



Superare un esame

come trasformare ansia, emotività
e studio in risorse strategiche



Cesare Fregola • Daniela Olmetti Peja

COLLANA PERCORSI

Superare un esame

come trasformare ansia,
emotività e studio
in risorse strategiche

Cesare Fregola - Daniela Olmetti Peja



Percorsi Copyright © 2007 EdiSES S.r.l. – Napoli

9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Sviluppo del progetto e coordinamento redazionale: **Valeria Crisafulli**

Testi a cura di:

Cesare Fregola – *Docente di Pedagogia sociale – Università degli Studi di Roma “La Sapienza” – Membro del Consiglio direttivo dell’Istituto di Analisi Transazionale – Capitolo 3 e Conclusioni*

Daniela Olmetti Peja – *Professore Associato di Pedagogia Sperimentale, Facoltà di Scienze della Formazione – Università degli Studi “Roma Tre” – Capitolo 1 e Conclusioni*

Antonella Innamorati – *Collaboratrice della Cattedra di Didattica Generale e Metodi della Programmazione e Valutazione Scolastica, Facoltà di Scienze della Formazione – Università degli Studi “Roma Tre” – Capitolo 2*

Redazione: **Giuliana Montefusco**

Progetto grafico e composizione: **Spazio Creativo Publishing, Salvatore Bianco**

Grafica copertina: **Lorena Merchione**

Illustrazioni interne e di copertina: **Bruna Troise**

Fotoincisione: PrintSprint

Stampato presso la Litografia di Enzo Celebrano

Per conto della Edises

www.edises.it **info@edises.it**

ISBN 978 88 7959 394 6

SOMMARIO

Presentazione <i>a cura di</i> Anna Maria Favorini	5
<hr/>	
Introduzione	9
<hr/>	
Capitolo 1 Diventare studenti strategici	15
<hr/>	
Capitolo 2 La motivazione allo studio e all'apprendimento	55
<hr/>	
Capitolo 3 Cambiare segno all'emotività: gestire l'ansia e altro ancora	77
<hr/>	
Conclusioni Studiare o imparare?	129
<hr/>	
Gli Autori	133
<hr/>	
Bibliografia	137

Nota degli Autori

Questo volume è frutto di un lavoro collettivo, cioè di un confronto continuo e di una collaborazione intenzionale che ci ha messi in gioco producendo “sinapsi” di gruppo.

Distinguere a chi appartiene una frase o un concetto ci sembra paradossale perché ci siamo attenuti a un principio della *Rete* intesa come connessione di ruoli portatori ciascuno di una propria identità e come repertorio di competenze sinergiche.

Nel testo sono riconoscibili i contributi specifici di ciascun autore, ma riteniamo importante sottolineare che ciascun intervento ha un valore che si è *aggiunto* grazie allo scambio e alla riflessione comune, guidati dalla condivisione di un approccio metodologico che appartiene alla didattica sistemica e alla pedagogia sperimentale.

Presentazione

Per un certo periodo di tempo le metodologie di studio sono state ricondotte all'individuazione e acquisizione di tecniche funzionali ciascuna al miglioramento di singoli aspetti, per esempio la lettura rapida o le mnemotecniche, oppure all'individuazione di un metodo di studio valido per tutti gli studenti.

L'evoluzione scientifica nell'ambito delle scienze cognitive e della pedagogia scientifica e una maggiore possibile conoscenza di modelli di pertinenza della psicologia hanno permesso di disporre di conoscenze sempre più focalizzate ai processi di apprendimento e ai molti fenomeni che intervengono per imparare in modo efficace.

Gli autori, interpretando l'esigenza di fornire una risposta al bisogno sempre più pressante di fornire un approccio quantitativo e qualitativo allo studio, adeguato alle richieste del nostro tempo, hanno avanzato con il presente lavoro una proposta che consente a ogni studente di ideare, progettare, realizzare e rendere efficaci i propri percorsi di apprendimento attraverso lo studio.

L'elaborato trae fondamento dagli studi di diverse comunità scientifiche e da alcune ricerche che gli autori stessi conducono all'interno del Corso di Laurea e in altri contesti di formazione.

