



Università
degli Studi di
Messina



Open UniME

l'orientamento universitario

#unimecasatua

Obiettivo: comprendere quanto il vostro approccio allo studio, e più in generale, alla vita, possa essere influenzato dalla vostra percezione di

Autostima, autoefficacia e orientamento alla padronanza

4 domande
fondamentali



Quali caratteristiche
penso di possedere
e che ruolo
possono giocare

Come penso
gli altri
mi giudichino

Percezione di sè

In che cosa
ritengo
di essere
capace

Come mi giudico
in relazione agli altri

Cosa si intende per «caratteristiche personali»?

Facendo riferimento alle tue abilità completa le frasi che seguono.....

- ❖ **A me interessa/piace.....**
- ❖ **Io sono bravo a.....**
- ❖ **Io sono il migliore in.....**
- ❖ **Se mi impegno, sono sicuro che posso...**



Caratteristiche che ritengo di avere:

Comportamenti che attuo:

Del mio carattere mi piace.....



Del mio comportamento mi piace.....



Del mio carattere vorrei cambiare.....



Del mio comportamento vorrei cambiare.....



Le risposte alle precedenti domande dicono molto di voi e, in modo particolare, chiariscono cosa pensate di voi stessi (concetto di sé), come vi valutate (autostima) e quanta fiducia avete nelle vostre capacità (autoefficacia)





alta autostima/autoefficacia

gli insuccessi rappresentano
uno stimolo ad impegnarsi di più

atteggiamenti positivi
verso il compito (motivazione,
impegno, perseveranza)

previsioni positive sui
propri risultati

strategie efficaci e modificazione
delle stesse se si rivelano inefficaci

controllo sulle proprie attività
cognitive (autoistruzione,
automonitoraggio)



Bassa autostima/autoefficacia

Gli insuccessi rappresentano prove
della propria incapacità e
inadeguatezza

atteggiamenti negativi verso il
compito (ansia, noia, avversione,
rifiuto)

previsioni negative sui
propri risultati

Peggioramento delle strategie
dopo gli insuccessi

distrazione ed utilizzo di
pensieri e verbalizzazioni
irrilevanti e inadeguati

Quando vai incontro ad un fallimento, cosa ti capita di pensare?

**Mi è andata
male...
Non ci
riuscirò mai!!**

**Questa volta
ho sbagliato,
ma sono
capace di fare
di meglio!!**



**E' inutile che
ci provo....
Tanto non ci
riesco!!**

**Quando mi
impegno,
riesco a fare
qualunque
cosa!!**



Circolo vizioso



**Le esperienze
di successo o
di fallimento
contribuiscono
a formare le
credenze di
sé**



**Le credenze
di sé
influiscono
sull'impegno
e sulla
perseveranza**



**Predicono i
futuri
successi e i
futuri
fallimenti**



L'atteggiamento nei riguardi
della propria competenza
cambia il modo in cui affrontiamo le difficoltà

**reazione
alle difficoltà**

come una sfida



come una dolorosa
condanna
al fallimento



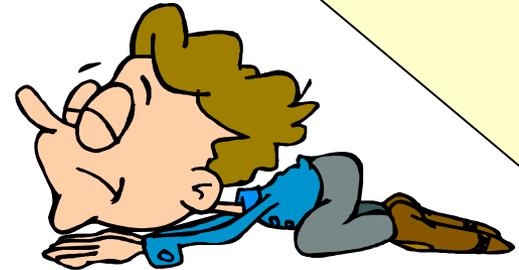
come una dimostrazione
di mancanza stabile
di abilità

Pensieri-emozioni-comportamenti

percepisco
le mie difficoltà.....



non mi ritengo capace
di gestire la situazione



L'ansia verso il compito cresce
Elevata probabilità di attuare comportamenti
di evitamento o di oppositività

nooooo...!!



Il mantenimento dei comportamenti disadattivi

dipende

dalle convinzioni di efficacia

riguardo

la propria capacità di

affrontare le situazioni potenzialmente difficili

«L'orientamento alla padronanza» può essere definito come il tipico modello di comportamento di quegli studenti che



**si impegnano
in compiti
difficili**



**sono persistenti e
rimangono
concentrati
anche quando
affrontano il
fallimento**



**sono
intrinsecamente
motivati e
mantengono le
aspettative future
di successo**

Tolleranza alla frustrazione

- **Accettare l'errore come parte di un percorso di crescita**
- **Accettare che qualcosa non vada secondo i nostri desideri**

Il tuo miglior maestro è il tuo ultimo errore (Indios Guaranà)

«Sbagliando si impara...
infatti io sono un genio!»

Snoopy



Resistenza allo stress: resilienza

- **Persistere di fronte alle difficoltà**

Resilienza:
dal latino *resilio*
Indica la perseveranza di chi tenta di risalire sulla barca rovesciata dal mare

Ce la farò
anche stravolta!



« resistere ad uno stress senza rompersi »

Nei momenti difficili, quando pensi di non potercela fare.. fermati un attimo a riflettere ...



Pensa agli obiettivi che hai raggiunto nel recente passato :

- ❖ cosa hai fatto per approdare a questi traguardi?
- ❖ Cosa hai pensato dopo averli raggiunti?
- ❖ Come ti sei sentito?

Pensa ai tuoi obiettivi più immediati:

- ❖ quali azioni dovresti compiere per realizzarli?
- ❖ Quali ostacoli sei disposto a saltare?

Pensa ai tuoi obiettivi futuri:

- ❖ cosa ti piacerebbe essere in grado di fare o di diventare?
- ❖ Io ci riuscirò se.....

L'illusione dell'iceberg

Il successo
è un
iceberg




SUCCESSO

**COSA VEDONO
LE PERSONE**



Persistenza



**COSA NON
VEDONO LE
PERSONE**



Dedizione



Fallimento



Duro lavoro



Sacrificio



Buone abitudini



Delusione



@sylviaaduckworth