



Chi sarò da grande

**INDICAZIONI
PER MIGLIORARE
L'AUTOVALUTAZIONE**

A CURA DI EUGENIA AVIDANO

Questo numero

1 - Concetto di sé

2 - Autostima

3 - Autoefficacia

4 - Stile di attribuzione

NOTE'S
graffiti

In un numero precedente di Note's graffiti sono state date alcune indicazioni per fare una scelta scolastico-professionale orientativa soddisfacente e a tal proposito sono stati forniti alcuni stimoli per aumentare la conoscenza di se stessi. Si è detto come fare una scelta orientativa appropriata significhi prendere in considerazione diversi fattori riguardanti sia le opportunità offerte dalla società in cui si vive e dal mercato del lavoro, sia le caratteristiche personali.

Si vuole ancora sottolineare come aumentare la conoscenza di sé significa migliorare le proprie capacità di autovalutazione, cioè sviluppare un atteggiamento di franca riflessione critica rispetto se stessi.

Non è sufficiente avere dei momenti sporadici in cui ci si autovaluta, quanto piuttosto acquisire una modalità processuale costante nel tempo, in grado di coniugare criticamente i dati provenienti dal mondo lavorativo in continua trasformazione, i dati provenienti dall'ambiente circostante (risultati scolastici, opinioni di genitori, insegnanti, compagni e amici) con la valutazione di sé, delle proprie preferenze, dei propri interessi.

Autovalutarsi è sicuramente un processo complesso anche perché intervengono meccanismi, generalmente inconsci, che distorcono una visione realistica di sé.

È necessario quindi aumentare il proprio livello di autoconsapevolezza attraverso la preventiva conoscenza

dei possibili meccanismi che intervengono nel processo di autovalutazione.

Fattori personali che incidono sull'autovalutazione e sulla motivazione

In questo sussidio prenderemo in considerazione soprattutto i fattori personali che incidono sull'autovalutazione e sulla motivazione.

Sono fattori che condizionano le nostre decisioni, gli obiettivi che ci poniamo, il modo in cui interagiamo con gli altri e organizziamo la nostra vita, perché incidono profondamente sulla valutazione che diamo di noi stessi e delle cose che facciamo, un po' come una teoria implicita che abbiamo su noi, gli altri, la realtà che ci circonda e che ci influenza nel nostro modo di agire quotidianamente. L'abbiamo imparata giorno per giorno, fin dai primi anni della nostra vita, nelle relazioni con gli adulti per noi significativi.

Analizziamo alcuni di questi fattori in modo che conoscendoli si possa meglio tenere sotto controllo la loro influenza sulle proprie decisioni.



Questo sussidio rappresenta una continuazione ed integrazione di "Cosa farò da grande" apparso nel n. 9/2000 di NPG. Si suggerisce di tenerne presente i risultati per "Decidere" il proprio percorso scolastico-professionale; in particolare nel compilare la Scheda n. 1 di p. 78 - 5^a linea, lì dove si chiede di inserire alcuni tratti di personalità ("che concetto ho di me stesso", "come mi valuto", ecc.).



Concetto di sé

Il concetto di sé riguarda la propria percezione di individuo nel mondo e del rapporto instaurato con il mondo, si origina dall'interazione con gli altri e dalle aspettative che questi altri hanno verso di noi, e si esprime in un rapporto dinamico tra l'esperienza e la sua spiegazione. Questo processo prevede integrazioni continue sulla base delle attribuzioni e delle conferme forniteci dagli altri, in interazione dialettica con le rielaborazioni personali compiute a partire dalle proprie esperienze.

Riguarda un processo dinamico in continua rielaborazione di ciò che ci proviene dagli altri e dalle nostre percezioni ed elaborazioni cognitive: pur essendo un concetto relativamente stabile, un punto di riferimento, può talvolta apparire mutevole e può mostrare cambiamenti che possono essere momentanei o duraturi.

Le percezioni delle persone su di noi possono contrastare decisamente con l'idea che si ha di se stessi (per esempio una persona si può percepire insicura e può invece essere percepita all'esterno come una persona in grado di risolvere situazioni difficili e di prendere sempre la decisione giusta). In questo caso la persona ha due possibilità: rimanere con la propria personale immagine di sé oppure venire a conoscenza dell'attribuzione esterna dandosi l'opportunità di sperimentarla consapevolmente. Questo permette di intervenire più attivamente

**Quale
opinione hai
di te stesso?
Come ti descrivi?
Quali aggettivi
sceglieresti
per caratterizzarti?**

in una prospettiva di autodeterminazione, avendo presente che la propria azione decisionale implica un processo di mediazione tra le informazioni esterne e quelle interne e soggettive

Perché è importante riflettere sul concetto di sé per fare una scelta orientativa adeguata?

Perché, in genere, in base a ciò che si pensa di se stessi, si affrontano alcune situazioni di vita e se ne evitano altre, precludendosi la possibilità di sperimentarsi in situazioni che si potrebbero rivelare soddisfacenti.

Chi ad esempio si considera una persona introversa magari non partecipa ad attività quali teatro, animazione, ecc. in cui bisogna esporsi e non si dà l'opportunità ad esempio di cogliere le proprie capacità nell'impersonare un ruolo, ecc.

CARATTERISTICHE PERSONALI

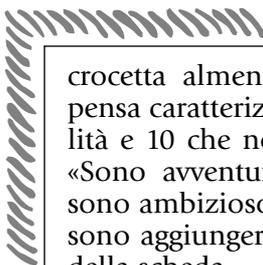
Obiettivo

Aumentare la conoscenza di sé al fine di orientarsi verso una scelta scolastico-professionale adeguata.

Svolgimento

L'animatore consegna a ciascun partecipante la scheda con l'elenco degli aggettivi.

Invita a compilare individualmente la scheda, chiedendo di segnare con una



croccetta almeno dieci aggettivi che si pensa caratterizzino la propria personalità e 10 che non la caratterizzano (es. «Sono avventuroso, introverso..., non sono ambizioso, impulsivo...»). Si possono aggiungere degli aggettivi a quelli della scheda.

Ci si divide in coppie e si compila una nuova scheda con l'elenco degli aggettivi, questa volta pensando alle caratteristiche del partner (segnando sempre 10 aggettivi che lo caratterizzano e 10 che assolutamente non gli appartengono).

