. Izolace od problematických situací vede k malé připravenosti zvládat možné potíže. Zda se adolescenti riskantním činnostem vyhnou či zda se do nich chronicky zapletou, je dáno souhrou osobních schopností, účinností v řízení sebe sama a převažujícími vlivy v jejich životech.

Ochuzené nebezpečné prostředí představuje zvláště drsnou realitu s minimálními zdroji a sociální podporou pro kulturně hodnotné počínání, ale obsahuje četné vzory, podněty a sociální podporu pro narušivé styly chování. Takové prostředí klade vysoké nároky na účinnost mladých lidí, kteří jsou v něm ponořeni, při zvládání situací, aby adolescencí prošli způsobem, který jim nezvratně neuzavře mnoho prospěšných životních cest.

Adolescenci bývá často charakterizována jako období psychosociální bouře. I když žádné období života není nikdy bez problémů, na rozdíl od stereotypní „bouře a stresu“ se většina adolescentů vypořádá s důležitými přechody v tomto období bez přehnaného rozruchu a konfliktů. Mladí lidé, kteří však do adolescence vstupují sužováni oslabujícím pocitem neúčinnosti, si svou zranitelnost vůči stresu a slabosti přenášejí do nových požadavků prostředí. Snadnost, s níž dojde k přechodu od dětství k nárokům dospělosti, podobně záleží na síle vnímané vlastní účinnosti, která narůstala v předchozích zkušenostech se zvládáním situací.

F. Vnímaná vlastní účinnost v dospělosti

Mladá dospělost je obdobím, kdy se lidé musejí naučit zvládat mnoho nových požadavků, které vyplývají z trvalých partnerství, manželských vztahů, rodičovství a povolání. Podobně jako u předchozích úkolů, které vyžadovaly pozitivní zkušenosti se zvládnutím situací, je silný pocit vlastní účinnosti důležitým činitelem v dosahování dalších schopností a úspěchu. Ti, kteří do dospělosti vstupují s chudou výbavou schopností a zaplaveni pochybnostmi o sobě, vnímají mnoho aspektů dospělého života jako stresující a depresivní.

V ranné dospělosti je zásadním tranzitivním úkolem začátek produktivní kariéry. Je mnoho způsobů, jak přesvědčení o vnímané vlastní účinnosti přispívá k rozvoji kariéry a úspěchu v povolání. V přípravných fázích vnímaná vlastní účinnost částečně určuje, jak dobře si lidé osvojí základní kognitivní, interpersonální a seberegulační dovednosti, na nichž je kariéra ve vybrané profesi založena. Jak již bylo uvedeno dříve, přesvědčení o vlastních schopnostech silně určuje profesní životní cesty, které si zvolíme.

Jednou věcí je v profesní dráze začít, jinou věcí je být úspěšný a pokračovat dál. Psychosociální dovednosti přispívají k profesnímu úspěchu více než odborné technické dovednosti. Rozvoj schopnosti zvládat situace a dovedností v řízení vlastní motivace, emočních stavů a myšlenkových procesů zvyšuje vnímanou seberegulační účinnost. Čím intenzivnější pocit seberegulační účinnosti je, tím lépe člověk v práci funguje. Rychlé technologické změny na moderním pracovišti kladou zvyšující se důraz na lepší dovednosti řešit problémy a na nezdolnou vlastní účinnost, aby člověk účinně zvládal přesuny v zaměstnání a restrukturalizaci pracovních činností.

Přechod k rodičovství najednou mladé dospělé vtlačí do rozšířené role rodiče a partnera. Nyní nemusejí zvládat pouze proměnlivé úkoly při výchově dětí, ale také vzájemně závislé vztahy v rodinném systému a sociální vazby na mnoho mimorodinných sociálních systémů, včetně vzdělávacích, rekreačních, zdravotních a pečovatelských institucí. Rodiče, kteří si jsou svou rodičovskou účinností jisti, své děti vhodně provázejí různými fázemi vývoje bez vážných problémů nebo napětí v manželském vztahu. Pro ty, kteří nemají pocit vlastní účinnosti, může zvládání rozšířených rodinných nároků představovat těžké období. Jsou vysoce náchylní ke stresu a depresi.

