



Scegliere e vivere l'Università

Guida per studenti

Sergio Bettini, psicologo dell'orientamento

INDICE

I.	ORIENTAMENTO ALLA SCELTA	Pag. 3
a.	Come comportarsi di fronte a cambiamenti continui?	
II.	LA DECISIONE	Pag. 6
a.	La tensione positiva	
b.	La sequenza decisionale	
c.	La raccolta delle informazioni	
d.	Università, mondo del lavoro, sé	
III.	FONTI DI INFORMAZIONE	Pag. 11
a.	Consigli per la raccolta di informazioni	
IV.	LA CONOSCENZA DI SÉ	Pag. 14
a.	Le attitudini	
b.	Gli interessi	
c.	La personalità	
V.	IL SÉ DECISORE	Pag. 18
a.	Cinque passi per una decisione	
VI.	PERCEZIONE DI EFFICACIA	Pag. 21
VII.	ORIENTAMENTO ALLO STUDIO	Pag. 22
VIII.	CONCLUSIONI	Pag. 23

*La felicità non è presente nè passata
la felicità è futura*
Giacomo Leopardi

I. Orientamento alla scelta

Forse mai come in questo momento storico vengono offerte a un giovane che termina gli studi superiori tante possibilità di scelta di studi universitari che preparano sia ai lavori più tradizionali sia a lavori incredibilmente innovativi ed affascinanti. Negli ultimi cinquanta anni ci sono state più invenzioni che in tutte le epoche passate tali da aprire scenari professionali impensabili ma a fronte di queste considerazioni è altrettanto vero che alle nuove generazioni si presentano molti più problemi occupazionali e sociali per cui il futuro non sembra affatto così invitante come



poteva apparire al giovane Leopardi nella sua visione di una felicità attesa in tempi relativamente brevi. Viviamo anni in cui come afferma il filosofo Umberto Galimberti non c'è certezza sul futuro ed un giovane sembra venir scoraggiato dal fare progetti a lungo termine così che tutto pare ridursi ad una contrattazione presente riferita ad un premio rispetto ad una prestazione.

Ne consegue che quando si tratta di decidere se continuare gli studi universitari il rischio è di avvicinarsi con atteggiamento pesimistico o peggio ancora sfiduciato e ci si chiede se valga la pena coltivare progetti ambiziosi, se conviene ancora studiare, se ci si può permettere di coltivare i sogni o sia meglio far fronte a più materiali e contingenti bisogni. In tale contesto il primo compito di ogni azione di orientamento scolastico e professionale è **far recuperare fiducia sul futuro e sulla progettualità** attivando strategie formative che operino sul rinforzo di competenze quali la gestione dell'incertezza e l'autostima, quella combinazione sicuramente affidabile di percezione di efficacia per affrontare gli eventi e i cambiamenti continui. In tempi di poche certezze i giovani vivono una condizione nuova rispetto alla possibilità di previsioni future che avevano i loro genitori: le decisioni hanno spesso a che fare con esiti non prevedibili ed è inevitabile ragionare in termini di dubbio quando ci si riferisce a situazioni in cui l'individuo conosce gli esiti della scelta ma è all'oscuro delle probabilità di successo legate ai diversi esiti.

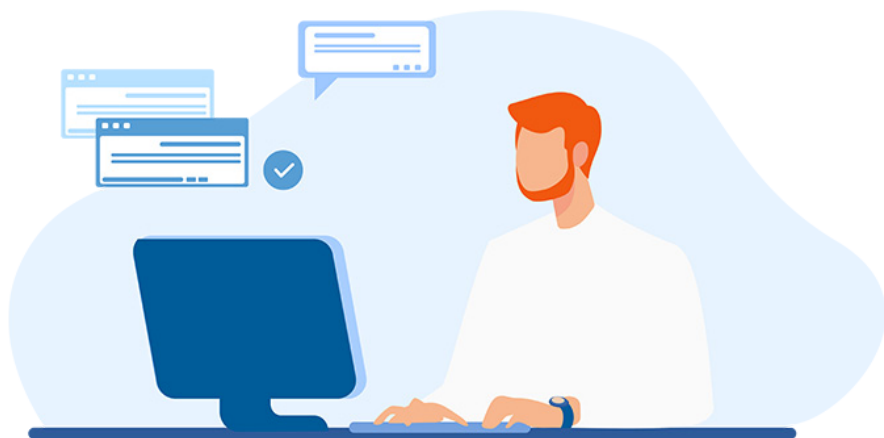
Come comportarsi di fronte a cambiamenti continui?

