

AUTOEFICACITATE ȘI DISTRES EMOȚIONAL LA PROFESORII DIN MEDIUL PREUNIVERSITAR

Self-efficiency and Emotional Distress in the Case of Primary School and Highschool Teachers

Assistant Dr. Lucica Emilia COȘA
„Petru Maior” University of Târgu-Mureș

Abstract

The research aims to investigate the role self-efficacy in distress to teachers of undergraduate, from interactionist theory of stress. The study was conducted on a sample of 834 teachers from rural schools. The instruments used were self-efficacy scale (SES), distress (PED), irrationality (IR-R) and automatic thinking (ATQ). The results of the study highlight the importance of self-efficacy in emotional distress and ranks second among mediators investigated, the predictive power of high emotional distress.

Keywords: distress, self-efficacy, teachers, automatic thinking

1. Autoeficacitate și distres emoțional

Elaborată de Bandura în 1986, teoria autoeficacității este și una dintre teoriile explicative ale motivației. Potrivit autorului menționat, autoeficacitatea reprezintă *convingerea unei persoane în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor date sau o anticipare a rezultatelor pozitive în acțiunile întreprinse datorită cunoștințelor și abilităților posedate.* (Bandura, 1986, p. 1), Astfel că, nu este important câte abilități avem sau cum sunt acestea integrate într-un tot, cât este important ce abilități credem noi că avem și mai ales ce credem noi că putem face cu acestea.

În dezvoltarea autoeficacității, potrivit aceluiași autor, intervin patru surse: experiența anterioară, experiența vicariantă, persuasiunea verbală, stările fiziologice și afective precum și modul în care acestea sunt evaluate de persoană. Bandura apreciază ca fiind foarte importantă pentru dezvoltării sentimentului de autoeficacitate și influența grupului de apartenență, considerând că percepția colectivă a autoeficacității influențează într-o oarecare măsură autoeficacitatea individuală.

Raportându-ne la rolul autoeficacității în viața individului, descoperim că aceasta are implicații pe mai multe nivele

Nivelul autoeficacității influențează comportamentul persoanei în sensul în care o persoană cu un nivel scăzut al autoeficacității evită implicarea în sarcini apreciate ca fiind peste nivelul capacităților sale. O persoană cu un nivel foarte ridicat al autoeficacității alege să se implice în activități aflate peste nivelul ei, existând posibilitatea eșecului. Prin urmare, cele mai funcționale convingeri sunt cele aflate puțin peste nivelul real al persoanei.

Pe de altă parte, cu cât nivelul autoeficacității este mai mare, efortul alocat sarcinii și persistența în sarcină sunt mai mari. Bandura, (citându-i pe Boyeret al, 2000; Holden,1991; Holden, Moncher, Schinke și Barker, 1990; Moritz, Feltz, Fahrbach, Mack, 2000; Multon, Brown, 1991; Sadri&Robertson1993; Stajkovic & Luthans, 1998) susține că autoeficacitatea influențează pesimismul sau optimismul persoanelor, alegerile pe care acestea le fac,

obiectivele pe care și le stabilesc, provocările alese, rezultatele așteptate, eforturile lor de a-și atinge obiectivele, timpul investit, capacitatea de adaptare la situații problemă, calitatea vieții emoționale și modul în care experimentează stresul.

Influența exercitată de autoeficacitate asupra emoțiilor noastre se manifestă în sensul în care anticiparea succesului sau eșecului dată de sentimentul scăzut sau crescut al autoeficacității, declanșează emoții pozitive sau negative, care la rândul lor vor influența cognițiile și calitatea acțiunii întreprinse. Pe de altă parte, așa după cum susține și Barlow, 1991, cit. de Baban, (Băban, 1998) cei ce au convingerea că nu pot face față situației, experimentează un nivel înalt de distres.

