



**servizi regionali  
per l'orientamento**



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

**WORKSHOP**

# **COMPETENZE ORIENTATIVE E COSTRUTTI SIGNIFICATIVI NEL PROCESSO DI ORIENTAMENTO**

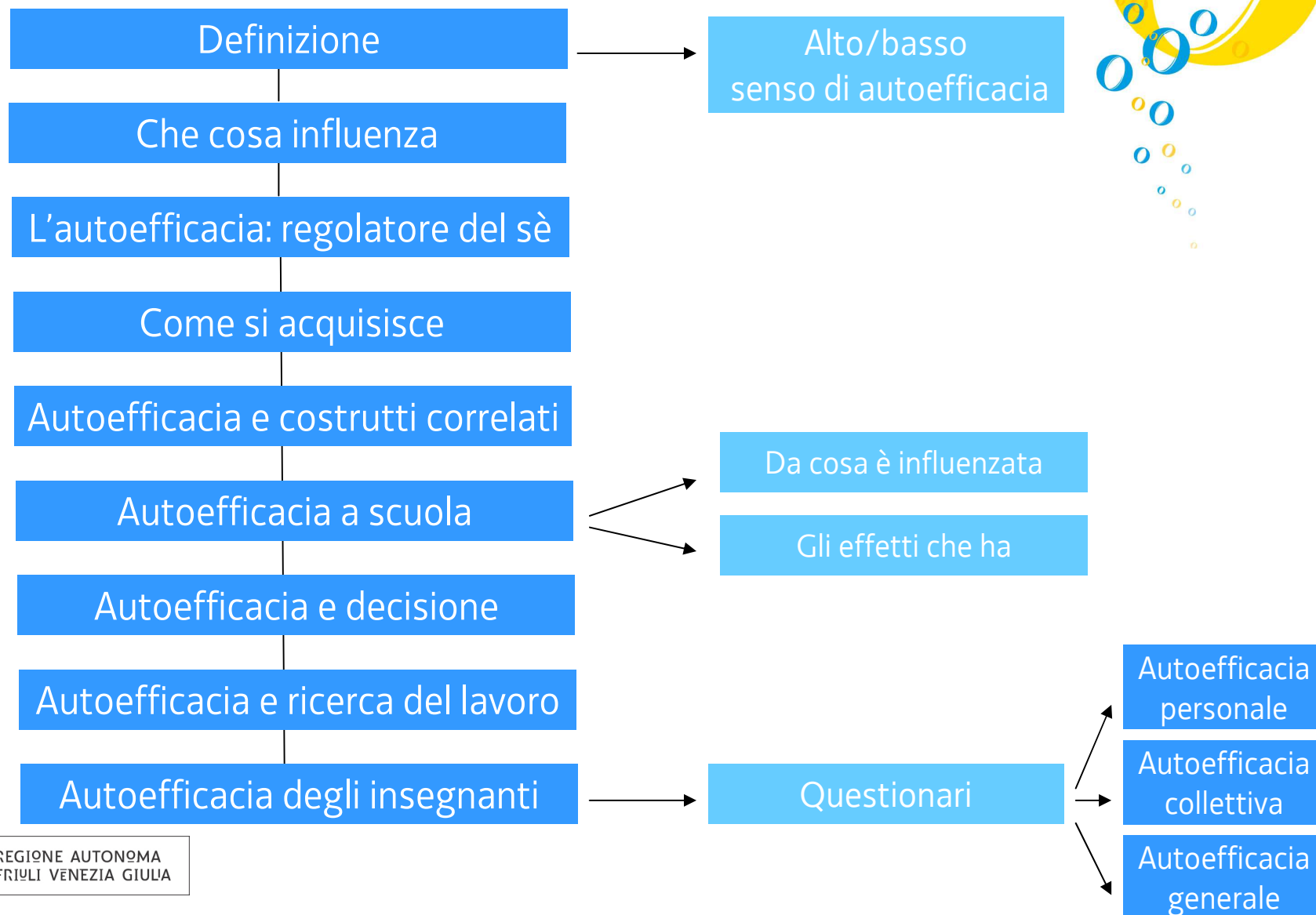
## **I costrutti nell'orientamento**

# **L'AUTOEFFICACIA**

a cura del

Servizio istruzione, università e ricerca  
Attività di orientamento

# AUTOEFFICACIA



# DEFINIZIONE



Albert Bandura (2000) definisce l'autoefficacia come:

**“Le convinzioni circa le proprie capacità di organizzare ed eseguire le azioni necessarie per produrre determinati risultati”**

**non si tratta di una generica fiducia in se stessi** né di una misura delle competenze possedute

**ma della convinzione di poter affrontare efficacemente determinate prove**, di essere all'altezza di determinati eventi, di essere in grado di cimentarsi in alcune attività o di affrontare specifici compiti.

