



HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

Self-Efficacy: hva er det, hvordan skapes det og forårsaker det atferd?

En gjennomgang av begrepet ut fra sosial-kognitiv teori og radikal behaviorisme.

Børge Strømgren Høgskolen i Oslo og Akershus

27.04.12

Abstract

- Self-Efficacy (eller mestringstro) er et sentralt begrep i sosial-kognitiv teori (tidligere sosial læringsteori).
- Det er i sosial-kognitiv teori et **hypotetisk konstrukt**, en kognisjon som direkte påvirker atferd.
- For å endre atferd må en altså endre Self-Efficacy.
- Det er i følge teorien noe uklart hvordan mestringstroen skapes, men det beskrives noen prosesser som kan påvirke den.
- I radikal behaviorisme har man andre tilnærminger til og beskrivelser av høyere-ordens verbal atferd, eller kognisjoner.
- Det vil bli gitt en gjennomgang av hovedpunktene fra begge retninger, og hvilke konsekvenser de ulike utgangspunktene har for innholdet i og leveringen av ulike programmer for trening av sosial kompetanse.

Tidlig norsk artikkel

- Smedslund, J. (1978). Bandura's theory of self-efficacy: a set of common sense theorems. *Scandinavian Journal of Psychology*, 19, 1-14. DOI: 10.1111/j.1467-9450.1978.tb00299.x
- " Bandura's (1977) theory of self-efficacy is translated into non-technical language and **is shown to consist of logically necessary rather than empirically testable statements**. As an alternative to the dominant empiricist view, **it is argued that valid theories in psychology are explications of conceptual relationship imbedded in ordinary language (common sense)**. This conceptual network is *anterior* to both observation and theorizing. The analogy between the tasks of pre-Euclidean geometry and contemporary psychology is explored. The tasks are seen as involving explication of our implicit concepts of respectively space and people. **One consequence of the stated view is that much psychological research is pointless since it attempts to verify logically necessary statements by empirical methods.**"

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Self-Efficacy (S-E) som forenende teori for atferdsendring

- Bandura mener S-E forklarer og predikerer/forutsier atferdsendring **som kan oppnås** med ulike behandlingstilnærminger
- Psykologiske prosedyrer endrer nivået og styrken av S-E
- **Forventninger** om personlig efficacy bestemmer om mestringsatferd forekommer, hvor mye anstrengelse som legges inn og hvor lenge mestringsatferden vil opprettholdes
- **Utholdenhet og mestringserfaringer** i truende situasjoner **bidrar til** S-E og tilhørende reduksjon i forsvarsatferd
- Forventninger om personlig efficacy har fire kilder

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Bandura, 1977 (s. 191 og 192)

- Psychological treatments on learning principles were originally conceptualized to operate through **peripheral mechanisms**.
- New behavior was **presumably** shaped automatically by its effects.
- Contingency learning through paired stimulation was construed in connectionist terms as a process in which responses were linked directly to stimuli.
- **Altering the rate of preexisting** behavior by reinforcement was **portrayed as** a process wherein responses were regulated by their immediate consequences **without requiring any conscious involvement** of the responders.

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Bandura, 1977 (s. 192)

- ... **cognitive processes play a prominent** role in the acquisition and retention new behavior patterns.
- **Transitory experiences** leave lasting effects by being coded and retained in symbols for **memory representation**.
- Because **acquisition of response information** is a major aspect of learning, much human behavior is developed through modeling.
- From observing others, one **forms a conception** of how new behavior patters are performed, and on later occasions **the symbolic construction serves as a guide** for action ...