Analizele experimentale realizate de Bandura asupra relației dintre anxietate și autoeficacitate arată că autoeficacitatea scăzută este însoțită de un nivel ridicat de stres subiectiv (Bandura, 1988). În același studiu, autorul susține și ideea că anxietatea și comportamentul evitant sunt efecte ale unui nivel scăzut al autoeficacității.

Analizând comparativ stresul din perspectiva teoriei tranzacționale și autoeficacitatea, așa cum este aceasta definită de Bandura, putem remarca legătura puternică dintre acestea. Stresul este definit de Lazarus cit de Băban, (Băban, 1998, p.189) ca o *relație particulară de interacțiune între persoană și mediu, în care importantă este evaluarea solicitărilor din mediu care depășesc resursele proprii de adaptare și amenință starea de bine a persoanei*. Astfel că „amenințarea” apare pe baza percepției unui dezechilibru între solicitările impuse și capacitatea de a le face față. În continuare se pune problema care dintre mediatorii distresului are rolul de predictor mai puternic al acestuia, evaluarea dată de cogniții, gândirea automată sau autoeficacitatea percepută.

În studiul propus de noi am încercat găsirea unui răspuns la această întrebare.

2. Metoda:

2.1.Scop

Identificarea rolului autoeficacității între alți mediatorii psihologici implicați în distresul emoțional la cadrele didactice din învățământul preuniversitar;

2.2. Obiective specifice

O.1. Identificarea nivelului autoeficacității resimțit profesorii din mediul preuniversitar;

O.2. Evidențierea legăturii dintre diferite nivele ale autoeficacității și distresul emoțional, în cazul profesorilor investigați;

O.2. Cercetarea rolului unor variabile moderatoare (vechime în muncă, sex, vârstă) asupra autoeficacității cadrelor didactice din mediul preuniversitar;

O.3 Determinarea rolului autoeficacității între ceilalți factorii mediatorii ai distresului, la profesorii din mediul preuniversitar;

2.3. Ipoteze ale cercetării

Ipotezele ne-au fost sugerate de numeroasele concluzii ale studiilor din literatura de specialitate și de experiența personală obținută în urma evaluărilor psihologice anuale ale cadrelor didactice:

Ip.1. Mai puțin de 40 % dintre cadrele didactice din mediul preuniversitar prezintă nivel ridicat al autoeficacității;

Ip.2 Nivelul scăzut al autoeficacității corelează pozitiv cu prezența unui nivel ridicat al distresului emoțional;

Ip.3. Există o corelație pozitivă între autoeficacitatea scăzută și vechimea scăzută în muncă respectiv genul feminin;

Ip.4. Între mediatorii analizați, autoeficacitatea ridicată are cea mai puternică valoare de predicție a distresului emoțional scăzut;

2.4. Subiecții

În cadrul prezentului demers au fost selectate un număr de 834 cadre didactice având vârste cuprinse între 22-55 ani. Repartiția pe vârste este următoarea: 41% sub 35 ani, 34% cu vârsta cuprinsă între 36-45 ani, 24,2% cu vârsta peste 46 ani (media de vârstă egală cu 35,6 ani). Cadrele didactice participante la studiu au fost împărțite în cinci categorii, în funcție de vechimea în muncă. Repartiția acestora este conform histogramei de mai jos :

