



UNIVERSITÀ DELLA VALLE D'AOSTA  
UNIVERSITÉ DE LA VALLÉE D'AOSTE

DIPARTIMENTO DI SCIENZE UMANE E SOCIALI

**CORSO DI LAUREA IN  
LINGUE E COMUNICAZIONE PER L'IMPRESA E IL TURISMO**

ANNO ACCADEMICO 2023/2024

TESI DI LAUREA

***CROSS-CULTURAL ADJUSTMENT***  
**DI STUDENTI FUORISEDE:**  
**INDAGINE E PROPOSTE DI SERVIZI**

**DOCENTE 1° relatore:** Prof.ssa Luisa Giacomà

**STUDENTESSA:** Margherita Bresciani

Matricola 21 E02 873



<b>PREFAZIONE</b> .....	<b>5</b>
<b>INTRODUZIONE</b> .....	<b>6</b>
<b>CAPITOLO 1</b> .....	<b>9</b>
<i>Cultura, shock culturale e cross-cultural adjustment</i> .....	<b>9</b>
1.1 Un mondo in corsa.....	9
1.2 I tipi di migrazioni.....	10
1.3 La cultura.....	11
1.4 Le fasi del processo migratorio.....	13
1.5 Lo shock culturale .....	14
1.6 Il <i>cross-cultural adjustment</i> .....	15
<b>CAPITOLO 2</b> .....	<b>17</b>
<i>Indagine e illustrazione dei dati</i> .....	<b>17</b>
2.1 Metodologia della ricerca.....	17
2.2 Presentazione del sondaggio .....	17
2.2.1 Selezione del campione e diffusione del sondaggio.....	18
2.2.2 Tipologia di domande nel sondaggio .....	18
2.3 Fattori significativi .....	19
2.3.1 Tempo di permanenza .....	20
2.3.2 Distanza da casa.....	21
2.3.3 Tipologia di alloggio.....	22
2.3.4 Occasioni che hanno facilitato l'adattamento .....	23
2.3.5 Difficoltà di adattamento.....	25
2.3.6 Tempo per sentirsi a proprio agio .....	26
2.3.7 Presenza di un servizio di accoglienza e relativo grado di soddisfazione .....	28
2.3.8 Opinione sull'utilità del servizio di accoglienza universitario .....	30
<b>CAPITOLO 3</b> .....	<b>33</b>
<i>Elaborazione ed analisi dei dati significativi</i> .....	<b>33</b>
3.1 Cosa è emerso .....	33
3.1.1 Incrocio tra distanza da casa e difficoltà di adattamento .....	33
3.1.2 Incidenza della sistemazione abitativa sull'esperienza.....	34
3.1.3 Incrocio tra distanza e soddisfazione del servizio universitario trovato .....	37
3.1.4 Aspettative relative al servizio universitario .....	38
3.1.5 Impatto dell'esperienza di mobilità sul proprio vissuto .....	39
3.1.6 Incrocio fra difficoltà di adattamento e volontà di ripetere l'esperienza.....	41
3.1.7 Consigli a chi parte .....	42
3.2 Proposta di sportello.....	43
3.2.1 Servizi nella fase pre-migratoria.....	44
3.2.2 Servizi nella fase migratoria.....	44
3.2.3 Servizi nella fase post-migratoria.....	46
3.3 Limiti e margini di miglioramento della ricerca .....	47
<b>CONCLUSIONI</b> .....	<b>48</b>
<b>APPENDICI</b> .....	<b>51</b>
1 Dati raccolti su Microsoft Excel.....	51
2 Tempo di permanenza .....	63
3 Sistemazione abitativa .....	63
4 Occasioni per facilitare l'adattamento .....	64

5 Difficoltà di adattamento.....	65
6 Tempo necessario per sentirsi a proprio agio.....	65
7 Presenza/assenza di un servizio di accoglienza .....	65
8 Grado di soddisfazione del servizio di accoglienza .....	65
9 Opinione sull'utilità di uno sportello di accoglienza e orientamento.....	65
10 Servizi universitari auspicati dagli intervistati .....	65
11 Risposte relative all'impatto dell'esperienza di mobilità sul proprio vissuto.....	65
<b><i>BIBLIOGRAFIA</i></b> .....	<b>66</b>
<b><i>SITOGRAFIA</i></b> .....	<b>67</b>
<b><i>FIGURE</i></b> .....	<b>67</b>
<b><i>TABELLE</i></b> .....	<b>68</b>
<b><i>RINGRAZIAMENTI</i></b> .....	<b>69</b>

## PREFAZIONE

Questa ricerca rappresenta il risultato di un percorso di indagine che mi ha profondamente interessato. Ho infatti scelto di analizzare una tematica di grande rilevanza per me. Durante i miei tre anni di studi presso l'Università della Valle d'Aosta, ho avuto l'opportunità di vivere e studiare in tre diversi paesi: Italia, Francia e Canada.

È cruciale chiarire che il mio lavoro non mira a essere una tesi di tipo statistico, considerando soprattutto il contesto dei miei studi e il limitato numero di partecipanti del mio campione. Piuttosto, si tratta di una raccolta empirica ma mirata di testimonianze di studenti e studentesse che hanno accumulato esperienze diverse durante il periodo trascorso lontano da casa. Il campione è principalmente composto dalle persone che ho avuto l'opportunità di incontrare grazie a questo straordinario percorso.

Il mio obiettivo è quello di evidenziare le sfide più comuni che affrontano i fuorisede e di proporre servizi utili per affrontare tali difficoltà, contribuendo, spero, così a migliorare la percezione complessiva dell'esperienza universitaria.

## INTRODUZIONE

Per introdurre questa tesi, trovo utile la metafora di una bolla, con molti puntini al suo interno: questa bolla rappresenta un ambiente e i puntini le persone che lo popolano. Ognuno ha il suo posto e l'ambiente è in una situazione di equilibrio. Nel momento in cui uno dei puntini supera la barriera della prima bolla per addentrarsi in una nuova, tuttavia, sperimenta fatica e non trova immediatamente uno spazio per sé: cosa fare per raggiungere una nuova omeostasi? Esistono metodi per la buona riuscita del processo di adattamento ad un nuovo ambiente? Ed in caso affermativo, strumenti e servizi dedicati, possono facilitarlo?

Il focus di questa tesi è cambiato svariate volte. Inizialmente, pensavo di approfondire il processo di adattamento derivante dallo spostamento geografico dell'essere umano, non curandomi specificamente della diversità della natura della migrazione e concentrandomi, piuttosto, sul tipo di inserimento (inclusione, assimilazione, mera coesistenza geografica). Tuttavia, ho realizzato che sarebbe stato un tema troppo vasto e non avrei considerato né la volontà di spostarsi del soggetto, né la sua propensione all'integrazione. Di conseguenza, mi sono concentrata sul processo di adattamento degli studenti fuorisede, in letteratura *cross-cultural adjustment*<sup>1</sup>, ossia di studenti che decidono volontariamente di partire per proseguire i propri studi altrove, scontrandosi con una nuova realtà e una cultura differente: una circostanza che in questi anni ho vissuto molte volte e che ho ritenuto degna di approfondimento.

L'oggetto di questa tesi è transitato, dunque, da un approfondimento sullo shock culturale puramente teorico, alla scoperta di una comunanza dei bisogni degli studenti fuorisede e, infine, alla proposta di servizi universitari dedicati. Ciò che ha ispirato la scelta del soggetto di questa ricerca è stato un corso del *Dipartimento di Psicosociologia e del Lavoro Sociale* che ho frequentato in Canada presso l'università partner a Rimouski nel primo semestre del terzo anno. Il corso era denominato *Communication et relations interethniques* ed era stato creato con lo scopo di attenuare lo shock culturale, accompagnando gli studenti internazionali nel corso della loro permanenza in Québec, tramite ascolto e discussione con una professoressa di psicosociologia, all'adattamento e

---

<sup>1</sup> Nella mia tesi, il termine inglese "*cross-cultural adjustment*" è stato tradotto come "adattamento interculturale". Questa scelta è stata fatta dopo aver considerato svariati riferimenti terminologici, tra cui l'uso del termine "transculturale", trovato nell'Enciclopedia Treccani (nota 12, Capitolo 2). Tuttavia, dopo un'analisi di alcuni articoli italiani che trattano di questo argomento, è emerso che il fenomeno viene generalmente tradotto come "adattamento interculturale". Ho perciò deciso di adottare questa traduzione, pur mantenendo talvolta il termine originale in inglese, vista la specificità del concetto.

all'integrazione nella comunità studentesca. Il corso, da facoltativo era poi stato reso obbligatorio per tutti gli studenti di psicosociologia, per sensibilizzarli sull'importanza del ruolo della comunicazione in condizione di pluralismo etnico e culturale<sup>2</sup>.

Nel primo capitolo definisco i tipi di migrazioni, focalizzandomi sulla migrazione temporanea e spesso volontaria su cui la mia tesi si basa: quella degli studenti universitari fuorisede. Approfondisco quindi il concetto di cultura ed analizzo le fasi di questo specifico processo migratorio e il relativo fenomeno dello shock culturale, rifacendomi a sociologi ed antropologi quali E.B. Tylor, Kalpana Das e Marco Aime. Infine, esamino il *cross-cultural adjustment* dei fuorisede, nonché fulcro della mia tesi introducendo il sondaggio che commento nei capitoli seguenti.

Nel secondo capitolo presento l'indagine volta a comprendere le esperienze degli studenti fuorisede, concentrandomi in particolar modo sui fattori che possono influenzare positivamente o negativamente il *cross-cultural adjustment*. Tra i fattori analizzo il tempo di permanenza, la distanza da casa, l'alloggio, le occasioni che hanno facilitato l'adattamento e la difficoltà percepita. Esamino, inoltre, le opinioni degli studenti sui servizi di accoglienza offerti dall'università, con l'obiettivo di coglierne eventuali possibilità di miglioramento. La ricerca è stata condotta attraverso un modulo Google e diffuso a studenti italiani ed internazionali tramite lo *snowball effect*. Prezioso nella creazione del sondaggio è stato l'aiuto della mia relatrice, che mi ha orientato nella selezione delle domande formulate.

Il terzo capitolo si focalizza sull'elaborazione e l'analisi dei dati raccolti: incrocio diverse variabili per individuare eventuali correlazioni, come il rapporto tra la distanza da casa e la difficoltà di adattamento, tra la difficoltà di adattamento e la volontà di ripetere la mobilità e l'impatto della tipologia di sistemazione abitativa sull'esperienza complessiva degli studenti. Riporto le testimonianze relativamente alle aspettative sui servizi universitari e alcuni consigli per coloro che partiranno. Infine, presento le proposte che a mio avviso potrebbero eventualmente migliorare il servizio di supporto agli studenti fuorisede, basandomi sulle esigenze emerse dall'indagine e spiego i limiti e le possibilità di miglioramento dell'indagine che ho svolto.

Concludo con un bilancio dell'esperienza fuorisede, avvalendomi anche di alcuni apporti letterari per descrivere l'arricchimento umano e la rilevanza di questo tipo di percorso per la propria crescita personale.

---

<sup>2</sup> Descrizione più dettagliata degli obiettivi del corso presso l'Université du Québec à Rimouski visionabile online sul sito dell'università <https://www.uqar.ca/cours/communication-et-relations-interethniques/>, ultima consultazione: 29 giugno 2024.

Ciò che accomuna le sezioni del mio approfondimento, il cosiddetto *fil rouge*, è il bisogno di capire ciò che ha spinto me e gli altri giovani che ho intervistato ad avventurarsi in uno spazio sconosciuto per studiare, quando gli ambienti dai quali proveniamo già ci offrivano risorse formative e culturali valide. Lo psicologo Maslow (1943) attraverso l'articolo in cui ha illustrato la sua intuizione e formulazione della piramide dei bisogni, mi ha fornito in parte alcune risposte: non è sufficiente accaparrarsi cibo, casa, lavoro, è assolutamente necessario soddisfare il bisogno di realizzare se stessi. Sentirsi felici o almeno sulla strada della felicità è l'obiettivo da raggiungere. Abituati a *nonluoghi* (Augé, 1992) e a luoghi poco stimolanti, ci siamo messi in viaggio non come semplici turisti, ma come viaggiatori. Gli itinerari scelti non sono stati casuali, bensì raccomandati e già percorsi da numerose persone. Penso tuttavia di poter affermare che la curiosità sia stato globalmente il fattore propulsivo così come la speranza di trovare qualcosa sia durante il percorso che alla fine del cammino. Lo scambio culturale che contraddistingue questo tipo di esperienza arricchisce e permette di vivere in prima persona le parole che Augé ha utilizzato per parlare di cultura: il "patrimonio culturale [che] si alimenta di prestiti e scambi" (Augé, 2017, p. 235). Nello scambio linguistico e culturale si sperimenta la ricchezza della cultura, il suo patrimonio. Latouche (2013, p. 113) sottolinea che l'attuale tendenza al consumo delle cose si estende ormai anche alle persone, un consumo che si traduce con uso e poi allontanamento da sé fino alla trasformazione delle cose (e delle persone) in rifiuto. Nell'ottica di una mentalità che non getti via, ma che provi a rivalorizzare ciò che si è usato (o, in questo caso, esperito), ho scritto questa tesi.



## CAPITOLO 1

### Cultura, shock culturale e *cross-cultural adjustment*

#### 1.1 Un mondo in corsa

In un mondo globalizzato come quello in cui viviamo oggi, gli spostamenti sono ormai diventati parte integrante della nostra quotidianità. Grazie alla democratizzazione dei mezzi di trasporto e alle innovazioni tecnologiche, muoversi è diventato sempre più semplice e, conseguentemente, più frequente: come mai prima d'ora, viviamo in contatto permanente con altre culture e assistiamo al cosiddetto *métissage culturel*, ovvero un processo di interazione e fusione tra diverse tradizioni che genera nuove forme culturali ibride, trasformando reciprocamente le culture coinvolte e favorendone la comprensione e l'accettazione reciproca.

Dal punto di vista politico, numerosi accordi sono stati firmati per rendere la circolazione dei cittadini più agevole. Lo spazio Schengen dell'Unione Europea ne è l'esempio più lampante. L'entrata in vigore dello spazio Schengen nel 1995<sup>1</sup> e l'integrazione dello stesso in qualità di legislazione comunitaria nel 1999<sup>2</sup>, ha influito notevolmente sull'aumento della circolazione, in quanto ha concordato il flusso libero dei cittadini, abolendo i controlli alle frontiere interne tra i paesi membri dell'accordo. Grazie a questo accordo, inoltre, iniziative relative all'educazione e agli scambi culturali come Erasmus+<sup>3</sup> sono state promosse e potenziate.

Il mondo è dunque diventato più facilmente percorribile. Come registrato nel “World Migration Report 2024” dell'Organizzazione Internazionale per le Migrazioni (IOM)<sup>4</sup>, le migrazioni sono

---

<sup>1</sup> Parlamento Europeo, *Schengen: guida alla zona europea senza frontiere*, 2019, online, <https://www.europarl.europa.eu/topics/it/article/20190612STO54307/schengen-guida-alla-zona-europea-senza-frontiere>, ultima consultazione: 3 luglio 2024.

<sup>2</sup> Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, *Accordo e convenzione di Schengen*, 2024 (ultima revisione), online, <https://eur-lex.europa.eu/IT/legal-content/glossary/schengen-agreement-and-convention.html>, ultima consultazione: 5 luglio 2024.

<sup>3</sup> European Commission, *Erasmus to Erasmus+: history, funding and future*, 2023, online, <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/it/about-erasmus/history-funding-and-future>, ultima consultazione: 5 luglio 2024.

<sup>4</sup> “Established in 1951, IOM is part of the United Nations System and stands as the leading intergovernmental organization in the field of migration. [...] Dedicated to promoting humane and orderly migration for the benefit of all. It does so by providing support to migrants across the world, developing effective responses to the shifting dynamics of migration and providing advice on migration policy and practice”, in: International Organization for Migration (IOM), *Who we are*, 2024 (ultima revisione), online, <https://www.iom.int/who-we-are>, ultima consultazione: 28 agosto 2024.

umentate considerevolmente negli ultimi anni: da circa 153 milioni nel 1990 a 281 milioni nel 2024 (circa l'84%)<sup>5</sup>.

## 1.2 I tipi di migrazioni

La migrazione umana può essere definita come lo “spostamento, definitivo o temporaneo, di gruppi da un territorio a un altro, da una ad altra sede, determinato da ragioni varie, ma essenzialmente da necessità di vita”<sup>6</sup>.

Le migrazioni sono di natura varia ed avvengono per ragioni e tempi diversi. Come affermato dal Parlamento Europeo<sup>7</sup> è importante, innanzitutto, definire che il fenomeno migratorio può essere volontario o forzato. Nello specifico, l'Unione Europea ha distinto i motivi della migrazione categorizzandoli in “fattori di spinta” e in “fattori di attrazione”. I primi raggruppano le cause che spingono le persone ad emigrare, come problemi sociopolitici, persecuzioni etniche, religiose, politiche e razziali, oppure guerre e conflitti imminenti, mentre i secondi le ragioni per cui le persone migrano verso alcuni posti specifici: fattori demografici, economici o legati al cambiamento climatico.

In questa tesi mi occuperò specificamente di una forma di migrazione temporanea e spesso volontaria: quella degli studenti fuorisede che si trasferiscono per svolgere i propri studi universitari al di fuori della propria regione, lontano dagli affetti. Questo tipo di migrazione può combinare fattori di spinta e fattori di attrazione: dal lasciare la propria città a causa della mancanza di opportunità accademiche, alla volontà di frequentare un determinato corso di studi prestigioso con maggiori risorse e prospettive di carriera future. In particolare, mi concentrerò sulle criticità che gli studenti fuorisede riscontrano durante la fase di arrivo nel nuovo ambiente e sul processo di adattamento interculturale.

Ritengo necessario, dunque, definire alcuni termini chiave che aiuteranno alla lettura di questo capitolo e di questa tesi: la cultura, le fasi del processo migratorio, lo shock culturale e il *cross-cultural adjustment*.

---

<sup>5</sup> International Organization for Migration (IOM), *World Migration Report 2024*, 2024, online, <https://worldmigrationreport.iom.int/msite/wmr-2024-interactive/>, ultima consultazione: 16 luglio 2024.

<sup>6</sup> “Migrazione”, *Enciclopedia Treccani*, online, ultima consultazione: 13 luglio 2024.

<https://www.treccani.it/enciclopedia/migrazione/>, ultima consultazione: 13 luglio 2024.

<sup>7</sup> Parlamento Europeo, *Perché le persone migrano? Esplorare le cause dei flussi migratori*, 2020, online <https://www.europarl.europa.eu/topics/it/article/20200624STO81906/perche-le-persone-migrano-esplorare-le-cause-dei-flussi-migratori>, ultima consultazione: 13 luglio 2024.

### 1.3 La cultura

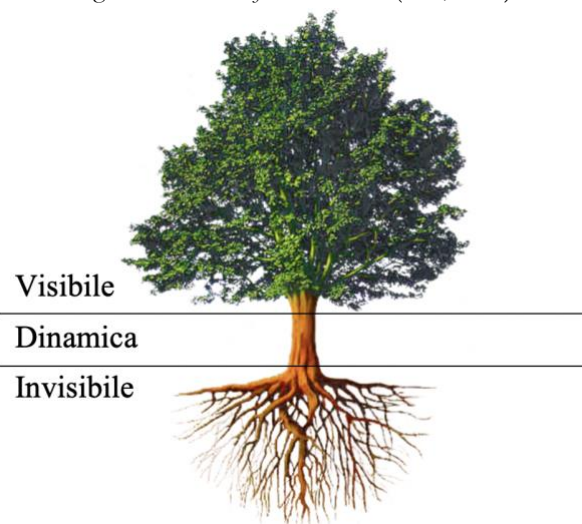
La cultura è un concetto ampio e poliedrico che è stato studiato in diversi ambiti accademici ed uno dei primi studiosi a definirlo fu l'antropologo ed etnologo britannico Edward Burnett Tylor. Come descritto da Tylor (1871, p. 1) la cultura è “the complex whole which includes knowledge, belief, art, law, morals, custom, and any other capabilities acquired by man as a member of society”. Secondo Tylor, dunque, la cultura è un sapere composito non innato, ma che si acquisisce, bensì, stando a contatto con la collettività.

La definizione fornita dall'UNESCO in occasione della Conferenza mondiale sulle politiche culturali nel 1982 a Città del Messico è la seguente:

La cultura in senso lato può essere considerata come l'insieme degli aspetti spirituali, materiali, intellettuali ed emozionali unici nel loro genere che contraddistinguono una società o un gruppo sociale. Essa non comprende solo l'arte e la letteratura, ma anche i modi di vita, i diritti fondamentali degli esseri umani, i sistemi di valori, le tradizioni e le credenze.<sup>8</sup>

Durante il corso frequentato in Canada di *Communication et relations interethniques*, la professoressa aveva mostrato una rappresentazione visiva che dimostrava la complessità e l'interconnessione delle strutture sociali e culturali di una collettività, proposta da Kalpana Das nel 2002, tramite la *metafora dell'albero*.

Figura 1.1 La metafora dell'albero (Das, 2002).



<sup>8</sup> German Commission for UNESCO, *Weltkonferenz über Kulturpolitik: Schlußbericht der von der UNESCO vom 26.7. bis 6.8.1982 in Mexico-Stadt veranstalteten internationalen Konferenz*, 1983, online, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232342?posInSet=1&queryId=ea5cf159-6f3b-4639-8d30-b38e196239ec>, in: Confederazione Svizzera, Ufficio federale della cultura, *Definizione UNESCO di cultura*, 2013, online, <https://www.bak.admin.ch/bak/it/home/temi/definizione-unesco-di-cultura.html>, ultima consultazione: 17 luglio 2024.

Questo albero rappresenta una società. Le radici simboleggiano la *parte invisibile*, il livello di senso, il modo d'essere, di sentire e di comprendere: dalla cosmo-visione (naturale, umana, religiosa, temporale e spaziale), ai valori, alle credenze e i simboli.

Il tronco rappresenta la *parte dinamica*, ossia il livello strutturale della società: le persone, la famiglia, la comunità, le organizzazioni sociali, le pratiche religiose, le norme, le regole e i codici di condotta. Infine, le foglie costituiscono la *parte visibile*, il livello morfologico: la storia, la lingua, l'arte, la tecnologia, i comportamenti, gli usi e i costumi. Questa metafora mette in luce l'interconnessione e la reciproca dipendenza delle componenti in una società e come le azioni di ciascuna delle sue parti influenzano l'intero albero.

Si evince dalle definizioni e dalla metafora dell'albero che la cultura è l'insieme estremamente complesso di aspetti materiali ed immateriali che un gruppo sociale ha sviluppato e tramanda alle generazioni future per sopravvivere, vivere e convivere in un determinato ambiente ed è bene anche ricordare che la cultura, così come i gruppi sociali che la condividono, sono in evoluzione continua.

Il mondo cosmopolita in cui viviamo è un grande esempio di *melting pot*<sup>9</sup> in evoluzione costante. Ogni essere umano è *portatore di cultura*, della propria cultura, del proprio patrimonio di tradizioni e di usi e costumi e, muovendosi nel mondo, si scontra con innumerevoli culture.

Tuttavia, come affermato da Marco Aime nel video del 2013, gli esseri umani sono così abituati al contatto costante con altre culture che, ormai, lo danno per scontato, ma “ogni cultura è già multiculturale: ogni cultura è il prodotto di millenni di scambi, di debiti e crediti”. Per spiegare meglio questo concetto, l'antropologo rimanda ad un aneddoto di Linton, un professore americano di antropologia degli anni '30-'40 che soleva chiedere ai propri studenti la percentuale, a loro avviso, di oggetti di origine americana che usavano quotidianamente. Le risposte degli studenti erano intorno al 70%/80%. Il professore replicava che, in realtà, già dai primi gesti del mattino le culture si intrecciavano: il lenzuolo con cui si coprivano la notte era “fatto di cotone, fibra tessuta in India nel VI secolo a.C.”, mentre il sapone che utilizzavano per lavarsi era stato “inventato nell'antica Gallia”, così come la scodella in cui facevano colazione era “di ceramica: processo di lavorazione inventato in Cina” in cui mettevano “del Tè che arriva[va] dall'India o del caffè che arriva[va]

---

<sup>9</sup> “*The melting pot* (“il crogiolo”) è una commedia del 1908 di Israel Zangwill che racconta di una famiglia ebrea immigrata negli Stati Uniti dalla Russia; il protagonista descrive il sogno di una società crogiolo in cui le diverse etnie possano fondersi per costituire un unico popolo. Grazie al successo della commedia, l'idea di comunanza divenne un mito popolare negli Stati Uniti, che si identificavano in un simile crogiolo capace di trasformare gli immigrati in una nuova popolazione multiculturale.” (Volonté/Lunghi/Magatti/Mora, 2015, p. 357).

dall'Abissinia” e via dicendo. Questa routine ormai così consueta cela la multiculturalità della realtà che viviamo.

Tuttavia, nonostante questo contatto di “mescolanza culturale” persistente, l'uomo ancora oggi prova sgomento nel momento in cui esce dalla propria bolla (riprendendo la metafora dell'introduzione) per entrare in una nuova. L'utopia del *melting pot* sopra-citato, si scopre, dunque, essere irrealizzabile. Il momento del contatto con l'alterità si traduce in un vero e proprio shock: uno scontro tra culture diverse, il cosiddetto *shock culturale*.

Questo fenomeno è del tutto normale ed è studiato in antropologia, psicologia, sociologia, negli studi interculturali e nella geografia umana: nel momento in cui si migra dal proprio luogo di residenza abituale, si entra in contatto con altri *portatori di cultura*, differente, per l'appunto, da quella a cui si è abituati. Prima di spiegare più in profondità lo shock culturale, è importante comprendere le fasi del processo migratorio.

#### 1.4 Le fasi del processo migratorio

Il processo migratorio degli studenti è un fenomeno complesso che influisce profondamente sul benessere delle persone coinvolte. Nel corso delle lezioni presso il *Dipartimento di Psicosociologia e del Lavoro Sociale* frequentate in Québec, sono state illustrate le fasi che caratterizzano il processo migratorio:

1. fase pre-migratoria: questa fase inizia ancor prima della partenza fisica e prevede la pianificazione del progetto migratorio e la sua preparazione. Gli studenti raccolgono le informazioni sul paese di destinazione, si occupano della burocrazia e si preparano mentalmente all'incombente cambiamento;
2. fase migratoria: questa tappa rappresenta il momento critico dell'arrivo, dello shock culturale e del tentativo di adattamento al nuovo ambiente. Le sfide principali da affrontare sono l'apprendimento della lingua, la comprensione delle norme sociali locali e l'integrazione sociale;
3. fase post-migratoria: la fase di radicamento sociale e di costruzione delle relazioni, durante cui gli studenti individuano lucidamente il proprio progetto migratorio (la fase del *métissage culturel*, paragrafo 1.1). Risulta chiaro che il radicamento sociale e la trasformazione personale per adattarsi al nuovo ambiente sono essenziali per un'esperienza migratoria positiva.

## 1.5 Lo shock culturale

All'inizio della fase migratoria lo studente non è ancora a conoscenza della cultura locale. Come evocato nell'articolo di Riall (1990, p. 2) "cultural transitions occur when individuals leave one world and enter another", poiché ogni mondo ha le sue regole che non sono "neither evident nor intuitively obvious" ma che devono essere imparate.

Lo studente appena arrivato nel luogo di destinazione si comporterà nel modo in cui si è sempre comportato e si aspetterà che anche gli altri facciano lo stesso. L'applicazione e l'aspettativa di messa in atto da parte degli altri delle *regole* a cui si è abituati, ossia del proprio modo di vedere e sentire il mondo (le radici citate nella metafora dell'albero, paragrafo 1.3, figura 1.1) in un altro ambiente, provoca una sensazione di confusione mista a frustrazione che caratterizzano lo shock culturale. Per esprimere meglio questo concetto di *regole*, possiamo riferirci a Volonté/Lunghi/Magatti/Mora (2015, pp. 16-18) e al concetto più preciso di "norma sociale". Nel momento in cui una persona vive in società:

Si [assoggetta] volontariamente a delle regole, si intende dire che il fatto stesso di non vivere isolati presuppone già, indipendentemente dalle proprie scelte politiche, morali o religiose, la volontà implicita di sottomettersi ad alcune norme di comportamento che sono comunemente condivise.

