



Università
degli Studi di
Messina



Open UniME

l'orientamento universitario

#unimecasatua

Obiettivo: analizzare altri fattori che possono influenzare il successo universitario

Strategie di studio, motivazione e coinvolgimento

Cosa significa studiare?



**Studiare significa «intenzione di apprendere»,
ad esempio, come quando leggiamo
attentamente un testo allo scopo di
comprendere e memorizzare le
informazioni utili per svolgere un
compito.
(Anderson, 1979)**

Quanto tempo dedicare allo studio



e quanto alle altre cose che devi o che ti piace fare, in base a delle priorità che sono solo tue,



in questo non posso aiutarti.

Posso darti qualche consiglio



- .Scopri ciò che ogni disciplina ti richiede e come questo si adatta ai tuoi obiettivi e ai tuoi interessi personali**
- .Non prefiggerti obiettivi che non puoi raggiungere.**
- .Utilizza strategie di studio efficaci**



- pianifica la tua settimana considerando le tue abitudini di studio preferite**
- pianifica i tempi di studio piuttosto che fare «abbuffate» di contenuti in tempi ridotti (spesso in prossimità di esami)**
- Verifica se le tue abitudini di studio siano funzionali al raggiungimento dei tuoi obiettivi**



- Interrompi di studiare quando hai ormai la mente altrove. Riprendi dopo una pausa cercando di rispettare il programma che ti sei prefissato**
- tieni il controllo del tuo tempo libero, ma quando ne hai, rilassati e dimentica lo studio. Considerando che hai calcolato questo periodo, non devi sentirti in colpa**

Conseguenze di inadeguate strategie di studio

**Sforzi cognitivi
non sempre
compensati
dai risultati
ottenuti**

**Ulteriore
abbassamento
della motivazione
Aumento delle
lacune
Aumento
dell'ansia**

**Maggiore
probabilità
di insuccesso
nelle
prestazioni
richieste**



**Ansia da
esame**
**Si avvicina il
fatidico
giorno.....**

**Oh mio Dio.. Ho un vuoto
di memoria!!!
Mi boccherà di sicuro...
Non riuscirò a laurearmi
e resterò sempre una
fallita!!!**



Un modo semplice per superare un esame



**Studio molto ma non riesco
ad avere buoni risultati...**



Impara nuove strategie di studio



Alcune strategie di studio...

Analisi del testo

- **Leggete in modo analitico**
- **Individuate le informazioni rilevanti e soffermatevi su queste**
- **Individuate le parole chiave che servono a spiegare il concetto**

Elaborazione

- **Create collegamenti tra le parti del testo (mappe)**
- **Ripetete ad alta voce (non fidatevi del fatto di avere capito i contenuti del testo. Capire e ricordare sono due processi cognitivi diversi!!)**

Memorizzazione

- **Utilizzate le mappe per facilitare il ricordo**
- **Chiudete il libro, conservate le mappe e provate di nuovo a ripetere. Se ce l'avete fatta, allora avete appreso!**

L'apprendimento inizia già a lezione...

- **Siediti il più possibile vicino alla cattedra**
- **Se hai già comprato i libri di testo, portali a lezione**
- **Segui la lezione e cerca di individuare, nel testo, le parti su cui maggiormente si sofferma il docente**