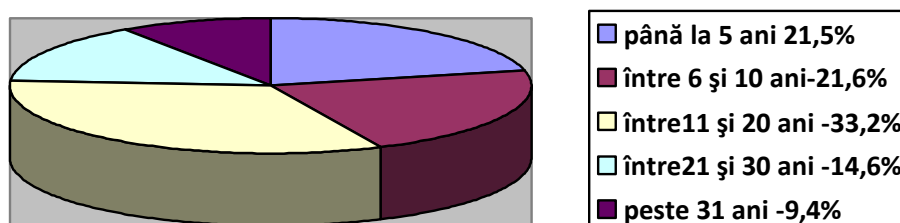


Figura 1– Repartiția pe categorii în funcție de vechimea în muncă

Din perspectiva de gen, din numărul total de participanți, se regăsesc 186 persoane de sex masculin (22,3%) și 648 persoane de sex feminin (77,7%). Cercetarea s-a desfășurat în perioada aprilie-septembrie 2010, în școli din județul Mureș, Harghita și Covasna. Tuturor participanților li s-a garantat confidențialitatea în legătură cu rezultatele probelor aplicate, fiindu-le explicat scopul statistic al înscrierii datelor respective. Modalitatea de eșantionare a fost cea nealeatorie - pseudoaleatorie sau de conveniență, fiind utilizați participanți disponibili. Această situație s-a creat din considerente de ordin practic. Participanții au fost rugați să răspundă în scris.

2.5. Instrumente

În vederea verificării validității ipotezelor și atingerii obiectivelor, am aplicat următoarele instrumente:

- **PDE - Profilul Distresului Emoțional** este o scală cu 26 de itemi care măsoară emoțiile

negative disfuncționale și emoțiile negative funcționale, concepută în 2005 (Opriș și Macavei 2007) pornind de la itemii Profilului Distresului Emoțional, varianta scurtă, la care li s-au adăugat cuvinte ce descriu emoții identificate cu ajutorul dicționarului de sinonime. Cei 26 de itemi care formează varianta finală a scalei, au rezultat în urma unei validări cu experți

și a mai multor studii experimentale menite să stabilească relevanța lor și subscalele în care se încadrează.

- **Chestionarul de gânduri automate** (Automatic Thoughts Questionnaire - ATQ,

Hollon/Kendall, Netemeyer, R.,G., Williamson, D., A., Burston, S., and et al.(2002), măsoară frecvența gândurilor automate negative. Subiecții cotează pe o scală frecvența cu care au experiențiat anumite gânduri într-un anumit interval de timp. Scorul obținut la ATQ indică frecvența gândurilor automate negative referitoare la propria persoană, în intervalul de timp dat.

- **Scala de atitudini și convingeri.** ABSs reprezintă o măsură globală a iraționalității la vârsta adultă. Cei opt itemi ai scalei acoperă fiecare câte un tip de credință irațională sau rațională:

1. pretențiile absolutiste (DEM);
2. catastrofarea (AWF);
3. toleranța scăzută la frustrare (LFT);
4. evaluarea globală negativă (SD/GE);
5. preferințele (PREF);
6. evaluarea nuanțată a caracterului aversiv al unui eveniment (BAD);
7. toleranța la frustrare (FT);
8. acceptarea necondiționată a propriei persoane și evaluarea comportamentelor nonspecifice (nonGE).

- **Scala de autoeficacitate SES** (Jerusalem, Schwarzer, 2007) a fost construită pentru a măsura convingerea cuiva că propriile acțiuni pot fi/sunt responsabile de succesul unei anumite activități. Adaptarea și etalonarea scalei pentru populația românească a fost realizată pentru domeniul specific al profesiei indivizilor, păstrând totodată itemii propuși de către autori (Jerusalem & Schwarzer, 1986, 1992; Schwarzer & Jerusalem, 1989). Scala cuprinde 10 itemi care pot fi cotați de la 1 la 4, unde 1 înseamnă „complet neadevărat” în ceea ce mă privește iar 4 înseamnă „perfect adevărat În ceea ce mă privește”. Fiecare din cei 10 itemi ai scalei încarcă un singur factor, nefiind grupați pe subscale.

Versiunea adaptată și etalonată pentru populația României a SES conceptualizează autoeficacitatea ca fiind specifică. Mai exact, scala a fost adaptată pentru a evalua autoeficacitatea vizavi de activitatea profesională.

2.6. Termene

Studiul s-a desfășurat în perioada aprilie - septembrie 2010

2.7. Rezultate obținute și analiza datelor

Analizele statistice au fost realizate cu ajutorul următoarelor metode de analiză statistică din cadrul SPSS 17: frecvențe procentuale, corelații bivariate, histogramme compuse și regresia logistică multinomială.

