

خودشایستگی:

۱. **نفی پیام منفی (انتظار مربی):** مثلاً مربی از همه بچه‌ها داره سر کلاس سوال میپرسه. به یه بچه که میرسه، لحنش کاملاً عوض میشه و یه سوال خیلی آسون میپرسه. چرا؟ چون احساس کرده اون بچه ضعیف‌تر از بقیه است و آسون پرسیده تا جلوی بقیه ضایع نشه. این مربی پیام منفی ضعیف بودن رو به اون بچه منتقل کرده.
۲. **اغوای کلامی (پیام مثبت):** مثلاً بچه میاد خونه و میگه امتحانم رو ۲۰ شدمم. واکنش مامان: وای خدا! پسر ۲۰ شدهههههه! (این واکنش یعنی بچه‌ی من خنگه، الان خیلی تعجب کردم و خوشحال شدم از اینکه ۲۰ شده). باز خورد صحیح: میدونستم ۲۰ میشی! انتظارشو داشتم! چون دیدم داشتی تلاش میکردی! برای همین موفقیتت برام دور از ذهن نبود!
۳. **برانگیختگی فیزیولوژی:** در شرایط تهدیدآمیز، بدن ما واکنش فیزیولوژیکی بروز می‌دهد که مغز آنها را ذخیره می‌کند. در موقعیت‌هایی که آن موقعیت تهدیدآمیز تداعی می‌شود، کودک شرایط را مثل هم می‌بیند، به همین دلیل خودشایستگی‌اش را از دست می‌دهد.
۴. **تجارب جانشین:** ممکن است ما تجربه‌های دیگران رو جانشین تجربه خودمان بکنیم. مثلاً سوالی در کلاس مطرح می‌شود، یکی از هم‌کلاسی‌ها دستش رو بالا میبره تا جواب بده. من هم ناخودآگاه دستم رو میبرم بالا چون توانایی‌های او را با خودم یکسان میبینم چون من با اون بچه تجربه‌ی جانشین دارم.
۵. **تجارب پیشین:** موفقیت‌های گذشته من احساس توانایی من رو بالا میبره و شکست‌ها، احساس توانایی من رو پایین میاره.
- نظریه اسناد:** تعداد موفقیت‌ها و شکست‌ها مهم نیست، اینکه ما اون‌ها رو به چی اسناد میدیم مهمه. کسانی که رویکرد بیرونی دارند، با محرک‌های بیرونی مثل جایزه بزرگ شدن، موفقیت‌هاشون رو به شانس اسناد میدهند؛ اما کسانی که رویکرد درونی دارند، کارها رو بخاطر ارزش خود اون کار انجام میدهند. بنده‌ی خدا بودن براش آرمانه! کمک به نیازمند رو کار با ارزشی میدونه و انجام میده!
۶. **معطوف به خود یا معطوف به تکلیف:** معطوف به خود: مثلاً دانش‌آموزی نمره‌ی ۱۱ گرفته و از این خوشحاله چون بقیه نمره شون کمتر از این بوده. - معطوف به تکلیف: من به خودم قول داده بودم که این امتحان رو ۲۰ بشم اما شدم ۱۹.۵، برام مهم نیست بقیه چند شدند، من الان ناراحتم از نمره‌ی خودم چون قولی که به خودم داده بودم رو نتونستم عملی کنم.