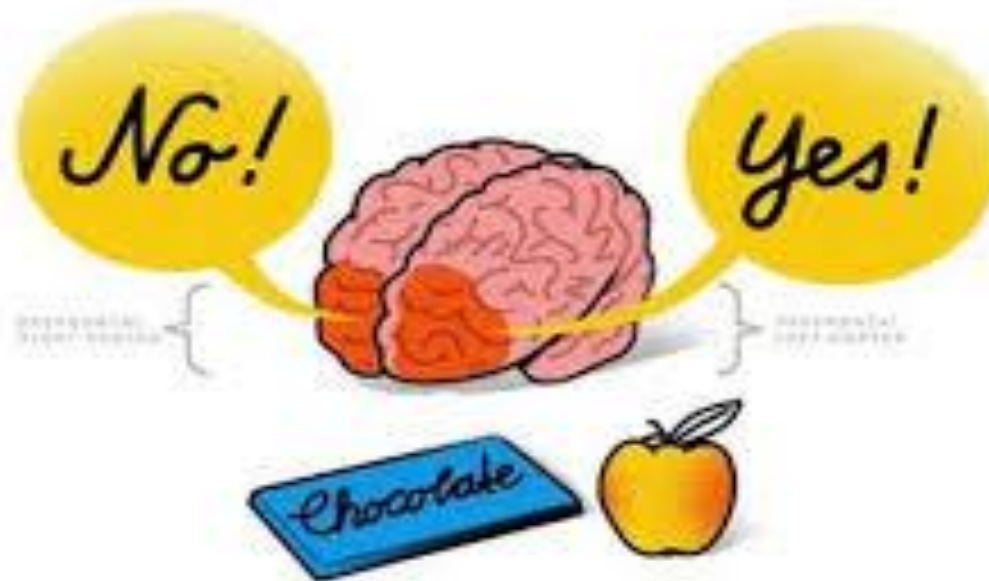
- **Durante la lezione, poni diverse domande al docente, in modo da accrescere la comprensione. Questo ti consente anche di memorizzare meglio i concetti trattati.**

- **Se il docente si sofferma su argomenti non presenti nel testo, ma rilevanti per le tue conoscenze generali, prendi appunti e integra i contenuti.**

Tuttavia, anche le più efficaci strategie di studio, non possono funzionare se non sono sostenute dall'impegno

L'impegno è la

- ❖ **capacità di autoregolamentare i propri processi di apprendimento,**
- ❖ **di prospettare obiettivi a lungo termine**
- ❖ **di lavorare verso il loro raggiungimento,**
- ❖ **resistendo alle tentazioni nel breve termine.**



**Secondo la Teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan, 2000), l'impegno è facilitato dalla soddisfazione di tre bisogni psicologici fondamentali:
l'autonomia, la competenza e la relazione**



Bisogno di competenza

(sentirsi efficace nelle interazioni con l'ambiente e nell'esercitare ed esprimere le proprie capacità)



Bisogno di autonomia

(sentirsi in grado di compiere delle scelte, di impegnarsi in attività che nascono dalla propria volontà e non sono causate o imposte dalla volontà altrui)



Bisogno di relazione

(sentirsi integrati con gli altri, sentirsi appartenenti a un gruppo o una comunità, star bene con gli altri)

La soddisfazione dei 3 bisogni psicologici di base, promuove anche la motivazione



Nelle migliori condizioni, gli esseri umani sono attivi e ispirati, curiosi, vitali e auto-motivati



cercano di imparare, ampliare le proprie conoscenze, padroneggiare nuove abilità e mettere in pratica i propri talenti responsabilmente



la maggior parte delle persone mostra un notevole impegno, un agire e una dedizione verso le attività che intraprende

