

# Autoefficacia



Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

# Qual è il significato di autoefficacia?

## Una definizione

- ***L'autoefficacia è la fiducia che abbiamo nelle nostre capacità, in particolare nella nostra capacità di affrontare le sfide che ci attendono e di completare un compito con successo (Akhtar, 2008).***
- ***L'autoefficacia generale si riferisce alla nostra convinzione generale nella nostra capacità di avere successo, ma ci sono anche molte forme più specifiche di autoefficacia (ad esempio, accademica, genitoriale, sportiva).***
- ***Sebbene l'autoefficacia sia correlata al nostro senso di autostima o valore come essere umano, c'è almeno un'importante distinzione.***



# Autoefficacia vs. autostima

- *L'autostima è concettualizzata come una sorta di sensazione generale del proprio valore (Neill, 2005).*
- *Mentre l'autostima è focalizzata maggiormente sull'"essere" (ad esempio, sentire di essere perfettamente accettabili così come si è), l'autoefficacia è più focalizzata sul "fare" (ad esempio, sentire di essere all'altezza di una sfida).*
- *Un'alta autostima può sicuramente migliorare il senso di autoefficacia, così come un'alta autoefficacia può contribuire al senso di valore complessivo, ma i due sono costrutti separati.*

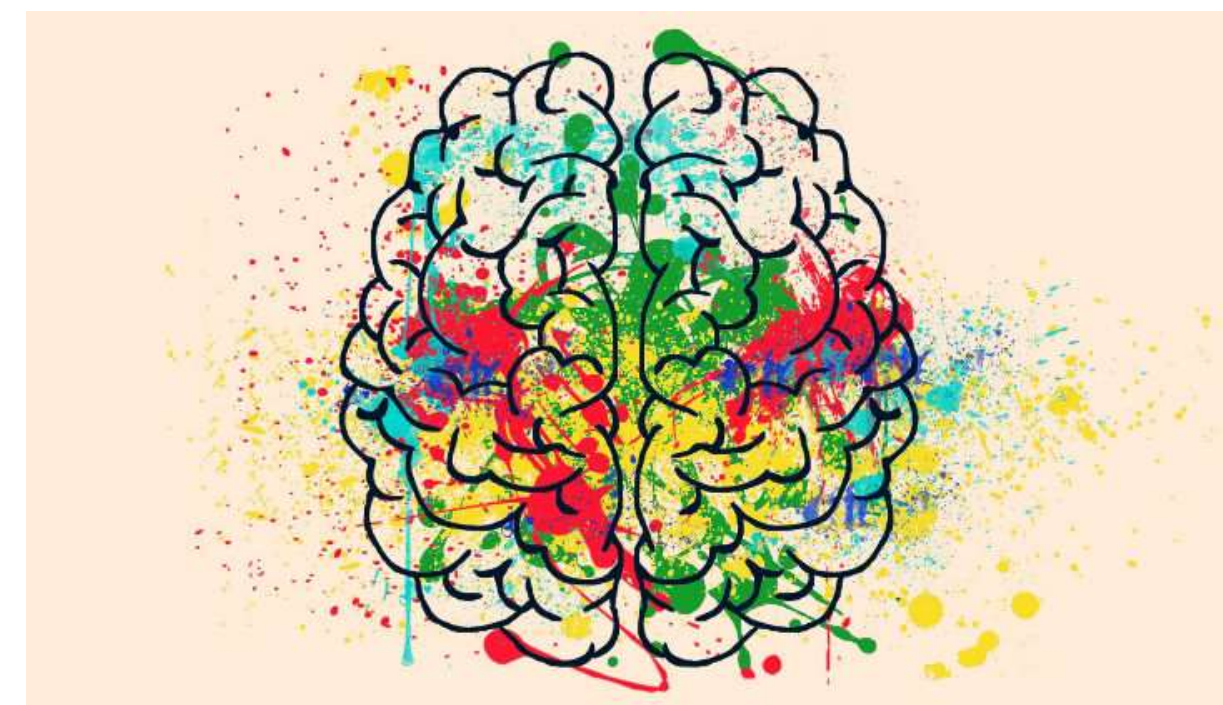
SELF ESTEEM



*Questa foto di autore sconosciuto, licenza:  
CC BY-SA*

# Autoefficacia e autoregolazione

- ***Poiché l'autoefficacia è legata al concetto di autocontrollo e alla capacità di modulare il proprio comportamento per raggiungere i propri obiettivi, a volte può essere confusa con l'autoregolazione. Sono concetti correlati, ma ancora separati.***
- ***L'autoregolazione si riferisce ai "pensieri, sentimenti e azioni autogenerati di un individuo che sono sistematicamente progettati per influenzare il proprio apprendimento" (Schunk & Zimmerman, 2007), mentre l'autoefficacia è un concetto più strettamente correlato alle capacità percepite di un individuo. In altre parole, l'autoregolazione è più una strategia per raggiungere i propri obiettivi, soprattutto in relazione all'apprendimento, mentre l'autoefficacia è la convinzione di poter avere successo.***



# Autoefficacia e motivazione

- ***Allo stesso modo, sebbene l'autoefficacia e la motivazione siano profondamente intrecciate, sono anche due costrutti separati. L'autoefficacia si basa sulla convinzione di un individuo nella propria capacità di realizzare, mentre la motivazione si basa sul desiderio dell'individuo di realizzare. Chi ha un'alta autoefficacia spesso ha un'alta motivazione***
- ***Tuttavia, è anche vero che un individuo acquisisce o mantiene l'autoefficacia attraverso l'esperienza del successo, per quanto piccolo, generalmente ottiene una spinta nella motivazione per continuare a imparare e fare progressi (Mayer, 2010).***
- ***La relazione può anche lavorare nella direzione opposta per creare una sorta di ciclo di successo; Quando un individuo è altamente motivato a imparare e ad avere successo, è più probabile che raggiunga i propri obiettivi, offrendo loro un'esperienza che contribuisce alla loro autoefficacia complessiva.***