Stoupající počet matek nastupuje do zaměstnání kvůli ekonomické nutnosti nebo na základě vlastní volby. Slučování rodiny a kariéry se nyní stalo normativním vzorcem. Je k tomu třeba zvládat požadavky jak rodičovské, tak profesní role. Vzhledem ke kulturnímu zpoždění mezi zaběhanými postupy ve společnosti a měnícím se postavením žen, ženy stále nesou hlavní díl zodpovědnosti za domácnost. Ženy, které mají silný pocit vlastní účinnosti při zvládání mnohočetných požadavků rodiny a práce a zapojují manžela do péče o děti, prožívají pocit duševní pohody. Ty, které však trápí pochybnosti o svých schopnostech zkombinovat dvojí roli, trpí fyzickým a emočním stresem.

Když se lidé dostanou do období středního věku, jsou již zaběhaní v zavedených postupech, které stabilizují jejich pocit vlastní účinnosti v hlavních oblastech fungování. Stabilita je však křehká, protože život není statický. Prudké technické a společenské změny neustále vyžadují adaptaci a s ní spojené nové hodnocení vlastních schopností. Ve své profesi se lidé středního věku cítí pod tlakem ze strany mladých vyzvatelů. Situace, v nichž lidé musejí neustále soutěžit o povýšení, status a dokonce práci samotnou, si vynucují stále hodnocení vlastních schopností prostřednictvím sociálního srovnávání s mladšími konkurenty.

G. Nové hodnocení vnímané vlastní účinnosti v pokročilém věku

Otázky vnímané vlastní účinnosti se u starších lidí zaměřují na nové a mylné hodnocení svých schopností. Biologické koncepce stárnutí jsou zeširoka zaměřené na úbytek schopností. Mnoho fyzických schopností se opravdu s přibývajícím věkem zhorší, proto je třeba nově hodnotit vlastní účinnost u činností, v nichž byly biologické funkce značně ovlivněny. Přírůstky znalostí, dovedností a odbornosti však určitou ztrátu v kapacitě fyzických rezerv kompenzují. Když se starší lidé naučí využívat své intelektové schopnosti, jejich zlepšení v kognitivním fungování více než vyrovná průměrný úbytek ve výkonu v průběhu dvou desetiletí. Vzhledem k tomu, že lidé zřídka využijí celý svůj potenciál, mohou starší lidé, kteří investují nezbytné úsilí, fungovat na vyšší úrovni mladých dospělých. Jestliže ovlivníme úroveň zapojení do činností, vnímaná vlastní účinnost může přispět k zachování sociálního, fyzického a intelektuálního fungování během celého dospělého života.

Starší lidé mají tendenci posuzovat změny svých intelektových schopností ve vztahu k výkonu paměti. Výpadky a potíže s pamětí, nad nimiž mladí mávnou rukou, starší spíše interpretují jako ukazatel zhoršujících se kognitivních schopností. Ti, kteří paměť vnímají jako s věkem se biologicky zmenšující kapacitu, mají nízkou důvěru ve své paměťové schopnosti a vynaloží malé úsilí na to, aby si něco zapamatovali. Starší dospělí, kteří mají silnější pocit účinnosti vlastní paměti, vynakládají větší kognitivní úsilí na podporu vybavování a následně mají lepší paměť.

V oblastech chování, socioekonomické úrovni a úrovni vzdělání existují obrovské rozdíly a ve starším věku nedochází k jednotnému úbytku přesvědčení o vlastní účinnosti. Lidé, s nimiž se starší lidé srovnávají, značně přispívají k variabilitě vnímané vlastní účinnosti. Ti, kteří své schopnosti poměřují se stejně starými lidmi, vnímají úbytky svých schopností s menší pravděpodobností než lidé, kteří pro srovnávací sebeuposouzení používají mladší kohorty. Vnímaná kognitivní neúčinnost je doprovázena sníženým intelektuálním výkonem. Klesající pocit vlastní účinnosti, který častěji může pramenit z nevyužívání schopností a negativních kulturních očekávání než z biologického stárnutí, může tak rozhybat navazující a stále pokračující postupy, které vedou k poklesu kognitivního a behaviorálního fungování. Lidé, kteří se trápí nejistotou ve vztahu k vlastní účinnosti, nejenže omezí škálu svých činností, ale podkopou své úsilí v činnostech, které podniknou. Výsledkem je progresivní ztráta zájmu a dovedností.

