

Risorse sociali

Le relazioni interpersonali sono diretta espressione di un bisogno universale di contatto sociale e di affiliazione. Esse garantiscono la sopravvivenza nei primi anni di vita e consentono di sperimentare un senso di “sicurezza” che accompagnerà l’individuo nel corso della sua esistenza.

Cosa è una *relazione interpersonale*?

Entità di natura **diadica**, caratterizzata da una serie di **interazioni** (scambi comportamentali: “A fa X a B” e “B fa Y ad A”) **reciproche**.

NB:

- un unico scambio comportamentale non indica una relazione;
- una serie di scambi comportamentali scollegati tra loro non definiscono una relazione.

Per poter parlare di relazione, le interazioni comportamentali che si verificano tra due individui devono essere **interconnesse** le une alle altre in una catena di scambi che costituisce la **storia relazionale** dei due partner e che agisce come *frame* di riferimento per le interazioni successive.

Stabilità: indica quanto una relazione è stabile/transitoria, permanente/volontaria.

Potere: indica quanto una relazione è gerarchica/orizzontale.

Genere: indica se una relazione è costituita da due individui dello stesso sesso o meno.

Relazioni sociali

La qualità delle relazioni sociali dipende principalmente da due fattori:

- disponibilità di una rete di rapporti sociali;
- abilità sociali individuali.

Perché le relazioni sono una risorsa?

Le relazioni interpersonali sono una risorsa per lo sviluppo in quanto forniscono un aiuto di fronte alle varie sfide evolutive che l'individuo si trova ad affrontare nei momenti del suo sviluppo.

Le relazioni sociali, sia diadiche che gruppali, in cui l'individuo è inserito e che si costruiscono nel corso della sua esistenza sono delle RISORSE per affrontare le sfide dello sviluppo:



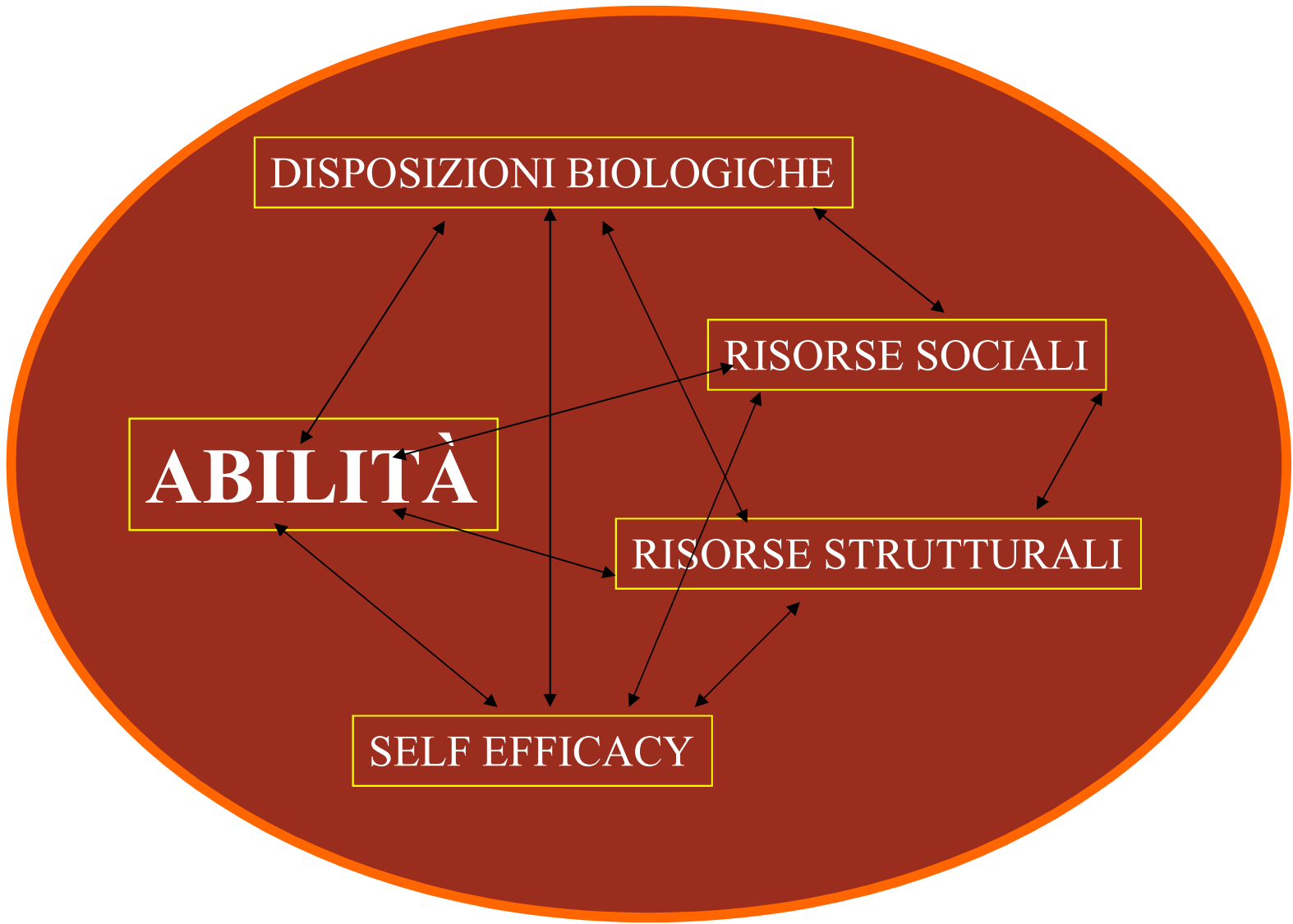
```
graph TD; A[ ] --> B[Numerosità]; A --> C[Qualità];
```

