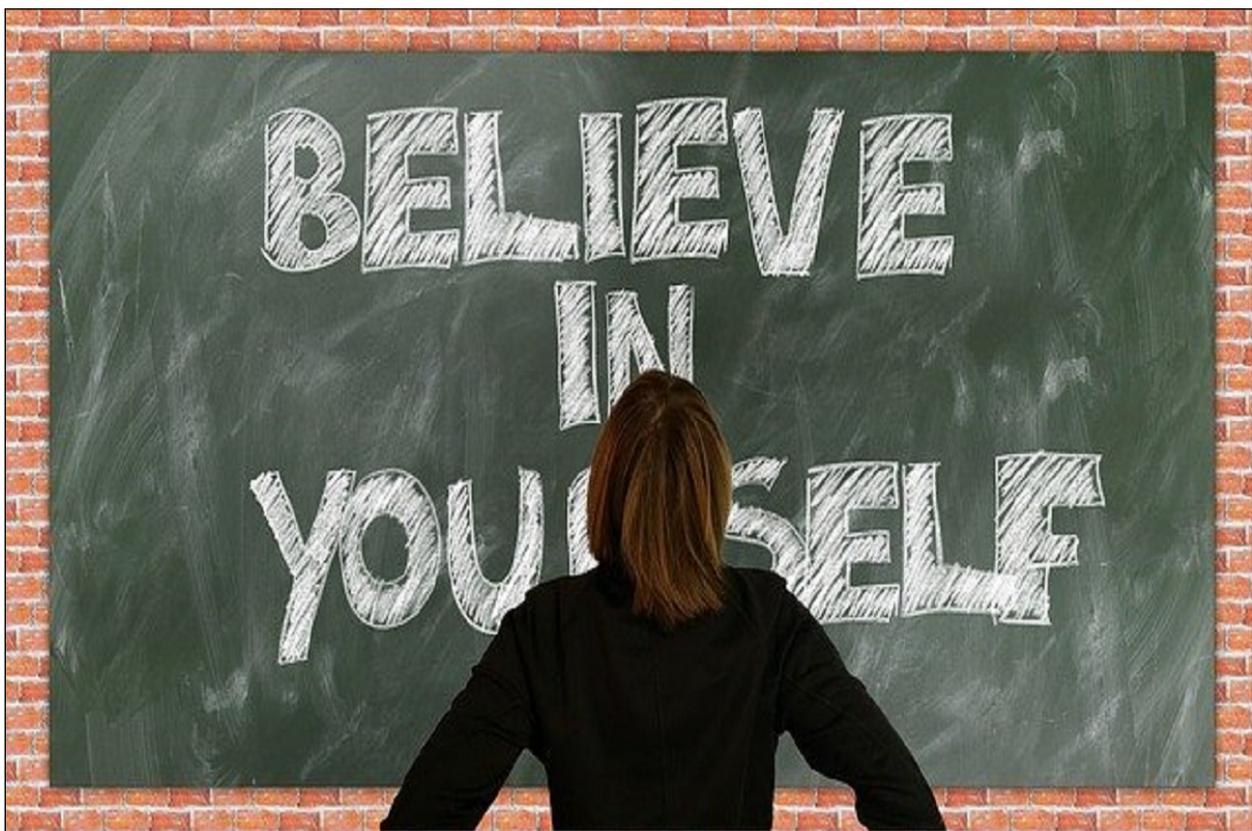

Autostima e Autoefficacia

Monitoraggio dei fattori protettivi

Istituto Comprensivo "F. Pentimalli" - Gioia Tauro (RC)

Scuola dell'infanzia- Scuola Primaria- Scuola Secondaria



"Non preoccuparti se gli altri non ti apprezzano.
Preoccupati se tu non apprezzi te stesso."
(Confucio)

Introduzione

In seguito all'emergenza sanitaria COVID19, e al distanziamento sociale obbligatorio attuato dal DPCM 4 marzo 2020, le singole realtà scolastiche si sono trovate a dover attuare una trasformazione da luogo fisico di apprendimento a luogo virtuale, con l'arduo compito di colmare la distanza fisica e la carenza di strumenti.

Una situazione, dunque, esposta a molteplici fattori stressanti che coinvolgono i soggetti della comunità educante in una serie di sfide che, a causa di un elevato livello d'incertezza possono avere ripercussioni psicologiche a lungo termine (Brooks et al., 2020).

Per i motivi fin qui esplicitati, si ritiene opportuno effettuare un'indagine di monitoraggio di alcuni costrutti psicologici considerati fattori protettivi in situazioni di stress.

Monitoraggio fattori protettivi

Sebbene le scuole definiscano molti obiettivi, il successo accademico è sempre stato l'unico obiettivo monitorato regolarmente e considerato l'unico indicatore della qualità della vita scolastica (Slavin, 2006).