Nel testo sono analizzate attività e modi di studiare e vengono suggerite strategie allo scopo di affinare l'apprendimento e renderlo funzionale agli obiettivi da raggiungere, in modo tale da adeguare il processo di apprendimento alla difficoltà e alla rilevanza dei contenuti. La maggior parte degli studenti infatti tende a elaborare un proprio metodo di studio procedendo per prove ed errori, eliminando i tentativi non andati a buon fine e conservando il metodo che ha avuto un effetto soddisfacente credendo pertanto di poterlo utilizzare per tutte le occasioni e per le varie tipologie di contenuti disciplinari. Inoltre, modi di pensare e lavorare usuali, convinzioni e luoghi comuni, ostacolano l'esplorazione di modalità alternative che possono rendere l'apprendimento più economico ed efficace mediante processi di pianificazione, organizzazione e gestione consapevole di ogni fase dello studio. Qui sono indicate metodologie per approfondire le competenze su come pianificare e organizzare i contenuti da studiare e viene proposto un percorso per lo sviluppo della consapevolezza su aspetti di sé che derivano

dall'*intelligenza emotiva*. La scelta di strategie, il potenziamento della capacità di controllare i risultati e l'“energia” necessaria a mantenere la motivazione vanno a costruire il profilo dello *studente strategico*.

Riteniamo importante evidenziare alcuni dei principali elementi che si possono evincere dalla lettura per descrivere le condizioni che mettono lo studente nella possibilità di diventare strategico:

- la convinzione che esista un modo di affrontare lo studio e delle strategie migliori di quelle usuali e abituali;
- la capacità di mettere in discussione consuetudini e punti di vista consolidati;
- la capacità di rischiare intraprendendo percorsi innovativi;
- la costruzione e la sperimentazione di un proprio modo di studiare che consenta di esprimere i propri talenti;
- la capacità di elaborare e di sperimentare nuove strategie;
- la valutazione dell'efficacia del nuovo metodo di studio e delle nuove strategie adottate in una prospettiva di miglioramento continuo;
- lo sviluppo di un atteggiamento di flessibilità nell'adeguare, in una prospettiva di apprendimento continuo, le strategie più appropriate al conseguimento degli obiettivi, in relazione alla difficoltà e alla rilevanza dei contenuti da affrontare e al loro valore rispetto alla propria crescita come persona che vive e opera nella contemporaneità.

Un'altra prerogativa del testo inoltre è quella di proporre strumenti e competenze utili per gestire alcune delle principali variabili emotive e motivazionali che consentono di fare un ulteriore passo verso lo sviluppo dell'autonomia personale: il passaggio da studente strategico a *studente autoefficace*.

Lo sviluppo della consapevolezza del proprio profilo motivazionale comporta una riflessione sistematica su quelli che possono essere i *moventi* del proprio modo di affrontare lo studio per mantenere la direzione verso gli obiettivi stabiliti.

Ma ciò non basta, perché il percorso di studio passa attraverso un alternarsi di *stati dell'io* portatori di pensieri, sentimenti e comportamenti che a volte possono attivare *emozioni parassite*, che a loro volta possono pregiudicare non solo lo studio o la prestazione di esame, ma la motivazione stessa a studiare. Di fatto il *contratto* che lo studente è guidato a fare con se stesso gli consente di acquisire, oltre alla consapevolezza, un po' di competenza per trasformare le conseguenze delle emozioni parassite in una risorsa. Lo studente diviene così parte attiva di un piano che non considera più come imposto, ma che egli costruisce, sperimenta e perfeziona in piena autonomia. L'autonomia implica un passaggio fondamentale: quello

di essere e percepirsi da soggetto passivo a soggetto attivo che attua delle scelte, prende decisioni, elabora una propria modalità di studio che gli ritornerà utile durante il percorso di studente; questa autonomia pone le basi per conquistare un atteggiamento costruttivo per relazionarsi con il mondo esterno in una prospettiva evolutiva. La complessità sociale nella quale siamo immersi ci pone nelle condizioni di aver continuamente a che fare con competenze di tipo strategico, di autoefficacia e di autonomia; queste competenze si connettono e si intersecano con la possibilità di portare a compimento i nostri progetti personali, professionali e sociali, legati ai ruoli che dovremo e vorremo svolgere. In altri termini quello che gli autori ci propongono per preparare un'interrogazione, una prova scritta, un esame come quello di maturità, di accesso all'università, o un esame qualunque, comporta l'esplorazione di repertori di competenze che ci accompagneranno in tutti i nostri percorsi futuri.