Zásadní životní změny v pozdějším věku jsou vyvolány odchodem do důchodu, změnou bydliště a ztrátou přátel nebo manželských partnerů. Takové změny kladou nároky na interpersonální dovednosti ve směru kultivace nových sociálních vztahů, které mohou přispět k pozitivnímu fungování a duševní pohodě. Vnímaná sociální neúčinnost zvyšuje náchylnost starého člověka ke stresu a depresi jak přímo, tak nepřímo tím, že brání rozvoji sociální podpory, která slouží jako nárazník proti životním stresorům.

Role, které jsou starším lidem přiděleny, jim vnucují sociokulturní omezení v kultivaci a uchování vnímané vlastní účinnosti. S posunem do období staršího věku ztrácí většina lidí zdroje, produktivní role, přístup k příležitostem a náročným činnostem. Monotónní prostředí, které nevyžaduje příliš přemýšlení nebo nezávislý úsudek, snižuje kvalitu fungování, zatímco intelektově náročné prostředí ji obohacuje. Některé poklesy ve fungování přicházející s věkem pramení ze sociokulturního vyvlastnění okolní podpory pro toto fungování. K přeměně a uchování produktivního života v kulturách, které své staré lidi stavějí do bezmocných rolí postrádajících smysl, je třeba silný pocit vlastní účinnosti. Ve společnostech, které spíše než psychofyzický pokles ve stáří zdůrazňují

potenciál pro seberozvoj v průběhu života, mají staří lidé tendenci vést produktivní a smysluplné životy.

Souhrn

Vnímaná vlastní účinnost se zabývá přesvědčením lidí o vlastních schopnostech uplatňovat kontrolu nad svým fungováním a nad událostmi, které se dotýkají jejich života. Přesvědčení o vlastní účinnosti ovlivňuje životní volby, úroveň motivace, kvalitu fungování, odolnost vůči nepříznivým událostem a náchylnost ke stresu a depresi. Přesvědčení o vlastní účinnosti se vyvíjí ze čtyř hlavních zdrojů. Patří k nim zkušenosti se zvládnutím situací, pozorování podobných lidí, jak úspěšně zvládají úkoly, sociální přesvědčení o tom, že člověk je schopen v daných činnostech uspět, a somatické a emoční stavy, které naznačují osobní silné a slabé stránky. Běžná realita je plná překážek, nepříznivých událostí, potíží, frustrací a nerovností. Lidé proto musejí mít silný pocit vlastní účinnosti, aby v houževnatém úsilí, které je k úspěchu nezbytné, vytrvali. Po sobě jdoucí životní období představují nové druhy požadavků na schopnosti, což k úspěšnému fungování vyžaduje další rozvoj vnímané vlastní účinnosti. Povaha a rozsah vnímané vlastní účinnosti prochází v průběhu života změnami.

Seznam použité literatury

- 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, IV (Ed.), *Neurobiology of learning, emotion and affect* (s. 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: Nebraska symposium on motivation* (Vol. 38, s. 69-164). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Lent, R. W., & Hackett, G.** (1987). Career self-efficacy: Empirical status and future directions. *Journal of Vocational Behavior*, 30, 347-382.
- Maddux, J. E., & Stanley, M. A.** (Eds.) (1986). Special issue on self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4 (celé č. 3).
- Schunk, D. H.** (1989). Self-efficacy and cognitive skill learning. In C. Ames & R. Ames (Eds.), *Research on motivation in education. Vol. 3: Goals and cognitions* (s. 13-44). San Diego: Academic Press.
- Schwarzer, R.** (Ed.). (1992). *Self-efficacy: Thought control of action.* Washington, DC: Hemisphere.
- White, J.** (1982). *Rejection.* Reading, MA: Addison-Wesley.
- Wood, R. E., & Bandura, A.** (1989). Social cognitive theory of organizational management. *Academy of Management Review*, 14, 361-384.