

## EVALUAREA AUTOEFICACITĂȚII. PROPRIETĂȚI PSIHOMETRICE PENTRU *SELF-EFFICACY SCALES: SES*

*Autori: Dan VASILIU, Diana Alexandra PASCAL (MARINESCU), Gabriel MARINESCU*

### REZUMAT

Autoeficacitatea se referă la „*convingerea unei persoane în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare pentru îndeplinirea cu succes a sarcinilor date*”<sup>1</sup>. Autoeficacitatea este o variabilă centrală în teoria social-cognitivă a personalității, pentru mecanismele de autoreglare ale organismului la cerințele mediului. Convingerile despre autoeficacitate afectează procesele gândirii și atenției în direcția potențării sau reducerii eficienței.

Scala SES<sup>2</sup> a fost aplicată unui număr de 335 de participanți din diferite regiuni ale țării, cu statut social diferit. Toți participanții au avut peste 18 ani. Din analiza datelor am constatat că varianta în limba română (tradusă și adaptată de către autori) are calități psihometrice bune. Scala poate fi utilizată ca instrument de analiză individuală a autoeficacității, mai ales în scopul de cercetare. Am construit un etalon pentru interpretarea rezultatelor, adaptat populației din România.

**Cuvinte-cheie:** autoeficacitate, autoreglare, eficiență, scala SES, fidelitate, validitate.

### ABSTRACT

Self-Efficacy refers to a person's belief in „*ones ability to mobilize the cognitive and motivational resources necessary for carrying out the tasks given*”<sup>3</sup>. Self-Efficacy is a central variable in the social-cognitive theory of personality, especially for the mechanisms involved in self-regulating the body to the environmental requirements. A person's beliefs about Self-Efficacy affect the thinking processes and attention in the sense of increasing or decreasing efficiency.

The SES scale was applied to a total of 335 participants from different regions and with different social status. All participants are over 18 years old. Data analysis shows that the Romanian

---

<sup>1</sup> Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. American Psychologist, 37(2), 122-147.

<sup>2</sup> Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs (pp. 35-37). Windsor, England: NFER-NELSON.

<sup>3</sup> Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. American Psychologist, 37(2), 122-147.

version (translated and adapted by the authors) has good psychometric qualities. The scale can be used as a tool for individual self-efficacy analysis, especially for research purposes. We built a norm adjusted for the population in Romania for interpreting the results.

**Keywords:** self-efficacy, self-regulation, efficiency, SES scale, reliability, validity.

## CONCEPTUL DE AUTOEFICACITATE

Autoeficacitatea influențează în mod semnificativ și pervaziv viața persoanei. Aceasta se referă la modul în care cineva își percepe capacitatea de a se mobiliza pentru a depăși dificultățile întâmpinate în rezolvarea sarcinilor. "*Considerăm convingerile oamenilor despre eficacitatea lor ca afectând în mod semnificativ felul de alegeri pe care le fac. În special, afectează nivelul de motivație și perseverență în fața obstacolelor. Succesul necesită de cele mai multe ori efort constant, auto-eficacitatea scăzută devinind în acest caz un factor de auto-limitare. Pentru a reuși, oamenii au nevoie de un sentiment de auto-eficacitate, alături de rezistență în fața inevitabilelor obstacole și inechități ale vieții*"<sup>4</sup>.

Persoanele cu o autoeficacitate crescută își stabilesc obiective înalte și prezintă o rezistență crescută în fața dificultăților întâmpinate. În cazul unui eșec își revin mai ușor și atribuie eșecul mai degrabă lipsei de cunoștințe sau aptitudini, decât unor eventuale deficite în capacitățile personale. În schimb, în cazul persoanelor cu auto-eficacitate scăzută, accentul cade pe deficiențele personale, obstacolele întâlnite fiind mai greu de depășit și rata de eșec crescând. Apare tendința de a depune mai puțin efort, de a-și asuma obiective mai mici și se crează astfel o istorie personală săracă în experiențe de succes. Persoanele cu auto-eficacitate scăzută își revin mai greu în cazul unui eșec și prezintă un nivel ridicat de stres și rate ridicate de depresie.<sup>5</sup>

