



<https://github.com/alberto-gi/progetto-hci>

# LE 5 STECCHI

Fondamenti di Human-Computer Interaction



# TABELLA DEI CONTENUTI

• Il Team	01
• Il Tema	02
• Risultati del questionario	03
• Interviste	04
• Dati dalle interviste	05
• Conclusioni	06



# 01 IL TEAM



ALBERTO R.



ALBERTO G.



ANTONIO



ENRICO



GIACOMO



NICOLA

## 02 IL TEMA



### LA SCELTA DEL TEMA

Vogliamo rendere lo studio più **semplice** e meno stressante per gli studenti, usando strumenti tecnologici che li aiutino ad **organizzarsi meglio** e a sentirsi più **sereni** nel loro percorso.

### PERCHÉ?

- I giovani hanno oggi una soglia di **attenzione** più bassa, e **organizzare lo studio** è sempre più difficile.
- La **tecnologia**, invece di aiutare, viene spesso vissuta come fonte di **distrazione**.
- Da qui nasce la nostra idea: riportare la tecnologia a **supporto dello studio**.

03

# RISULTATI DEL QUESTIONARIO

L'utilizzo del questionario è stato un **passaggio fondamentale** nella fase di raccolta dei dati.

La sua preparazione ci ha chiarito i **punti chiave su cui volevamo concentrare l'attenzione**, mentre l'analisi delle risposte ricevute ci ha offerto spunti preziosi da approfondire.

In questo modo, il questionario è stato sia uno **strumento di indagine**, sia una **base per futuri approfondimenti**.



---

**Link al questionario:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdb1WUaFM8BLujE531KMBY4Z07wpxuX75TOkh\\_OmlaQguk4RA/viewform?usp=send\\_form](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdb1WUaFM8BLujE531KMBY4Z07wpxuX75TOkh_OmlaQguk4RA/viewform?usp=send_form)

# UTILIZZO QUESTIONARIO:

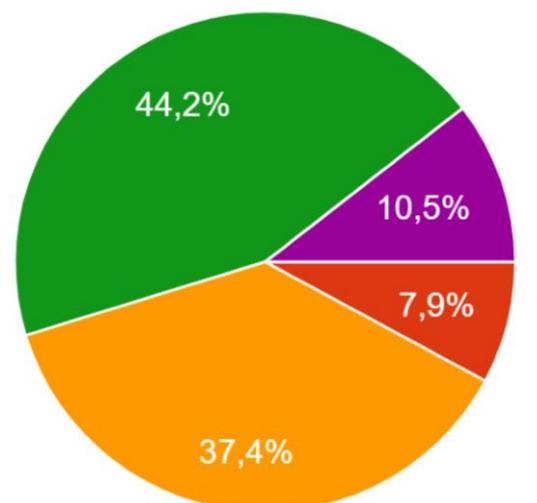
*I dati raccolti ci hanno guidato nella definizione delle domande per l'intervista.*

Dal questionario è emerso che:

- **Nessuno** ha dichiarato di non **distrarsi** mai con i dispositivi digitali.
- Oltre la **metà** degli studenti fatica a rispettare gli **orari di studio** prefissati.
- Quasi i **tre quarti** hanno **modificato** il proprio **metodo di studio** passando a un nuovo ciclo.
- **Molti** studenti dichiarano di **non sapere** da dove iniziare quando **il materiale** da affrontare **è molto**.
- Questi risultati hanno portato ad approfondire il tema dell'organizzazione dello studio, analizzando approcci, tecniche e difficoltà.

Quanto spesso ti senti distratto/a dai dispositivi digitali durante lo studio?

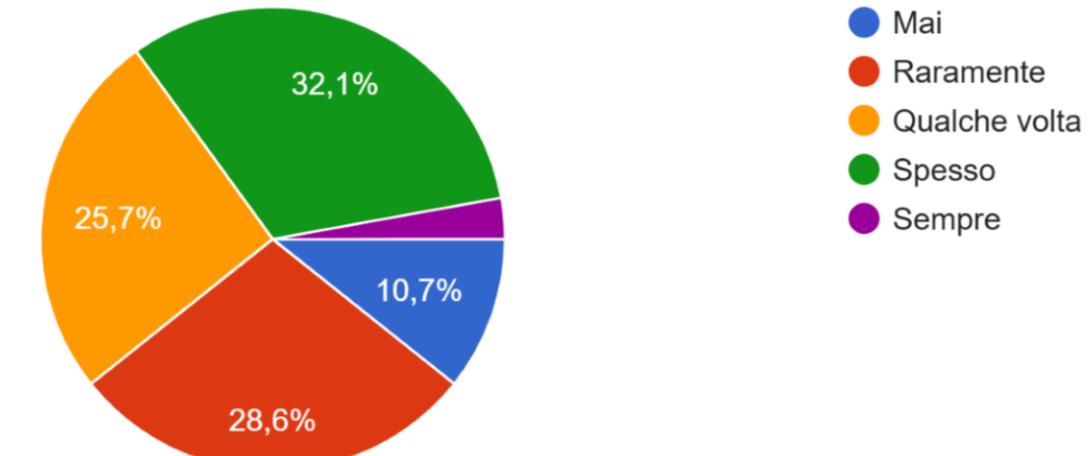
190 risposte



- Mai
- Raramente
- Qualche volta
- Spesso
- Sempre

SE UTILIZZI QUALCHE STRUMENTO DI ORGANIZZAZIONE: Quanto spesso riesci a rispettare gli orari di studio prefissati?

