

Bandura e la sua “Autoefficacia”

Tra i vari autori che si sono occupati di Autostima nei suoi vari aspetti, emerge la figura di Albert Bandura. Bandura è uno psicologo sociale, nel senso che si occupa di tutti quegli elementi che legano l'individuo al contesto in cui vive. Individuo e contesto sono in continua interazione, si influenzano l'un l'altro, e non può essere compreso a fondo l'uno senza considerare anche l'altro. Gli psicologi sociali si concentrano proprio su questa interazione, dando così un fondamentale contributo a tutte le altre branche della psicologia che si interessano più specificamente alla singola persona, ma anche alla sociologia, la quale invece si concentra sui processi che coinvolgono l'intera società e i grandi gruppi.

Nel 1977 sono comparsi i primi lavori di Bandura sull'argomento che stiamo trattando, nei quali egli introduceva una nuova parola, che, secondo la sua visione, risultava più adatta e più chiara di “Autostima”. La parola in questione è “Autoefficacia”.

L'autoefficacia (In inglese self efficacy), è definita più o meno come la “Fiducia che ciascuno ha nelle proprie capacità di organizzare ed eseguire risorse ed azioni, al fine di raggiungere un risultato pre-stabilito nel contesto in cui vive”.

Per compiere un'azione, quindi, non basta volerlo, è necessario anche credere nelle proprie capacità, o meglio saperle valutare bene prima di agire. Il livello di autoefficacia, secondo Bandura, può essere considerato come la variabile più importante nel determinare i nostri comportamenti, perché prima di mettere in atto qualcosa noi ci immaginiamo tutto lo scenario che incontreremo (Ostacoli, difficoltà, vantaggi, energie da impiegare eccetera), e questa rappresentazione mentale ci fa decidere se agire oppure no. Ma è proprio questa rappresentazione che viene determinata dal grado di autoefficacia.

Anche l'autoefficacia, come abbiamo già detto per l'autostima, è legata ad alcune cose che fanno parte della nostra vita:

- 1) L'esperienza che abbiamo maturato sui nostri successi e i nostri insuccessi

- 2) Ciò che pensiamo sugli effetti delle azioni di altre persone
- 3) Le persuasioni che ci arrivano dagli altri ogni volta che raggiungiamo un successo o un insuccesso
- 4) Lo stato fisiologico (Stress, emozioni, stanchezza, ansietà eccetera).

Il modello di Bandura è stato utilizzato in molti campi, uno dei più importanti è quello della salute: alcuni studiosi hanno notato che il livello di Autoefficacia influenza direttamente la capacità di reagire ad una malattia o ad un trauma, migliorando o peggiorando le possibilità di guarigione.

Ancora una volta il centro del discorso è sulla fiducia in noi stessi e su quanto ci aspettiamo dalle nostre azioni. Abbiamo già detto come queste aspettative possono essere a volte distorte, sia in senso negativo che positivo, in altre parole possiamo aspettarci troppo o troppo poco da noi stessi. L'importante è comunque essere sempre pronti a mettersi in discussione, perché partire con le aspettative sbagliate non vuol dire aver già fallito. Se nell'attuare un certo comportamento abbiamo sopravvalutato troppo le nostre capacità, oppure le abbiamo sottovalutate e quasi stiamo decidendo di lasciar perdere, è bene essere sempre disposti a cambiare idea, aggiustando le nostre aspettative man mano che le cose succedono. A questo scopo può essere utile, anche secondo l'ipotesi di Bandura, dividere le nostre azioni e i nostri obiettivi in tanti piccoli segmenti, da affrontare uno alla volta, ma su questo torneremo alla prossima occasione, ormai nel nuovo anno.

Mi sia consentito perciò augurare a tutti una fine del 2004 piena di giuste conclusioni, su quanto e come possiamo essere protagonisti della nostra vita.