Si evince che la condizione di coesistenza con altri in una società, implica intrinsecamente la necessità di adeguarsi alle norme condivise dai membri della stessa. Di conseguenza, ogni società ha le proprie norme, che non necessariamente corrispondono a quelle delle altre, ma che devono essere rispettate per vivere pacificamente in una collettività. Un esempio riportato in questo volume riguarda la norma dell'uso delle posate durante i pasti, una pratica consolidata nella cultura occidentale, ma non altrettanto diffusa in quella africana<sup>10</sup>.

Durante questi anni universitari, ho constatato alcune situazioni comuni vissute dagli studenti fuorisede che testimoniano le differenze di norme sociali tra le culture:

- a. chi cambia regione per studiare passando da un piccolo paese di campagna ad una grande città, può considerare fredde le relazioni che si instaurano tra colleghi, non necessariamente alla ricerca di nuovi legami;
- b. per gli studenti italiani che svolgono i propri studi in Francia è anomalo avere un numero elevato di corsi universitari da seguire ogni semestre, con presenza obbligatoria e lavori

---

<sup>10</sup> Ibid p. 357.

pratici da svolgere in gruppo come esame finale, così come l'impossibilità di rifiutare i voti ottenuti avendo tutti gli esami da svolgere in una settimana (alle volte anche tre in un giorno);

- c. per gli studenti europei che effettuano una mobilità in Québec è inconsueto il rapporto “informale” con il docente, a cui si dà del “tu”, così come le lezioni serali fino alle 22.

Quando le norme sociali a cui siamo familiari vengono meno, lo smarrimento diventa naturale e si accompagna a stress: i valori personali vengono messi in discussione, si sperimentano episodi di tristezza, solitudine, incertezza, frustrazione e nostalgia di casa. Queste sfide avvengono in un contesto in cui è necessario anche affrontare altri obblighi: il proprio ruolo primario è di essere studenti universitari e bisogna svolgere i propri doveri accademici, occupandosi allo stesso tempo delle pratiche burocratiche, della ricerca di un alloggio (se non lo si ha già trovato), delle faccende domestiche e della parte relazionale e di benessere personale. Inoltre, uscendo dal proprio paese la barriera linguistica complica ancor di più il processo. Tuttavia, lo smarrimento e la messa in discussione delle proprie radici (in tutti i sensi), possono diventare le basi ideali per una crescita personale significativa, apprendendo di più su di sé e lasciandosi trasformare dall'esperienza interculturale.

Per concludere, è evidente che ogni esperienza migratoria è unica, poiché è influenzata da molti fattori come il paese di provenienza e di arrivo, il contesto socioeconomico e le politiche migratorie del paese ospitante. Un'accortezza nell'accoglienza e nell'integrazione degli studenti da parte delle istituzioni e delle comunità ospitanti resta però inevitabilmente cruciale, in quanto può contribuire considerevolmente al loro benessere e alla loro inclusione sociale. Un supporto mirato e strutturato può facilitare il processo migratorio, lo shock culturale e migliorare l'esperienza complessiva degli studenti fuorisede.

## 1.6 Il *cross-cultural adjustment*

Gli studi cross-cultural<sup>11</sup> sono una disciplina che si occupa di analizzare le variazioni nei comportamenti e nelle pratiche tra individui provenienti da contesti culturali diversi: analizza le

---

<sup>11</sup> “Transculturale [...] per tradurre l'ingl. *cross-cultural* (che indica più propriam. l'incrociarsi di varie culture), e usato nelle scienze sociali, spec. [...] in antropologia culturale e sociologia, con riferimento alla reciproca influenza che culture diverse hanno sui comportamenti individuali e collettivi”, in “Cross cultural”, *Enciclopedia Treccani*, online, <https://www.treccani.it/vocabolario/ricerca/cross-cultural/>, ultima consultazione: 23 luglio 2024.

differenze e le somiglianze tra le culture, cercando di comprendere come queste influenzino vari aspetti della vita umana (comunicazione, educazione, lavoro, relazioni sociali e pratiche quotidiane). Quando si considera il contesto *cross-cultural*, ci si basa sull'*Acculturation Theory* di Berry (2005). L'articolo di Shu/Ahmed/Pickett/Ayman/McAbee (2019, p. 137) offre una panoramica su questa teoria spiegando che i "Sojourners" sono alla ricerca di "a state of psychological comfort, or adjustment, to their new environment by achieving a balance between maintaining their personal cultural identity, and by adapting and incorporating features of their new cultural environment", ossia di quello che in letteratura viene chiamato *cross-cultural adjustment*. L'adattamento interculturale indica perciò "l'insieme dei cambiamenti relativamente stabili che avvengono in un individuo o in un gruppo in risposta alle richieste esterne" (Matera/Nerini/Baroni/Merli/Stefanile, 2016, p. 3).

Il *cross-cultural adjustment* degli studenti fuorisede è un momento cruciale del loro processo migratorio: devono affrontare numerose sfide per integrarsi in un nuovo contesto sia accademico che sociale. Per raggiungere questa fase devono superare lo shock culturale (paragrafo 1.5), imparare le norme sociali locali (paragrafo 1.5) e costruire una rete sociale.

Poiché questa fase è caratterizzata anche da una parte emozionale forte tra cui lo stress, definito dall'Istituto Superiore di Sanità (ISS) come:

[...] la risposta psicologica e fisiologica che l'organismo mette in atto nei confronti di compiti, difficoltà o eventi della vita valutati come eccessivi o pericolosi. La sensazione che si prova in una situazione di stress è di essere di fronte ad una forte pressione mentale ed emotiva.<sup>12</sup>

Sviluppare delle strategie per gestire queste emozioni è importante per un *cross-cultural adjustment* positivo ed un supporto sociale esterno può avere un ruolo determinante per alleviare lo stress.

Il focus della mia tesi riguarda la fase di adattamento interculturale degli studenti fuorisede e si concentra sull'efficacia dei servizi attivati dalle istituzioni universitarie al fine di semplificare questo processo. Tramite i dati raccolti nel sondaggio che illustrerò nel prossimo capitolo, intendo analizzare i bisogni specifici e le principali difficoltà riscontrate dagli studenti fuorisede. L'elaborazione delle risposte metterà in luce indicazioni che potranno essere usate come risorse per aggiornare le politiche e i servizi universitari già esistenti, adattando eventualmente i supporti e promuovendo, così, un'esperienza universitaria più inclusiva e soddisfacente.

---

<sup>12</sup> Istituto Superiore di Sanità, *Stress*, online, <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/s/stress#:~:text=Lo%20stress%20%C3%A8%20la%20risposta,forte%20pressione%20mentale%20ed%20emotiva>, ultima consultazione: 23 luglio 2024.



## CAPITOLO 2

### Indagine e illustrazione dei dati

#### 2.1 Metodologia della ricerca

Il presente capitolo si pone l'obiettivo di analizzare l'esperienza in prima persona degli studenti fuorisede elaborandone i riscontri raccolti. Nei paragrafi successivi sarà esposta dapprima la metodologia utilizzata per ideare, creare e diffondere il sondaggio riguardante questa categoria di studenti. Successivamente sarà effettuata un'analisi di tipo quantitativo, incrociando anche alcuni fattori ritenuti particolarmente significativi come ad esempio la permanenza, la distanza, la sistemazione, le occasioni che hanno facilitato l'adattamento, la difficoltà percepita per adattarsi, il tempo necessario per sentirsi a proprio agio, l'eventuale presenza di un servizio di accoglienza e le opinioni relative. L'obiettivo del sondaggio è stato raccogliere dati empirici di un campione di studenti provenienti da contesti e stati diversi del mondo e frequentanti università differenti al fine di studiare un'eventuale correlazione tra i bisogni e le difficoltà riscontrate da utilizzare come risorse per ipotetici servizi universitari di accoglienza.

#### 2.2 Presentazione del sondaggio

La metodologia scelta per la ricerca è stato il sondaggio online. Il sondaggio è stato progettato sull'applicazione Google Moduli e raccoglie 24 quesiti, che sono stati ideati e successivamente discussi con la relatrice. Per avere risposte più ad ampio spettro, il sondaggio è stato tradotto anche in lingua inglese ed inviato a persone di madrelingua non italiana. Il questionario è stato creato per indagare vari aspetti legati all'adattamento interculturale: la difficoltà percepita, la durata, il tipo di collocazione, la soddisfazione riguardante i servizi di benvenuto e dell'esperienza in toto.

I dati raccolti sono poi stati esportati nel formato Excel (.xlsx) per unire sia le risposte in italiano che quelle in inglese in un unico file e poi procedere con le analisi. Sono state necessarie alcune uniformazioni dei contenuti per rendere più agevole l'elaborazione dei dati (come, ad esempio, tradurre le risposte "Yes" in "Sì" e via dicendo).

## 2.2.1 Selezione del campione e diffusione del sondaggio

Il criterio da rispettare per poter rispondere al questionario era di aver svolto una permanenza almeno al di fuori della propria regione nel corso dei propri studi, in quanto l'obiettivo della ricerca era focalizzato sui bisogni dei fuorisede che non potevano rientrare, per motivi geografici, tutti i fine settimana a casa. Inoltre, avevo richiesto ai partecipanti di compilare il modulo per ogni singola esperienza, per analizzare i dati relativi alla difficoltà del processo di adattamento cercando eventuali correlazioni con la distanza da casa, con il periodo di soggiorno, con i tipi di alloggio e con la presenza o assenza di un servizio di accoglienza specifico offerto dall'università.

Il campione è stato reclutato tramite lo *snowball effect*<sup>1</sup>, ovvero coinvolgendo ciascun rispondente chiedendogli dei dettagli di contatto di altre persone da intervistare. Il sondaggio è stato trasmesso tramite l'applicazione Whatsapp e via E-mail tra aprile 2024 e fine maggio 2024.

I rispondenti totali sono stati 102: 99 provenienti dall'Europa (Italia, Francia, Germania, Belgio, Regno Unito, Paesi Bassi, Grecia e Portogallo), 1 dall'America (Messico) e 2 dall'Asia (Taiwan e Cina). I 102 intervistati erano partiti verso svariate destinazioni: 91 verso città di paesi europei (in Italia, Francia, Germania, Spagna, Svizzera, Inghilterra, Polonia, Paesi Bassi, Danimarca, Norvegia, Finlandia e Svezia), 10 verso città in America del nord (Canada e Stati Uniti) e 1 verso l'Asia (Taiwan).

## 2.2.2 Tipologia di domande nel sondaggio

Le domande presenti all'interno del sondaggio erano sia a risposta aperta che chiusa. Quelle a risposta chiusa si dividevano in domande che prevedevano come risposta "Sì" "No" "Altro", domande che supponevano diverse alternative di risposta, domande filtro<sup>2</sup> e domande con risposta in base al livello di soddisfazione o disapprovazione da 1 a 5 (scala Likert)<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> IntoTheMinds, *Snowball effect: vantaggi, svantaggi, implementazione*, 2022, online, <https://www.intotheminds.com/blog/it/snowball-effect/>, ultima consultazione: 9 agosto 2024.

<sup>2</sup> "Le domande filtro permettono all'autore del sondaggio di indirizzare le domande a un pubblico specifico filtrando chi risponde. Gli intervistati vedono innanzitutto la domanda filtro. Chi seleziona una risposta soglia come "Sì" o "Penso di sì" potrà rispondere alle domande successive del sondaggio", in: Google Help, *Domande filtro*, 2024 (ultima revisione), online, <https://support.google.com/surveys/answer/6215436?hl=it>, ultima consultazione: 2 settembre 2024.

<sup>3</sup> "Una scala o sistema di valutazione Likert è un metodo di misurazione usato in ricerca per valutare atteggiamenti, opinioni e percezioni. [...] Negli studi in cui le risposte sono codificate numericamente, "Pienamente d'accordo"

Le domande sono state suddivise in nove categorie:

- A. Dati anagrafici generali
- B. Processo di adattamento
- C. Sistemazione nel paese di arrivo
- D. Relazioni
- E. Bisogni
- F. Proposte
- G. Cambiamenti
- H. Valutazione generale
- I. Consigli

Questo capitolo illustra i dati raccolti, mentre il prossimo si concentra sulle considerazioni che sono scaturite dall'elaborazione dei dati.

### 2.3 Fattori significativi

Questo paragrafo ha come obiettivo quello di fornire informazioni riguardo alle risposte significative per comprendere un'eventuale correlazione dei bisogni degli studenti fuorisede. Nei prossimi sottoparagrafi vi sono i dati raccolti<sup>4</sup>. La partecipazione al questionario è stata volontaria e tutti i partecipanti, prima di poter accedere alla compilazione, erano tenuti a leggere ed accettare di prendervi parte in modo anonimo e confidenziale.

I fattori significativi che ho selezionato sono i seguenti:

1. Tempo di permanenza
2. Distanza da casa
3. Tipologia di alloggio
4. Occasioni che hanno facilitato l'adattamento
5. Difficoltà di adattamento
6. Tempo per sentirsi a proprio agio

---

corrisponde a 1 o a 5 e il numero cresce o decresce ad ogni risposta”, in: Qualtrics, *Che cos'è una scala Likert?*, (n.d.), online, <https://www.qualtrics.com/it/experience-management/ricerca/scala-likert/>, ultima consultazione: 2 settembre 2024.

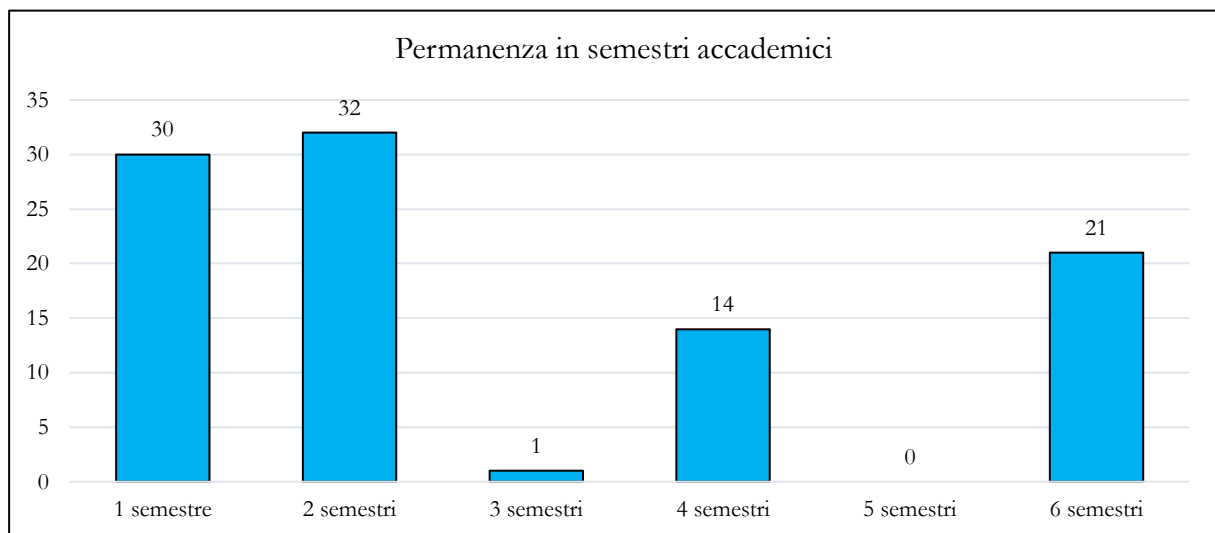
<sup>4</sup> Tutte le informazioni presenti in questa ricerca sono state trattate nel rispetto delle vigenti leggi sulla privacy e sulla protezione dei dati personali.

7. Presenza di un servizio di accoglienza e relativo grado di soddisfazione
8. Opinione sull'utilità del servizio di accoglienza universitario

### 2.3.1 Tempo di permanenza

Al campione esaminato è stato richiesto il tempo di permanenza durante il periodo di mobilità. È stato necessario ricodificare manualmente i risultati trasformando le date in semestri accademici, in quanto ognuno aveva risposto inserendo la rispettiva data approssimativa di arrivo e di partenza. Di seguito l'istogramma che racchiude i dati raccolti.

Figura 2.1 Iistogramma sulla permanenza in semestri accademici<sup>5</sup>.



La figura 2.1 mostra la distribuzione degli intervistati in base al numero di semestri accademici trascorsi come studenti fuorisede. La maggior parte ha trascorso uno o due semestri (rispettivamente 30 e 32 intervistati), mentre una percentuale minore ha vissuto un periodo di mobilità più esteso: 14 studenti hanno completato due anni accademici e 21 tre anni. Solo un intervistato ha indicato una permanenza di 3 semestri e nessuno ha riportato una durata di 5 semestri. Dall'istogramma si evince che il campione, avendo trascorso un considerevole periodo di tempo in mobilità (un minimo di 1 semestre accademico), ha sperimentato a tutti gli effetti il distacco dalla propria routine e dagli affetti. Questi studenti si sono, infatti, necessariamente scontrati con una cultura diversa dalla propria ed hanno perciò vissuto quello che nel primo capitolo è stato definito “shock culturale” (paragrafo 1.5). Il tempo della giovinezza già di per sé ricco di cambiamenti, diventa ancor più impegnativo per i fuorisede, in quanto devono far fronte in maniera indipendente ad una nuova realtà, quotidianamente scandita da novità.

<sup>5</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 2) che sono stati utilizzati per questo grafico.

### 2.3.2 Distanza da casa

Gli studenti erano tenuti a dire quale fosse la distanza in chilometri dal proprio luogo di residenza stabile durante la mobilità<sup>6</sup>. Di seguito la suddivisione.

Tabella 2.2 Classificazione delle distanze dal luogo di residenza<sup>7</sup>.

Qual era la distanza da casa tua?					
Distanza		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido <sup>8</sup>	Fino a 250km	34	33,3	33,3	33,3
	Fra 250 e 1000 km	30	29,4	29,4	62,7
	Oltre 1000 km	38	37,3	37,3	100,0
	Totale	102	100,0	100,0	

La tabella 2.2 è divisa in cinque colonne: la prima “Distanza” contiene la divisione in 3 classi rispetto alla lontananza effettiva da casa, la seconda “Frequenza” distribuisce il numero di studenti secondo le risposte, la terza “Percentuale” indica la percentuale del numero di persone per ogni classe, la quarta “Percentuale valida” rappresenta la percentuale relativa che esclude gli eventuali dati mancanti o non validi (in questo caso, dato che tutti i dati sono validi, i valori percentuali coincidono con quelli della colonna precedente) e la quinta “Percentuale cumulativa” mostra la somma progressiva delle percentuali valide (ad esempio il 62,7% degli studenti si trovava entro 1000 km dalla propria residenza).

Il criterio di scelta delle classi è stato suddividere i 102 rispondenti in base alla facilità di rientro presso la propria residenza.

In linea di massima:

- a. la classe fino a 250 km rappresenta i 34 studenti fuorisede che, potenzialmente, avevano maggiori possibilità di rientrare a casa nel fine settimana (nel maggiore dei casi perché in regioni limitrofe);
- b. la classe fra 250 km e 1000 km si riferisce ai 30 che avevano più difficoltà nello spostamento;

---

<sup>6</sup> In seguito ad un consulto con la professoressa Maria Grazia Monaci, docente di Psicologia sociale e Psicologia delle emozioni presso l'Università della Valle d'Aosta, mi è stato consigliato di suddividere in tre classi le distanze raccolte.

<sup>7</sup> Le singole distanze sono consultabili in appendice (appendice 1).

<sup>8</sup> Per tutto il questionario, il termine “Valido” indica che i dati riportati si basano esclusivamente sulle risposte valide fornite dagli studenti. Le risposte incomplete, errate, mancanti o non pertinenti sarebbero state infatti contrassegnate ed escluse dal calcolo delle percentuali e delle frequenze.

- c. la classe oltre 1000 km concerne i 38 che, per ragioni geografiche, erano impossibilitati a rientrare regolarmente.

Questa suddivisione è stata necessaria per l'elaborazione dei dati nei prossimi paragrafi, in quanto la variabile della distanza è stata messa in relazione con la difficoltà di adattamento (paragrafo 2.3.5) e con il livello di soddisfazione degli eventuali sportelli di accoglienza delle università (paragrafo 2.3.7).

### 2.3.3 Tipologia di alloggio

Tramite una domanda con diverse alternative di risposta, è stato chiesto agli intervistati il tipo di alloggio che avevano trovato durante il periodo di mobilità.

Le possibilità di risposta erano:

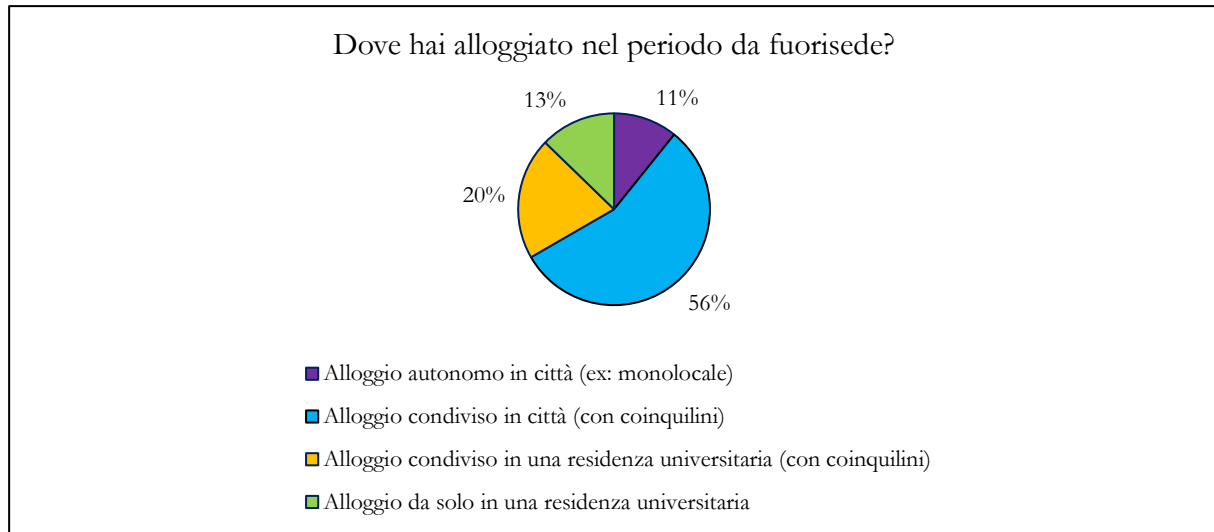
- a. Alloggio da solo in una residenza universitaria
- b. Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)
- c. Alloggio autonomo in città (ex: monocale)
- d. Alloggio condiviso in città (con coinquilini)
- e. Altro

La prof.ssa Monaci ha fornito il suo prezioso aiuto nella ricodifica di alcune risposte al fine di una più chiara visualizzazione dei risultati (ad esempio “Alloggio in convitto” è stato riclassificato come “Alloggio in una residenza universitaria”, così come “Alloggio da solo in un appart’étude” è stato ricodificato come “Alloggio da solo in una residenza universitaria”). Di seguito riporto i risultati ottenuti.

---

<sup>9</sup> Appartamento di piccole dimensioni per studenti caratterizzato da spazi ottimizzati per il lavoro e lo studio. Questo tipo di alloggio nel caso del rispondente si trovava in una residenza universitaria.

Figura 2.3 Aerogramma sul tipo di alloggio nel periodo fuorisede<sup>10</sup>.



Si evince dalla figura 2.3 che più della metà degli intervistati ha alloggiato con coinquilini in una residenza in città e che globalmente il 76% del campione ha preferito vivere con coinquilini. Solo il 24% risulta aver vissuto da solo. Imparare a convivere è un fattore aggiuntivo da considerare nel processo di adattamento: significa conoscere l'altro, condividere gli spazi, rispettare regole e trovare compromessi.

#### 2.3.4 Occasioni che hanno facilitato l'adattamento

Nel mio sondaggio avevo chiesto quali occasioni avessero maggiormente favorito la positività dell'esperienza in mobilità. Ho proposto alternative di risposta quali:

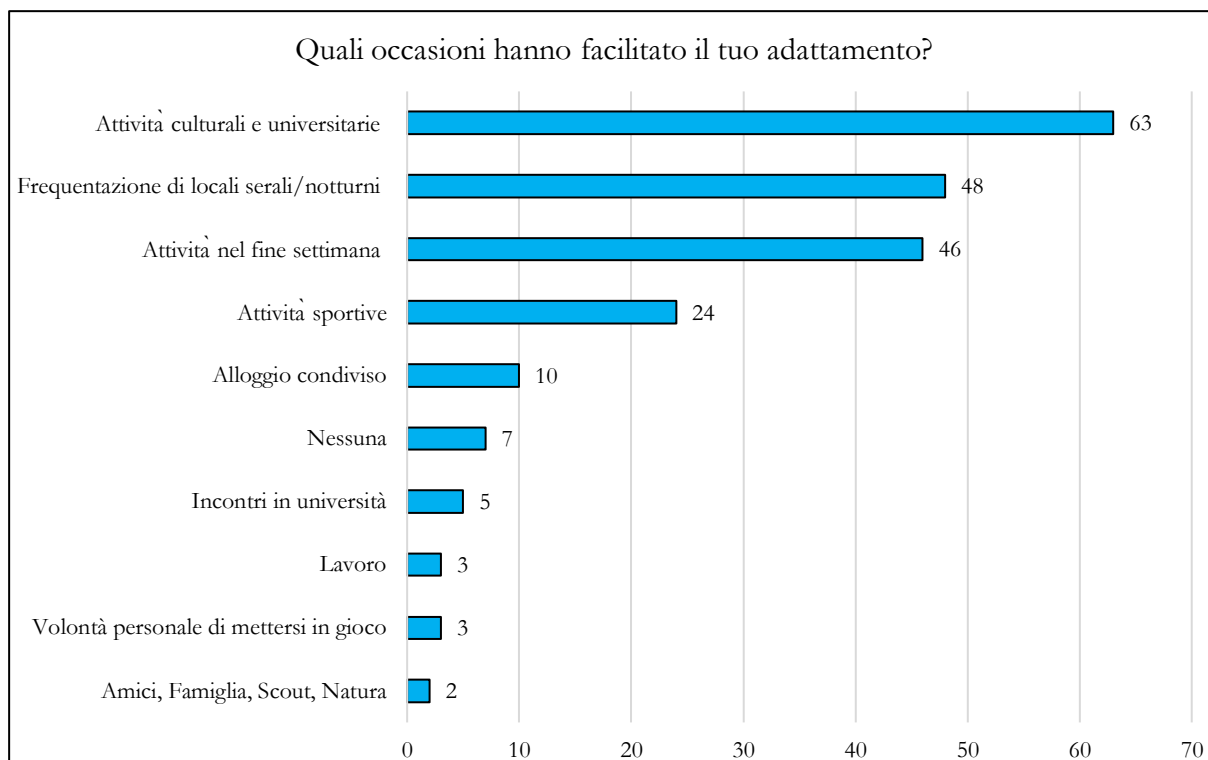
- a. Attività culturali e universitarie
- b. Attività sportive
- c. Frequentazione di locali serali/notturni
- d. Attività nel fine settimana
- e. Nessuna
- f. Altro

---

<sup>10</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 3) che sono stati utilizzati per questo grafico.

Gli intervistati potevano selezionare plurime risposte; di seguito i risultati emersi.

Figura 2.4 Istogramma sulle occasioni che hanno facilitato l'adattamento nel periodo fuorisede<sup>11</sup>.



