



Diventa ciò che sei

Il ruolo della motivazione nelle scelte sul proprio futuro

Dati della/del referente

Referente del progetto: Prof.ssa Anna Maria Meneghini

Email: anna.meneghini@univr.it

Telefono: +39 045 802 8602

Eventuale altro/a docente coinvolto/a:

Tutor (se diverso dalla/dal referente): Dott.ssa Sofia Morandini

Struttura ospitante: Università di Verona, dip. Scienze Umane

Descrizione del progetto

Il presente progetto mira a fornire alcune basi teoriche inerenti al costrutto psicologico della motivazione. Nello specifico, saranno affrontati i fattori che possono ostacolare un positivo e fruttuoso fluire della motivazione, ed alcune modalità che permettano di comprendere ed affrontare le tipiche difficoltà causate episodi di demotivazione. Attraverso un ciclo di cinque incontri, della durata di due ore ciascuno, saranno affrontati alcuni specifici temi estrapolati dal modello motivazionale di Angelica Moè (in Moè, A., 2021, *Motivarsi: tre buone ragioni e qualche strategia*. Società editrice Il Mulino). Ogni incontro prevede una prima parte di lezione frontale di gruppo, ed una seconda parte nella quale verranno proposti alcuni esercizi in linea con le basi teoriche precedentemente fornite. Le conoscenze che gli studenti acquisiranno mediante il progetto si riferiscono ai principali elementi relativi del costrutto psicologico della motivazione, ed attraverso gli esercizi proposti potranno acquisire competenze pratiche ed esperienziali utili alla gestione efficace della propria e altrui motivazione. Agire per una buona gestione della motivazione è fondamentale nell'ambito dell'orientamento alla scelta del percorso di studio o di lavoro. Nelle scelte, infatti, è importante esplorare la propria motivazione intrinseca, per poi integrarla con le motivazioni estrinseche ad essa connesse. Ciò permette di radicare le proprie motivazioni ad una solida leva interna, di migliorare la percezione di autoefficacia e di giungere, così, a formulare ipotesi circa il proprio futuro in linea con le aspirazioni di ognuno. Le competenze raggiunte mediante il progetto



saranno certificate durante l'ultimo incontro, attraverso un colloquio di gruppo focalizzato sulle leve motivazionali che guidano le scelte del percorso di studio o di lavoro dei partecipanti. L'andamento del progetto sarà monitorato dal referente (prof.ssa Anna Maria Meneghini)

Gli incontri saranno organizzati come segue:

- CHE COSA SIGNIFICA MOTIVARSI
 1. Che cos'è la motivazione
 - Significato e ragione (Moè, 2021)
 2. Che cos'è la a-motivazione
 - Assenza di motivazione, motivazione estrinseca e intrinseca (Ryan e Deci, 2000)
 3. Accettazione, riuscita e dominanza
 - Il modello di Murray (Murray, 1938)
 4. **Esercizio:** Conoscere la propria motivazione (Moè, 2021)

- I BLOCCHI DELLA MOTIVAZIONE
 1. Cosa blocca, frena o distoglie la motivazione?
 - La piramide dei blocchi motivazionali
 - L'accettazione condizionata e incondizionata (Rogers, 1982)
 2. Tutto può essere recuperato
 - La percezione di *effectance* (Harter, 1978)
 3. È faticoso, impegnativo e difficile motivarsi
 - Il modello delle scelte a rischio (Maslow, 1954)
 4. Sentirsi, vedersi, convincersi
 - La condivisione sociale delle emozioni (Rimè, 2009)
 5. **Esercizio:** Le armi della motivazione (Moè, 2021)

- DARE VALORE
 1. Le fonti
 - La teoria aspettative/valori (Wigfield & Eccels, 2000)
 - L'approccio dell'autodeterminazione (Ryan & Deci, 2017)
 - L'autoefficacia (Bandura, 2000)
 2. Scoprire i propri valori
 - Modalità e strategie per scoprire e accrescere il valore dato alla situazione (Moè, 2021)
 3. Allineare i propri valori
 - Il modello di Schwartz (Schwartz, 1994)
 4. Sopprimere o rivalutare
 - Tre livelli di regolazione emotiva (Roth et al., 2019)
 5. **Esercizio:** Farsi piacere un compito noioso (Moè, 2021)



- DECIDERSI
 1. Non ci penso nemmeno
 - Il modello transteorico di Prochaska (Prochaska et al., 1993)
 2. Il problema è nel cominciare
 - La procrastinazione (van Eerde e Klingsieck, 2018)
 3. Comincio ma interrompo
 - Variabili personali e sociali (Ajzen, 1985)
 4. Cambiare un'abitudine
 - I meccanismi di scrematura (Kuhl, 1987)
 5. **Esercizio:** Formulare obiettivi SMART (Moè, 2021)

- MANTENERE LA PROPRIA MOTIVAZIONE
 1. Innescare spirali positive
 - Le strategie *savoring* e *dampening* (Larsen & McKibban, 2008)
 2. Stabilire priorità
 - Il modello di pianificazione di Bozworth (Bozworth, 2001)
 3. Contrastare ambienti poco facilitanti
 - Fattori protettivi e fattori di rischio (Moè, 2021)
 4. **Esercizio:** Cominciare, continuare, rinnovare (Moè, 2021)
 5. **Colloquio finale di gruppo:** Motivarsi verso la scelta del proprio futuro

Bibliografia

Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In *Action control* (pp. 11-39). Springer, Berlin, Heidelberg.