Prof.ssa Anna Maria Favorini
*Presidente del Corso di Laurea
in Scienze della Formazione Primaria
Università degli Studi Roma Tre*

Introduzione

Lo scopo di questa introduzione è spiegare il perché di questo libro e la logica che ha guidato le nostre scelte per l'impostazione e per i contenuti che saranno trattati.

Vi prospettiamo qui le fasi di lavoro come una sorta di sessione al computer: attraverso una password iniziale daremo l'avvio alla sessione di lavoro. Il nostro programma è quindi ripartito in tre fasi operative, che ci porteranno alla scoperta e allo sviluppo dello studente strategico presente in ciascuno di noi.

Il **primo capitolo** è intitolato: *Diventare studenti strategici*.

Lo scopo è quello di dare una risposta – teorica e operativa – alle seguenti domande:

- z Si può studiare con meno fatica e in modo più proficuo?
- z Come si può organizzare lo studio per risparmiare tempo, o almeno, vivere il tempo da dedicare allo studio in modo più sereno?
- z Quali sono gli strumenti che lo studente può utilizzare per diventare strategico?

Il **secondo capitolo** è intitolato: *La motivazione e lo studente strategico*.

Lo scopo è quello di dare una risposta – teorica e operativa – alle seguenti domande:

- z La motivazione allo studio è un fatto personale o dipende anche dagli altri?
- z Una volta acquisita maggiore consapevolezza della propria motivazione, come si fa a utilizzarla in modo strategico?
- z Se si è demotivati bisogna rassegnarsi o si può fare qualcosa?

Il **terzo capitolo** è intitolato: *Cambiare segno all'emotività: gestire l'ansia e altro ancora*.

Lo scopo è quello di dare una risposta – teorica e operativa – alle seguenti domande:

- z Si possono riconoscere i fenomeni emotivi che ostacolano lo studio e quelli che non ci consentono di rendere al meglio ad esami orali, interrogazioni, prove scritte?

- z Ci sono percorsi che consentono di gestire le proprie caratteristiche emotive in modo funzionale?
- z Si può imparare a fare un uso più consapevole e utile della nostra emotività?

A chiusura del volume, nelle *Conclusioni* si cerca di fornire qualche risposta – teorica e operativa – alle seguenti domande:

- z Esiste una differenza fra studiare e apprendere?
- z Qual è la differenza fra superare un esame e vivere un esame come un momento di crescita personale?

Password

Prima di avviare un percorso, può essere utile pensare a una propria password. La password è una parola segreta che consente l'accesso a un programma, a un itinerario.

In un libro non c'è necessità di avere una password visto che si può passare da una pagina all'altra senza priorità, senza chiavi necessarie ad aprire catenacci di porte improbabili o entrare in una nuova schermata del computer.

Eppure la lettura è quanto di più personale possa esistere.

Ciascuno di noi ha uno stile e un metodo consolidati. Scorre le pagine dalla prima all'ultima cercando di carpire i segreti, di raccogliere informazioni e di applicare strategie di memorizzazione che a volte prescindono dall'aver capito le parole, il senso o i concetti che si celano dietro quelle parole.

Tutto questo può rappresentare una sfida per la mente e l'intelligenza.

Il concetto di password può essere utilizzato come metafora dell'accesso personale a un percorso che riguarda una relazione fra se stessi e un libro. Questo libro non è capace di parlare e richiede una partecipazione del lettore, allo scopo di confrontarsi con la lettura e soprattutto individuare le competenze che entrano in gioco quando si legge per studiare. Come in ogni viaggio, prima di avviare il percorso vale la pena di soffermarsi un attimo e chiedersi il perché del viaggio, qual è lo scopo che indirizza il percorso e indica la direzione.

La *password* è la metafora del darsi il permesso di *fare* e di *essere*.

