



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA VITA

Studiare all'Università: Strategie e organizzazione dell'apprendimento

- 1. Organizzazione e approccio allo studio**
- 2. Mappe concettuali, schemi e domande guida**
- 3. Ansia e Resilienza nell'apprendimento**

Studiare all'Università: Strategie e organizzazione dell'apprendimento

3° incontro: Ansia e Resilienza nell'apprendimento



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA VITA

Ansia

- Cos'è l'ansia?
- È solo un'emozione negativa o può avere anche dei risvolti positivi per lo studio?



Ansia

- E' un'emozione associata ad un certo livello di arousal, **attivando** l'organismo *psicologicamente e fisicamente* nell'affrontare una difficoltà (come un esame da preparare)
- Ha due componenti: fisiologica e cognitiva (*Matthews, Davies, Westerman, & Stammers, 2000*)



Ansia

Attivazione fisiologica:

- tachicardia,
- sudorazione eccessiva,
- tremori alle gambe,
- gola secca,
- sensazione di peso allo stomaco,
- respirazione affannosa,
- sensazione di vertigini e mancanza d'aria

Attivazione cognitiva:

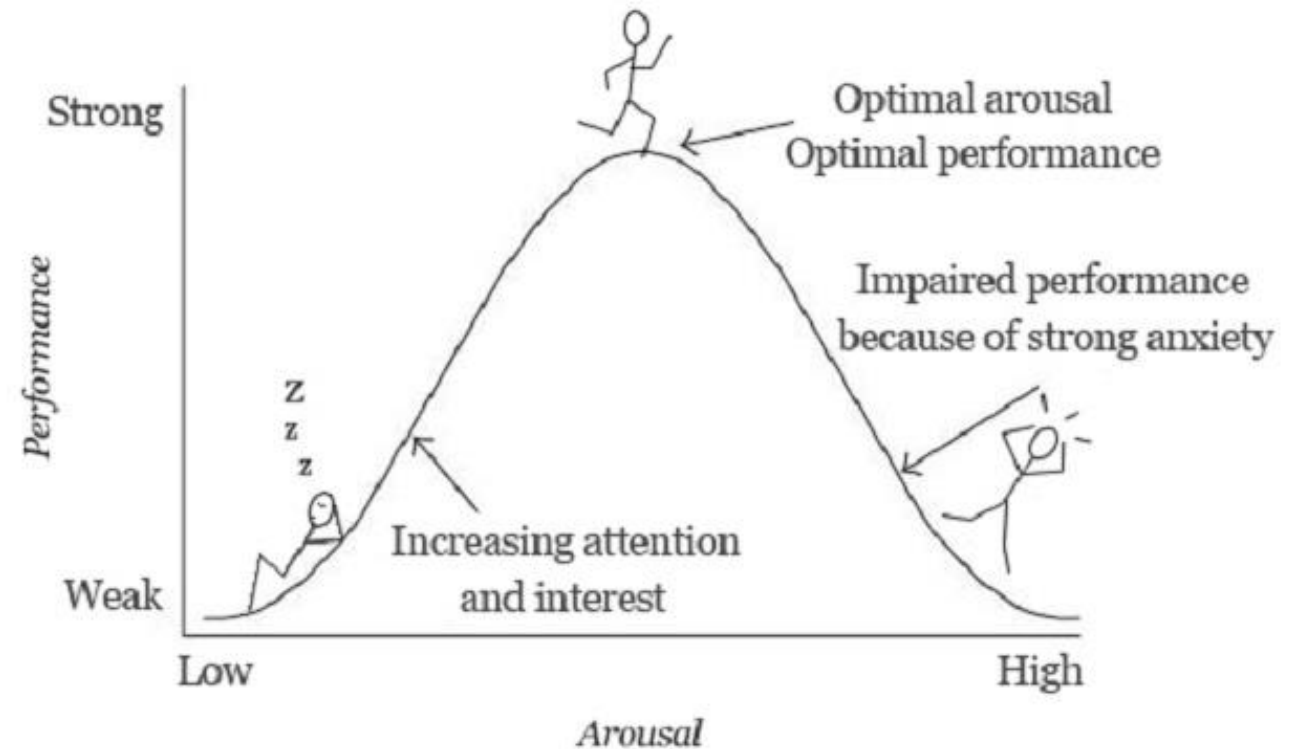
- La mente è occupata da pensieri negativi, da anticipazioni sul futuro imminente (ad esempio,
- «L'esame andrà male», «Non riuscirò a prepararmi in tempo in modo adeguato», «Non mi ricorderò nulla di quello che ho studiato»).
- Anticipare negativamente il futuro rafforza il vissuto ansioso e porta a uno stato di impotenza.

