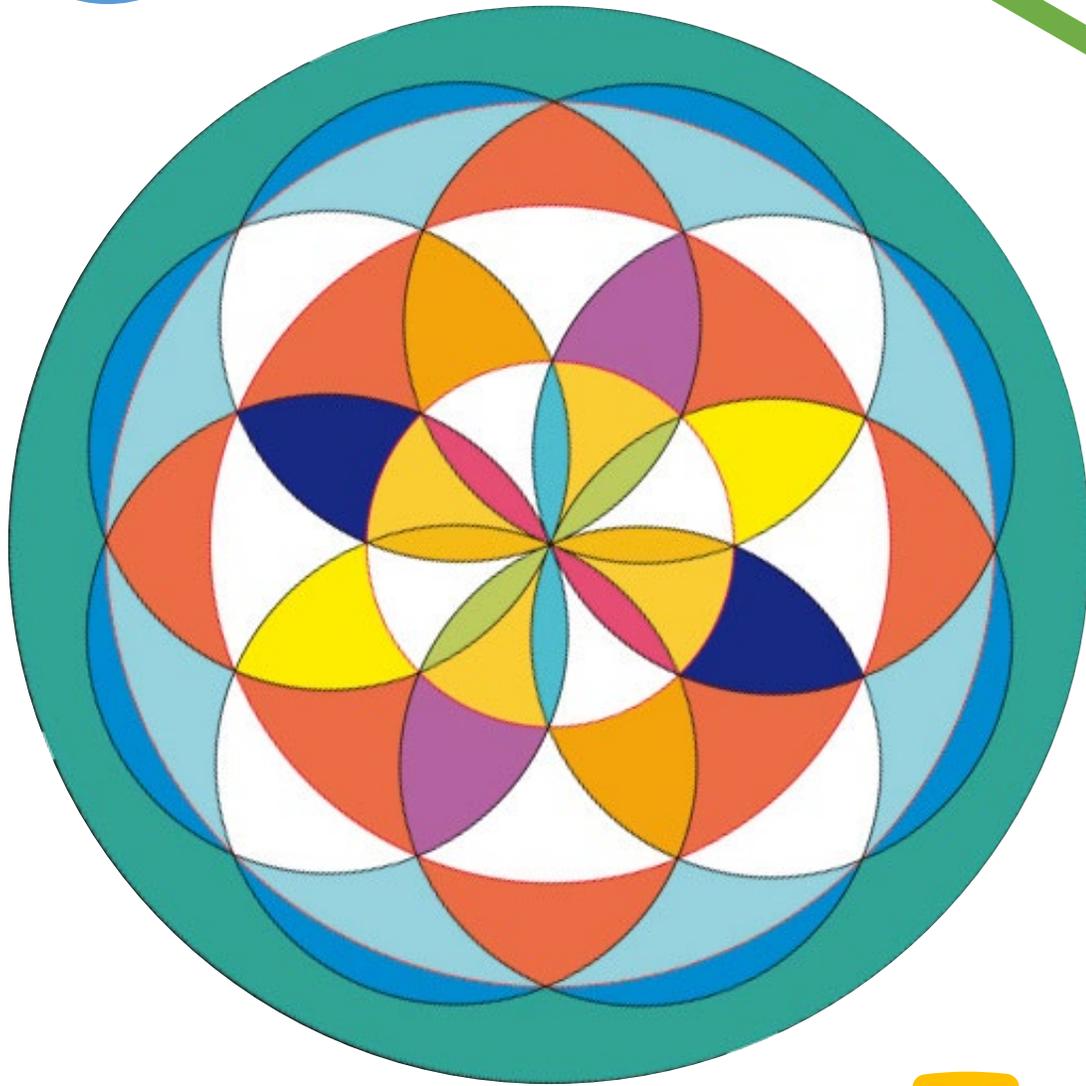


# Incontro nazionale coordinatori



BOARIO TERME

2021

# Parliamo di **AUTOEFFICACIA**

**E' CREDERE**

**E' FIDUCIA**

- nelle proprie capacità, abilità, potenzialità
- di organizzare ed eseguire azioni atte ad ottenere un certo risultato
- **E' IL SENSO «DI ESSERE CAPACE DI»**
- È credere di avere le abilità per svolgere con successo un determinato compito che si può avvertire anche come problematico