A turno, sempre in coppia, si confronta la propria scheda con quella che ha compilato il partner su di sé, si osservano le similitudini e le differenze e si discute alcuni minuti sui motivi per cui si è segnato quegli aggettivi, stando attenti a non essere assoluti e generici con le proprie affermazioni («Sei sempre stata una persona collaborativa»), ma piuttosto portando esempi concreti, specifici: «Ho segnato collaborativo perché ieri sei stato disponibile ad aiutare Paolo a preparare l'interrogazione di fisica ed altre volte ricordo che hai aiutato anche me prestandomi i tuoi appunti».

È importante ascoltare ciò che dice il partner senza rifiutare o controbattere se non si condivide: possono essere informazioni preziose su aspetti di noi di cui non siamo completamente consapevoli e che è utile tenere in considerazione.

In gruppo si condivide l'esperienza fatta ed in particolare ciò che si è maggiormente "messo a fuoco" di se stessi.

Infine ciascuno può preparare una scheda che riassume le caratteristiche di personalità che lo caratterizzano, tenendo conto sia del parere personale che di quello degli altri. La scheda può essere anche sviluppata in forma sintetica come una carta d'identità o sotto forma di breve annuncio pubblicitario, oppure ancora sotto forma di inserzione o di epigrafe.

ELENCO DEGLI AGGETTIVI

Ambizioso	Indipendente
Amichevole	Introverso
Analitico	Intuitivo
Anticonformista	Logico
Aperto	Ordinato
Autentico	Perseverante
Autocontrollato	Persuasivo
Autonomo	Preciso
Avventuroso	Puntuale
Collaborativo	Realista
Comprensivo	Responsabile
Concreto	Riservato
Cortese	Semplice
Creativo	Sensibile
Disponibile	Sicuro
Equilibrato	Sintetico
Estroverso	Socievole
Fidato	Spontaneo
Gentile	Tenace
Grintoso	Ubbidiente
Idealista	Zelante
Impulsivo	

GIOCARE COL NOME

Obiettivo

Riflettere sulle proprie caratteristiche di personalità in modo ludico e creativo.

Svolgimento

Il conduttore invita ciascun partecipante a scrivere il proprio nome e cognome in verticale sulla parte sinistra del foglio, distanziando ciascuna lettera di alcune righe. Partendo da ogni lettera, invita a scrivere una parola od una frase che descriva se stessi: ogni lettera che compone il proprio nome e cognome sarà quindi l'inizio di una parola. Risulterà una descrizione di se stessi partendo dalle iniziali del proprio nome e cognome. ■

2 Autostima

È la componente essenziale del concetto di sé di ogni individuo. Essa comprende i pensieri e i sentimenti che definiscono il concetto di sé e i giudizi di valore ad essi associati.

In pratica si esprime nel valore positivo o negativo che generalmente ci si attribuisce.

Quando ti dici «sono bravo», «sono capace», «riesco in genere nelle cose in cui mi impegno», «sono una persona di valore», oppure quando fai affermazioni opposte.

Non è un concetto stabile nel tempo, ma è soggetto a mutamenti durante le varie fasi di sviluppo; generalmente dopo l'adolescenza tende ad essere più stabile e nel periodo adulto più articolata in diversi campi specifici (campo lavorativo, rapporti familiari, capacità intellettuali, rapporti sociali, ecc.).

L'autostima è caratterizzata dal fatto di essere un processo circolare che si autorinforza cioè chi nutre fiducia nel possesso di certe abilità tende a realizzare buone prestazioni e quindi a incrementare l'autostima, mentre chi ha un'autostima scarsa tenderà ad avere risultati sempre più scadenti che faranno ulteriormente peggiorare l'autovalutazione. In altre parole non solo chi ottiene positivi risultati scolastici crede di avere buone capacità, ma anche chi crede di avere buone capacità scolastiche ottiene risultati positivi.

Ciò non significa essere convinti di essere Superman e di poter riuscire bril-

Credi
in te stesso?
Come
ti percepisci?
Come
ti valuti?

lantemente in tutto ciò che si vuole (questo succede solo nei fumetti o alla TV), ma apprezzarsi in modo genuino, accettare le proprie competenze e i propri limiti, debolezze, errori, insuccessi, essere benevoli verso se stessi, avere attenzione per i propri bisogni fisici, intellettuali, psichici e spirituali, riconoscere i propri diritti e agire in modo che siano rispettati, gestendo efficacemente le critiche.

Chi ha una bassa stima di sé evita situazioni in cui teme insuccessi, non si impegna a sufficienza per realizzare le proprie potenzialità e rischia di rinunciare a realizzarsi in modo soddisfacente.

Può succedere, ad esempio, di rimanere perdutamente innamorati di un'attraente fanciulla senza avere il coraggio di rivelare i propri sentimenti, come Cyrano di Bergerac che, dotato di un naso enorme, si riteneva brutto e poco attraente e mai dichiarò il proprio amore verso l'amata cugina Rossana.

TERMOMETRO DELL'AUTOSTIMA

Obiettivo

Analizzare il livello e la qualità della propria autostima.

Svolgimento

Rispondere individualmente alle domande proposte e successivamente condividere in coppia le proprie riflessioni.

Vuoi conoscere più a fondo lo stato della tua autostima?

Rispondi in modo sincero alle seguenti domande:

- *Ho stima di me?*
- *Mi rispetto?*
- *Mi accetto così come sono?*
- *Abitualmente sono soddisfatto o insoddisfatto di me stesso?*
- *Riconosco le mie qualità e i miei successi?*
- *Accetto serenamente i miei errori, limiti e insuccessi?*
- *Mi perdono?*
- *Sono capace di difendere i miei diritti senza violare quelli degli altri?*
- *Ho sufficientemente cura di me?*

IL DIALOGO INTERNO

L'autostima viene influenzata e rinforzata da un particolare dialogo interno che manteniamo con noi stessi e che è costituito da autoaffermazioni per descrivere e valutare noi stessi e le nostre azioni («Va proprio bene!», «Sono simpatico!», «È orrendo!», «Che stupido che sono!»).