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Bandura, 1977 (s. 192)

- Learning from response consequences is also conceived of largely as a **cognitive process**.
- Consequences serve as **an unarticulated way of informing performers** what they must do to gain beneficial outcomes and to avoid punishing ones.
- **By observing the differential effects of their own actions**, individuals discern which responses are appropriate in which settings and behave accordingly.
- ... learning from differential outcomes becomes a special case of observational learning
- ... the conception of the appropriate behavior is gradually **construed from observing the effects of one's actions rather than from the examples provided by others**

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Bandura, 1977 (s. 192)

- Since consequences affect behavior through the influence of thought, **beliefs** about schedules of reinforcement can exert greater control over behavior than the reinforcement itself (Baron, Kaufman, & Stauber, 1969 ; Kaufman, Baron, Kopp, 1966). → disse skriver om **instructions**
- Incidence of behavior that has been positively reinforced does not increase if individuals **believe**, based on other information, that the same actions will not be rewarded on future occasions (Estes, 1972). – **regler?**

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Bandura, 1977 (s. 193)

- Motivation, which is primarily concerned with activation and persistence of behavior, is also **partly rooted in cognitive activities**
- The capacity to **represent future consequences in thought** provides one cognitively based source of motivation.
- Through cognitive representation of future outcomes individuals can generate current motivators of behavior.
- Seen from this perspective, reinforcement operations affect behavior largely **by creating expectations** that behaving in a certain way will produce anticipated benefits or avert future difficulties (Bolles, 1972b).
- In the enhancement of previously learned behavior, reinforcement is conceived of mainly as a **motivational device** rather than as an **automatic response strengthener**.

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Bandura, 1977 (s. 193)

- A second cognitively based source of motivation operates through the intervening influences of goal-setting and self-evaluative reactions (Bandura 1976b, 1977).
- Self-motivation involves standards against which to evaluate performance.
- By making **self-rewarding reactions** conditional on attaining a certain level of behavior, individuals create **self-inducements** to persist in their efforts until their performances match **self-prescribed** standards.
- Perceived negative discrepancies between performance and standards **create dissatisfaction** that motivate corrective changes in behavior.

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Bandura, 1977 (s. 193)

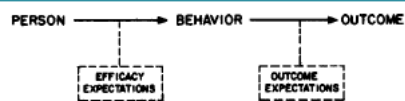


Figure 1. Diagrammatic representation of the difference between efficacy expectations and outcome expectations.

Efficacy expectations – fryktsom og unnvikende atferd

- The present theory is based on the principal assumption that psychological procedures, whatever their form, serve as a means of creating and strengthening expectations of personal efficacy
- Efficacy expectations – distinguished from response-outcome expectations. (Figure 1)
- An efficacy expectation is the conviction that one can successfully execute the behavior required to produce the outcome.

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Dimensjoner av Efficacy expectations

- Har ikke empiriske tester (1977) på sammenhengen mellom forventning (expectancy) og **utførelse av skumle (threatening) aktiviteter**, de er hemmet av utilstrekkelig forventningsanalyse – det ble mer et mål på folks håp om et gunstig resultat enn deres oppfatning av personlig mestring
- I tillegg måles forventninger generelt på ett tidspunkt i en endringsprosess som om de er en statisk endimensjonal faktor
- Deltakere blir simpelthen bedt om å vurdere hvor mye de regner med å dra nytte av en gitt prosedyre, **og da antar de som oftest at nytten produseres av de eksterne påvirkningene heller enn å oppnås gjennom utviklingen av S-E**
- Slike generelle mål er for dårlige, efficacy expectations varierer langs mange dimensjoner;
 - Størrelse/betydning, generalitet, styrke

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Basis for efficacy expectations

- Det er fire hovedkilder til **efficacy-informasjon**:
- **Utførelsesoppnåelse/prestasjon**,
- Vikarierende erfaring,
- Verbal overtalelse,
- Emosjonell vekking
- Disse har igjen spesifikke måter – mode of induction - de kan styrkes/influeres på på, dette er de prosedyrene som brukes i behandling – **behandling skaper S-E**
- Dette er kilden til **expectation of mastery**

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Basis for efficacy expectations