2.8. Prelucrarea statistică a datelor obținute și interpretarea rezultatelor

Discuțiile pe marginea ipotezelor de cercetare au permis validarea acestora, după cum urmează:

Ip.1. Peste 40 % dintre cadrele didactice din mediul preuniversitar prezintă nivel scăzut al autoeficacității;

Pentru verificarea ipotezei am aplicat și analizat rezultatele chestionarului de autoeficacitate. În urma unor analize descriptive – frecvențe procentuale, (*Diagrama 2*) am constatat prezența unui nivel ridicat al autoeficacității la 44,8 % dintre cadrele didactice investigate. De asemenea, am identificat prezența unui nivel scăzut al autoeficacității la 14,9% dintre cadre didactice.

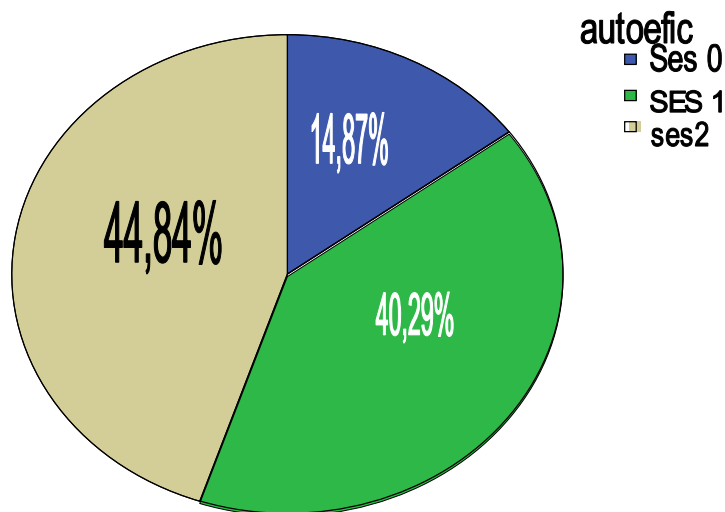


Diagrama 2. Autoeficacitatea-frecvențe procentuale

Ip. 2. Există o corelație pozitivă între autoeficacitatea scăzută și vechimea scăzută în muncă respectiv genul feminin;

Am considerat important să analizăm pentru început asocierea autoeficacității cu anumite variabile ce țin de gen, vârstă sau vechime. (*Figura 3*)