Un approccio interessante è offerto dalla teoria della **Casualità Pianificata** (Krumholtz, 1996) secondo la quale non solo gli eventi inaspettati sono inevitabili ma vanno anzi considerati come desiderabili. Dunque meglio non conoscere in anticipo il proprio futuro e incontrare le streghe di Macbeth ma diventa costruttivo e stimolante l'esplorazione consapevole delle nuove situazioni: ciò che conta è non attendere passivamente l'evolversi degli eventi ma **produrre occasioni che migliorano la qualità della vita**. La

Teoria della Casualità Pianificata suggerisce cinque competenze da coltivare e potenziare che sono :

- ▶ **Curiosità:** capacità di esplorare nuove opportunità;
- ▶ **Perseveranza:** capacità di fronteggiare avversità e di esercitare lo sforzo nonostante gli ostacoli;
- ▶ **Flessibilità:** capacità di cambiare atteggiamenti e comportamenti a seconda delle situazioni;
- ▶ **Ottimismo:** capacità di guardare alle nuove opportunità come possibili e attuabili;
- ▶ **Assunzione del rischio:** capacità di compiere azioni anche se le conseguenze e gli esiti non sono certi.

Premessa a ogni percorso formativo è una buona dose di **auto-stima**, componente di base per la costruzione di qualunque progetto. L'obiettivo primario dell'orientamento è dunque rappresentato dall'aiutare il soggetto a individuare gli aspetti positivi, le risorse, le capacità che possiede e deve riuscire a riattivare continuamente nella situazione presente o futura.



II. La decisione

Molte volte ci si trova a dover prendere delle decisioni. Alcune di queste vengono assunte quasi per abitudine, senza riflettere molto oppure senza controllare l'efficacia e le conseguenze, altre invece vengono prese in modo più razionale individuando sia gli obiettivi da raggiungere sia le strategie più adeguate da seguire. Decidere è cosa naturale ma saper decidere è un'abilità che si può affinare riflettendo sul percorso da compiere.

Il primo passo è porsi delle domande:

► **HO SUFFICIENTI INFORMAZIONI PER DECIDERE?**

Le notizie sono complete e affidabili? Chi le ha date?

Era "interessato" nell'offrire dati oppure neutrale?

A quando risalgono? Sono aggiornate?

► **QUALI SONO I MIEI PROGETTI E LE ASPIRAZIONI?**

Reddito, sicurezza, professionalità, prestigio sociale...

► **COSA COMPORTA IL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO?**

Affaticamento, abilità tecniche, matematiche, creative, organizzative, avere poco o molto tempo personale...

► **QUALI SONO GLI ELEMENTI ESTERNI CHE INFLUENZANO LA MIA DECISIONE?**

Che cosa si aspettano i miei genitori

Qual'è la situazione finanziaria della mia famiglia; ci sono troppo laureati che non trovano lavoro; è difficile trovare lavoro corrispondente alla preparazione.

Per ciascuno di questi fattori occorre inoltre stabilire le priorità in quanto non è possibile pensare di affidare la stessa importanza a tutte le variabili del problema.

Pur nella complessità delle diverse situazioni il dilemma della scelta è molto spesso tra due alternative: **è meglio scegliere quello**

che piace o scegliere quello che conviene?

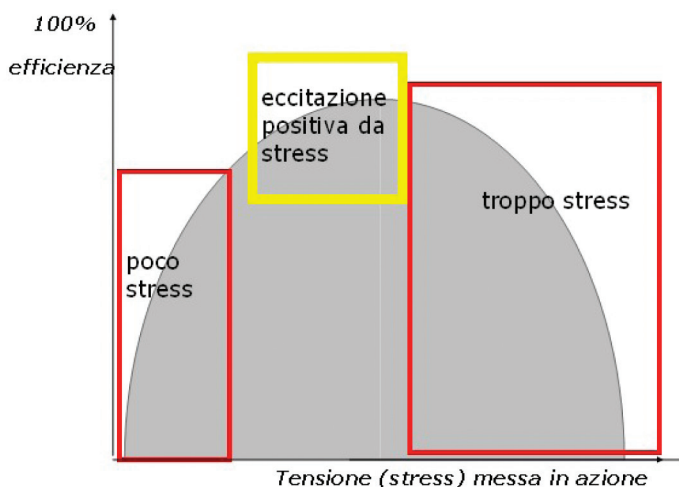
A questa domanda nessuno tranne il soggetto stesso può dare la risposta. Pertanto ogni azione di orientamento va considerata un contributo in tale direzione mantenendo il decisore al centro del progetto con la responsabilità della soluzione e della risposta finale. È però bene chiarire che la strategia del decisore non può essere la **garanzia di prendere decisioni sicure, ma di prendere la migliore decisione possibile**

La tensione positiva

Al termine della scuola superiore c'è chi non vede l'ora di cambiare ambiente e quindi è stimolato positivamente e chi invece ha trovato un suo equilibrio di organizzazione, di materie, docenti, amicizie per cui cambiare non è per nulla gradito ma anzi elemento di tensione e preoccupazione.