Nella figura 2.4 le attività culturali e universitarie risultano essere quelle che hanno influito maggiormente sulla facilitazione del processo di adattamento degli studenti fuorisede (30%). Anche i locali serali/notturni, così come le attività nel fine settimana, sembrano beneficiare similmente (circa 22%), probabilmente in quanto permettono l'incontro e la condivisione di esperienze con altri coetanei. Le attività sportive rappresentano per 24 studenti un'occasione di assestamento e 10 intervistati hanno tenuto a precisare che avere un alloggio condiviso li ha aiutati in questo processo. Un dato degno di nota è rappresentato dai 7 studenti su 102 che hanno risposto che nessuna attività li ha aiutati ad adattarsi.

La risposta della maggioranza rafforza l'idea che i fuorisede si identifichino innanzitutto con il proprio ruolo di studenti, che si affidano alle proposte organizzate dall'università ed evidenzia inoltre la loro volontà di ricerca di momenti di incontro come risorsa da cui attingere per affrontare e condividere il disagio del cambiamento.

<sup>11</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 4) che sono stati utilizzati per questo grafico.



### 2.3.5 Difficoltà di adattamento

Nella compilazione del sondaggio i rispondenti dovevano scrivere il grado di difficoltà percepita in riferimento all'adattamento al nuovo ambiente, usando una scala da 1 a 5, dove 1 rappresentava "per niente difficile" e 5 "molto difficile". Di seguito i risultati ottenuti organizzati prima in una tabella riassuntiva e in seguito in un istogramma più intuitivo.

Tabella 2.5 Riferita alla difficoltà di adattamento<sup>12</sup>.

Quanto è stato difficile adattarsi al nuovo ambiente?					
Grado di difficoltà		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	1	20	19,6	19,6	19,6
	2	40	39,2	39,2	58,8
	3	23	22,5	22,5	81,4
	4	15	14,7	14,7	96,1
	5	4	3,9	3,9	100,0
	Totale		102	100,0	100,0

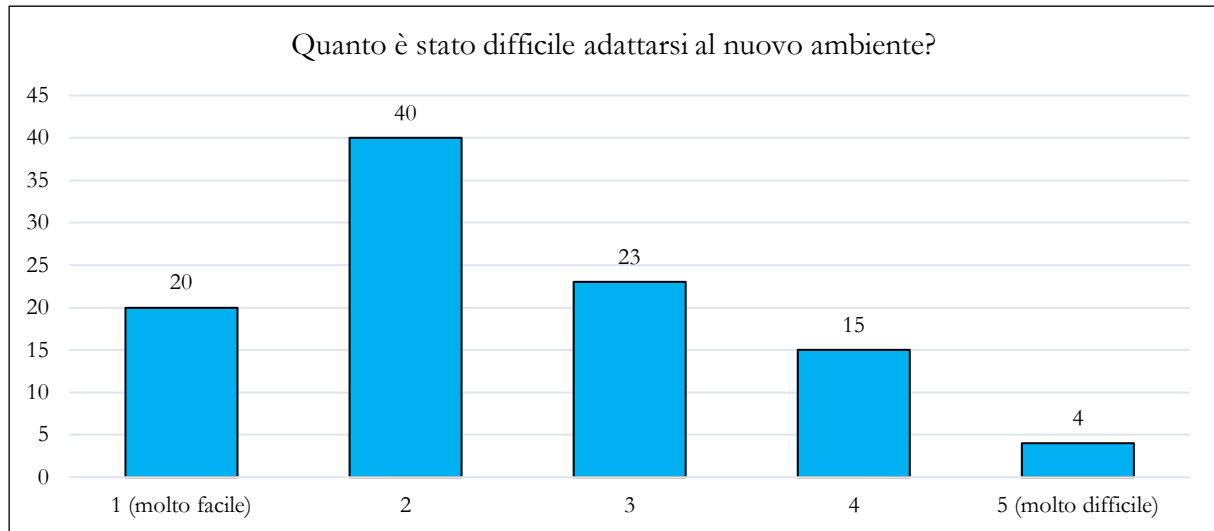
La tabella 2.5 riporta i dati raccolti relativi alla domanda "Quanto è stato difficile adattarsi al nuovo ambiente?" distribuiti a seconda della scelta effettuata dai rispondenti su una scala da 1 a 5. La tabella è divisa in cinque colonne: la prima raggruppa i diversi gradi di difficoltà percepiti dagli studenti, la seconda la "Frequenza", ovvero il numero di risposte per ciascun livello di difficoltà (20 persone hanno risposto scegliendo la difficoltà minima), la terza "Percentuale" mostra la percentuale di risposte per ogni livello di difficoltà (il 19,6% ha dichiarato di aver percepito un livello di difficoltà pari a 1), la quarta "Percentuale valida" si riferisce alla percentuale, calcolata però escludendo eventuali risposte mancanti o non valide (in questo caso coincide con la terza colonna, in quanto non vi sono risposte né mancanti, né non valide) e la quinta "Percentuale cumulativa" che indica la somma progressiva delle percentuali valide partendo dal livello di difficoltà più basso fino a quello più alto (questo indicatore è utile per leggere complessivamente la distribuzione delle risposte: il 96,1% ha testimoniato un livello di difficoltà pari o inferiore a 4).

---

<sup>12</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 5) che sono stati utilizzati per questa tabella.

Dalla tabella 2.5 ho creato il grafico 2.6.

Figura 2.6 Istogramma riferito alla difficoltà di adattamento.



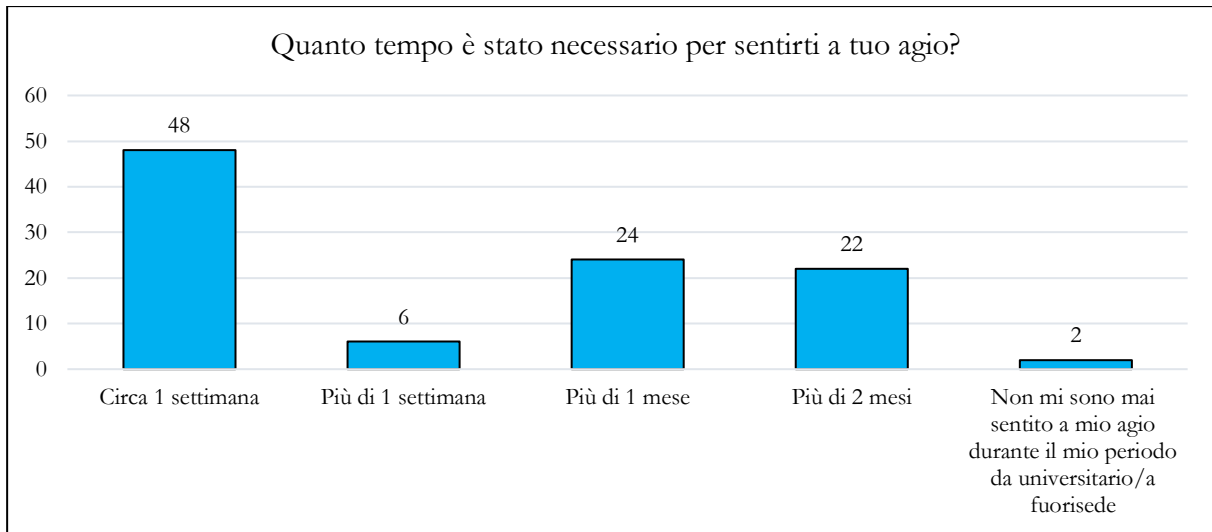
Nella figura 2.6, possiamo notare che il 58,8% degli intervistati (60 persone) ha dichiarato di non aver avuto troppa difficoltà nell'adattarsi al nuovo ambiente. Questo dato risulta interessante poiché conferma quanto affermato nel primo capitolo riguardo al bisogno congenito degli esseri umani di ristabilire in continuazione un'omeostasi (metafora esposta nell'introduzione), anche e soprattutto dopo un inevitabile shock culturale, accentuato dalla distanza dal proprio luogo di residenza e dalla propria quotidianità (paragrafo 1.6).

Tuttavia, la percezione di difficoltà e facilità è molto soggettiva e può essere influenzata da molti fattori. Successivamente, infatti, è stata posta una domanda riguardo al tempo necessario per *sentirsi a proprio agio*.

### 2.3.6 Tempo per sentirsi a proprio agio

Agli studenti è stato chiesto quanto tempo ci fosse voluto per sentirsi a proprio agio nel nuovo ambiente. Di seguito riportate le risposte organizzate in un istogramma.

Figura 2.7 Istogramma riferito al tempo necessario per sentirsi a proprio agio<sup>13</sup>.



Osservando la figura 2.7, il campione risulta essere principalmente suddiviso in:

- gruppo A: 54 persone che si sono sentite a proprio agio sin da subito (colonne 1 e 2);
- gruppo B: 46 persone a cui sono serviti mesi per sentirsi a proprio agio (colonne 3 e 4);
- gruppo C: 2 persone che non si sono mai sentite a proprio agio (colonna 5).

Il gruppo A risulta essere formato da persone a cui è bastato, vista la scarsità del tempo, conoscere anche solo in maniera superficiale il luogo di mobilità ed incontrare qualcuno per sentirsi bene. Per quanto riguarda il gruppo B, invece, il concetto di agio viene probabilmente inteso più come riappropriazione (o realizzazione ex novo) di una routine e creazione di nuovi legami più duraturi. Ritengo anche degne di nota le risposte dei due studenti del gruppo C, che d'ora in poi chiameremo S53 e S1 che risultano aver crocettato il grado massimo di difficoltà nell'adattamento. Nella domanda filtro relativa al *come e/o perché ci si sente cambiati dall'esperienza*<sup>14</sup>, S53 ha risposto: "Perché ho iniziato a vivere da solo e sono stato privato di tutti gli affetti, sono peggiorato tanto diventando in parte asociale", comprendiamo dunque che in questo caso il malessere è generato da un disagio dovuto alla lontananza dagli affetti (in riferimento alla classificazione della tabella 2.2, S53 appartiene alla seconda categoria) e al tempo trascorso prevalentemente in solitudine. S1, invece, fa parte degli studenti appartenenti alla prima categoria (in riferimento alla tabella 2.2), dunque coloro che potevano rientrare a casa con facilità; ciononostante S1 lamenta una forte sofferenza e afferma nella domanda "Quali occasioni hanno facilitato il tuo adattamento?"<sup>15</sup> che non vi è stata alcuna occasione che ha potuto aiutarlo.

<sup>13</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 6) che sono stati utilizzati per questo grafico.

<sup>14</sup> Riferimento alle risposte in appendice (appendice 1).

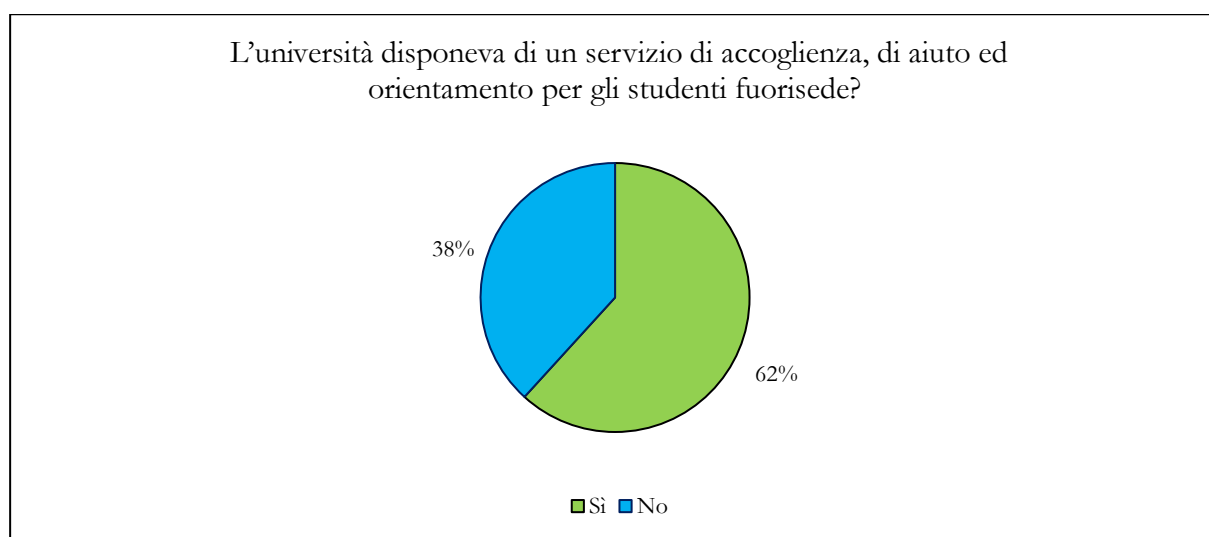
<sup>15</sup> Riferimento alla risposta in appendice (appendice 1).

Si nota che la *difficoltà* (paragrafo 2.3.5) così come l'*agio* sono sensazioni molto personali: ognuno ha un proprio concetto di benessere e di felicità determinati da diversi elementi.

### 2.3.7 Presenza di un servizio di accoglienza e relativo grado di soddisfazione

Ai partecipanti è stato chiesto se durante il periodo di mobilità, l'università ospitante disponesse di un servizio di accoglienza e orientamento. La figura 2.8 mostra le percentuali delle risposte.

Figura 2.8 Aerogramma riferito alla presenza/assenza di un servizio di accoglienza per gli studenti fuorisede<sup>16</sup>.



Nella figura 2.8 si nota che il 62% (63 intervistati) ha affermato di aver trovato un servizio dedicato all'accoglienza, mentre il 38% (39 intervistati) ha dichiarato o di non averlo trovato o di non esserne stato a conoscenza nel periodo di mobilità.

Successivamente, è stato chiesto tramite una domanda filtro ai 63 rispondenti, quanto questi fossero soddisfatti del servizio. La tabella 2.9 e l'istogramma 2.10 raccolgono i risultati.

<sup>16</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 7) che sono stati utilizzati per questo grafico.

Tabella 2.9 Riferita al grado di soddisfazione dell'eventuale servizio di accoglienza degli studenti.

Se sì, quanto lo ritieni soddisfacente?					
Grado di soddisfazione		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	1	5	4,9	7,9	7,9
	2	7	6,9	11,1	19,0
	3	25	24,5	39,7	58,7
	4	15	14,7	23,8	82,5
	5	11	10,8	17,5	100,0
	Totale	63	61,8	100,0	
Mancante <sup>17</sup>	Sistema	39	38,2		
Totale		102	100,0		

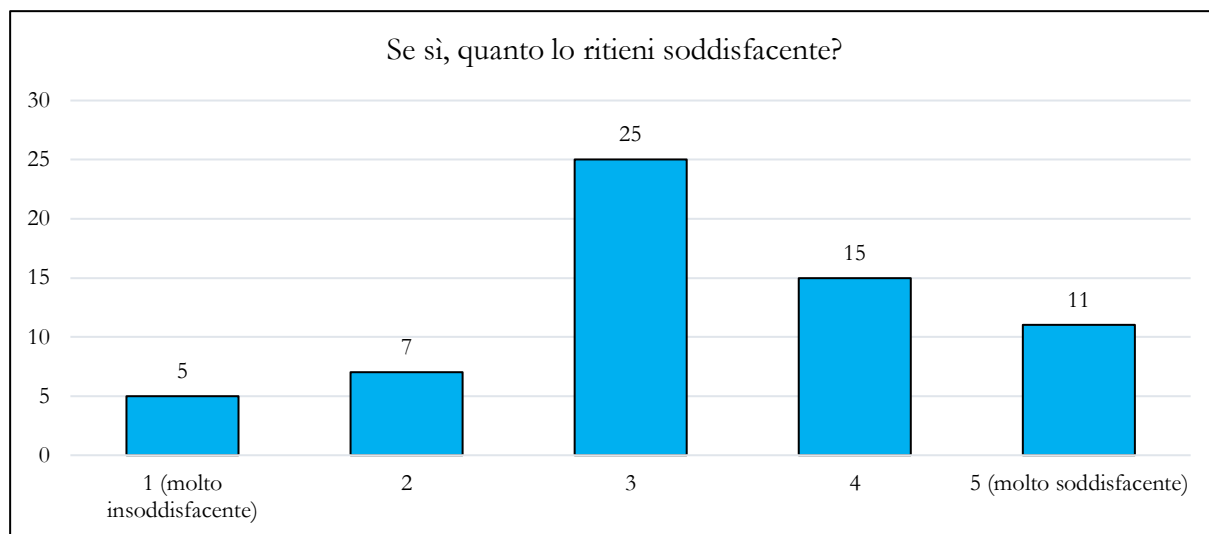
La tabella 2.9 mostra le risposte dei 63 intervistati sui 102 totali che alla domanda filtro “Se sì, quanto lo ritieni soddisfacente?” hanno valutato su una scala da 1 a 5 (dove 1 rappresentava “molto insoddisfacente” e 5 “molto soddisfacente”) il loro livello di soddisfazione relativo al servizio universitario trovato all’arrivo. La tabella è divisa in cinque colonne: la prima rappresenta le alternative dei diversi livelli di soddisfazione tra cui potevano scegliere gli studenti, la seconda “Frequenza” in cui è visibile il numero di risposte per ciascun livello di soddisfazione (11 persone hanno indicato il massimo), la terza “Percentuale” indica la percentuale di rispondenti per ciascun livello di soddisfazione rispetto al totale delle risposte sia valide (63 persone) sia mancanti (39 persone), la quarta “Percentuale valida” mostra la percentuale di risposte per ogni livello, escludendo però le risposte mancanti o non valide (per questo motivo differisce, in questo caso, numericamente dalla terza colonna) e la quinta “Percentuale cumulativa” rappresenta la somma progressiva delle percentuali valide in ordine crescente (questa colonna è utile per comprendere quanti intervistati rientrano in un certo livello di soddisfazione: il 19% ha indicato un livello di soddisfazione pari o inferiore a 2).

---

<sup>17</sup> Il termine “Mancante” si riferisce alle risposte che non sono state fornite, o che sono state lasciate incomplete, o che non hanno superato una domanda filtro precedente. Le domande filtro sono create per escludere automaticamente certi rispondenti da ulteriori domande se non soddisfano determinati criteri (in questo caso coloro che hanno risposto negativamente alla domanda: “L’università che hai frequentato disponeva di un servizio di accoglienza, di aiuto ed orientamento per gli studenti fuorisede?”). Le risposte mancanti non vengono incluse nel calcolo delle frequenze, delle percentuali e delle percentuali valide, in quanto non forniscono informazioni utili per l’analisi.

Dalla tabella 2.9, ho elaborato l'istogramma 2.10.

Figura 2.10 Istogramma sul grado di soddisfazione dell'eventuale servizio di accoglienza degli studenti fuorisede<sup>18</sup>.



I risultati proposti graficamente nella figura 2.10 mostrano che il 58% degli studenti (colonne 1, 2 e 3) ha espresso un giudizio negativo o solo parzialmente positivo riguardo al servizio trovato al proprio arrivo. Solamente 26 dei 63 intervistati ha riportato un giudizio positivo (riferito alle colonne 4 e 5). È dunque possibile evincere che i servizi proposti possano essere ulteriormente perfezionati, poiché attualmente non risultano pienamente all'altezza delle aspettative degli studenti.

Questo risultato mi ha stupito, in quanto non pensavo che i servizi offerti fossero manchevoli o, comunque, così poco efficienti rispetto alle previsioni.

### 2.3.8 Opinione sull'utilità del servizio di accoglienza universitario

È stato chiesto agli studenti se uno sportello di accoglienza ed orientamento gestito dall'università avrebbe potuto, a loro avviso, facilitare l'adattamento dei fuorisede. Le risposte sono state raccolte nella tabella 2.11.

---

<sup>18</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 8) che sono stati utilizzati per questo grafico.

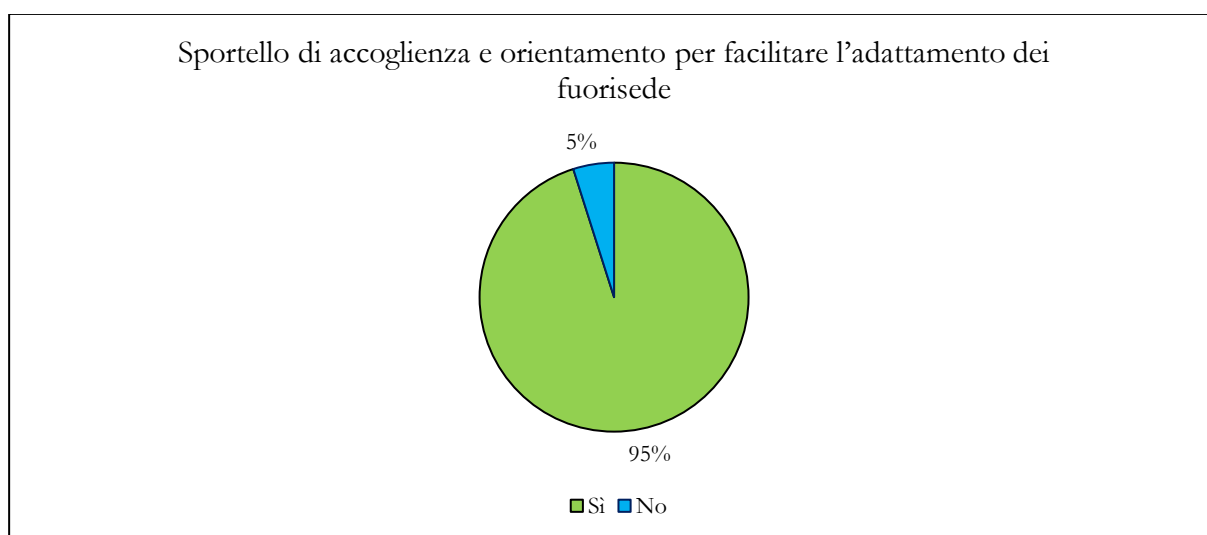
Tabella 2.11 Riferita all'utilità di uno sportello di accoglienza per gli studenti fuorisede<sup>19</sup>.

Credi che uno sportello di accoglienza ed orientamento gestito dall'università potrebbe facilitare l'adattamento degli studenti fuorisede?					
Risposte		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	No	5	4,9	4,9	4,9
	Sì	97	95,1	95,1	100,0
	Totale	102	100,0	100,0	

La tabella 2.11 è organizzata in cinque colonne: la prima "Risposte" contiene le possibili alternative che gli intervistati potevano selezionare per rispondere alla domanda sull'utilità di uno sportello di accoglienza per gli studenti fuorisede, la seconda "Frequenza" distribuisce i rispondenti secondo la scelta effettuata, la terza "Percentuale" rappresenta la percentuale del numero di persone per ogni risposta, la quarta "Percentuale valida" corrisponde alla percentuale relativa alle risposte valide (non essendoci né risposte mancanti né non valide, i valori coincidono con quelli della colonna precedente) e la quinta "Percentuale cumulativa" indica la somma progressiva delle percentuali valide.

Dall'indagine emerge che la stragrande maggioranza (97 persone) ha risposto affermativamente mentre solo 5 persone hanno risposto negativamente riguardo all'utilità di un servizio di accoglienza. Ho elaborato il grafico 2.12 per rendere la lettura dei dati più immediata.

Figura 2.12 Aerogramma riferito all'utilità di uno sportello di accoglienza per gli studenti fuorisede.



<sup>19</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 9) che sono stati utilizzati per questa tabella.

Come si nota dalla figura 2.12, la quasi totalità del campione ritiene che uno sportello di accoglienza e orientamento gestito dall'università sia assolutamente necessario e possa influenzare la percezione di soddisfazione dell'esperienza nella sua totalità. L'apparente contraddittorietà di questo risultato con quello esposto pocanzi (paragrafo 2.3.7), risulta molto significativo: nonostante più della maggioranza delle persone che hanno affermato di aver trovato questo servizio non ne siano state pienamente soddisfatte, il 95% della totalità del campione ha constatato quanto la presenza di questo servizio sia importante. Il 5% che ha risposto "No", è composto dai 5 soggetti che hanno dichiarato che l'adattamento è una questione personale.

Nel prossimo capitolo riprenderò quanto esposto e spiegherò più nello specifico i dati raccolti incrociandoli e confrontandoli tra loro per illustrare al meglio le difficoltà e i bisogni comuni riscontrati tra gli studenti fuorisede.



## CAPITOLO 3

### Elaborazione ed analisi dei dati significativi

#### 3.1 Cosa è emerso

Questo capitolo si focalizza sull'elaborazione e sull'interpretazione di correlazioni fra variabili analizzate nel capitolo precedente e di alcune risposte aperte.

In particolare, vengono esaminati alcuni incroci di variabili significative: tra la distanza da casa e la difficoltà di adattamento, tra la distanza da casa e la soddisfazione del servizio universitario trovato e tra la difficoltà di adattamento e la volontà di ripetere l'esperienza.

Approfondisco inoltre altri aspetti quali l'incidenza della sistemazione abitativa sull'esperienza, le aspettative relative al servizio universitario e l'impatto dell'esperienza di mobilità sul proprio vissuto. Infine, riporto i consigli che gli intervistati hanno espresso riferendosi ai futuri studenti fuorisede e concludo con la proposta del servizio che riassume i bisogni emersi, basandomi anche sui servizi offerti dalle altre università che ho frequentato in questi anni (Université Savoie Mont Blanc e Université du Québec à Rimouski) e su proposte personali.

##### 3.1.1 Incrocio tra distanza da casa e difficoltà di adattamento

Per verificare l'andamento delle difficoltà percepite dagli studenti fuorisede, ho messo in relazione grazie al suggerimento della professoressa Maria Grazia Monaci la variabile "distanza da casa" (paragrafo 2.3.2) con la variabile "difficoltà di adattamento" (paragrafo 2.3.5). Di seguito i risultati.

Tabella 3.1 Riferita all'incrocio tra la variabile distanza e difficoltà di adattamento.

Incrocio tra distanza da casa e difficoltà di adattamento			
Distanza	N	Medio	Deviazione std.
Fino a 250 km	34	2,47	,929
Fra 250 e 1000 km	30	2,37	1,189
Oltre 1000 km	38	2,47	1,156
Totale	102	2,44	1,086

La tabella 3.1 è divisa in quattro colonne: la prima chiamata "Distanza" si riferisce alla divisione nelle tre categorie spiegate nel paragrafo 2.3.2, la seconda "N" distribuisce il numero di studenti

divisi in base alla distanza, la terza “Medio” rivela la media del grado di difficoltà percepita dai vari gruppi di studenti, mentre la quarta “Deviazione std. (= standard)”<sup>1</sup> esprime quanto i valori della colonna “Medio” si discostino dalla loro media aritmetica.

Si nota che 34 studenti su 102 (colonna “N”) hanno abitato entro 250 km di distanza (colonna “Distanza”) ed hanno in media percepito una difficoltà di 2,47 su 5 (colonna “Medio”) per adattarsi al nuovo ambiente; seguendo la stessa logica, i 30 studenti che hanno vissuto fra 250 e 1000 km, hanno valutato in media una difficoltà di 2,37 e i 38 oltre i 1000 km di 2,47. Queste medie così simili tra loro mi hanno stupito, poiché mi aspettavo piuttosto una proporzionalità diretta e che, dunque, a maggior distanza, corrispondesse una maggior difficoltà di adattamento. Questo dato è stato illuminante in quanto mi ha fatto comprendere che poco importa la distanza: essere in mobilità a 70 km o a 800 km dal proprio luogo di residenza, non determina una variazione nella difficoltà del processo di adattamento. Il *cross-cultural adjustment* esige uno sforzo (valutato generalmente tra un grado 2 e un grado 3 su 5 di difficoltà, scala Likert), che non risulta variare con l’aumentare dei chilometri.