Il concetto di Autoefficacia si riferisce ai pensieri/credenze che una persona ha sulle proprie capacità



# CIÒ CHE IO *CREDO* CONDIZIONA

- *Ciò che io provo (emozioni)*
- *Ciò che io penso (pensieri)*
- *E come mi comporto (comportamenti)*

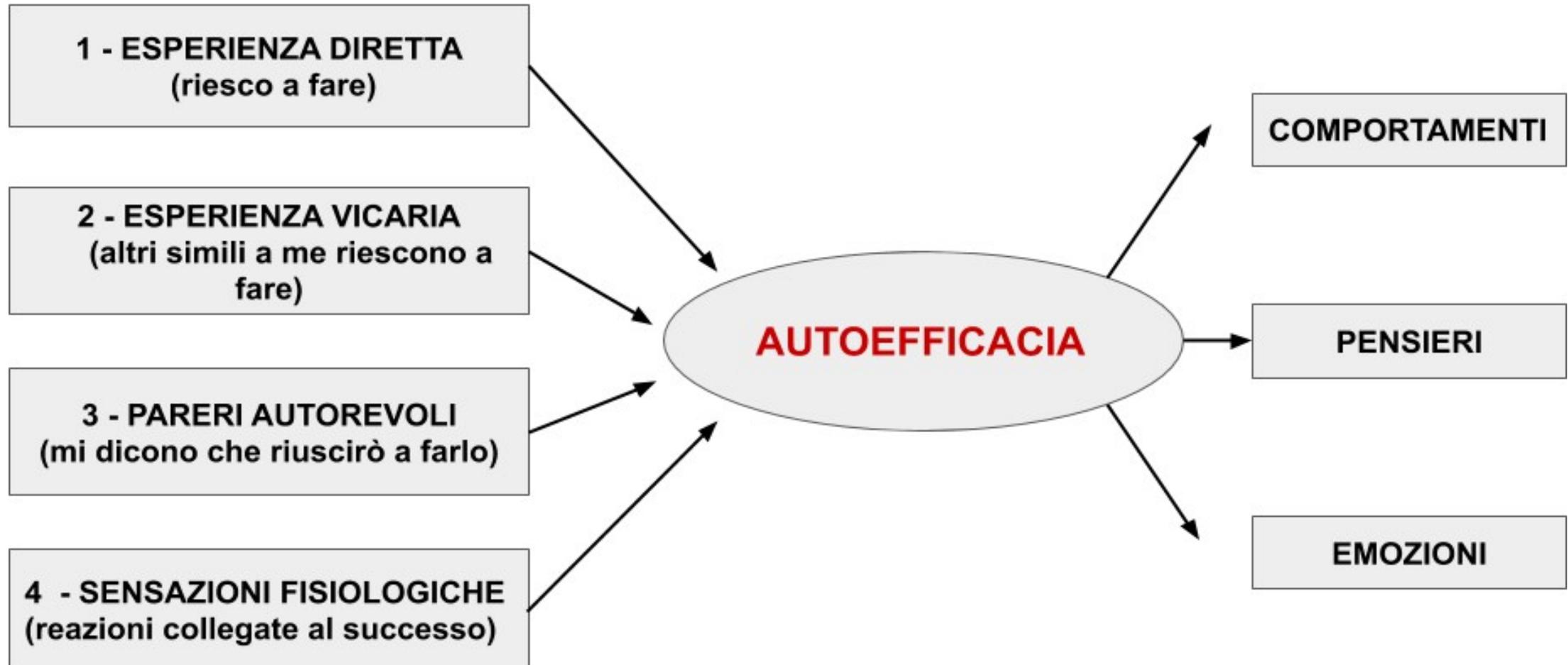


# A COSA È COLLEGATA LA MIA PERCEZIONE DI EFFICACIA?

**E' FORTEMENTE COLLEGATA A:**

- **Ai miei pensieri**
- **Alle mie emozioni**
- **Al mio comportamento**

# FONTI DELLA PERCEZIONE DI AUTOEFFICACIA



# Agency o agentività

- Secondo Bandura l'essere umano è un **agente attivo**, nel senso di colui che agisce, che ha facoltà di ***far accadere le cose***, intervenendo sulla realtà, esercitando un potere su di essa.
- Le ***convinzioni*** che le persone nutrono sulle proprie capacità hanno un effetto profondo su queste ultime: chi ha autoefficacia si riprende dai fallimenti, si accosta alle situazioni pensando a come gestirle, pensando anche a eventuali difficoltà ma avendo idea di come superarle