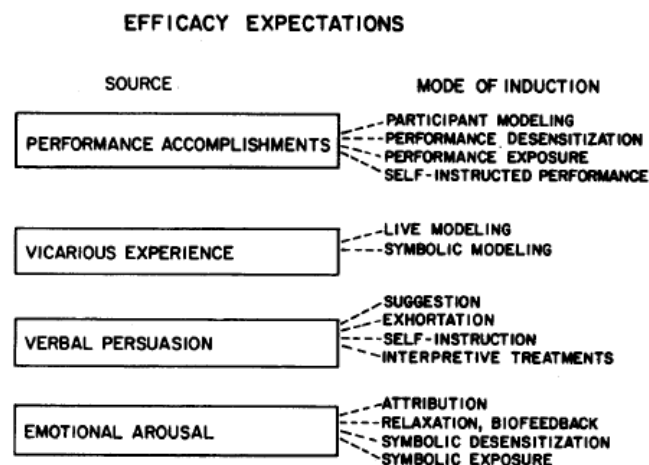


Figure 2. Major sources of efficacy information and the principal sources through which different modes of treatment operate.

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Utførelsesoppnåelser/prestasjon (Performance accomplishments)

- Denne kilden er **særlig innflytelsesrik** fordi den er **basert på personlig erfaring med mestring**
 - Suksess øker mestringsforventning, gjentatte feil senker den
- Når sterke mestringsforventninger er utviklet gjennom gjentatte suksesser blir den negative påvirkningen av tilfeldige feil sannsynligvis redusert
 - Tilfeldige feil som kan overkommes ved gjentatte forsøk kan faktisk styrke selv-motivert standhaftighet hvis man lykkes etter gjentatte forsøk
- Forsterket S-E har en tendens til å generaliseres til andre situasjoner der utførelse har vært **selv-svekket** ved oppmerksomhet mot personlige utilstrekkeligheter
- Forbedringer i atferdsfungering generaliseres derfor ikke bare til lignende situasjoner, men til aktiviteter som er svært ulike de som var fokus for behandlingen – S-E etablert gjennom rask mestring av spesifikk dyrefobi kan øke mestringsforsøk i sosiale situasjoner i tillegg til å redusere frykt for andre dyr, – dog mest til like aktiviteter

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Utførelsesoppnåelse/prestasjon (Performance accomplishment)

Induksjonsmetoder (endringsmetoder)

- Modellering med guidet utførelse/hjelpeteknikker
 - Pasienten tilegner seg en generaliserbar ferdighet for å håndtere stressende situasjoner,
 - Som de igjen bruker for å overvinne mange dysfunksjonelle engstelser og hemninger i dagliglivet
- Utførelse av desensitisering, framfor symbolsk/imaginær desensitisering
- Utførelse av eksponering, framfor imaginær, over tid og med høy intensitet
- Selv-instruert (fjerne modell og hjelp) mestring

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Basis for efficacy expectations

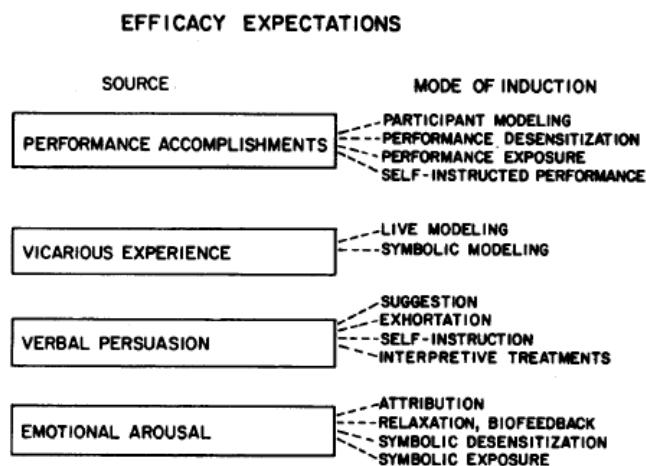


Figure 2. Major sources of efficacy information and the principal sources through which different modes of treatment operate.