Talvolta il dialogo è talmente rapido che non ce ne rendiamo nemmeno conto ed alcune frasi di autovalutazione diventano automatiche come delle abitudini.

Alcuni di questi modi di pensare e di valutare, tra l'altro li abbiamo imparati dai nostri familiari o da persone per noi importanti (insegnanti, amici, ecc.) quando facevano commenti rispetto a noi e alle nostre azioni («Sei stato proprio bravo!», «Sei il solito distratto!») e li abbiamo fatti nostri.

Il più delle volte queste autovalutazioni danno inizio ad un susseguirsi di pensieri ed emozioni che generano un certo tipo di comportamento che a sua volta, se attuato all'interno di una relazione, può generare nell'altra persona

un certo tipo di risposte emotive e comportamentali come in un processo che si autorinforza.

Ad esempio, se mi trovo ad interagire in un gruppo di amici nuovi e dopo aver parlato con uno di loro mi dico: «È stato disponibile a parlare con me», posso dirmi successivamente: «Sono proprio una persona simpatica»; questo pensiero mi stimola sentimenti piacevoli di allegria e benevolenza verso i nuovi amici e il comportamento che seguirà sarà quello di maggiore apertura, che con molta probabilità stimolerà negli altri pensieri del tipo: «È una persona disposta al dialogo», «Si trova bene con me»; a loro volta questi pensieri stimoleranno emozioni positive e quindi comportamenti complementari di apertura alla relazione.

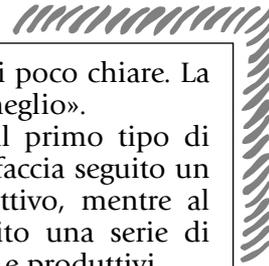
Mettiamo che invece dopo aver parlato con uno di loro che si è avvicinato per presentarsi mi dica: «deve aver parlato con me perché mi ha visto solo e devo avergli fatto pena», probabilmente sentirò emozioni spiacevoli e mi chiuderò in me stesso diminuendo gli scambi con gli altri, i quali potrebbero pensare: «Non si trova bene con noi, non gli siamo simpatici; sta sulle sue e non è interessato a noi» e a loro volta ritirarsi dalla relazione e diminuire il dialogo. Questo atteggiamento potrebbe con maggior forza confermare in me l'idea che non sono una persona interessante.

Si può notare da questi esempi come pensieri, sentimenti e comportamenti sono strettamente legati e si influenzano vicendevolmente. Quindi, in altre parole sentimenti negativi derivano da pensieri negativi e sentimenti positivi da pensieri positivi.

IDENTIFICARE IL DIALOGO INTERNO

Obiettivo

Diventare consapevoli del proprio dialogo interno.



Svolgimento

Il conduttore consegna la scheda con le frasi da completare.

Ciascun partecipante compila la scheda e successivamente riflette sui tipi di pensiero maggiormente ricorrenti e sui sentimenti che provocano.

È importante notare che più la risposta è veloce e immediata, più probabilmente la persona ha familiarità con quel tipo di pensiero.

Il conduttore può aiutare chi ha difficoltà a rispondere, proponendogli di trovare una situazione concreta recente in cui ha sperimentato il tipo di esperienza descritta dalla frase, se è necessario, di chiudere gli occhi e immaginare cosa stia succedendo in quel preciso momento.

SCHEDA

- 1) Quando faccio un errore, penso...
- 2) Quando litigo con un amico, mi dico...
- 3) Quando mi guardo allo specchio, penso...
- 4) Quando i miei mi sgridano, penso..
- 5) Quando prendo un brutto voto, penso...
- 6) Quando provo a fare qualcosa che i miei amici sanno fare e io non ci riesco, penso...
- 7) Quando qualcuno si arrabbia con me, mi dico...

Anche se inizialmente questi pensieri li abbiamo imparati da valutazioni esterne, ora siamo noi che riproduciamo e controlliamo questi pensieri. Infatti, di fronte a situazioni che possono apparire spiacevoli possiamo scegliere quali pensieri sviluppare. Ad esempio, di fronte ad un insuccesso scolastico posso pensare: «È inutile, non c'è niente da fare, non riuscirò mai ad avere una sufficienza. Sono negato in questa materia», oppure: «Mi ero impegnato, ma è andata male. Voglio vedere dove ho sba-

gliato e rivedere le parti poco chiare. La prossima volta andrà meglio».

È utile notare che al primo tipo di pensieri è difficile che faccia seguito un comportamento costruttivo, mentre al secondo può far seguito una serie di comportamenti efficaci e produttivi.

CAMBIARE IL DIALOGO INTERNO

Obiettivo

Imparare ad autoregolare il proprio dialogo interno.

Svolgimento

Il conduttore dopo aver introdotto l'argomento mostra come si può cambiare il proprio dialogo interno negativo presentando come esempio il caso di Paola.

Paola il sabato sera può uscire con gli amici, ma deve tornare a casa entro le ore 22 e trenta; in realtà arriva sempre più tardi dell'ora stabilita dai genitori, i quali si infastidiscono e rimangono inflessibili sull'orario del rientro, minacciando di non farla più uscire.

Il conduttore disegna sulla lavagna il diagramma della pagina successiva in modo da evidenziare il ciclo dei pensieri inefficace.

Quando tutti hanno compreso come il pensiero di Paola rinforza i sentimenti ed il comportamento che a sua volta è da stimolo ai pensieri del padre, cancella il testo all'interno del diagramma e lo sostituisce con il ciclo del pensiero efficace.

Sarebbe preferibile che, nel fare questo, stimolasse i partecipanti a trovare loro stessi in gruppo il testo da sostituire. Eccone comunque un esempio:

Pensieri di Paola: se dimostro di essere responsabile forse si fiderà di me.

Sentimenti di Paola: fiducia, serenità.

Comportamento di Paola: è puntuale, si accorda sul da farsi se vi sono complicazioni per il rientro; compie con serietà i propri doveri scolastici e li termina prima di uscire; si prende la responsabilità di portare avanti un compito all'interno della casa (innaffiare i fiori, lavare i piatti, ecc.).

Pensieri del padre: si sta dimostrando più matura e responsabile.

Sentimenti del padre: soddisfatto, contento.