Ecco allora quali sono i tre scopi principali del nostro lavoro:

- z PRIMO SCOPO: *Diventare uno studente strategico*

Questo è un *libro su come studiare i libri* e vuole fornire un insieme di conoscenze che rendono il lettore più consapevole del fatto che si può

costruire una propria navigazione in un percorso di apprendimento finalizzato a preparare un esame. Si vuole anche mettere il lettore in condizione di utilizzare le proprie capacità, i propri interessi e le proprie aspettative come risorse di cui già dispone e che potranno meglio essere utilizzate se conosciute e riconosciute maggiormente.

L'obiettivo è quello di indicare un modo più efficace per selezionare i contenuti, pianificare e organizzare lo studio in modo da rendere più efficiente il processo di memorizzazione.

Memorizzare è in effetti un'operazione complessa che riguarda più tipi di contenuti:

- contenuti che hanno la caratteristica di nomi, di etichette, di elenchi di parole senza un apparente collegamento logico o concettuale;
- contenuti di cui si deve memorizzare la struttura che li sorregge, le relazioni fra concetti e regole, le procedure che legano concetti e regole a strutture più ampie o più complesse;
- contenuti che hanno a che fare con operazioni, elaborazioni, problemi da risolvere, decisioni da prendere.

Memorizzare in modo efficiente significa avere un accesso efficiente alla propria memoria. Ciò permette di recuperare più facilmente gli elementi che sono necessari per risolvere un problema o per elaborare una risposta in modo coerente con le richieste di un esame.

Imparando a imparare si acquisisce o si consolida la capacità di mettere in relazione:

- l'esperienza che ciascuno ha già maturato;
- le tecniche che facilitano e supportano l'esperienza a diventare più veloci e più efficaci;
- la capacità di ascoltare e ascoltarsi, raccogliendo alcune competenze che siamo soliti mettere in campo senza essere consapevoli e che, invece, possiamo utilizzare come una risorsa reale e utile per ciascuno di noi.

z SECONDO SCOPO: *Diventare uno studente autoefficace*

Questo è *un libro sullo studio oggi*. Per *oggi* si intende il tuo tempo, non il tempo in cui hanno studiato i tuoi genitori e molti dei tuoi stessi docenti. Questo volume vuole trattare la motivazione a studiare in modo semplice, perché in un mondo complesso fondato sulla conoscenza che si evolve, sulla conoscenza che cambia, non si studia più soltanto a scuola o all'università (ammesso anche che sia stato così in passato), ma si studia per tutta la vita. E allora imparare i contenuti non è per sempre, mentre è per sempre *imparare* a imparare. E per fare ciò è necessario rivisitare il feno-

meno della motivazione: sia nel caso in cui si sia già motivati a intraprendere un viaggio, sia che la motivazione decada durante il percorso, sia in carenza di motivazione, diventa necessario comunque saper imparare, perché prima o poi capiterà di doverlo fare (e non pensiamo soltanto all'imparare tramite lo studio).

z TERZO SCOPO: *Diventare uno studente autonomo*

Questo è un libro sui dialoghi che si fanno fra sé e sé quando si studia. Ciascuno di noi dialoga con se stesso quando studia. Questi dialoghi hanno un'origine complessa, ma alcuni dei fenomeni che entrano in campo sono facilmente osservabili e con un po' di esercizio possono essere individuati e orientati a proprio vantaggio. Altrimenti si possono generare taluni *meccanismi* nella sfera emotiva poco funzionali per se stessi e per il ruolo di studente efficace, sia mentre si studia che prima, durante e dopo un esame.

Avvio

LETTURA I

L'indice e l'introduzione di un libro possono essere una risorsa?

Abbiamo osservato nel corso del nostro insegnamento che la maggior parte degli studenti sorvola oppure legge frettolosamente l'introduzione e l'indice dei libri sui quali dovrà studiare.

Questo è un approccio poco economico per lo *studente strategico*. L'indice e le prime pagine possono infatti costituire un buon punto di partenza, non solo per farsi un'idea, ma proprio per avviare l'impostazione del proprio studio.

Ma in che senso questa considerazione è concretamente applicabile? Vediamo un po'.