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Vikarierende erfaring

- Det å se at andre utfører **av skumle (threatening) aktiviteter** uten negative konsekvenser kan generere forventninger hos observatører om at de også kan få til
 - Hvis andre kan, så kan jeg også
- Dette er en mindre pålitelig kilde til informasjon om ens kapasiteter enn direkte bevis på personlig mestring
 - I fobibehandling er det mer effektivt med modeller som mestrer vanskelighetene gjennom resolutt anstrengelse enn å se flinke modeller som mestrer dette lett og ledig
- Det er også en fordel at modellert atferd har tydelige tegne på mestring
- Variasjon i modellering der **antatt farlige** atferder gjentatte ganger viser seg å være trygge ved bruk av flere modeller er bedre enn kun en modell
- Kan tyde på at eksempler på suksess gjennom utholdenhet kan være til hjelp i oppfatning vurdering av egne muligheter

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Verbal overtalelse

- Folke ledes, gjennom anmodning, til å tro at de kan lykkes med å håndtere ting som tidligere har vært overveldende
- Slike efficacy-forventninger er **svakere en de man oppnår gjennom egen mestring**, fordi de ikke utgjør en ekte erfaringsbase
- Anmodninger **kan lett utslokkes** når man møter stressoren og har en lang historie med å ikke lykkes i den situasjonen
- Liten effekt av dette i laboratoriet og i in-vivo desensitivisering
- Kan være et bidrag sammen med "corrective performance", altså at de får hjelp i tillegg til overtalelse – de legger mer anstrengelse inn i jobbingen
- Kun verbal overtalelse vil mest sannsynlig mislykkes og diskrediteres "overtaleren"

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Basis for efficacy expectations

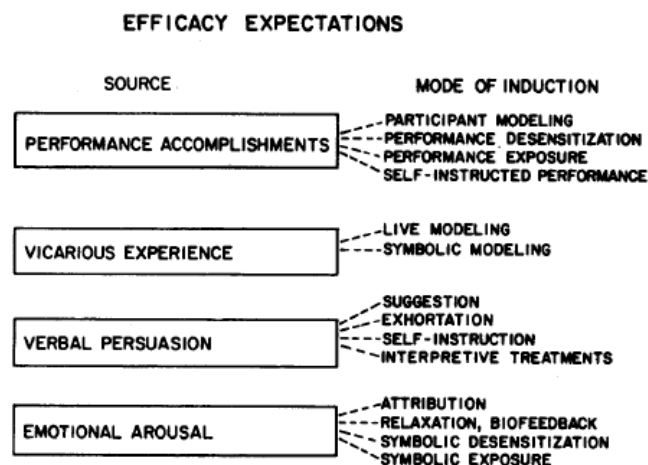


Figure 2. Major sources of efficacy information and the principal sources through which different modes of treatment operate.

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Emosjonell vekking

- Stressende situasjoner utløser emosjonell vekking som kan ha **informativ verdi om personlig kompetanse**
 - Kan slik påvirke self-efficacy når det gjelder å makte truende situasjoner
- Folk bruker sin fysiologiske tilstand til å vurdere sin egen angst og sårbarhet for stress
- Høy grad av emosjonell vekking kan underminere mestring
- Igjen er det slik at massiv eksponeringsbehandling for å ekstingvere angst, modellering og erfart mestring virker bedre
- Overtalelse kan også ha en liten effekt, hvis man blir overtalt til å tro at fryktstimulusen ikke lenger har evnen til å vekke dem emosjonelt
- Kan også bruke mis-attribuering, man leder fryktsomme personer til å tro at deres emosjonelle vekking er utløst av en ikke-emosjonell kilde, man kaller ikke vekkingen angst lenger (relabel)

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Self-efficacy som en funksjon av ulike behandlingsbetingelser

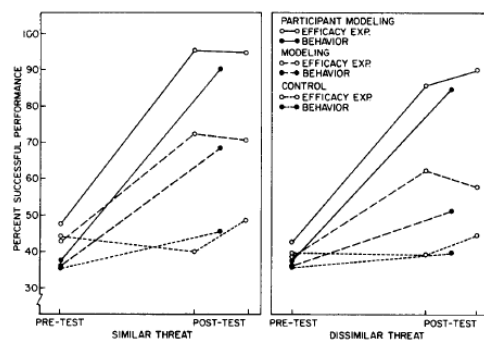


Figure 3. Level of efficacy expectations and approach behavior displayed by subjects toward threats after receiving vicarious or enactive treatments, or no treatment (Bandura et al., in press).