# Per riassumere: Benessere, felicità e agency

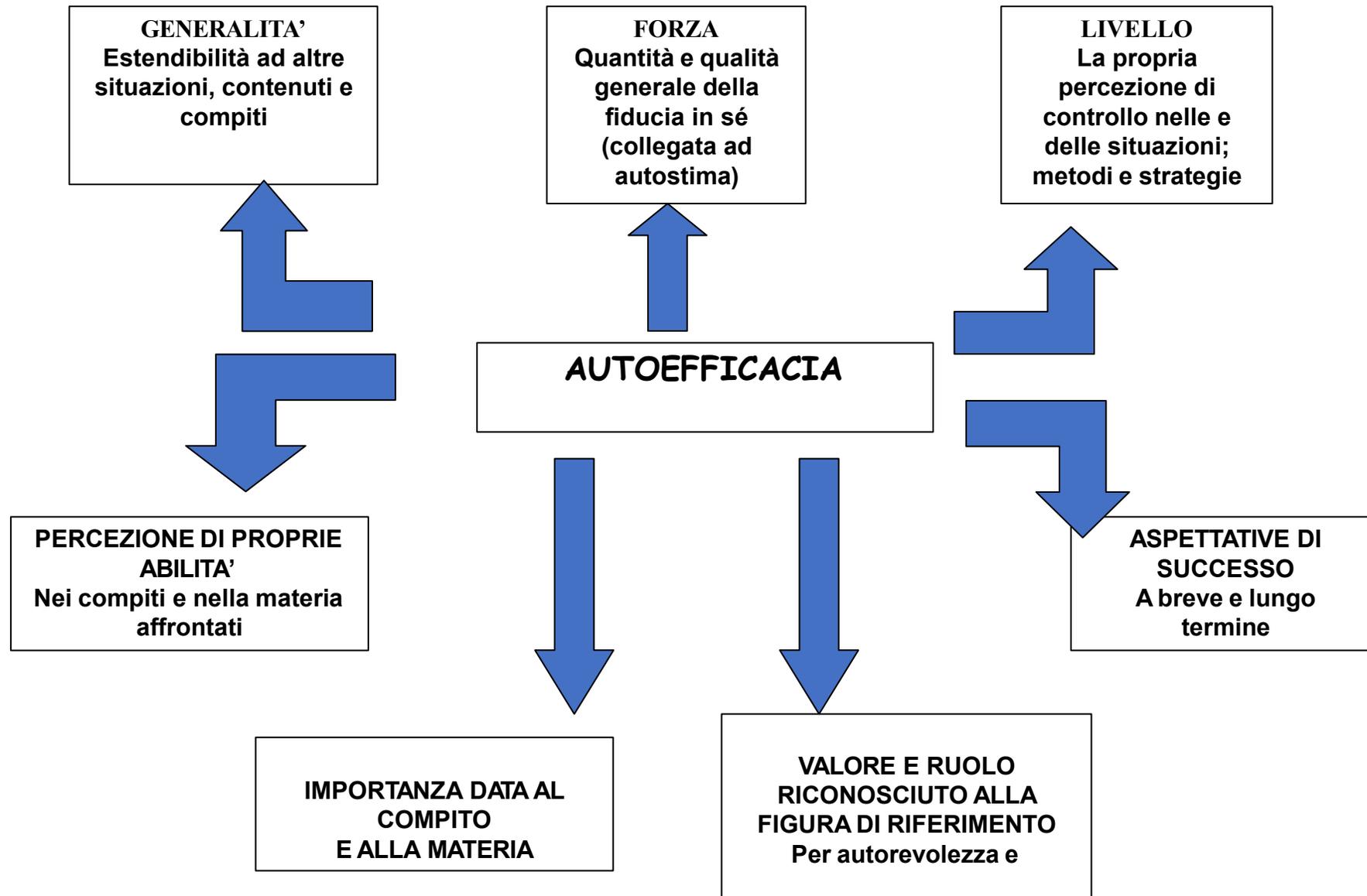
1. **Sapersi accettare** anche per le qualità meno positive di sé, essere contenti della propria vita, non desiderare di essere una persona troppo diversa da quella che si è
2. **Avere relazioni positive** con gli altri, caratterizzate da calore, apertura, soddisfazione, fiducia, saper stabilire relazioni empatiche, caratterizzate da affetto e intimità
3. **Sentirsi autonomi e autodeterminati**, capaci di resistere alle pressioni sociali che portano a pensare e agire in forme precostituite, riuscire a valutare se stessi secondo standard personali, sentirsi liberi di agire al di là delle aspettative e dei giudizi degli altri, scegliere in autonomia
4. **Saper gestire efficacemente l'ambiente**, riuscire a costruire contesti che possono soddisfare i bisogni e i valori personali secondo le opportunità già esistenti e con la capacità di organizzarne di nuove
5. **Avere obiettivi e scopi da realizzare nel presente e nel futuro**, sentire che ciò che si sta facendo ha un significato, valorizzare il senso di ciò che si è fatto nel passato e si sta facendo adesso
6. **Avere un vissuto di crescita personale e miglioramento**, essere aperti a nuove esperienze, provare interesse per le novità, non sentirsi annoiati, avere la percezione di realizzare il proprio potenziale