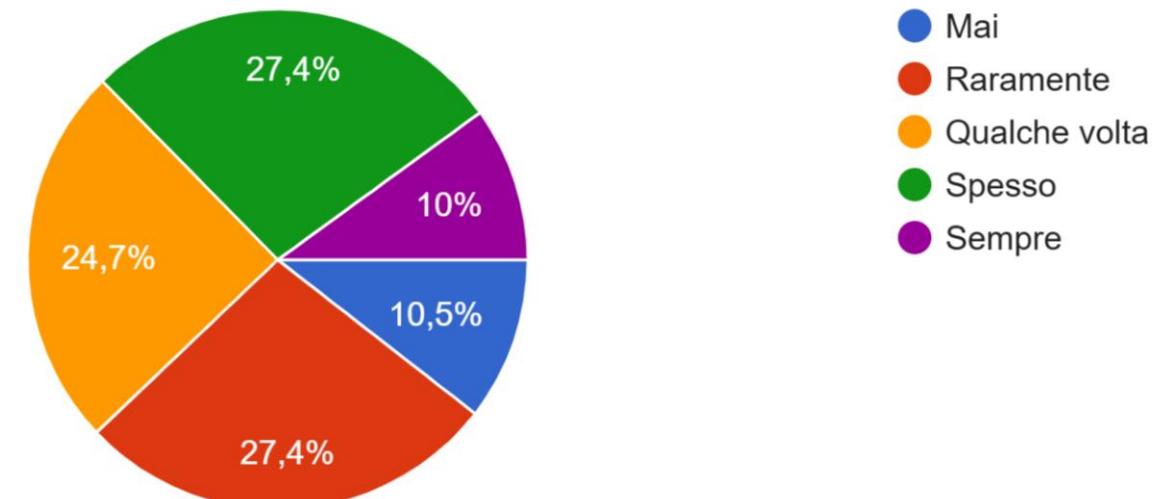
140 risposte



- Mai
- Raramente
- Qualche volta
- Spesso
- Sempre

Quanto spesso ti capita di non sapere da dove iniziare quando hai molto materiale da studiare?

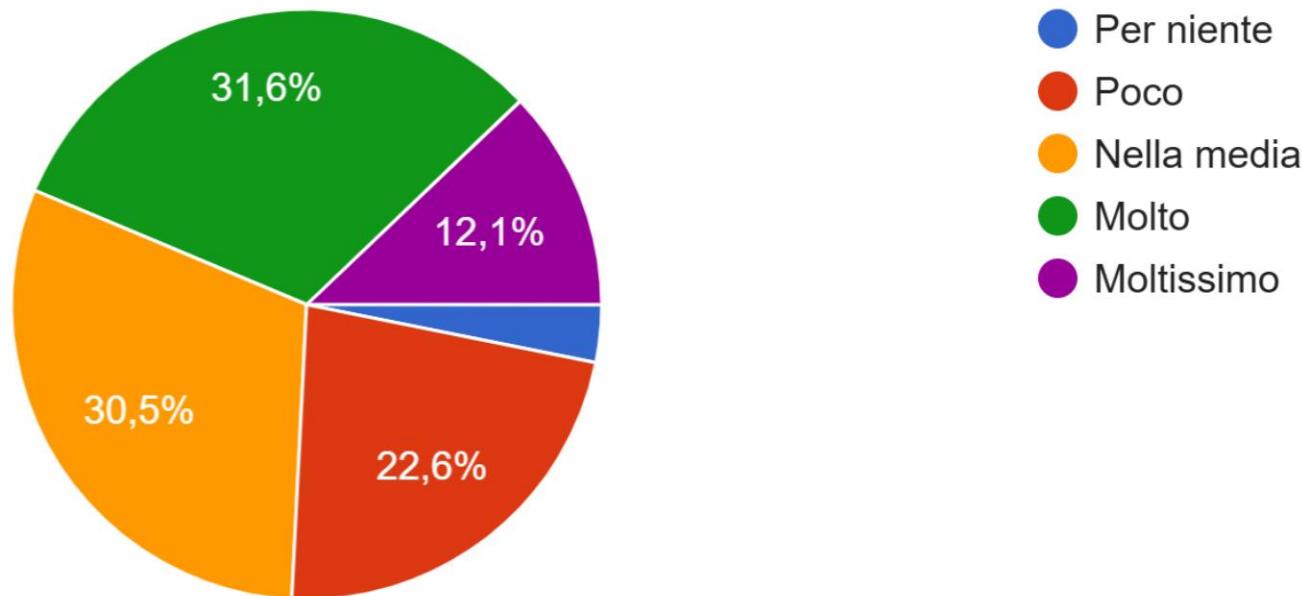
190 risposte



- Mai
- Raramente
- Qualche volta
- Spesso
- Sempre

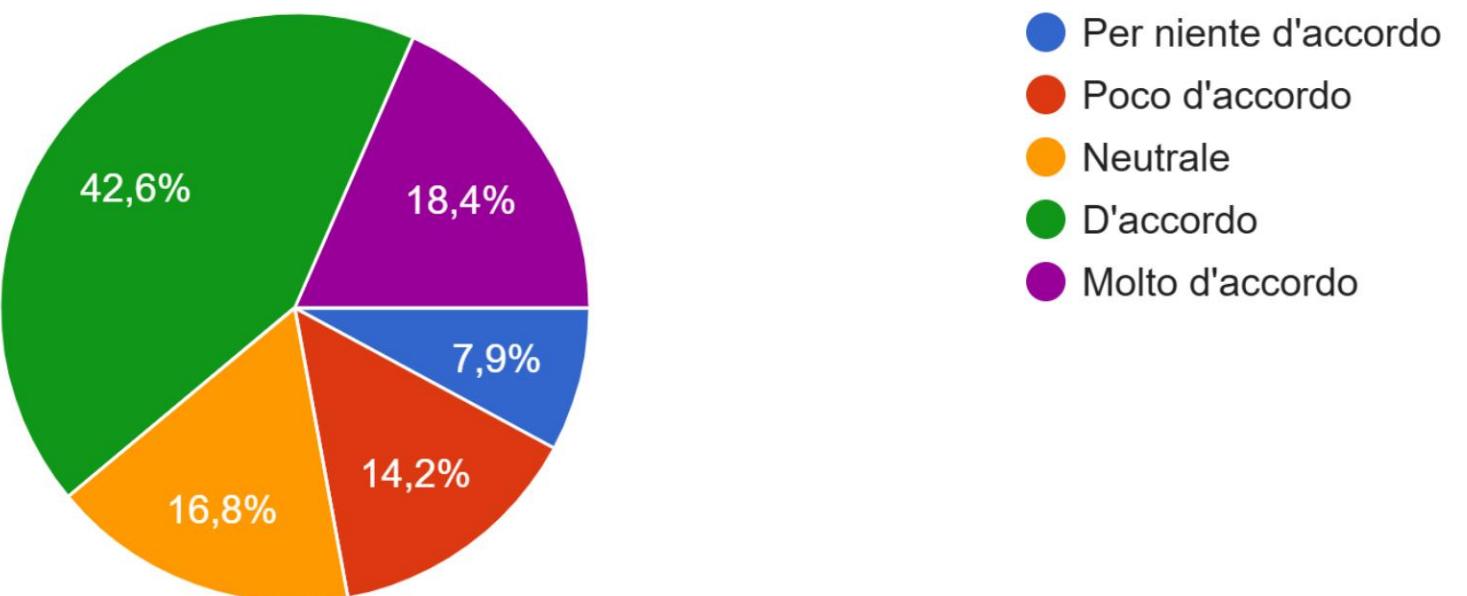
Ti capita di non riuscire a prepararti come avresti voluto per un esame/test?