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Sannsynlighet for suksess gitt forventningsstyrke

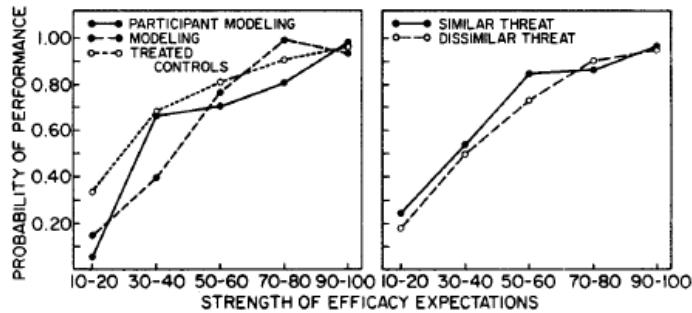


Figure 4. Probability of successful performance of any given task as a function of strength of self-efficacy. The figure on the left shows the relationship for vicarious and enactive treatments; the figure on the right shows the relationship between strength of self-efficacy and successful approach responses toward similar and dissimilar threats combined across treatments (Bandura et al., in press).

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Kognitiv posisjon Konstrukt, miljø-organisme-atferd, atferd-atferd

$S \rightarrow O \rightarrow R, O =$
— Prediktiv verdi er målet

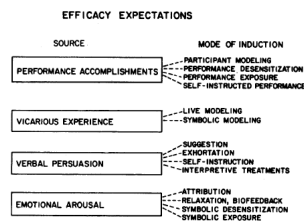


Figure 2. Major sources of efficacy information and the principal sources through which different modes of treatment operate.

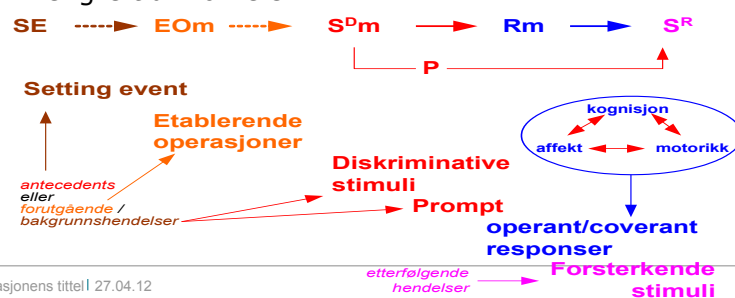
- Dette er en sirkulær forklaring, terapi forklarer S-E, og S-E forklarer terapieffekt
 - Mentalisme i følge atferdsanalyse

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Atferdsanalytisk pososjon

- Prediksjon og kontroll er målet
- atferd reguleres av sine kontingenser
 - atferd reguleres av hendelser som skjer før, under og etter en enkel atferds-episode
 - men atferd påvirkes også av verbale stimuli som skjer i lengre tid i forveien



Presentasjonens tittel | 27.04.12



Atferdsanalytisk tolkning – kognisjoner (Hayes & Wilson, 1995)

Er kognisjoner (eller emosjoner) årsak til atferd?

- Bandura legger vekt på den prediktive verdien av S-E, **prediktiv verifikasjon**, samvariasjon mellom S-E forventninger og utførelse, altså kausalitet, eller funksjonell avhengighet
- I atferdsanalyse er man mer pragmatisk, funksjonell pragmatisme, effektiv utførelse er målet, **prediksjon og kontroll**
- S-E/mestringstro er **noe man gjør**
- Emosjoner, kognisjoner, kroppfornemmelser/følelser, holdninger osv. er **avhengige variabler, de kan ikke påvirkes direkte** og kan derfor ikke brukes som en kilde til psykologisk påvirkning
- Miljømessige hendelser kan derimot lede til **både prediksjon og innflytelse/kontroll** over kognisjonen

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Atferdsanalytisk tolkning – kognisjoner (Hayes & Wilson, 1995)