Tipi di motivazione

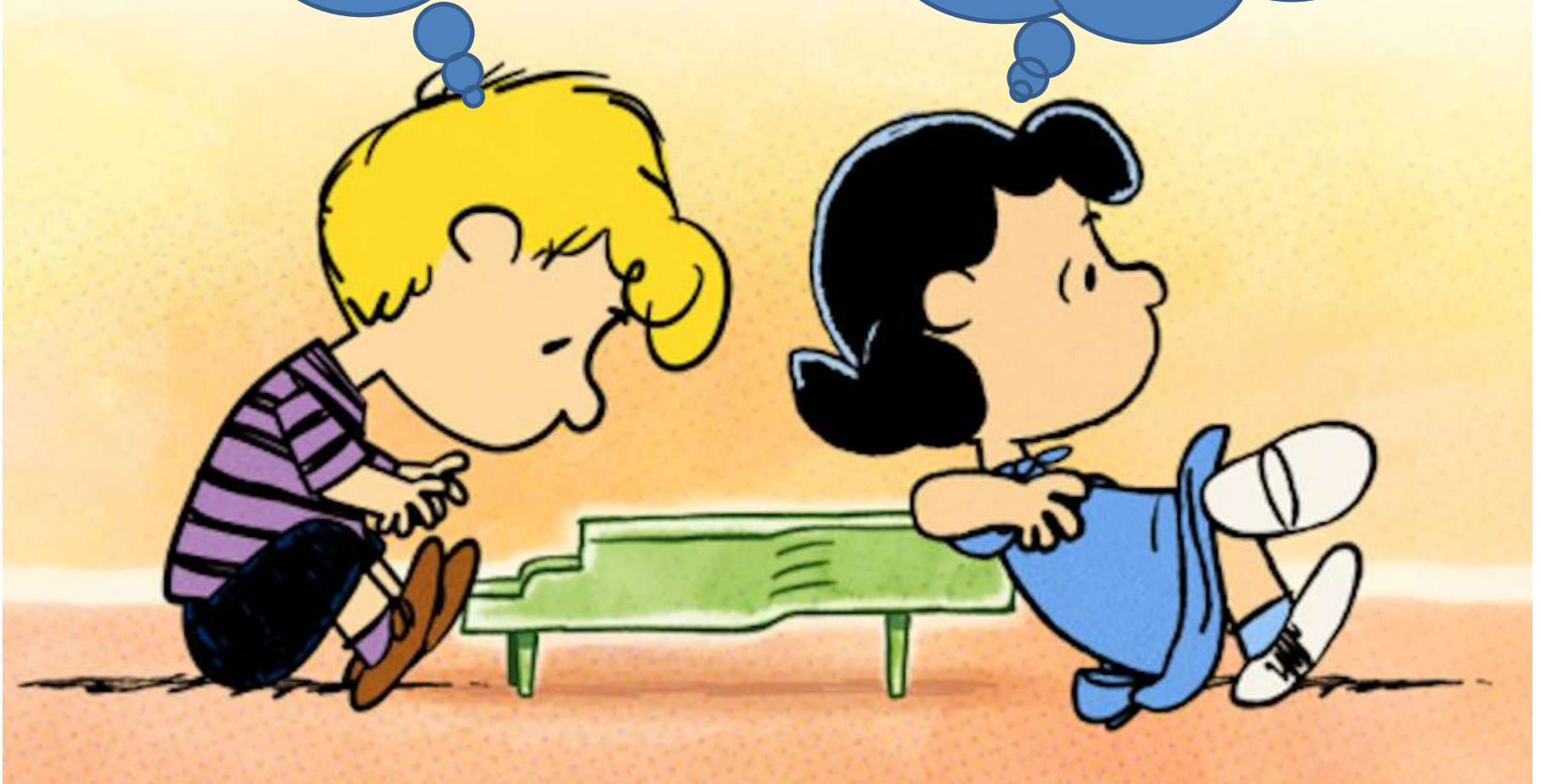
Motivazione intrinseca:

la forza, la spinta interiore che ci stimola dall'interno a portare a termine quanto ci si è proposti, sostenendo e orientando la nostra attività indipendentemente dagli eventi esterni, dalle sollecitazioni e dalle ricompense
Auto-regolata (dipende dai nostri interessi)