Auto-eficacitatea afectează modul în care oamenii gândesc, alegerile pe care le fac, țelurile pe care și le propun, efortul depus, modul în care anticipează rezultatele și nivelul de rezistență în fața adversității, calitatea vieții emoționale și nivelul de stres și de depresie pe care le experimentează.<sup>6</sup>

Bandura consideră că există patru surse ale auto-eficacității - experiența succesului, modelarea socială, persuasiunea socială și stările emoționale. Experiența succesului într-o activitate poate servi ca factor de creștere a auto-eficacității. Cu cât o persoană trăiește mai multe experiențele

---

<sup>4</sup> Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological Review, 84, 191- 215.

<sup>5</sup> Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V.S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4, pp. 71-81. New York: Academic Press.

<sup>6</sup> Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.) *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Greenwich, CT: Information Age Publishing.

de succes, cu atât este mai probabil să dezvolte un nivel ridicat de auto-eficacitate. Modelele sociale afectează de asemenea auto-eficacitatea, persoanele fiind influențate de exemplul celor cu care consideră că se aseamănă. Astfel, cineva care se consideră similar cu o persoană capabilă într-un domeniu se va percepe și pe sine la fel de capabil. Mecanismul funcționează și în cazul percepției asemănării cu o persoană cu capacitate scăzută. Persuasiunea socială reprezintă influența celorlalți asupra auto-eficacității persoanei prin aprecierile lor despre cât de capabilă de sarcină este individul. În forma unei „contagiuni” și poate să ridice sau să coboare auto-eficacitatea personală. Cea de-a patra componentă a auto-eficacității sunt stările emoționale, datorită impactului pe care emoțiile și starea de spirit le au asupra modului în care o persoană percepe eficacitatea sa.<sup>7</sup>

## **INSTRUMENTE PENTRU EVALUAREA AUTOEFICACITĂȚII**

Pentru măsurarea auto-eficacității au fost dezvoltate numeroase instrumente, printre care Scala auto-eficienței generale (SES), Scala auto-eficacității abilităților (SCI - Skill Confidence Inventory scale), Scala intereselor puternice (SII - Strong Interest Inventory scale), Scala auto-eficienței în matematică (MSES - Mathematics Self-Efficacy Scale) etc.<sup>8</sup>

## **SCALA SES PENTRU EVALUAREA AUTOEFICACITĂȚII**

Scala auto-eficacității generale (SES) cuprinde 10 itemi și este proiectată cu scopul de a evalua convingerile persoanei despre propria capacitate de a face față dificultăților întâmpinate pe parcursul rezolvării sarcinilor. Scala a fost dezvoltată în 1981, în limba germană, de către Matthias Ierusalim și Ralf Schwarzer și, până în prezent, a fost folosită în numeroase studii, existând adaptări pentru 33 de limbi. Se poate spune că scala SES măsoară auto-eficacitatea în adaptarea la problemele de zi cu zi, încrederea în stabilirea obiectivelor, investirea de efort și persistența în acțiune.

Conform autorilor, scala SES prezintă proprietăți psihometrice bune, cu valorile indicelui alpha Cronbach cuprinse între 0.82 și 0.93, în funcție de studiu. Validitatea test-retest declarată este de 0.47 pentru bărbați și 0.63 pentru femei, pentru un eșantion de 991 de subiecți și un interval de doi ani.<sup>9</sup>

Scala SES, tradusă și utilizată în cadrul acestui studiu, se regăsește la finalul articolului, în cadrul Anexei 1.

---

<sup>7</sup> Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V.S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.

<sup>8</sup> [https://wikispaces.psu.edu/display/psych484/7.+self+efficacy+and+social+cognitive+theories#id-7.Self Efficacy and Social Cognitive Theories-Measuring Self-Efficacy](https://wikispaces.psu.edu/display/psych484/7.+self+efficacy+and+social+cognitive+theories#id-7.Self+Efficacy+and+Social+Cognitive+Theories-Measuring+Self-Efficacy), (consultat în februarie 2015).

