

**“La fiducia negli altri, il pensiero positivo e la qualità delle amicizie:  
il ruolo delle convinzioni di autoefficacia”**

*Carlo Tramontano, Guido Alessandri,  
Paula Luengo Kanacri, Gian Vittorio Caprara*

Migliorare la vita tanto degli individui quanto della società è un desiderio comune, spesso declinato da studiosi di differenti discipline nei termini di cura e prevenzione di esiti comportamentali disfunzionali e problematici. Ciò, se in alcune situazioni deve ritenersi un approccio necessario e prioritario, non garantisce la creazione delle precondizioni fondamentali per la promozione di uno stile di vita desiderabile e soddisfacente.

Obiettivo prioritario anche delle scienze sociali, pertanto, dovrebbe essere quello di favorire interventi volti a rafforzare le abilità e i “punti di forza” degli individui, promuovendone conseguentemente il benessere (Seligman, 2002, Keyes e Haidt, 2003). Di fatto, in tale direzione negli ultimi decenni si sono orientati i contributi di molti studiosi, particolarmente nell’ambito della Psicologia Positiva (Delle Fave, 2006; Seligman, 2003; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon e King, 2001), disciplina caratterizzata da una prioritaria attenzione alla modellizzazione teorica e pratica di interventi volti a favorire il benessere e l’adattamento degli individui, in base all’assunzione che il rafforzamento degli aspetti positivi possa essere propedeutico al contrasto di elementi disfunzionali del comportamento eventualmente osservabili (Delle Fave, 2006; Seligman, 2003; Seligman e Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon e King, 2001).

Diviene allora importante identificare e promuovere le determinanti dell’adattamento psicosociale e del benessere. In tal senso appare necessario considerare la centrale rilevanza della qualità dei rapporti che l’individuo instaura con gli altri, dal momento che la propria rete sociale rappresenta generalmente una risorsa fondamentale (Bandura, 2002). Conseguentemente hanno acquisito sempre maggiore popolarità costrutti quali il capitale sociale (Fukuyama, 2001) e in particolare quello che ne può essere considerata la principale componente cognitiva: la fiducia (Coleman, 1988; Putnam, 1993; 1995; 2000; Newton, 1997; 2001; Uslaner, 2005; 2000; Rahn, Transue, 1998).

Il nostro contributo si propone di indagare il ruolo delle convinzioni di autoefficacia emotive e interpersonali, del pensiero positivo e della qualità delle amicizie quali determinanti della fiducia negli altri in una popolazione di adulti.

Cosa sono e perché considerare le convinzioni di autoefficacia?

Il riferimento fondamentale è la Teoria Socialcognitiva (Bandura, 1986, 1997), nell’ambito della quale l’individuo non è considerato esclusivamente come un essere reattivo, in grado di fornire risposte in conseguenza di stimoli esterni. Piuttosto alla mente umana si riconoscono capacità generative, creative e proattive e si parla, in tal senso, di *human agency*, riferendosi alla capacità delle persone di far accadere determinati eventi in conseguenza delle proprie azioni e di esercitare una forma di controllo tanto sul contesto che sulla propria vita.

Tra i meccanismi attraverso cui agisce la *human agency*, il più importante e pervasivo è rappresentato dalle convinzioni di autoefficacia, ovvero “le convinzioni che le persone hanno nelle proprie capacità di esercitare un qualche grado di controllo sul loro funzionamento e su eventi ambientali” (Bandura, 2001, p.10). Possono essere considerate come elemento fondante della motivazione umana, del benessere e della realizzazione personale (Bandura, 2006). Sono ritenute il predittore più prossimo del comportamento, poiché esercitano un’influenza diretta tanto sulle decisioni quanto sui piani di azione delle persone, dal momento che chiunque, prima di intraprendere qualsiasi attività difficile o minimamente sfidante, tende a riflettere su se stesso,

valutando se le proprie capacità siano o meno all'altezza del compito e decidendo conseguentemente se affrontarlo (Bandura, 1997, 2006).

Sono stati proposti differenti modelli volti a indagare le interrelazioni strutturali e processuali identificabili tra aspetti affettivi e interpersonali e gli effetti che esse hanno sulla condotta umana (Caprara e Cervone, 2000), tuttavia in questo contributo si farà riferimento alla teorizzazione di Caprara (2002) fondata sull'influenza delle convinzioni di efficacia percepita nella regolazione degli stati affettivi e delle relazioni interpersonali sul funzionamento psicosociale dell'individuo.

