



Collana
I MATTONCINI

Albert Bandura

Adolescenti e autoefficacia

Il ruolo delle credenze personali
nello sviluppo individuale

Erickson

INDICE

<i>Introduzione</i>	7
Capitolo 1 Il fondamento dell'agentività umana	11
Capitolo 2 Le modalità dell'agentività	13
Capitolo 3 L'interdipendenza fra l'agentività e la struttura sociale	15
Capitolo 4 Lo sviluppo adolescenziale	17
Capitolo 5 Il ruolo delle convinzioni di efficacia nel funzionamento familiare	19
Capitolo 6 L'autoefficacia nell'ambito scolastico	23
Capitolo 7 Effetto dell'autoefficacia sulle aspirazioni e le traiettorie di carriera	29
Capitolo 8 Il ruolo dell'autoefficacia nella promozione della salute	35
Capitolo 9 L'autoefficacia nella regolazione delle emozioni	41

Capitolo 10	
La gestione della sessualità	43
Capitolo 11	
La gestione delle attività a rischio elevato	49
Capitolo 12	
Partecipazione politica e impegno sociale	59
Capitolo 13	
La teoria sociocognitiva nel contesto culturale	65
<i>Bibliografia</i>	71

Introduzione

In diversi periodi della vita ci sono momenti in cui diventa necessario affrontare certe sfide tipiche e possedere determinate competenze. Il cambiamento delle ambizioni personali, delle prospettive temporali e dei sistemi sociali modifica il modo di organizzare, regolare e valutare la propria esistenza. Tuttavia, i mutamenti psicosociali delle varie età non sono i passaggi fissi e obbligati di una sequenza evolutiva preordinata. La vita può essere percorsa seguendo varie traiettorie e, per ogni periodo, possono esserci differenze sostanziali nella misura in cui ognuno riesce a gestire efficacemente la propria biografia nell'ambiente in cui è immerso. Le convinzioni sulla capacità personale di produrre determinati risultati mediante le proprie azioni sono una risorsa importante per percorrere il proprio ciclo di vita.

La teoria sociocognitiva analizza i cambiamenti evolutivi che avvengono nell'arco della vita dal punto di vista dell'evoluzione dell'esercizio dell'agentività umana. Considerati da questa prospettiva, i percorsi di vita prendono forma dall'interazione di fattori personali e altri elementi eterogenei presenti nelle società in continuo mutamento. L'ambiente non è un'entità situazionale che determina rigidamente la biografia di ognuno, bensì una successione varie-

gata di eventi transazionali in cui ognuno può modificare il corso della propria esistenza (Baltes, 1983; Bandura, 1997; Hultsch e Plemons, 1979). Alcuni comportano dei cambiamenti di tipo biologico; altri sono eventi sociali normativi connessi all'età, allo status e al ruolo nella scuola, nella famiglia, nel lavoro e in altri sistemi istituzionali. Non c'è persona che non partecipi a queste ultime attività in qualche periodo del proprio sviluppo. Altri ancora sono avvenimenti imprevedibili nell'ambiente fisico o episodi di discontinuità come cambiamenti di carriera, divorzi, emigrazioni, incidenti e malattie.

Si possono fare molte cose per esercitare un controllo intenzionale sul proprio sviluppo e sulla propria vita, ma ci sono anche molti elementi fortuiti nel corso che una vita prende (Bandura, 1982; 1998); spesso si imbuca una nuova traiettoria per circostanze accidentali. Ma la presenza di elementi fortuiti non significa assenza di ogni possibilità di controllo: gli imprevisti possono essere volti a proprio vantaggio in molti modi. Le persone possono crearsi delle chances conducendo una vita attiva che aumenta le probabilità di incontri inaspettati, oppure coltivando gli interessi, le convinzioni e le competenze personali. Queste risorse permettono di sfruttare al meglio le opportunità inattese.

Ogni biografia si colloca in un contesto storico e si sviluppa in un ambiente sociale che presenta opportunità, vincoli e difficoltà sempre diverse. Elder (1994) ha presentato argomentazioni persuasive a favore di un'analisi delle biografie individuali nel loro divenire e nel loro prendere forma attraverso le particolari esperienze di vita fornite dal contesto storico in cui si concretizzano. Gli adolescenti di ieri, ad esempio, sono cresciuti in un ambiente piuttosto diverso da quello dei giovani di oggi, attori in un'era elettronica di rapidi mutamenti sociali e tecnologici che trasformano il modo di comunicare, apprendere, lavorare, rapportarsi agli altri e gestire le proprie faccende quotidiane.

La cultura giovanile in questa generazione elettronica multimediale è immersa in nuove forme di interazione sociale (Oksman e Turtiainen, 2004). Gli adolescenti di oggi colmano i momenti vuoti della loro vita quotidiana usando telefoni cellulari, sistemi per lo scambio di messaggi testuali e siti di chat all'interno di reti personali e virtuali allargate. Chi partecipa a queste comunicazioni incorporee può controllare il modo in cui si presenta agli altri e foggiare a piacimento la propria identità personale. Tali forme private di comunicazione permettono di sottrarre il mondo virtuale dei teenagers dal controllo genitoriale. I genitori, dal canto loro, apprezzano i telefoni cellulari perché li rassicurano, in quanto permettono loro di sapere sempre dove si trovano i figli e di controllarli anche quando sono lontani dalla famiglia, anche se capita che i teenager si lamentino delle intrusioni genitoriali («Mia madre non la smette di messaggiarmi»).