<sup>9</sup> <http://userpage.fu-berlin.de/health/selfscal.htm>, (consultat în februarie 2015).

## **SCOPUL CERCETĂRII**

În cadrul acestui articol ne propunem să prezentăm date despre calitățile psihometrice (fidelitate și validitate) ale versiunii în limba română a scalei SES. Scala a fost administrată unui eșantion extins de participanți spre a oferi repere normative pentru populația generală (nonclinică) de adolescenți și adulți. Aceste repere normative pot fi utile practicienilor în acțiunea de evaluare a factorilor de personalitate social-cognitivi în sanogeneză. Scala SES va fi folosită în cercetările noastre viitoare pentru a identifica corelații între autoeficacitate și incidența criteriilor de diagnostic în Tulburările de Personalitate de pe Axa II (DSM IV-TR). Scopul final al cercetării este identificarea tipurilor de intervenții suportive, specifice diferitelor metode psihoterapeutice, pentru ameliorarea Tulburărilor de Personalitate precum și elaborarea unor programe de prevenție ținând cont de efectul autoeficacității asupra psihicului uman.

## **PARTICIPANȚII DIN EȘANTIONUL CARE A FURNIZAT DATE BRUTE**

Au fost colectate datele de la 335 de participanți din București și Județele: Ilfov, Giurgiu, Buzău, Brașov, Alba, Timiș, Arad, Bihor, Dolj, Hunedoara, Maramureș. Participanții au fost aleși din diferite categorii sociale cu vârste cuprinse între 18 și 80 de ani dintre care 163 de gen masculin (49%) și 172 de gen feminin (51%). Participanții au fost instruiți să bifeze câte o singură opțiune pentru fiecare item al scalei SES. Participanților li s-a precizat că toate opțiunile sunt corecte. Scala evaluează autoeficacitatea, factor de personalitate în sanogeneză, care exprimă convingerea unei persoane în capacitățile sale de a-și mobiliza resursele cognitive și motivaționale necesare îndeplinirii cu succes a sarcinilor date. Nu sunt evaluate aptitudini sau performanțe cognitive. Au fost eliminate din cercetare rezultatele participanților care au avut opțiuni multiple sau itemi fără răspuns.

## **PROPRIETĂȚII PSIHOMETRICE PENTRU SCALA SES**

Pentru o prezentare clară am organizat prezentarea datelor după cum urmează: indicatori statistici descriptivi, comparații după variabila „gen” și ”vârsta”, structura factorială a scalei SES și dovezi ale validității de construct, date referitoare la fidelitate, respectiv date normative.

## INDICATORI STATISTICI DESCRIPTIVI

Distribuția scorurilor pentru participanții la testare a versiunii în limba română a scalei SES s-au obținut următoarele valori ale indicatorilor statistici descriptivi (Tabel 1).

Tabel 1. Indicatori statistici descriptivi pentru scala SES.

Gen	N	Min.	Max.	Media	Mediana	Mod	Abatere standard	Asimetrie	Boltire
M+F	335	21	40	32.31	32.00	30	3.429	.017	-.150
M	163	23	40	32.72	33.00	34	3.449	.050	-.386
F	172	21	40	31.92	32.00	30	3.373	-.031	.075

Am constatat o distribuție ușor platicurtică pentru *scorul* SES (M+F). Valorile pentru asimetrie nu s-au depărtat semnificativ de valoarea zero (caracteristică unei distribuții normale sub aspectul simetriei), lucru care a permis ca etaloanele pentru SES să le realizăm în cinci clase (conform cu versiunea originală).

## COMPARAȚII DUPĂ VARIABILA GEN, VÂRSTĂ

Scorurile totale obținute de participanții de gen masculin ( $m=32.72$ ,  $std.dev.=3.449$ ) sunt mai mari ( $t=2.145$ ,  $df=333$ ,  $p=0.033$ ) decât cele ale participanților de gen feminin ( $m=31.92$ ,  $std.dev.=3.373$ ). Intervalul de încredere nu cuprinde valoarea zero. Mărimea efectului  $d=0.23$  (Tabel 2) este scăzută ceea ce indică că deși semnificative statistic, rezultatele nu au o importanță practică deosebită. Există un risc crescut de a comite eroarea de tip I (efectul detectat de fapt nu există). Puterea statistică<sup>10</sup> (Tabel 3) este redusă ceea ce confirmă riscul de a comite o eroare de tip II.

