

Auto efficacia (o self-efficacy): il nostro corso per migliorarla

Il senso di autoefficacia è l'insieme di valutazioni soggettive che una persona fa di sé stessa in merito alle sue capacità di far fronte a determinate situazioni o compiti. La percezione di autoefficacia ha enorme influenza sulla motivazione ad agire e sulla valutazione di quale sforzo sarà necessario per raggiungere un dato obiettivo. Inoltre, il livello di autoefficacia di una persona è un ottimo indicatore per predire quanto essa persisterà nei suoi sforzi anche in assenza di risultati apprezzabili. Tendenzialmente, come è facile intuire, le persone con basso senso di autoefficacia tendono ad abbandonare presto il compito in cui si sono cimentati, se lo sforzo non produce in tempi relativamente brevi risultati apprezzabili.

Buona parte del comportamento umano è intenzionale, cioè viene da noi prodotto in modo volontario e pianificato. Nella pianificazione dei comportamenti ha un ruolo fondamentale la prefigurazione di obiettivi futuri, di quanto siano raggiungibili e alla portata della persona, di quanto sforzo necessiti il loro raggiungimento.

La scelta di tali obiettivi è influenzata dal senso di autoefficacia personale. Tendenzialmente, le persone che si percepiscono efficaci, scelgono obiettivi difficili ma alla loro portata. Proprio questa caratteristica di un obiettivo (il fatto di avere una difficoltà ottimale), ha un importante effetto motivante. Un obiettivo fuori dalla portata della persona infatti, genererà per forza frustrazione, mentre un obiettivo troppo facile non è abbastanza motivante e rappresenta, una volta ottenuto, solo una piccola fonte di gratificazione.

Spesso, le persone con bassa autoefficacia percepita, tendono a scegliere obiettivi troppo facili o troppo difficili. Nel primo caso il risultato ottenuto viene svalutato, perché troppo "a portata di mano", nel secondo caso l'obiettivo verrà abbandonato (con conseguente ulteriore abbassamento del senso di autoefficacia e autostima).

Le persone che hanno maggiore fiducia nelle proprie capacità (alta self-efficacy) persistono quindi più a lungo nei loro sforzi per raggiungere un obiettivo, anche in presenza di condizioni sfavorevoli.

Il concetto di autoefficacia è multidimensionale, e include almeno due fattori: le aspettative di efficacia e le aspettative di risultato. Le aspettative di efficacia sono un insieme di valutazioni sul fatto di riuscire a compiere con successo un certo comportamento. L'aspettativa di risultato è invece un giudizio espresso sul fatto che quel comportamento produca un determinato risultato.

Ciascuno di noi, in maniera a volte automatica e quindi non consapevole, davanti ad un compito compie una stima di queste due variabili, per decidere se si sente in grado di eseguire e riuscire nel compito.

Proprio sulla cosiddetta aspettativa di efficacia si concentra maggiormente il nostro corso.

Corso per migliorare l'autoefficacia

Come abbiamo visto nella sezione generale sull'autoefficacia, le aspettative di efficacia sono un insieme di valutazioni sul fatto di riuscire a compiere con successo un certo comportamento.

Il nostro corso è mirato a migliorare il senso di autoefficacia generale del cliente, potenziando le sue aspettative di efficacia.

Le aspettative di efficacia si formano a partire da informazioni che la persona ha su di sé e che derivano da quattro fonti principali:

- 1. La percezione soggettiva delle proprie abilità circa una prestazione**
- 2. L'esperienza vicaria che ha avuto nel corso della vita**
- 3. La condizione psicologica ed emotiva durante lo svolgimento della prestazione**
- 4. La qualità del convincimento verbale altrui di cui la persona ha potuto godere in passato**

Spieghiamo meglio questi quattro punti, ognuno dei quali preso in considerazione e potenziato singolarmente durante lo svolgimento del nostro corso.

Abilità percepite dalla persona riguardo un certo comportamento: è noto, fra i ricercatori che si occupano della self-efficacy, che ripetute esperienze di successo in un determinato comportamento danno un contributo rilevante nell'innalzare i livelli di autoefficacia percepita, mentre esperienze ripetute di fallimento l'abbassano. Durante il corso, per mezzo di tecniche graduali, il cliente viene messo in condizione di sperimentare, poco a poco, tali esperienze di successo relativamente a determinati comportamenti-obiettivo pre-concordati. Contemporaneamente agiamo, insieme con il cliente, sui suoi stili attributivi, che hanno un peso determinante nel rinforzare la sicurezza che egli ha nei confronti della propria efficacia.

Esperienza vicaria: l'apprendimento vicario è quel genere di apprendimento che non si basa sull'attuazione in prima persona di un comportamento, ma sull'osservazione di un'altra persona che compie quel comportamento. Ciascuno di noi, nella propria storia di vita, ha imparato ciò che sa, in parte agendo direttamente, in parte vedendo altri agire. Il secondo modo di apprendere non è secondario ed anzi è parte integrante nel percorso che il bambino, l'adolescente e l'adulto fanno nell'aumentare le loro abilità. Per questo è importante che l'esperienza vicaria che una persona fa sia buona, cioè che osservi modelli che compiono con successo un determinato comportamento. Se ciò non avviene, la persona impara modi inefficaci di compiere quelle azioni e conseguentemente avrà in quell'area un basso senso di efficacia. Durante il corso, per determinati comportamenti utilizziamo l'esperienza vicaria allo scopo di migliorare l'esperienza del cliente e quindi la sua autoefficacia.

La condizione psicologica ed emotiva: un'eccessiva attivazione fisiologica (tensione muscolare, tachicardia, tremori, ecc) e psicologica (ansia, focalizzazione su aspettative negative, pensieri catastrofici, ecc) possono interferire significativamente sulle prestazioni e quindi sul senso di efficacia della persona. Al contrario, stati psico-fisiologici calmi e rilassati possono favorire l'instaurarsi di un maggiore senso di fiducia e di aspettative di successo. Durante il corso, particolare attenzione viene attribuita all'apprendimento di tecniche specifiche di rilassamento.

Convincimento verbale: infine, la qualità della persuasione verbale ha un grande peso nell'indirizzamento di una persona verso il successo in un dato comportamento. Nella nostra esperienza di esseri umani, abbiamo avuto persone importanti (figure di riferimento) che hanno saputo indirizzarci, incoraggiarci, persuaderci verbalmente sulle nostre possibilità di successo? L'assenza di tali figure può determinare un ruolo importante nella mancanza di fiducia di una persona relativamente alle proprie capacità. Anche questo aspetto – di trasmissione di informazioni rilevanti per la corretta esecuzione di un comportamento – è centrale nel corso.

Riassumendo, la finalità del corso è aumentare e migliorare il senso di auto efficacia (self-efficacy) della persona, attraverso il perseguimento di due obiettivi:

- 1) L'acquisizione della convinzione che **la capacità sia qualcosa di acquisibile** con l'esercizio, l'esperienza, l'aumento delle competenze, e non semplicemente qualcosa di innato e imm modificabile.
- 2) L'acquisizione della convinzione che **gli errori compiuti non rappresentano una minaccia per la nostra autostima**, ma sono invece da considerarsi come qualcosa di naturale in un processo di apprendimento, una preziosa fonte di informazioni per migliorarsi: chi non fa mai errori non sa cosa sono e, quando ne fa, non ha la minima idea su come affrontarli.