Un contributo a comprendere quale sia il miglior atteggiamento per affrontare un evento che comporta una situazione di stress viene suggerito dal **DIAGRAMMA DELLA TENSIONE POSITIVA**

Come si può constatare la curva che misura l'efficienza di una prestazione raggiunge la fase ottimale quando la tensione emotiva



(stress) del soggetto si pone nel giusto equilibrio. È noto che un eccesso di tensione risulta nocivo e penalizzante per la prestazione ma anche un approccio con bassa tensione (passività, attesa fatalistica, affidamento ad altri della soluzione) porta a risultati scarsi e non ottimali. Occorre dunque attivare la giusta dose di tensione emotiva (eustress) e se è vero che bisogna stare “tranquilli” di fronte alle decisioni occorre evitare di starlo troppo. Lo studente che si sente ancora incerto mentre gli altri intorno a lui hanno tutti già deciso potrebbe essere nel giusto ed avere la partecipazione emotiva corretta per ottenere la migliore efficienza.

La sequenza decisionale

Qualunque processo decisionale si articola su tre momenti: la raccolta delle informazioni, la loro ponderazione per stabilire le priorità e la presa di decisione finale. Massima importanza va posta alla fase iniziale: *silly in, silly out* dicono gli informatici cioè se entrano sciocchezze il computer risponderà sciocchezze e questo è altrettanto vero per il nostro computer mentale che è il cervello



La raccolta delle informazioni

Non tutti gli studenti che si immatricolano riescono a raggiungere la laurea e tra le varie cause si può supporre vi sia anche una scarsa conoscenza dei contenuti della facoltà intrapresa. È perciò

necessario sviluppare la capacità di raccolta delle informazioni che devono possedere le seguenti condizioni:

- ▶ **affidabilità**
- ▶ **completezza**
- ▶ **tempestività**

In generale ma ancor più nel campo dell'orientamento scolastico non è così facile raccogliere dati oggettivi mettendo ordine tra i tanti consigli, opinioni e suggerimenti: il concetto di “dato” per quanto riguarda l'orientamento è limitato a precise informazioni quali ad esempio:

- Nome esatto di una classe di laurea per capirne i corsi triennali al suo interno
- Continuazione o meno dopo il triennio
- Esigenza di affrontare il numero programmato
- Iscrizione ad albo professionale al termine del triennio
- Obbligo di ore di tirocinio o meno durante gli studi

Spesso lo studente considera invece domande quali:

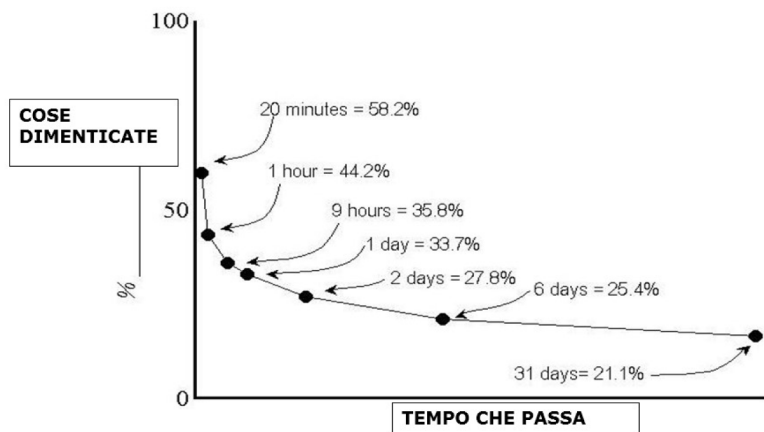
- È meglio la facoltà di X o quella di Y?
- Quale sede universitaria è migliore?
- Si trova lavoro dopo quel tipo di studi?
- È meglio una piccola Università o una grande?
- In quale sede è più probabile passare i test?