Tuttavia, il benessere psicologico degli studenti è considerato importante per essere affrontato come un contributo significativo al successo degli studenti in futuro. Tra molti elementi, l'autostima gioca un ruolo determinante nel benessere psicologico degli studenti; molti ricercatori hanno sostenuto che l'autostima è un fattore importante da considerare nell'istruzione (Ferkany, 2008; Humphrey, 2004).

Autoefficacia e autostima sono entrambe "ingredienti" fondamentali per star bene con noi stessi, sono connesse tra loro ma non rappresentano tuttavia la stessa cosa.

Sono dimensioni mentali per il nostro benessere psicologico perché si formano a partire dai primi anni di vita.

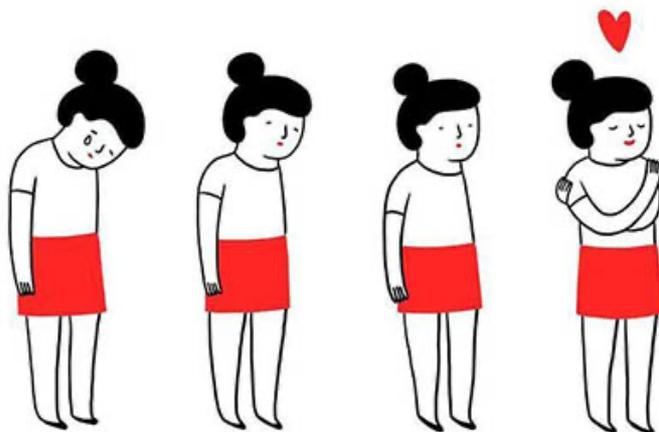
Per dare due definizioni subito comprensibili di autostima e di autoefficacia, partiamo da due domande fondamentali:

- L'autostima risponde alla domanda: "Quanto valgo?" e si riferisce all'insieme dei giudizi e delle valutazioni che ognuno di noi dà di se stesso: indica quanto siamo soddisfatti di noi stessi e quanto siamo consapevoli del nostro valore.
- L'autoefficacia risponde alla domanda: "Quanto sono capace?" e si riferisce alla percezione individuale della capacità di organizzarsi e di raggiungere gli obiettivi. Somiglia

all'autostima , ma indica la fiducia nelle nostre capacità, ci fa sentire capaci di mantenere il controllo su quello che ci accade e ci aiuta a incidere sugli eventi in maniera positiva.

L'autostima (Io valgo)

L'autostima è il giudizio che ogni persona dà del proprio valore e dipende da molti fattori: le esperienze di successo e la realizzazione delle proprie potenzialità, le esperienze di competenza, il prestigio che si ha in un gruppo, la visione positiva di sé. Non sempre la percezione di un'immagine positiva di sé è seguita da comportamenti corretti. Ad esempio lo studente che disturba potrà pensare di essere un "intrattenitore" oppure si percepisce simpatico e vivace, ignorando completamente come i suoi comportamenti siano invece considerati negativi.



**Se gli altri credono in te, sarai più forte.
Se sarai tu a credere in te stesso,
sarai invincibile!**

La percezione di autoefficacia e di competenza (ce la posso fare!)

Questo costrutto si riferisce alla percezione della capacità individuale di mobilitare le proprie risorse interiori e le proprie capacità per soddisfare le aspettative situazionali (Piccardo 1995). Un individuo con un'alta percezione di autoefficacia agirà adeguatamente nell'ambiente ed utilizzerà al meglio le proprie potenzialità. Nel contesto scolastico uno studente che ha un alto livello di autoefficacia sarà portato ad affrontare con positività anche i compiti più difficili, saprà autoregolarsi, porsi degli obiettivi sempre più ambiziosi, cercando di raggiungerli. Chi si aspetta un buon risultato si sentirà incentivato ad impegnarsi di più, a rimanere concentrato, ad investire sulla propria formazione.

Al contrario uno studente con una bassa autoefficacia rinuncerà non appena un compito gli sembrerà difficile (tanto non ce la farò mai), si impegnerà poco, avrà basse aspirazioni e difficilmente avrà risultati brillanti. La scarsità dei risultati andrà a incentivare la percezione bassa di autoefficacia.



Procedura

Il monitoraggio sarà effettuato in classe dalla dott.ssa Doriana Tripodi (Psicologa/ Psicoterapeuta) che proporrà ai ragazzi dei questionari standardizzati che misurano i costrutti sopra citati.

La somministrazione avverrà in maniera collettiva e previo consenso informato di entrambi i genitori.

I questionari una volta compilati verranno consegnati direttamente alla dottoressa.

I risultati verranno mostrati in forma anonima e collettiva per garantire la privacy dei ragazzi.

I genitori potranno contattare la dottoressa per conoscere i risultati individuali di ciascun ragazzo.