Tabel 2. Indicatori ai mărimii efectului.

d	g(d) al lui Hedges	r	r patrat	r BESD inferior	r BESD superior	r contrast
0.2353	0.2346	0.11681	0.01365	0.4416	0.55841	0.11681

Tabel 3. Puterea statistică.

alfa=.10	alfa=.05	alfa=.01
0.67694	0.56388	0.34529

<sup>10</sup> PowerStaTim, Universitatea de Vest din Timișoara.

Între 18 și 19 ani (clasa 1) am considerat că participanții sunt încă în perioada adolescenței iar după 65 de ani (clasa 6) vârstnici. În rest am folosit clasificarea vârstelor după U. Șchiopu, E.Verza<sup>11</sup>: 20 - 34 ani (clasa 2) perioada adultului tânăr; 35 - 45 ani (clasa 3) vârsta adultă caracterizată de stabilitate; 46 - 55 ani (clasa 4) vârsta adultă propriu-zisă; 56 - 65 ani (clasa 5) corespunde perioadei adulte prelungite. Datele analizei de varianță pe o singură cale, testul Levene, au indicat că dispersiile în interiorul claselor de vârstă sunt omogene ( $p=0.155$ ). Rezultatele ANOVA ( $F=1.791$ ,  $p=0.114$ ) arată că scorurile nu variază semnificativ în raport cu clasele de vârstă. În continuare sunt redate rezultatele participanților conform clasei de vârstă (Tabelul 4).

Tabel 4. Comparații după variabila clasa de vârstă.

Clasa vârstă	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
1	12	31.00	3.303	26	37
2	120	32.25	3.152	24	40
3	112	32.58	3.831	21	40
4	51	31.47	3.101	23	39
5	33	33.39	3.249	27	40
6	7	32.43	3.457	29	38

## VALIDITATEA DE CONSTRUCT. O POSIBILĂ STRUCTURĂ FACTORIALĂ

Scala a fost construită pentru a măsura rezultatul global pentru constructul autoeficacitate. În acest caz am considerat suficientă validitatea dedusă de autorii scalei. Pornind însă de la datele din matricea de corelații itemii scalei SES au fost supuși unei analize factoriale exploratorii cu rotație varimax. Matricea de corelații s-a dovedit a nu fi o matrice identitate conform rezultatelor testului Kaiser-Meyer-Olkin = 0.830 (apropiată de 1.00). Gradul de adecvare al eșantionului de variabile de start în raport cu modelul factorial care urmează a fi extras este corespunzător conform testului Bartlett ( $p=0.001$ ). Analiza factorială exploratorie a evidențiat trei factori care explică 56.375% din varianța totală după cum urmează: factorul 1 – 34.856%, factorul 2 – 11.394% și factorul 3 – 10.124%. Comunalițiile în factorii extrași au fost cuprinse între 0.358 și 0.710. Conform cu recomandarea lui Dennis Howitt și Duncan Cramer<sup>12</sup>, primul dintre factori a prezentat saturații de cel puțin 0.50 în itemii 4,5 și 10, factorul al doilea în itemii 3,8 și 9 iar factorul al treilea în itemii 1,2 și 6. Itemul 7 „Pot să rămân calm(ă) când mă confrunt cu dificultăți pentru că mă pot

<sup>11</sup> Apud. Kiss Csaba, *Note de curs*. Universitatea Hyperion, 2013.

<sup>12</sup> Denis, H., Duncan, C., 2010, *Introducere în SPSS pentru psihologie*, Iași: Polirom, p:282.