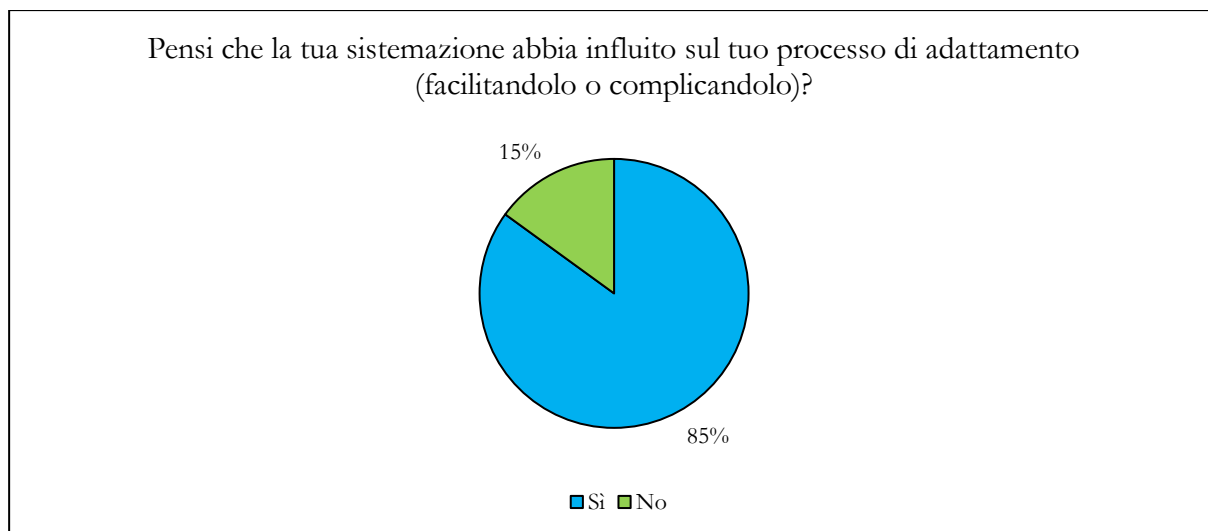
### 3.1.2 Incidenza della sistemazione abitativa sull’esperienza

Nel capitolo precedente ho esposto le tipologie di alloggio scelte dagli studenti in mobilità (paragrafo 2.3.3) ed è stato constatato che il 76% del campione ha preferito vivere con coinquilini, mentre solo il 24% in autonomia. In questo paragrafo elaboro nel grafico 3.2 le risposte riferite all’opinione degli intervistati su un’eventuale incidenza della sistemazione scelta sull’esperienza. Riporto in seguito i dati sull’influenza dell’alloggio in riferimento al *cross-cultural adjustment*.

---

<sup>1</sup> “La deviazione standard è una misura di dispersione statistica che quantifica la variabilità o la propagazione di un insieme di dati. Fornisce un’indicazione di quanto i valori di un insieme si discostino dalla loro media aritmetica”, in: Headvisor, *Deviazione standard*, 2024 (ultima revisione), online, <https://www.headvisor.it/deviazione-standard>, ultima consultazione 26 agosto 2024.

Figura 3.2 Aerogramma riferito all'incidenza della sistemazione abitativa sull'esperienza<sup>2</sup>.



La figura 3.2 rappresenta sotto forma di aerogramma i dati raccolti sull'opinione degli intervistati riguardante la percezione di un'eventuale influenza sull'adattamento rispetto al tipo di sistemazione abitativa nel periodo di mobilità. Si nota che l'85% dei rispondenti pensa che la sistemazione abbia inciso in maniera significativa, mentre solo il 15% no. Non trovo questo dato inaspettato; anche in letteratura la propria casa è considerata come il luogo sicuro per eccellenza. Come evocato da D'Avenia (2016, p. 11), la stanza è definita come il luogo in cui:

[...] facciamo entrare solo chi ha il diritto di vederci scoperti, senza difese [...] la frontiera tra interiore ed esteriore, tra quello che si vede di noi oltre quella porta e quello che siamo veramente a tu per tu con noi stessi; tra "mondo", cioè ciò che sembra puro, ordinato, regolato, e "immondo", caos al quale non si riesce a dare un ordine, un senso, ovvero un significato e una direzione.

La propria camera rappresenta quindi il porto in cui ci si ripara quando si è in difficoltà. Ovviamente vivere in un monocale e sentire la solitudine può influire in modo negativo sull'esperienza, soprattutto all'inizio quando non si conosce nessuno, mentre avere dei coinquilini può facilitare la creazione di amicizie. Tuttavia, anche condividere casa con altri comporta necessariamente uno sforzo di adattamento. Alloggiare con altre persone (per lo più sconosciute) è già di per sé una prima prova da superare: ognuno ha abitudini diverse nella gestione della giornata, nel mantenimento della casa e dei propri averi, bisogna perciò trovare dei compromessi per creare un equilibrio e una serenità che appaghi tutti.

---

<sup>2</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 3) che sono stati utilizzati per questo grafico.

Di seguito alcune delle risposte aperte che ho raccolto e che testimoniano la vita da soli e la vita con coinquilini<sup>3</sup>.

Il 24% degli intervistati che ha dichiarato di aver vissuto in autonomia (paragrafo 2.3.3) si divide in studenti soddisfatti e non soddisfatti. I primi hanno sottolineato che avere una sistemazione da soli consente libertà ed autonomia e, come dichiara S85, non è la tipologia di alloggio ad influire sull'adattamento interculturale, bensì l'integrazione nel contesto universitario. Sei soggetti hanno invece lamentato la solitudine che comporta questo tipo di scelta, in particolar modo nei momenti serali che spesso dovrebbero essere i più conviviali. Gli studenti hanno espresso globalmente ciò che si riassume nella risposta di S61 “[questa scelta]<sup>4</sup> ha reso più difficile la possibilità di adattarsi e conoscere nuove persone”.

Anche l'opinione del 76% degli intervistati che ha affermato di aver vissuto con coinquilini non risulta completamente uniforme. La maggior parte di questi ha risposto che condividere l'alloggio è un fattore importante che facilita l'adattamento nel nuovo ambiente. S5 ha dichiarato ad esempio che “la [sua] sistemazione ha influito positivamente sul [suo] processo di adattamento perché [ha avuto] indipendenza e allo stesso tempo [è stata] insieme a ragazze della [sua] età.”. Allo stesso modo S16 ha affermato che “ha aiutato molto avere delle coinquiline che già vivevano [nella città in cui è stata fuorisede], con cui [ha condiviso] esperienze e che [l']hanno guidata nell'adattarsi sia alla vita da fuorisede in generale che alla città in particolare”. S30 ha affermato che vivere con coinquilini “ha facilitato molto il processo di adattamento, dal momento che [ha] legato subito con tutti i coinquilini e in ognuno [ha] trovato un punto di riferimento. [Ritiene che si siano fatti forza a vicenda] e [siano] diventati una famiglia.”. Dunque, la maggioranza degli intervistati che ha sperimentato la convivenza, rivela quanto questa sia un'occasione in cui “tutti gli studenti [in mobilità] si ritrovano nella stessa situazione lontani da casa” (S83) e possono condividere le “analoghe esperienze di inadeguatezza d'esordio” e “ironizzare sulle tematiche che [rendono] più difficile l'adattamento nella nuova sede” (S58).

Ovviamente affinché la convivenza avvenga efficacemente è necessario anche avere “la fortuna di trovare delle coinquiline disponibili a mettersi in gioco e a creare un vero legame”, come dice S32 e purtroppo non tutti sembrano aver avuto la stessa fortuna. Infatti, nel mio sondaggio ho anche raccolto esperienze poco positive sul vivere insieme: tra gli intervistati, dodici hanno dichiarato di

---

<sup>3</sup> Riferimento alle risposte in appendice (appendice 3).

<sup>4</sup> Nelle parentesi quadre sono riportate le variazioni letterali che sono state utilizzate per adattare meglio al contesto le testimonianze scritte dagli studenti intervistati.

non aver mai fatto amicizia con i coinquilini in quanto “non inclini a creare amicizie” (S73), oppure di aver avuto problemi nella gestione delle faccende di casa o di aver avuto un vissuto difficile per il gap generazionale. L'alloggio condiviso risulta essere un'esperienza globalmente positiva, ma che necessita della propensione sociale, disponibilità all'adattamento e al compromesso.

### 3.1.3 Incrocio tra distanza e soddisfazione del servizio universitario trovato

Grazie all'aiuto della prof.ssa M. G. Monaci, ho pensato di mettere in relazione la variabile della distanza con il grado di soddisfazione del servizio universitario (per i 63 intervistati che lo avevano trovato nella propria università di arrivo) per vedere se vi fosse una differenza del livello di soddisfazione a seconda della distanza. Di seguito i dati:

Tabella 3.3 Riferita all'incrocio tra la variabile distanza e soddisfazione del servizio universitario.

Incrocio tra distanza e soddisfazione del servizio universitario			
Distanza	N	Medio	Deviazione std.
Fino a 250 km	15	2,47	,990
Fra 250 e 1000 km	19	3,37	1,012
Oltre 1000 km	29	3,72	1,066
Totale	63	3,32	1,133

La tabella 3.3 risulta suddivisa in quattro colonne: la prima “Distanza” riferita alla divisione nelle tre categorie esposte nel paragrafo 2.3.2, la seconda “N” spartisce il numero di studenti in base alla distanza, la terza “Medio” indica la media del grado di soddisfazione del servizio universitario dei vari gruppi di fuorisede, mentre la quarta “Deviazione std.” Esprime quanto i valori della colonna “Medio” si discostino dalla loro media aritmetica.

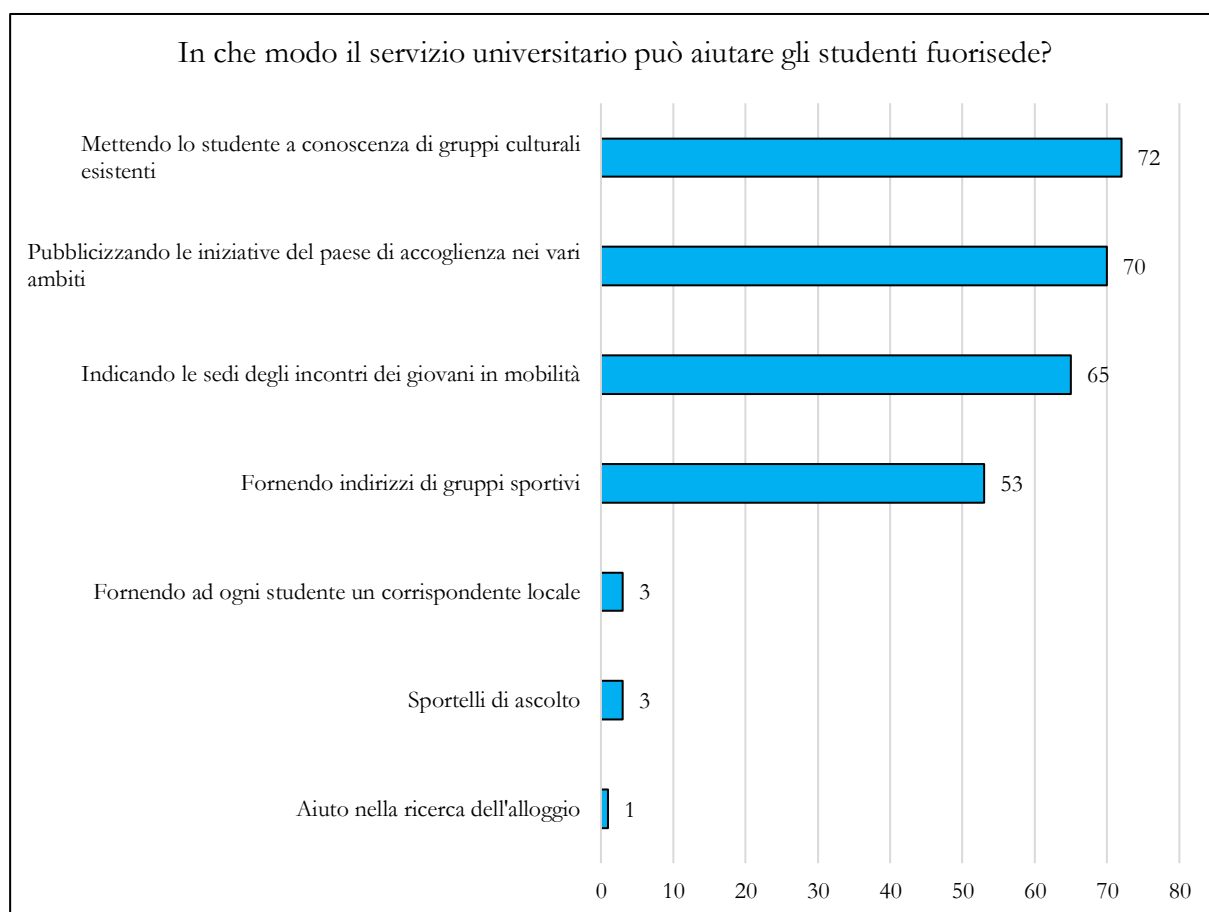
I dati della tabella 3.3 mostrano che la soddisfazione di chi ha trovato uno sportello di accoglienza cresce proporzionalmente all'aumento della distanza. I meno soddisfatti risultano essere i 15 studenti su 63 che hanno studiato nei limiti di 250 km di distanza, mentre i 19 su 63 medio-lontani e i 29 su 63 oltre i 1000 km hanno dichiarato di essere stati piacevolmente accontentati dal servizio trovato (intorno al 3,5 su 5, scala Likert). Questo dato è significativo e dimostra che più ci si allontana da casa, più si apprezzano e probabilmente si utilizzano i servizi che l'università propone, forse perché l'università quando si è lontani è vista proprio come ancora a cui aggrapparsi ed affidarsi nelle difficoltà.

### 3.1.4 Aspettative relative al servizio universitario

Durante il sondaggio gli studenti erano tenuti a rispondere tramite un quesito a risposta multipla relativamente ai tipi di attività che avrebbero considerato efficaci per un servizio universitario dedicato ai fuorisede; di seguito le opzioni proposte e il grafico dei risultati elaborati:

- a. Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti
- b. Fornendo indirizzi di gruppi sportivi
- c. Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
- d. Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
- e. Altro

Figura 3.4 Istogramma riferito ai servizi auspicati dagli studenti fuorisede<sup>5</sup>.



La figura 3.4 raffigura tramite un istogramma le risposte degli studenti relative alle attività che un servizio universitario dovrebbe proporre per aiutare i fuorisede. Entrare in contatto con i gruppi

<sup>5</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 10) che sono stati utilizzati per questo grafico.

culturali già esistenti e partecipare alle iniziative organizzate dal paese di accoglienza sono le principali necessità che emergono da questa domanda (circa il 53% delle risposte). Risulta quasi sullo stesso piano la volontà di conoscere le sedi di incontro degli altri giovani in mobilità (circa il 24%) e gli indirizzi dei gruppi sportivi presenti sul territorio (circa il 20%). Altre risposte hanno evidenziato l'importanza di avere un corrispondente locale (3 risposte), del poter usufruire di uno sportello di ascolto (3 risposte) e di ricevere un aiuto nella ricerca dell'alloggio (1 risposta).

I risultati dimostrano l'importanza dell'appartenenza, dell'incontro e dell'essere messi a conoscenza delle opportunità offerte dal territorio nel periodo di mobilità. Queste risposte risultano abbastanza scontate se si pensa al target di riferimento: un giovane solo in un contesto nuovo cercherà ogni possibile mezzo per entrare in contatto con altri coetanei per crearsi un gruppo e trovare attività per trascorrere il tempo.

Ho trovato interessanti anche le risposte, non tanto dal punto di vista numerico, di tre studenti che hanno sottolineato l'importanza di offrire a ogni studente fuorisede un corrispondente locale per orientarsi nell'università e nel territorio, così come quelle di altri tre studenti che hanno evidenziato la necessità di uno sportello di ascolto.

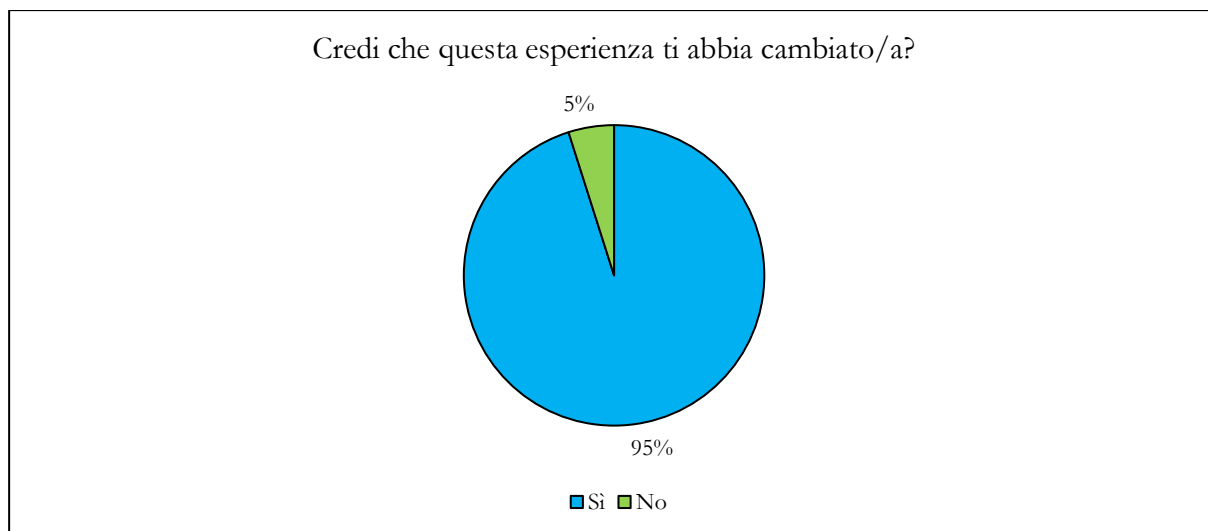
Gli studenti appena arrivati provano un grande spaesamento ed avere qualcuno su cui poter fare affidamento o qualcuno con cui poter parlare per capire che è solo una condizione iniziale inevitabile che si risolverà nel tempo, può risultare cruciale.

Ho trovato significativa anche la risposta di S35: lo studente ha affermato che un servizio universitario potrebbe anche essere una risorsa importante per aiutare gli studenti fuorisede a trovare un alloggio. Venendo da altre regioni, paesi o continenti gli studenti in questione si trovano spesso in situazioni di smarrimento: avere un punto di riferimento a cui rivolgersi anche per le questioni più basilari, può diventare un considerevole sostegno e può cambiare la completa percezione dell'esperienza.

### 3.1.5 Impatto dell'esperienza di mobilità sul proprio vissuto

In questo paragrafo espongo le risposte degli studenti relative all'impatto dell'esperienza di mobilità sul proprio vissuto. Tramite un aerogramma elaboro le risposte mettendo in evidenza la percentuale di persone che si sente cambiata e riporto alcune osservazioni a riguardo.

Figura 3.5 Aerogramma riferito all’impatto dell’esperienza di mobilità sul proprio vissuto<sup>6</sup>.



Nella figura 3.5 sono raccolte le risposte relative all’impatto dell’esperienza fuorisede sugli studenti sotto forma di aerogramma. Il 95% degli studenti intervistati ritiene che questa esperienza li abbia cambiati, mentre solo il 5% no. Ho chiesto, inoltre, in che modo si sentissero cambiati. Autonomia, autogestione, responsabilizzazione, intraprendenza ed indipendenza sono le risposte più ricorrenti. Emergono anche il perfezionamento della dimestichezza linguistica, della gestione della burocrazia e delle faccende amministrative e l’arricchimento intellettuale, umano e culturale.

Essere studenti fuorisede risulta quindi un’esperienza ricca di benefici che, come affermato da S42, aiuta a “pre[ndere] coscienza di sé, pur non dimenticando la bellezza di interfacciarsi con l’altro, vivere, sbagliare”, in quanto “mette in una posizione di difficoltà in cui [si è] chiamat[i] a usare qualsiasi abilità per far sì che nei mesi di permanenza il posto diventi casa e le persone [una] famiglia”, come dichiara S100.

Un’ultima questione che è stata messa in luce si riferisce alla comprensione dell’importanza e della bellezza di ciò e soprattutto di chi si è lasciato per partire. Molti studenti hanno infatti affermato che l’andare lontani ha permesso loro di vedere con nuovi occhi la loro casa e gli affetti lasciati. Essere studenti fuorisede è certamente arricchente e stimolante pur richiedendo anche un grande sforzo emotivo e di adattamento continuo non solo all’ambiente, ma anche alla lontananza e alla mancanza della propria casa e dei riferimenti.

---

<sup>6</sup> Riferimento ai dati in appendice (appendice 11) che sono stati utilizzati per questo grafico.



### 3.1.6 Incrocio fra difficoltà di adattamento e volontà di ripetere l'esperienza

In questo paragrafo ho riportato la tabella che incrocia la variabile della difficoltà di adattamento con quella relativa alla volontà di ripetere o meno l'esperienza da studente fuorisede. Successivamente ho anche riportato alcuni dei motivi scritti dagli intervistati.

Tabella 3.6 Riferita all'incrocio tra la variabile difficoltà di adattamento e volontà di ripetere l'esperienza.

Incrocio tra la variabile difficoltà di adattamento e volontà di ripetere l'esperienza			
Volontà di ripetere l'esperienza	N	Media	Deviazione std.
No	4	2,75	,957
Sì	98	2,43	1,094

La tabella 3.6 è divisa in quattro colonne: la prima indica la prima variabile "Volontà di ripetere l'esperienza" le cui possibili risposte erano "Sì" "No", la seconda "N" divide gli studenti rispetto alla risposta data, la terza "Media" rappresenta la media del grado di difficoltà di adattamento percepito dai vari gruppi di fuorisede, mentre la quarta "Deviazione std." Denota quanto i valori della colonna "Media" si discostino dalla loro media aritmetica.

In questo caso, essendo pochi coloro che hanno risposto negativamente a questa domanda (4 persone su 102), fare un confronto dal punto di vista statistico non avrebbe troppo senso, dato che si contrappone il parere di 4 persone con quello di 98. Trovo comunque interessante che su un campione di 102 persone, solo 4 abbiano risposto che non avrebbero ripetuto l'esperienza e che le medie della difficoltà di adattamento non si discostino se non di qualche decimale. Emerge, dunque, che le difficoltà legate al *cross-cultural adjustment* non sono il fattore limitante che fanno ripudiare l'esperienza della mobilità, bensì sono semplice parte integrante del percorso stesso. Questo enunciato si conferma anche tramite le testimonianze degli studenti che hanno risposto alla domanda aperta "Perché rifaresti questa esperienza?"<sup>7</sup>. Globalmente hanno spiegato che è un'esperienza che aiuta a maturare, poiché costringe ad affrontare in autonomia le sfide quotidiane con una conseguente rapida crescita personale. Permette inoltre di entrare in contatto con persone di altre culture, scoprire nuovi modi di pensare e vedere il mondo e arricchirsi umanamente e culturalmente. Riporto la risposta di S15, che credo ne riassume il beneficio "it definitely helps brighten up the whole university experience and the things I have learned being alone away from

---

<sup>7</sup> Riferimento alle singole risposte in appendice (appendice 1).

home are very valuable”: essere studenti fuorisede incrementa quindi anche il grado di valutazione del percorso universitario stesso.

### 3.1.7 Consigli a chi parte

Le voci dei testimoni che hanno vissuto l’esperienza di studenti universitari fuorisede in prima persona possono essere realmente ispiranti per coloro che desiderano partire. Per questo motivo ho chiesto agli intervistati di lasciare dei consigli. Ne riporto alcuni di seguito<sup>8</sup>.

“It’s definitely a huge step outside of the comfort zone, but you will never know the result unless you do it. Since you are young, try taking the risks so even if there are mistakes or bad memories, you will have time to fix it and time heals all.” (S15)

“Fatelo e fatelo con il cuore. Sarà la testa a farvi trovare con il tempo un nuovo equilibrio, ma senza quel motore di azioni e di vita che è il vostro cuore la testa non potrebbe mai avere materiale da plasmare.” (S42)

“Be open-minded, try things, go out and try and talk to people since they most likely are looking for other people to interact with and create friendships, so don’t be scared to go out there and make new experiences.” (S85)

“Partire con la voglia di mettersi in gioco” (S17), fare “il primo passo [senza crearsi] aspettative” (S20), “non avere fretta” (S21), godendosi “ogni secondo, anche i momenti difficili” perché “tutto crea e arricchisce” (S22), non scoraggiandosi “al primo ostacolo, perché fa parte del viaggio doversi adattare e conoscere il posto” (S46) e cercare di non cadere nella trappola della comfort-zone, poiché come dice S58 “gli studenti fuorisede hanno il vizio di rimanere troppo attaccati alla propria realtà di appartenenza e non si concedono il privilegio di scoprire appieno le qualità del luogo in cui hanno scelto di trasferirsi. [È] fondamentale avere piena fiducia di quel che si sta facendo, ammettendo la possibilità di commettere errori e non pregiudicando ciò che si discosta dalle abitudini cui si è soliti.”

Alcuni studenti hanno messo in evidenza l’importanza del contesto e del supporto trovato:

“All’inizio sarà molto alienante ma con l’ambiente e il supporto sociale giusto ci si adatta.” (S4)

“Cercare fin dall’inizio qualcuno a cui fare riferimento.” (S14)

---

<sup>8</sup> Riferimento alle singole risposte in appendice (appendice 1).

“Informarsi il più possibile sulla cultura locale e sulle potenziali attività da intraprendere nel tempo libero.” (S34)

“Informarsi bene sulle facoltà e sulle opzioni/attività/corsi proposti; parlare con studenti che sono già stati in quel posto per sentire la loro esperienza; non aver paura di cambiare alcuni corsi o confrontarsi con i coordinatori/referenti se si stanno affrontando problemi.” (S43)

“Sfrutta[re] al massimo le risorse disponibili.” (S102)

Si evince essere importante la ricerca di attività che favoriscano l’incontro e l’interazione con altri coetanei per poter creare un gruppo con cui sentirsi a proprio agio. Alcuni intervistati hanno anche messo in evidenza la questione della sistemazione abitativa evidenziando la difficoltà della ricerca e l’influenza che questo può avere sulla socialità, consigliando ai futuri studenti fuorisede di occuparsene il prima possibile e di riflettere bene sul tipo di scelta.

Leggendo queste risposte, oltre che alla voglia di partire per una quinta volta, ho anche confermato la mia idea che investire su un servizio universitario che aiuti e guidi lo studente fuorisede nel processo migratorio possa realmente migliorare l’esperienza stessa, accompagnandolo durante il *cross-cultural adjustment*.

### 3.2 Proposta di sportello

In questo paragrafo elenco i servizi che uno sportello dedicato agli studenti fuorisede dovrebbe idealmente offrire per soddisfare i bisogni che ho censito attraverso questo sondaggio. Ho anche aggregato altri servizi che ho visto proposti dagli atenei che ho frequentato in questi anni ed altri che, personalmente, avrei sperato di trovare.

Non avendo mai effettuato un’esperienza Erasmus, siccome sono partita un anno in Francia in virtù del doppio titolo e in Canada grazie ad un gemellaggio con l’università partner, non conoscevo il servizio ESN (*Erasmus Student Network*)<sup>9</sup>, ma l’ho scoperto grazie ad alcune delle risposte degli intervistati. Questa associazione studentesca europea è stata fondata nel 1989 ed ha come obiettivo quello di supportare e promuovere la mobilità internazionale degli studenti, offrendo loro assistenza e favorendone l’integrazione attraverso attività sociali. L’obiettivo è dunque lo stesso dello sportello che sto per illustrare, con la differenza che non si rivolge solo agli internazionali, è gestita interamente dalla singola università e prevede anche altre figure professionali (quali professori).

---

<sup>9</sup> Erasmus Student Network (ESN), *Erasmus Student Network*, 2024 (ultima revisione) online <https://esn.org/about>, ultima consultazione: 13 agosto 2024.