Comportamento del padre: propone di discutere insieme un nuovo orario per il rientro e di vedere come va per il primo mese.

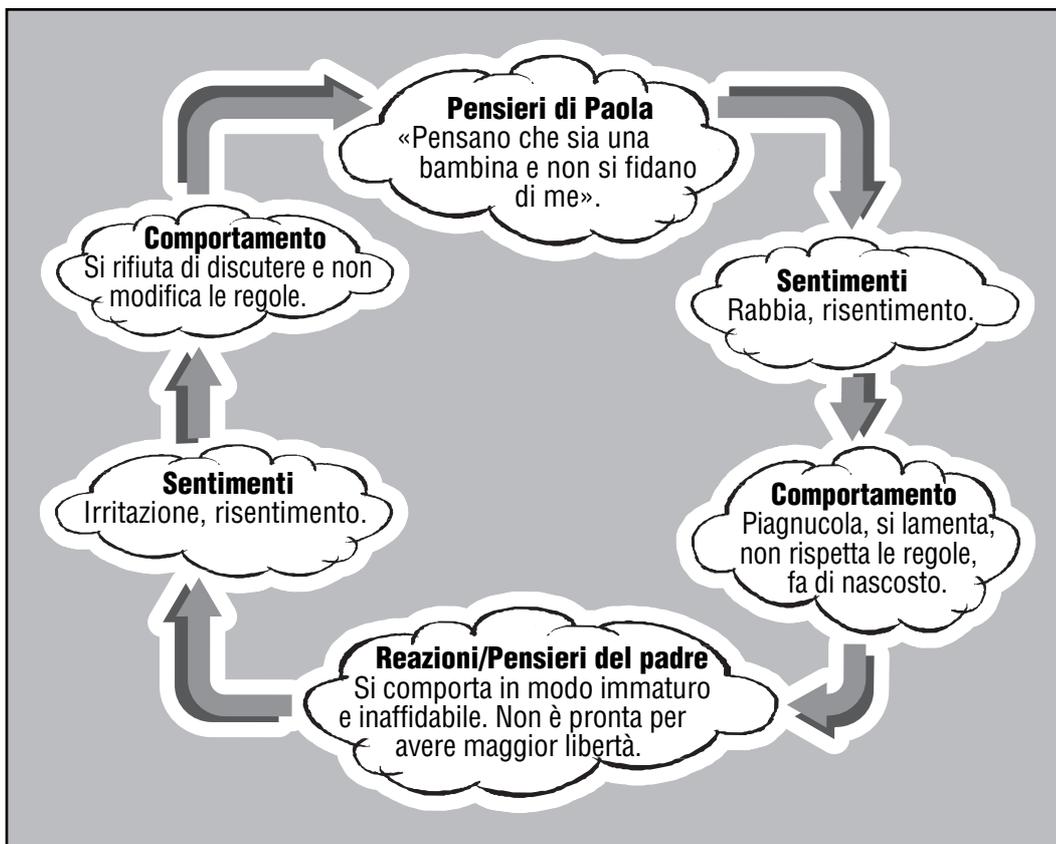
Quando tutti hanno mostrato di comprendere l'esempio il conduttore propone altre situazioni e invita i ragazzi a turno, a costruire prima il ciclo

del pensiero in modo spontaneo, poi insieme a trovare pensieri efficaci alternativi.

Alcune situazioni possono essere queste:

- da un amico vengo a conoscenza che ci sarà una festa: i miei amici sono stati invitati, io no;
- l'insegnante dà i compiti in classe: sono l'unico/a insufficiente;
- i miei non vogliono che prenda il motorino per uscire;
- dopo una partita in cui ho giocato male e abbiamo perso, vengo escluso dalla squadra di calcio (pallavolo, pallacanestro, ecc.).

Se ne possono ovviamente trovare altre e sarebbe anzi preferibile se gli stessi alunni fossero incoraggiati a proporre situazioni della loro vita quotidiana. ■



3 Autoefficacia

L'autoefficacia è la convinzione di possedere le abilità richieste per un determinato e specifico compito e di poterlo affrontare con successo.

Chi ha una buona percezione delle proprie abilità sa operare delle scelte adeguate ai propri interessi professionali, si coinvolge e si impegna negli studi, si orienta verso occupazioni cosiddette innovative.

Sembrerebbe che autoefficacia e autostima si assomiglino. La differenza consiste nel livello di "specificazione": l'autostima riguarda la valutazione generalizzata delle proprie abilità, l'autoefficacia si riferisce a contenuti specifici, a situazioni specifiche, ad abilità specifiche. Ad esempio possono riferirsi alla fiducia che la persona nutre a proposito delle sue capacità di riuscita in matematica, in un'attività sportiva, nell'organizzare una festa, nel conoscere persone dell'altro sesso, nello scegliere la propria professione futura.

In cosa credi di poter riuscire bene?
Cosa credi di poter imparare in modo soddisfacente?

LE MIE CREDENZE DI AUTOEFFICACIA

Obiettivo

Analizzare le proprie credenze di efficacia.

Svolgimento

Il conduttore distribuisce a tutti la

scheda con le credenze di efficacia di Claudio.

CREDENZE DI EFFICACIA di Claudio

1. Io mi considero capace di riuscire a svolgere bene il compito in classe di fisica che l'insegnante darà questo mese e di prendere la sufficienza.
2. Mi considero in grado di usare il programma di videoscrittura del computer e di ricercare informazioni navigando con internet.
3. Mi considero capace di organizzare la festa della scuola a fine anno.
4. Mi considero capace di giocare come terzino nella squadra di calcio del quartiere.
5. Mi considero capace di organizzare la raccolta di fondi per l'associazione missionaria della parrocchia.
6. Mi considero capace di animare il gruppo di bambini in parrocchia.
7. Mi considero capace di aggiustarmi il motorino quando si rompe.
8.

Dopo averla commentata in gruppo, invita ciascun partecipante a compilare una propria lista con le proprie credenze di efficacia.

Quando tutti hanno terminato, chi vuole può leggere la propria scheda al resto del gruppo.

LE FONTI DI AUTOEFFICACIA

L'autoefficacia si sviluppa nel tempo in seguito a vari fattori. Un primo fattore riguarda le lodi e le attenzioni, gli incoraggiamenti e le affermazioni circa le possibilità di successo della persona da parte di persone significative o dotate di autorità (insegnanti, capigruppo, ecc.).

