

---

# Autoefficacia

---

## Teoria e applicazioni

---

Presentazione di  
Gian Vittorio Caprara

---

Albert Bandura

**GUIDE**  
PSICOLOGIA



Erickson

## IL LIBRO

---

### **AUTOEFFICACIA**

Albert Bandura, uno dei maggiori psicologi del panorama mondiale, delinea la natura complessa e la struttura dell'autoefficacia, la sua evoluzione nel corso dell'esistenza e il suo ruolo nei principali contesti di vita.

La persona è un essere sociale che in parte è capace di sottrarsi al determinismo biologico e ambientale attraverso un processo di autoregolazione continua, in costante dialogo con i suoi processi interni ed esterni.

Il testo esamina in profondità le applicazioni dell'autoefficacia in sei campi fondamentali: la cognizione e l'apprendimento; la promozione e la tutela della salute; la psicoterapia e l'intervento clinico; lo sport e le attività fisiche; il management e l'organizzazione; l'efficacia collettiva e politica. L'autore analizza in profondità le fonti tradizionali del senso di efficacia personale: l'esperienza diretta, l'osservazione di modelli, i processi persuasori e l'elaborazione di informazioni sugli stati emotivi e fisiologici. Spazio anche all'interazione dei processi cognitivi, motivazionali, affettivi e sociali nell'integrazione di queste informazioni.

## L'AUTORE

---

### **ALBERT BANDURA**

È personalità nota in tutto il mondo per i suoi studi sull'apprendimento imitativo e per essere, tra i padri fondatori della psicologia cognitiva, quello che più ne ha esteso la portata in ambito educativo e psicoterapeutico. Bandura ha individuato e concettualizzato per primo, già nel 1977, la dimensione psicologica dell'autoefficacia in un suo storico articolo sulla «Psychological Review». Di Albert Bandura, le Edizioni Erickson hanno pubblicato *Adolescenti e autoefficacia* (2012) e *Disimpegno morale* (2017).

Una descrizione chiara del rapporto fra autoefficacia e idea di sé, autostima e motivazione alla competenza.

€ 45,00



www.erickson.it

## **Prefazione all'edizione italiana**

*I progressi rivoluzionari a cui abbiamo assistito nel campo delle tecnologie elettroniche e la crescente globalizzazione delle interconnessioni umane stanno cambiando radicalmente il nostro mondo. La possibilità di comunicare istantaneamente con persone sparse in ogni luogo della Terra sta trasformando la natura, la portata, la velocità e i loci dell'influenza umana. Ciò modifica il modo il cui le persone comunicano, apprendono, lavorano, si rapportano agli altri e svolgono le proprie attività quotidiane. Tali realtà in rapida evoluzione sottopongono l'uomo a nuove sfide adattive e aumentano grandemente la possibilità di determinare il corso del proprio sviluppo e della vita della propria nazione.*

*Le convinzioni di efficacia svolgono un ruolo essenziale nel primato dell'agentività personale per l'adattamento e il cambiamento umani. Se le persone non credono di poter produrre i risultati che desiderano e di poter prevenire quelli che recherebbero loro dei danni, sono poco incentivate ad agire o a perseverare di fronte alle difficoltà. Qualunque fattore svolga una funzione di guida e di motivazione si fonda nella convinzione essenziale di avere la capacità di produrre effetti con le proprie azioni. Il presente volume documenta la centralità del senso di efficacia personale e collettiva in varie sfere della vita.*

*Nel campo dell'istruzione, oggi gli studenti possono esercitare un controllo personale maggiore sul loro apprendimento. In passato lo sviluppo educativo dipendeva pesantemente dalla qualità delle scuole frequentate ma oggi, grazie a Internet, ognuno può provvedere alla propria istruzione, a prescindere da limiti di spazio e di tempo, consultando biblioteche, musei e materiali educativi multimediali della migliore qualità.*

*In una società globale, basata sulla conoscenza e in costante trasformazione come quella attuale, le prospettive future di ognuno di noi dipendono dalla capacità di evolversi e rinnovarsi continuamente. Le tecnologie dell'educazione sono uno strumento di sviluppo intellettuale e non una panacea. Chi svolge la funzione di tutor via Internet può fare poco se gli studenti non sono in grado di motivarsi per trarre beneficio da ciò che questi strumenti possono offrire. Pertanto, affinché la società continui a essere produttiva e innovativa è essenziale che le persone siano in grado di guidare se stesse.*