# DEFINIZIONE



Le credenze di efficacia sono specifiche perché strettamente legate al contesto e al compito

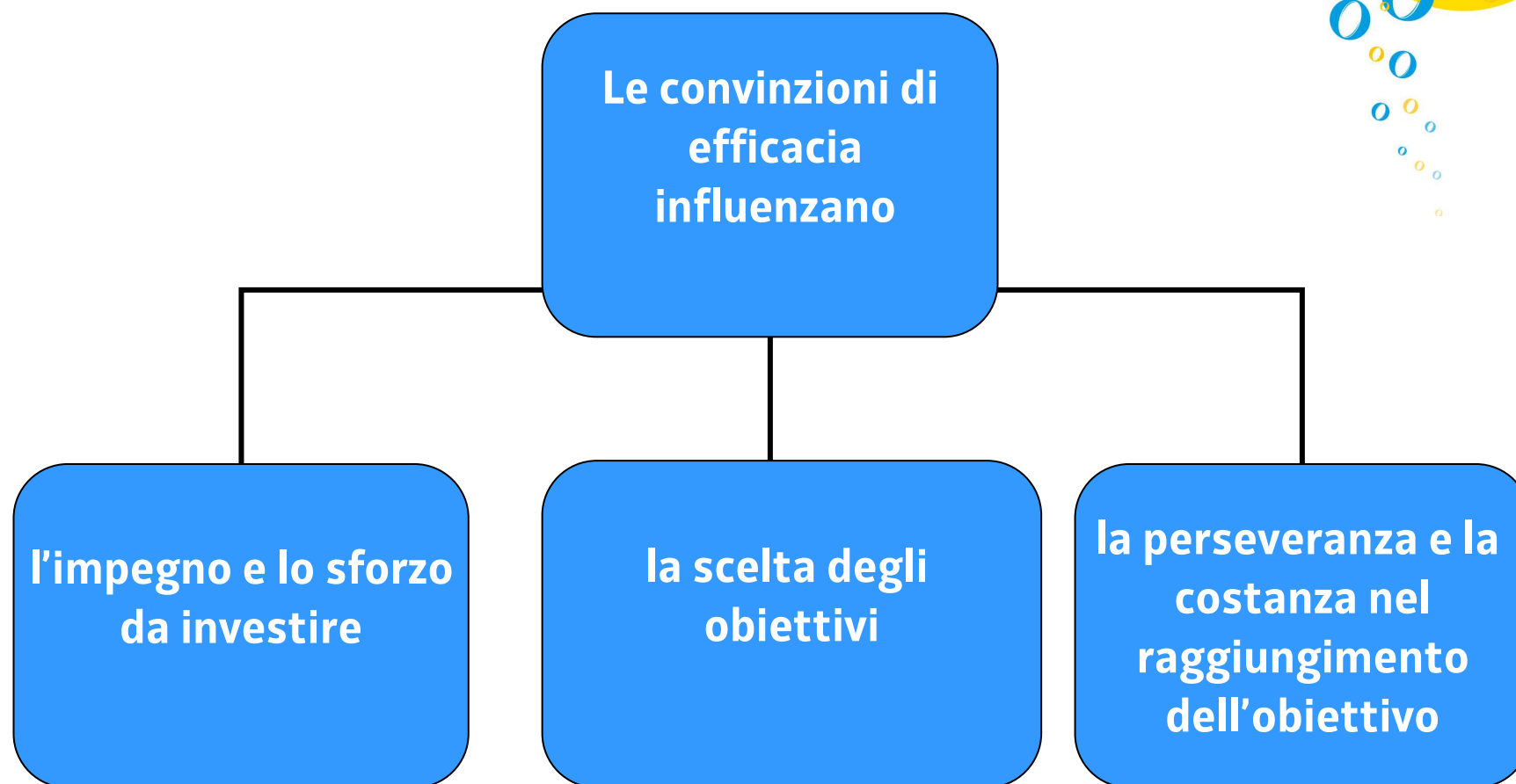
*esempio:*

**SONO BRAVO**

- nei compiti di matematica
- nel gioco della dama
- in ginnastica
- nel fare la frittata
- nello scegliere gli amici