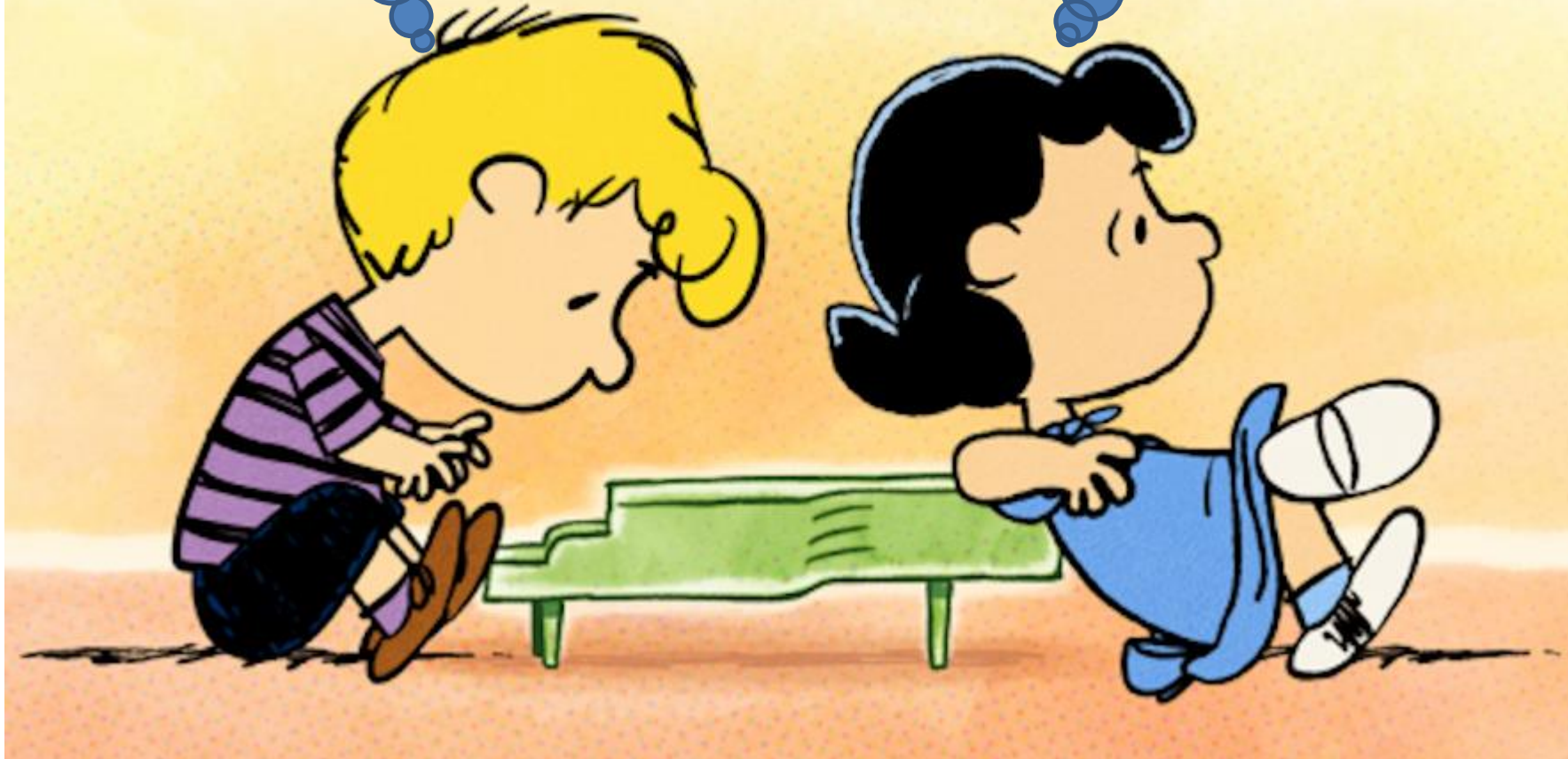
**Sto tentando di
imparare a
suonare tutte le
sonate di
Beethoven**

**Cavoli.... Se
veramente impari
a suonarle tutte,
cosa vinci?**



**Non vinco
niente...**

**Davvero!!! Che
senso ha fare
qualcosa se non
si vince niente??**



Motivazione estrinseca:

agisce quando svolgiamo un'attività per scopi che sono esterni all'attività stessa, come, ad esempio, ricevere lodi, riconoscimenti, buoni voti o per evitare situazioni spiacevoli, quali un castigo o una brutta figura.