La capacità di guidare se stessi sta diventando un fattore chiave anche nel lavoro. In passato, i lavoratori apprendevano un certo mestiere e lo svolgevano in modo pressoché invariato per tutta la vita all'interno della stessa organizzazione. Oggi, nel moderno posto di lavoro, i mezzi tecnologici informatizzati governano sistemi di produzione e di servizio automatici che in passato dipendevano dal lavoro manuale. Lo storico passaggio dall'era industriale all'era dell'informatica richiede competenze cognitive e autoregolarie progredite. Con la rapidità dell'attuale ritmo di cambiamento, le conoscenze e le abilità tecniche diventano rapidamente obsolete se non vengono aggiornate e adattate alle nuove tecnologie. I lavoratori devono avere cura del proprio sviluppo per una varietà di posizioni e di carriere lungo tutto il corso della vita lavorativa.

La capacità di adattarsi efficacemente è un aspetto essenziale anche a livello organizzativo. In un mercato globale che si trasforma rapidamente, le organizzazioni devono continuamente innovare e rinnovarsi per sopravvivere e prosperare. Esse vivono il paradosso di doversi preparare a cambiare nel momento in cui si trovano all'apice del successo. Molte cadono vittime dell'inerzia del successo, restando attaccate alle tecnologie e ai prodotti che ne hanno determinato la fortuna e non adeguandosi abbastanza velocemente alle tecnologie e ai mercati del futuro. Chi cambia lentamente diventa sicuramente un perdente. Con i nuovi sistemi di comunicazione senza cavi, svincolati dai limiti spazio-temporali, le richieste della vita lavorativa si intromettono sempre di più nella vita familiare, sociale e ricreativa. Oggi si resta collegati al proprio lavoro ovunque ci si trovi. Tali tecnologie elettroniche fanno sì che diventi difficile conciliare le diverse priorità della vita.

In anni recenti abbiamo assistito a un importante cambiamento nella concezione della salute, che è passata da un modello centrato sulla malattia a un modello orientato alla salute. La salute umana dipende molto dalle abitudini dello stile di vita e dalla qualità dell'ambiente. Esercitando un controllo sulle abitudini rilevanti per la salute, le persone possono vivere più a lungo in condizioni di maggiore benessere e possono rallentare il processo di invecchiamento. La salute può migliorare molto se si forniscono alle persone i mezzi per gestire le abitudini e per creare ambienti fisici e sociali più salubri attraverso lo sviluppo dell'efficacia. Se i grandi effetti benefici derivanti dal rispetto di poche abitudini salutari potessero essere concentrati in una pillola, tale progresso diventerebbe una pietra miliare della scienza medica.

La tecnologia di Internet sta cambiando i processi sociali e politici. Essa fornisce ampie opportunità di coinvolgimento partecipativo in questioni di forte interesse nonché un mezzo agile per mobilitare l'azione collettiva al fine di promuovere i cambiamenti auspicati a livello di politiche e pratiche sociali. Internet è rapido, potente e libero da forme di controllo istituzionale. Questo mezzo tecnologico distribuisce la possibilità di comunicare in tutta la società e al di là dei confini nazionali, ma il modo in cui viene utilizzato e i suoi effetti sociali non dipendono da esso. Lo sviluppo dell'efficacia personale e collettiva determina se le persone fanno sentire la loro voce oppure no e in che misura partecipano attivamente alla produzione di cambiamenti significativi nella loro vita.

Le persone non vivono in condizioni di completa autonomia ma collaborano per cambiare in meglio le condizioni di vita. È per questo che il presente volume dedica molto spazio all'esercizio dell'efficacia collettiva in vista della produzione di cambiamenti sociali significativi. Poiché la globalizzazione entra sempre più profondamente

*nella vita delle persone, una forte convinzione nella capacità collettiva di far funzionare i sistemi sociali in modo vantaggioso diventa essenziale per la promozione degli interessi comuni.*

*Il valore di una teoria psicologica dipende non soltanto dalla sua efficacia esplicativa e predittiva ma anche dalla sua capacità operativa di produrre cambiamenti nel funzionamento umano. L'ampia mole di conoscenze sulla natura e la funzione delle convinzioni di efficacia esaminata in questo volume fornisce indicazioni esplicite sui metodi per migliorare l'efficacia personale e collettiva e, con esse, la stessa condizione umana.*

*È con grande piacere che colgo questa opportunità per esprimere la mia gratitudine a Dario Ianes, Riccardo Mazzeo e Gabriele Lo Iacono per la preparazione dell'edizione italiana.*