# CHE COSA INFLUENZA



# CHE COSA INFLUENZA

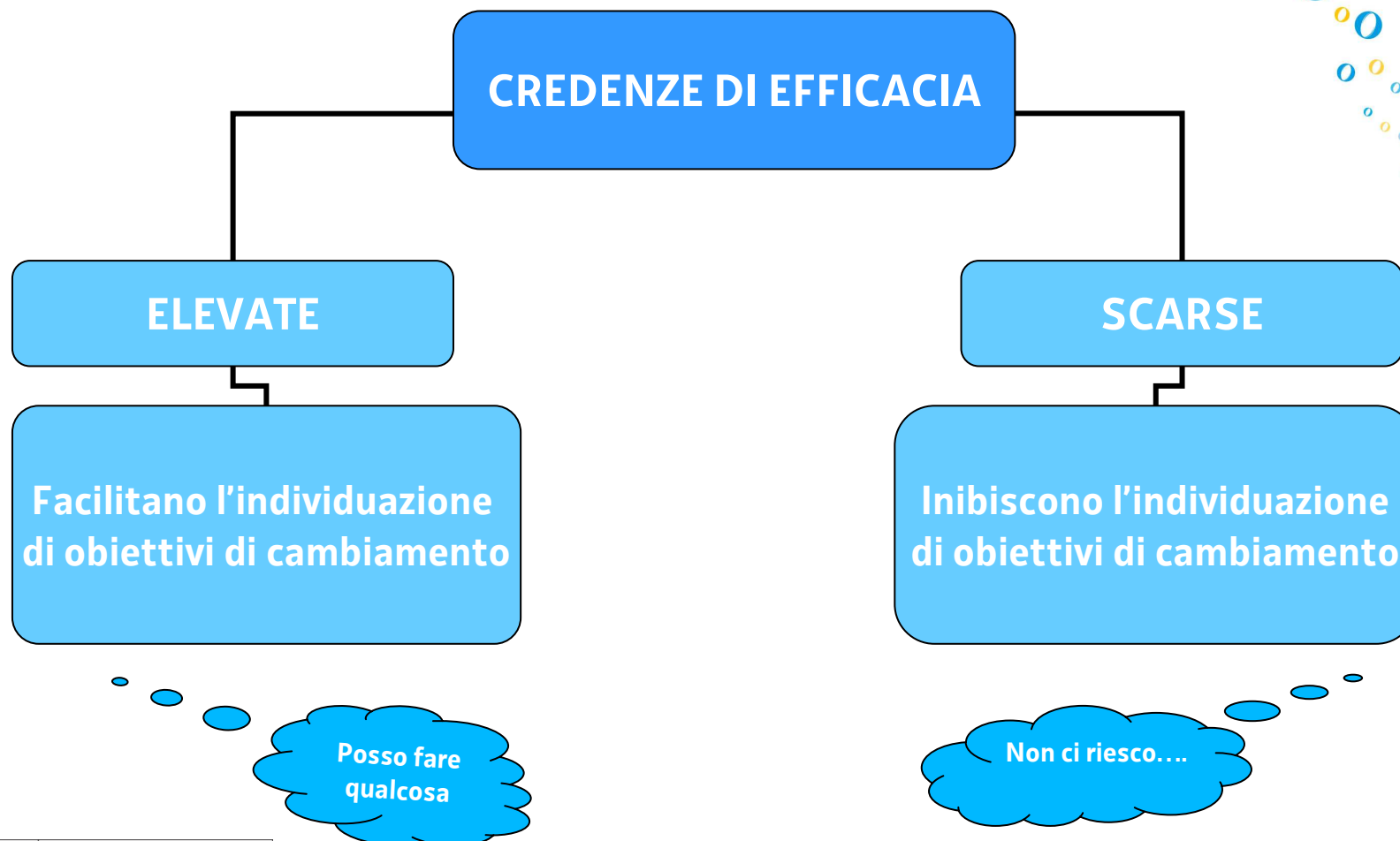


**“A parità di competenze possedute, la percezione della propria autoefficacia influenza gli obiettivi che le persone stabiliscono per se stesse e i rischi che sono disposte ad affrontare: quanto maggiore è l'autoefficacia, tanto maggiori saranno gli obiettivi che sceglieranno e tanto più intensi saranno l'impegno e la perseveranza con cui li porteranno a compimento”. Albert Bandura (2000)**