# ATTIVAZIONE

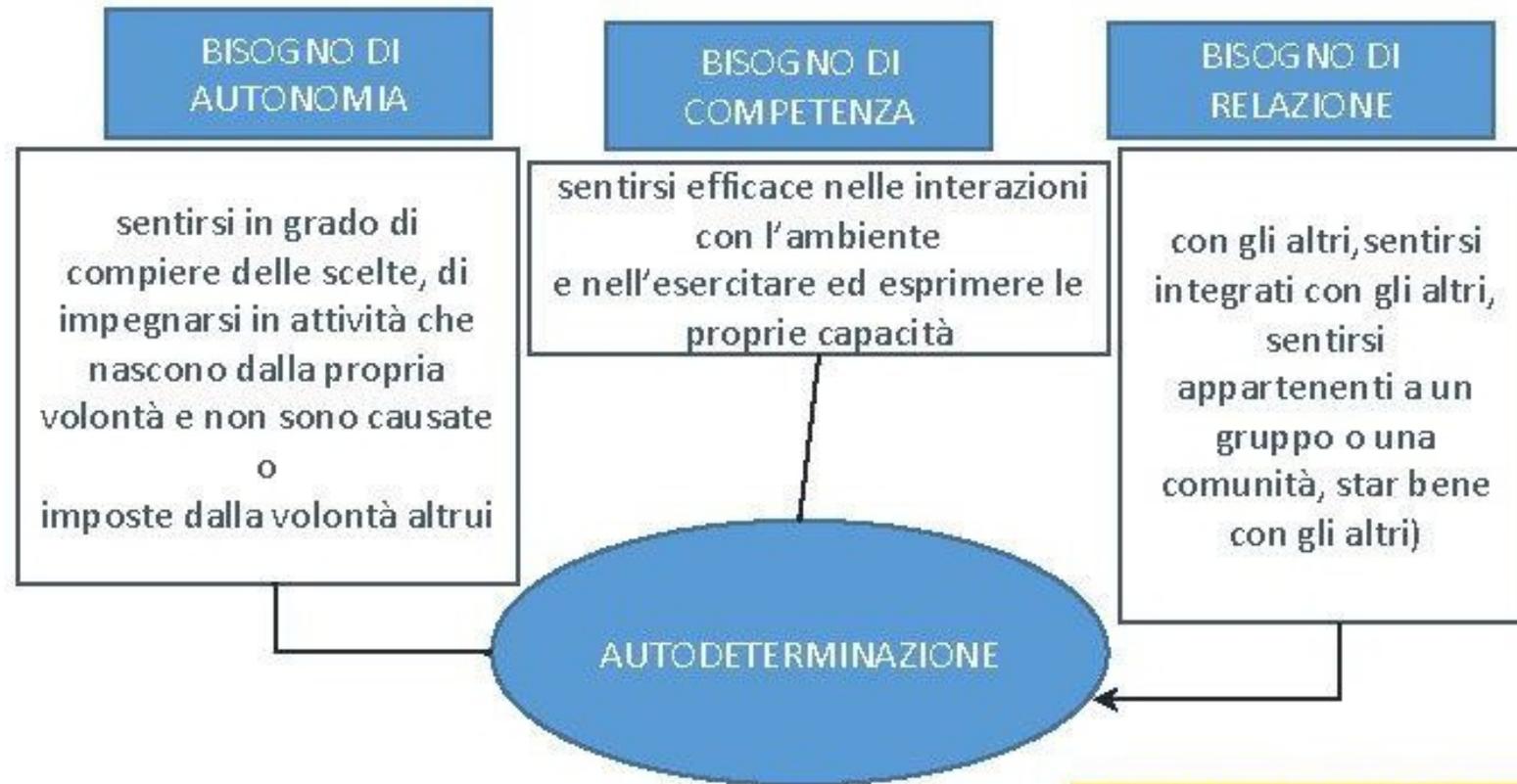
- Di fronte all'organizzazione di un incontro con le famiglie: una giornata, una festa, un incontro pomeridiano per agevolare la conoscenza reciproca e la condivisione di bisogni QUALI pensieri, emozioni, comportamenti PERCEPISCI?
- Momento di condivisione di gruppo sulla slide precedente.