Albert Bandura  
Stanford University, agosto 2000

## Introduzione

Nelle società contemporanee stanno avvenendo trasformazioni straordinarie dal punto di vista dell'informazione, della socialità e della tecnologia. Nel corso della storia si sono già verificati cambiamenti sociali impressionanti, ma non vasti e rapidi come quelli attualmente in atto. Per tenere il passo con il veloce susseguirsi di tali cicli di trasformazione, le persone e le società devono riuscire a rinnovarsi costantemente. In questa sfida adattiva vengono premiate le persone che si sentono capaci di determinare il proprio futuro. Molte teorie contemporanee dipingono l'individuo come uno spettatore passivo dei meccanismi interiori orchestrati dai fattori ambientali; le persone sarebbero prive di ogni senso di «agentività».\* Al contrario, nella mia concezione, l'uomo è un organismo ambizioso, capace di agire d'anticipo in previsione di problemi, necessità e cambiamenti, e attivo nel modellare il corso della sua vita e i sistemi sociali che organizzano, guidano e regolano le materie sociali.

Questo libro esplora l'esercizio dell'agentività umana attraverso le convinzioni delle persone circa la loro capacità di produrre gli effetti voluti con l'azione. Analizzerò minuziosamente le origini delle convinzioni di efficacia, la loro struttura, i processi mediante i quali esse influenzano il benessere e le realizzazioni umane e il modo in cui tali processi possono essere sviluppati e utilizzati per il miglioramento della condizione umana. Nell'ambito della teoria sociocognitiva, il senso di autoefficacia ha un ruolo di primaria importanza, ma non è l'unica determinante dell'azione. La sua interazione coordinata con altri fattori sociocognitivi nella gestione dell'adattamento e del cambiamento umani verrà documentata ampiamente.

I cambiamenti radicali che attraversano le nostre società stanno creando nuovi paradossi. Da un lato, le persone possono contare su conoscenze, mezzi e diritti sociali maggiori, che consentono un controllo individuale e collettivo più forte sullo sviluppo personale e sulle condizioni di vita. Dall'altro, poiché l'interdipendenza tra le nazioni è in aumento, la vita economica e sociale di ogni Paese è in larga misura modellata da eventi che si verificano in luoghi distanti. L'interconnessione tra le persone ha assunto proporzioni mondiali rendendo più difficile il controllo del proprio destino e della vita della propria nazione. Le realtà

---

\* L'agentività (*agency*), concetto fondamentale della teoria di Bandura, è la facoltà di far accadere le cose, di intervenire sulla realtà, di esercitare un potere causale. [ndr]

transnazionali stanno creando una nuova cultura mondiale che pone delle richieste maggiori all'efficacia collettiva per creare la qualità della vita e il futuro sociale.

Secondo la concezione dell'agentività umana presentata in questo libro, il senso di autoefficacia opera all'interno di una rete estesa di influenze sociostrutturali. Nondimeno, la mia analisi si spinge oltre la prospettiva contestualista, secondo cui le persone adattano le loro azioni al contesto sociale in cui si ritrovano. Gli individui sono creatori oltre che prodotti dell'ambiente sociale. In breve, possono scegliere e modellare i contesti ambientali in cui vivono. Una prospettiva transazionale riesce a cogliere meglio tale rapporto di causazione reciproca fra caratteristiche personali e ambiente rispetto a una prospettiva contestualista. Secondo la mia chiave di lettura transazionale, le influenze sociostrutturali operano in gran parte attraverso i sistemi del Sé, piuttosto che rappresentare concezioni antagoniste del comportamento umano. Poiché il flusso causativo è bidirezionale, la teoria sociocognitiva rifiuta una visione dualistica della relazione fra Sé e società e fra struttura sociale e agentività personale.

Le vite umane sono strettamente interdipendenti. Ciò che le persone fanno individualmente si ripercuote sul benessere degli altri e, a sua volta, ciò che fanno gli altri si ripercuote sul benessere personale. È necessario che le persone cooperino sempre di più per migliorare le condizioni della loro vita. La teoria sociocognitiva, perciò, estende l'analisi dell'agentività individuale all'esercizio dell'agentività collettiva, che agisce attraverso le convinzioni di efficacia e le aspirazioni condivise di famiglie, comunità, organizzazioni, istituzioni sociali e perfino nazioni, affinché le persone possano risolvere i problemi e migliorare la loro vita. Questo volume esamina le condizioni contemporanee di vita che ostacolano lo sviluppo dell'efficacia collettiva nonché le nuove strategie sociali con cui le persone stanno cercando faticosamente di riconquistare una parte di controllo sulla loro vita.