*baza pe abilitățile mele de rezolvare.*” saturează 0.403 în primul factor și 0.425 în factorul al doilea drept pentru care nu l-am luat în considerare în formularea ipotezei noastre. Itemii 4 „*Am încredere că aș putea face față cu succes evenimentelor neprevăzute.*”, 5 „*Datorită abilităților mele știu cum să fac față situațiilor neașteptate.*” și 10 „*De obicei sunt pregătit(ă) să mă descurc în orice situație sau problemă cu care m-aș confrunta.*” ar putea fi grupați într-un factor care să măsoare *capacitatea de anticipare*. Itemii 3 „*Este ușor pentru mine să fiu consecvent(ă) pentru atingerea obiectivelor mele.*”, 8 „*Când mă confrunt cu o problemă pot de regulă să găsesc mai multe soluții.*” și 9 „*De regulă, când am o problemă delicată, știu ce trebuie să fac pentru a o rezolva.*” s-ar putea grupa într-un factor care să măsoare *abilitatea de control a situației*. Itemii 1 „*Întotdeauna reușesc să rezolv problemele dificile dacă mă străduiesc suficient de mult.*”, 2 „*Chiar dacă cineva mi se opune, reușesc să identific modalitățile și mijloacele necesare pentru a obține ceea ce vreau.*” și 6 „*Pot rezolva majoritatea problemelor dacă investesc efortul necesar.*” s-ar putea grupa într-un factor care să măsoare *capacitatea de a identifica resursele necesare* (factor motivațional).

Ipoteza rezultată în urma analizei factoriale exploratorii a fost gruparea itemilor scalei SES în trei factori: *anticipare, control și resurse* (Tabel.5).

Tabel 5. Propunere pentru structura factorială a scalei SES.

**Rotated Component Matrix<sup>a</sup>**

ITEM	Component		
	1	2	3
5Testare	<b>.827</b>	.038	.157
4Testare	<b>.810</b>	.153	.049
10Testare	<b>.626</b>	.288	.285
8Testare	.167	<b>.763</b>	-.046
9Testare	.328	<b>.597</b>	.154
3Testare	.011	<b>.588</b>	.250
7Testare	.403	.425	.124
1Testare	.146	.158	<b>.814</b>
6Testare	.258	.049	<b>.781</b>
2Testare	.006	.450	<b>.484</b>

Versiunea în limba română a scalei SES permite obținerea unui indicator global al autoeficacității. Analize ulterioare vor confirma dacă cât și a altor indicatori referitori la factorii deduși corelează semnificativ cu scale asemănătoare.

**DATE REFERITOARE LA FIDELITATE**

În vederea explorării fidelității scalei SES am estimat consistența internă (coeficientul  $\alpha$ ). Valoarea alfa Cronbach rezultată este 0.786, mai mare decât valoarea recomandată de 0.70.

Fidelitatea test-retest s-a verificat pentru un număr de 72 participanți din care 42 de gen masculin și 30 de gen feminin. Retestarea am programat-o la un interval cuprins între 30 și 40 de zile de la testare. Corelațiile obținute au fost pentru *scorul total* ( $r=0.582$ ,  $n=72$ ,  $p=0.001$ ). Tăria corelațiilor este suficient de puternică și semnificativă. Am enunțat următoarea ipoteză: „*Există diferențe semnificative între scorurile obținute la testare și la retestare*”. A fost verificată ipoteza nulă cu testul T pentru esantioane independente. Rezultatele obținute la testare pentru *scorul total* ( $m=32.07$ ,  $std.dev.=3.312$ ) nu sunt diferite semnificativ ( $t=-0.725$ ,  $df.=142$ ,  $p=0.469$ ) de cele obținute la retest ( $m=32.47$ ,  $std.dev.=3.352$ ). Se confirmă ipoteza nulă.

## DATE NORMATIVE (CLASE STANDARDIZATE)

Etalonul a fost realizat prin împărțirea în cinci clase standardizate (conform cu versiunii originale) care includ 6.7%, 24.2%, 38.2%, 24.2%, respectiv 6.7% din eșantionul normativ. Distribuția claselor standardizate are aspectul unei distribuții normale de tip gaussian. Participanții din eșantionul normativ au fost ordonați crescător, în funcție de scor (Tabel 6).

Tabel 6. Etalonul pentru populația adultă din România pentru scala SES.