In particolare, tale modello assegna priorità alla capacità dell'individuo di regolare le proprie emozioni (ovvero alle convinzioni di autoefficacia emotiva), rispetto alla capacità individuale di instaurare, gestire e mantenere efficacemente relazioni sociali e interpersonali (ovvero alle convinzioni di autoefficacia interpersonale). Nello specifico, l'autoefficacia emotiva, che fa riferimento alla capacità di controllare le emozioni negative e di esprimere quelle positive, tende a predisporre l'individuo a relazionarsi positivamente con il proprio contesto di riferimento. Infatti, tanto più una persona si percepirà capace di regolare il proprio mondo emozionale più sarà in grado di rapportarsi efficacemente con l'ambiente circostante. La capacità di concertare l'azione di entrambe queste serie di convinzioni esercita un'influenza determinante rispetto alle esperienze ed al funzionamento individuale nei diversi ambiti di vita.

L'ipotesi di assegnare rilevanza prioritaria all'autoefficacia emotiva deriva dall'analisi di numerosi contributi della letteratura che attestano come la regolazione affettiva influenzi l'adattamento psicosociale dell'individuo e, conseguentemente, il successo nelle relazioni interpersonali (Larsen, 2000; Mayer e Salovey, 1997; Saarni, 1999). Proprio a quest'ultime viene comunque attribuito importanza fondamentale nel modello proposto da Caprara e anche tale valutazione si fonda sull'analisi dei contributi della letteratura psicologica che, invariabilmente, ne attestano la rilevanza per il benessere fisico ed emotivo dell'individuo durante tutta la vita (Barnes e Sternberg, 1997; Bersheid, 1995; Caprara e Cervone, 2000; CoeLubach, 2001; Hendrick e Hendrick, 1997; Hinde, 1997; Myers, 1999; Reis e Patrick, 1996; Seeman, 2001; Sternberg e Hojjat, 1997; Taylor, Dickerson, e Klein, 2002), oltre che per favorire la costituzione di un'adeguata rete sociale che consenta di ricevere supporto, qualora necessario, di ampliare il proprio capitale sociale potendo fare affidamento su relazioni di "buona qualità" (Caprara, 2002).

Il modello teorico di Caprara è stato testato empiricamente in diversi ambiti dell'esperienza e del comportamento individuale e le percezioni di autoefficacia emotiva e interpersonale hanno dimostrato di esercitare una forte influenza sul comportamento prosociale (Bandura *et al.*, 2003; Caprara, Steca, 2007), sul funzionamento e sulla soddisfazione familiare (Caprara, Steca, 2006), sulla timidezza (Caprara *et al.*, 2003), sulla depressione (Bandura *et al.*, 2003), sul bilancio edonico e il pensiero positivo (Caprara, Steca, 2005, 2006; Caprara *et al.*, 2006).

Il nostro contributo si propone di testare il modello teorico di Caprara in relazione alla fiducia negli altri in un campione di 626 adulti (di cui 45% donne) di età media 40,35 (DS=13,04) anni, differenziati per status socio-economico e livello d'istruzione, provenienti da tutte le province dell'Abruzzo. In particolare abbiamo ipotizzato che le convinzioni di autoefficacia emotiva e le convinzioni di autoefficacia interpersonale influenzino sia la qualità delle amicizie sia il Pensiero Positivo, ovverosia la componente cognitiva del benessere soggettivo sostanziale in una generale positività nella lettura della propria esperienza di vita passata, presente e futura. La qualità delle amicizie e il Pensiero Positivo a loro volta eserciterebbero un'influenza sulla fiducia negli altri.

Il modello ipotizzato è stato testato empiricamente attraverso la tecnica dei modelli di equazioni strutturali, implementata con il software Mplus 4.01 (Muthén, Muthén, 2004) e per verificare eventuali differenze di genere è stato utilizzato un approccio multigruppo, che consente di stimare simultaneamente gli stessi nessi nel gruppo degli uomini e delle donne.

I costrutti sono stati misurati con scale ampiamente validate nel contesto italiano. In particolare:

\**Autoefficacia emotiva* (Caprara et al., 1999). È stata misurata da una scala composta da 17 item, con formato di risposta a 5 posizioni, che mirano a valutare le convinzioni di essere in grado di discriminare, esprimere e gestire le proprie emozioni. Gli item della scala si riferiscono a due domini “emozionali”:

1. convinzioni di autoefficacia nell’esprimere le emozioni positive (p.e. felicità, entusiasmo, tenerezza, affetto o contentezza), misurate da 7 item.
2. convinzioni di autoefficacia nella gestione delle emozioni negative (p.e. scoraggiamento, frustrazione, malumore, sconforto o rabbia), misurate da 10 item.

\**Autoefficacia sociale* (Caprara, Gerbino, Delle Fratte, 2001). È stata misurata da una scala composta da 17 item, con formato di risposta a 5 posizioni, che mirano a valutare le convinzioni di essere in grado di creare e mantenere relazioni sociali e di gestire differenti tipi di conflitti interpersonali.