È vero che nelle prime pagine gli autori ringraziano chi ha collaborato direttamente o indirettamente con loro e accennano a discorsi di rito che fanno parte di regole silenziose fra addetti ai lavori, ma questa è anche la parte in cui si descrivono in maniera sintetica le intenzioni che guidano il lavoro, l'approccio che è stato utilizzato, il contenuto e la struttura dell'opera che stanno presentando.

Così si descrivono in poche righe le caratteristiche di ogni capitolo, l'articolazione dei concetti, delle idee, le motivazioni delle loro scelte, e si danno indicazioni su come è organizzato il testo.

Partire da questa lettura consente da subito di trovare un primo orientamento.

Questo è un libro su come studiare attraverso i libri; per avvalorare l'importanza della fase di analisi dell'introduzione e dei primi capitoli riteniamo importante ribadire che questi danno una rotta per la navigazione.

Sottolineiamo ancora il fatto che questa esplorazione dà l'avvio alla fase di organizzazione del proprio piano di lavoro, in quanto anche inconsapevolmente, si va a caccia delle conoscenze che già si possiedono sull'argomento e queste potranno fare da base rispetto a quelle che ci si propone di acquisire o di sviluppare grazie a un'operazione di selezione che possiamo fare da soli o chiedendo supporto.

Invece di partire a spron battuto e alla cieca, si può orientare la scansione del tempo da impiegare nello studio dopo aver fatto questa operazione preliminare. L'organizzazione del lavoro verrà poi perfezionata man mano che ci si immerge nello studio, a partire dal proprio stile personale. Da ciò si evince che la lettura di queste prime parti è utile sia all'inizio dello studio che al termine di esso. Al termine, infatti quella che era una panoramica vuota è diventata un territorio che abbiamo potuto percorrere, rendere familiare, far nostro.

E che cosa ne pensate dell'indice? Non vi sembra che anch'esso sia funzionale all'inizio quanto alla fine?

Nella fase iniziale l'indice può agevolare l'organizzazione del lavoro poiché presenta una suddivisione ragionata degli argomenti da studiare e nello stesso tempo ci permette di avere una visione globale del testo. Nella fase finale l'indice diventa ancor più utile per il ripasso, soprattutto per gli studenti che sono soliti ripetere in modo dettagliato tutti gli argomenti presentati dall'autore. In questo caso l'indice può essere utilizzato come una scaletta degli argomenti e permette di controllare lo stato di acquisizione delle conoscenze, valutando così i punti in cui è opportuno un ripasso. I titoli indicati possono fornire degli spunti su possibili domande di riepilogo alle quali dobbiamo fornire le necessarie argomentazioni per poter dimostrare di aver compreso e studiato il testo puntualmente.

Le prime pagine dei libri hanno sempre qualcosa da dire, qualche messaggio da proporre, una traccia da seguire.

Volendo rappresentare con una metafora l'utilità dell'indice e delle prime pagine dei libri possiamo dire che grazie ad essi si può iniziare una prima "visita" alla casa che andremo ad abitare: il fatto di sapere da quante stanze è composta e dei collegamenti essenziali fra i vari ambienti ci consentirà di abitare al meglio questa casa.

Avremo trasformato la nostra esplorazione in una risorsa da utilizzare per la nostra navigazione.

Se avevate saltato la lettura dell'indice e dei paragrafi precedenti tornate indietro e ricominciate. Altrimenti, andate avanti: buon divertimento e buon lavoro!

LA MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

- 2.1 Orientamenti della motivazione
- 2.2 Alcune caratteristiche della motivazione
- 2.3 Il quadrante del "contratto con se stessi"
- 2.4 La motivazione sostenibile
- 2.5 Il valore come incentivo motivazionale
- 2.6 Fattori che possono contribuire a dare impulso alla motivazione nello studio
- 2.7 Conservare la motivazione
- 2.8 La motivazione a essere competenti