Numerosità

Qualità

Esempi di relazioni cruciali:

- Relazione coi genitori.
- Relazione fraterna.
- Relazione con i pari.
- Relazione con amici.



Abilità

Per affrontare al meglio una sfida di sviluppo è necessario possedere le ABILITÀ necessarie.

Tra le abilità più utili nel nostro contesto si possono citare quelle di: apprendere, programmare, negoziare, valutare ecc...

Possedere abilità diversificate
aumenta la soglia del rischio.

Abilità

Abilità di base = psicomotorie, di lettoscrittura, di pianificazione economica, conoscenza/osservanza regole igieniche, capacità di mantenersi economicamente.

Abilità superiori = abilità generali che migliorano apprendimento di nuovi comportamenti e capacità di portare a termine nuovi compiti

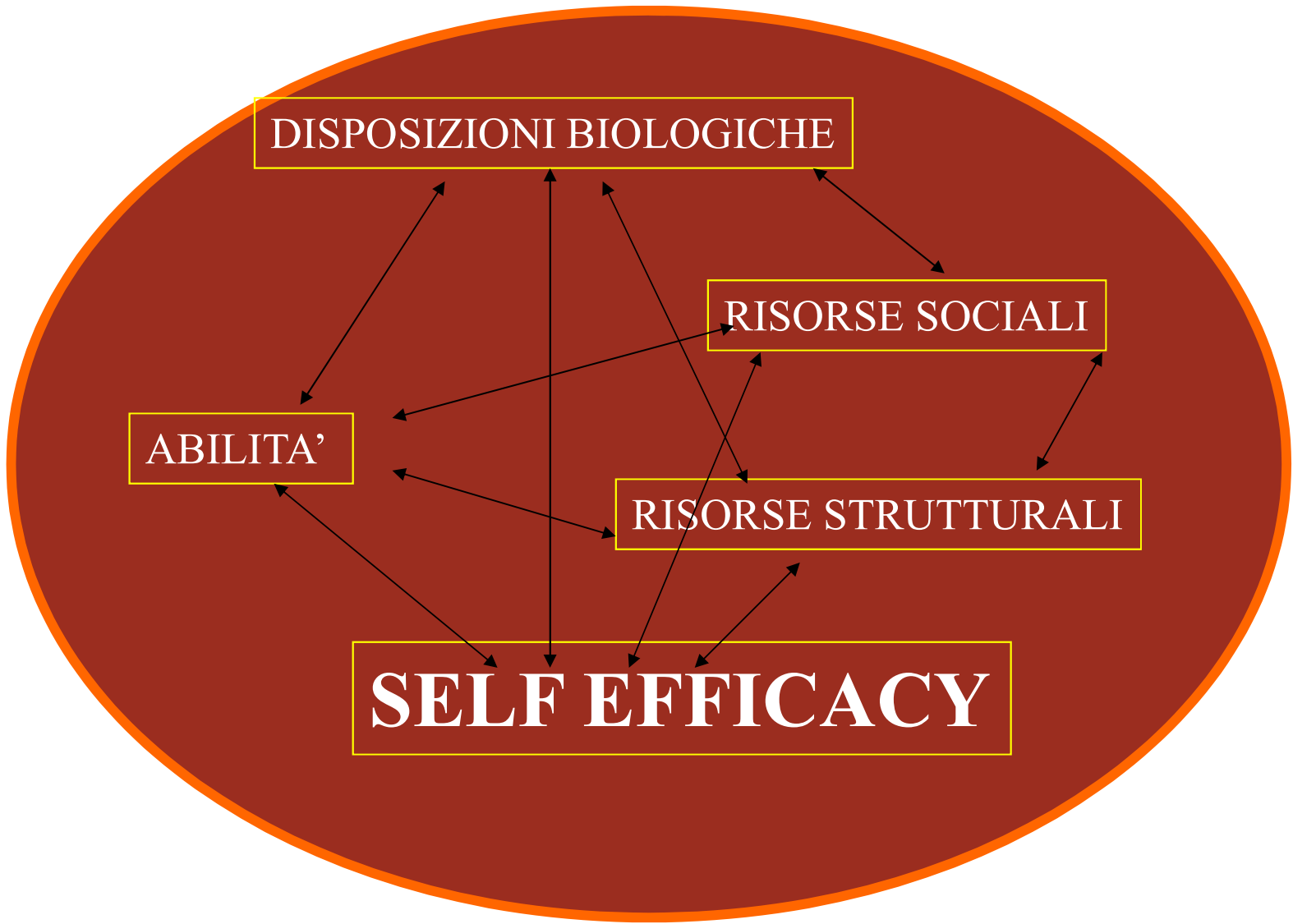
DISPOSIZIONI BIOLOGICHE

RISORSE SOCIALI

ABILITA'

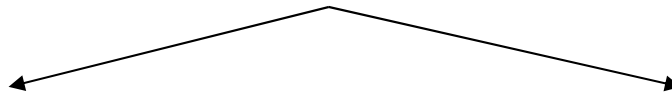
RISORSE STRUTTURALI

SELF EFFICACY



Self-efficacy

La modalità con cui l'individuo affronta una sfida di sviluppo dipende in parte dal grado di autoefficacia



Feedback sociale

giudizio espresso dagli altri relativamente all'individuo in generale e all'individuo rispetto a quella tipologia di compito in particolare

Esperienza

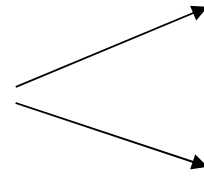
Storia di successi/insuccessi che l'individuo ha collezionato in generale e rispetto a quel compito

Su cosa si basano le valutazioni sulla self-efficacy?

Bandura → 4 fonti di info:

1. risultati della prestazione;
2. esperienze vissute per interposta persona;
3. persuasione verbale;
4. indizi psicologici.

Self efficacy



Stili di
attribuzione

Motivazione

Strumenti di valutazione dell'autoefficacia percepita

Le **convinzioni di efficacia** variano rispetto a diverse dimensioni.

Livello: compiti semplici o difficili.