Ho diviso i servizi secondo le fasi del processo migratorio (paragrafo 1.4):

1. Servizi nella fase pre-migratoria: preparazione alla partenza
2. Servizi nella fase migratoria: accoglienza e inclusione sociale, supporto emotivo-psicologico e logistico-burocratico, attività culturali, sociali e sportive
3. Servizi nella fase post-migratoria: supporto e valutazione generale dell'esperienza al rientro

### 3.2.1 Servizi nella fase pre-migratoria

#### 3.2.1.1 Preparazione alla partenza

L'università ospitante potrebbe proporre un programma di preparazione (online o in presenza) qualche mese prima dell'inizio dell'anno accademico per fornire informazioni dettagliate prima dell'arrivo degli studenti fuorisede. Durante questo incontro bisognerebbe spiegare le principali tappe burocratiche (soprattutto nel caso di studenti internazionali), presentare le risposte alle principali FAQ relative all'amministrazione, all'università, alla logistica e agli alloggi. L'università potrebbe assistere gli studenti nella ricerca dell'alloggio semplicemente proponendo contatti di agenzie immobiliari, indirizzi di privati forniti da ex-studenti e piattaforme sicure per evitare truffe. Sarebbe inoltre interessante incoraggiare la partecipazione di ex-studenti per fornire testimonianze dirette e presentare la possibilità di aderire al programma di gemellaggio con uno studente locale (in molte università si chiamano "angel"), che funga da punto di riferimento, che aiuti ad integrarsi nella vita accademica e sociale. Mentre ero in Canada all'Université du Québec à Rimouski avevo usufruito di quest'ultimo servizio e, oltre ad averlo trovato utile viste le informazioni fornite, mi ha anche consentito di creare un bel legame con la ragazza a cui ero stata affiancata.

### 3.2.2 Servizi nella fase migratoria

#### 3.2.2.1 Accoglienza e inclusione sociale

L'università potrebbe progettare una *welcome week* indirizzata a tutti gli studenti, non solo ai fuorisede, con eventi per aiutare i nuovi arrivati a socializzare e ad integrarsi nella già esistente comunità studentesca. All'Université Savoie Mont Blanc, a Chambéry, ad esempio, era stata indetta una giornata che si era rivelata molto utile in cui erano stati presentati i servizi offerti dall'università: dal servizio sportivo, ai gruppi culturali attivi nel campus (corsi di recitazione, di scrittura etc.), alle

associazioni di volontariato, al servizio sanitario a quello psicologico. Inoltre, ad ogni studente era stato fornito una “welcome box” con all’interno degli sconti spendibili in strutture associate (bowling, palestra per l’arrampicata, cinema etc.) ed alcuni gadget. Sarebbe efficace fornire nel kit di benvenuto anche indicazioni sul servizio dei trasporti, una mappa del campus e della città (magari in formato digitale, consultabile tramite QR code), sottolineando le principali strutture utili (ospedale, supermercati, biblioteche, musei etc.) e i numeri di emergenza. All’Université du Québec à Rimouski era stata proposta la visita del campus universitario e un breve tour della città che aveva attenuato lo spaesamento iniziale. Infine, si potrebbero creare occasioni di incontro tra studenti e rappresentanti dei principali servizi sul territorio (ufficio informazioni, locali dedicati ai giovani, gruppi culturali e sportivi) per pubblicizzare gli eventi e le iniziative locali.

### 3.2.2.2 Supporto emotivo e psicologico

Come si è desunto dalle risposte nei paragrafi precedenti, la sensazione di smarrimento, di inadeguatezza e paura caratterizzano le prime settimane (e a volte mesi) dell’esperienza fuorisede. La creazione di uno sportello di ascolto multilingue disponibile sia online che in presenza potrebbe aiutare i nuovi arrivati a comprendere che l’inizio è per tutti spaventoso e stressante, ma come ha affermato S3 “non sarà facile ma lo diventerà”. Introdurrei anche un corso facoltativo (ma fortemente consigliato) gestito da docenti di psicosociologia, simile a quello implementato dall’università canadese che ha ispirato la mia tesi, per aiutare gli studenti fuorisede a sentirsi meno soli, a comprendere il valore e l’arricchimento unico dell’incontro tra culture. Questo corso in Québec era rivolto in particolare agli studenti di psicosociologia e agli internazionali; credo tuttavia che potrebbe essere molto arricchente per tutte le facoltà, in quanto educa al rispetto, alla comprensione e all’integrazione multiculturale, valori basilari per qualsiasi tipo di struttura accademica.

### 3.2.2.3 Attività culturali, sociali e sportive

Come si evince dalla Figura 3.4 la partecipazione ad attività ed eventi costituisce per gli studenti un ottimo metodo di accompagnamento al processo di adattamento, in quanto favorisce l’incontro con altri. L’università o un’eventuale associazione studentesca selezionata, potrebbe organizzare attività culturali settimanali (come giornate culturali e serate tematiche), nel fine settimana (come visite ai musei, alle località naturali e alle attrazioni del territorio, serate universitarie nei bar e nelle

discoteche nella regione) e proporre anche attività sportive in collaborazione con le strutture sportive locali ed altre università (come tornei universitari ed escursioni).

### 3.2.3 Servizi nella fase post-migratoria

#### 3.2.3.1 Supporto al rientro e valutazione dell'esperienza

L'esperienza da fuorisede durante il periodo universitario è estremamente significativa e gli studenti lo hanno testimoniato con le loro risposte. Tuttavia, ciò che mi è mancato in questi anni è stato un momento di bilancio e di valutazione conclusiva: si parte, si arriva, si rimane scioccati, ci si cerca di adattare e trovare un equilibrio nel cambiamento, si impara a vivere nel nuovo ambiente, poi si torna e tutto finisce. Trovo persino triste che il momento di realizzazione e di riflessione siano lasciate nelle giovani mani degli studenti, che alle volte si trovano impotenti nel gestire le emozioni legate alla fine di questo percorso; condivido infatti quanto scritto nell'articolo di Leone, (2012, p. 14): "È attraverso il racconto che il soggetto organizza le proprie esperienze, si interroga e riflette su di esse, attribuisce significato alle cose per poter essere compreso dall'Altro e, al tempo stesso, si comprende". Credo che accompagnarli anche in questa fase potrebbe essere utile per enfatizzarne il valore pedagogico, l'arricchimento sostanziale e culturale e la crescita personale. Proporrei, dunque un momento di bilancio a conclusione dell'esperienza. Si potrebbe organizzare un momento dedicato al "ritorno" con l'obiettivo di analizzare il percorso e i cambiamenti intercorsi. Questo momento si potrebbe concretizzare in un atelier diviso in due momenti: il primo in uno spazio di condivisione dell'esperienza vissuta, degli insegnamenti appresi, delle emozioni provate con figure professionali ed ex-studenti e il secondo in uno spazio creativo, dove gli studenti possono creare un elaborato (un disegno, una scultura, una fotografia, un testo scritto o qualsiasi altra ispirazione) da lasciare come testimonianza della loro esperienza interculturale. Queste opere potranno essere esposte in una mostra permanente o temporanea all'interno dell'università, come ispirazione e guida per i futuri studenti.

A mio avviso, uno sportello studentesco che segua lo studente fuorisede dall'inizio fino alla fine dell'esperienza, migliorerebbe innanzitutto il grado di soddisfazione globale dell'esperienza universitaria in quanto lo studente non si sentirebbe abbandonato, incentiverebbe inoltre le persone più timorose a partire ed aggiungerebbe infine un valore educativo, formando persone consapevoli della rilevanza delle esperienze interculturali, mettendo a frutto anche le risorse economiche e di tempo investite.

### 3.3 Limiti e margini di miglioramento della ricerca

Il processo di analisi ed elaborazione del sondaggio è stato abbastanza lungo e laborioso, soprattutto a causa della mia limitata conoscenza in ambito statistico ed informatico. Ho dovuto studiare delle funzioni di Excel che non conoscevo e trovare un modo per organizzare tutti i dati raccolti, spiegandoli in modo semplice ed efficace. Sicuramente l'aiuto della professoressa Maria Grazia Monaci è stato rilevante ed ha facilitato gli incroci e l'interpretazione fra variabili mostrati nei paragrafi precedenti. Dal punto di vista statistico, la docente mi ha fatto intendere che il mio campione era abbastanza limitato e nella maggior parte delle risposte i dati non risultavano avere differenze significative. Tuttavia, come ho affermato nella prefazione la mia indagine non aveva la presunzione di essere un report statistico, quanto più la raccolta di esperienze vissute da studenti che, carichi di curiosità, speranza e coraggio sono partiti e hanno iniziato un percorso da soli lontani da casa.

Partire da uno studio già esistente sul tema avrebbe facilitato il lavoro, così come la consultazione con un docente specializzato in statistica nella fase di scelta delle domande. Rimango convinta della decisione presa in accordo con la mia relatrice di tradurre il sondaggio anche in inglese, in quanto mi ha permesso di inoltrarlo anche a persone conosciute durante questi anni e provenienti da paesi non italofoeni. Nonostante ciò, se dovessi rifare un nuovo questionario invierei un solo sondaggio direttamente in inglese e con eventuale traduzione in italiano integrata, in quanto l'applicazione Google Moduli effettua automaticamente i grafici elaborando i dati dei rispondenti. Io purtroppo ho dovuto scartarli tutti e ricrearli personalmente su Excel unendo i risultati manualmente, poiché le risposte apparivano separatamente su un file in inglese e su un file in italiano. Sono invece soddisfatta e rifarei la scelta di usare lo *snowball effect* per diffondere il sondaggio, che mi ha permesso di evitare gruppi Erasmus, raccogliendo le voci di tante persone che ho conosciuto in questi anni e riuscendo comunque ad ottenere una modesta quantità di risposte. Infine, il sostegno e lo sprono della mia relatrice Luisa Giacomina mi hanno incoraggiata nella decisione un po' audace di proporre dei servizi pur essendo una studentessa, spero che questo lavoro possa dimostrarsi in qualche modo utile.

## CONCLUSIONI

Questa tesi relativa alla migrazione temporanea degli studenti universitari fuorisede è stata strutturata in quattro principali fasi: la prima di studio e approfondimento teorico dei concetti chiave per comprendere il significato e il funzionamento del *cross-cultural adjustment*, la seconda di creazione e di diffusione del sondaggio ideato per indagare i bisogni degli studenti fuorisede, la terza di elaborazione ed interpretazione dei dati raccolti e l'ultima di proposta di servizi per rispondere alle esigenze riscontrate.

Nello specifico, nel primo capitolo sono stati definiti i concetti di cultura, shock culturale e *cross-cultural adjustment*. È emerso che il processo migratorio degli studenti fuorisede è complesso e prevede principalmente tre fasi: la fase pre-migratoria, quella migratoria e quella post-migratoria, tutte caratterizzate da difficoltà di natura diversa. Oltre che alle complicazioni legate ai lunghi e macchinosi iter burocratici e allo stress psicologico, i fuorisede si scontrano anche con l'alterità. Essendo *portatori di cultura*, gli esseri umani percepiscono uno shock nel momento in cui entrano in relazione con il diverso, poiché la cultura non è né universale né innata. Questo shock può temporaneamente minare il benessere psico-sociale degli universitari che, spesso, si trovano spaesati davanti alle nuove realtà: adattarsi all'alterità è fattibile solo a condizione che si rinnovi il concetto di frontiera, non più “un muro che vieta il passaggio, ma una soglia che invita al passaggio” (Augé 1992, p. 15). Nello specifico, per gli studenti fuorisede questo processo di adattamento è denominato *cross-cultural adjustment*. Attraverso l'ideazione di domande per il sondaggio, ho indagato le esigenze ed ho cercato di individuare quali fattori lo influenzassero, analizzando ed elaborando i risultati ottenuti ed illustrandoli nel secondo e nel terzo capitolo. Lo studio dei dati raccolti ha evidenziato la comunanza delle esigenze degli studenti fuorisede, che non dipende interamente né dalla distanza, né dal luogo di destinazione, né dalla sistemazione abitativa, né dal mero servizio universitario, bensì da tutti questi fattori combinati insieme in una percentuale che varia da studente a studente.

Come si è desunto questo tipo di migrazione temporanea è complicato e richiede uno sforzo di adattamento costante da parte dello studente, che è chiamato al contempo a svolgere anche il suo ruolo di allievo. L'università può avere un'influenza rilevante sul processo di adattamento interculturale nel nuovo ambiente. Nel terzo capitolo, concluse le interpretazioni sui dati raccolti ed elaborati, ho dedicato un paragrafo alla proposta di servizi divisi secondo le fasi migratorie in cui ho combinato le richieste avanzate degli intervistati con servizi che ho trovato negli altri atenei



frequentati durante questi anni ed alcune idee di natura personale. Si potrebbero a mio avviso preparare gli studenti alla partenza offrendo loro un programma dettagliato compreso delle principali tappe amministrative e logistiche, assistendoli nella ricerca dell'alloggio e gemellandoli con guide locali ("angels"). Riguardo alla fase migratoria ho illustrato alcune proposte volte all'inclusione sociale e all'ascolto ed ho esposto una proposta di supporto al rientro, per seguire gli studenti anche dopo l'esperienza. Ad ulteriore conferma di quanto elaborato in questa tesi, cito Capovilla/Faggi/Zaiontz (2012), i cui risultati sono in linea con le conclusioni raggiunte.

Effettuare l'esperienza da studente fuorisede nel periodo universitario rappresenta una possibilità di crescita esponenziale, durante cui si può apprendere molto su di sé e sul mondo. La multiculturalità che caratterizza la nostra società è un fattore estremamente arricchente ed i percorsi che incentivano l'incontro fra culture consentono lo sviluppo di abilità di comprensione, di scambio e di apprendimento reciproco. Lo scontro continuo con l'alterità permette di rivalutare la propria identità, di abbandonare quel "fondamento biologico dell'istinto di sopravvivenza che, secondo alcuni, può portare a identificare la diversità come minaccia" e di scegliere, piuttosto, di abitare quello spazio definito come "terra di nessuno" considerando la distanza fra l'Io e l'Altro come "un terreno comune" (Leone, 2012, pp. 14, 17):

[...] un'area in cui si conserva uno spazio irriducibile del soggetto ma c'è apertura verso l'Altro come prospettiva sentita e necessaria per una migliore vivibilità di entrambi, accomunati dalla stessa condizione di limitatezza e incompiutezza nella rispettiva singolarità e dalla consapevolezza della reciprocità delle sorti.

Non vi è necessità di erigere barriere insormontabili o, al contrario, di omologarsi arrendevolmente all'estraneità, ma è importante mantenere deliberatamente questo spazio di volontà di comprensione reciproca aperto, affinché le due parti ne possano godere. È necessario dunque mantenere "uno sguardo aperto a cose e persone [per] consent[ire] a cose e persone di aprirsi e raccontarsi, perché offre loro il tempo di cui hanno bisogno per portarci i loro doni, grazie alla relazione che non è la somma di due individui, ma ciò che permette a chi la stringe di individuarsi" ed essere "capaci di volgersi a tutta la realtà, aperti alla vita nel suo darsi", "accoglie[ndo] senza scappare" (D'Avenia, 2023, pp. 80, 82, 98).

Per concludere, riprendo la metafora esposta nell'introduzione. A mio avviso, l'università e uno sportello dedicato possono essere i mezzi per attenuare la complicatezza del percorso che i *puntini* (gli studenti fuorisede) intraprendono per entrare in una nuova *bolla* (un nuovo ambiente). I servizi universitari che sono stati proposti al termine del terzo capitolo (paragrafo 3.2) possono accompagnare gradualmente gli studenti nel processo del *cross-cultural adjustment*, migliorando la

percezione globale dell'esperienza universitaria. In particolare, il servizio di "Supporto al rientro e valutazione dell'esperienza" (paragrafo 3.2.3.1), nonostante non abbia un ruolo prettamente pratico come per gli altri proposti, potrebbe rappresentare un momento di bilancio della crescita personale ed umana dello studente, in cui egli potrebbe trovare lo spazio ideale per realizzare le lezioni accademiche e di vita imparate. Rappresenterebbe un valore aggiunto all'esperienza universitaria in toto. Assumerebbe significato pedagogico per la valorizzazione del percorso intrapreso, costituirebbe una risorsa per incoraggiare i più timorosi ad uscire dai propri confini, consentirebbe un dialogo di ricostruzione del proprio vissuto, un'occasione per rivisitare le conoscenze acquisite e condividere il bilancio di quel tratto di vita vissuto fuorisede, un bilancio che sicuramente richiede del tempo e uno spazio di espressione, ma può essere utile per sé e costituire uno sprono per altri.

Tra gli obiettivi della mia generazione, il più importante è probabilmente quello di abbandonare la cultura dell'usa e getta a favore di un approccio più attento alla rivalorizzazione e alla riflessione di ciò che si è esperito. Questo processo necessita un tempo di rielaborazione a posteriori, poiché è difficile cogliere gli insegnamenti di un'esperienza mentre la si sta vivendo. Questo mio lavoro suggerisce di prendersi cura dello studente durante tutto il percorso, supportandolo nelle difficoltà e nelle necessità: dalla fase di nascita del desiderio di partire, alla fase di trasformazione del desiderio in realtà, fino alla fase di ritorno, avendo la premura di assicurarsi che il valore raggiunto sia stato colto.

# APPENDICI

## 1 Dati raccolti su Microsoft Excel<sup>1</sup>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Qual è il tuo paese di provenienza? <sup>2</sup>	Qual è stato il paese di destinazione durante il tuo periodo da fuorsede?	Qual era la distanza da casa tua?	Quanto tempo sei rimasto/a?	Permanenza in anni accademici	Quanto è stato difficile adattarsi al nuovo ambiente?	Quanto tempo è stato necessario per sentirti a tuo agio? = Tempo-agio	Ricod. Tempo-agio	Quali occasioni hanno facilitato il tuo adattamento?	Dove hai alloggiato nel periodo da fuorsede?	Pensi che la tua sistemazione abbia influito sul tuo processo di adattamento (facilitandolo o complicandolo)?	Come?
Italia, Valle d'Aosta	Italia, Piemonte	70	01.09.2022-oggi	2	5	Non mi sono mai sentito a mio agio durante il mio periodo da universitario/a fuorsede	5	Nessuna	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	Sì	La casa è bella ma si nota lo smog
Italia, Lombardia	Italia, Lombardia	80	1/11/22- non ancora tornata	2	2	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	No	Non ha influito
Italia, Piemonte	Italia, Valle D'Aosta	85	01.09.2022 - 01.07.2023	1	3	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana	Convitto	Sì	Mi ha aiutata molto ad aprirmi a nuove conoscenze e mi ha fatto sentire supportata e meno sola
Italia, Emilia-Romagna	Italia, Lombardia	90	1 ottobre 2022 – 1 ottobre 2024	2	3	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana, Incontri in università	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Sì	La mia sistemazione ha influito positivamente sul mio processo di adattamento perché ho indipendenza e allo stesso tempo sono insieme a ragazze della mia età.
Italia, Valle D'Aosta	Italia, Piemonte	90	01.09.2021 - oggi	3	2	Più di 1 mese	3	Nessuna	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	Sì	Abito e vado all'Università col mio fidanzato e ci sosteniamo a vicenda
Italia, Piemonte	Italia, Valle d'Aosta	92	04.10.2019 - 30.07.2023	4	3	Più di 2 mesi	4	Natura e amici	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Sì	Posizione delle abitazioni molto centrali e la convivenza con coinquilini mi ha permesso di confrontarmi e comunicare
Italia, Piemonte	Italia, Valle d'Aosta	100	10.2021- ancora oggi, fino a giugno	3	2	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Attività sportive	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	Sì	Stando da sola è stato più difficile secondo me, soprattutto nei momenti serali che solitamente a casa sono i più conviviali
Italia, Piemonte	Italia, Valle d'Aosta	100	3 anni	3	3	Più di 2 mesi	4	Attività sportive, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Sì	Facilitandolo
Italia, Valle D'Aosta	Italia, Piemonte	110	.	?	3	Più di 2 mesi	4	Nessuna	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Sì	.
France, Loire Atlantique	France, Bretagne	110	31.08.2020-01-08-2023	3	2	Più di 1 settimana	2	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Sì	I was alone in my residence during Covid-19, so I didn't get the chance to meet people. I guess it was easier for people with roommates
Italia, Valle d'Aosta	Francia, Alvernia-Rodeno-Alpi	138	01.09.2023 - 31.05.2024	1	1	Più di 1 mese	3	Nessuna	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Sì	Conoscevo già le mie coinquiline e quindi sono sempre stata a mio agio
Italia, Lombardia	Italia, Emilia-Romagna	150	01/10/2022 - 02/07/2024	2	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Sì	Vivere con delle coinquiline con cui vado d'accordo ha sicuramente facilitato l'adattamento
Italia, Piemonte	Valle d'Aosta	150	01.09.2021- 30.06.2024	3	3	Più di 2 mesi	4	Attività culturali e universitarie	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Sì	Facilitandolo in quanto non sono mai stata sola fin dall'inizio
Taiwan, Taichung City	Taiwan, Taipei City	166	sept 2018 - May 2021	3	2	Circa 1 settimana	1	Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Sì	with living in a dorm, you already have a group of people created for you. Even if in the long run the group isn't great, at least in the beginning, it was good to have some sense of belonging and people to talk to
Italia, Trentino-Alto Adige	Italia, Lombardia	170	01.09.2021-in corso	3	2	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Sì	Ha aiutato molto avere delle coinquiline che già vivevano a Milano, con cui condividere le esperienze, e che mi hanno guidata nell'adattarsi sia alla vita da fuorsede in generale che alla città in particolare
Italia, Valle d'Aosta	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	180	28.08.2022 - 28.06.2023	1	4	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Frequentazione	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Sì	Ha facilitato l'adattamento e soprattutto la creazione di legami personali

<sup>1</sup> Le intestazioni delle colonne, corrispondenti alle variabili, sono state numerate per facilitare la consultazione nelle appendici successive e rappresentano le domande del sondaggio che sono state poste ai partecipanti. La tabella è stata importata da un file Excel ed è stata suddivisa su più pagine poiché presentava un numero elevato di colonne (25 in totale): le colonne dalla 1 alla 12 si trovano da p. 51 a p. 56, quelle dalla 13 alla 19 da p. 56 a p. 59 e dalla 20 alla 25 da p. 59 a p. 63.

<sup>2</sup> Si precisa che nelle domande 1 e 2 del sondaggio era stato chiesto ai rispondenti di indicare la città di residenza e quella di destinazione durante la mobilità. Tuttavia, per motivi di privacy nella versione sopra-riportata, tali informazioni sono state omesse.

								di locali serali/notturni			
Italia, Valle d'Aosta	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	190	28-08-2022/25-06-2023	1	3	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, Alloggio condiviso	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	sono riuscita ad avere uno spazio mio e la compagnia e la presenza dei miei coinquilini mi hanno aiutata
Italia, Lombardia	Italia, Valle d'Aosta	197	30.09.2021-15.07.2022	1	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Facilitandolo
Italia, Valle d'Aosta	Francia,	200	1.09.22-1.06.23	1	3	Più di 1 mese	3	Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	La convivenza ha facilitato l'adattamento perché avevamo le giornate molto simili e quindi cose in comune, in più si andava d'accordo. Certo non fosse stato così sarebbe stato molto più difficile.
Italia, Piemonte	Italia, Valle d'Aosta	200	01/10/2022 - 28/06/2023	1	4	Più di 1 mese	3	Nessuna	Convitto	Si	Sono diventata più autonoma
Italia, Liguria	Italia, Lombardia	200	15.09.2019-16.06.2022	3	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Avere dei coinquilini ha aiutato a conoscere persone e fare attività
Italia, Toscana	Emilia-Romagna, Italia	200	01/09/2021-13/07/2022	1	4	Più di 2 mesi	4	Nessuna	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	No	La mia esperienza a Bologna non è stata condizionata dalla mia posizione
Italia, Piemonte	Italia, Lombardia	200	ottobre 2023 - ora	1	3	Più di 2 mesi	4	Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	essendo solo con due persone non ho avuto modo di fare grandi amicizie
Francia, Occitania	Francia, Haute-Garonne	200	01.09.2022 - 29.05.2023	1	2	Più di 1 settimana	2	Attività nel fine settimana	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	Si	Complicating. It's easier to meet new people when you live in university residence
Italia, Valle d'Aosta	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	210	01.09.2022 - 25.05.2023	1	3	Più di 1 mese	3	Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Relazione con il proprietario complicata. Dei servizi proposti non funzionavano ad esempio: il riscaldamento a momenti l'acqua calda...
Italia, Piemonte	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	214	01.09.2022 - 01.06.2023	1	2	Circa 1 settimana	1	Le magnifiche persone con cui ho vissuto questa esperienza	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Vivere con dei coinquilini (nel mio caso ragazzi che già conoscevo abbastanza bene) aiuta a creare un gruppo più forte
Italia, Lombardia	Italia, Liguria, Genova	218	16.10.2022 - oggi	2	2	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	le mie coinquiline mi hanno aiutata ad adattarmi più velocemente al nuovo ambiente
Italia, Lombardia	Italia, Emilia-Romagna	220	10.02.2021-in corso	3	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Incontri in università	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Inizialmente, ero in un convitto, quindi è stato facile conoscere persone perché avevamo la cucina condivisa
Italia, Valle d'Aosta	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	220	Dal 29.09.2022-10.06.2023	1	3	Circa 1 settimana	1	Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, Alloggio condiviso	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Ha facilitato molto il processo di adattamento, dal momento che ho legato subito con tutti i coinquilini e in ognuno ho trovato un punto di riferimento. Penso che tra tutti ci siamo fatti forza a vicenda e siamo diventati come una famiglia.
Italia, Lombardia	Italia, Veneto	230	03.09.2021 - 12.12.2023	2	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Alloggio nella residenza universitaria	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	Facilitandolo
Italia	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	250	dal 24.08.2022 - 25.06.2023	1	1	Circa 1 settimana	1	Frequentazione di locali serali/notturni, Alloggio condiviso	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	La fortuna di trovare delle coinquiline disponibili a mettersi in gioco e di creare un vero legame ha sicuramente favorito in meglio il processo di adattamento
Italia, Valle d'Aosta	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	250	01.09.2023-01.06.2024	1	1	Circa 1 settimana	1	Attività sportive, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	avere delle buone coinquiline mi ha aiutato ad affrontare in modo positivo tutto il periodo di scambio.
Italia, Lombardia	Italia, Alto Adige	250	20.08.21 - ora	3	2	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Facilitandolo
Italia, Piemonte	Italia, Lombardia	250	8.10.2021 - 31.07.2024	3	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Ha facilitato la conoscenza di nuove persone all'inizio
Italia, Valle d'Aosta	Italia, Emilia-Romagna	260	01/09/2021 - 31-07-2023	2	3	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana, gruppi di matricole dell'università che organizzava aperitivi/colazioni per conoscersi	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	No	Non ho mai avuto un vero e proprio legame di amicizia con i miei coinquilini
Italia, Piemonte	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	265	01.09.2022-01.06.2023	1	2	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	mangiando e cucinando insieme, viaggi di gruppo
Italia, Toscana	Lazio, Italia	270	14-06-2023/18-12-2023	0.5	1	Circa 1 settimana	1	Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	Si	Facilitandolo, vicino ai luoghi dove dovevo andare