# AUTOEFFICACIA

## Elementi costitutivi



# TEORIA DELL'AUTODETERMINAZIONE (Deci & Ryan)



Cognitivism - theories of self-determination

# MOTIVAZIONE

(motivo/azione)

È lo stimolo, il grilletto che ci spinge a compiere determinate azioni e comportamenti

Ha un ruolo fondamentale nel raggiungimento degli obiettivi, nel portare a termine i compiti o raggiungere scopi.

**MOTIVAZIONE ESTRINSECA**: è la **spinta che arriva dall'esterno** e da bisogni come necessità (bisogni primari e bisogni di riconoscimento, di avere in cambio qualcosa es. stipendio...) (per un fine: posso impegnarmi per ottenere qualcosa)

**MOTIVAZIONE INTRINSECA**: è la spinta che parte dall'interno, da valori o da un proprio vissuto o volere (studiare, essere attivo in una associazione, seguire una passione o un valore...) (è il fine stesso: posso impegnarmi perché vale di per sé)

# LA CORRELAZIONE TRA MOTIVAZIONE E AUTOEFFICACIA



<b>Killer della motivazione</b>					<b>voci con punteggio 3 o 4</b>	<b>Voci con punteggio 1</b>
<b>paura</b>	Di non farcela in una prova	Del confronto con i compagni	Di non ottenere riconoscimento (e chiede spesso conferme)	Di fronte a cose nuove		
<b>Giudizio o auto giudizio</b>	Commento spesso il lavoro di altri e fa confronti	Esprimo giudizi svalutanti su altri o me stesso spesso e intensamente	Mi sento condizionato dalle aspettative proprie o di altri	Reagisco in modo forte alla percezione di giudizi nei suoi confronti		
<b>Assenza di un piano</b>	Per me non ha senso studiare e non mi ci metto	Studio in modo essenzialmente mnemonico: non so individuare elementi essenziali	Non mi so organizzare in modo adeguato in vista di scadenze e compiti	Non ho metodo di studio		
<b>Fiducia</b>	Non ho adeguata fiducia in me	Non ho adeguata fiducia nei compagni	Non ho adeguata fiducia nei docenti	Non ho fiducia nella scuola/struttura		

# Verifica da osservazione

Assegnare punteggio:

**1: quasi mai**

**2: abbastanza di frequente**

**3: spesso**

**4: quasi sempre**

Considerare per ogni voce solo i punteggi 3 e 4; **ci sono elementi che annullano la motivazione? Come lavorare per migliorare la sua motivazione?**

Ci sono voci con punteggio 1? Potrebbero essere suoi punti di forza per la motivazione