Scor brut	Scor standard	Nivelul autoeficacității
10 - 26	I	Nivel foarte scăzut
27 - 29	II	Nivel scăzut
30 - 33	III	Nivel mediu
34 - 37	IV	Nivel ridicat
38 - 40	V	Nivel foarte ridicat

Propunerea noastră este gruparea itemilor după cei trei factori: *anticipare*, *control* și *resurse*, unde itemul șapte a fost inclus în factorul *control*. Etalonul propus de noi este explicat în Anexa 3.

## CONCLUZII

Datele psihometrice obținute pe un eșantion format din 335 de persoane de pe teritoriul României sugerează un nivel satisfăcător al consistenței interne a itemilor scalei SES pentru măsurarea auto-eficacității. Datele obținute la test-retest confirmă o bună stabilitate a scalei. Datele raportate sunt încurajatoare, arătând că scala SES poate reprezenta un instrument util în scop de cercetare a autoeficacității generale. Am construit un etalon pentru populația adultă din România (Anexa 2). Am identificat o posibilă structură factorială a scalei. Propunerea noastră pentru factorii scalei a fost: *anticipare*, *control*, *resurse* (Anexa 3). Scala SES a mai fost utilizată în România, câteva date psihometrice fiind obținute pe un lot de 220 de studenți<sup>13</sup>.

<sup>13</sup> Baban, A., 1998. *Stres și personalitate*. Cluj, Ed. Presa Universitară Clujeană, pp. 123-124.



## BIBLIOGRAFIE

1. Albu M., *Construirea și utilizarea testelor psihologice*. Cluj-Napoca: Editura Clusium, 1998.
2. Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84, 191-215.
3. Baban, A. (1998). *Stres și personalitate*. Cluj, Ed. Presa Universitară Clujeană.
4. Bandura, A. (1982). *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
5. Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. In V.S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press.
6. Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.) *Self-efficacy beliefs of adolescents*. Greenwich, CT: Information Age Publishing.
7. Denis, H., Duncan, C., *Introducere în SPSS pentru psihologie*, Iași, Polirom, 2010.
8. Kiss, C., *Psihologia adultului și vârstnicului - note de curs*. București, Universitatea Hyperion, 2013.
9. Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., & Schwarzer, R. (2004). *General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries*. *International Journal of Psychology*.
10. Mitrofan N., *Testarea psihologică. Aspecte teoretice și practice*, Iași, Editura Polirom, 2008.
11. Popa, M., *Statistică pentru psihologie*. Iași, Polirom, 2008.
12. Pajares, F., Hartley, J., & Valiante, G. (2001). *Response format in writing self-efficacy assessment: Greater discrimination increases predication*. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 33, 214-221.
13. PowerStaTim, Universitatea de Vest din Timișoara, <http://www.psihologietm.ro/download/membrii/Help/pstim.htm> (consultat mai 2013).
14. Rizeanu, S. (2014). *Psihodiagnoza și evaluarea clinică a copilului și adolescentului. Note de curs. Ediția a II-a revizuită și adăugită*. București: Universitară.
15. Scholz, U., Gutiérrez-Doña, B., Sud, S., & Schwarzer, R. (2002). *Is general self-efficacy a universal construct? Psychometric findings from 25 countries*. *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
16. Sîrbu, M., *Psihologia sănătății – note de curs*. București, Universitatea Hyperion, 2014.
17. Urbina, S., *Testarea psihologică*. București: Trei, 2009.
18. Schwarzer, R., & Jerusalem, M., *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 1995, 35-37, Windsor, England: NFER-NELSON.

19. <https://wikispaces.psu.edu/display/psych484/7.+self-efficacy+and+social+cognitive+theories#id-7.Self-EfficacyandSocialCognitiveTheories-MeasuringSelf-Efficacy>. (consultat în februarie 2015).
20. <http://userpage.fu-berlin.de/health/selfscal.htm>. (consultat în februarie 2015).
21. [http://userpage.fu-berlin.de/~health/faq\\_gse.pdf](http://userpage.fu-berlin.de/~health/faq_gse.pdf). (consultat în februarie 2015).