Tutte queste, più che legittime domande, non possono avere una unica e oggettiva risposta. Siamo nel campo dei consigli, delle opinioni, delle previsioni. Non è infrequente che venga considerata una certezza quella che in realtà è solo una opinione personale anche se di persona ritenuta affidabile. Inoltre in psicologia è ben noto l'inganno percettivo per cui dal materiale raccolto viene selezionato solo quello che conferma la nostra opinione mentre viene presto dimenticato, rimosso direbbe Freud, quello che crea ansia e fastidio.

La curva dell'oblio, studiata da Ebbinghaus, dimostra inoltre la rapida perdita di informazioni nel breve tempo successivo alla sua introduzione per cui conviene registrare i dati e non fidarsi

della memoria dopo aver ascoltato ad esempio una relazione informativa.

CURVA DELL'OBLIO



Università, mondo del lavoro, sé

In una società che produce una quantità enorme di dati occorre imparare a separare il “rumore” dalle informazioni davvero utili. Meglio poi non attendere soltanto, magari in classe, le conferenze di orientamento ma essere protagonisti di un’azione di indagine, appuntamenti, incontri. Il materiale raccolto non mancherà e dunque si tratta di una accumulazione, un “appesantimento” di elementi da considerare e tra cui mettere ordine.

Al contrario la riflessione sul Sé deve portare a rispondere alle poche ma fondamentali domande “chi sono e cosa voglio fare”: qui al contrario si tratta di semplificare, di alleggerire e viene alla mente il genio di Michelangelo quando afferma che compito dell’artista è togliere il superfluo dal blocco di marmo per liberare la statua imprigionata dentro. Esplorare se stessi significa tirar fuori la vera natura liberata dagli inevitabili condizionamenti del contesto sociale, è quel momento definito da Jung di “individuazione” che comporta per il soggetto capire i suoi talenti e metterli in gioco per la loro massima realizzazione.

III. Fonti di informazione

Non pare difficile trovare fonti di informazioni, per le quali si consiglia di attivarsi già dal penultimo anno delle Scuole Superiori.

► Le guide all'università

Ormai non è più necessario acquistare testi in libreria, le iniziative editoriali vengono distribuite gratuitamente dalle università. Sono pubblicazioni di vario tipo che permettono approcci esplorativi su livelli differenti, da opuscoli di poche pagine a veri libri ponderosi distinti per ciascuna facoltà. Le guide rappresentano uno strumento adatto alle prime informazioni sul panorama universitario assai utili per approfondire le questioni riguardanti l'organizzazione, ma non possono costituire l'unica fonte di documentazione.

► Eventi di orientamento

La partecipazione a eventi quali **Salone dello studente Campus, Open Day, Career day** è utile per prendere contatto con le offerte formative di un determinato contesto territoriale. Di fronte al proliferare di sedi



universitarie l'occasione offerta dal Salone dello Studente di avere in un'unica location molte Università a confronto è preziosa. Qui lo studente può richiedere materiale informativo e può prendere direttamente contatto con gli addetti all'orientamento o con gli studenti già iscritti dell'ateneo. Inoltre sono presentati, attraverso conferenze, le varia facoltà e altri argomenti di interesse orientativo. Lo studente intelligente saprà sfruttare in pieno tale occasione che presenta una "simulazione" di vita universitaria con la sua complessità di stimoli e confusione ed è un primo real test sulla capacità di sapersi orientare da solo, trovare quanto interessa e uscire arricchito.

► **Internet**

Gli atenei stanno prediligendo i mezzi telematici e Internet sta diventando un essenziale strumento di documentazione sull'offerta didattica. Ogni ateneo ha un proprio sito ufficiale nel quale attingere informazioni sui singoli corsi di laurea e sui servizi accademici, ma sono utili anche altri motori di ricerca:

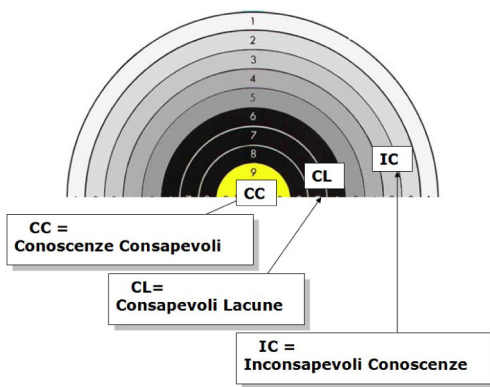
off.miur.it Sito istituzionale del Ministro dell'Istruzione, offre diverse informazioni utili sull'università, tra cui la banca dati sull'offerta formativa dei singoli atenei, schede dei corsi di laurea, elenco dei crediti formativi, ecc...

