**Ονοματεπώνυμο ΑΕΜ**

**⭯ Δραστηριότητα 2**

Παρακάτω παραθέτουμε μια λίστα η οποία μπορεί να σε βοηθήσει να εντοπίσεις τις πηγές της πιθανής χαμηλής παρακίνησης. Διάβασε την προσεκτικά και τσέκαρε αυτά που πιθανόν σε αφορούν. Μπορείς να τσεκάρεις 1 ή και περισσότερα σε κάθε κατηγορία

1. **Πραγματικά θα προτιμούσα κάτι διαφορετικό από το να φοιτήσω σ’ αυτό το Τμήμα**

* Θα προτιμούσα να μην περάσω στο Πανεπιστήμιο
* Θα προτιμούσα να περάσω σε άλλο τμήμα
* Θα προτιμούσα να είχα ακολουθήσει διαφορετική κατεύθυνση σπουδών
* Θα προτιμούσα ένα διαφορετικό είδος εκπαίδευσης

1. **Το Πανεπιστήμιο ως ένα μέσο για να πετύχω στόχους που δεν σχετίζονται με τη μάθηση**

* Να αποφύγω την δουλειά
* Να ζήσω με συγκάτοικο
* Να περνάω καλά
* Να φύγω από το σπίτι των γονιών
* Να αποδείξω ότι αξίζω

1. **Προσωπικά προβλήματα που με αποσπούν από τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις μου**

* Συγκρούσεις με τους γονείς
* Συγκρούσεις με συνομήλικους
* Έλλειψη εμπιστοσύνης
* Απροσδιόριστη αντίσταση στις απαιτήσεις της φοίτησης
* Γενικευμένος θυμός
* Κατάχρηση ουσιών και αλκοόλ
* Φόβος αξιολόγησης
* Δυσκολία στο να παίρνω αποφάσεις
* Έλλειψη οικονομικών πόρων
* Οικογενειακά προβλήματα
* Φοβίες και άγχη
* Ανασφάλεια
* Μοναξιά

1. **Έλλειψη ενδιαφέροντος**

* Απροσδιόριστοι επαγγελματικοί στόχοι
* Απροσδιόριστοι εκπαιδευτικοί στόχοι
* Απαξίωση του γνωστικού αντικειμένου των σπουδών
* Απαξίωση του ενδιαφέροντος για τις σπουδές από τους φίλους

1. **Διατήρηση ηττοπαθούς συμπεριφοράς**

* Υπερβολική εξάρτηση από γονείς και άλλους
* Ο φόβος ως κινητήρια δύναμη
* Η απόκτηση υψηλών βαθμών και η επιτυχία ως αποκλειστικοί παρακινητές
* Μαθητικές συνήθειες.