

## DOMANDE APPLICATIVE

- 1) L'ambiente giudicante
  - Stimola a migliorarsi
  - Scoraggia a mettersi in gioco
  - Motiva chi percepisce autoefficace
- 2) I rinforzi efficaci sono
  - Frequenti e da + persone
  - Contingenti, credibili, specifici
  - Personalmente rilevanti
- 3) Per abbandonare una abitudine è necessario
  - Avere un ambiente supportivo
  - Percepirsi capaci
  - Riduce i vantaggi dello status quo
- 4) Per ridurre la motivazione è fondamentale
  - Rafforzare l'autoefficacia
  - Stimolare modalità creative di affrontare il compito
  - Cogliere il punto di vista dell'altro
- 5) Mostrare pazienza prevede principalmente di
  - Sopprimere le emozioni di disappunto e rabbia
  - Tollerare gli insuccessi come parte normale del percorso
  - Rispettare e assecondare i tempi individuali
- 6) Le memorie affettive
  - Demotivano
  - Possono motivare o demotivare
  - Sono motivanti
- 7) Per stimolare la curiosità è importante
  - Introdurre novità e incongruenze
  - Far percepire autoefficaci
  - Anticipare soluzioni
- 8) L'entusiasmo può essere favorito da
  - Una persona entusiasta
  - Svolgere l'attività in prima persona
  - Poter soddisfare i propri bisogni
- 9) Stereotipi positivi
  - Motivano a fare meglio
  - Favoriscono la motivazione se l'ambiente è supportivo
  - Inducono ansia se eccessivi
- 10) Per rendere un compito significativo può essere utile
  - Spiegare come svolgerlo
  - Suddividerlo in parti fattibili
  - Coinvolgere in attività di scoperta dei personali valori
- 11) L'autostima può essere rafforzata
  - Attraverso tecniche di autoaffermazione
  - Da una storia di successi
  - Da un ambiente supportivo dell'autodeterminazione

12) Minacciare

- Sprona a migliorarsi
- Demotiva soprattutto chi si percepisce poco autoefficace
- Riduce la tendenza a procrastinare

13) L'uso di un linguaggio informativo prevede di

- Valorizzare il progresso e l'impegno
- Far ragionare su quali compiti scegliere
- Spiegare quali sono le strategie + efficaci

14) L'aspettativa di guarigione rende un farmaco

- + efficace
- Con minori effetti collaterali
- Meno efficace

15) Per promuovere l'autodeterminazione può essere utile

- Portare pazienza e lasciare sperimentare
- Proporre dei modelli efficaci di riuscita nel compito
- Suggestire strategie per svolgere il compito in autonomia

16) Le emozioni anticipate sono indotte principalmente da

- Fattori ambientali
- Caratteristiche individuali
- Fattori contestuali

17) Per promuovere il valore può essere utile

- Rendere curiosi
- Stimolare il motivo alla riuscita
- Ridurre il costo percepito

18) Limitare il numero di scelte possibili può aiutare

- A provare + soddisfazione per la riuscita
- A procrastinare meno
- A sentirsi + autoefficaci

19) Per soddisfare il bisogno di competenza può essere utile

- Suggestire strategie efficaci
- Fornire feedback di riuscita
- Proporre compiti fattibili

20) Il magico numero 3

- È il numero minimo di successi in un compito per considerarsi capaci
- È il numero minimo di persone significative che credono in noi che ci può dare la spinta motivante
- Consiste nel darsi "provaci almeno 3 volte"