www.almalaurea.it Banca dati a cui inviare il proprio curriculum dopo il diploma o la laurea ma anche sito interessante per l'orientamento, in quanto contiene una sezione dedicata alla valutazione dei diversi corsi di laurea nelle varie sedi nazionali offerta dagli studenti stessi.

www.salonedellostudente.it È insieme sia piattaforma interattiva di orientamento **Campus Orienta Digital**, con webinar di presentazione e motore di ricerca su tutti i corsi di laurea di tutte le università, sia strumento di informazione su date, sedi, programmi dettagliati di tutti i Saloni dello Studente Campus Orienta. Si tratta di una importante e utile iniziativa affermata a livello nazionale dopo ben 30 anni di attività, realizzata in circa 15 città ogni anno su tutto il territorio nazionale.

Consigli per la raccolta di informazioni

✓ Porre tante domande senza avere timore di fare brutte figure. Chi non chiede spiegazioni può essere un buon ascoltatore ma se resta troppo “passivo” spesso si limita a raccogliere cose già note. Il diagramma della comunicazione lo chiarisce: di un argomento abbiamo delle conoscenze CC, sappiamo di avere alcune lacune CL, ma quello che davvero ci arricchisce è scoprire di non sapere cose di cui si ignorava l'esistenza IC. Questo lo si scopre spesso grazie a domande curiose o “impertinenti”



✓ Imparare a esprimersi correttamente: sviluppare questa abilità, che non è sempre un dono di natura, è indispensabile per farsi capire

✓ saper ascoltare: non è così scontato perché a volte si è preoccupati da ciò che vogliamo ancora chiedere, oppure perché ci si trova a divagare sui propri pensieri. Occorre davvero concentrarsi sulle parole degli altri quando raccogliamo informazioni.

✓ Appuntarsi per iscritto le informazioni raccolte: ciò è necessario sia perché si dimentica molto rapidamente (curva dell'oblio) sia perché c'è la tendenza a ricordare le informazioni che confermano le nostre opinioni dimenticando quelle che le smentiscono e creano difficoltà.

✓ Imparare a selezionare le informazioni veramente utili: questa sta diventando una competenza molto importante in una società che riversa centinaia di stimoli e di messaggi, molti dei quali percepiti più per la loro “seduttività” e per l'evidenza che viene loro data piuttosto che per loro reale utilità.

IV. La conoscenza di sé

Non è facile avere **opinioni** su se stessi **oggettive** e non condizionate dalla precedente esperienza scolastica e di vita. Oltre all'autointrospezione è utile confrontare l'opinione di insegnanti, familiari, amici e professionisti già inseriti nel mondo del lavoro. La presenza di counselor di orientamento (figura non istituzionale in Italia mentre è tale nei Paesi anglosassoni) può migliorare la conoscenza di sé mentre i test attitudinali, qualora seri e non da rotocalco, permettono di scoprire quale tipo di studio e lavoro sia adatto ai propri interessi, capacità e attitudini. Inoltre affrontare l'esperienza dei test (da non confondere con i quiz) può essere utile qualora l'iscrizione all'università sia subordinata al superamento di una selezione preliminare.

Le attitudini

L'attitudine è la predisposizione naturale per qualcosa, che rende adatto allo svolgimento di una determinata attività e consente di svolgerla con efficacia maggiore rispetto alla media delle altre persone. È quindi una **capacità** innata che riguarda modalità di pensiero quali il ragionamento logico, il calcolo numerico e l'espressione linguistica, mentre si parla di **abilità** quando concerne comportamenti di tipo manuale o motorio. Prima di scegliere un percorso di studi può essere certamente utile comprendere se si possiedono le attitudini necessarie per affrontarlo con successo.