- Individuare i **requisiti necessari** al successo in una data attività.
- Identificare il **livello delle sfide e degli impedimenti** che ostacolano il successo di una data prestazione.
- Valutazione **dell'efficacia di eseguire regolarmente un compito** anche in presenza di situazioni dissuadenti.

Strumenti di valutazione dell'autoefficacia percepita

Generalità: le persone possono giudicarsi efficaci in un'ampia gamma di attività o solo in certi ambiti.

Forza: le convinzioni deboli possono essere spazzate via velocemente. Quanto più il senso di efficacia è forte tanto maggiori saranno la perseveranza e la probabilità che l'attività scelta venga svolta con successo.

Strumenti di valutazione dell'autoefficacia percepita

Gli item sono formulati in termini di **SO FARE** anziché di FARÒ

SCALE DI AUTOEFFICACIA DOVREBBERO
MISURARE LA CONVINZIONE DELLA PROPRIA
CAPACITÀ DI AFFRONTARE ADEGUATAMENTE
COMPITI DI DIVERSO LIVELLO APPARTENENTI
ALL'AMBITO PSICOLOGICO IN ESAME

Strumenti di valutazione dell'autoefficacia percepita

METODOLOGIA STANDARD PER MISURARE LA FORZA DELLE CONVINZIONI:

SCALA A 100 PUNTI (CON INTERVALLI DI 10) DA 0 (non lo so fare) attraverso gradazioni intermedie di sicurezza (50 = sono moderatamente certo di saperlo fare) fino alla sicurezza totale (100 = sono certo di saperlo fare).

Oppure

SCALA LIKERT A 5/7/10 PUNTI

Strumenti di valutazione dell'autoefficacia percepita

Familiarizzare con la scala attraverso **item pratici** che misurano la capacità ad es. di sollevare pesi crescenti, ecc.

È possibile stabilire **cut-off** sotto il quale le persone si giudicano incapaci di eseguire le attività.

Gli item possono essere:

- Ordinati per tutta l'estensione della scala
- Ordinati solo nella parte inferiore della scala
- Senza ordine

Strumenti di valutazione dell'autoefficacia percepita

Le credenze di autoefficacia rispondono alla domanda? “Sono capace ...” oppure “Sono in grado di ...”

Es.

- Sono in grado di scrivere bene ...?
- Sono in grado di risolvere il seguente problema ...?
- Quanto sei sicuro di riuscire a risolvere in maniera adeguata il seguente problema ...?

Strumenti di valutazione dell'autoefficacia percepita

Le credenze di autoefficacia sono sensibili alle variazioni di contesto in un particolare compito o attività. Il senso di efficacia della scrittura per esempio varia a seconda che si consideri la capacità di scrivere un tema, una poesia o una storia inventata.

