

Regione Liguria: Conoscere sé stessi come fondamento dei processi di orientamento

Negli ultimi anni il tema dell'orientamento scolastico e professionale ha acquisito una centralità crescente nel dibattito educativo europeo e nazionale, in particolare alla luce della crescente complessità dei percorsi formativi e professionali e della necessità di accompagnare i giovani nello sviluppo di competenze utili a costruire in modo consapevole il proprio progetto di vita. In questo contesto, uno dei pilastri fondamentali dei processi di orientamento è rappresentato dalla conoscenza di sé, intesa come capacità di riconoscere interessi, attitudini, valori, emozioni e competenze personali.

La letteratura scientifica evidenzia come lo sviluppo della consapevolezza di sé costituisca uno degli elementi centrali nella costruzione della maturità di carriera e nella capacità di prendere decisioni educative e professionali efficaci (Savickas, 2013). I processi di orientamento non possono infatti limitarsi alla trasmissione di informazioni sui percorsi formativi o sulle opportunità del mercato del lavoro, ma devono supportare gli studenti nella costruzione di un significato personale delle proprie scelte, integrando dimensioni identitarie, motivazionali e contestuali.

Dal punto di vista teorico, questo approccio si colloca all'interno delle prospettive costruttiviste e narrativo-biografiche dell'orientamento, secondo cui la costruzione della carriera rappresenta un processo dinamico attraverso il quale l'individuo attribuisce significato alle proprie esperienze e costruisce progressivamente la propria identità professionale (Savickas, 2013; Guichard, 2005). In questa prospettiva, la capacità di riflettere su sé stessi e sulle proprie esperienze diventa una competenza chiave per affrontare un mondo del lavoro caratterizzato da transizioni frequenti, percorsi non lineari e necessità di apprendimento continuo.

La dimensione narrativa assume un ruolo particolarmente rilevante nello sviluppo dell'identità personale. Secondo gli studi sulla costruzione narrativa del sé, gli individui sviluppano la propria identità attraverso la capacità di organizzare le esperienze di vita in storie coerenti che attribuiscono significato agli eventi e orientano le scelte future (McAdams, 2001). Nei processi di orientamento, favorire attività di riflessione autobiografica e di narrazione di sé permette agli studenti di sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie esperienze, dei propri valori e delle proprie aspirazioni.

Accanto alla dimensione identitaria, un ruolo centrale è svolto dalla motivazione, che rappresenta uno dei fattori più rilevanti nei processi di apprendimento e di scelta. La teoria dell'autodeterminazione evidenzia come lo sviluppo della motivazione intrinseca sia strettamente legato alla possibilità di sperimentare autonomia, competenza e relazioni significative all'interno dei contesti educativi (Deci & Ryan, 2000). Attività orientative che favoriscono la riflessione su interessi personali, capacità e obiettivi di vita contribuiscono a rafforzare questi bisogni psicologici di base, sostenendo processi decisionali più consapevoli e motivati.

Un contributo fondamentale alla comprensione del ruolo della consapevolezza personale nei processi decisionali proviene anche dalla teoria dell'autoefficacia, che sottolinea come la percezione delle proprie capacità influenzi significativamente la motivazione, la perseveranza e le scelte individuali (Bandura, 1997). Gli studenti che sviluppano una maggiore fiducia nelle proprie competenze tendono a esplorare un numero più ampio di opportunità formative e professionali e a mostrare maggiore resilienza di fronte alle difficoltà.

Accanto alla dimensione motivazionale, la letteratura evidenzia anche l'importanza della conoscenza dei propri interessi e valori nella costruzione di percorsi professionali soddisfacenti. La teoria delle ancore di carriera propone che le scelte professionali siano guidate da specifici sistemi di valori, motivazioni e competenze percepite, che orientano le decisioni nel corso della vita lavorativa (Schein, 1990). Comprendere questi elementi fin dalle prime fasi del percorso educativo consente agli studenti di sviluppare una maggiore coerenza tra le proprie aspirazioni e le scelte formative.

Un ulteriore contributo proviene dalle teorie dello sviluppo vocazionale, che sottolineano come il processo di costruzione della carriera inizi già nelle prime fasi dell'infanzia attraverso l'esplorazione di interessi, la formazione dell'immagine di sé e la progressiva comprensione del proprio ruolo nella società (Super, 1990). Secondo questo approccio, le attività di orientamento dovrebbero essere introdotte precocemente nel percorso scolastico, accompagnando gradualmente gli studenti nello sviluppo della propria identità personale e professionale.

In questa prospettiva, la scuola primaria rappresenta un contesto particolarmente significativo per avviare percorsi di orientamento centrati sulla conoscenza di sé. In questa fase dello sviluppo, i bambini iniziano infatti a costruire le prime rappresentazioni delle proprie capacità, interessi e aspirazioni, nonché a sviluppare schemi cognitivi e sociali che influenzeranno le loro future scelte educative e professionali.

La ricerca pedagogica sottolinea inoltre come l'apprendimento in età evolutiva avvenga principalmente attraverso processi esperienziali e riflessivi, nei quali l'esperienza concreta viene integrata con momenti di elaborazione personale (Kolb, 1984). Attività narrative, creative ed esplorative permettono ai bambini di riflettere sulle proprie emozioni, sui propri interessi e sulle proprie capacità, favorendo lo sviluppo di una consapevolezza progressiva di sé.

Un aspetto particolarmente rilevante riguarda inoltre il ruolo dell'immaginazione e delle rappresentazioni del futuro nei processi di sviluppo personale. La teoria dei *possible selves* evidenzia come la capacità di immaginare diverse versioni di sé nel futuro influenzi significativamente la motivazione e il comportamento degli individui (Markus & Nurius, 1986). Favorire nei giovani la possibilità di esplorare e rappresentare i propri possibili futuri contribuisce a rafforzare il senso di agency personale e a sostenere processi decisionali più consapevoli.

L'introduzione precoce di attività di orientamento centrate sulla conoscenza di sé consente quindi di costruire progressivamente competenze di riflessione, consapevolezza e progettualità personale che accompagneranno gli studenti lungo tutto il loro percorso educativo. L'orientamento diventa in questo modo un processo continuo e integrato nel curriculum scolastico, volto a sostenere lo sviluppo globale della persona e la costruzione di percorsi formativi e professionali coerenti con le proprie aspirazioni e potenzialità.

Bibliografia: Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Guichard, J. (2005). Life-long self-construction. *International Journal for Educational and Vocational Guidance*, 5, 111–124.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.

Savickas, M. L. (2013). Career construction theory and practice. In R. Lent & S. Brown (Eds.), *Career development and counseling* (2nd ed.). Wiley.

Schein, E. H. (1990). *Career anchors: Discovering your real values*. Jossey-Bass.

Super, D. E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), *Career choice and development*. Jossey-Bass.