Italia, Piemonte	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	280	01/09/2022-01/06/2023	1	4	Più di 1 mese	3	Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Passavo la maggior parte del mio tempo con le mie coinquiline
Italia, Toscana	Italia, Lombardia	300	01.09.2022 - in corso	2	3	Circa 1 settimana	1	Attività nel fine settimana	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	Si	Facilitandolo
Italia, Valle d'Aosta	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	300	01/09/2023-30/05/2024	1	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Ho avuto tutti i mezzi ed il supporto necessario per "facilitare" il mio adattamento in un altro paese
Italia, Lombardia	Italia, Toscana	300	19.09.2021-oggi e tendenzialmente per almeno altri 2 anni	3	2	Circa 1 settimana	1	Grinta, determinazione, sete di vita	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Complicandolo per lo più: il primo anno a causa delle condizioni fatiscenti della casa, il secondo è il terzo a causa delle condizioni mentali anch'esse fatiscenti dei 2 coinquilini
Italia, Piemonte	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	310	25.08.2023-22.01.2024	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Alloggio condiviso	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Essendo un ambiente nuovo sia per me che per i miei coinquilini è stato spontaneo affrontare alcune problematiche assieme o andare a fare spesa o comprare alcuni oggetti di arredo assieme, dopo poi è stato quindi più facile iniziare a fare attività di altro tipo
Francia, Franche-Comté	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	350	20.08.2023-oggi	1	2	Più di 1 settimana	2	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	If I'd never had my own accommodation, I could have hosted more parties
Italia, Lombardia	Francia, Alvernia-Rodano-Alpi	352	26.08.2022-15.05.2023	1	3	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, Incontri in università	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Facilitandolo, in quanto conoscevo già le persone con cui ho abitato
Italia, Emilia-Romagna	Valle d'Aosta	400	2021-oggi	3	3	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana, Incontri in Università	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	Ho potuto conoscere molte ragazze fuori sede come me con cui ho condiviso momenti di scoperta del territorio e di sostegno nei momenti più difficili
Francia, Occitania	Francia, Auvergne-Rhône-Alpes	400	2022-oggi	2	4	Più di 2 mesi	4	Attività sportive	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	I made friends that had the same interest as me (volley-ball)
Italia, Piemonte	Svizzera	423	8/09/2023-12/02/2024	0.5	4	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	Potevo invitare chi volevo a casa
Germania, Bavaria	Switzerland	450	01.09.2023-29.02.2024	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Got good relations with my neighbors
Francia, Marne	Francia, Auvergne Rhône Alpes	500	25/08/23- now	1	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Alloggio condiviso	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	People were like me knowing nobody and other where here to make us discover the city
Belgium	Switzerland	600	01/09/2023-29/02/2024	1	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Made it more difficult since I never lived with people, and they were nasty
Francia, Aquitania	Francia, Auvergne-Rhône-Alpes	600	01.09.2020 - oggi	4	1	Circa 1 settimana	1	Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	by finding a well-located apartment, and where I feel comfortable putting my belongings, furniture etc.
Italia, Molise	Italia, Lombardia	608	07.09.2021-non ancora terminato	3	5	Non mi sono mai sentito a mio agio durante il mio periodo da universitario/a fuorisede	5	Attività culturali e universitarie	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	No	non ha influito
Italia, Lombardia	Francia, Grand Est	650	26-08-21 - attualmente	3	4	Più di 2 mesi	4	Attività culturali e universitarie, Attività organizzate dalla città per studenti stranieri	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	complicandolo	Problems con i coinquilini, brutta atmosfera all'interno dell'appartamento, incompetenza dei coinquilini nel pagare l'affitto con conseguenti visite frequenti da parte dell'agenzia immobiliare
Italia, Piemonte	Germania, Baviera	720	8.09.2023 - 28.02.2024	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	No	Il primo mese sono stata da sola, quindi non ha influito molto
Italia, Puglia	Italia, Friuli	750	09*2018/09*2019	1	4	Più di 2 mesi	4	Scout	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Non era semplice affatto socializzare con persone oneste e piacevoli, le mie coinquiline lo erano
Italia, Piemonte	Francia, Île de France	774	12/09/2022- oggi	2	1	Circa 1 settimana	1	incontrare nuove persone e conoscere meglio la città	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	Si	Per la prima volta vivo da sola e sono diventata molto più autonoma di prima
Italia, Napoli	Italia, Lombardia	800	12.09.22 - 19.04.2024	2	1	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Trovandomi in una casa con altre 6 persone che condividono con me analoghe esperienze di inadeguatezza d'esordio sono riuscita ad ironizzare sulle tematiche che mi rendevano più difficile l'adattamento nella nuova sede.
Francia, Bretagna	Francia, Rhône-Alpes	800	01.09.2023-01.07.2024	1	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	No	I was used to be alone, even at home

								serali/notturni, Attività nel fine settimana			
Italia, Lombardia	Germania, Sassonia	900	25.09.2023-26.03.2024	0.5	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	Negli spazi comuni, come la cucina, per conoscere gente nuova
Italia, Lombardia	Francia, Île-de-France	900	7.09.2023 - 31.5.2024	1	4	Più di 2 mesi	4	Attività nel fine settimana	Alloggio da solo in un appart'étude	Si	Ha reso più difficile la possibilità di adattarsi e conoscere nuove persone
Italia, Piemonte	Inghilterra, Oxfordshire	982	02.09.2021-presente	3	2	Più di 2 mesi	4	Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	Alloggiare in una residenza universitaria favorisce il contatto con altri studenti fuorisede con cui si può condividere le proprie esperienze
Italia, Lombardia	Polonia	1000	02/2015 - 07/2015	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	No	Coinquilino non parlava inglese e quasi mai presente
Italia, Lombardia	Spagna, Catalunya	1000	18.01.2023-07.06.2023	0.5	2	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Per lo più facilitandolo, avere persone del mio paese con cui stare e confrontarmi a fine giornata, nonché un iniziale gruppo di amiche a cui affidarmi, ha aiutato a non sentirmi mai sola.
Italia, Valle d'Aosta	Germania, Sassonia	1000	23.02.2024 - 28.06.2024	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività nel fine settimana, Lavoro	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	No	La mia stanza non ha influito, era piccola ma tutto funzionava
Italia, Emilia-Romagna	Spagna, Barcellona	1070	31/08/22 - 12/07/23	1	3	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Facilitandolo, parlavo con i miei coinquilini e avevamo momenti di condivisione
Italia, Piemonte	Germania, Sassonia	1100	10.01.2015-31.07.2015	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	L'ha facilitato perché ero nel campus
Italia, Toscana	Francia, Île de France	1100	17.01.2022-30.06.2022	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	Sicuramente stare in una residenza ha facilitato il tutto, sia per i costi che per il fatto di vivere con altri studenti
Italia	Olanda	1100	28.08.2023 - adesso	1	3	Più di 2 mesi	4	La ricerca della casa	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	quando sono arrivata non avevo ancora trovato una casa e mi sono dovuta adattare dormendo in una stanza subaffittata di un edificio che stavano per sgomberare. nessuno dei coinquilini si preoccupava più di pulire o di mettere in ordine. adesso invece vivo in una bellissima casa in centro con un coinquilino e sto benissimo. in ogni caso è una grande spesa economica.
Italia, Lombardia	Germania, Berlino	1100	26.09.2023 - 20.12.2023	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Il fatto di doversi arrangiare con le proprie risorse	Alloggio in subaffitto in monolocale condiviso	Si	L'appartamento era in una buona posizione: circondato da supermercati, a due minuti dalla stazione di metro e metro in superficie. Era dotato di tutti i comfort della mia casa d'infanzia
Italia, Valle d'Aosta	Spagna, Castellon de la Plana	1165	02/09/2023 - 21/12/2023	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	No	non ha influito
Regno Unito, South Yorkshire	Switzerland,	1190	11/09/2023 - 12/02/2024	0.5	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Different experiences	I lived with the woman first and this didn't help me much as I didn't go out with her but my second accommodation when I lived with a student it meant that I could meet more students on the campus and build better relationships as I could just pop into their accommodation
Italia, Lombardia	Polonia	1200	01.03.2017 - 31.08.2017	0.5	4	Più di 2 mesi	4	Frequentazione di locali serali/notturni	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Coinquilini non inclini a creare amicizie
Italia, Lombardia	Germania, Berlino	1200	04.04.2023 - 03.08.2023	0.5	4	Più di 2 mesi	4	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Facilitandolo
Italia, Lombardia	Danimarca, Copenaghen	1400	01.09.2018-01.06.2020	2	2	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Vicinanza al centro città e all'università
Italia	Norvegia	1500	6 mesi	0.5	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, Escursioni e attività studentesche	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Noi eravamo in un flat di 12 pers. Con 2 piani cottura, tavoli, tv e stereo. Adattarsi e fare nuove conoscenze non era un problema
Italia, Lombardia	Danimarca, Copenaghen	1600	01.09.2022-...	2	3	Più di 1 mese	3	Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	No	Non ha influito
Italia, Lombardia	Spagna, Comunità di Madrid	1650	1.10.2019 - 3.12.2020	1.5	1	Circa 1 settimana	1	Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	ho trovato parte dei coinquilini molto simpatici e collaborativi per quanto riguardava la casa/ uscire insieme

								settimana, Alloggio condiviso			
Italia, Lombardia	Spagna, Andalusia	1860	04.09.2022-11.07.23	1	3	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Facilitandolo
Toscana, Italia	Durham, United Kingdom	2000	25/08/2020-5/07/2021	1	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	No	Semplicemente non ha influito, la città è piccola quindi non ci sono mai grosse distanze da coprire
Italia, Lombardia	Spagna, Andalusia	2000	06.09.2023 - 31.01.2024	0.5	3	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Ho conosciuto una ragazza italiana con il quale ho fatto le prime esperienze e conoscenze e ho parlato con ragazzi venezuelani che mi hanno permesso di praticare meglio la lingua
Paesi Bassi, Overijssel	Finland, Lapland	2000	08.02.2024-14.07.2024	0.5	1	Circa 1 settimana	1	Frequentazione di locali serali/notturni	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Way easier to get to know other people and feel connected to them
Italia, Lombardia	Finlandia, Oulu	2350	03.01.2016-29.05.2016	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, Alloggio condiviso	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Vivere in un palazzo interamente abitato da studenti Erasmus ha facilitato la socializzazione, in quanto tutti gli studenti si ritrovano nella stessa situazione lontani da casa e generalmente tutti studenti open-minded.
Regno Unito, South Yorkshire	Spain, Province of Granada	2400	19/02/2024 - 30/06/2024	0.5	5	Circa 1 settimana	1	Nessuna	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Made friends through my accommodation
Grecia, Attica	France, Auvergne Rhône-Alpes	2550	01/09/2023-20/05/2024	1	3	Più di 2 mesi	4	Attività culturali e universitarie, Attività sportive	Alloggio da solo in una residenza universitaria	No	It didn't influence it since it's mostly the university adaptation that's more important to get integrated
France, Alvernia-Rodano-Alpi	Finland, Grand Helsinki	2700	01.08.2021-01.11.2021	0.5	2	Più di 1 settimana	2	Attività culturali e universitarie, Attività sportive	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	By having someone to share things with
Belgium, Flanders	Finland, Lapland	2700	09.02.2024-24.05.2024	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Frequentazione di locali serali/notturni, Alloggio condiviso	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	I immediately had people to talk to, about home and about the work/company
Belgio, Vallonia	Finland, Lapland	2800	05.02.24 - 31.05.24	0.5	3	Più di 1 settimana	2	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, Team building activities, Commettendo errori	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	sharing experiences with my flatmates
Francia, Paesi della Loira	Canada, Québec	3000	01.09.2021 - oggi	3	2	Più di 1 settimana	2	Attività sportive, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Being with other French people made me comfortable to do the transition between my home country and the Canada because we had the same habits and references.
Francia, Île de France	Sweden	3000	16/08/2023-22/12/2023	0.5	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	No	no
France, Brittany	Finland, Lapland	3500	20.01.2024-1.6.2024	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	It facilitated it, allowed me to meet people
Portugal	Switzerland	4000	12.09.2023-11.02.2024	0.5	2	Circa 1 settimana	1	Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, ESN	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	maybe in a residence with more people, it would me more fun and less lonely sometimes
France, Savoie	Canada, Québec	4000	2021-oggi	3	2	Circa 1 settimana	1	Lavoro	Alloggio da solo in una residenza universitaria	No	I didn't meet a lot of people on my residence
France	Canada, Québec	4800	arrival date: 01.08.2021 but I have no return date	3	3	Più di 2 mesi	4	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Attività nel fine settimana	Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	Si	To have my own apartment help me to feel more like home
France, Rhône-Alpes	Canada, Québec	5000	18.08.2019 - today	5	4	Più di 2 mesi	4	Attività culturali e universitarie, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, Incontri in università	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	It helped me to meet new people (my roommates' friends) and not feel lonely
France	Canada, Québec	5000	24.08.2023-26.04.2024	1	2	Più di 2 mesi	4	Lavoro	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	I was in accommodation with people that weren't my age, I think it would have helped to live with people my age and doing the same studies as me
France	Canada, Québec	5400	27.08.2023-15.06.24	1	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie	Alloggio da solo in una residenza universitaria	Si	Possibilité de continuer de vivre comme je le faisais en France

Italia, Valle d'Aosta	Canada, Québec	5504	24/08/2022 - 25/12/2022	0.5	1	Circa 1 settimana	1	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	facilitandolo
Italia, Valle d'Aosta	Canada, Québec	6000	22-08-2023 al 03-01-2024	0.5	2	Più di 2 mesi	4	Attività culturali e universitarie	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Ha influito in negativo dato che i miei coinquilini, non erano propositivi anzi erano molto chiusi nel loro mondo
Italia, Emilia-Romagna	Québec (Canada)	6400	4 mesi (agosto 2023-dicembre 2023)	0.5	4	Più di 1 mese	3	Attività culturali e universitarie, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	Si	Ho conosciuto persone del posto e ho condiviso le difficoltà quotidiane con compagni italiani con me in viaggio
Mexico	Spain	9104	08.08.2022-on going	2	5	Più di 2 mesi	4	Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, Amici e famiglia	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	I was close to my culture, my neighborhood was latin and latin culture
Italia, Lombardia	Stati Uniti, California, San Francisco	9570	20.07.2021-in corso	3	4	Più di 2 mesi	4	Attività culturali e universitarie, Attività sportive, Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	Si	Il primo anno ho vissuto nei dormitori del college; il secondo anno ho condiviso un appartamento con coinquiline; quest'anno vivo in un appartamento e mi trovo bene con le coinquiline e c'è un bel rapporto
China, Shandong province	Italia, Emilia Romagna	11620	4/5/2021 - 12/7/2024	3	4	Più di 2 mesi	4	Frequentazione di locali serali/notturni, Attività nel fine settimana, Stare a casa	Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	No	Because I video chat with my family every weekend and have a cat stay with me.

13	14	15	16	17	18	19
Hai mantenuto le amicizie create durante questo periodo?	Hai legato di più con persone locali o che, come te, erano fuorisede?	L'università che hai frequentato disponeva di un servizio di accoglienza, di aiuto ed orientamento per gli studenti fuorisede?	Se sì, quanto lo ritieni soddisfacente?	Concretamente, con quali modalità questo servizio ha facilitato il tuo processo di adattamento?	Credi che uno sportello di accoglienza e orientamento gestito dall'università potrebbe facilitare l'adattamento degli studenti fuorisede?	Se sì, come?
Si	Fuorisede	No			No	
Si	Fuorisede	No			Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Entrambi	No			No	
Si	Entrambi	No			Si	Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			No	
Si	Fuorisede	No			Si	Sportelli di ascolto
Si	Fuorisede	Si	3	Non ne ho avuto bisogno.	Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
No	Fuorisede	No			Si	Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Locali	Si	3	My university have this service but i've never use it	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi
Si	Fuorisede	Si	1	Incontrando persone nuove	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti
Si	Fuorisede	Si	3	Personalmente non ho usufruito del servizio, ma sono a conoscenza della possibilità di farlo.	Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Entrambi	Si	3	there were events and forums arranged to welcome new residents and helpful to fill up the free time during the first couple weeks	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	2	Organizzazione di visite in attrazioni o città che probabilmente non avrei visto se non avessi partecipato alle attività proposte	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	ho cercato di fare Entrambi le opzioni	Si	4	Quasi per nulla, ne ho usufruito poco	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi
Si	Entrambi	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	1	Nessuno	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Locali	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti
Si	Fuorisede	Si	3	Help to meet people	Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	Si	1	L'idea era bella ma non ha funzionato. Ad esempio: gli (anges) studenti che ti dovevano aiutarti ad inserirti, mostrarti il campus etc..	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità,



				Il mio è quello della mia coinquilina non si è mai fatto sentire, nonostante noi l'avessimo contattato.		Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	Dando la possibilità di partecipare a dei corsi sportivi	Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	Si	1	Non ci ho mai fatto ricorso	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Entrambi	Si	3	Non penso sia stato rilevante per il mio processo di adattamento	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	La semaine de pré-rentre, e le attività culturali e ricreative offerte dall'università	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti
Si	Fuorisede	Si	3	fortunatamente non ne ho dovuto farne uso troppo frequentemente	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Locali	No			Si	Aiutando nella ricerca degli alloggi
Si	Locali	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Locali	Si	5	gite fuori porti, attività in montagna, giornate culturali	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Locali	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Locali	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	No			Si	Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	2	Ci sono state date indicazioni generali su come funziona l'università, diverse pratiche, feedback dei docenti / responsabili sempre stato veloce...	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
No	All'inizio di fatto solo fuorisede (università), dal secondo anno in poi fuorisede e locali più adulti e non solo in senso anagrafico (attività extra-universitarie)	Si	3	Nonostante presenti, mai ho usufruito di alcun servizio rivolto ai fuorisede	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	5	Associazione studentesca in collaborazione con i club della facoltà e i professori hanno organizzato 1 settimana di orientamento pieno di attività, giochi, gite e lezioni introduttive. I coordinatori Erasmus e mobilità assieme al corpo docenti sono sempre stati disponibili ad accogliere e risolvere le nostre problematiche. I club della facoltà (sia sportivi sia di attività di svago) ci hanno accolto permettendoci di conoscere e integrarci con gli studenti francesi	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Locali and Fuorisede	No			No	
Si	Fuorisede	Si	3	Serate Erasmus, gite e visite della regione	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	4	Mettermi in contatto con persone fuori sede come me e darmi informazioni sulla vita in città	Si	Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Locali	Si	2	I did not attend to this services	Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	4	Gruppo Erasmus e attività organizzate	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	Si	4	They offered activities to meet new people	Si	Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	4	Welcome week helped with making friends	Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Locali	No			Si	Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
No	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	Ha fornito le informazioni riguardo alle procedure burocratiche da fare	Si	Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	2	Non lo ha facilitato	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Entrambi	Si	4	non mi ci sono mai rivolta.	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi,

						Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	not much	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi
Si	Fuorisede	Si	3	Relativamente poco, ho conosciuto gli altri in eventi sociali come feste universitarie e in dormitori	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	Si	2	Gli incontri di inizio periodo con altri studenti Erasmus	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	Mettendomi a contatto con altri fuorisede	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Locali	Si	5	Supporto nella stesura documentale, guida della città, incontro con molti locals	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	Welcome days, disponibilità dei tutor	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Locali	No			Si	
Si	Entrambi	Si	5	Organizzando una prima settimana di welcoming, organizzando molte attività (es. giri della città, workshop) in cui ho avuto la possibilità di conoscere studenti internazionali come me	Si	Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti, Organizzando eventi in cui gli studenti possono conoscersi
Si	Locali	Si	5	Ho ricevuto un kit con tutte le possibili informazioni sul campus e sulla città, compresi i numeri di telefono da usare in caso di necessità	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	Mi ha fatto conoscere persone nuove tramite corsi di lingua per studenti stranieri	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	4	la prima settimana di lezioni ci sono state tantissime attività gestite sia dall'università che dagli studenti che mi hanno aiutato, almeno all'inizio, a conoscere gente e a sentirmi più parte di una comunità.	Si	Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti, Qualsiasi proposta, anche la più banale, è ben accetta
Si	Fuorisede	Si	5	organizzando eventi	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti, Sportelli di ascolto
Si	Fuorisede	Si	5	Events set up by the Erasmus Student Network that was linked with university meant I could meet other people in a similar situation to me	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
No	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	4	Organizzazione di eventi	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Entrambi	Si	4	Loro organizzavano ogni mercoledì attività per noi internazionali, dandoci uno spazio apposta con giochi da tavolo, Ping pong, cibo e bevande. In oltre noi in quanto internazionali avevamo il pass dell'uni che ci consentiva di andare a fare boiling una volta la settimana per 1h	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	4	Intro Week	Si	Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	attività di gruppo all'interno del master stesso	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	A livello burocratico e di informazioni riguardo l'università è stato abbastanza utile, tuttavia non ne ho usufruito un granché quindi non so dare un'opinione completa	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	5	Proponeva costantemente attività di ogni forma e genere	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Entrambi	Si	3	Non ne ho usufruito in realtà	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			No	
Si	Fuorisede	Si	4	L'organizzazione di eventi ha aiutato la socializzazione. Inoltre, informazioni utili sulla vita nella nuova città sono state fornite.	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	5	Told all the information about the place and how it works	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	I didn't use it but I've heard other people talk about it. I've heard some positive remarks about it but I haven't experienced it myself	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
No	Fuorisede	Si	2	They gave me a university mentor	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Publicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando

						le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	4	It helped me with all the administration papers	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	5	activities with all the new erasmus students	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	4	welcome days	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Entrambi	Si	2	I made friends at the university tour they proposed	Si	Fornendo ad ogni studente un corrispondente locale
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Entrambi	Si	4	The university organizes some events for international students, it helps to not feel lonely and to meet new people. What's more, at UQAR, there are lots of student parties, outdoor activities and sports events.	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti, Fornendo ad ogni studente un corrispondente locale
Si	Fuorisede	Si	3	I didn't feel like it benefited me particularly because it was with people that weren't studying the same thing as me so I feel like this service but with people from my classes, would have helped!	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Fuorisede	Si	3	Aidant de voir qu'on veut aider	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	Si	3	non l'ho frequentato molto	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti, Sportelli di ascolto
Si	Locali	Si	1	Il servizio esisteva ma era molto blando e poco presente	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti, Fornendo ad ogni studente un corrispondente locale
No	Fuorisede	Si	3	Mettermi in contatto con un ragazzo tutor accogliente	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti
Si	Locali	Si	5	Documents	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	Si	4	Esiste un dipartimento dedicato esclusivamente agli studenti internazionali che organizza eventi. Grazie a questo, ho avuto l'opportunità di incontrare altri studenti provenienti da diverse parti del mondo. Inoltre, ci sono organizzazioni studentesche che creano gruppi sociali basati sulla nazionalità dei membri (es. The French club, the Filipino club, the Hawaiian club...)	Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Fornendo indirizzi di gruppi sportivi, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità
Si	Fuorisede	No			Si	Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti, Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità, Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti

20	21	22	23	24	25
Se no, perché?	Credi che questa esperienza ti abbia cambiato/a?	Se sì, perché e/o come?	Rifaresti questa esperienza?	Perché?	Hai qualche consiglio per chi sta per partire per studiare lontano da casa?
L'adattamento è una questione personale	Si	Ho imparato a fare e vivere lontano da casa e dalla mia zona di confort, in un posto diverso e anche più pericoloso	Si	Perché ho vissuto molte cose, anche se non sempre positive	Forza e coraggio, non importa il posto, importa solo le persone che riesci ad avere al tuo fianco e soprattutto te stessi*
	Si	Mettendosi più in gioco	Si	Aiuta a crescere	Non sarà facile ma lo diventerà
L'adattamento è una questione personale	Si	Mi ha permesso di uscire dalla mia comfort-zone per conoscere nuove persone e fare cose nuove. Inoltre mi ha dato l'opportunità di scoprire nuove parti della mia personalità e in generale a sentirmi meno giudicata e più libera di essere me stessa	Si	Perché penso rappresenti un momento di crescita personale importante che tutti dovrebbero affrontare prima o poi nella loro vita	All'inizio sarà molto alienante ma con l'ambiente e il supporto sociale giusto ci si adatta bene e velocemente
	Si	Mi ha fatto crescere e ho imparato a contare su me stessa e a mettermi in gioco	Si	Sono stati due anni stupendi dove ho trovato la mia serenità	Nonostante all'inizio sarà difficile, alla fine rischiare e mettersi in gioco è la cosa migliore che si può fare soprattutto a 20 anni
L'adattamento è una questione personale	No		Si	Per la laurea.	Trovare qualcuno che ti stia vicino, come amici o gruppi per non sentirti solo o isolato.
	Si	Sicuramente è stato difficile ambientarsi in un luogo sconosciuto e nella quale non conoscevo nessuno, ma nello stesso momento penso mi abbia permesso di conoscermi e di crescere. Ad oggi, nonostante le difficoltà, penso che non sarei stata la stessa se non avessi scelto di essere una studentessa fuori sede.	Si	Perché mi ha fatto crescere molto e perché ho potuto conoscere persone e vivere in mezzo alla natura	Il consiglio che posso dare è di provare a vivere da studente fuori sede perché nella mia esperienza in triennale questa è stata davvero fantastica e la porterò sempre nel cuore.
	Si	Come persona, sono diventata più indipendente, sicura di me stessa, ho imparato a stare da sola e ad agestirmi.	Si	Perché la crescita personale che ho avuto non sarebbe stata la stessa se fossi rimasta nella mia comfort zone	Vivitela, goditela, così avrai bei ricordi, altrimenti rimpiangerai di non averlo fatto.
	Si	sono cresciuta e diventata più autonoma	Si	Ha determinato una crescita significato per la mia vita	Godetevela
	Si	Si, in meglio, rendendomi più responsabile	No	-	No
	No		No	This is just not something that I find usefull (just for me)	Do research for every group that help student (for food, home etc.)
	Si	Sono cresciuta molto a livello mentale	Si	Vivere in altro paese è sempre utile per una crescita personale	Godersi l'esperienza
	Si	È un'esperienza che permette di vivere autonomamente e di sviluppare una certa indipendenza	No	Nonostante mi abbia aiutata a crescere, mi risulterebbe più comodo fare la pendolare. Questo perché, data la ridotta distanza tra l'università e il paese da dove vengo, ho mantenuto lì le relazioni di amicizia e soprattutto l'attività sportiva	Cercare di fare amicizia il prima possibile, in modo da facilitare l'adattamento
	Si	Maturando su molto aspetti personali: non solo pratici legati al vivere da soli. Ha permessi di affrontare alcune insicurezze e pregresse e nuove.	Si	Perché senza questa esperienza non sarei cresciuta in termini personali e sono pronta ad affrontare un'esperienza analoga in altri paesi	Cercare fin dall'inizio qualcuno a cui fare riferimento