- | |
|---|
| 1. Individuazione del profilo attitudinale richiesto dal percorso di studi prescelto. |
| 2. Diagnosi dei profili attitudinali posseduti attraverso l'auto-osservazione, oppure attraverso l'utilizzo di strumenti come test o questionari. |
| 3. Piano d'azione espresso in punti di forza e di aree di miglioramento (su cui lavorare). |

Gli interessi

L'interesse è quanto desta l'attenzione e si considera importante, utile e vantaggioso per soddisfare un bisogno. Se investiti da interesse, gli oggetti assumono un carattere di invito e danno origine a un comportamento che verrà messo in atto con più impegno collegandosi a un altro concetto psicologico che è quello di **motivazione**. In sintesi l'interesse è la direzione presa, la motivazione è l'insieme di strategie e di energie messe in atto per il raggiungimento dell'obiettivo. Lo studente potrà analizzare i suoi veri interessi con:

- | |
|--|
| 1. Individuazione del profilo personale di interessi, attraverso l'osservazione degli hobbies o tramite l'utilizzo di strumenti come test e questionari. |
| 2. Individuazione dell'area universitaria corrispondente al profilo d'interesse. |

Decidere deriva da verbo latino che significa “tagliare via” e questo è il dilemma degli studenti incerti tra diverse alternative tutte allettanti, per cui quando si trovano a considerarne una rimpiangono di doverne scartare altre e continuamente non sanno decidere tra scelta e rinuncia. Non è vero che i giovani non hanno interessi, molte volte ne hanno troppi. L'ampia offerta di corsi di laurea e la sua frantumazione è un vantaggio per chi ha le idee chiare ma impone una maggior consapevolezza ed inoltre le troppe opzioni portano anche a maggior confusione

Infine uno studente può scegliere un determinato corso perché ha conosciuto un bravo professionista, perché la sua famiglia ritiene quel corso prestigioso, perché si è appassionato a una materia, perché vorrebbe guadagnare molti soldi o per tutti questi motivi insieme. La motivazione che però dovrebbe essere trasversale a qualsiasi tipo di scelta accademica è il **bisogno di conoscere e apprendere**.

La personalità

Diverse ricerche hanno cercato di trovare una correlazione tra tratti di personalità e successo professionale ma non si è ancora giunti a risultati significativi nel campo della psicologia dell'orientamento. Il che è confortante perché lascia intuire come si possa riuscire in un campo professionale con caratteristiche molto diverse anche se pare ovvio che alcuni tratti di personalità possano agevolare determinate mansioni.

Pare esistere invece qualcosa che facilita un tipo di successo più generale e le ricerche di Julian Rotter sul locus of control meritano attenzione. Rotter in sintesi classifica le persone tra coloro che situano il controllo degli accadimenti all'interno di sé (locus of control interno) o all'esterno (locus of control esterno). A seguito di un'indagine su un vastissimo campione ha dimostrato che il convincimento di controllare le situazioni (locus interno) risulta correlato a un miglior profitto scolastico dalle elementari all'Università. Inoltre i soggetti a locus interno presentano punte meno elevate di ansia da esame, una variabile che contribuisce spesso a diminuire il rendimento scolastico di molti studenti. Più in dettaglio Rotter afferma che gli accadimenti hanno sempre una causa e le cause tendono ad essere divise in:

CAUSA INTERNA : ciò che succede dipende dal soggetto

CAUSA ESTERNA : ciò che succede dipende da fattori esterni
non controllabili

CAUSA STABILE : la modalità di accadimento è costante
nel tempo

CAUSA INSTABILE: l'accadimento è un fatto isolato e diverso

CAUSA GLOBALE : si può generalizzare perché è successo il fatto

CAUSA SPECIFICA: il fatto è riferito solo a una determinata situazione

Quanto più le **cause** sono ritenute INTERNE, STABILI, GLOBALI tanto più le persone sentono di poter controllare le situazioni e di non essere in balia del destino, e hanno di conseguenza successo nella vita. E' tipico dello studente (ma non solo) scaramantico credere in qualche amuleto che porta bene: l'antropologo Malinowski ha osservato che le persone eseguono pratiche magiche soprattutto nelle situazioni incerte e l'Università possiede certamente una grande quota di incognito. L'importante, a differenza del pescatore delle isole Trobriand che crede davvero nei suoi rituali, è usare la "penna magica" o indossare quel vestito agli esami **dopo essersi davvero preparati nel modo migliore e confidando nelle proprie capacità di successo.**



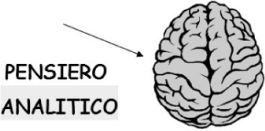
V. Il Sé decisore

La decisione comporta due diversi momenti: quello **percettivo** e quello **valutativo**. Nel primo la realtà viene osservata e registrata, nel secondo si dà senso e forma attraverso il linguaggio. Il cervello tende spesso a conclusioni prima ancora di avere percepito tutte le informazioni disponibili. In psicologia si parla di **STILE COGNITIVO** per caratterizzare la modalità innata che porta a utilizzare principalmente l'emisfero destro (emotivo/creativo) piuttosto che l'emisfero sinistro (logico/razionale). Gli studi sul processo decisionale suggeriscono la sequenza EMISFERO SINISTRO/ANALITICO nella fase di raccolta oggettiva delle informazioni, e successivamente EMISFERO DESTRO/CREATIVO per trovare soluzioni innovative e originali. La sequenza contraria porta a maggiore creatività ma ingannandosi a volte su quale fosse il vero problema.