Ansia accademica

(De Beni et al. 2015)

Aiuta alcuni studenti, mentre impedisce di avere buoni risultati ad altri... Perché?

- Se l'ansia porta ad **un'attivazione positiva** favorisce un ragionamento, il ricordo, la concentrazione e l'autoregolazione.
- Se porta ad **un'attivazione negativa** crea dei blocchi, rendendo difficile il ragionamento (Pekrun, Goetz, Titz & Perry 2002)



Quando provo ansia nel percorso di apprendimento?

In tutte le fasi dello studio (difficoltà organizzativa, paura di non ricordare)?

Nella fase di memorizzazione e ripasso (bisogno di strategie mirate, credenze negative)?

Mi rendo conto di non sapere molte cose e poco tempo per recuperare?

Dobbiamo eliminare l'ansia?

Un'adeguata attivazione dell'organismo migliora la concentrazione e l'attenzione

- > periodi di studio più lunghi;
- > adeguata memorizzazione.

Se l'ansia è eccessiva porta a:

- > pensieri negativi;
- > minor risorse cognitive disponibili;
- > maggior insicurezza;
- > scarsa percezione di abilità.

Come gestire l'ansia da esame?

- Metodo di studio efficace (organizzazione del tempo, strategie adeguate, prevedere momenti di ripasso)
- Non reprimere le emozioni indicando, ad esempio, una situazione di momentanea difficoltà (richiedo una seconda domanda se ho un vuoto, richiedo un minuto per pensare, leggere tutta la prova e scegliere un ordine di esecuzione, procedere alla prossima domanda se bloccati)
- Strategie di rilassamento (respirazione, visualizzare immagine mentale positiva)
- Non ricorrere all'evitamento! Se non si supera l'esame ci sarà comunque d'aiuto per il prossimo tentativo

Auto efficacia (Bandura, 1997)

- Rappresenta la convinzione dell'individuo di essere capace di dominare alcune situazioni o aspetti del proprio funzionamento psicologico e sociale.
- Chi si percepisce efficace affronta i compiti difficili con la consapevolezza di poterli completare con successo e non come qualcosa che si preferirebbe evitare.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA VITA

Auto efficacia (Bandura, 1997)

Qualche consiglio per promuoverla:

- Definire obiettivi semplici e aumentare la complessità gradualmente;
- Cercare di guardare al quadro generale, senza concentrarsi troppo sui singoli eventi;
- Analizzare in modo distaccato la causa di un eventuale fallimento: è importante accettare anche gli errori e gli ostacoli, senza farsi condizionare da essi.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA VITA

Resilienza

Un'ansia eccessiva può portare ad un fallimento. Alcuni studenti rimangono bloccati dall'insuccesso, incapaci di reagire;

Altri fanno fronte prontamente alla situazione, trovando nuove strategie per affrontare la prova: questa è la *resilienza*.



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA VITA

Resilienza accademica

È la forza che ci permette di risollevarsi dopo un insuccesso

È la capacità di «Piegarsi senza però soccombere»: riuscire a ricominciare, riprendersi.

Studenti con elevati punteggi di resilienza adottano strategie più funzionali allo studio e metodi nuovi per affrontare situazioni complesse (De Beni et al., 2014)

Per approfondire

- Autostima, che cosa è, come si coltiva. Angelica Moè, 2014;
- L'ingannevole paura di non essere all'altezza. Strategie per riconoscere il proprio valore. Roberta Milanese, 2020.
- Pensieri lenti e veloci. Daniel Kahneman, 2020



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA VITA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TRIESTE



DIPARTIMENTO DI
SCIENZE DELLA VITA

- Dott.ssa Giorgia Morosini Ph.D student
giorgia.morosini@phd.units.it
- Dott.ssa Arianna Zerbato laureanda
magistrale
arianna.zerbato@studenti.units.it
- Prof.ssa Sandra Pellizzoni
spellizzoni@units.it