

## **AUTOEFFICACIA**

“Autoefficacia” è un termine coniato dallo psicologo sociale Albert Bandura nel 1977 ed indica il processo cognitivo secondo il quale una persona si reputa capace di affrontare una situazione o un cambiamento.

Il consumo di sigarette e l’abbandono del comportamento a rischio dipende dal livello di autoefficacia percepita. Le credenze delle persone riguardanti la propria efficacia nel gestire gli eventi concorrono nel definire gli obiettivi che ciascun soggetto si pone rispetto ad un compito specifico. I fumatori con bassi livelli di autoefficacia, nel definire i propri obiettivi, tendono ad escludere lo smettere di fumare.

Ad un elevato livello di autoefficacia personale si associa la capacità di riuscire a mantenere un cambiamento di vita significativo come quello relativo alla disassuefazione da fumo.

Essa rende, infatti, un individuo in grado di prendere in esame la possibilità di modificare il proprio comportamento e mantenere alta la motivazione al cambiamento e al suo mantenimento.

I livelli di autoefficacia personale e di motivazione non dipendono dalle caratteristiche di personalità dell’individuo, ma si tratta di processi cognitivi sui quali è possibile agire con apposite strategie.

Altro concetto importante è quello relativo al “Locus of Control” introdotto da Rotter nel 1966 ed indica la tendenza dell’individuo a percepire le situazioni come contingenti ai propri comportamenti (Locus of Control interno) o determinate da forze esterne, ad esempio il destino o l’azione di altre persone (Locus of Control esterno). Nell’ambito della salute, il primo tipo di Locus of Control riportato, ovvero quello “interno” comporta la convinzione positiva che la propria salute sia dipendente dai propri comportamenti preventivi. Perciò un fumatore che sviluppa tramite l’utilizzo di apposite strategie questa tipologia di Locus of Control si sentirà direttamente responsabile e sarà maggiormente incline a prendersi cura attivamente del proprio stato di salute.

*dott.ssa Raffaella Balestrieri, dott. Massimo Verga – Presidio Ospedale San Paolo*