	Si	yes, because it made me learn to be responsible for myself and a great experience to learn how to adapt to a new environment quickly	Si	it definitely help brighten up the whole university experience and the things I have learned being alone away from home are very valuable	it's definitely a huge step outside of the comfort zone, but you will never know the result unless you do it. Since you are young, try taking the risks so even if there are mistakes or bad memories, you will have time to fix it and time heals all.
	Si	Mi ha resa più indipendente e mi ha aiutata a capire come regolare le mie emozioni anche autonomamente	Si	Perché penso sia stata un'ottima occasione di crescita e ho stretto delle amicizie molto più profonde di quelle che credo avrei stretto svolgendo un percorso universitario rimanendo a casa	Cercare di godersi tutto, anche i periodi di difficoltà per quanto possibile, e aprirsi sulla propria esperienza sia con le persone nuove che si incontrano sia con le amicizie e le relazioni precedenti
	Si	è stata la mia prima esperienza da fuoriscuola, ho realizzato che sono un'adulto capace di affrontare le difficoltà	Si	è stata l'esperienza più formativa che ho realizzato, sia dal punto di vista personale che accademico	partire con la voglia di mettersi in gioco, sembra scontato ma è veramente il segreto per cogliere al meglio questa opportunità
	Si	è stata la mia prima esperienza da fuoriscuola e in un paese straniero. Oltre a migliorare le mie capacità linguistiche penso di aver cambiato dei tratti del mio carattere e di essere una persona più estroversa.	Si	è stato un periodo tutto sommato abbastanza "spensierato". Questo mi ha dato modo di scoprire una nuova realtà, che ho apprezzato moltissimo	Di vedere la partenza come un'occasione irripetibile, affrontarla con un'attitudine positiva e non come qualcosa di negativo
	Si	Sono diventata più autonoma, ho imparato ad adattarmi a varie situazioni e a gestire i problemi in modo più maturo	Si	è stata un'esperienza divertente e che mi ha aiutato a crescere personalmente	Non farsi abbattere dalle prime difficoltà, tenere duro e godersi tutti i momenti dell'esperienza
	Si	Questa esperienza mi ha resa più indipendente e ha migliorato il mio senso di adattamento. Inoltre mi ha fatto apprezzare tante cose del posto in cui vivo.	Si	Perché c'è sempre da imparare nel bene e nel male e se non lo avessi fatto non avrei conosciuto delle persone a cui sono ancora legata oggi!	Fai tu il primo passo e non crearti aspettative e prendi il bello di ciò che ti succede.
	No		Si	È stato il primo passo del mio percorso	Non avere fretta
	Si	È stata stimolante dal punto di vista intellettuale.	Si	È stato il periodo più bello della mia vita)	Godetevi ogni secondo, anche i momenti difficili. Tutto crea e arricchisce.
	Si	Mi ha fatto capire che non voglio stare a Bologna	Si	Perché ho capito cosa non fare e cosa non farei e soprattutto cosa non mi piace	Farlo, non pensarci troppo, i problemi poi si risolvono
	Si	sono cresciuta e maturata, imparando a stare da sola e gestirmi da sola a casa, imparando a stare nella solitudine	Si	si può maturare molto	bisogna buttarsi
	No		Si		Don't be shy, talk to other students
	Si	Mi ha fatto prendere coscienza di quando sia difficile inserirsi in un paese che non ha la tua cultura, lingua, tradizioni... Però penso che ho imparato tanto, e che questa esperienza mi abbia anche responsabilizzato e resa più forte.	Si	Perché nelle situazioni complicate scopriamo parti del nostro carattere che se fossimo restati nella nostra "comfort zone" non avremmo mai scoperto. E questo a mio avviso è qualcosa di fondamentale che ci permette di conoscersi come persona.	Avere un cerchio di amici (fare delle conoscenze/ dire di sì alle nuove esperienze), perché quando si è lontani da casa, la solitudine può farsi sentire più del dovuto.
	Si	Mi ha fatto capire che sono più capace di quanto credo, che non bisogna porsi dei limiti e che bisogna godersi a fondo ogni momento	Si	Ho vissuto delle esperienze meravigliose che mi hanno aperto ancora di più gli occhi sul mondo	È normale avere paura o sentirsi inadeguati, ma fidati che è solo una situazione momentanea. Sfrutta ogni momento che vivrai, perché dopo potrai raccontare tanto
	Si	sono cresciuta sotto molto aspetti sia individuali che nelle relazioni interpersonali. penso di stare maturando sotto diversi punti di vista soprattutto grazie al fatto di vivere lontana da casa e dover gestire in autonomi le spese per alimenti e comune amministrazione per la casa	Si	è un'esperienza che mi sta aiutando a maturare e ad affrontare le complicazioni da sola senza poter sempre (per problemi logistici) chiamare i miei genitori per risolverli.	anche se all'inizio può sembrare difficile adattarsi a nuove abitudini e a nuove regole di casa (dovute al fatto che non si vive più con il proprio familiare ma con coinquilini), piano piano si riesce a costruire un proprio equilibrio e delle amicizie stabili
	Si	Mi ha fatto crescere molto, mettendomi alla prova e insegnandomi a fare le cose da sola (sia faccende di casa che hobby)	Si	Mi sono innamorata della città ed in generale mi ha svolta positivamente, quindi la rifarei	Mettersi in gioco. Sarà sicuramente difficile arrivare in un posto nuovo, lasciare gli affetti ma bisogna credere nella motivazione che ci ha spinti a partire, dare tempo al tempo e uscire dalla propria comfort zone, perché a differenza di "casa" non siamo nessuno. E alla fine credo sia bellissimo perché puoi essere qualsiasi cosa tu voglia
	Si	Essendo la prima esperienza lontana da casa senza gli affetti vicini, credo di essere cresciuta sotto ogni punto di vista. Essere lontani da casa in un altro paese significa imparare a gestire le eventuali problematiche, e, soprattutto, uscire dalla propria zona comfort, cosa non scontata e non facile. Grazie a questa esperienza ho imparato a vivere con 6 persone "estrane" finendo per crearci un legame profondo, e soprattutto ho avuto modo di conoscermi meglio, di affrontare molti lati del mio carattere e per la prima volta mi sono sentita bene e del tutto a mio agio con me stessa.	Si	Mi ha lasciato tanto, a livello di legami, insegnamenti e crescita personale. Ho dei bellissimo ricordi che non andranno mai via.	Non pensare a quando tornerai o a quanto vorresti essere a casa tua in questo momento, ma goditi ogni attimo e ogni giorno perché sono opportunità che captano poche volte e che anche dovessero capitare più volte, saranno tutte diverse e da ognuna potrai imparare e trarne qualcosa di positivo, quindi approfittane!
	Si	Mi ha fatto realizzare che l'ambiente in cui mi trovavo prima non mi ha mai apprezzata. Avendo vissuto un'esperienza negativa alle superiori ho avuto vari episodi depressivi e, cambiando ambiente e persone, sono riuscita ad aprire gli occhi su ciò che mi circondava. Trasferendomi in una città multiculturale, di scambio e con la mentalità aperta (o almeno più di Bergamo), sono riuscita a trovare un ambiente accogliente, non giudicante e che rispettava parte dei miei ideali.	Si	Non solo è una città che ha molto da offrire sul piano culturale, ma è anche un luogo in cui si formano connessioni che dureranno a vita. Inoltre, consiglio caldamente a tutti di uscire di casa prima dei 20 anni e cercare di essere indipendenti, in modo da poter ascoltare altri punti di vista sul mondo e sviluppare al meglio la propria personalità.	Essere se stessi, non farsi paranoie inutili su come andrà l'esperienza ed essere pronti al cambiamento.
	Si	L'esperienza mi ha dato sicuramente modo di riscoprirmi, di aprirmi verso una nuova cultura. Mi ha permesso inoltre di conoscere persone che hanno arricchito il mio percorso.	Si	Sono stati i 10 mesi più belli ed arricchenti della mia vita	Buttarsi e non avere aspettative. Credere molto in se stessi e fruire a pieno di tutto quello che la destinazione può offrire
	Si	personalmente trovo che questo periodo di scambio mi abbia aiutato a crescere come individuo, dovendo affrontare per la prima volta una vera e propria convivenza con qualcuno al di fuori della mia famiglia. Anche il fatto di trovarsi in una nuova università con un diverso modello di organizzazione, sia delle lezioni che degli esami, ha contribuito a darmi una nuova prospettiva su molte cose e mi ha fatto capire che, rispetto ad altre persone, sono dotata di flessibilità e abilità di adattamento.	Si	mi sono trovata bene fin da subito e mi piace molto stare lontano da casa	cercare di godersi questa esperienza al massimo sapendo che in un modo o nell'altro è una grandissima opportunità di crescita personale, nonché di apertura mentale
	Si	Mi ha aiutata a maturare e diventare più indipendente / responsabile	Si	Perché ho conosciuto persone meravigliose e respirato un clima universitario molto positivo	Si, informarsi il più possibile sulla cultura locale e sulle potenziali attività da intraprendere nel tempo libero
	Si	Mi ha aiutato nella capacità di adattamento, mi ha reso più indipendente e mi ha permesso di entrare in contatto con altri stili di vita e di pensiero. Mi ha aiutato ad apprezzare di più quello che avevo prima, la mia famiglia, e le amicizie della mia città	Si	Perché sono cresciuta molto ed è un'esperienza che consiglieri a chiunque abbia le possibilità economiche di farla, ti fa comprendere molte cose	Ognuno la vive a modo suo. Non bisogna sentirsi sbagliati se si sente la mancanza di casa o se non la si sente per niente, se si ha difficoltà a conoscere nuove persone. Tutto viene con il tempo, non bisogna essere severi con se stessi.
	Si	mi ha resa più indipendente e responsabile, mi ha aiutato a essere più espansiva e sociale nonostante le ansie create dal covid, mi ha permesso di conoscere una realtà diversa da quella in cui sono nata e cresciuta e confrontarmi con questa	Si	perché mi ha permesso di conoscere persone fantastiche con cui sono ancora in contatto e mi ha dato l'indipendenza che ho sempre cercato e che ora amo	godersi i momenti il più possibile, uscire a conoscere il posto in cui si sta studiando, non avere paura di socializzare con altre persone e ricordarsi che è normalissimo avere momenti di mental breakdown o giornate no, siamo tutti umani. la solitudine non è sempre un male, serve per conoscersi meglio
	Si	ho imparato ad apprezzare la quotidianità, le cose semplici, i momenti da soli	Si	utile dal punto di vista linguistico e per l'indipendenza	aprirsi e saper ascoltare i propri bisogni, senza forzarsi troppo
	No		Si	Esperienza meravigliosa, non mi ha cambiato perché ormai ero già abituato a vivere fuori da casa	Farlo, senza pensarci troppo, gli eventuali problemi si risolvono
	Si	Ho capito cosa vuol dire vivere lontani da casa	Si	Perché mi ha permesso di conoscere persone incredibili	Non avere paura di osare
	Si	Maggior indipendenza dovuta al vivere da solo	Si	Non ho trovato molte difficoltà	Organizzazione e curiosità
	Si	Ho avuto un periodo di crescita personale e ora i miei obiettivi di vita sono più chiari. Inoltre, provo una maggiore gratitudine per tutto ciò che ho...	Si	Perché dopo tutte le vicissitudini che la vita mi ha messo davanti nel 2023... l'anno in Francia mi ha regalato una calma mentale e d'animo!	Di essere aperti e di godersi l'esperienza in ogni momento (prenderne sia i lati positivi che negativi, tanto impari sempre qualcosa :)
	Si	Perché? Perché entri per la prima volta in contatto con la vita vera, con persone via via più adulte e formate, dai tratti più difficilmente smussabili rispetto all'adolescenza, e con tutte le loro sfaccettature che si intrecciano alle tue nella relazione che instauri? Come? Sotto un profilo socio-relazionale più che introspettivo (già delineato ai tempi della maturità e poco modificatosi da allora): mi relazio alla giornata e alle persone che la popolano in maniera molto più disincantata di prima, alle volte in modo quasi più rigido, severo e selettivo. Questo per garantire alla mia persona una tutela che prima era garantita dal focolare domestico e che ora consiste in	Si	Perché per quanto sia affascinante la prospettiva di poter rimanere per sempre bambini, costantemente meravigliati dal circostante, ciò non permetterebbe l'adattamento a un mondo fatto di dualità: giusto e ingiusto, buono e cattivo, bello e brutto. Quest'esperienza mi ha aiutato a capire che esistono anche i 3 secondi aggettivi, nonché a	Fatelo e fatelo con il cuore. Sarà la testa a farvi trovare con il tempo un nuovo equilibrio, ma senza quel motore di azioni e di vita che è il vostro cuore la testa non potrebbe mai avere materiale da plasmare come un demiurgo.

		una presa di coscienza di sé, pur non dimenticando la bellezza di interfacciarsi con l'altro, vivere, sbagliare.		valorizzare i 3 primi quando si ha la fortuna di viverli e assaporarli.	
	Si	Credo che le esperienze Erasmus in generale permettano di renderli ancora più autonomo e ti permettono di rapportarti con problematiche nuove da risolvere. Permettono di sbloccare nuove skills e di apprendere nuove lingue in modo più rapido e pratico. In oltre aver fatto questa esperienza a Grenoble mi ha permesso di capire come funzionano le altre università e mi ha permesso di frequentare corsi che in Italia non avrei potuto fare	Si	Perché di questo Erasmus ho solo ricordi piacevoli, mi è spiaciuto molto che sia durato solo un semestre. Sto valutando di tornare per un Master o una Magistrale	Informarsi bene sulle facoltà e sulle opzioni/attività/corsi proposti; parlare con studenti che sono già stati in quel posto per sentire la loro esperienza; non aver paura di cambiare alcuni corsi o confrontarsi con i coordinatori/refereenti se si stanno affrontando problemi
L'adattamento è una questione personale	Si	I've become even more independant than before	Si	No choice because of my studies	Don't be afraid to be on your own, friendships are made quickly and naturally.
	Si	Ho imparato a gestire problemi burocratici, e ad adattarmi in un paese straniero con una cultura diversa dalla mia	Si	Mi ha permesso di crescere personalmente sia da un punto di vista di gestione delle situazioni, sia a livello emotivo	Non abbattersi ai primi ostacoli, stare sereni perché tutti i problemi (burocratici e non) in qualche modo si risolvono e cercare di trovare sempre il bello nelle esperienze
	Si	Mi sta offrendo opportunità che non avrei trovato in altre università, per il sostegno diretto dei professori e il bel clima in aula che mi aiuta a formarmi meglio	Si	Perché mi sta mettendo in contatto con realtà che non avrei trovato nel mio territorio	Non scoraggiarsi al primo ostacolo perché fa parte del viaggio doversi adattare e conoscere il posto
	Si	I feel more comfortable with people, I'm less shy	Si	Because I met a lot of people and they all brought me a lot of things. I made new discoveries about myself and around me.	Yes, just relax, everything will be fine and if it doesn't work you can always change. You will never be alone if you give yourself the means
	Si	Mi sento più matura, responsabile e organizzata	Si	Nonostante sia stato difficile a tratti, mi ha aiutata a vedere le cose sotto un altro punto di vista	Fare sport
	Si	Due to the experience of living alone, I matured	Si	Cause it was the best time of my life	Enjoy and make the most out of it
	Si	Because I created a new life with other people and other things to do	Si	Because I love the city I'm in and I love the people I met	Not really just to try to talk to people and propose activities
	Si	Better view on what I want in life, more independent and social	Si	Crucial to develop your worldview	Go to every event in the beginning
	Si	This allowed me to better adapt to new environments	Si	I don't really have a choice ans I've gotten used to being far away	talking with people in your class, even for basic things, it can help you create connections and there is nothing to lose by talking to people
	Si	perché ho iniziato a vivere da solo e sono stato privato di tutti gli affetti, sono peggiorato tanto diventando in parte asociale	Si	perché mi sento comunque maturato	fatelo solo se entusiasti di ciò che affronterete
	Si	Mi ha reso molto più responsabile, molto più sensibile e allo stesso tempo più forte mentalmente	Si	Perché è un'ottima esperienza per il mio futuro accademico e lavorativo	Prendetevi il vostro tempo per adattarvi, non paragonatevi mai agli altri, ognuno ha le proprie esperienze e la propria personalità. Lanciatevi, senza paura, in nuove attività anche fuori dalla vostra "zona di sicurezza". Capiteranno molti momenti di tristezza ma bisogna concentrarsi sul perché avete deciso di partire
	Si	Rafforzato la mia capacità di adattamento. Conosciuto nuove culture. Migliorata la lingua. Imparato che non succede niente se non si dedica tutta la propria vita all'università, anzi, si vive meglio anche il percorso.	Si	Estremamente arricchente	Non avere paura di provarci. Se non va bene, almeno non si avranno rimpianti. Non si bisogna farsi bloccare dalle difficoltà iniziali, perché tutto si risolverà e si adatterà alle proprie esigenze
	Si	Ho realizzato che un ambiente poco internazionale e friendly non facesse per me. Mi sono ascoltata e mi sono trasferita all'estero	No	Perché non è stato un momento felice	Si te stesso, non ti "accolere" a nessuno solo per paura di restar da solo, sei un adulto, vai nei posti da solo se hai voglia e andrà bene
	Si	ho imparato molte cose vivendo da sola in un'altra città. Sono diventata più autonoma, sono cresciuta molto, do più importanza alle cose che prima mi sembravano insignificanti, ho imparato a gestire meglio i soldi...	Si	perché ti fa crescere tantissimo	di non avere paura, di non chiudersi in casa e di uscire e conoscere nuove persone
	Si	All'adattamento è un processo che porta generalmente alla maturazione personale. Nel mio caso trovo che il trasferimento in una sede lontana dalla mia abbia avuto come conseguenza un processo esponenzialmente veloce di emancipazione dallo scenario generalmente radicato presso il contesto domestico da cui provengo. Abituarmi a nuove abitudini accademiche, nuovi oneri domestici, nuove dinamiche locali mi ha certamente consentito di crescere come essere umano.	Si	Perché senza di questa oggi dopo certo non saprei cosa significa condividere uno spazio privato con persone estranee, non avrei imparato a non dare nulla per scontato, ad avere fiducia nell'altro e a buttarli pienamente nelle nuove situazioni che la vita ha avuto da offrirmi.	Si salta meglio quando si atterra con entrambi i piedi. Gli studenti fuori sede hanno il vizio di rimanere troppo attaccati alla propria realtà di appartenenza e non si concedono il privilegio di scoprire appieno le qualità del luogo in cui hanno scelto di trasferirsi. Credo sia fondamentale avere piena fiducia di quel che si sta facendo, ammettendo la possibilità di commettere errori e non pregiudicando ciò che si discosta dalle abitudini cui si è soliti.
	Si	more autonomous, more mature	Si	I like it better living by my own,	don't be scared its a great experience, that helps you grow
	Si	Come persona, ti aiuta a metterti in gioco soprattutto se sei da solo, dal momento che devi organizzarti tra università e vita privata vivendo da solo. Anche senso di rispetto verso le cose altrui, vivendo in dormitorio con cucina e bagno condivisi, tenendo gli spazi puliti e organizzati sapendo che ci sono altre persone che le utilizzano oltre a te	Si	Perché è formativa anche in senso mentale, mi ha aiutato a capire cosa vorrei fare nella vita e soprattutto che ci sono tante possibilità anche al di fuori del mio Paese	Di viverla momento per momento, senza farsi troppe "pate". Partendo ho avuta paura di rimanere sola per sei mesi, ma nel momento in cui sono arrivata ho capito che ci vuole pochissimo per mettersi in gioco in ogni ambito. Anche in senso universitario, in un contesto dove la mia lingua madre e l'inglese non venivano utilizzati, i professori mi hanno spronato a usare il tedesco. Questo mi ha aiutato a migliorare la mia lingua e nel frattempo, attraverso la conoscenza di altri studenti ho anche imparato altre lingue. Posso quindi dire che è formativa al 100% sia a livello personale (crescere come persona nel senso che entri completamente nel mondo degli adulti e impari anche a gestirti economicamente) che a livello accademico, sono partita parlando quattro lingue (di cui il tedesco abbastanza male) e sono tornata parlandone cinque abbastanza bene e studiando la sesta per un futuro trasferimento per la Magistrale.
	Si	È stata la prima esperienza fuori casa, la prima volta che trovandomi da sola ho avuto la possibilità di maturare, di gestire da sola le mie necessità.	Si	La rifarei per un periodo più breve. Ho avuto modo di conoscere persone e culture tanto lontane da me, di aprire gli occhi su tante cose e di conoscere me stessa.	Di vivere con altre persone + fare di tutto per non isolarsi ma di provarci a fare più conoscenze possibili.
	Si	Mi ha permesso di aprire la mente ad un'altra cultura, e fatto imparare l'indipendenza	Si	Mi ha fatto crescere	Cercate di partecipare ad iniziative locali, non abbiate paura di uscire dalla vostra comfort zone
	Si	Maggio estroversione, capacità di adattamento, gestione serena degli imprevisti	Si	Ogni giorno vi era opportunità per nuove esperienze. La lingua differente è uno stimolo ulteriore	"Lanciarsi" nelle attività senza nascondersi o preoccuparsi di non andare a genio a tutti
	Si	Perché ho imparato ad essere autonoma sotto tutti i punti di vista e ho compreso ancora di più che la mia quotidianità è totalmente relativa.	Si	Sono stati tra i mesi più belli della mia vita	Nessuno saprà chi siete, da dove venite, nemmeno come vi chiamate. Prendetela come un'opportunità per reinventarvi e scoprire la versione migliore di voi stessi!
	Si	Rafforzato, non avere paura di esprimere quello che penso, impararmi. Grazie alle varie esperienze di tipo : amministrative ..	Si	Perché essere in un paese con una cultura completamente diversa ci fa crescere sotto ogni aspetto. Non ci si può appoggiare su qualcuno, ci si rende conto che solo noi possiamo gestire la nostra vita come vogliamo.	Buttarsi in questa nuova esperienza anche se può fare paura
	Si	Mi ha reso più autonoma, fatto crescere, reso più consapevole della vita adulta	Si	Mi ha arricchito da molti punti di vista: da quello culturale, a quello accademico, a quello personale a quello amicale. Mi ha reso più autonoma e aperto la mente.	Si, cercare di avere una grande rete di supporto sia a casa nel paese d'origine sia nel nuovo paese, cercare di mettersi in gioco e conoscere nuove persone, fare nuove esperienze.
	Si	Ho imparato un nuovo modo di apprendere	Si	Perché è stata determinante nella mia successiva carriera	Non stare chiusi nella propria stanza, ma utilizzare tutte le opportunità di vita comune, biblioteca, mensa, ecc.
	Si	Mi ha sicuramente cambiata in meglio, facendomi migliorare quanto alla mia timidezza e in generale alla mia autostima. Vivere da sola per la prima volta in una grande città è stato per me rigenerante e sicuramente ha inciso positivamente anche sul mio percorso accademico	Si	Con questa esperienza ho conosciuto tantissime persone provenienti da tutto il mondo, ho migliorato le mie capacità linguistiche, ho imparato a essere completamente autonoma e indipendente, apprezzando la mia stessa compagnia, e infine ho capito di volermi trasferire definitivamente all'estero	Non lasciatevi fermare dagli ostacoli che sembrano porsi sul vostro cammino : se ne avete la possibilità, partite! Poi a fidanzati, amici e tutte le altre "costrizioni" penserete dopo
	Si	credo di essere diventata più responsabile e di essere cresciuta molto	Si	penso che, nonostante possa essere faticoso lasciare casa propria e trasferirsi così lontano così presto, sia stata un'esperienza che mi ha obbligata a crescere e a prendere in mano la situazione.	ha senso prendersi il proprio tempo per adattarsi e per capire cosa vogliamo nella vita, una volta partiti si può sempre tornare, quindi consiglio di viverci questa esperienza al massimo e di non preoccuparsi se sembra che sia troppo complicato, o migliorerà la situazione oppure semplicemente si cambia
	Si	Aprè gli orizzonti, in quanto si vivono realtà diverse, ti fa crescere come persona ed emotivamente (distacco dalle abitudini, dalla famiglia, dagli amici, dal „nido“).	Si	In questo periodo ho percepito la libertà di essere e fare ciò che voglio, senza dover rendere conto a nessuno, senza dipendere da qualcuno. Ho dovuto affrontare momenti belli e difficili solo con le mie risorse ed è un	Se sei in dubbio se partire o meno, fallo. Lascia tutto e rischia. Ne sarai soddisfatto, scoprirai un sacco di cose che ti apriranno gli occhi e la mente (e il cuore). Buttati, anche se all'inizio fa paura, ma poi passa.

				buon allenamento per il futuro. E poi mi sono troppo divertita : D	
	Si	ogni esperienza aiuta nella crescita personale	Si	perché ne vale sempre la pena	Abbiate voglia di scoprire, per studiare c'è tempo
	Si	More independent and can live for myself. Had to cope tougher situations and get myself out of them so my problem solving is much better.	Si	Erasmus was a great opportunity to experience a new way of life and overcome any difficulties.	Get accommodation sorted out early as it can be a lengthy process. Get involved in everything you can do
	Si	Fornendo maggiore indipendenza e intraprendenza	Si	E' un'esperienza formante nonostante tutto	Cercare sin da subito un gruppo a cui legarsi per condividere le varie esperienze, che siano esse di studio o non di studio
	Si	Ho capito che viaggiare è un'esperienza molto arricchente e formativa, ma bisogna essere disposti a intraprendere dei sacrifici per adattarsi al paese di destinazione e affrontare piccole sfide quotidiane con coraggio e determinazione	Si	Perché ho imparato molto su me stessa e sulla nuova cultura che mi circondava	Si, consiglio di informarsi accuratamente sul luogo di destinazione, specialmente se si tratta di un Paese estero che non si è mai visitato prima, leggendo e ascoltando testimonianze dirette di ex studenti
	Si	Mi ha arricchito umanamente e culturalmente, ha aperto nuove prospettive sul mondo e sugli stili di vita, reinterpretando inoltre alcune priorità	Si	Oltre ad avermi messo alla prova, arricchito professionalmente e anche avermi fatto vivere esperienze positive, mi ha aperto a una nuova realtà completamente estranea a quella italiana, dove potevo liberamente scegliere di integrarmi	Non scoraggiarsi alle prime difficoltà (a trovare casa, a fare amicizia, a capire il metodo di studio del nuovo Paese se si va all'estero) e soprattutto non pretendendo di vivere le stesse esperienze di altri coetanei: il vissuto di ciascuno è unico e sempre valido anche quando si parla di essere fuoriclasse
	Si	Si mi ha cambiato in maniera positiva dandomi nuove prospettive ed orizzonti	Si	E' stata una esperienza fantastica da tanti punti di vista in particolare le sfide accademiche che ci hanno presentato sono state molto formative, anche in relazione alle connessioni e conoscenze che ho fatto in quel periodo mi hanno aiutato a dare un nuovo occhio al mondo e le sue sfaccettature	Non prendere camere singole, mettrli con altri e non aver paura, crediamo tutti in te.
	Si	Maggiore indipendenza e capacità di gestire gli imprevisti	Si	Credo sia la scelta giusta per il mio futuro lavorativo	Conoscere più persone possibili
	Si	più confidenza e autonomia personale	Si	perché è un'esperienza di crescita e una possibilità di vedere e fare esperienze di altre culture	cercate di trovare amici e persone sia locali che provenienti da altri paesi
	Si	Mi ha cambiata in positivo, mi sento cresciuta e più consapevole di me stessa. Sia i momenti belli che i momenti brutti che ho vissuto hanno contribuito alla mia crescita e a darmi degli insegnamenti importanti	Si	Perché ho fatto bellissime esperienze, conosciuto tante belle persone e imparato tanto sul mondo e su di me. Riviverei anche i momenti negativi perché sono quello che mi hanno formata di più	Non partire con le aspettative alle stelle, non paragonarti agli altri e alle loro esperienze: ogni erasmus (nel mio caso) è a sé e alla fine, nonostante tutto, tornerai a casa felice e ricca di esperienze indimenticabili! Goditi ogni momento e cerca di ricreare il lato positivo da tutto ciò che vivrai
	Si	Incontrato persone fantastiche e visito una cultura abbastanza diversa dalla nostra	Si	Perché è stata incredibile formante ed arricchente	Farlo, non pensarci troppo, i problemi poi si risolvono ahahahha
	Si	Perché ho conosciuto una cultura e una lingua nuova e ho arricchito il mio bagaglio culturale	Si	Perché vivere in un altro paese mi ha permesso di aprire il mio orizzonte	Cerca di fare più esperienze possibili
L'adattamento è una questione personale	Si	You get to know yourself	Si	Because you gain so much fun and new experiences	Not really, just go there and see how it is, live life
	Si	Mi ha fatto crescere dal punto di personale e mi ha permesso di creare un network internazionale.	Si	Erasmus Is not 6 months in a life, is a life in 6 months.	Cercate di vivere appieno l'esperienza all'estero, stringendo rapporti con altri studenti (e con locals).
	Si	Had to learn how to problem solve when issues arise	Si	It's a great opportunity to live independently and see a different way of life	Find your accommodation early
	Si	Yes it did, it made me more autonomous and taught me new ways to integrate in a new society and people. It had that effect on me since I had to adapt to a new culture and a more independent lifestyle	Si	It is good to learn other cultures and challenge yourself and not stay in one place your whole life. I have to try things in life now that I am young and have the ability to do that.	Be open-minded, try things, go out and try and talk to people since they most likely are looking for other people to interact with and create friendships, so don't be scared to go out there and make new experiences.
	Si	Being more open to new way of living and being able to form friendships even if we do not talk the same language	Si	I would like to repeat it but for a longer time	Talk to your family often , and do your best to make Friends that want to do things/discover things with you
	Si	I feel as though it made me more independent, i'm able to adapt quicker	Si	It really is such an amazing experience. Not everything is always good but i learned so much during my time here, and being away from home makes me appreciate things and people so much more	Be open to new experiences and people, don't be scared to try new things, don't feel like you HAVE to do things but make sure you enjoy your time because you will miss certain things and people at the end
	Si	i am more confident and i gain knowledge about others cultures, i practice languages	Si	i want to discover the world as much as possible	inform yourself about the country and try to contact students who will go there as well or have been there
	Si	I became more independent and i come to appreciate more and more the country where I live now even if I still compare it with my home country sometimes	Si	It gives me the opportunity to travel, discover new cultures, landscapes and also meet new people	Take some information about the country they move to, especially in terms of studies, and don't hesitate to join discussion groups with students who are already there and ask them questions.
	Si	more adaptable, sociable, less stressed	Si	Great experience with all the benefits you could hope for	go. for. it.
	Si	Met new people, work experience, new culture	Si	Make new friendships, discover new culture and places, new work experience	Don't be afraid, trust yourself and everything is going to be ok
	Si	made me grow, improve my independence, met knew great people, learnt french	Si	enriching	go
	Si	Because I have met new people and become part of a new culture so I have definitely changed	Si	Cause it was awesome	Don't stress to much ! It's gonna be an amazing experience ! Just meet people, join clubs or find work.
	Si	I'm more mature and open-minded	Si	Because I love discover another countries and learn new culture	Be open-minded, and it's always interesting to learn new culture. It help me to have more friends in Québec and to understand more the country
	Si	I'm more open to others and to the world. I've changed the way I think and see the world. I'm more autonomous, resourceful and independent. I've discovered new social issues, new friendships and a new culture. Arriving alone in a new country allowed me to discover what's really important to me, and to choose friendships that are similar to my own.	Si	To discover an other place, an other country and to meet others people ! This experience made me want to discover even more things, places and people. I'm eager to travel again!	My mistake at the beginning was to close in on my solitude and stay at home too much, whereas we need to get out and discover our new environment and open up to others. I'd say to students who are leaving that they need to take part in organized events, sign up for activities and also go on social networks! You've got the chance to live an incredible experience, so you've got to give yourself the chance to live it by getting out and meeting new people as much as possible!
	Si	I think it has helped me to adapt myself and to not expect to have everything you had in your home countries. Also, depending on the culture people work very differently so I have discovered different learning methods etc which will definitely help me for my future	Si	The same answer as before ! It has taught me new things and helped me adapt myself	Participate in sports classes or activities that can help to meet new people, also don't be scared to go towards people because that's what everybody's wanting for :)
	Si	Devoir grandir plus vite	Si	C'était merveilleux	Profiter
	Si	In meglio perché ho imparato tante cose.	Si	Perché sono curiosa	Ne vale sempre la pena, credo sia l'unico consiglio necessario
	Si	Essendo la mia prima esperienza da fuori sede, e essendo molto lontana, mi sono catapultato in un'esperienza in cui non conoscevo nessuno e ho dovuto cominciare da zero. Ti mette in una posizione di difficoltà in cui sei chiamato a usare qualsiasi tua abilità per far sì che nei mesi di permanenza il posto diventi la tua casa e le persone la tua famiglia	Si	Perché mi ha permesso di sviluppare più che nozioni e conoscenze, delle vere e proprie abilità nell'adattarsi e trovare delle soluzioni anche in situazioni difficili. Una dote che nell'ambito lavorativo a cui aspiro è assolutamente necessaria	Anche se sembra difficile e lungo il prima e l'inzio. Non farti abbattere perché quando tornerai penserai ai quei momenti con tristezza, perché capisci che alla fine erano belli
	Si	Perché mi ha messo in contatto con modi diversi di studiare e vivere	Si	Per i posti visitati e la libertà di scelta che mi ha dato	Ricordarsi sempre chi si è e non pensare di non essere adatti per quello che si sta facendo
	Si	I Feel more mature	Si	Learning	Patience
	Si	Essere una studente-atleta negli Stati Uniti, così lontano da casa, mi ha spinto ad affrontare sfide e responsabilità inaspettate, aiutandomi a crescere in modo significativo. Dal gestire gli impegni accademici e sportivi al vivere in un ambiente culturale e sociale completamente nuovo, ogni giorno ho imparato qualcosa di nuovo su di me e sul mondo che mi circonda. Questa esperienza mi ha reso più resiliente, aperta alla diversità e consapevole delle mie capacità e limiti, contribuendo così in modo sostanziale al mio sviluppo personale.	Si	Rifarei questa esperienza perché mi ha offerto opportunità uniche di crescita personale, sia sul piano accademico che su quello sportivo, e mi ha esposto a nuove prospettive culturali e sociali. Mi ha permesso di conoscere persone provenienti da tutto il mondo, creando legami con persone di culture diverse e ampliando così il mio orizzonte interculturale. Inoltre, ho avuto l'opportunità di imparare una nuova lingua. Il valore di questa esperienza nel	Fai amicizia con persone provenienti da diverse culture -Sfrutta al massimo le risorse disponibili -Sii flessibile e capace di adattarti -Prenditi del tempo per te stesso -Sii proattivo nell'apprendimento della lingua locale -Goditi l'esperienza

