

AUTOSTIMA ED AUTOEFFICACIA

Roberta De Sabbata

Psicologa, psicoterapeuta

Keywords

Autostima, autoefficacia, percezione di sé, assertività

Ubimior

Pubblicazione periodica online

Milano, www.ubimior.org/ubimior-rivista.html

Periodicità: aggiornamento continuo

Anno I, n.2

settembre 2013

ISSN 2283-348X

L'autostima, intesa come giudizio di valore globale sulla persona, e l'autoefficacia, ovvero la percezione di essere abile nello svolgere un determinato compito, sono in stretta relazione tra di loro e con la genesi di un comportamento relazione di tipo assertivo. Una persona con una buona autostima ed un alto livello di autoefficacia si percepirà all'altezza di fare, dire, pensare in modo costruttivo, autovalorizzante. Sarà più abile nel riconoscere, rispettare e far rispettare i propri diritti, all'interno di una relazione equa, chiara, diretta, basata sul rispetto reciproco.

L'individuo, infatti, è un agente cognitivo che agisce in base ai suoi contenuti mentali (come scopi e credenze), che sono fortemente influenzati dalle proprie credenze valutative.

Al contrario, ovviamente, una bassa autostima ed autoefficacia influenzano il processo di elaborazione cognitiva del soggetto, la scelta degli obiettivi, le aspettative, nonché le stesse azioni in direzione opposta. L'idea di valere poco, meno degli altri, di non essere in grado di dire/fare/pensare bene tanto quanto gli altri, genererà pensieri autovalutativi e conseguentemente condotte anassertive.

Quando si tratta di difendere l'autostima, ciascun soggetto dimostra una sorta di egocentrismo selettivo che guida sapientemente l'attenzione, la memoria, il ragionamento verso le conclusioni più desiderabili, o quantomeno più accettabili.

Vengono adottate diverse strategie.

Poiché l'importanza degli scopi fa la differenza in termini di autostima, basta assegnare selettivamente importanza a quegli scopi che siamo in grado di raggiungere, e favorire così autovalutazioni con un impatto positivo sulla valutazione globale.

E' sufficiente ricordare e/o prestare attenzione a tutto ciò che conferma e sostiene autovalutazioni positive anziché negative (es. se il look è impor-



tante, è sufficiente ricordare un complimento, anziché una critica).

E' auspicabile attribuire il successo a meriti propri ed il fallimento a cause esterne. Inoltre i fallimenti è bene siano attribuiti a cause interne non stabili, ma contingenti.

Ci creiamo condizioni di partenza svantaggiose, cui poter eventualmente ricorrere per coprire le spalle in caso di prestazione scadente (self-handicapping).

Infine le disgrazie ed i fallimenti altrui sono spesso un ottimo appiglio per difendere la nostra autostima.

Il concetto che una persona ha di se stessa si forma a partire dai primi anni di vita sulla base dell'immagine di sé che viene veicolata dalle persone più significative assunte automaticamente come riferimento, e sulla base delle esperienze e o meglio delle interpretazioni che ne vengono date e dei significati che vengono loro attribuiti. Le esperienze del passato e la relativa interpretazione che viene data sulla base degli schemi cognitivi del soggetto, che costituiscono una sorta di griglia di riferimento per l'analisi e la lettura delle situazioni, delle persone, dei contesti in cui ci si trova, contribuiscono quindi a determinare il comportamento nel presente.

Il bambino, nelle diverse fasi del suo sviluppo, interiorizza alcuni degli schemi cognitivi di interpretazione della realtà ed alcune modalità di comportamento delle persone con cui interagisce più frequentemente, nonché l'immagine di sé che gli viene restituita dalle stesse persone che reagiscono ai suoi comportamenti e modi d'essere. Le critiche e le etichette che gli vengono attribuite dagli adulti che si occupano di lui e che costituiscono un riferimento importante per il rapporto di totale dipendenza, i tipi di messaggi che gli arrivano in merito a come dovrebbe o non dovrebbe essere, il fatto di essere oggetto di attenzione e di apprezzamento in quanto tale e non in ragione di un determinato tipo di comportamento o atteggiamento, ed infine i sentimenti che gli viene concesso o vietato di provare e di manifestare lo condizionano fortemente nella definizione dell'immagine di sé e del livello di autostima.