## Anexa 1. Scala SES.

Te rugăm să citești cu atenție instrucțiunile!

Mai jos sunt enumerate o serie de afirmații referitoare la activitatea ta profesională. Citește cu atenție afirmațiile de mai jos și evaluează măsura în care ești de acord cu fiecare dintre ele, făcând în permanență referire la activitatea ta profesională.

Notează răspunsurile pe foaia de răspuns, punând un “X” în dreptul răspunsului care te reprezintă cel mai bine.

Citește cu atenție enunțul fiecărei întrebări și variantele de răspuns! Te rugăm să alegi la fiecare afirmație câte o singură variantă!

1. Întotdeauna reușesc să rezolv problemele dificile dacă mă străduiesc suficient de mult.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

2. Chiar dacă cineva mi se opune, reușesc să identific modalitățile și mijloacele necesare pentru a obține ceea ce vreau.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

3. Este ușor pentru mine să fiu consecvent(ă) pentru atingerea obiectivelor mele.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

4. Am încredere că aș putea face față cu succes evenimentelor neprevăzute.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

5. Datorită abilităților mele știu cum să fac față situațiilor neașteptate.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

6. Pot rezolva majoritatea problemelor dacă investesc efortul necesar.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

7. Pot să rămân calm(ă) când mă confrunt cu dificultăți pentru că mă pot baza pe abilitățile mele de rezolvare.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

8. Când mă confrunt cu o problemă pot de regulă să găsesc mai multe soluții.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

9. De regulă, când am o problemă delicată, știu ce trebuie să fac pentru a o rezolva.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

10. De obicei sunt pregătit(ă) să mă descurc în orice situație sau problemă cu care m-aș confrunta.

<input type="checkbox"/> Complet neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte neadevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> În cea mai mare parte adevărat în ceea ce mă privește.	<input type="checkbox"/> Perfect adevărat în ceea ce mă privește.
---	---	---	---

Scala poate fi utilizată în scopuri de cercetare cu citarea corespunzătoare a sursei: Schwarzer, R., & Jerusalem, M., *Generalized Self-Efficacy scale*. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 1995, 35-37, Windsor, England: NFER-NELSON.

Se pare că scala a mai fost tradusă în limba română de către prof. dr. A. Baban în 1996 dar nu am găsit referințe privind proprietățile psihometrice determinate la acea dată.

**Anexa 2.** Scala SES – Autoeficacitatea. Etalon pentru populația adultă (18+) din România.

Nivel autoeficacitate	Scoruri T	Scoruri brute
Cls. V – nivel foarte ridicat	75 -	
	-	40
	-	39
	70 -	
	-	38
Clasa IV – nivel ridicat	-	37
	-	36
	60 -	
	-	35
	-	34
Clasa III – nivel mediu	-	33
	50 -	
	-	32
	-	31
	-	30
Clasa II – nivel scăzut	40 -	
	-	29
	-	28
Clasa I – nivel foarte scăzut	-	27
	-	
	30 -	
	-	26
	-	25
	-	24
	-	23
	20 -	
15 -	21	

**Anexa 3. Scala SES – Autoeficacitate. Propunere. Etalon adulți (18+) din România.**

	Scor T	Scoruri brute	Anticipare	Control	Resurse	Scor T	
Clas. V – nivel foarte ridicat	75 -	40				- 75	Clas. V – nivel foarte ridicat
	70 -	39		16		- 70	
		38	12		12		
Clasa IV – nivel ridicat		37		15			Clasa IV – nivel ridicat
		36					
	60 -	35	11	14	11	- 60	
		34					
Clasa III – nivel mediu		33	10	13	10		Clasa III – nivel mediu
	50 -	32				- 50	
		31	9	12	9		
		30					
		29		11			
Clasa II – nivel scăzut	40 -	28	8		8	- 40	Clasa II – nivel scăzut
		27					
		26	7	10	7		
Clasa I – nivel foarte scăzut	30 -	25				- 30	Clasa I – nivel foarte scăzut
		24		9			
		23	6		6		
	20 -			8		- 20	
		21			5		
	10 -		4			- 10	