Alcuni importanti mutamenti socioculturali che trasformano radicalmente la vita — le innovazioni tecnologiche, le depressioni economiche, i conflitti bellici, gli sconvolgimenti culturali e i cambiamenti politici — modificano il carattere della società, esercitando un forte impatto sul corso delle biografie. Le traiettorie di vita si differenziano l'una dall'altra a seconda del luogo in cui le persone si trovano quando tali cambiamenti hanno luogo (Elder, 1981). A prescindere dalle condizioni socioeconomiche esistenti, le biografie prendono direzioni diverse in momenti e luoghi differenti. È il modo in cui si sfruttano le strutture di opportunità e si gestiscono i vincoli nelle condizioni socioculturali dominanti che fa la differenza.

Questo volume si occupa di esaminare lo sviluppo e il risveglio adolescenziale da una prospettiva agentiva (Bandura, 1986; 2001). Secondo questa prospettiva, gli esseri umani hanno capacità di auto-organizzazione, proattività, autoregolazione e autoriflessione, contribuiscono a creare le circostanze della loro vita anziché essere meri prodotti di

esse. Essere agenti significa intervenire intenzionalmente sul proprio funzionamento e sulle circostanze della propria vita.

L'agentività umana ha quattro caratteristiche fondamentali. Una è l'intenzionalità: le persone si creano delle intenzioni che comprendono dei piani di azione e delle strategie di realizzazione. La seconda caratteristica è l'estensione temporale, resa possibile dalla premeditazione. Essa non comprende solo dei piani per il futuro: le persone si pongono degli obiettivi e immaginano i probabili risultati delle eventuali azioni future in modo da orientare e motivare i loro sforzi anticipatamente. Il futuro non può essere una causa del comportamento presente, perché non ha un'esistenza materiale; ma essendo rappresentati cognitivamente nel presente, i futuri immaginati possono essere delle guide e delle fonti di motivazione attuali per il comportamento.

Gli agenti non si limitano a pianificare e premeditare, ma sono anche capaci di autoregolazione. Adottano degli standard personali e poi monitorano e regolano le proprie azioni esercitando un controllo su se stessi. Fanno ciò che dà soddisfazione e alimenta il loro senso di valore personale e si astengono dal compiere azioni che provocherebbero autobiasimo. Le persone non sono soltanto agenti di azioni, ma anche esseri che esaminano il proprio funzionamento. Attraverso l'autocoscienza funzionale riflettono sulla propria efficacia personale, sull'appropriatezza dei propri pensieri e delle proprie azioni e sul senso delle proprie imprese, e compiono gli eventuali aggiustamenti correttivi necessari. La premeditazione e il potere su di sé sono elementi importanti di una struttura causale.

Il fondamento dell'agentività umana

Fra i meccanismi dell'agentività umana, nessuno è più centrale o imperante delle convinzioni di efficacia personale. Esse sono il fondamento della motivazione, del benessere e delle realizzazioni umane. Se non si crede di poter produrre gli effetti che si desiderano con le proprie azioni, si hanno pochi incentivi per agire e perseverare nonostante le difficoltà. Qualunque altro fattore abbia una funzione di guida e di motivazione affonda le sue radici nella convinzione fondamentale di avere il potere di produrre dei cambiamenti con le proprie azioni.

La convinzione della propria efficacia è una risorsa personale centrale nello sviluppo, nell'adattamento efficace e nel cambiamento. Essa opera agendo sui processi cognitivi, motivazionali, affettivi e decisionali. Dalle convinzioni di efficacia dipende se si pensa in modo pessimistico e autodebilitante oppure ottimistico e autovalorizzante.

Le convinzioni di efficacia influiscono sugli obiettivi e le aspirazioni, sulla capacità di motivarsi e sulla perseveranza di fronte alle avversità e alle difficoltà e modellano le aspettative di risultato. Inoltre, determinano la percezione delle opportunità e degli ostacoli ambientali. Chi ha un senso di efficacia basso quando incontra delle difficoltà si convince facilmente

che i propri sforzi siano futili e smette subito di riprovare. Chi ha un senso di efficacia elevato crede che gli ostacoli possano essere superati con lo sviluppo personale e la perseveranza. Di fronte alle difficoltà resistono fino alla fine e in caso di avversità restano resilienti.

Le convinzioni di efficacia influiscono anche sulla qualità della vita emozionale e sulla vulnerabilità allo stress e alla depressione. Infine, cosa non meno importante, determinano le scelte compiute nei momenti delle decisioni importanti. Un fattore che influenza il comportamento di scelta può incidere profondamente sul corso della vita. Questo avviene perché i fattori sociali che agiscono negli ambienti scelti continuano a promuovere competenze, valori e stili di vita di un certo tipo.

Sono state condotte molte meta-analisi considerando diverse sfere di funzionamento in laboratorio o sul campo, in ambienti culturali disparati ed esaminando sia l'efficacia individuale che l'efficacia collettiva (Bandura, 2002). I risultati dimostrano che le convinzioni di efficacia influiscono in modo significativo sul livello di motivazione, sul funzionamento sociocognitivo, sul benessere emozionale e sul successo delle prestazioni personali.