\**Pensiero Positivo*:

Caprara e colleghi hanno evidenziato come l’autostima e l’ottimismo condividano con la soddisfazione di vita un comune processo valutativo, sostanziabile in una generale positività nella lettura della propria esperienza di vita passata, presente e futura, e possano pertanto essere inclusi nella definizione di un’unica componente cognitiva del benessere soggettivo, denominata “pensiero positivo” (Caprara, Steca, 2005, 2006a, b, c; Steca, Caprara, 2007). Il Pensiero Positivo pertanto è stato definito come fattore di secondo ordine delle misure di:

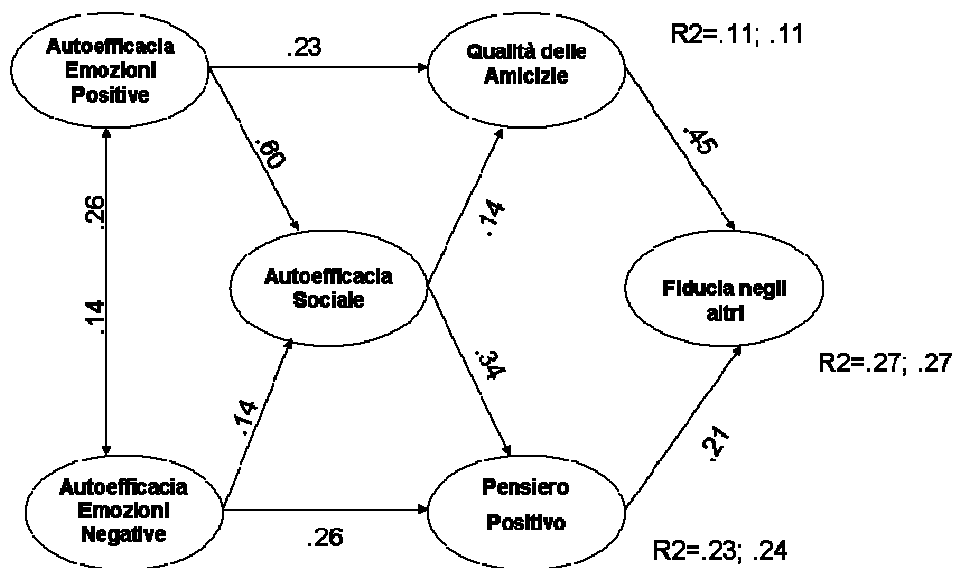
Soddisfazione di vita (Diener et al., 1985; Pavot, Diener, 1993). È stata misurata da una scala composta da 5 item che mirano a valutare il grado di soddisfazione rispetto alla propria vita.

Autostima (Rosenberg, 1965). È stata misurata da 10 item che mirano a valutare il senso generale di auto accettazione, la percezione del proprio valore e la fiducia in se stessi.

Ottimismo (Scheier, Carver, 1985, 1992). È stato misurato da una scala composta da 10 item, di cui 4 di controllo. Gli item presentano un formato di risposta a 5 posizioni e mirano a valutare le aspettative circa il futuro e il senso generale di ottimismo.

\**Qualità delle Amicizie* (Capaldi, Patterson, 1992). È stata misurata da una scala composta da 10 item, con un formato di risposta a 5 posizioni.

\**Fiducia negli altri* (Di Ciaccio, 2002). È stata misurata da una scala composta da 4 item, con un formato di risposta a 5 passi.



Chi<sup>2</sup>= 28.11 (gdl=20), p=.107; CFI=.98; RMSEA=.036(.000-.065); SRMR=.038

I risultati confermano l'adeguatezza del modello teorico proposto da Caprara. In particolare, le convinzioni di autoefficacia emotiva influenzano sia la qualità delle amicizie sia il Pensiero Positivo direttamente e indirettamente attraverso la mediazione dell'autoefficacia sociale. A loro volta la qualità delle relazioni e il Pensiero Positivo influenzano la fiducia riposta negli altri.

Pertanto a una maggiore capacità di esprimere le proprie emozioni positive e di regolare quelle negative si associano una migliore qualità percepita delle proprie relazioni amicali e una maggiore capacità di "guardare al mondo" da una prospettiva positiva e ciò anche in virtù di una maggiore capacità di gestire le proprie relazioni sociali. D'altra parte il poter contare su una rete sociale solida congiuntamente con la disposizione a cogliere il lato positivo della propria vita, del proprio futuro e di se stessi porta a una maggiore fiducia verso gli altri. Tutto ciò risulta essere parimenti valido per gli uomini e per le donne.

In conclusione, i risultati del nostro studio confermano l'importante ruolo che le convinzioni di autoefficacia emotiva e interpersonale svolgono rispetto alla promozione del benessere degli individui e di relazioni interpersonali positive.

Futuri studi dovranno tuttavia testare la generalizzabilità del modello proposto ad altre popolazioni ed a differenti fasce di età dal momento che la conoscenza delle relazioni tra i costrutti esaminati può fornire importanti indicazioni rispetto alla programmazione ed alla pianificazione di interventi psicoeducativi e formativi, che potranno essere fondati sulla solida esperienza teorica ed empirica maturata nell'ambito della Teoria Social Cognitiva.