# Autoefficacia e resilienza

- *Mentre le esperienze di successo costituiscono certamente una grande parte dello sviluppo dell'autoefficacia, c'è anche spazio per il fallimento.*
- *Quelli con un alto livello di autoefficacia non solo hanno maggiori probabilità di successo, ma hanno anche maggiori probabilità di riprendersi e riprendersi dal fallimento.*
- *Questa è la capacità alla base della resilienza ed è fortemente influenzata dall'autoefficacia.*



# 5 Esempi di Alta Autoefficacia

***Quindi, che aspetto ha un'elevata autoefficacia?  
È relativamente facile da individuare perché  
quelli con un'alta autoefficacia tendono ad  
essere quelli che raggiungono, realizzano e  
hanno successo più spesso degli altri.***

***L'elevata autoefficacia può manifestarsi come  
uno o più dei seguenti tratti e comportamenti,***

***tra gli altri:***

- Uno studente che non è particolarmente dotato in una certa materia ma crede nella propria capacità di impararla bene;***
- Un uomo che finora ha avuto sfortuna con le relazioni, ma mantiene una visione positiva della sua capacità di connettersi con il suo prossimo appuntamento;***



# 5 Esempi di Alta Autoefficacia

- ***Una futura mamma che è nervosa all'idea di prendersi cura di un nuovo bambino, ma crede di avere quello che serve per avere successo, non importa quanto sia difficile o spaventoso;***
- ***Una neolaureata che accetta un lavoro di alto profilo e di alto livello che non ha mai fatto prima, ma che sente di poter avere successo;***
- ***Un imprenditore che mette il cuore e l'anima nella creazione della sua attività, ma passa rapidamente alla sua prossima grande idea quando la sua attività viene colpita da una sfida insormontabile e inaspettata.***





# Perché l'autoefficacia è importante

## Mamie Morrow



<https://www.youtube.com/watch?v=agwsjYg9hJ8&t=31s>

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

# Possiamo testare e sondare l'autoefficacia?

- *L'autoefficacia può essere misurata.*
- *È soggetto allo stesso tipo di problemi di tutte le misure self-report di un costrutto in qualche modo astratto, ma ci sono diversi modi metodologicamente validi per farlo.*
- *Alcuni ricercatori suggeriscono di rendere la scala specifica per il tipo di autoefficacia che si desidera studiare; Ad esempio, se sei interessato all'autoefficacia accademica, chiedi informazioni sulle attività accademiche e sulla fiducia in te stesso.*
- *Ci sono alcune scale disponibili per misurare specifici tipi di autoefficacia, ma è anche possibile adattare (con attenzione!) le scale generali per restringere meglio il costrutto di interesse.*

# Misurare l'autoefficacia con scale e questionari (PDF)

*Esistono diverse scale e questionari che puoi utilizzare per misurare l'autoefficacia generale.*

- ***Scala di Autoefficacia Generale/Generalizzata (GSE)***

*La scala generale di autoefficacia può essere la scala di autoefficacia più popolare. È in uso dal 1995 ed è stata citata in un centinaio di articoli.*

*È stata sviluppata dai ricercatori Schwarzer e Jerusalem, due dei maggiori esperti di autoefficacia.*

*La scala è composta da 10 elementi valutati su una scala da 1 (per niente vero) a 4 (Esatto vero). Queste voci sono le seguenti:*

- *Posso sempre riuscire a risolvere problemi difficili se mi impegno abbastanza;*
- *Se qualcuno si oppone a me, posso trovare i mezzi e i modi per ottenere ciò che voglio;*

# Misurare l'autoefficacia con scale e questionari (PDF)

- *È facile per me attenermi ai miei obiettivi e raggiungere i miei obiettivi;*
- *Sono fiducioso di poter affrontare in modo efficiente gli imprevisti;*
- *Grazie alla mia intraprendenza, so come gestire gli imprevisti;*
- *Posso risolvere la maggior parte dei problemi se investo lo sforzo necessario;*
- *Posso mantenere la calma di fronte alle difficoltà perché posso fare affidamento sulle mie capacità di coping;*
- *Quando mi trovo di fronte a un problema, di solito riesco a trovare diverse soluzioni;*
- *Se sono in difficoltà, di solito riesco a pensare a una soluzione;*
- *Di solito riesco a gestire qualsiasi cosa mi capiti.*

*Il punteggio viene calcolato sommando la risposta a ciascun elemento.*

*Il totale sarà compreso tra 10 e 40, con punteggi più alti che indicano una maggiore autoefficacia.*

*La scala si è dimostrata affidabile e valida in molteplici contesti e culture.*

*Per utilizzare questa scala, [clicca qui](#).*

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

# Autoefficacia nell'apprendimento e nell'istruzione

- *L'autoefficacia è stata probabilmente più studiata nel contesto della classe. C'è una buona ragione per questo, poiché l'autoefficacia, come molti altri tratti e abilità, è meglio svilupparla presto per raccoglierne tutti i benefici.*
- *Molta attenzione è stata prestata al modo in cui gli insegnanti possono aumentare nel modo più efficace l'autoefficacia dei loro studenti e aiutarli a imparare, lavorare, giocare e comunicare con gli altri in modo sano e produttivo.*
- *Si scopre che uno dei modi migliori per migliorare l'autoefficacia in coloro a cui insegni o guidi è prima di tutto assicurarti di avere un sano senso di autoefficacia!*