190 risposte



"Con l'inizio del nuovo ciclo, ho sentito il bisogno di cambiare il mio metodo di studio"

190 risposte



# LE PRINCIPALI SFIDE RISCONTRATE

CAMBIO DI ROUTINE

CARICO DI STUDIO

GESTIONE DEL TEMPO

FREQUENTARE LE LEZIONI

IMPROVISA AUTONOMIA

PRENDERE APPUNTI

VIVERE CON COINQUILINI

COSTANZA

COMPLESSITÀ ARGOMENTI

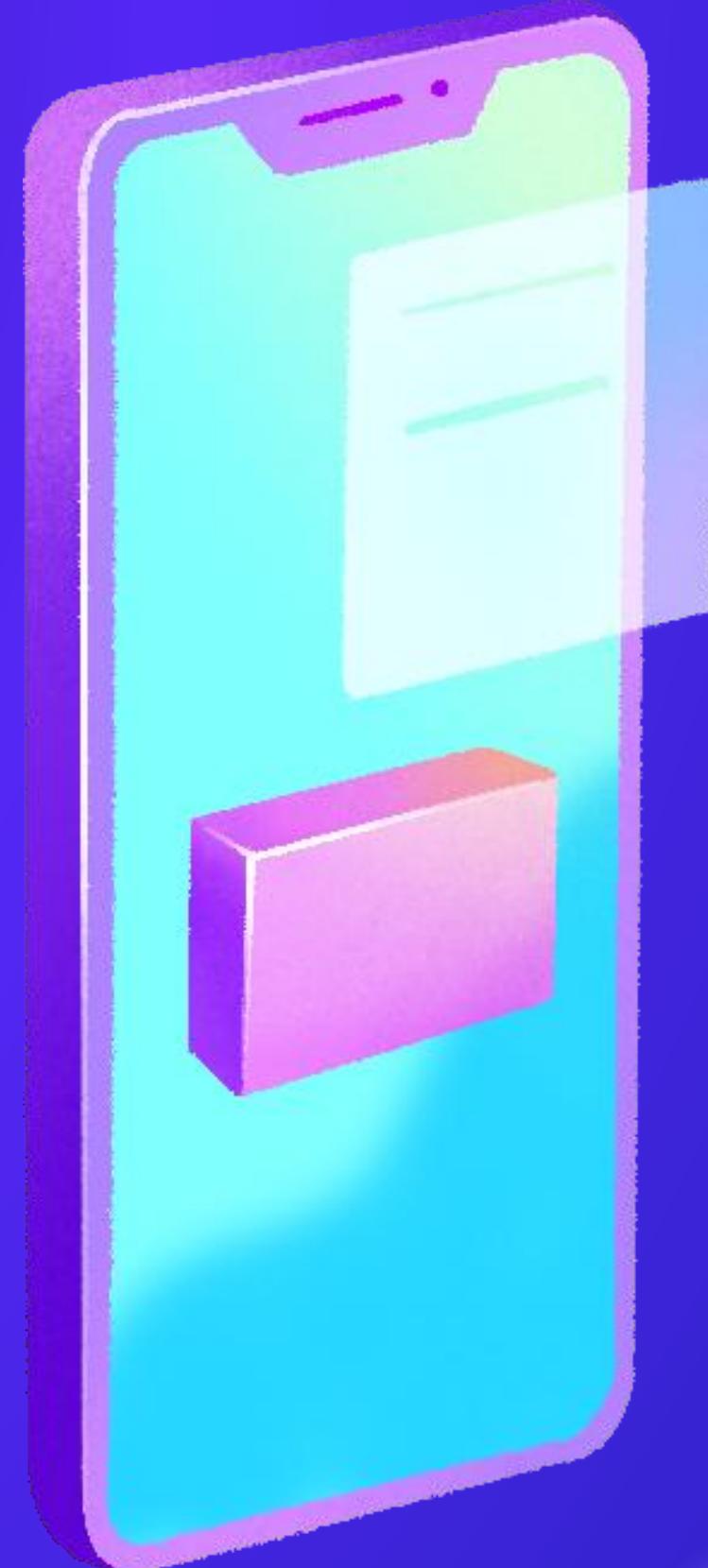
SOLITUDINE

PREZZO DEI LIBRI

## ORGANIZZAZIONE DELLO STUDIO

# 04

# INTERVISTE

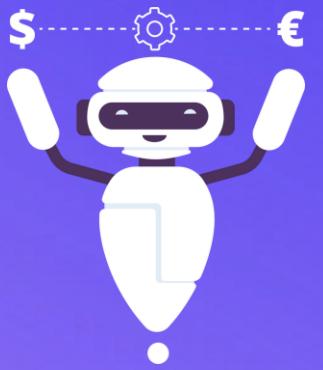


# UTENTI



## MEDIO

7 utenti nel pieno  
del corso di studi



## ESTREMO

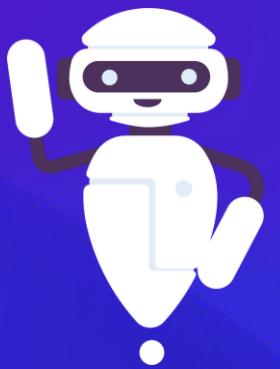
1 utente che ha  
appena finito  
il corso di studi