Etero-regolata (dipende da altre persone e/o da situazioni contestuali)

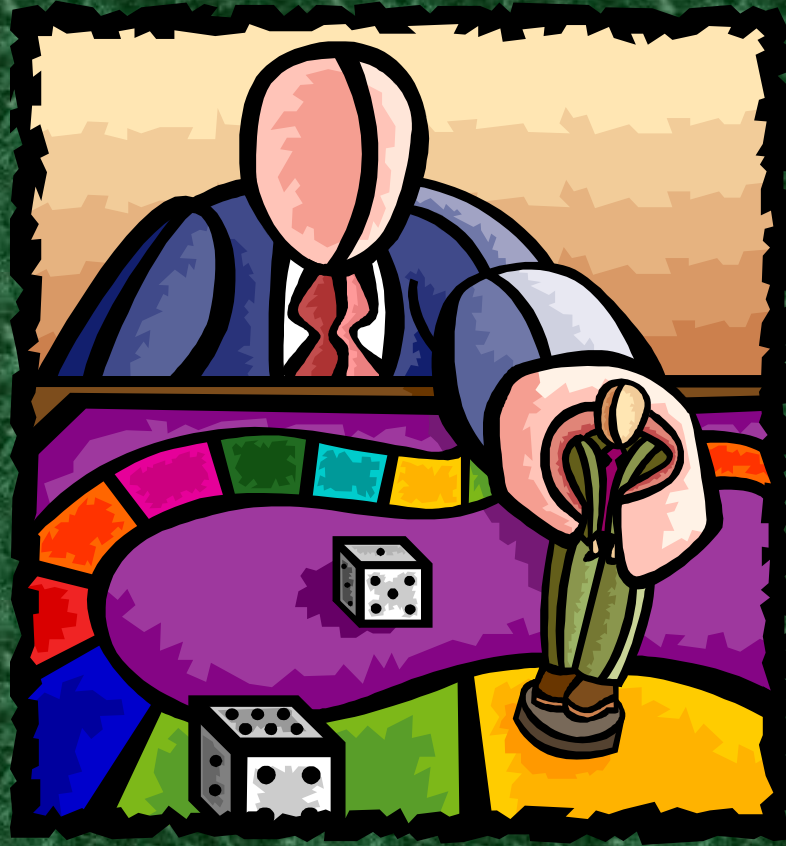


Ho studiato ma l'esame è andato male..... sono proprio un incapace!!


In certe situazioni, l'individuo può essere (o sentirsi) sminuito o schiacciato dagli eventi e dalle persone, rifiutare le responsabilità e mettere in atto comportamenti che ostacolano la crescita



Cosa accade quando si perde il legame tra impegno e risultato?



La sindrome della “pedina”.

