



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



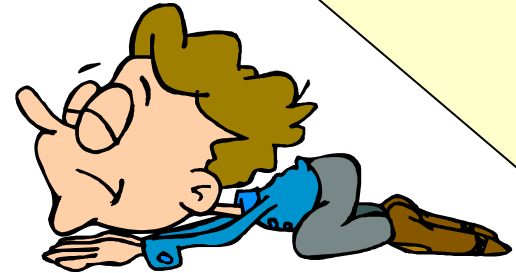
come una dimostrazione  
di mancanza stabile  
di abilità

# 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 *resalio*  
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