				formare il mio carattere e le mie capacità supera di gran lunga qualsiasi difficoltà affrontata.	
	Si	I feel more independent and more like an adult taking care of everything on my own.	Si	People always need to grow up and become more independent. This is the process of life.	Treat everything with a positive attitude, because changing a city or a country is troublesome in itself. Especially, we need to learn and live in another language.

## 2 Tempo di permanenza

- Variabile 4: "Quanto tempo sei rimasto/a?"
- Variabile 5: "Permanenza in anni accademici"

Numero semestri	Ricod. Permanenza in anni accademici	Frequenza
1 semestre	0,5	30
2 semestri	1	32
3 semestri	1,5	1
4 semestri	2	14
5 semestri	2,5	0
6 semestri	3	21

## 3 Sistemazione abitativa<sup>3</sup>

10	11	12
Dove hai alloggiato nel periodo da fuorisede?	Alloggio ricod.	Pensi che la tua sistemazione abbia influito sul tuo processo di adattamento (facilitandolo o complicandolo)?
Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	1,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	No
Convitto	3,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	1,00	Si
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si
Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	1,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Convitto	3,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	No
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	1,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	No
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	No
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	complicandolo

<sup>3</sup> Le variabili sono state nuovamente inserite per consentire un lavoro di ricodificazione e confronto. Questo processo ha richiesto la lettura simultanea delle quattro colonne per esaminare le relazioni tra le variabili e comprendere le eventuali correlazioni o differenze.

Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	No	Il primo mese sono stata da sola, quindi non ha influito molto
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Non era semplice affatto socializzare con persone oneste e piacevoli, le mie coinquiline lo erano
Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	1,00	Si	Per la prima volta vivo da sola e sono diventata molto più autonoma di prima
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Trovandomi in una casa con altre 6 persone che condividono con me analoghe esperienze di inadeguatezza d'esordio sono riuscita ad ironizzare sulle tematiche che mi rendevano più difficile l'adattamento nella nuova sede.
Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	1,00	No	I was used to be alone, even at home
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	Si	Negli spazi comuni, come la cucina, per conoscere gente nuova
Alloggio da solo in un appart'etude	1,00	Si	Ha reso più difficile la possibilità di adattarsi e conoscere nuove persone.
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	Si	Alloggiare in una residenza universitaria favorisce il contatto con altri studenti fuorisede con cui si può condividere le proprie esperienze
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	No	Coinquilino non parlava inglese e quasi mai presente
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Per lo più facilitandolo, avere persone del mio paese con cui stare e confrontarmi a fine giornata, nonché un iniziale gruppo di amiche a cui affidarmi, ha aiutato a non sentirmi mai sola.
Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	1,00	No	La mia stanza non ha influito, era piccola ma tutto funzionava
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Facilitandolo, parlavo con i miei coinquilini e avevamo momenti di condivisione
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	Si	L'ha facilitato perché ero nel campus
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	Si	Sicuramente stare in una residenza ha facilitato il tutto, sia per i costi che per il fatto di vivere con altri studenti
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	quando sono arrivata non avevo ancora trovato una casa e mi sono dovuta adattare dormendo in una stanza subaffittata di un edificio che stavano per sgomberare. nessuno dei coinquilini si preoccupava più di pulire o di mettere in ordine. adesso invece vivo in una bellissima casa in centro con un coinquilino e sto benissimo. in ogni caso è una grande spesa economica.
Alloggio in subaffitto in monolocale condiviso	2,00	Si	L'appartamento era in una buona posizione: circondato da supermercati, a due minuti dalla stazione di metro e metro in superficie. Era dotato di tutti i comfort della mia casa d'infanzia
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	No	non ha influito
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Different experiences	I lived with the woman first and this didn't help me much as I didn't go out with her but my second accommodation when I lived with a student it meant that I could meet more students on the campus and build better relationships as I could just pop into their accommodation
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Coinquilini non inclini a creare amicizie
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si	Facilitandolo
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Vicinanza al centro città e all'università
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si	Noi eravamo in un flat di 12 pers. Con 2 piani cottura, tavoli, tv e stereo. Adattarsi e fare nuove conoscenze non era un problema
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	No	Non ha influito
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	ho trovato parte dei coinquilini molto simpatici e collaborativi per quanto riguardava la casa/ uscire insieme
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	facilitandolo
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	No	Semplicemente non ho influito, la città è piccola quindi non ci sono mai grosse distanze da coprire
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Ho conosciuto una ragazza italiana con il quale ho fatto le prime esperienze e conoscenze e ho parlato con ragazzi venezuelani che mi hanno permesso di praticare meglio la lingua
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Way easier to get to know other people and feel connected to them
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si	Vivere in un palazzo interamente abitato da studenti Erasmus ha facilitato la socializzazione, in quanto tutti gli studenti si ritrovano nella stessa situazione lontani da casa e generalmente tutti studenti open-minded.
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Made friends through my accommodation
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	No	It didn't influence it since it's mostly the university adaptation that's more important to get integrated
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si	By having someone to share things with
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	I immediately had people to talk to, about home and about the work/company
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	sharing experiences with my flatmates
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si	Being with other French people made me comfortable to do the transition between my home country and the Canada because we had the same habits and references.
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	No	no
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	It facilitated it, allowed me to meet people
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	Si	maybe in a residence with more people, it would be more fun and less lonely sometimes
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	No	I didn't meet a lot of people on my residence
Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	1,00	Si	To have my own apartment help me to feel more like home
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	It helped me to meet new people (my roommates' friends) and not feel lonely
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si	I was in accommodation with people that weren't my age, I think it would have helped to live with people my age and doing the same studies as me
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5,00	Si	Possibilité de continuer de vivre comme je le faisais en France
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si	facilitandolo
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si	Ha influito in negativo dato che i miei coinquilini, non erano propositivi anzi erano molto chiusi nel loro mondo
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3,00	Si	Ho conosciuto persone del posto e ho condiviso le difficoltà quotidiane con compagni italiani con me in viaggio
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	I was close to my culture, my neighborhood was latin and latin culture
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	Si	Il primo anno ho vissuto nei dormitori del college; il secondo anno ho condiviso un appartamento con coinquiline, ma l'esperienza è stata negativa; quest'anno vivo in un appartamento e mi trovo bene con le coinquiline e c'è un bel rapporto
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2,00	No	Because I video chat with my family every weekend and have a cat stay with me.

Tipologia di alloggio	Ricodificazione	frequenza
Alloggio autonomo in città (ex: monolocale)	1	11
Alloggio condiviso in città (con coinquilini)	2	57
Alloggio condiviso in una residenza universitaria (con coinquilini)	3	21
Alloggio da solo in una residenza universitaria	5	13

Pensi che la tua sistemazione abbia influito sul tuo processo di adattamento (facilitandolo o complicandolo)?	Frequenza
Si	85
No	15

## 4 Occasioni per facilitare l'adattamento

Variabile 9: "Quali occasioni hanno facilitato il tuo adattamento?"

Occasione	Ricod.	Frequenza	Da ricodificare	Ricod.
Amici, Famiglia, Scout, Natura	10	2	Natura e amici + scout	2
Volontà personale di mettersi in gioco	8	3	grinta, determinazione, sete di vita+Il fatto di doversi arrangiare con le proprie risorse+commettendo errori	3
Lavoro	9	3		3
Incontri in università	6	5		5
Nessuna	5	7		7
Alloggio condiviso	7	8	8+ Ricerca della casa + Alloggio nella residenza universitaria	10
Attività sportive	2	24		24
Attività nel fine settimana	4	46		46
Frequenzazione di locali serali/notturni	3	48		48
Attività culturali e universitarie	1	59	59+ FSN+Team building activities+ Gruppi di matricole dell'università che organizzava aperitivi/colazioni per conoscersi+ Escursioni e attività studentesche	63
tot				118



## 5 Difficoltà di adattamento

Variabile 6: “Quanto è stato difficile adattarsi al nuovo ambiente?”

Difficoltà	Frequenza
1 (molto facile)	20
2	40
3	23
4	15
5 (molto difficile)	4

## 6 Tempo necessario per sentirsi a proprio agio

- Variabile 7: “Quanto tempo è stato necessario per sentirti a tuo agio? = Tempo-agio”
- Variabile 8: “Ricod. Tempo-agio”

Risposta	Ricodificazione	Frequenza
Circa 1 settimana	1	48
Più di 1 settimana	2	6
Più di 1 mese	3	24
Più di 2 mesi	4	22
Non mi sono mai sentito a mio agio durante il mio periodo da universitario/a fuorisede	5	2

## 7 Presenza/assenza di un servizio di accoglienza

Variabile 15: “L’università che hai frequentato disponeva di un servizio di accoglienza, di aiuto ed orientamento per gli studenti fuorisede?”

Risposta	Frequenza
Sì	63
No	39

## 8 Grado di soddisfazione del servizio di accoglienza

Variabile 16: “Se sì quanto lo ritieni soddisfacente?”

Risposta	Frequenza
1 (molto insoddisfacente)	5
2	7
3	25
4	15
5 (molto soddisfacente)	11
Totale	63

## 9 Opinione sull’utilità di uno sportello di accoglienza e orientamento

Variabile 18: “Credi che uno sportello di accoglienza e orientamento gestito dall’università potrebbe facilitare l’adattamento degli studenti fuorisede?”

Risposta	Frequenza
Sì	97
No	5

## 10 Servizi universitari auspicati dagli intervistati

Variabile 19: “Se sì, come?”

Attività	Frequenza
Aiuto nella ricerca dell'alloggio	1
Sportelli di ascolto	3
Fornendo ad ogni studente un corrispondente locale	3
Fornendo indirizzi di gruppi sportivi	53
Indicando le sedi degli incontri dei giovani in mobilità	65
Pubblicizzando le iniziative del paese di accoglienza nei vari ambiti	70
Mettendo lo studente a conoscenza di gruppi culturali esistenti	72

## 11 Risposte relative all’impatto dell’esperienza di mobilità sul proprio vissuto

Variabile 21: “Credi che questa esperienza ti abbia cambiato/a?”

Risposta	Frequenza
Sì	97
No	5

## BIBLIOGRAFIA

- AIME, Marco, Fondazione Faraggiana Novara - *La diversità culturale*, 2013, online <https://www.youtube.com/watch?v=ZCY7r7pDPVM>, ultima consultazione: 16 luglio 2024.
- AUGÉ, Marc, *Chi è dunque l'altro?*, Annalisa D'Orsi (trad.), Milano, Raffaello Cortina Editore, 2023, p. 235. (tit. orig. *Qui donc est l'autre ?*, Paris, Odile Jacob, 2017).
- AUGÉ, Marc, *Nonluoghi*, Dominique Rolland e Carlo Milani (trad.), Milano, Elèthera, 2018, p. 15. (tit. orig. *Non-lieux. Introduction à une anthropologie de la surmodernité*, Paris, Éditions du Seuil, 1992).
- CAPOVILLA, Marco, FAGGI, Adriana, ZAIONTZ, Caterina Ambrosi M., *Culture shock? Studenti statunitensi in Italia: una sfida transculturale*, Milano, FrancoAngeli, 2012, pp. 27-31.
- D'AVENIA, Alessandro, *L'arte di essere fragili. Come Leopardi può salvarci la vita*, Milano, Mondadori, 2016, p. 11.
- D'AVENIA, Alessandro, *Resisti cuore. L'Odissea e l'arte di essere mortali*, Milano, Mondadori, 2023, pp. 80, 82, 98.
- LATOUCHE, Serge, *Usa e Getta. Le follie dell'obsolescenza programmata*, Fabrizio Grillenzoni (trad.), Torino, Bollati Boringhieri, 2015, p. 113. (tit. orig. *Bon pour la casse. Les déraisons de l'obsolescence programmée*, Paris, Les Liens qui Libèrent, 2012).
- LEONE, Stefania, "La relazione speculare tra identità e alterità: dialogo e riconoscimento tra riflessi e ombre", *Rivista Internazionale di Filosofia Online - Metabasis*, 2012, pp. 14, 17, 18, online, [https://www.metabasis.it/articoli/14/14\\_Leone.pdf](https://www.metabasis.it/articoli/14/14_Leone.pdf), data di consultazione: 22 agosto 2024.
- MASLOW, Abraham H., *A Theory of Human Motivation*, pubblicato originariamente in *Psychological Review*, 1943, p. 383, in: Google Scholar <https://www.excelcentre.net/TheoryHumanMotivation.pdf>, data di consultazione: 4 settembre 2024.
- MATERA, Camilla, NERINI, Amanda, BARONI, Duccio, MERLI, Valentina, STEFANILE, Cristina, "Studiare all'estero. Autodeterminazione, coping, stress da acculturazione e adattamento psicologico in studenti internazionali", *Psicologia Sociale*, 2016, p. 3, online, <https://www.rivisteweb.it/doi/10.1482/84666>, data di consultazione: 4 settembre 2024.
- RIALL, Nolan. W., "Culture Shock and Cross-Cultural Adaptation Or, I Was OK Until I Got Here", *Practicing Anthropology*, 1990, p. 2, online, <https://www.jstor.org/stable/44247160>, data di consultazione: 17 luglio 2024.
- SHU, Frank, AHMED, Shujaat F., PICKETT, Meghan L., AYMAN, Roya, MCABEE, Samuel T., "Social support perceptions, network characteristics, and international student adjustment", *International Journal of Intercultural Relations*, 2020, p. 137, online, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0147176718303389>, data di consultazione: 23 luglio 2024.
- TYLOR, Edward Burnett, *Primitive Culture: Researches into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Art, and Custom* (Vol. 1), Sesta Edizione, Londra, John Murray, Albemarle Street, 1920, p. 1. (Prima Edizione: Tylor Edward Burnett, *Researches Into the Development of Mythology, Philosophy, Religion, Art, and Custom* (Vol. 1), Londra, John Murray, Albemarle Street, 1871).
- VOLONTÉ, Paolo, LUNGHI, Carla, MAGATTI, Mauro, MORA, Emanuela, *Sociologia*, Seconda Edizione, Milano, Mondadori Education, 2015, pp. 16-18, 357.

## SITOGRAFIA

Erasmus Student Network (ESN), *Erasmus Student Network*, 2024 (ultima revisione) online <https://esn.org/about>, ultima consultazione: 13 agosto 2024.

European Commission, *Erasmus to Erasmus+: history, funding and future*, (n.d.), online, <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/it/about-erasmus/history-funding-and-future>, ultima consultazione: 5 luglio 2024.

German Commission for UNESCO, *Weltkonferenz über Kulturpolitik: Schlußbericht der von der UNESCO vom 26.7. bis 6.8.1982 in Mexico-Stadt veranstalteten internationalen Konferenz*, 1983, online, <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232342?posInSet=1&queryId=ea5cf159-6f3b-4639-8d30-b38e196239ec>, in: Confederazione Svizzera, Ufficio federale della cultura, *Definizione UNESCO di cultura*, 2013, online, <https://www.bak.admin.ch/bak/it/home/temi/definizione-unesco-di-cultura.html>, ultima consultazione: 17 luglio 2024.

International Organization for Migration (IOM), *Who we are*, (n.d.), online, <https://www.iom.int/who-we-are>, ultima consultazione: 28 agosto 2024.

International Organization for Migration (IOM), *World Migration Report 2024*, 2024, online, <https://worldmigrationreport.iom.int/msite/wmr-2024-interactive/>, ultima consultazione: 16 luglio 2024.

Parlamento Europeo, *Perché le persone migrano? Esplorare le cause dei flussi migratori*, 2020, online <https://www.europarl.europa.eu/topics/it/article/20200624STO81906/perche-le-persone-migrano-esplorare-le-cause-dei-flussi-migratori>, ultima consultazione: 13 luglio 2024.

Parlamento Europeo, *Schengen: guida alla zona europea senza frontiere*, 2019, online, <https://www.europarl.europa.eu/topics/it/article/20190612STO54307/schengen-guida-alla-zona-europea-senza-frontiere>, ultima consultazione: 3 luglio 2024.

Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea, *Accordo e convenzione di Schengen*, 2024 (ultima revisione), online, <https://eur-lex.europa.eu/IT/legal-content/glossary/schengen-agreement-and-convention.html>, ultima consultazione: 5 luglio 2024.

## FIGURE

Figura 1.1 *La metafora dell'albero* (Das 2002). Fonte: <https://filosofiadellarelazione.it>, modificata aggiungendo le parole chiave.

Figura 2.1 Istogramma sulla permanenza in semestri accademici.

Figura 2.3 Aerogramma sul tipo di alloggio nel periodo fuorisede.

Figura 2.4 Istogramma sulle occasioni che hanno facilitato l'adattamento nel periodo fuorisede.

Figura 2.6 Istogramma riferito alla difficoltà di adattamento.

Figura 2.7 Istogramma riferito al tempo necessario per sentirsi a proprio agio.

Figura 2.8 Aerogramma riferito alla presenza/assenza di un servizio di accoglienza per gli studenti fuorisede.

Figura 2.10 Istogramma sul grado di soddisfazione dell'eventuale servizio di accoglienza degli studenti fuorisede.

Figura 2.12 Aerogramma riferito all'utilità di uno sportello di accoglienza per gli studenti fuorisede.

Figura 3.2 Aerogramma riferito all'incidenza dell'alloggio sull'esperienza.

Figura 3.4 Istogramma riferito ai servizi auspicati dagli studenti fuorisede.

Figura 3.5 Aerogramma riferito all'impatto dell'esperienza di mobilità sul proprio vissuto.

## TABELLE

Tabella 2.2 Classificazione delle distanze dal luogo di residenza.

Tabella 2.5 Riferita alla difficoltà di adattamento.

Tabella 2.9 Riferita al grado di soddisfazione dell'eventuale servizio di accoglienza degli studenti.

Tabella 2.11 Riferita all'utilità di uno sportello di accoglienza per gli studenti fuorisede.

Tabella 3.1 Riferita all'incrocio tra la variabile distanza e difficoltà di adattamento.

Tabella 3.3 Riferita all'incrocio tra la variabile distanza e soddisfazione del servizio universitario.

Tabella 3.6 Riferita all'incrocio tra la variabile difficoltà di adattamento e volontà di ripetere l'esperienza.

## RINGRAZIAMENTI

Questa tesi è il frutto di un'esperienza iniziata tre anni fa ad Aosta: l'idea è nata a Rimouski, in Canada ed è stata scritta fra Parigi, Lione, Tolosa, Cagliari, Bergamo e Nizza (la preposizione "fra" vuole sottolineare anche i tragitti fra una città e l'altra, essenziali per le ispirazioni). L'elaborato raccoglie le risposte preziose di tante delle persone che ho incontrato durante questo percorso accademico fra Italia, Francia e Canada, che non hanno esitato a partecipare quando ho spiegato loro il progetto: le ringrazio per avermi accompagnato in questa ennesima avventura.

Ringrazio la mia relatrice, la prof.ssa Luisa Giacomà, per avermi affiancata sin dall'inizio e per avermi pazientemente seguita e rincuorata nei momenti dubbiosi. Ringrazio anche la prof.ssa Maria Grazia Monaci per la disponibilità e per avermi aiutata nell'elaborazione dei dati.

In questi anni ho avuto modo di vivere in città diverse: ringrazio tutte le coinquiline che ho avuto per aver reso le case che ho abitato, spazi di gioia ed affetto.

Ringrazio il gruppo di tedesco Aperitif chez Stephy, per aver riempito i miei soggiorni di allegria e momenti indimenticabili.

Un grazie particolare alla mia fedele compagna lombarda Giulie con cui, sin dal primo giorno ad Aosta, ho condiviso infinite risate, pianti, appunti, studi notturni (e diurni), domeniche in biblioteca e pasti discutibili: conserverò tutto e ti porterò con me.

Ringrazio la mia Family Rimouskoise, le mie sis e il mio bro, per essersi presi cura della mia fragilità ed aver reso casa persino la città più fredda e desolata del Canada: vi auguro il meglio e vi porterò per sempre nel mio cuore.

Mille grazie a Sara, per avermi supportata in ogni situazione in questi anni, ho amato ogni momento trascorso insieme: dal Momà ad Aosta, alla pallavolo il lunedì a Chambéry, alle chiamate a distanza in Canada fino alla convivenza a Parigi; non vedo l'ora di vedere cosa ha in riservo il futuro.

Grazie agli amici che da sempre mi accompagnano e aspettano ed amano dopo e nonostante ogni viaggio: Glo, Miri, Vinci, Edo, Jules, Bedi e Ivan. Grazie anche per avermi aiutata con le vostre conoscenze statistiche e per il vostro affetto che mai ho sentito vacillare.

Grazie a Hippo per avermi fatta sentire amata, per i bei momenti e posti condivisi durante questi anni.

L'Università della Valle d'Aosta mi ha dato modo di saziare la mia voglia di viaggiare e scoprire, la ringrazio per le innumerevoli possibilità che mi ha dato: ho trovato tesori così preziosi lungo i cammini, che non so nemmeno cosa sarei oggi senza.

Infine, ringrazio ciò che di più caro al mondo ho: la mia famiglia. Vi ringrazio per avermi lasciata libera di seguire i miei sogni, forse un po' lontani alle volte, ma mai troppo per venirmi a trovare. Grazie ai miei cosiddetti genitori eroi.

A mamma per tutti i libri di sociologia e psicologia che mi ha procurato (perché prof si è per sempre), per i pomeriggi passati ad ascoltarmi e ad elaborare nuove idee per questa tesi e grazie per la costante pazienza, la cura, le telefonate e la cameretta sempre pronta ad aspettarmi ai miei ritorni.

A papà per l'affetto, i consigli preziosi, i messaggi motivazionali e gli innumerevoli passaggi verso aeroporti e stazioni in questi tre anni. Grazie per avermi insegnato ad apprezzare il valore dell'istruzione e della cultura.

Grazie a Marta per avermi convinta a fare la fuorisede quando ancora ero indecisa (anche se forse, alla fine, ci ho un po' preso troppo la mano) e per essere la sorella grande che tutti vorrebbero.

Sappiate che, anche se non ve lo dico mai, mi mancate in ogni parte del mondo e siete (e sarete per sempre) la prima cosa a cui penso, quando qualcuno mi parla di amore.

Concludo constatando che questi tre anni di "compromesso" in cui ho rinunciato, per certi versi, alla poesia e alla letteratura sono stati per me una risorsa essenziale. Ho scoperto che vivere soli e lontani da casa è faticoso: dallo stress legato alla parte pre-migratoria, al malessere durante la fase di arrivo, fino alla tristezza legata al ritorno. Oltre a questi fattori ho conosciuto la mancanza di chi e ciò che mi era caro ed in certi momenti stata davvero un grande scoglio, anche se per fortuna ho avuto sempre chi mi è stato vicino.

Nonostante tutto, rifarei questa esperienza universitaria (e di vita) senza cambiar nulla, ancora ed ancora, perché le persone conosciute, l'amore condiviso, le lezioni imparate e i posti in cui ho avuto il privilegio di sentir battere il mio cuore, superano di gran lunga tutte le difficoltà incontrate.