## ESPERTO

2 utenti esperti  
nel metodo  
di studio

# UTENTI MEDI



**Nome:** Giovanni

**Età:** 21

**Genere:** Uomo

**Utente:** Utente Medio

**Intervistatori:** Giacomo (intervistatore), Enrico (Appunti)

**Corso di studi:** Ingegneria Gestionale al PoliMi

**Nome:** Gaia

**Età:** 20

**Genere:** Donna

**Utente:** Utente Medio

**Intervistatori:** Nicola (Intervistatore), Antonio (Appunti)

**Corso di studi:** Giurisprudenza università Roma 3

**Nome:** Edoardo

**Età:** 21

**Genere:** Uomo

**Utente:** Utente Medio

**Intervistatori:** Enrico (Intervistatore), Alberto R. (Appunti)

**Corso di studi:** Ingegneria Informatica PoliMi

**Nome:** Camilla

**Età:** 17

**Genere:** Donna

**Utente:** Utente Medio

**Intervistatori:** Antonio (Intervistatore), Alberto G. (Appunti)

**Corso di studi:** Liceo Scientifico

# UTENTI MEDI



## INTERVISTA DOPPIA:

<b>Caterina</b>	<b>Nome</b>	<b>Giuliana</b>
<b>24</b>	<b>Età</b>	<b>22</b>
<b>Donna</b>	<b>Genere</b>	<b>Donna</b>
<b>Utente Medio</b>	<b>Utente</b>	<b>Utente Medio</b>
<b>Alberto G.(Intervistatore), Enrico(Appunti)</b>	<b>Intervistatori</b>	<b>Alberto G.(Intervistatore), Enrico(Appunti)</b>
<b>Medicina al San Raffaele</b>	<b>Corso di studi</b>	<b>Medicina al San Raffaele</b>

<b>Nome:</b>	<b>Stefano</b>
<b>Età:</b>	<b>20</b>
<b>Genere:</b>	<b>Uomo</b>
<b>Utente:</b>	<b>Utente Medio</b>
<b>Intervistatori:</b>	<b>Alberto R. (Intervistatore), Giacomo(Appunti)</b>
<b>Corso di studi:</b>	<b>Lingue per le Imprese università Cattolica</b>

# UTENTE ESTREMO



**Nome:** Veronica

**Età:** 26

**Genere:** Donna

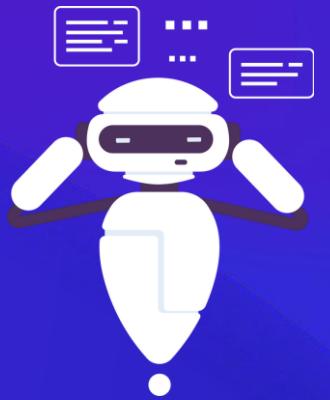
**Utente:** Utente Estremo

**Intervistatori:** Nicola (Intervistatore), Alberto G. (Appunti)

**Studio Attuale:** Laureata al PoliMi, ora è una dottoranda presso UIC (University of Illinois Chicago)

**Motivazione Scelta:** Ha conseguito la laurea con il massimo dei voti e la sua esperienza accademica ci offre uno sguardo diretto su come affrontare lo studio universitario, sulle difficoltà che possono emergere e sulle strategie che le hanno permesso di superarle

# UTENTI ESPERTI



**Nome:** Paolo

**Età:** 59

**Genere:** Uomo

**Utente:** Utente Esperto

**Intervistatori:** Giacomo(Intervistatore), Alberto R.(Appunti)

**Professione:** Professore di Italiano e Latino al liceo Marinelli

**Motivazione Scelta:** Ha più di quarant'anni di esperienza come docente, ha insegnato in molteplici istituti e ha assistito in prima persona al cambiamento del ruolo dell'insegnante e delle modalità di studio degli studenti.

**Nome:** Daria

**Età:** 46

**Genere:** Donna

**Utente:** Utente Esperto

**Intervistatori:** Antonio(Intervistatore), Nicola(Appunti)

**Professione:** Psicologa

**Motivazione Scelta:** Da oltre diciotto anni lavora come psicologa presso il servizio Polipsi, dove si dedica al benessere psicologico degli studenti. Inoltre, è formatrice del seminario «Come studiare in modo efficace», rivolto sia agli studenti che ai docenti.

# MODALITÀ INTERVISTA

(01)

## DOVE

- Le interviste si sono svolte al Politecnico di Milano – Campus Leonardo
- È stata privilegiata la modalità in presenza per garantire una migliore interazione.

(02)

## COME

- Ogni intervista è stata condotta da due persone: intervistatore e annotatore. Le domande sono state somministrate tramite dispositivi digitali e app di supporto.
- L'annotatore ha registrato l'audio e preso appunti testuali.
- Tutti i partecipanti hanno fornito il consenso al trattamento dei dati.

# ORGANIZZAZIONE DELL'INTERVISTA

## DOMANDE DI BACKGROUND

01

Utili per instaurare un primo rapporto con l'intervistato.

Le abbiamo progettate per favorire risposte ampie, ma guidate, evitando che l'intervistato si senta spaesato.

## DOMANDE DI APPROFONDIMENTO

02

In questa parte del progetto ci siamo concentrati sulle interviste, approfondendo come gli studenti **vivono e organizzano lo studio**. I principali temi affrontati sono:

- **Organizzazione e metodo di studio:** gestione del tempo, strategie e difficoltà.
- **Transizione tra cicli di studi:** adattamento ai cambiamenti e nuovi metodi.
- **Uso del digitale:** tecnologia come supporto ma anche fonte di distrazione.

# ORGANIZZAZIONE DELL'INTERVISTA

## DOMANDE PERSONALI

03

Abbiamo concluso l'intervista con riflessioni di tipo **motivazionale**, per comprendere cosa spinge gli studenti a studiare, cosa il gratifica, che **Importanza** attribuiscono allo studio e se vivono questo rapporto in modo sereno o conflittuale.

- Le domande agli utenti esperti (professore e psicologa) **sono state adattate** rispetto a quelle degli studenti.
- L'obiettivo era **approfondire** aspetti più riflessivi e professionali sul metodo di studio.
- Le dieci domande presentate sono una **rielaborazione dei questionari originali**, pensata per offrire un confronto omogeneo tra i diversi punti di vista.

(Ogni intervista è stata preceduta da una breve introduzione del team, con la spiegazione degli obiettivi e la gestione del modulo per il trattamento dei dati).