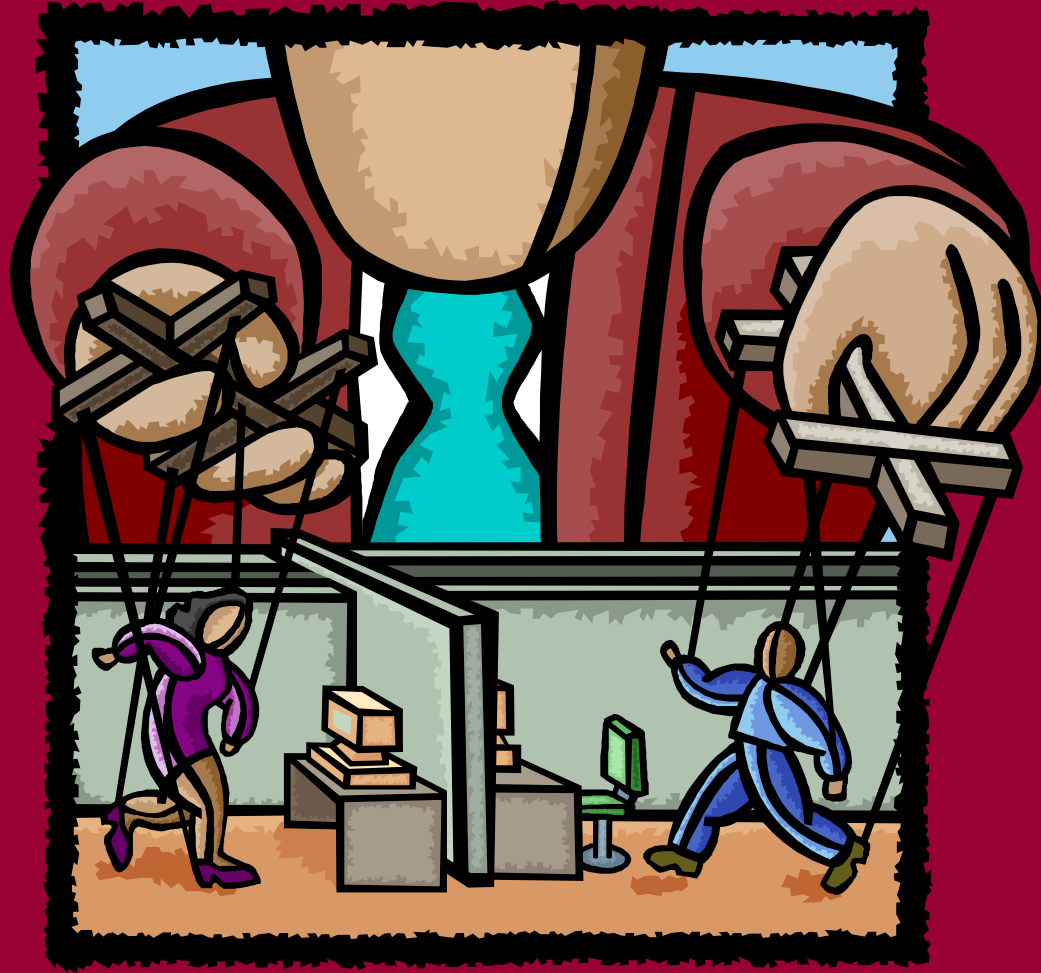


**Indica l'acquisizione
del senso di sconforto
da parte dell'individuo,
che percepisce il suo
comportamento
ininfluente
sull'ambiente**

**si convince, quindi,
che la probabilità
del verificarsi di
un evento sia
indipendente
dalla sua azione**

**crede che la propria vita sia
regolata da forze esterne e
non ha un senso
di controllo personale**

Percezione di controllo



percezione di casualità

Attribuzione di causa degli eventi



Se attribuisi i tuoi successi a fortuna, facilità del compito, aiuti, ecc. , avrai una percezione di casualità



I miei risultati non dipendono da me



Se, invece, li attribuisi all'impegno e alle capacità, avrai una percezione di controllo



Sono artefice dei miei risultati

• Allenare l'impegno

Fai un piccolo passo.



Allenare l'impegno



Autodisciplina

- Focalizzarsi
- Resistere
- Andare fino in fondo



Iniziare ora

- Sognare in grande
- Procedere per gradi, registrando i progressi
- Rimanere ancorati al progetto



Niente scuse!!

- Puoi cambiare il mondo o trovare delle scuse...ma non puoi fare le due cose insieme
- Le scuse sono il risultato della nostra paura

Avere grinta

- **Non
arrendersi**
- **Tutti
cadono**
- **Rialzarsi**



**Cadere non è un
fallimento.**

**Il fallimento è
rimanere là
dove si è caduti
(Socrate)**