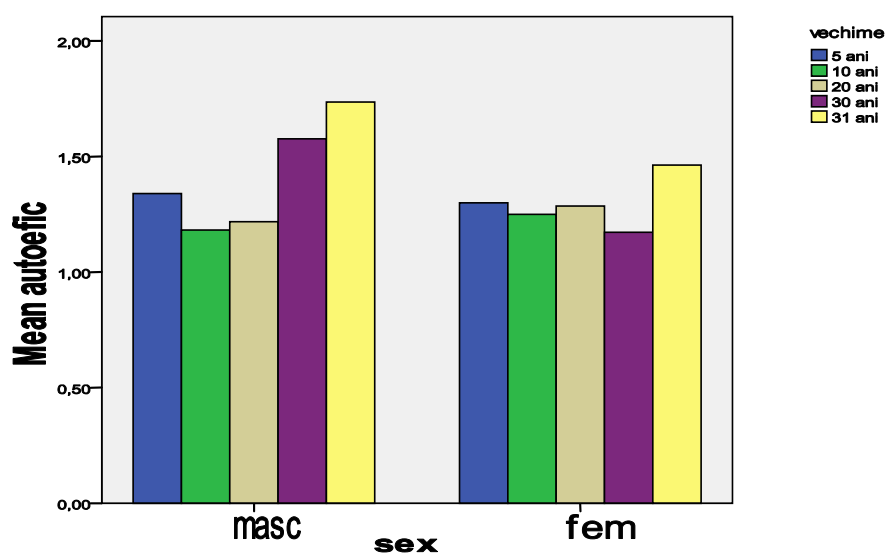


Figura 3. Relația autoeficacitate,vechime, variabila de gen

Figura de mai sus evidențiază prezența unui nivel mai crescut al autoeficacității în cazul persoanelor de gen masculin și feminin cu o vechime în muncă de peste 31 de ani și vârsta de peste 46 de ani. În cazul profesorilor, acestea manifestă nivelele cele mai scăzute ale autoeficacității în perioada vechimii 5-10 respectiv 10-20 de ani.

Analizând (Figura 4), raportul dintre autoeficacitate, distres emoțional și variabila de gen, observăm că:

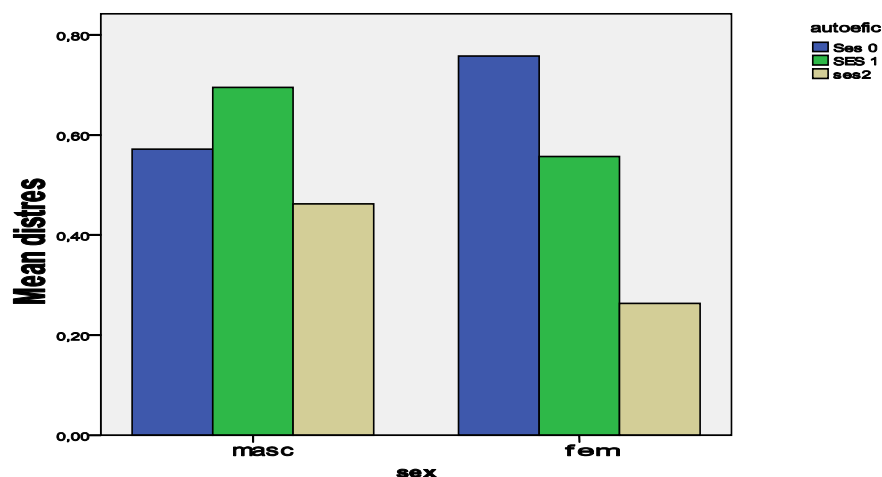


Figura 4. Relația autoeficacitate distres – variabila de gen

Corelația bivariată nu a identificat prezența unei corelații semnificative între autoeficacitate și variabila de gen, respectiv vârstă, dar a evidențiat prezența unei corelații puternic pozitive între distresul emoțional și autoeficacitate.

Ip.3. Nivelul scăzut al autoeficacității corelează pozitiv cu prezența unui nivel ridicat al distresului emoțional.

După cum se poate vedea în tabelul de mai jos (Tabelul 5), distresul emoțional corelează puternic negativ cu autoeficacitatea, mai precis cadrele didactice investigate ce au un nivel crescut al autoeficacității tind să prezinte nivele scăzute ale distresului emoțional.

			autoeficacitate	distres
Spearman's rho	autoeficacitate	Correlation Coefficient	1,000	-,266**
	distres	Correlation Coefficient	-,266**	1,000

Tabelul 5. Corelații autoeficacitate – distres

Toate aceste datele obținute sunt în concordanță și cu rezultatele altor studii care evidențiază asocierea autoeficacității scăzute cu distresul emoțional ridicat și vin să confirme ipoteza noastră ce susține existența unei corelații puternic pozitive între distresul ridicat și autoeficacitatea scăzută. Analizele suplimentare ne ajută să includem autoeficacitatea în categoria mediatorilor distresului emoțional.