# 1.1) Quanto ritieni efficiente il tuo metodo di studio?

## Utenti medi

- **Eterogeneità e incostanza:** Gli utenti medi hanno metodi diversi ma poca continuità: alcuni rimandano troppo, altri cercano costanza ma faticano a mantenere ritmo e concentrazione.
- **Adattamento come doppio filo:** Edoardo adatta il metodo alle materie, mostrando flessibilità ma anche rischio di confusione e perdita di tempo.
- **Consapevolezza senza struttura:** Giovanni e altri riconoscono i propri limiti ma non riescono a costruire un metodo stabile e duraturo.

## Utente estremo

- **Metodo strutturato e preciso:** Veronica organizza lo studio con schemi, orari e piccoli premi. In passato la rigidità la portava a stressarsi quando qualcosa *"faceva crollare il programma"*.
- **Ricerca di equilibrio:** Con l'esperienza ha reso il metodo più realistico, imparando ad accettare errori e imprevisti.
- **Rischio di perfezionismo:** Il suo approccio è molto efficace ma può diventare fonte di ansia se non bilanciato con flessibilità.

# 1.2) Quanto ritieni efficiente il tuo metodo di studio?

## Utenti esperti

- **Mancanza di metodo stabile:** Marsich osserva che molti studenti “non hanno un vero metodo di studio”, affidandosi troppo agli strumenti digitali invece che al ragionamento personale.
- **Metodo come competenza in evoluzione:** La psicologa ricorda che anche chi ha un buon metodo deve “riadattarlo nel tempo”, perché cambiano ritmi e contesti.
- **Equilibrio tra struttura e flessibilità:** Entrambi concordano che l’efficacia nasce dal giusto mix tra regole, consapevolezza e adattamento.

## Confronto

- **Differenze nella consapevolezza:** Gli utenti medi percepiscono l’efficacia in base all’abitudine, mentre Veronica la costruisce con disciplina. Gli esperti, invece, la collegano a un percorso metacognitivo: capire come si impara.
- **Gap metodologico:** Gli studenti oscillano tra improvvisazione e controllo eccessivo, mentre gli esperti vedono l’efficienza come una capacità in divenire.
- **Sintesi:** gli esperti spostano il focus dall’idea di “metodo giusto” a quella di metodo consapevole, che evolve nel tempo.

## 2.1) Come gestisci la motivazione e le difficoltà nello studio?

### Utenti medi

- **Motivazione instabile:** Gli utenti medi alternano momenti di entusiasmo e cali improvvisi: Giuliana parla di “*distrazioni in ogni cosa*” quando è stanca, mentre Caterina vive ansia vicino alle scadenze.
- **Ricerca di equilibrio:** Gaia e Stefano mantengono una certa costanza, mentre Giovanni si affida alla rapidità di comprensione per compensare la poca disciplina.
- **Strategie deboli:** Edoardo prova a organizzarsi, ma ammette che “*lo studio porta via tanto tempo*”. In generale, la motivazione è percepita come emozione momentanea più che abilità stabile.

### Utente estremo

- **Motivazione fondata sul controllo:** Veronica studia con disciplina e auto-organizzazione, fissando obiettivi chiari e piccole gratificazioni personali.
- **Rigidità e ansia da prestazione:** Racconta che in passato “*l'imprevisto mi mandava in ansia e faceva crollare tutto il programma*”, segno di una motivazione più legata al dovere che al piacere.
- **Evoluzione verso la flessibilità:** Con il tempo ha imparato a essere più indulgente con se stessa, trovando nella flessibilità l'equilibrio tra impegno e benessere.

## 2.2) Come gestisci la motivazione e le difficoltà nello studio?

### Utenti esperti

- **Motivazione come competenza psicologica:** I ragazzi faticano a mantenere la motivazione nel tempo, perché la collegano più al risultato immediato che al processo di apprendimento.
- **Fragilità emotiva e gestione della frustrazione:** Sono più vulnerabili e si scoraggiano facilmente dopo gli insuccessi; la difficoltà principale riguarda il superamento del fallimento, più che lo studio in sé.
- **Educare alla costanza:** È fondamentale allenare resilienza e pazienza, imparando a tollerare i tempi lenti dell'apprendimento.

### Confronto

- **Differenze di prospettiva:** Gli studenti medi vivono la motivazione come uno stato d'animo, Veronica come disciplina, gli esperti come abilità da coltivare.
- **Gestione delle difficoltà:** I medi si fermano di fronte all'ostacolo, Veronica tenta di controllarlo. Gli esperti propongono un approccio riflessivo: accogliere il fallimento come parte della crescita.
- **Sintesi:** la motivazione per gli esperti è un muscolo mentale, non un'emozione passeggera.

### 3.1) In che modo la stanchezza e le distrazioni influenzano il tuo rendimento?

#### Utenti medi

- **Telefono e stanchezza come fonti principali di distrazione:** Il cellulare è segnalato come ostacolo costante; la stanchezza rende le distrazioni più frequenti e i social abbassano la concentrazione.
- **Distrazioni durante le pause:** Le pause tendono a dilatarsi oltre il previsto, generando calo di concentrazione e frustrazione.
- **Scarsa consapevolezza delle cause:** Gli studenti notano le distrazioni, ma raramente pensano a prevenirle; la stanchezza appare inevitabile, non segnale di cattiva gestione del tempo.

#### Utente estremo

- **Distrazione legata al giudizio personale:** La distrazione nasce da pensieri intrusivi e autocritici, più che da fattori esterni.
- **Stanchezza emotiva più che fisica:** Il calo di concentrazione è dovuto alla frustrazione; le difficoltà cognitive diventano emotive.
- **Approccio riflessivo:** Veronica riconosce le cause dei pensieri disfunzionali e cerca di interromperli, trasformando la distrazione in consapevolezza.

## 3.2) In che modo la stanchezza e le distrazioni influenzano il tuo rendimento?

### Utenti esperti

- **Saturazione cognitiva e attenzione frammentata:** Marsich evidenzia che "*i ragazzi oggi sono immersi in stimoli continui*", il che riduce la capacità di concentrazione prolungata.
- **Equilibrio mente-corpo:** La psicologa ricorda che la stanchezza non è solo fisica ma anche emotiva, spesso legata a perfezionismo o insicurezza.
- **Educazione all'autoregolazione:** Entrambi concordano sulla necessità di insegnare pause consapevoli e tecniche di decompressione per gestire distrazione e affaticamento.