Cinque passi per una decisione

Edward De Bono, esperto di processi decisionali e autore del concetto di *pensiero laterale*, ovvero la capacità di trovare soluzioni efficaci e innovative, suggerisce **un allenamento mentale per migliorare le capacità decisionali**.

Tappe di avvicinamento alla soluzione di problemi

LIVELLO	COMPORTAMENTO IDONEO
RACCOLTA DELLE INFORMAZIONI	 PENSIERO ANALITICO
PRODUZIONE DI IPOTESI	 PENSIERO CREATIVO

1 AMPIEZZA DI VEDUTE

Occorre prendere coscienza di come un problema possa essere analizzato nei suoi aspetti costitutivi: aspetti positivi, negativi e interessanti; obiettivi e conseguenze. Focalizzandosi su questi punti è possibile avere una visione più chiara e ampia della situazione e ampliare così le proprie vedute, cercando di considerare tutti i fattori implicati nel problema e di trovare vie alternative alla sua soluzione.

2 ORGANIZZAZIONE

Occorre usare alcune utili strategie per “organizzare il proprio pensiero” e indirizzarlo alla soluzione dei problemi. Il test sullo stile decisionale aiuta a prendere maggiore coscienza delle proprie modalità di risolvere i problemi.

3 INFORMAZIONI E SENSAZIONI

Per fare una buona scelta è necessario valutare accuratamente tutte le informazioni. Esse non sono tutte ugualmente rilevanti e dunque è bene saperle selezionare e abituarsi a ricercare i dati che mancano. Terminata questa parte è necessario analizzare anche le sensazioni e le emozioni che le informazioni producono: infatti condizionano inevitabilmente le scelte e per questo è bene prenderne consapevolezza.

4 CREATIVITÀ

Contrariamente a quanto di solito si pensa, la creatività non è una speciale dote di alcune persone, ma una capacità che molti possono acquisire. Essa può essere applicata nella soluzione dei problemi quotidiani, sia in ambito lavorativo, sia nella vita. Fondamentale è abituarsi all’uso del cosiddetto “pensiero laterale”, ossia a tutte quelle capacità che sono slegate da razionalità e concretezza. A volte, infatti, un’idea apparentemente assurda può essere utilizzata come occasione per cambiare punto

di vista, vedere le cose in un'altra ottica e trovare valide alternative, può servire come base per nuove prospettive e modalità di azione. L'importante è riuscire a cogliere le idee dominanti di una soluzione, ovvero quegli aspetti da cui proprio non si può prescindere e che pertanto devono rimanere pressoché immutati o possono essere modificati solo a partire da un cambio di prospettiva. Infine è utile abituarsi a cogliere i problemi non tanto come ostacoli, ma come **sfide concettuali** da affrontare e superare in un'ottica positiva di arricchimento, a partire dalla sicurezza nelle proprie capacità di decidere.

5 INTERAZIONE

Una volta chiarito il problema e individuata una strategia di decisione, è fondamentale riuscire a contrattare le proprie visioni e scelte con gli altri. Molto spesso infatti siamo chiamati a prendere decisioni in un contesto dove possono essere presenti altri decisori. Bisogna sviluppare quindi anche le proprie capacità di interazione, per poter esaminare in modo sereno le argomentazioni proprie e altrui. Non sempre i motivi di disaccordo con gli altri sono sostanziali ed è bene distinguere tra aspetti di **accordo, disaccordo** o quelli **irrilevanti** di una discussione.



VI. Percezione di efficacia

Secondo Albert Bandura, psicologo dell'Università di Stanford in California, un maestro nella ricerca della *self-efficacy*, il modo in cui valutiamo la nostra capacità di far fronte a una situazione influenza l'apprendimento e le possibilità di future prestazioni.

È stato ampiamente dimostrato che l'anticipazione di un successo futuro che avviene a livello mentale è in grado di influenzare anche concretamente tale evento. Al contrario, di fronte alle difficoltà le persone che nutrono dubbi riguardo alle proprie capacità diminuiscono i loro sforzi o abbandonano l'attività, mentre coloro che dispongono di un maggior senso di efficacia personale esercitano uno sforzo maggiore al fine di riuscire nell'impresa. Questo spiega perché in uno stesso compito, e a parità di abilità, alcuni si impegnano mentre altri assumono un atteggiamento rinunciatario.