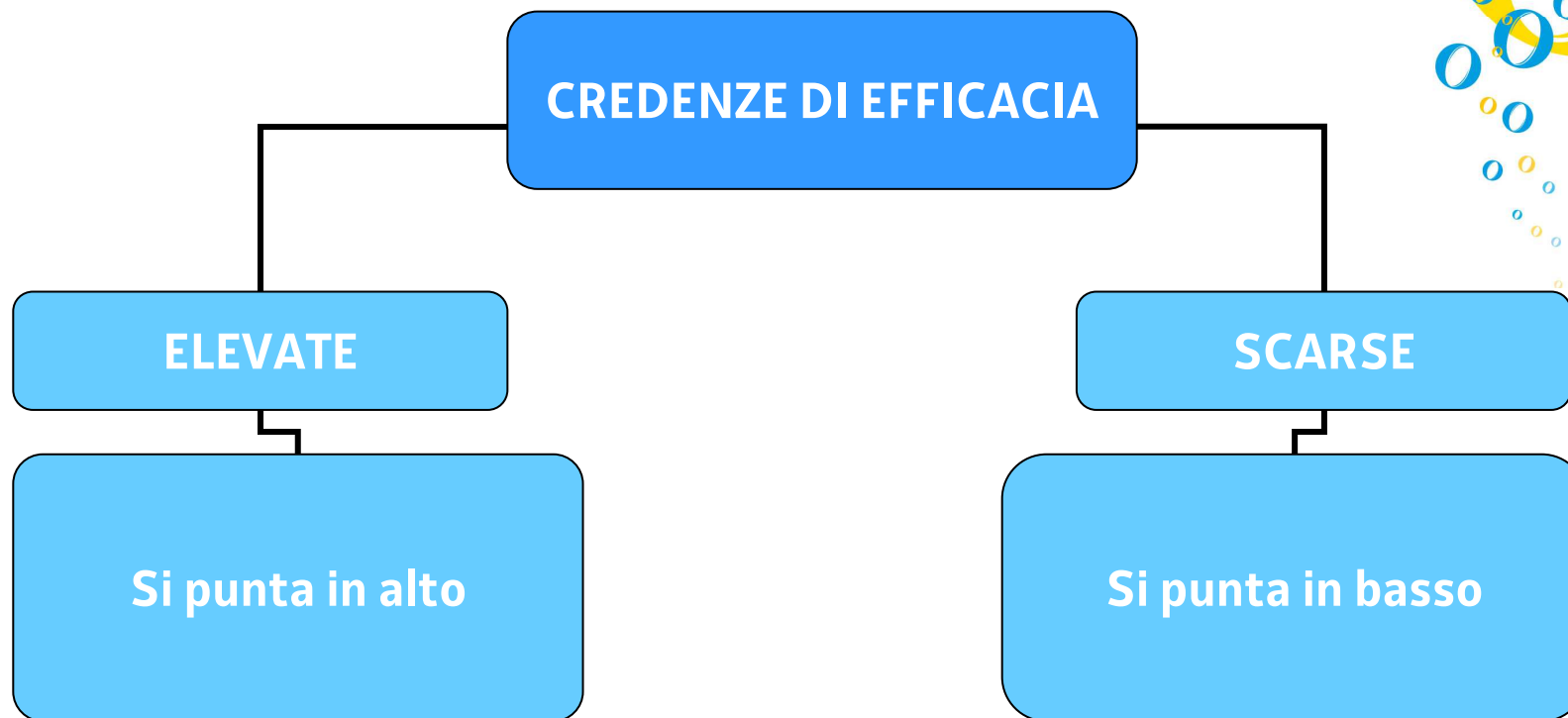
# CHE COSA INFLUENZA



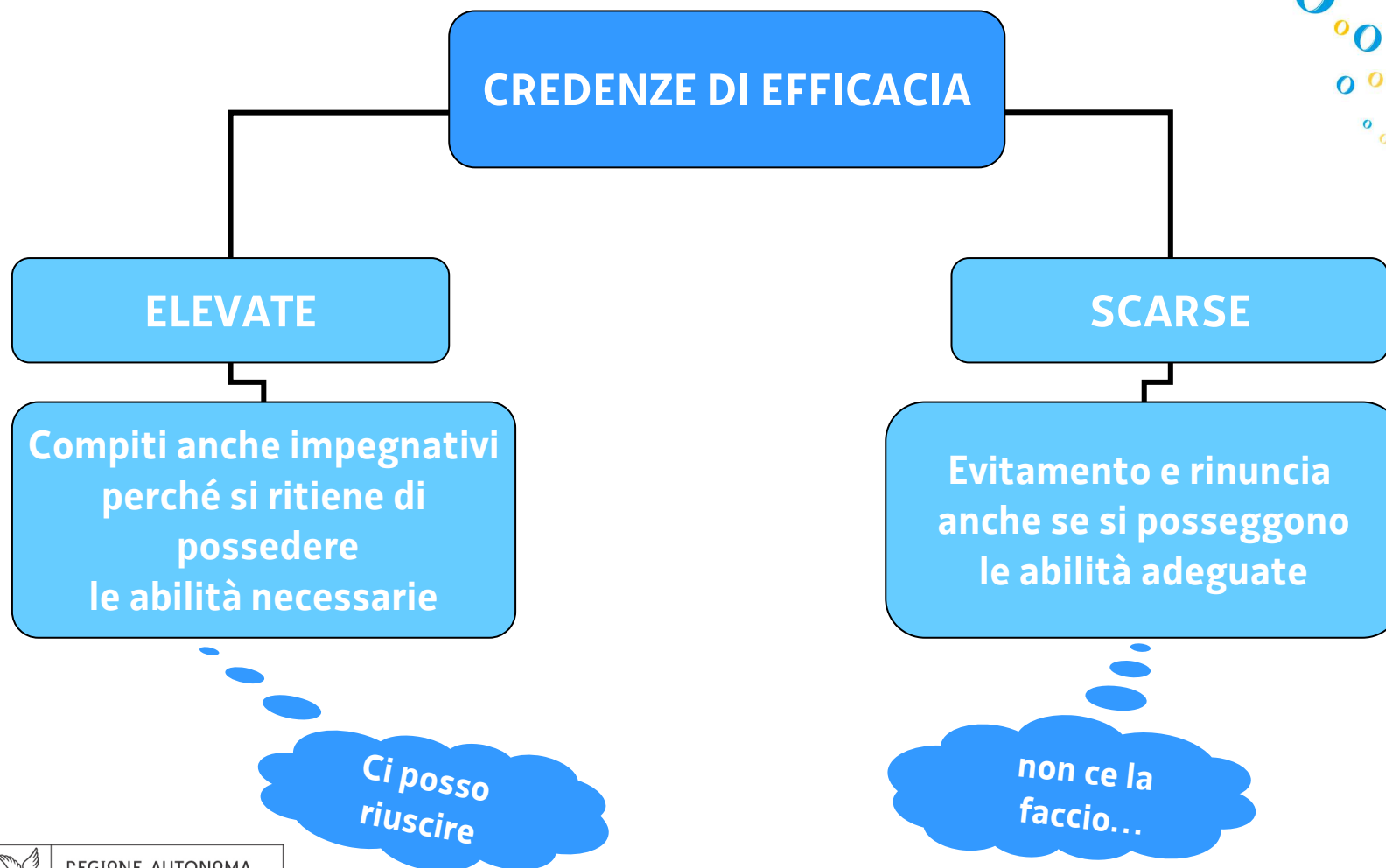
# OBIETTIVI PERSONALI



# ASPIRAZIONI – realizzare qualcosa di significativo



# COMPITI E ATTIVITÀ DA SVOLGERE



# AMBIENTI DA FREQUENTARE



## CREDENZE DI EFFICACIA

### ELEVATE

Scelta di ambienti in cui  
si praticano e si considerano  
Importanti le abilità possedute

*Questo è il posto  
giusto per me!*

### SCARSE

Evitamento di ambienti  
e persone che danno  
importanza alle abilità  
che si ritiene di  
non possedere