La valutazione che si dà di se stessi è fortemente influenzata dalle norme e dai valori tipici del contesto in cui si cresce. Essi costituiscono infatti uno standard di riferimento in base a cui si orientano le scelte e si valutano i risultati ottenuti.

Tuttavia, come si è visto poco sopra, ciò che gli adulti per loro significativi dicono ai bambini, contribuisce a formare l'immagine che questi ultimi hanno e avranno di sé, per quanto concerne capacità, sentimenti che si possono provare/esternare, opinioni/idee che si possono avere/esplicitare ed idee/sentimenti /opinioni/ comportamenti che è inopportuno sia avere, sia esplicitare, pena un forte senso di colpa e/o senso di inadeguatezza.

Il giudizio degli adulti agisce così pesantemente sul bambino perché quest'ultimo non ha raggiunto ancora un livello di sviluppo cognitivo che gli consenta di selezionare ed attribuire valori diversi agli stimoli esterni; il risultato è che tali stimoli vengono interiorizzati e vissuti dal bimbo come gli unici possibili, in quanto emessi dalle figure di riferimento da cui lui dipende.

L'incapacità di individuare obiettivi realistici e coerenti con le proprie aspirazioni, l'incapacità di assumersi la piena responsabilità della propria vita e della propria felicità, il mancato riconoscimento del proprio diritto di manifestare se stessi, il mancato riconoscimento dell'autonomia dagli altri nella definizione del proprio valore come persona sono al tempo stesso fattori causali e di mantenimento di una bassa autostima.

Ciò è vero soprattutto per la tendenza a conformarsi al giudizio altrui, rinunciando a pensare e ad agire sulla base di valutazioni personali.

Il giudizio degli altri assume al ruolo di standard di riferimento, che nel momento in cui viene interiorizzato, diviene il metro di misura in base al quale il soggetto valuta le proprie abilità sociali e le proprie capacità personali.

Il giudizio altrui diviene fonte d'ansia, soprattutto se ad esso si associa la paura di perdere la stima altrui e l'approvazione sociale. In questo caso esso diventa cruciale nel determinare la propria tranquillità ed il rispetto delle norme più o meno esplicite del gruppo di appartenenza diviene una chiave per il successo.

E' evidente che un atteggiamento simile non solo mina l'immagine che la persona ha di sé, ma è disfunzionale anche allo sviluppo personale, in quanto non consente di imparare a dare importanza a ciò che per ognuno può essere appropriato scegliere e a pensieri e comportamenti coerenti con le proprie caratteristiche e potenzialità.

Ai fini dell'autostima non conta tanto come ci si vede e ci si valuta, quanto il rapporto tra autovalutazioni ed aspirazioni: Per definire il livello dell'autostima di un soggetto è importante valutare la discrepanza tra questi due costrutti; tanto maggiore sarà la discrepanza, tanto più bassa sarà l'autostima e viceversa.

La discrepanza tra il come sono ed il come vorrei essere genera scontento e demotivazione, quella tra il come sono ed il come dovrei essere senso di colpa e disprezzo, la non corrispondenza tra il come sono e come credo che gli altri vorrebbero io fossi senso di inadeguatezza ed infine quella tra il come sono e come credo che gli altri ritengano che io dovrei essere produce senso di colpa oppure senso di minaccia e/o paura a seconda che il volere altrui sia stato o meno interiorizzato dal soggetto e fatto proprio.

Se l'autostima globale è un giudizio complessivo sul proprio valore, una sorta di sensazione di contare, di avere valore, di meritare stima ed attenzione, l'autostima specifica è quella che riguarda un particolare settore auto-valutativo: fisico, intellettuale, morale, sociale, e così via.

L'autostima globale non corrisponde alla sommatoria delle autostime specifiche, infatti, ci sono persone che con buone autostime specifiche hanno una bassa globale e viceversa. Ciascun soggetto costruisce la propria autostima globale prevalentemente attorno ad alcune autostime specifiche, che diventeranno quindi i pilastri portanti dell'intero edificio e rispetto ai quali tutte le altre autostime svolgeranno il ruolo di mattoncini di riempimento.

