

AUTOEFFICACIA

Fiducia o convinzione che abbiamo nella nostra capacità di determinare il nostro apprendimento

Alta autoefficacia	Bassa autoefficacia
Compiti difficili = Sfide da affrontare Fallimenti = Opportunità di apprendere e di impegnarsi di più o cercare nuove informazioni	Compiti difficili = Minacce da evitare Implica scarso impegno Fallimenti = conferme di senso di sfiducia Rende difficoltoso e lento il recupero dopo un fallimento

AUTOSABOTAGGIO

Utilizzo di impedimenti esterni o ostacoli alla prestazione ai quali ricondurre la causa dell'insuccesso, così da non attribuirlo alla propria scarsa competenza.

Esempi	Azioni per ridurlo
Procrastinazione Mettersi in circostanze che compromettano la prestazione Prepararsi poco o per nulla ai compiti Scegliere obiettivi (troppo) facili Ingigantire gli ostacoli che si frappongono al successo	[Fornire agli studenti un protocollo da seguire per studiare, ottenere che lo seguano e mostrare loro che seguendo il successo nell'apprendimento migliora e l'incertezza rispetto ai risultati si riduce. Quando uno studente attiva l'autosabotaggio, generalmente ha bisogno di essere affiancato da un adulto, nello studio a casa, per disinnescarlo]

MOTIVAZIONE

Intrinseca (la soddisfazione arriva dall'apprendimento stesso)	Estrinseca (la soddisfazione deriva dalle ricompense percepite)
Aumenta l'investimento nell'apprendimento, che porta a progressi maggiori Pone a porsi interrogativi sull'apprendimento – su come cercarlo di migliorarlo – e sui contenuti studiati, e a cercare risposte	Nella maggioranza dei casi porta ad apprendere in modo sommario e superficiale: con l'unico scopo di ottenere gratificazioni. [Ho studenti che ottengono risultati eccezionali e che ostentano questo tipo di motivazione. Sono quasi certa che sia una maschera] Gli unici interrogativi che ci si pone riguardano il modo di ottenere una votazione più alta

OBIETTIVI PERSONALI_1

Di padronanza	Di prestazione	Sociali
Gli studenti ci tengono a sviluppare le proprie competenze. Considerano le capacità come qualcosa in evoluzione	Gli studenti ci tengono a superare i compagni. Considerano le capacità qualcosa di statico	Gli studenti sono attenti soprattutto all'interazione con i compagni e alle reazioni dei compagni

OBIETTIVI PERSONALI_2

I precedenti obiettivi possono essere declinati in versi opposti: *avvicinamento* (lo studente cerca di imparare sempre più) o di *evitamento* (lo studente rifugge l'impegno e si accontenta di non peggiorare).

	Di padronanza	Di prestazione	Sociali
AVVICINAMENTO	Apprendere le abilità	Superare gli altri	Lavorare assieme agli altri nell'apprendimento
EVITAMENTO	Evitare fallimenti nell'apprendimento	Non fare peggio di altri	Lavorare con gli altri per evitare l'apprendimento

DIPENDENZA

Si ha quando gli studenti agiscono solo in conseguenza di istruzioni degli adulti (genitori o insegnanti).

Il loro successo a lungo termine non è garantito se mancano istruzioni.

In assenza di istruzioni (ES all'Università) studenti che hanno sviluppato dipendenza SI PERDONO

SVALUTAZIONE DI SE' E DISTORSIONE

Gli studenti rifiutano lodi, punizioni o feedback considerandoli inutili, errati o privi d'importanza

PERFEZIONISMO PERSONALE

- Lo studente stabilisce standard così elevati da riuscire difficilmente a esserne all'altezza
- Lo studente stabilisce condizioni ideali in assenza delle quali non può riuscire (ES tempo)
- Lo studente si concentra su dettagli irrilevanti, investendo su di essi tempo e impegno
 - Lo studente ha un approccio "tutto o niente"

SENSO DI IMPOTENZA

Lo studente pensa che sia impossibile migliorare quindi:

- Evita i compiti e non si impegna
- Cerca di affermarsi attraverso attività e atteggiamenti inappropriati
 - Non attribuisce a sé eventuali miglioramenti
- Ritene che non sia facile modificare il proprio rendimento
 - Dà poco valore all'apprendimento
- Il contesto è ostile, troppo esigente o punitivo

CONFRONTO SOCIALE

"E' sempre presente nelle classi. Gli studenti spesso monitorano il comportamento degli altri alla ricerca di indizi ed elementi che li aiutino a spiegare o migliorare le proprie concezioni di sé"

Stagno grande, pesce piccolo	Vantarsi apertamente
Quando studenti, bravi in una classe media, si trovano in contesti più performanti possono crollare. E' necessario insegnare loro che esistono tanti termini di paragone	Lo studente si confronta solo con meno forti di lui e quindi si mostra sicuro ma non lo è. Può suscitare antipatia tra i compagni.