1	<p><b>CURIOSITA' EPISTEMICA</b> (non garantisce la persistenza, la costanza)</p>	<p>E' la <u>spinta a conoscere</u>, connessa al <b><u>BISOGNO DI STIMOLI</u></b>, E' in area diversa da quella dei bisogni di Maslow (per una forte curiosità si supera anche il senso della fame). Se il livello degli stimoli è basso subentra la MONOTONIA; se il livello è troppo elevato si genera ANSIA.</p>
2	<p><b>MOTIVAZIONE DI AUTO-EFFICACIA</b> (effectance) Sviluppa interiormente le aree</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ cognitiva</li> <li>↪ sociale</li> <li>↪ fisica</li> </ul>	<p>E' la <u>spinta</u> che nasce dal bisogno <b><u>di controllare e padroneggiare ambiente e situazioni</u></b>. Il <b><u>BISOGNO</u></b> di sentirsi <b><u>COMPETENTI ed EFFICACI</u></b>. La percezione della propria competenza deriva dai feed back di successo e insuccesso; La percezione del controllo deriva dal sentirsi personalmente agenti (protagonisti attivi) nella situazione</p>
3	<p><b>AUTO DETERMINAZIONE</b> Sviluppa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Il senso di competenza</li> <li>↪ L'autonomia</li> <li>↪ La percezione della propria dimensione socio-relazionale</li> </ul>	<p>E' la spinta che deriva dal <b><u>BISOGNO DI SCEGLIERE</u></b>. E' collegata alla <b><u>molteplicità di scelte</u></b> e alla possibilità di <b><u>sentirsi artefici dei propri percorsi e modalità di attuazione</u></b> (cfr. gli esperimenti con adolescenti in sale di attesa)</p>

4	<p><b>ESPERIENZA DI FLUSSO</b></p> <p>Sviluppa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Una temporanea perdita di contatto con la realtà esterna</li> <li>↪ Una forte concentrazione sul processo e non sul risultato da ottenere</li> </ul>	<p>E' la spinta che deriva dal <b><u>BISOGNO DI PROVARE PIACERE</u></b> "immergendosi" in un'attività.</p> <p>Il piacere a sua volta deriva dal senso di <b><u>controllo</u></b> e di <b><u>realizzazione di un compito impegnativo</u></b></p> <p>Un compito percepito <i>facile</i> porta a <i>APATIA o NOIA</i> (in relaz. alla percezione bassa o alta di propria abilità)</p> <p>Un compito percepito come <i>difficile</i> porta a <i>ANSIA o FLUSSO</i> (in relaz. alla percezione bassa o alta di propria abilità)</p>
5	<p><b>INTERESSE</b></p> <p>Sviluppa</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>↪ Persistenza</li> <li>↪ Impegno</li> <li>↪ Aspettative</li> <li>↪ Senso di competenza</li> <li>↪ Autonomia</li> <li>↪ Capacità di relazioni</li> </ul>	<p>E' la spinta che deriva dai <b><u>BISOGNI PSICOLOGICI DI BASE.</u></b></p> <p>E' soggettiva e legata al ripetersi di certe operazioni; si attiva con <b><u>stati emotivi positivi</u></b> e si sviluppa <b><u>sia in campo affettivo che cognitivo.</u></b> A differenza del piacere tende alla <b><u>STABILITA'</u></b> e rafforza l'insieme dei <b><u>VALORI PERSONALI</u></b></p> <p>Con essa cala lo sforzo attentivo.</p>

## FONTI DELL'AUTOEFFICACIA E AREE DI LAVORO

AREE DI LAVORO PER IL SUO INCREMENTO SETTORE MOTIVAZIONALE	INDICI PRESENTI	POSSIBILI STRATEGIE FUTURE
• <b>Avere già svolto compiti simili con successo</b>		
• <b>Avere compreso gli errori e le motivazioni dell'insuccesso precedente (contenuti, metodi, gestione del tempo, motivazioni, ecc.)</b>		
• <b>Avere visto compagni considerati "normali" "andare bene" in un incarico simile</b>		
• <b>Credere di potercela fare ed essere coinvolto ed interessato</b>		
• <b>Saper gestire lo stress e vivere positivamente il sistema delle "carezze"</b>		
• <b>Saper distinguere il proprio valore dal livello attuale di abilità (rielaborare eventuale circuito del disvalore)</b>		
• <b>Collegare in qualche modo (diretto o indiretto) il senso dell'impegno e/o il suo contenuto con aree personali di senso e di interesse</b>		
• <b>Saper riconoscere ed evitare le forme di auto-sabotaggio</b>		
• <b>Saper riconoscere e rielaborare il senso di impotenza appresa</b>		