Ip.4. Între mediatorii analizați, autoeficacitatea ridicată are cea mai puternică valoare de predicție a distresului emoțional scăzut;

Prin intermediul analizelor de regresie logistică am încercat să identificăm puterea de predicție a tuturor mediatorilor analizați. În momentul în care am introdus în analiză toți mediatorii analizați, așa după cum reiese din tabelul de mai jos, (Tabelul 6) Predictorii ce diferențiază cel mai bine distresul scăzut este gândirea automată scăzută iar al doilea ca tărie este autoeficacitatea. Valoarea lui $-2 \text{ Log Likelihood}$ confirmă de altfel acest lucru. Potrivit acestor date, autoeficacitatea este un predictor mai puternic decât iraționalitatea gândirii care este al treilea urmat de variabila sex și apoi vârstă.

Autoeficacitatea ridicată este un predictor important pentru distresul emoțional scăzut cu coeficient de ponderare de b de $-1,613$. Nu constituie predictor important pentru distresul de nivel mediu. De altfel, predictorii sunt foarte performanți, în proporție de 86%, în cazul distresului emoțional scăzut și nu pot prezice foarte bine distresul emoțional ridicat - doar în proporție de 12%.

Model	Action Effect(s)		Model Fitting Criteria	Effect Selection Tests		
			-2 Log Likelihood	Chi-Square ^a	df	Sig.
0	Entered	Intercept	789,678	.		
1	Entered	gautomat	627,524	162,154	4	,000
2	Entered	autoefic	599,713	27,811	4	,000
3	Entered	iratio	571,014	28,699	4	,000
4	Entered	sex	556,978	14,036	2	,001
5	Entered	varsta	544,763	12,215	4	,016

Tabel.6. Predictorii distres – autoeficacitate

3. Concluzii

Studiul demonstrează că doar 14,9% dintre cadrele didactice investigate prezintă un nivel scăzut al autoeficacității și 44,8% au un nivel ridicat al acesteia. Deși nu am descoperit corelații puternice între autoeficacitate și variabila gen respectiv vârstă totuși am remarcat un nivel mai ridicat al autoeficacității în cazul profesorilor-gen masculin, cu o vechime în muncă de peste 31 de ani și vârsta de peste 46 de ani iar în cazul profesoarelor acestea manifestă nivelele cele mai scăzute ale autoeficacității în intervalul de vechime 5-10 respectiv 10-20 de ani. Studiul a confirmat existența unei corelații puternic pozitive între autoeficacitatea scăzută și distresul ridicat dar nu a confirmat faptul că autoeficacitatea ridicată are cea mai puternică valoare de predicție a distresului emoțional scăzut. Autoeficacitatea ridicată este pe locul doi, ca putere de predicție a distresului emoțional scăzut între mediatorii analizați, înaintea acesteia aflându-se nivelul scăzut al gândirii automate.

Bibliografie:

- Baban, A., (1998) *Stres și personalitate*, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj Napoca
 Bandura, A., (1986) *Social Foundation of Action and Thought: A Social Cognitive Theory*, Englewood Cliffs; NJ: Prentice Hall.
 Bandura, A., (1988), *Anxiety, stres and coping*, Self-efficacy of anxiety, vol 1 Nr 2.

- Bandura, A. et al, (1996) *Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning*, Child Development, 67, 3, p.1206-1203.
- Bandura, A., (1997), *Self-efficacy: the exercise of control*, W.H.Freeman and Company, New York
- Bandura, A.(2001) *Social cognitive theory: An agentic perspective*. Annual review of Psychology, 52, 1-26.
- Jerusalem, M, & Schwarzer, R., (2007) *Scala de autoeficacitate* (adaptat de Moldovan, R.) în David, D., (2007) Sistem de evaluare clinică,Editura RTS, Cluj Napoca
- Opriș, D., și Macavei, B., (2007) *The profile emotional distress: Norms for the Romanian population*. Journal of Cognitive and Behavioral Psychoterapies, 7(2), 139-158
- Netemeyer, R.,G., Williamson, D., A., Burston, S., and et al.(2002). *Psychometric properties of shortened versions of the Automatic Thoughts Questionnaire*, Educational and psychological Measurement, 62(1), 111-129.