Un secondo fattore riguarda il modello che hanno offerto le persone considerate sufficientemente simili a sé e "attraenti", abili ed esponenti affermazioni di efficacia per quanto riguarda le prestazioni che ci stanno a cuore.

Infine un ultimo fattore riguarda la personale modalità di interpretare gli eventi, in particolare le ipotesi di causa di successo e insuccesso: se si ritiene che il successo sia stato ottenuto grazie alle proprie abilità vi è un incremento di autoefficacia, se si ritiene invece che sia stato ottenuto per caso, o per destino, vi è un decremento di autoefficacia (vedi il capitolo 4, p. 76: "Stile di attribuzione").

In genere comunque le gratificazioni, le lodi associate al successo stimolano la ripetizione della prestazione, solidificano gli interessi e le preferenze personali e motivano all'azione. Anche la possibilità di sperimentare successo stimola il ripetere la prestazione e la formazione di nuovi obiettivi e aumenta le aspirazioni della persona.

LE PROPRIE FONTI DI AUTOEFFICACIA

Obiettivo

Capire come sono nate e si sono sviluppate le proprie credenze di efficacia.

Svolgimento

Il conduttore propone di pensare ad un ambito per il quale si nutre credenze di autoefficacia; quindi invita ad individuare, fra i ricordi posseduti relativi agli

ultimi anni, le situazioni che hanno stimolato il formarsi delle credenze di efficacia; successivamente chiede di individuare fra le situazioni e le esperienze passate, quelle che possono aver contribuito al mantenimento e sviluppo di tali credenze; infine aiuta a disporre in sequenza logica tutti gli eventi che hanno contribuito alla loro nascita e al loro sviluppo.

PERCHÉ RIFLETTERE SULL'AUTOEFFICACIA

Pensa a materie scolastiche o ad attività verso le quali non ti senti attratto: quali risultati ottieni generalmente? Quanto questi influiscono sul tuo disinteresse? Immagina di poter ottenere risultati positivi, pensi che il tuo interesse aumenterebbe?

Analizzare le proprie credenze di efficacia aiuta ad individuare i propri punti forti, a fare previsioni circa la probabilità di comparsa di alcuni nostri comportamenti, ad individuare obiettivi di cambiamento.

Le aspettative di efficacia e di risultato sono elementi costitutivi degli interessi e co-determinanti delle scelte che sono state e saranno compiute.

Quando le persone si ritengono competenti per una certa attività e quando prevedono che realizzandola otterranno risultati vantaggiosi si sentiranno



no attratti dalla stessa e proveranno per essa interesse. Al contrario è improbabile che manifestino interesse per attività nei confronti delle quali si considerano poco capaci, sperimentano scarsi livelli di autoefficacia e prevedono che i risultati saranno neutrali o addirittura negativi. In presenza di interesse verso un determinato compito è molto probabile che le persone individuino degli obiettivi e si impegnino per ottenerli, favorendo quindi l'incremento delle abilità che consolidano l'autoefficacia (come un processo circolare che si autorinforza). Per questo autoefficacia e interessi sono strettamente correlati influenzandosi reciprocamente.

È possibile quindi che non ci sentiamo attratti da una specifica attività perché riteniamo di non essere in grado di svolgerla.

È necessario potenziare la propria autoefficacia con esperienze positive. Altrimenti si rischia di precludersi esperienze in cui, dopo i primi insuccessi, si potrebbe riuscire bene. Perciò si devono fare esperienze anche nelle situazioni che prima si sono rivelate negative. Questo è particolarmente utile per le alternative professionali: bisogna darsi la possibilità di esplorare tutti i settori lavorativi.

È opportuno infine porsi degli obiettivi realistici, un poco al di sopra del proprio livello di abilità affinché quest'ottimistica autopercezione permetta di assumersi sfide ragionevoli che consentano lo sviluppo di nuove abilità.

L'IMMAGINE ALLO SPECCHIO

Obiettivo

Sviluppare il proprio senso di autoefficacia per fare una scelta professionale più soddisfacente.

Svolgimento

Ci si divide in gruppi di 4 persone. In ciascun gruppo, a turno, ogni parteci-

pante legge le domande riportate sotto e risponde ad alta voce. Gli altri partecipanti ascoltano senza commentare né giudicare.

Per fare questo esercizio è necessario che vi sia una buona conoscenza ed accettazione tra i membri del gruppo. Rispondere ad alta voce è utile per dare forza alle opinioni positive su di sé ed alle proprie decisioni.

Chi sono? ...

A cosa credo? ...

Cosa è importante per me? ...

Qual è lo scopo della mia vita? ...

Sebbene esistano dei giorni nei quali è più difficile amarsi, fai in modo che diventino sempre più frequenti i giorni in cui ti ami e ti apprezzi:

Quali sono due cose positive collegate al mio mondo lavoro/scuola? ...

Quali sono due aspetti positivi della mia vita familiare? ...

Quali sono due aspetti positivi della mia salute e del mio stato di forma? ...

Quali sono due aspetti positivi della mia vita spirituale? ...

Alcuni dei più importanti risultati che ho conseguito nella mia vita sono: ...

Una volta in cui mi sono realmente sentito/a bene è stato quando:

Il miglior complimento che ho ricevuto è: ...

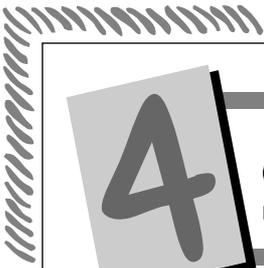
I miei punti di forza sono: ...

Ora concentrati sul tuo futuro. Ricorda che sei tu che lo determini e completa le frasi seguenti:

Voglio che le persone dicano che io sono: ...

Una cosa che voglio perseguire nella mia vita è: ...

Posso influire sulla vita di qualcun altro facendo: ...



4

Stile di attribuzione

Tutti noi facciamo ricorso ad attribuzioni per spiegare le cause delle cose che ci accadono. Queste attribuzioni in genere assumono la forma di autoaffermazioni che non sempre sono consapevoli, ma incidono sul modo in cui ci sentiamo.