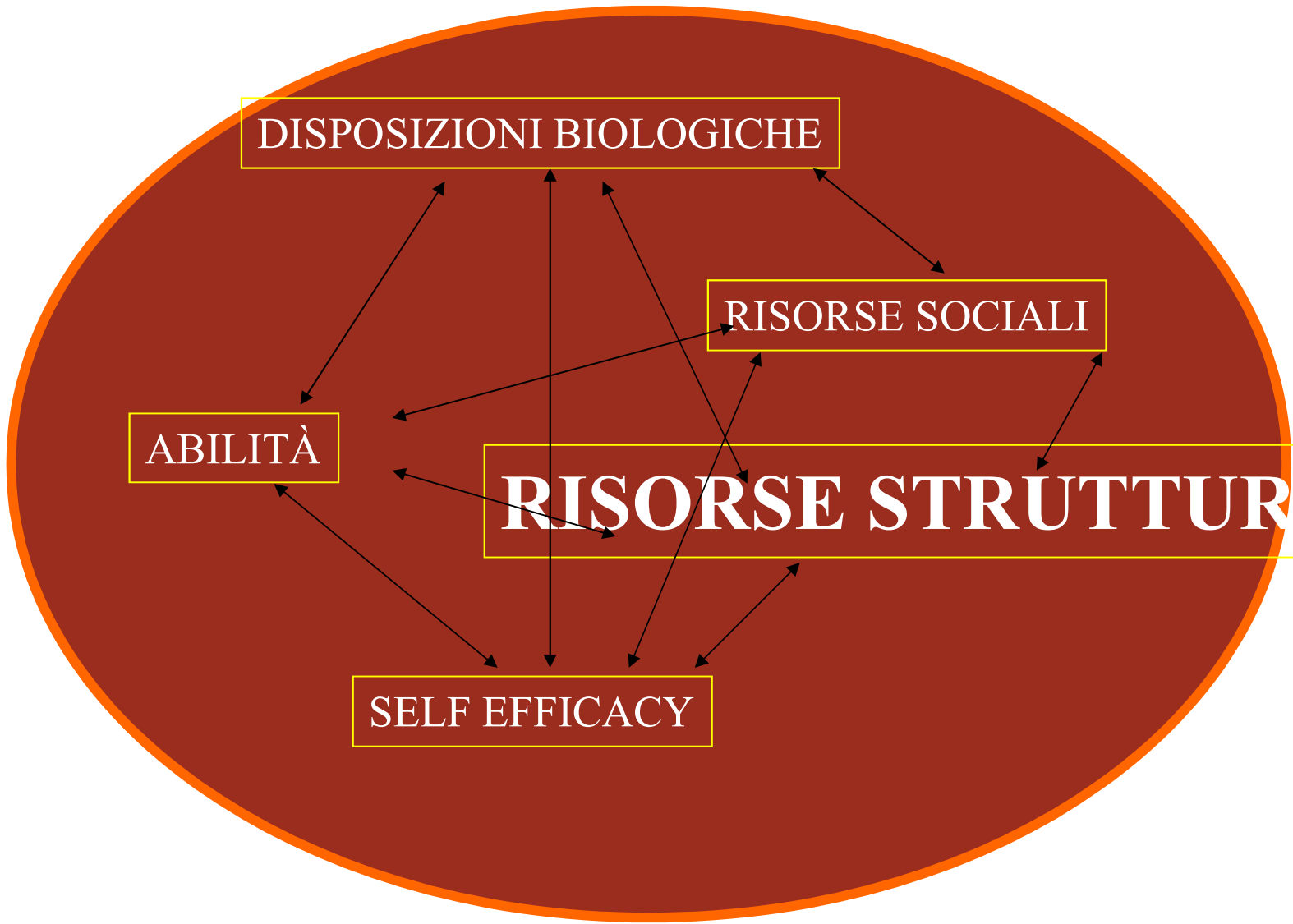
DISPOSIZIONI BIOLOGICHE

RISORSE SOCIALI

ABILITÀ

RISORSE STRUTTUR

SELF EFFICACY



Risorse strutturali

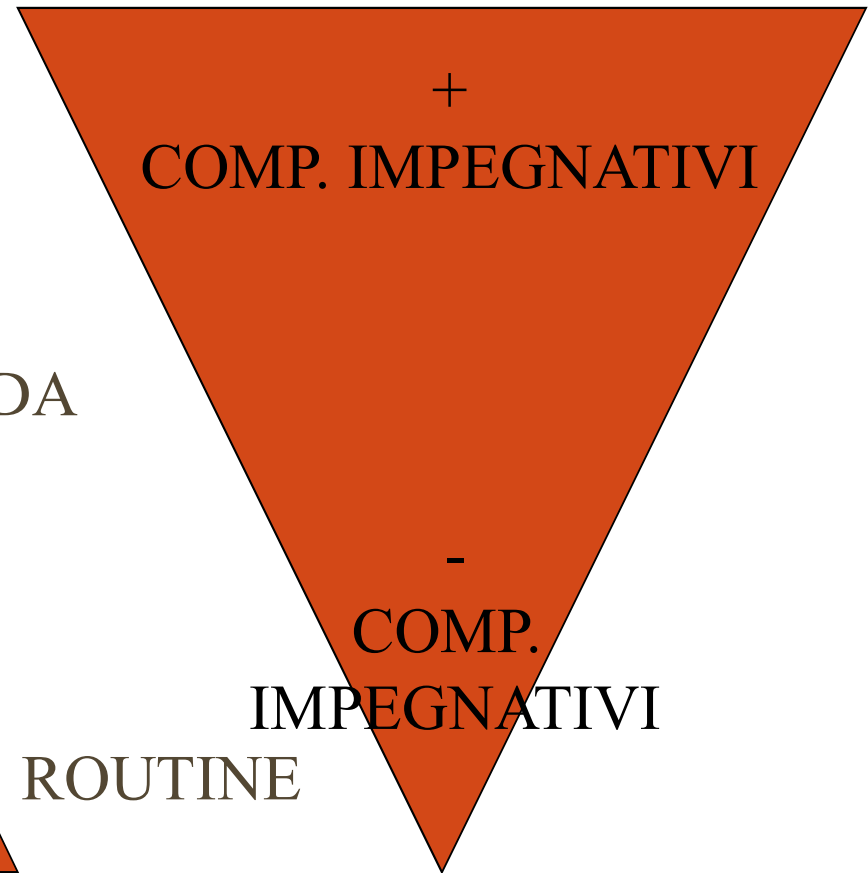
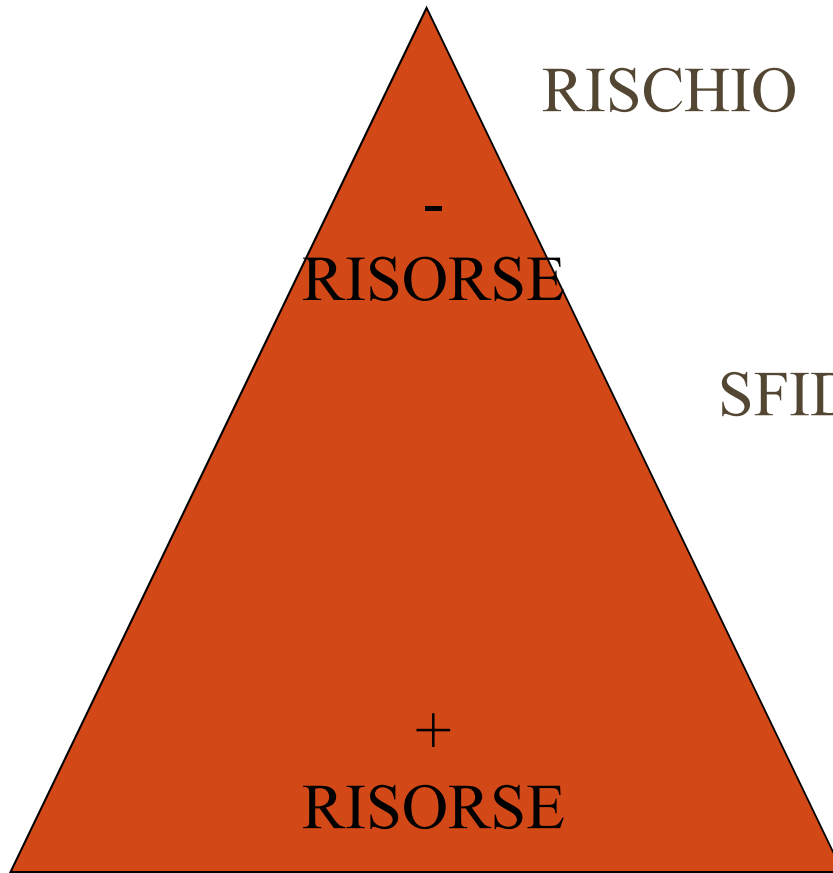
La possibilità di affrontare con successo una sfida o di risolvere un compito di sviluppo dipende da variabili strutturali, stabili che definiscono la nostra identità e le condizioni di vita.

RAPPORTO TRA RISORSE E COMPITI

ANSIA



SICUREZZA



SFIDA

ROUTINE

RAPPORTO TRA RISORSE E COMPITI