Un bimbo ancora piccolo che, per forza di cose, non ha ancora sviluppato delle autostime specifiche (non ha sfere di interesse differenziate, né tanto meno ha potuto saggiare le proprie capacità nei vari campi della vita), potrà avere una sensazione globale di contare, di valere qualcosa, di essere o non essere importante per qualcuno.

Ovviamente, questa sensazione dipende da, ed in buona parte coincide con, quanto il bambino si sente ben accetto o rifiutato dalle figure di attaccamento. Questo sentimento così elementare ed indifferenziato è il primo nucleo della sua autostima globale, che per quanto primitiva possa essere, è molto solida e difficilmente permeabile. Le varie autostime specifiche che il bambino crescendo avrà modo di sviluppare potranno influenzare in misura variabile la sua autostima globale di base: il suo grado di permeabilità dipenderà anche dalla sua stabilità.

In generale si può concludere che mentre l'autostima specifica è indicatore di successo, quella globale lo è del benessere psicologico del soggetto.

L'autoefficacia è la fiducia della persona nella propria capacità di mobilitare la motivazione, le risorse cognitive ed i comportamenti necessari per esercitare un controllo sugli eventi della propria vita, e corrisponde alla convinzione di "sapere di saper fare", che si traduce nella capacità di orchestrare al meglio le proprie abilità, traendo il massimo vantaggio dalle opportunità dell'ambiente.

Le convinzioni delle persone riguardo alla propria autoefficacia si possono originare da quattro fonti principali. In prima istanza le esperienze dirette di gestione efficace, ovvero quelle in cui una persona affronta effettivamente una determinata situazione, costituiscono la via più proficua per acquisire un forte senso di autoefficacia. I successi determinano una solida fiducia nella propria efficacia personale, i fallimenti, invece, la indeboliscono.

In seconda battuta l'esperienza vicaria, fornita dall'osservazione di modelli. Il vedere persone simili a sé che raggiungono i propri obiettivi attraverso l'impegno e l'azione personale incrementa nell'osservatore la convinzione di possedere anch'egli le capacità necessarie a riuscire in situa-

zioni analoghe. Allo stesso modo, l'osservazione di persone che falliscono, nonostante l'impegno, indebolisce il senso di autoefficacia dell'osservazione, abbassandone anche il livello di motivazione. L'impatto del modellamento è fortemente influenzato dalla somiglianza dei modelli; è infatti tanto più forte quanto più i modelli sono percepiti come molto simili.

Una terza fonte è la persuasione: le persone che sono state convinte verbalmente di possedere le capacità necessarie per compiere efficacemente determinate attività, hanno più probabilità di attivare un impegno maggiore e prolungato rispetto a quelle che nutrissero dei dubbi in tal senso.

Infine gli stati emotivi e fisiologici; è possibile modificare le convinzioni di autoefficacia, migliorando le condizioni fisiche, riducendo la propensione allo stress e ad emozioni negative e correggendo le interpretazioni scorrette delle condizioni corporee.

L'informazione rilevante ai fini della valutazione dell'efficacia personale, acquisita attraverso l'azione, il modellamento, la persuasione o la percezione degli stati emotivi, è soggetta ad elaborazione cognitiva, cioè ad interpretazione soggettiva.

Poiché gran parte del comportamento umano viene regolato dal porsi degli obiettivi di valore soggettivo la cui scelta è influenzata dalla stima soggettiva, ne conseguirà che tanto maggiore è l'autoefficacia percepita, tanto più elevati saranno gli obiettivi che il soggetto si porrà e l'impegno cui dedicherà al raggiungimento degli stessi.

Le convinzioni di efficacia rivestono un ruolo chiave nell'autoregolazione della motivazione, che è generata prevalentemente in maniera cognitiva.

Infine umore ed autoefficacia si influenzano reciprocamente in modo bidirezionale: un basso senso di autoefficacia circa la possibilità di procurarsi ciò che nella vita conduce alla soddisfazione di sé e alla sensazione di valore personale dà luogo alla depressione, che a sua volta diminuisce la fiducia nella propria efficacia personale.

Trattasi di un circolo vizioso che conduce ad una progressiva demoralizzazione.