Qualche volta le spiegazioni o attribuzioni che scegliamo vanno bene, cioè incrementano il nostro benessere, ma in altri casi ci fanno star male senza che ciò sia necessario.

Lo stile attributivo riguarda quindi l'atteggiamento di base della persona nel percepire ed attribuire la causalità degli eventi (positivi o negativi: successo e insuccesso) a se stesso, oppure a fattori che sfuggono alla propria volontà e quindi al proprio controllo (fortuna, caso, destino, responsabilità altrui, ecc.). Esso è pertanto legato alla percezione soggettiva rispetto alla possibilità di controllo sugli eventi e quindi alla possibilità di poter determinare i propri successi e insuccessi.

Facciamo un esempio. Supponendo che uno studente abbia ottenuto in un compito o in un esame un voto inferiore alle sue aspettative può rimproverarsi di non aver studiato a sufficienza, oppure addebitare il risultato alla difficoltà del compito, all'atteggiamento dell'insegnante, ecc. Nel primo caso attribuisce le cause del suo insuccesso a fattori interni, cioè che riguardano se stesso ed il proprio comportamento, nel

A cosa attribuisce normalmente la responsabilità degli eventi che ti riguardano? Da cosa ritieni dipendano i tuoi successi? Ed i tuoi insuccessi?

secondo caso a fattori esterni a sé e sui quali non ha un controllo diretto.

Il fatto di credere di poter controllare o meno gli eventi determina la possibilità o meno di agire su di essi quindi riguarda lo stile con cui si affronta la realtà.

La consapevolezza di poter attivamente controllare l'ambiente e ricercare la gratificazione favorisce la costruzione di un'immagine di sé positiva ed è quindi strettamente correlata con l'autostima e l'autoefficacia.

L'attribuzione a cause esterne a sé, al contrario, sviluppa la passività di fronte agli eventi, lo scoraggiamento e la sfiducia.

L'interno si pone degli obiettivi e li persegue senza lasciarsi abbattere e bloccare dalle sconfitte, anzi sfruttandole per cogliere i propri punti deboli; l'esterno si lascia trascinare dagli eventi più che scegliere il proprio percorso e percorrerlo con costanza e flessibilità.

L'attribuzione dell'evento non è esclusivamente interna o esterna, ma può essere di un tipo o dell'altro in base al tipo di risultato.

L'autoattribuzione più rischiosa consiste nell'attribuire a se stessi gli eventi sgradevoli ed a cause esterne quelli gradevoli: in questo modo viene alimentata una bassa stima di sé senza possibilità di cambiamento.

La combinazione più proficua risulterebbe l'attribuzione interna in ambedue

i casi, quando però la persona non alimenta sensi di colpa e stati ansiosi.

La terza combinazione prevede l'attribuzione esterna per eventi sia negativi che positivi: in questo caso il soggetto ha molte probabilità di risultare passivo nel suo rapporto con la vita.

L'ultima combinazione prevede infine l'attribuzione a se stessi degli eventi positivi e agli altri degli eventi negativi: questa modalità si riscontra spesso nella norma ma risulta ugualmente pericolosa, in quanto preclude alla persona la possibilità di miglioramento e di crescita e la ostacola nel suo rapporto con gli altri (i quali si troveranno molto spesso addossate responsabilità che non sono le loro).

Come per gli altri fattori considerati, anche lo stile attributivo viene influenzato dalle relazioni significative, soprattutto quelle familiari dei primi anni di vita e può essere cambiato.

POTERE PERSONALE

Obiettivo

Potenziare la capacità di riconoscere la propria responsabilità rispetto gli eventi.

Svolgimento

Ogni persona pensa individualmente ad una situazione recente in cui ha preso un voto a scuola insoddisfacente e riflettendo su quali sono state secondo lui le cause compila la scheda seguente segnando le affermazioni che ritiene lo riguardano.

- Perché sono stato sfortunato/a.
- Perché il compito era veramente difficile.
- Perché non ho un buon metodo di studio.
- Perché nessuno mi ha aiutato.

Perché non avevo completato la preparazione.

Perché non sono costante nello studio.

Perché non piaccio all'insegnante.

Perché non avevo capito bene il compito.

Perché l'insegnante non valuta bene i nostri lavori.

Perché non mi sono impegnato/a abbastanza.

Perché non ho potuto copiare.

Perché ho alcune lacune.

Perché era troppo difficile.

Perché la prova era troppo lunga.

Perché continuavo a distrarmi.

Perché gli altri continuavano a distrarmi.

Perché ho organizzato male il mio tempo.

Perché quella materia non mi serve a nulla.

Perché non ho sviluppato un metodo efficace di lavoro.

Perché non ho valutato realisticamente il grado di difficoltà.

Hai scelto più affermazioni col pallino bianco o con il pallino grigio?

Il pallino bianco contraddistingue le affermazioni che denotano uno stile di attribuzione interno, il pallino grigio uno stile di attribuzione esterno.

Dopo aver compilato la scheda ci si divide in gruppi di 4 persone, si racconta la situazione scolastica pensata e le cause che si è ritenuto responsabili del fallimento.

Il conduttore invita a trovare possibili azioni che si potranno mettere in atto per evitare che il risultato insoddisfacente si ripresenti in futuro. Naturalmente sarà difficile progettare azioni concrete e valide se la persona ha prece-

dentemente individuato affermazioni che caratterizzano uno stile di attribuzione esterno. In tal caso si stimoli a riflettere sull'inefficacia di questo tipo di valutazioni per migliorare i propri risultati e avere successo e si proponga di discutere in gruppo su altre probabili cause dell'insuccesso scolastico ottenuto nella situazione raccontata ed infine a progettare alcuni possibili cambiamenti concreti che si possono realizzare per migliorare i propri risultati .

DIVENTIAMO PROATTIVI

Impariamo ad autodeterminare i nostri risultati

Come esseri umani noi siamo responsabili della nostra vita ed il nostro comportamento dipende dalle nostre decisioni e dai valori scelti ed interiorizzati. Le situazioni esterne possono influenzarci, ma le nostre azioni e i loro risultati dipendono da noi e dalle nostre scelte.