Bandura, A. (2000). Self-efficacy: The foundation of agency. *Control of human behavior, mental processes, and consciousness: Essays in honor of the 60th birthday of August Flammer*, 16.

Bozworth, C. G. (2001). Challenges and choices: the effectiveness. Prioritizing your time. *Human Environment Services*, pubblicaion GH6653, reprinted, 15.

Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human development*, 21(1), 34-64.

Kuhl, J. (1987). Action control: The maintenance of motivational states. In *Motivation, intention, and volition* (pp. 279-291). Springer, Berlin, Heidelberg.

Larsen, J. T., & McKibban, A. R. (2008). Is happiness having what you want, wanting what you have, or both?. *Psychological Science*, 19(4), 371-377.

Maslow Abraham, H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Haiper & Row.

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality: A clinical and experimental study of fifty men of college age*.



Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1993). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *Addictions Nursing Network*, 5(1), 2-16.

Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85.

Rogers, C. R. (1982). *La terapia centrata sul cliente: teoria e ricerca*. Firenze, Martinelli (ed. orig. *On Becoming a Person*, Boston, MA, Houghton Mifflin, 1961)

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). When rewards compete with nature: The undermining of intrinsic motivation and self-regulation. In *Intrinsic and extrinsic motivation* (pp. 13-54). Academic Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.

Schwartz, S. H. (1994). Are there universal aspects in the structure and contents of human values?. *Journal of social issues*, 50(4), 19-45.

van Eerde, W., & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73-85.

Wigfield, A. & Eccels, J. S. (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-81

Competenze sviluppate dal progetto

In grassetto le competenze che il progetto mira a sviluppare.

<p style="text-align: center;">TABELLA DELLE COMPETENZE</p> <p style="text-align: center;">(secondo le indicazioni ministeriali per i percorsi per competenze trasversali e l'orientamento PCTO)</p>



<p>Competenza personale, sociale e capacità di imparare a imparare</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Capacità di riflettere su se stessi e individuare le proprie attitudini➤ Capacità di gestire efficacemente il tempo e le informazioni➤ Capacità di imparare e di lavorare sia in maniera collaborativa che in maniera autonoma➤ Capacità di collaborare con gli altri in maniera costruttiva➤ Capacità di comunicare costruttivamente in ambienti diversi➤ Capacità di creare fiducia e provare empatia➤ Capacità di esprimere e comprendere punti di vista diversi➤ Capacità di negoziare➤ Capacità di concentrarsi, di riflettere criticamente e di prendere decisioni➤ Capacità di gestire il proprio apprendimento e la propria carriera➤ Capacità di gestire l'incertezza, la complessità e lo stress➤ Capacità di gestire la complessità➤ Capacità di mantenersi resilienti➤ Capacità di favorire il proprio benessere fisico ed emotivo
<p>Competenza in materia di cittadinanza</p>	<ul style="list-style-type: none">➤ Capacità di impegnarsi efficacemente con gli altri per un interesse comune o pubblico➤ Capacità di pensiero critico e abilità integrate nella soluzione dei problemi



Competenza imprenditoriale	<ul style="list-style-type: none">➤ Creatività e immaginazione➤ Capacità di pensiero strategico e risoluzione dei problemi➤ Capacità di trasformare le idee in azioni➤ Capacità di riflessione critica e costruttiva➤ Capacità di assumere l'iniziativa➤ Capacità di lavorare sia in modalità collaborativa in gruppo sia in maniera autonoma➤ Capacità di mantenere il ritmo dell'attività➤ Capacità di comunicare e negoziare efficacemente con gli altri➤ Capacità di gestire l'incertezza, l'ambiguità e il rischio➤ Capacità di possedere spirito d'iniziativa e autoconsapevolezza➤ Capacità di essere proattivi e lungimiranti➤ Capacità di coraggio e perseveranza nel raggiungimento degli obiettivi➤ Capacità di motivare gli altri e valorizzare le loro idee, di provare empatia➤ Capacità di accettare la responsabilità
Competenza in materia di consapevolezza ed espressione culturali	<ul style="list-style-type: none">➤ Capacità di esprimere esperienze ed emozioni con empatia➤ Capacità di riconoscere e realizzare le opportunità di valorizzazione personale, sociale o commerciale mediante le arti e le altre forme culturali➤ Capacità di impegnarsi in processi creativi sia individualmente che collettivamente



	<ul style="list-style-type: none">➤ Curiosità nei confronti del mondo, apertura per immaginare nuove possibilità
--	--

Carico del progetto

Scuole a cui è rivolto il progetto: Scuole secondarie di secondo grado

Max numero di studenti: 20

Mesi in cui è possibile svolgere il progetto: febbraio-marzo-aprile 2023

Classi a cui il progetto è rivolto: classi IV° e V° delle scuole di secondarie di secondo grado

In quale modalità di svolgerà il progetto (mettere in grassetto le opzioni prescelte):

- Solo a distanza
- Solo in presenza
- In parte a distanza, in parte in presenza
- **Indifferentemente a distanza o in presenza (ma preferibilmente in presenza)**

Impegno del progetto

Il progetto prevede un ciclo di cinque incontri, della durata di due ore ciascuno (per un totale di 10 ore). Compatibilmente con le esigenze degli studenti, gli incontri avverranno con cadenza settimanale in orari pomeridiani, presso un'aula del dipartimento di Scienze Umane dell'Università di Verona.

Contatti

Per informazioni sui contenuti del corso: anna.meneghini@univr.it; sofia.morandini@univr.it

Per informazioni organizzative e iscrizioni: Ufficio Orientamento: pcto@ateneo.univr.it