Capitolo 2

LA MOTIVAZIONE ALLO STUDIO

Lo scopo di questo capitolo è quello di esplorare alcuni aspetti pragmatici che caratterizzano i fenomeni relativi alla motivazione ad apprendere e che possono supportare a riflettere su di un nostro *profilo motivazionale* per aumentare l'autoefficacia. Vengono analizzati alcuni fattori e indicati accorgimenti che possono incidere positivamente nell'incrementare e nel mantenere la motivazione. Il tema della motivazione ci consente di costruire un ponte fra gli aspetti procedurali, organizzativi e metodologici necessari per studiare con efficacia e le competenze emotive che possono entrare in gioco durante lo studio, un'interrogazione, una prova d'esame.

z z z 2.1 Orientamenti della motivazione

“Studio per me? Studio per gli altri? Studio perché i miei genitori mi hanno promesso il motorino o l'automobile? Studio per la mia futura professione? Studio perché voglio cambiare la mia posizione sociale? Studio perché mi piace la matematica o la biologia marina?”.

Qualunque sia la motivazione che suscita, indirizza e sostiene lo studio, può accadere che ci sia un incontro o una combinazione di eventi che si inseriscono fra la nostra personale motivazione, le indicazioni e le proposte che vengono dal mondo esterno.

Come è noto, ciascuno di noi ha svariati motivi che lo spingono a studiare a partire da uno scopo consapevole, pertinente e rispondente alle proprie aspettative.

Proprio per questa ragione è utile, per lo studente autoefficace, individuare se la motivazione deriva dall'*obiettivo* di superare l'interrogazione, la prova scritta o l'esame, dall'*attività di studio* in sé, dall'*apprendimento*, oppure da una combinazione di questi fattori.

Nel primo caso, se è l'*obiettivo* a far da guida, siamo portati a intraprendere lo studio perché sentiamo il bisogno di acquisire le competenze necessarie che consentono di raggiungere la nostra meta. In questo caso l'orientamento motivazionale e l'impegno si esauriscono, in genere, con il raggiungimento dell'obiettivo prestabilito.

Nel secondo caso è l'*attività di studio in sé* che muove il nostro *bisogno di sperimentare, il bisogno di costruire competenza* nelle situazioni riconosciute socialmente alle quali attribuiamo un valore anche per noi stessi. Lo studio può essere considerato come un luogo, un ambiente, nel quale si condividono insieme agli altri che sono impegnati nella stessa attività, discorsi, esperienze, relazioni, aspettative, sogni, desideri, ma anche risultati, successi e insuccessi.

Nel terzo caso è l'*apprendimento* a fare da guida. Si è infatti portati a intraprendere un percorso di studi per soddisfare il *bisogno di sentirsi competente*. Per esempio, l'affermazione: "mi piace molto imparare" è più credibile se chi la esprime la accompagna con azioni tangibili come partecipare spontaneamente a convegni, a incontri, a situazioni in cui si discutono argomenti specifici oppure approfondisce contenuti sfogliando testi, leggendo articoli di giornale, cercando elaborati in internet e così via. I tre orientamenti si combinano tra loro in un dosaggio che contraddistingue ciascun individuo e la prevalenza di uno di essi può caratterizzare il modo di attivare, dirigere e mantenere la motivazione.

Mentre si può incidere sulla propria autoefficacia facendo proprie le tecniche e le metodologie sulla pianificazione di un'attività o sul potenziamento della memoria, per la motivazione non è proprio così.

Per ciascuno di noi, riuscire a comprendere quali possano essere i *moventi* dei pensieri, dei sentimenti e dei comportamenti è cosa assai complessa in quanto si entra nell'affascinante mondo della sfera affettiva, di quella socio-relazionale e dell'intelligenza emotiva¹. Si entra cioè in un mondo che non è finalizzato soltanto alla comprensione dei fenomeni in cui è possibile trovare nessi e relazioni fra ciò che accade e le cause che lo fanno accadere, ma in un mondo nel quale è necessario mettere in gioco soprattutto la *consapevolezza*.