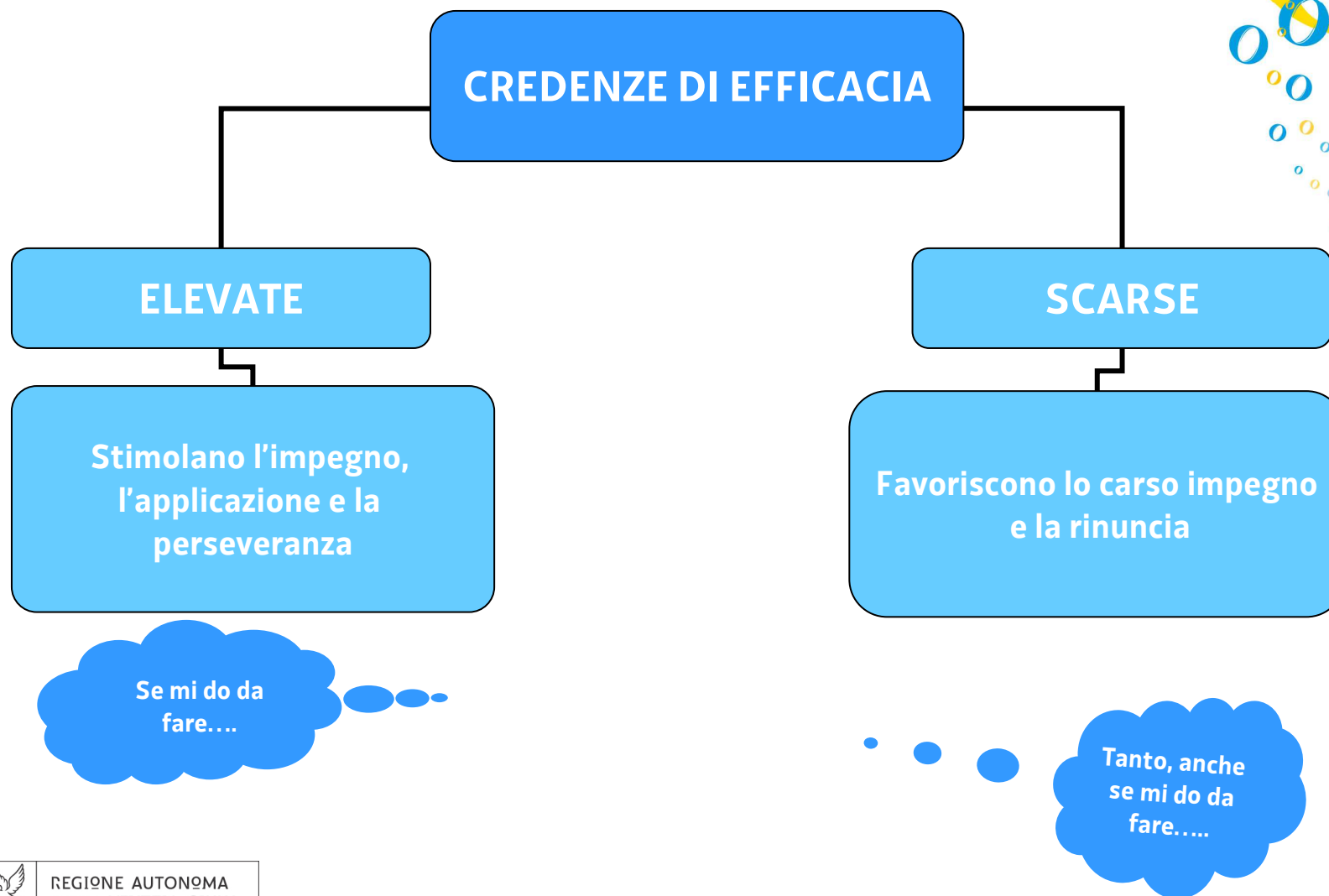
*Non è  
posto per  
me...*



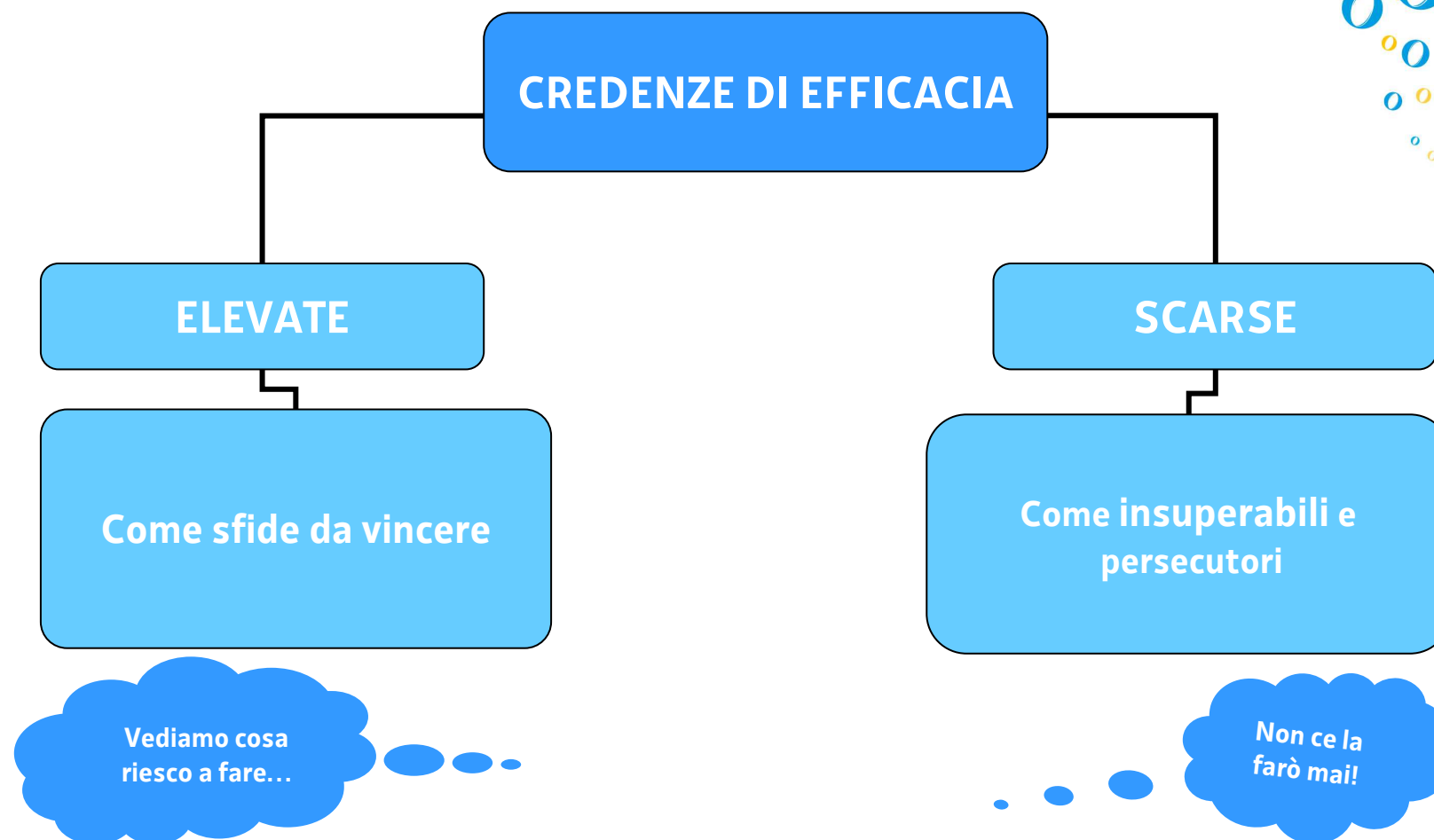
REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

[back](#)

# IMPEGNO E PERSEVERANZA



# PERCEZIONE DEGLI OSTACOLI



# ALTO SENSO DI AUTOEFFICACIA: gli effetti



Le persone che hanno un **alto senso di autoefficacia**:

- **Affrontano i compiti difficili come sfide da vincere** piuttosto che come pericoli da evitare
- **Si pongono obiettivi più ambiziosi** e restano fortemente impegnate nel loro raggiungimento
- **Intensificano e mantengono costante il proprio impegno** di fronte alle difficoltà
- **Recuperano velocemente il proprio senso di efficacia**, anche in seguito a insuccessi o regressioni
- **Attribuiscono l'insuccesso ad un impegno insufficiente**, o alla mancanza di conoscenze e abilità, che ritengono comunque di poter acquisire
- **Affrontano le situazioni minacciose con la sicurezza** di poter esercitare un controllo su di esse
- **Conseguono più successi personali** e sono meno soggetti a stress e depressione

# BASSO SENSO DI AUTOEFFICACIA: gli effetti



Le persone che hanno un **basso senso di autoefficacia**:

- **Si allontanano** intimidite **dalle attività “difficili”**
- **Hanno basse aspirazioni** e investono uno scarso impegno nel raggiungimento degli obiettivi che scelgono per se stesse
- Di fronte a compiti difficili, **indugiano a considerare le proprie carenze** personali, gli ostacoli e le possibili conseguenze invece di concentrarsi sul cosa fare per riuscire