### Confronto

- **Consapevolezza diversa:** Gli studenti medi vedono la distrazione come inevitabile; Veronica la analizza e trasforma, mentre gli esperti la considerano un segnale da interpretare.
- **Approccio proattivo vs. reattivo:** Gli esperti invitano a prevenire la stanchezza con ritmi sostenibili, mentre gli studenti reagiscono quando è già tardi.
- **Sintesi:** la differenza è tra subire la distrazione e gestirla consapevolmente.

## 4.1) Quali strategie utilizzi per mantenere la concentrazione e ridurre le distrazioni?

### Utenti medi

- **Uso di strategie pratiche ma instabili:** Caterina mette il telefono in un'altra stanza e lo controlla “solo come ricompensa”. Giuliana usa app bloccanti ma trova “altre distrazioni”.
- **Disciplina come obiettivo, non come abitudine:** Giovanni e Stefano puntano sulla forza di volontà, mentre Gaia fa pause brevi “massimo dieci minuti” per recuperare lucidità.
- **Risultati temporanei:** Le strategie funzionano finché la motivazione resta alta. Manca una gestione strutturata del tempo, più affidata al momento che al metodo.

### Utente estremo

- **Consapevolezza e accettazione del limite:** Quando perde la concentrazione, Veronica preferisce “prendere una pausa” e riconoscere il problema invece di forzarsi.
- **Autoregolazione emotiva:** La sua strategia non è evitare la distrazione, ma capire perché accade e come gestirla.
- **Efficacia sul lungo periodo:** Questo approccio la aiuta a mantenere equilibrio mentale e costanza, riducendo il rischio di frustrazione.

## 4.2) Quali strategie utilizzi per mantenere la concentrazione e ridurre le distrazioni?

### Utenti esperti

- **Strategie personalizzate:** La psicologa sottolinea che non esiste una tecnica universale: “*ogni studente deve imparare cosa funziona per lui*”.
- **Gestione ambientale e mentale:** Marsich consiglia di “*ricreare spazi protetti di concentrazione*” e di limitare gli stimoli digitali, non eliminarli del tutto.
- **Concentrazione come esercizio:** Per entrambi, la concentrazione si allena gradualmente, imparando a distinguere distrazione utile (pausa riflessiva) da distrazione passiva.

### Confronto

- **Visione strutturata vs. empirica:** Gli studenti medi sperimentano soluzioni temporanee, Veronica usa introspezione, gli esperti puntano alla continuità e all’autoconsapevolezza.
- **Gestione dello stimolo:** Dove i medi cercano di evitare la distrazione, gli esperti insegnano a comprenderla.
- **Sintesi:** gli esperti trasformano la concentrazione da “atto di forza” a processo educativo e sostenibile.

## 5.1) Che ruolo hanno le pause nel tuo studio? Ti aiutano o ti ostacolano?

### Utenti medi

- **Percepite come necessarie ma difficili da controllare:** Le pause spesso si allungano più del previsto, peggiorando la concentrazione.
- **Uso variabile e soggettivo:** Alcuni trovano utili pause brevi, altri si regolano a seconda del bisogno; per alcuni diventano occasione di distrazione.
- **Difficoltà nel rispettare i tempi:** Le pause rischiano di trasformarsi da strumento di recupero a ostacolo alla produttività.

### Utente estremo

- **Pause come parte del metodo:** Le considera fondamentali: “*se non ho la mente chiara e lucida è inutile che stia davanti al computer*”.
- **Equilibrio e realismo:** Le pause servono a recuperare energia senza sensi di colpa, aiutandola a ritrovare lucidità.
- **Gestione matura del tempo:** A differenza dei medi, le pause non interrompono lo studio ma lo rendono più sostenibile e consapevole.

## 5.2) Che ruolo hanno le pause nel tuo studio? Ti aiutano o ti ostacolano?

### Utenti esperti

- **Pause come necessità cognitiva:** Marsich evidenzia che “*senza pause la mente non consolida ciò che apprende*”. La pausa non è tempo perso, ma tempo di sedimentazione.]
- **Rottura del senso di colpa:** La psicologa spiega che molti studenti “*vivono la pausa come fallimento*”, mentre dovrebbe essere una parte naturale del processo di studio.
- **Promuovere pause intenzionali:** Gli esperti consigliano pause brevi ma regolari, seguite da una ripresa strutturata.

### Confronto

- **Differenze nella percezione:** Gli studenti medi vedono la pausa come distrazione, Veronica come momento di riequilibrio, gli esperti come strumento cognitivo.
- **Rapporto con il tempo:** I medi ne abusano o la evitano; gli esperti la pianificano.
- **Sintesi:** la pausa non interrompe lo studio, ne garantisce la qualità.

## 6.1) Come ti organizzi di fronte ad una grande mole di studio o agli esami?

### Utenti medi

- **Gestione eterogenea ma spesso reattiva:** Gaia e Stefano studiano “volta per volta” per evitare accumuli, mentre Giuliana e Caterina si trovano spesso a lavorare sotto pressione.
- **Programmazione parziale:** Edoardo tenta di pianificare in anticipo, ma ammette che richiede “troppo tempo”. La mancanza di realismo porta ansia a ridosso degli esami.
- **Controllo apparente:** Molti dichiarano tranquillità finché il carico è moderato, ma vanno in difficoltà quando aumenta, segno di una pianificazione fragile.

### Utente estremo

- **Pianificazione precisa e costante:** Veronica suddivide gli esami tra sessioni e si prepara con largo anticipo, evitando sovraccarichi.
- **Consapevolezza delle proprie energie:** Sa “dove impiegare i propri sforzi” e costruisce programmi realistici.
- **Gestione razionale dello stress:** La sua organizzazione nasce dall’esperienza: pianificare bene non solo riduce l’ansia, ma favorisce la fiducia in sé.

## 6.2) Come ti organizzi di fronte ad una grande mole di studio o agli esami?

### Utenti esperti

- **Gestione pianificata dello sforzo:** Marsich consiglia di “*spalmare lo studio nel tempo*” e di fissare obiettivi realistici.
- **Autovalutazione e consapevolezza:** La psicologa invita gli studenti a chiedersi “*quanto riesco a fare davvero in un giorno*”, evitando il mito della produttività continua.
- **Preparazione come allenamento:** Gli esperti considerano l’esame un esercizio di gestione mentale, non solo di memoria.