L'attività di studio è una combinazione di elementi che riguardano le motivazioni, le strategie, gli aspetti emotivi e affettivi. Si tratta di elementi connessi tra di loro che si influenzano ed entrano in gioco insieme. L'alterazione di uno di questi elementi può avere ripercussioni su tutti gli altri; provare eccessiva ansia nel sostenere un esame o emozioni negative mentre stiamo affrontando lo studio, sicuramente non aiuta a mantenere e a incrementare la motivazione, così come non aiuta a scegliere e a valutare le strategie più adeguate. D'altro canto, adottare strategie non adeguate all'obiettivo porterà probabilmente a ottenere risultati poco soddisfacenti,

¹ Un libro molto interessante che vale la pena di leggere anche per i risvolti che può avere nelle situazioni di comunicazione con gli altri è D. Goleman, *Intelligenza emotiva*, Rizzoli, Milano, 1996.

che non contribuiranno a mantenere la motivazione e accresceranno l'ansia e gli stati emotivi negativi².

z z z 2.2 Alcune caratteristiche della motivazione

Per preparare un esame è necessario studiare o imparare?

La risposta a questa domanda non è delle più ovvie. Lo studio è un'azione prevalentemente cognitiva e intenzionale, ma l'apprendimento è un processo assai complesso.

Le abilità di studio facilitano e supportano ciò che è utile ai fini del saper imparare in modo economico e con efficienza, ma non si può trascurare il fatto che il "carburante" della decisione a studiare ha a che fare con i fenomeni della motivazione e questa, a sua volta, è influenzata da componenti affettive e da alcune caratteristiche del nostro modo di essere e relazionarci con gli adulti ed i compagni.

Entriamo un po' nel merito, consapevoli del fatto che gli argomenti che stiamo per trattare non pretendono di essere esaurienti dal punto di vista delle conoscenze teoriche o metodologiche, proprio in virtù della loro complessità.

È noto che la motivazione racchiude un punto di vista soggettivo, non sempre consapevole, che fa scattare in primo luogo la molla della *decisione a studiare* e poi quella della *decisione a imparare* tramite lo studio. I risultati che si ottengono, le ricompense affettive o materiali che riceviamo dagli altri, piuttosto che la soddisfazione per aver superato le difficoltà, generano un *circolo virtuoso* della motivazione, cioè un fenomeno che si alimenta in modo da accrescere il senso di fiducia e di autostima personale e il senso di stima sociale.

Tuttavia se, pur avendo deciso di studiare e imparare, il meccanismo della soddisfazione si inceppa per una delle possibili ragioni, non è difficile vedere ridurre l'impegno. Sono dunque due le situazioni da tenere in considerazione: lo sviluppo e il mantenimento della motivazione qualunque sia l'esito e il risultato dello studio.

L'ansia può minacciare l'autostima e le tensioni emotive che ne derivano possono generare l'idea che non valga la pena dedicare tempo e energia allo studio.

In genere, l'ansia è provocata dal timore, dalla paura di non farcela o di venire disapprovati in caso di insuccesso; tutto ciò può diventare così pres-

² Cfr. paragrafo 3.2.2. "Come cambiare segno all'affettività".



Superare un esame

Come trasformare ansia, emotività
e studio in risorse strategiche

L'idea di sostenere un esame, sia orale che scritto, sia in ambito scolastico che lavorativo crea sempre un certo disagio.

*Come organizzare lo studio? Come ottimizzare i tempi?
Come superare l'ansia? Come mantenere la motivazione?*

Metodo di studio, pianificazione del lavoro, gestione dell'emotività sono strettamente connessi alle nostre capacità di raggiungere qualsiasi obiettivo e realizzare qualsiasi progetto, sia personale che professionale. Gli autori, traendo spunto dalla propria esperienza didattica e da ricerche scientifiche condotte in vari contesti formativi, propongono un percorso che consente di **progettare, realizzare e rendere efficace il proprio studio**. Nel testo sono analizzate attività e metodi di studio e vengono suggerite strategie per potenziare il proprio apprendimento, renderlo funzionale agli obiettivi da raggiungere e adeguarlo alla difficoltà e alla rilevanza dei contenuti.

Un testo pratico e innovativo, con tanti, semplici consigli per:

- **STUDIARE** con meno fatica e in modo più proficuo
- **ORGANIZZARE** il lavoro per risparmiare tempo
- **GESTIRE** e superare l'ansia da esame



€ 12,00

ISBN 978-88-7959-394-6



9 788879 593946