- **Tendono a ridurre il proprio impegno** nel raggiungimento dell'obiettivo
- **Recuperano lentamente** il proprio senso di autoefficacia in seguito a insuccessi
- **Sono più propense ad “abbattersi”**

# L'AUTOEFFICACIA: REGOLATORE DEL SÈ



**Le convinzioni di autoefficacia regolano il funzionamento del se' attraverso 4 processi principali:**

- **PROCESSI COGNITIVI:** poiché le persone si pongono degli obiettivi, la loro scelta è preceduta dalla valutazione soggettiva delle proprie competenze: quanto maggiore è l'autoefficacia, tanto più elevati sono gli obiettivi che le persone si pongono.
- **PROCESSI MOTIVAZIONALI:** la perseveranza e la quantità di impegno nel portare a termine con successo gli obiettivi scelti nonché la capacità di recupero di fronte agli insuccessi dipendono dalla propria efficacia. Le persone che mancano di fiducia nelle proprie capacità, davanti ad ostacoli o insuccessi riducono il loro impegno.
- **PROCESSI AFFETTIVI:** l'autoefficacia riveste un ruolo nel controllo degli stressor ambientali e nell'insorgenza dell'ansia. Le persone con poca autoefficacia percepiscono un maggior numero di situazioni come stressanti e amplificano la gravità dei possibili pericoli.
- **PROCESSI DECISIONALI:** l'autoefficacia determina la gamma delle alternative alle quali si presta attenzione. Le persone non prendono in considerazione le alternative verso le quali nutrono uno scarso senso di autoefficacia.