### Confronto

- **Strategia vs. istinto:** Gli studenti medi studiano sotto pressione, Veronica pianifica, gli esperti insegnano a distribuire energie.
- **Visione temporale:** Gli studenti si concentrano sul risultato immediato, gli esperti sulla sostenibilità.
- **Sintesi:** il successo agli esami dipende più dalla gestione dei ritmi che dalla quantità di studio.

# 7.1) Qual è l'impatto dello studio in compagnia o del rapporto degli altri sul tuo apprendimento?

## Utenti medi

- **Valutazioni divergenti:** Giuliana e Caterina trovano lo studio condiviso "fondamentale" per restare motivate e alleggerire lo stress, mentre Stefano lo evita perché "*le altre persone distraggono*".
- **Benefici emotivi:** Edoardo lo considera utile "*per affrontare lo studio con più serenità*", e Giovanni lo usa come momento di confronto costruttivo.
- **Dimensione sociale ambivalente:** Lo studio in gruppo può sostenere la motivazione ma anche generare distrazione, dipendendo molto dalla compatibilità tra compagni.

## Utente estremo

- **Condivisione come risorsa evolutiva:** Racconta che studiare con altri "*mi ha aiutato a rendermi conto che ci sta essere in difficoltà, non è un problema*".
- **Crescita personale:** La collaborazione l'ha aiutata ad accettare il fallimento e a "*capire quali sono le tue forze e di utilizzarle*".
- **Sostegno reciproco:** Per lei lo studio condiviso è un'esperienza di empatia e confronto, più legata alla consapevolezza che alla performance.

## 7.2) Qual è l'impatto dello studio in compagnia o del rapporto degli altri sul tuo apprendimento?

### Utenti esperti

- **Valore relazionale dell'apprendimento:** La psicologa sottolinea che “*studiare insieme può aumentare la motivazione e ridurre l'ansia*”, ma solo se c’è equilibrio.
- **Collaborazione come confronto costruttivo:** Marsich vede lo studio condiviso come “*una palestra di pensiero critico*”, utile a sviluppare il dialogo
- **Socialità regolata:** Gli esperti evidenziano che il gruppo va gestito: troppa competizione o distrazione ne annulla i benefici.

### Confronto

- **Different approccio al gruppo:** Gli studenti medi vivono lo studio in compagnia come supporto o distrazione, Veronica come confronto positivo, gli esperti come contesto educativo.
- **Equilibrio emotivo:** Gli esperti enfatizzano la cooperazione, mentre gli studenti cercano rassicurazione.
- **Sintesi:** per gli esperti, studiare insieme è un mezzo, non un fine.

## 8.1) Quanto incide il luogo di studio sulla tua concentrazione e produttività?

### Utenti medi

- **Preferenza per ambienti familiari:** Stefano afferma di trovarsi bene a casa perché “*mi aiuta a non distrarmi*”. Giovanni e Caterina condividono questa abitudine
- **Desiderio di spazi più stimolanti:** Gaia sogna ambienti all’aperto, “*con tanto verde e luce*”, ma raramente li utilizza.
- **Ambiente come fattore di comfort:** Per i medi, il luogo influisce sul rendimento più per comodità e routine che per scelte consapevoli.

### Utente estremo

- **Ricerca di spazi luminosi e dinamici:** Preferisce luoghi “*con tanta aria e altre persone che studiano*”, perché la presenza altrui funge da “*leva sociale*”.
- **Ambiente come stimolo cognitivo:** Non solo comfort, ma anche energia e concentrazione.
- **Contesto come parte del metodo:** Veronica trasforma lo spazio in un elemento attivo del suo equilibrio di studio.

## 8.2) Quanto incide il luogo di studio sulla tua concentrazione e produttività?

### Utenti esperti

- **Ambiente come fattore psicologico:** Marsich ricorda che lo spazio influisce sul comportamento: "*l'aula crea disciplina, la casa rilassa ma distrae*".
- **Importanza del contesto:** La psicologa suggerisce di scegliere luoghi coerenti con lo stato d'animo: "*spazio ordinato, mente ordinata*".
- **Stimolo ambientale calibrato:** L'ambiente ideale è quello che equilibra comfort e stimolo cognitivo.

### Confronto

- **Differenze di percezione:** I medi scelgono l'ambiente per abitudine, Veronica per energia, gli esperti per funzione.
- **Consapevolezza spaziale:** Gli esperti propongono una lettura più attiva dello spazio, come elemento del metodo.
- **Sintesi:** il luogo non determina la concentrazione, la facilita se scelto consapevolmente.

# 9.1) Hai mai usato strumenti digitali o app per migliorare la tua organizzazione?

## Utenti medi

- **Uso limitato o discontinuo:** Molti hanno provato app o timer ma li abbandonano presto. Gaia racconta: “*ne ho provata una, ma non gli ho dato più retta*”.
- **Preferenza per la semplicità:** Giovanni e Stefano si affidano a una gestione mentale o a un calendario, senza strumenti complessi.
- **Interesse teorico ma poca costanza:** Edoardo vorrebbe app con feedback da studenti più esperti, segno di un bisogno di guida più che di tecnologia.

## Utente estremo

- **Nessun uso diretto, ma apertura al supporto digitale:** Pur non usando app, riconosce che sarebbero utili “*per gestirsi i tempi, le pause e imparare a essere gentili con se stessi*”.
- **Tecnologia come supporto, non distrazione:** La immagina come strumento organizzativo ed emotivo, non come blocco o punizione.
- **Visione matura del digitale:** Veronica ne coglie il potenziale educativo, senza dipenderne completamente.

## 9.2) Hai mai usato strumenti digitali o app per migliorare la tua organizzazione?

### Utenti esperti

- **Uso consapevole della tecnologia:** Marsich avverte: "*il digitale è un supporto, non una scorciatoia*". Gli studenti devono imparare a usarlo criticamente.
- **Educare alla selezione delle fonti:** La psicologa nota che "*la difficoltà non è trovare informazioni, ma saperle filtrare*".
- **Digitale come ponte cognitivo:** Gli esperti lo vedono come uno strumento per allenare autonomia e gestione del tempo.