Le teorie si giudicano per il potere esplicativo e predittivo che possiedono. In ultima analisi, il giudizio sul valore di una teoria psicologica deve considerare anche la sua utilità per modificare in meglio la vita delle persone. La teoria dell'autoefficacia fornisce una gran quantità di conoscenze socialmente utili che possono essere applicate in vari ambiti della vita. L'ampia portata e la varietà di campi applicativi di quest'approccio attestano la generalità del suo valore esplicativo e operativo. Spero che una comprensione migliore delle strategie per espandere le possibilità di azione personali e collettive possa aiutare a tracciare corsi di sviluppo e cambiamento umano più ottimistici.

Lo sviluppo delle conoscenze e le tecnologie da esse derivate hanno accresciuto molto il potere umano di trasformare l'ambiente. Sempre più spesso l'uomo adatta l'ambiente a sé invece di adattare sé all'ambiente. Con tali azioni di trasformazione stiamo acquisendo una forza maggiore nel processo evolutivo. L'impatto di questo aumento di efficacia sulla natura e la qualità della vita dipende dagli scopi verso cui l'azione è indirizzata. Non sappiamo dove certe tecnologie che abbiamo creato ci stiano portando, e questo desta una preoccupazione pubblica sempre più diffusa.

L'aumento del dominio umano sull'ambiente crea interessanti effetti paradossali. Le stesse tecnologie create dall'uomo per alterare e controllare il suo ambiente possono paradossalmente diventare una forza vincolante che, a sua volta, controlla il nostro modo di pensare e di agire. Nel capitolo finale del libro affronterò queste problematiche più generali, anche in base all'approccio dell'autoefficacia.

In parte, il materiale di questo volume è già stato pubblicato, seppure in forma diversa, in vari libri e articoli. I lavori da cui ho attinto sono:

- *Self-efficacy mechanisms in human agency*, «American Psychologist», 1982;
- *Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency*, «The Psychologist: Bulletin of the British Psychological Society», 1989;
- *Self-regulation of motivation and action through goal systems*, Kluwer Academic Publisher, 1988;
- *Self-efficacy mechanisms in physiological activation and health promoting behavior*, Raven, 1991;
- *Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning*, «Educational Psychologist», 1993.

Questo materiale è stato ampiamente riveduto, arricchito e aggiornato. Colgo con piacere quest'opportunità per riconoscere il mio debito di gratitudine alle molte persone che in un modo o nell'altro mi hanno aiutato in quest'impresa. Sarò sempre grato alla Spencer Foundation e alla Johann Jacobs Foundation per il loro generoso sostegno ai miei programmi di ricerca e alla preparazione di questo manoscritto. Il libro reca il nome di un solo autore ma è il frutto della collaborazione di molti ex allievi e colleghi. Il loro contributo creativo viene riconosciuto nelle numerose citazioni di tutto il libro. Li ringrazio per aver arricchito la mia cultura e per essermi rimasti amici nel corso degli anni. Vorrei esprimere il mio riconoscimento ai numerosi studiosi che, con nuovi dati di ricerca e intuizioni originali, hanno permesso di conoscere più approfonditamente il funzionamento del sistema di convinzioni di efficacia. La ricchezza e la profondità dei contenuti trattati in questo libro sono dovute in buona parte alle loro scoperte.

La teoria dell'autoefficacia viene applicata ad ambiti di funzionamento umano straordinariamente diversi fra loro. Lo studio di tali ambiti ha reso necessario un viaggio lungo e tortuoso che ha attraversato svariati territori disciplinari. Sono profondamente grato a David Atkins per la quantità sterminata di tempo che ha trascorso nelle tetre catacombe di innumerevoli biblioteche, indefessamente alla caccia di riviste e studi troppo spesso introvabili. Il mio debito di gratitudine verso Lisa Hellrich è particolarmente grande, poiché non solo ha reso possibile la mia vita lavorativa, ma l'ha anche migliorata con il suo inestimabile aiuto. Per tutto il tempo trascorso insieme, il nostro senso dell'umorismo è rimasto intatto.

La scrittura di un libro non assorbe solo l'autore ma anche tutta la sua famiglia. Ai miei familiari riconosco il merito e una profonda gratitudine per la pazienza che hanno saputo dimostrare, specialmente quando sembrava non vedersi la fine di questo lungo viaggio. È a loro che dedico questo libro.