Tutti noi abbiamo l'esperienza di aver conosciuto persone che anche in situazioni particolarmente difficili mantengono un'incredibile forza d'animo.

Prendiamo noi l'iniziativa per far sì che le cose che desideriamo accadano, creando noi le circostanze .

Anche in questo caso il nostro linguaggio è una spia eloquente di come noi ci poniamo. Se diciamo spesso: «Io sono così. Sono fatto così e basta!», sto dicendo che non posso fare nulla per cambiare, non ho la libertà e responsabilità di farlo. Se affermo: «Mi fai uscire dai gangheri», significa che ritengo di non essere responsabile delle mie emozioni, che le emozioni sono governate da qualcosa fuori dal mio controllo. Insomma affermo che io non sono responsabile e non sono in grado di scegliere la mia reazione. In questo modo ci si sente sempre più vittime, incapaci di governare le situazioni.

L'alternativa è imparare a riconoscere

la propria responsabilità e libertà di fronte alle scelte, alle decisioni, alle reazioni emotive, considerando le possibili alternative, modificando il proprio approccio.

IL LINGUAGGIO PROATTIVO

Obiettivo

Riconoscere le proprie modalità reattive e sviluppare un linguaggio proattivo.

Svolgimento

Il conduttore invita a riflettere sul proprio linguaggio dicendo: «*Quante spesso nella giornata di oggi hai usato frasi come:*

“Se soltanto...”

“Non posso!”

“Io devo!”

“Potrei, ma...”

“Sono fatto così...”

“Tu (lui, lei) mi fai arrabbiare!”

“Tu (lui, lei) mi hai fatto sbagliare!”

Ciascuno si ferma a riflettere e scrive le frasi di questo tipo che maggiormente gli capita di pronunciare.

Il conduttore esorta a cambiare linguaggio trovando modalità linguistiche che denotino la propria responsabilità di fronte agli eventi come: *voglio, scelgo, preferisco, considero alternative, controllo, ecc.*, e a metterle per iscritto ad es.: invece di “*Potrei, ma...*”, “*Farò questo:...*».



Un altro modo per accrescere il nostro grado di proattività è quello di riflettere su cosa concentriamo il nostro tempo e la nostra energia.

Se riflettiamo sui motivi delle nostre preoccupazioni (scuola, rapporto coi compagni e/o con gli amici, rapporti familiari, ecc.) ci possiamo rendere conto che ci sono cose su cui non possiamo esercitare un vero controllo e altre inve-

ce su cui possiamo intervenire. Distinguiamo quindi i due gruppi di motivi racchiudendo i secondi in una parte che chiamiamo sfera d'influenza.

Quale di questi due gruppi impegna la maggior parte del nostro tempo e della nostra energia?

Le persone proattive concentrano i loro sforzi sulla sfera d'influenza cioè sui fattori che possono essere cambiati dal loro operato.

Le persone reattive invece si concentrano su circostanze di cui non hanno il controllo (sulle debolezze e gli errori

delle altre persone, sui problemi presentati dall'ambiente, ecc.) e poi si sentono frustrati ed impotenti.

Un modo per cogliere il proprio grado di proattività consiste nel distinguere tra gli *avere* e gli *essere*.

La persona reattiva tende a pensare nei termini di *avere*: «Se solo avessi un insegnante (un padre, una madre) più comprensivo!», «Sarò felice quando finalmente avrò finito la scuola e avrò il diploma», «Se avessi più tempo (il computer, qualcuno che mi aiutasse, ecc.) otterrei risultati migliori», ecc.

La persona proattiva invece tende a pensare maggiormente in termini di *essere*, in quanto la propria sfera d'influenza è piena di *essere*: «voglio essere paziente, essere amorevole, essere cooperativo, ecc.». L'approccio è quello di essere diverso, ed essendo diverso effettuare un cambiamento positivo in quello che è esterno. Se voglio davvero migliorare la mia situazione posso lavorare sull'unica cosa su cui ho il controllo: me stesso, il mio modo di essere.

CENTRI DI ORIENTAMENTO

Il panorama dei centri di orientamento a cui è possibile rivolgersi per approfondire temi legati alla formazione e al mondo del lavoro è assai diversificato e comprende uffici e sportelli attivati e gestiti da Ministeri (dell'Università, della Pubblica Istruzione, del Lavoro e degli affari esteri), Regioni, Province, Comuni, Università, Sindacati, Enti pubblici e privati. Tra questi, se ne segnalano alcuni, di interesse nazionale, gestiti dai Comuni, dislocati capillarmente su tutto il territorio nazionale. All'informagiovani di Torino (www.comune.torino.it) si trova la rete italiana dei CIG con tutti gli indirizzi, regione per regione.

COMUNI. In ogni comune d'Italia esiste il Settore Educazione Orientamento che fornisce indicazioni e materiale utili per l'orientamento.

INFORMAGIOVANI (CIG). Sono centri che si occupano di aspetti contrattuali relativi al rapporto di lavoro, bandi di concorsi pubblici, ecc.

AGENZIE PER L'IMPIEGO (sezioni circoscrizionali per l'impiego). Sono uffici regionali a disposizione di chi cerca o vuol cambiare lavoro. Offrono informazioni su: iscrizione alle liste di collocamento, andamento del mercato del lavoro e opportunità di occupazione.

Inoltre ci si può rivolgere ai **CENTRI GESTITI DAI SINDACATI**. Si troveranno informazioni anche sul portale degli **STUDENTI** www.studenti.it.

C.I.T.E. (Centri di Informazione Tecnico Educativa. www.regione.lombardia.it/aladino/). Sono strutture della Regione Lombardia che offrono, tra le altre attività, informazione e consulenza nei settori dell'istruzione, dell'orientamento, della formazione professionale e del lavoro.

CENTRI DI ORIENTAMENTO UNIVERSITARI. All'interno delle università sono stati istituiti per legge centri che svolgono attività di orientamento rivolte alle future matricole; tale servizio di orientamento può essere gestito anche dagli enti per il diritto allo studio (ISU, ERSU, ARDSU, ecc.). Vi si accede sulla rete attraverso il Ministero dell'Università (www.murst.it).