Sono ancora troppi gli abbandoni universitari che producono un elevato spreco di energie aggravato dal dato che negli ultimi anni in Italia, per il calo demografico, la classe dei diciannovenni è calata sensibilmente. Non prevedendo di accrescere il numero in ingresso occorre dunque migliorare il tasso di riuscita, concentrando gli sforzi di tutti i soggetti, in primis gli studenti stessi.

Compito dell'orientamento diventa anche preparare le matricole ai cambiamenti di metodo di studio all'Università e far riflettere in anticipo su alcuni adattamenti opportuni, indipendentemente dal tipo di laurea prescelto.

Questo lo scopo della sezione seguente che presenta delle riflessioni di tipo metodologico/psicologico utili per un approccio al nuovo mondo universitario. Molte considerazioni sono tratte da ricerche svolte in ambito universitario per prevenire il disagio e l'abbandono degli studi.

VII. Orientamento allo studio



Il momento di ingresso all'Università rappresenta un punto cruciale nella vita dell'individuo, perché egli deve contemporaneamente confrontarsi con i propri progetti e desideri elaborati durante il periodo adolescenziale, e affrontare in maniera definitiva la crisi di identità.

Dovendo suggerire a studenti che stanno per iniziare l'Università i comportamenti più adattanti parrebbe che tutto sia cen-

trato sull'ordine e il rispetto delle regole, mentre invece viene in mente un'immagine che propone quel brillante ricercatore che è Paul Watzlawick: l'immagine del **funambolo sul filo**. Il funambolo può restare in equilibrio solo compiendo una serie di movimenti *irregolari*: se fosse un perfezionista nei movimenti cadrebbe dal filo. Così, dice Watzlawick, nuove forme di ordine possono determinarsi solo laddove sussiste un certo grado di disordine.

Lo studente che inizia l'Università ben si può paragonare al funambolo che deve continuamente stabilire l'equilibrio tra ordine e disordine, tra programmazione e spontaneità.

Ma come per la teoria della Casualità Pianificata lo studente può affrontare l'imprevisto preparandosi nel contempo a coltivare i comportamenti corretti. Una ricerca coordinata tra docenti universitari e di Scuola Secondaria di secondo grado suggerisce a tal proposito le competenze per affrontare gli studi universitari con successo.

VIII. Conclusioni

Diceva Aristotele: *“Siamo liberi di decidere se scagliare o meno una pietra ma non siamo più liberi di chiedere alla pietra di tornare indietro”*.

Compito di ogni azione di orientamento è aiutare nella scelta del Corso di Laurea più adatto; presa tale decisione finisce l'orientamento e comincia l'impegno personale, senza tentennamenti ma guardando avanti. Orfeo non si gira indietro per controllare Euridice, mettendo impegno appassionato e convinto nella meravigliosa avventura degli anni universitari dove si acquisiscono quelle competenze comportamentali e organizzative che serviranno lungo tutto il corso della vita. In tal senso l'esperienza universitaria è davvero una preparazione alla futura attività lavorativa mentre getta le basi per amicizie tra compagni di studi e futuri professionisti su cui si potrà contare.

Viviamo anni di continui cambiamenti e con questi occorre convivere. Ma un cambiamento non è solo una fine bensì l'inizio di qualcosa e deve essere associato non solo a sentimenti di incertezza e timore ma anche a un momento magico e irripetibile che è appunto il cominciare una nuova avventura togliendosi dalla routine. Si respira aria diversa che può agire caricando di serena e fattiva energia e di buoni propositi: si diventa emigranti in un nuovo continente, si azzera il passato e si prova il robusto slancio di chi si accinge a rifarsi una vita diversa. È in questo momento che si sente addosso un'eccitazione e una voglia che purtroppo tenderà a spegnersi; per un momento almeno, però, si sente di averla addosso.

Dunque si viva questo inizio non come ansia da superare presto ma anzi come tensione emotiva da far durare il più a lungo possibile. E pensiamo alla magia di avere *sempre* la stessa curiosità e la stessa carica pionieristica in un mondo da conquistare con le nostre forze.

SI RIPARTE!

Il Salone dello Studente

EDIZIONE DIGITALE



Partecipa alla tappa che desideri
direttamente da casa tua!

www.salonedellostudente.it

Partner Istituzionali