# COME SI ACQUISISCE



**Il nostro senso di autoefficacia e' determinato da:**

- **Esperienze personali**

“In passato ci sono riuscito? Quante volte?” “Ci sono riuscito grazie alle mie capacità?”

- **Esperienze vicarie**

“Altri ci sono riusciti? Come hanno fatto?” “Se ci sono riusciti loro ci riuscirò anch'io?”

- **Persuasione e influenze sociali**

“Secondo gli altri ci riuscirò?” “Cosa pensano delle mie capacità?”

- **Stati fisiologici ed affettivi**

“Mi sento in forma?” “Sono molto agitato, come ce la posso fare?”



# COME SI ACQUISISCE



Nell'età dello sviluppo il senso di autoefficacia  
si forma nei seguenti contesti:

**familiare**  
**gruppo dei pari**  
**scolastico**

... continuando a modificarsi nei diversi contesti di vita  
della persona

# AUTOEFFICACIA E COSTRUTTI CORRELATI



**Autoefficacia:** fiducia che la persona nutre nelle sue capacità di riuscire in ciò che fa

**Autostima:** valutazione che la persona fa di se stessa

**Concetto di sé:** idea che la persona ha di sé in generale (io sono ottimista)

**Self confidence:** percezione positiva che la persona ha di se stessa – fiducia, ottimismo, entusiasmo



si influenzano reciprocamente

# AUTOEFFICACIA COLLETTIVA



“Rappresenta la **convinzione condivisa che il gruppo**, del quale si fa parte, **sia capace** di organizzare ed eseguire le azioni necessarie per produrre determinati risultati” Bandura (2000)

L'autoefficacia collettiva nasce dalle convinzioni condivise sulle competenze operative del gruppo di coordinarsi ed agire sinergicamente

# AUTOEFFICACIA A SCUOLA



**Il senso di autoefficacia degli studenti è influenzato da diversi fattori, per esempio:**

- **il confronto con le capacità dei compagni**
- **le interpretazioni che gli insegnanti fanno dei loro successi e insuccessi**

Tali fattori **possono ripercuotersi positivamente o negativamente** anche sulla motivazione e più in generale sulla valutazione che gli allievi danno di sé.

# AUTOEFFICACIA A SCUOLA : RENDIMENTO SCOLASTICO



Lo studente con un **alto senso di autoefficacia** scolastica tende ad avere :

- maggiore **motivazione scolastica**
- maggiore **impegno nello studio**
- maggiore **perseveranza**
  
- maggiore **competenza** nelle prestazioni
- miglior **monitoraggio** delle prestazioni
  
- migliori **risultati** conseguiti
- più alto livello delle **mete** perseguite

# AUTOEFFICACIA E DECISIONE



La persona con un **alto senso di autoefficacia** decisionale tende ad avere :

- maggiore **capacità di prendere decisioni**
- maggiore capacità di **affrontare le situazioni difficili nel processo decisionale**
- maggiore **impegno nel processo di scelta**

# AUTOEFFICACIA E RICERCA DEL LAVORO



La persona con un **alto senso di autoefficacia** nel cercare lavoro tende ad avere :

- **buone convinzioni propositive:** capacità di perseguire un progetto professionale cogliendo le opportunità offerte dal mercato del lavoro;
- **buone convinzioni esplorative:** capacità di attivarsi nel ricercare e valutare le informazioni relative a nuovi lavori e alla capacità di selezionare offerte di lavoro adatte alle proprie competenze;
- **buone convinzioni comunicative:** capacità di interagire con persone “sconosciute” e capacità di rivolgersi per consigli a persone competenti;
- **buone convinzioni di tolleranza alla frustrazione:** capacità di tollerare e gestire le difficoltà o i fallimenti insiti nella ricerca del lavoro

(ISFOL)

# AUTOEFFICACIA DEGLI INSEGNANTI



E' un giudizio riguardo alle proprie capacità di influire su :

- **partecipazione** degli allievi alle attività proposte
- **apprendimento** (anche di quelli difficili e demotivati)
- **prestazioni**

dipende da:

- credenze di autoefficacia basate sulla **padronanza della propria materia di insegnamento**
- credenze di autoefficacia derivanti dalle **azioni dell'insegnante** nel contesto scolastico

# AUTOEFFICACIA: QUESTIONARI PER L'AUTOVALUTAZIONE



## Scala di **efficacia personale** percepita in ambito scolastico

(tratta da "la valutazione dell'autoefficacia", Gian Vittorio Capraro)

*Le chiediamo di esprimere il Suo parere rispetto alle affermazioni riportate di seguito, indicando il Suo grado di accordo con esse. Legga attentamente ogni affermazione e indichi con una crocetta il numero che esprime meglio il Suo parere.*

*Non ci sono risposte giuste o sbagliate. La migliore risposta è quella che maggiormente corrisponde alla Sua esperienza e al Suo modo di pensare*

| 1                | 2                     | 3                      | 4                               | 5                     | 6                    | 7               |
|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------|
| MOLTO IN ACCORDO | ABBASTANZA IN ACCORDO | LEGGERMENTE IN ACCORDO | NE' IN ACCORDO NE IN DISACCORDO | LEGGERMENTE D'ACCORDO | ABBASTANZA D'ACCORDO | MOLTO D'ACCORDO |



