

## Riassunto del primo incontro: È BENE CREDERE IN SÉ E AVERE MOLTEPLICI INTERESSI.

Nel 1977 Bandura definiva l'autoefficacia in termini di "credenze nutrite dalla persona a proposito delle proprie capacità di attuare i comportamenti necessari per raggiungere determinati risultati e obiettivi", nel 1990 invece, "credenze sulla capacità di aumentare la motivazione, attivare risorse cognitive ed eseguire le azioni necessarie per esercitare controllo sulle richieste di un compito". Le persone maggiormente attive ed efficienti nei loro progetti sono quelle che nutrono maggiore autoefficacia. Numerose ricerche hanno dimostrato che le credenze di efficacia (misurabili in forza, grandezza e generalizzazione) influenzano in modo positivo molti aspetti degli individui: la selezione di obiettivi personali, la persistenza profusa per il raggiungimento dei risultati sperati, le emozioni provate durante l'esecuzione di compiti, anche difficili, la scelta di compiti e situazioni. Esse hanno delle conseguenze anche sulla quantità di possibilità che una persona si permette di considerare per sé, sulla capacità di autoregolazione del comportamento, sulle aspettative di risultato immaginate prima di intraprendere un compito e anche sulle preferenze espresse verso diverse attività (interessi), le quali, secondo alcune ricerche, influenzano a loro volta le credenze di efficacia. Tenendo in considerazione alcune delle caratteristiche della società odierna, durante l'incontro verranno approfondite le strategie per gestire le proprie credenze di efficacia e per sviluppare molteplici interessi, al fine di migliorare la propria condizione di studenti e di progettare futuri soddisfacenti.