CENTRI PRIVATI. A livello locale, diverse realtà private offrono servizi di orientamento a pagamento. Tra coloro che operano in tutta Italia, si segnalano il Centro di Orientamento Alpha Test - COAT (www.alphatest.it), specializzato nei servizi alle scuole superiori e presso il quale è possibile acquistare libri e test di orientamento all'università e al lavoro e i Centri Nazionali Opere Salesiane (www.cnos.org/cnos/cnos_cos.htm, oppure www.cospes.it), diffusi in molte regioni.

LA SFERA D'INFLUENZA

Obiettivo

Sviluppare atteggiamenti proattivi.

Svolgimento

Il conduttore invita ad identificare un'esperienza scolastica o lavorativa in cui ci si potrebbe imbattere in un futuro non lontano e in cui probabilmente, in base all'esperienza passata, ci si sarebbe comportati in modo reattivo.

Stimola quindi a riconsiderare la situazione nel contesto della propria sfera d'influenza: «*In che modo potreste reagire proattivamente? Prendetevi qualche minuto e raffiguratevi vividamente l'esperienza nella mente, immaginando voi stessi nell'atto di reagire in modo proattivo*».

Ci si divide in coppie e si condivide le

proprie riflessioni. Chi ha avuto difficoltà a trovare alternative proattive, ascolta i suggerimenti del compagno.

Al termine il conduttore esorta al cambiamento proattivo affermando: «Prendete con voi stessi l'impegno di esercitare la vostra libertà di scelta».



Al centro della sfera d'influenza c'è la capacità di prendere impegni, fare promesse e mantenerle.

Così man mano che prendiamo e manteniamo degli impegni e fissiamo obiettivi e lavoriamo per raggiungerli, cominciamo a fondare una coerenza interiore, un autocontrollo che ci aiuta ad accettare ancora di più la responsabilità della nostra vita e delle nostre scelte. Questa è l'essenza dello sviluppo delle abitudini che sono alla base dell'efficacia operativa nella vita.

ESSERE PROATTIVI

Obiettivo

Imparare a stabilire obiettivi di cambiamento e a mantenerli.

Svolgimento

Il conduttore chiede di scegliere un problema della propria vita scolastica o personale che sia vissuto come particolarmente frustrante.

Sollecita quindi a determinare se è un problema passibile di controllo o senza possibilità di controllo e nel primo caso a specificare la propria sfera d'influenza.

Chiede di identificare ed elencare i passi che si potrebbero compiere nella propria sfera d'influenza per risolverlo e di definire quale potrebbe essere il primo passo.

Invita quindi a prendersi la responsabilità di fare questo passo entro la settimana successiva.

Si condividono in gruppo le riflessioni e l'impegno di ciascuno.

PER UN AIUTO...

- J. BONET (1996), *Aversi a cuore. Sulla stima e l'amicizia con se stessi*, Editrice CVX, Roma.
- S. R. COVEY (1991), *I sette pilastri del successo*, Bompiani, Milano.
- A. DI FABIO (1998), *Psicologia dell'orientamento. Problemi, metodi e strumenti*, Giunti, Firenze.
- L. NOTA, S. SORESI (2000), *Autoefficacia nelle scelte. La visione sociocognitiva dell'orientamento*, Giunti, Firenze.
- POPE, S. MC HALE, E. CRAIGHEAD (1992), *Migliorare l'autostima. Un approccio psicopedagogico per bambini e adolescenti*, Erickson, Trento.
- K. W. VOPPEL (1991), *Giochi di interazione per adolescenti e giovani*, LDC, Torino. (Nella prima parte del volume 4 del libro di Voppel si possono trovare utili esercizi da svolgere in gruppo per avere un aiuto ulteriore a pianificare le scelte future ed a costruire attivamente il proprio piano di vita).

... per educatori, genitori, insegnanti...

- VIGLIETTI M. (1989), *Orientamento. Una modalità educativa permanente. Guida teorico-pratica per insegnanti della scuola dell'obbligo*, SEI.
- MANCINELLI M. R., a cura di (1999), *L'orientamento in pratica. Guida metodologica per insegnanti di scuola superiore, orientatori e psicologi*, Alpha Test.
- CASTELLI C., VENINI L., a cura di (1996), *Psicologia dell'orientamento scolastico e professionale*, F. Angeli.
- POMBENI M. L., D'ANGELO M. G. (1994), *L'orientamento di gruppo*, La Nuova Italia Scientifica.
- POMBENI M. L. (1996), *Il colloquio di orientamento*, La Nuova Italia Scientifica.
- SELVATICI A., D'ANGELO M. G., a cura di, *Il bilancio di competenze*, Franco Angeli.

... per studenti...

- V. R. SIRONI, G. DE BERNARDI, F. LANZONI (2000), *Quale Università? Guida alla scelta degli studi post-diploma*, Alpha Test (L. 26.000).
- C. ELEVATI, R. SIRONI e F. LANZONI (2000), *Guida ai Diplomi Universitari*, Alpha Test (L. 24.000).
- V. PAVONI, R. SIRONI e C. TABACCHI (1998), *Trovare lavoro dopo la maturità*, Alpha Test.
- L. ADANI, *Come superare il colloquio di selezione*, Sperling e Kupfer.
- L. ADANI, *99 modi per scrivere un curriculum*, Zelig Castoldi.
- F. DE PONTI, a cura di (1999), *L'università in tasca*, Il Sole 24 Ore libri.
- DE MAURO T. (1999), *Guida alla scelta della facoltà universitaria*, Il Mulino.
- F. FROIO (1998), *Guida per la scelta della facoltà e della laurea breve*, Mursia.
- G. SARTORATTI (1999), *Una scelta per l'università, scuole e diplomi*, Edizioni Alborg S.a.s.
- COLLANA IL TUO FUTURO IN TASCA (1999), *Guide tascabili di orientamento allo studio e al lavoro post-diploma*, Alpha Test.
- V. PAVONI, *Le professioni dell'economia e della finanza* (L. 19.000);
 - C. ELEVATI, *Le professioni dell'editoria, del giornalismo e della pubblicità* (L. 19.000);
 - F. CESARE, *Le professioni del diritto e della politica* (L. 19.000);
 - S. COZZI, S. LADERCHI, *Le professioni del no profit, della formazione e del sociale* (L. 19.000).