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

# AUTOEFFICACIA: QUESTIONARI PER L'AUTOVALUTAZIONE



|                                                                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Sono in grado di superare tutte le difficoltà che incontro nella realizzazione degli obiettivi didattici              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. Sono capace di farmi apprezzare come docente da tutte le famiglie                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. Sono in grado di trarre il massimo vantaggio dalle innovazioni tecnologiche per migliorare il mio insegnamento        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. So intervenire tempestivamente e con efficacia nei casi di condotta trasgressiva/devianti (violenze, vandalismi ecc.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. Sono capace di farmi apprezzare come docente da tutti i miei alunni                                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. Nella mia classe sono sempre capace di far rispettare le regole di comportamento                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. So come coinvolgere nelle varie attività previste dal mio insegnamento anche gli alunni più resistenti e difficili    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. Sono in grado di ottenere la fiducia e la stima di tutti i miei colleghi                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Sono capace di organizzare il mio lavoro e di rispettare gli impegni assunti, anche in presenza di impreviste urgenze | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. Sono in grado di affrontare efficacemente i problemi disciplinari del gruppo classe                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. Sono capace di ottenere la fiducia e la stima dl dirigente                                                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. So come affrontare i vari problemi connessi all'integrazione scolastica degli alunni in situazione di handicap       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

SCALA DI EFFICACIA PERSONALE PERCEPITA IN AMBITO SCOLASTICO: risultati v. slide

# AUTOEFFICACIA: QUESTIONARI PER L'AUTOVALUTAZIONE



Scala di **efficacia collettiva** percepita in ambito scolastico

(tratta da "la valutazione dell'autoefficacia", Gian Vittorio Capraro)

*Le chiediamo di esprimere il Suo parere rispetto alle affermazioni riportate di seguito, indicando il Suo grado di accordo con esse. Legga attentamente ogni affermazione e indichi con una crocetta il numero che esprime meglio il Suo parere.*

*Non ci sono risposte giuste o sbagliate. La migliore risposta è quella che maggiormente corrisponde alla Sua esperienza e al Suo modo di pensare*

| 1                | 2                     | 3                      | 4                               | 5                     | 6                    | 7               |
|------------------|-----------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------|
| MOLTO IN ACCORDO | ABBASTANZA IN ACCORDO | LEGGERMENTE IN ACCORDO | NE' IN ACCORDO NE IN DISACCORDO | LEGGERMENTE D'ACCORDO | ABBASTANZA D'ACCORDO | MOLTO D'ACCORDO |

# AUTOEFFICACIA: QUESTIONARI PER L'AUTOVALUTAZIONE



|                                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. La nostra scuola è capace di esercitare un'importante azione di promozione e di sviluppo anche sul territorio                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. La nostra scuola sa come ottenere la piena collaborazione da parte degli enti pubblici e dei servizi sociali operanti sul territorio          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. La nostra scuola è in grado di realizzare interventi incisivi per prevenire l'abbandono scolastico                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. La nostra scuola sa trasmettere all'esterno un'immagine positiva                                                                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. La nostra scuola è in grado di realizzare pienamente tutti gli obiettivi previsti dall'autonomia scolastica                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. La nostra scuola sa sempre superare con successo le difficoltà                                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. La nostra scuola sa adeguare l'insegnamento alle opportunità fornite dall'innovazione tecnologica                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. La nostra scuola sa ottenere la massima partecipazione delle famiglie alle sue attività ed iniziative                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. Le varie componenti della nostra scuola sanno operare insieme per garantire il miglior funzionamento, anche di fronte ai problemi più spinosi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

SCALA DI EFFICACIA COLLETTIVA PERCEPITA IN AMBITO SCOLASTICO: risultati v. slide

# AUTOEFFICACIA: ESISTE QUELLA GENERALE?

## Italian Adaptation of the General Self-Efficacy Scale

### Self-Efficacy Generalizzata

By Lucio Sibilio, Ralf Schwarzer & Matthias Jerusalem, 1995

**1= Per nulla vero    2= Poco vero    3= Abbastanza vero    4= Totalmente vero**

|                                                                                                          |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. Riesco sempre risolvere problemi difficili se ci provo abbastanza seriamente                          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Se qualcuno mi contrasta, posso trovare il modo o il sistema per ottenere ciò che voglio              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Per me è facile attenermi alle mie intenzioni e raggiungere i miei obiettivi                          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Ho fiducia di poter affrontare efficacemente eventi inattesi                                          | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Grazie alle mie risorse, so come gestire situazioni impreviste                                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Posso risolvere a maggior parte dei problemi se ci metto il necessario impegno                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Rimango calmo nell'affrontare le difficoltà perché osso confidare nelle mie capacità di fronteggiarle | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Quando mi trovo di fronte ad un problema, di solito trovo parecchie soluzioni                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Se sono in "panne", posso sempre pensare a qualcosa da mettere in atto                                | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Non importa quello che mi può capitare, di solito sono in grado di gestirlo                          | 1 | 2 | 3 | 4 |

SCALA DI AUTOEFFICACIA GENERALE : risultati v. slide



# RISULTATI QUESTIONARI



•**AUTOEFFICACIA PERSONALE** in ambito scolastico: somma i punteggi.

Il valore medio è 67

•**AUTOEFFICACIA COLLETTIVA** in ambito scolastico : somma i punteggi.

Il valore medio è 50

•**AUTOEFFICACIA GENERALE:** somma i punteggi.

Il valore medio è 29