- I atferdsanalyse kan man ikke si at "Hun gjorde det fordi hun trodde hun kunne gjøre det"
- Vi må analysere de miljømessige hendelsene som forårsaker 1) S-E troen, 2) det som ble gjort, og 3) relasjonen mellom de to hvis den fins
- En tro kan ikke endres direkte, Bandura har alltid også andre miljømessige påvirkninger i sine eksperimenter, deltakere er ikke randomisert til ulike S-E nivå men til ulike behandlingsmåter
- Behandlingsmåtene skaper oppfatningen av S-E

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Atferdsanalytisk tolkning – kognisjoner (Hayes & Wilson, 1995)

- Stimulus ekvivalens, RFT, kan bli komplekst → endring av stimulusfunksjon
- Relasjonelle aktiviteter er lært gjennom direkte kontingenser, men de endrer effekten av direkte kontingenser (de har eksperimenter);
 - Thus, the functions of a given event are determined not just by the direct history an individual has with this event, but also by how it participates in derived relations with other events. As one example, using terms that are more familiar to Bandura, the functions of an event are based not just upon what has been directly experienced, but also upon what is believed about the event (where belief refers to the derived relations between that event and others)(s. 243-44).

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Atferdsanalytisk tolkning – kognisjoner (Hayes & Wilson, 1995)

- I kognitiv terapi mener man at kognisjoner påvirker utførelse direkte, intervensjonen blir da å påvirke kognisjoner (form, frekvens, intensitet), og å øke positive kognisjoner og redusere negative kognisjoner
- I atferdsanalyse ser man på hvilke miljømessige faktorer som kan endre både utførelse og kognisjoner/følelser
- Henvisning til emosjoner, kognisjoner, kroppfornemmelser/følelser, holdninger som årsaker til annen atferd hindrer oss i å lete etter den egentlige årsaken til atferd og emosjon
 - "In the end, we find ourselves dealing with two events—the emotional behavior and the manipulable conditions of which that behavior is a function—which comprise the proper subject matter of the study of emotion" (Skinner, 1953, s. 167).

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Avvisning av mentalisme (Hayes & Brownstein, 1986/[2012](#))

- "Ikke dualistiske analyser basert på mental kausalitet koker vanligvis ned til enten pseudofysiologisering; teoridannelse basert på [hypotetiske konstruksjoner](#), eller til at forklede adferd-adferd-relasjoner forfremmes og gis årsaksstatus. Det bekymringsfulle med alle disse kunstgrepene er at de griper forstyrrende inn i adferdsanalysens agenda, som er å predikere og kontrollere adferd. Som vi har forsøkt å vise er ikke denne agendaen et arbitrært element av adferdsanalysen. Den er et nødvendig element for perspektivets vellykkede fungering. Altså avvises teoridannelse med mental kausalitet. Å drive slik teoridannelse truer den vellykkede utøvelsen av videnskap, sett fra adferdsanalysens standpunkt" (s. 92).

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Konklusjon

- Ikke forskningstema for atferdsanalyse, sirkularitet og hypotetisk
- Kan brukes til å "forklare" manglende effekt av gruppebehandling
 - Hadde ikke tro på det, var ikke motivert
 - Sanksjonere "pedagogisk latskap"
- Kan brukes som historisk kilde, skåring som uttrykk for læringshistorie/mestringshistorie?
 - Historiebasert prediksjon?
 - Viktig info for tilpasning og hjelp?

Presentasjonens tittel | 27.04.12



Referanser

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Hayes, S. C., & Brownstein, A. J. (1986/2012). Mentalisme, adferd-adferd-relasjoner, og et adferdsanalytisk syn på formålet med videnskap. *Norsk tidsskrift for atferdsanalyse*, 39, 79 – 96.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1995). The role of cognition in complex human behavior: a contextualistic perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychology*, 26, 241-248.
- van Dinther, M., Dochy, F., & Segers, Mein. (2010). Factors affecting student's self-efficacy in higher education. *Education Research Review*, 6, 95-108.

Presentasjonens tittel | 27.04.12