### Confronto

- **Visione strumentale vs. riflessiva:** Gli studenti medi lo usano saltuariamente, Veronica lo concepisce come supporto, gli esperti come mezzo di consapevolezza.
- **Rischio di dipendenza:** I medi lo confondono con efficienza, gli esperti lo inseriscono in un metodo.
- **Sintesi:** la tecnologia è utile solo se serve la mente, non la sostituisce.

# 10.1) Come pensi sia cambiato il modo di studiare nel corso degli anni?

## Utenti medi

- **Influenza crescente della tecnologia:** Tutti riconoscono che è “*più difficile concentrarsi*” con i continui stimoli digitali, anche se le risorse online sono considerate un vantaggio.
- **Cambiamento nei ritmi di studio:** Stefano e Giovanni notano che la rapidità del digitale riduce la pazienza e la profondità.
- **Adattamento necessario:** Gli studenti vedono lo studio moderno come più comodo ma anche più dispersivo, tra efficienza e distrazione.

## Utente estremo

- **Sguardo critico sul cambiamento:** Osserva che oggi gli studenti sono più esposti alla frammentazione e alla pressione della velocità.
- **Valore del metodo tradizionale:** Apprezza la possibilità del digitale, ma continua a dare importanza alla scrittura e all’organizzazione manuale.
- **Equilibrio tra vecchio e nuovo:** Veronica incarna una sintesi tra rigore tradizionale e apertura al cambiamento, cercando stabilità nella complessità moderna.

## 10.2) Come pensi sia cambiato il modo di studiare nel corso degli anni?

### Utenti esperti

- **Trasformazione digitale e perdita di profondità:** Marsich sostiene che “oggi la velocità prevale sulla riflessione”.
- **Nuove sfide cognitive:** La psicologa parla di “attenzione frammentata” e di un bisogno crescente di rieducare alla concentrazione.
- **Evoluzione inevitabile:** Gli esperti non demonizzano il cambiamento, ma chiedono una formazione critica nell’uso delle tecnologie.

### Confronto

- **Rottura generazionale:** Gli studenti vivono il cambiamento in modo spontaneo, Veronica lo analizza con equilibrio, gli esperti con preoccupazione costruttiva.
- **Senso dello studio:** Per gli studenti lo studio è strumento di risultato, per gli esperti è costruzione del pensiero.
- **Sintesi:** il metodo di studio è cambiato, ma la sfida resta la stessa: imparare a pensare.



Legenda:

- In generale: **risposta negativa**, **risposta positiva**, **opinioni forti**
- Nelle domande 3 e 4: **riguardo a stanchezza**, **riguardo a telefono**, **altro**

1) Ritieni che il tuo metodo di studio sia efficiente?

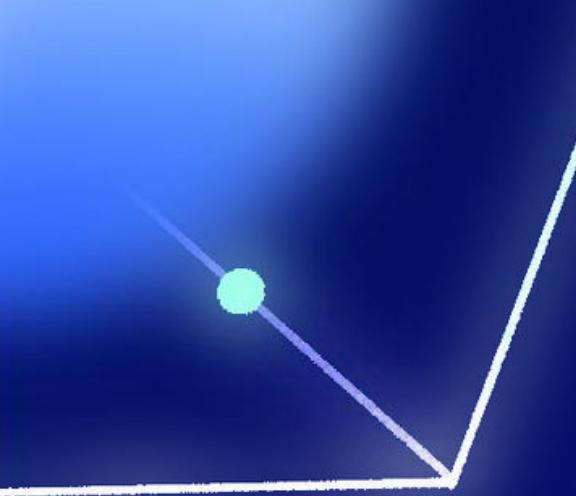
- **Camilla**: potrebbe distribuire meglio lo studio, **"tendo a fare tutto gli ultimi giorni"**, con questo metodo **non si sente pronta per affrontare l'università**.
- **Giuliana**: **metodo che funziona** ma spesso **rimanda troppo il lavoro da svolgere e si trova a non avere abbastanza tempo**, comporta uno **studio più superficiale**
- **Caterina**: **non ha un metodo di studio specifico**, spesso **non ha abbastanza tempo**. **"Posso rischiare di soffermarmi su aspetti che in realtà so, ... rischio di perdere tempo in questo modo"**
- **Gaia**: **studio molto costante, giorno per giorno**. **"Studio volta per volta e non mi ritroverò mai a studiare tutto all'ultimo"**. Forse un po' lento, potrebbe velocizzare usando più la tecnologia
- **Giovanni**: **gli manca la costanza** e riconosce che potrebbe diventare un problema però gli **basta poco tempo per capire gli argomenti**
- **Stefano**: **buon metodo, studia con costanza, gli basta poco tempo** per assimilare. Potrebbe migliorare facendosi dei **programmi migliori**
- **Edoardo**: adatta il metodo in base a cosa deve studiare, c'è sempre un ripasso finale. **Si muove sempre per tempo e arriva preparato**. **Non crede che possa esistere un metodo che va bene sempre**. Gli porta via tanto tempo e a volte va in confusione tra le materie
- **Veronica**: studia facendo molti **schemi, liste, programmi con orari e premi per ogni attività che deve svolgere**. In generale **efficace** ma **si è dovuta affinare nel tempo** per rendere il programma più realistico e fattibile. **"Il fatto di mettermi degli obiettivi molto scanditi e molto precisi era quasi una questione d'orgoglio"**, molto costante. In passato il suo metodo di studio non le permetteva **nessun tipo di sgarro**. **"l'imprevisto rischiava di essere quella cosa che mi mandava in ansia e che faceva un po' crollare tutto il programma"**

2) L'organizzazione di una grande mole di studio come incide mentalmente?

- **Camilla**: **la vive serenamente**, è sempre riuscita a raggiungere i suoi obiettivi e ce la farà ancora, **ha fiducia di sé**.
- **Giuliana**: **non prova ansia**, neanche prima di un esame **"ci sono altre possibilità, quindi non ha senso avere paura"**,
- **Caterina**: **nell'organizzazione è tranquilla**, ma **a ridosso del test prova ansia e stress**
- **Gaia**: **non si fa spaventare**, sa di avere una buona organizzazione
- **Stefano**: studia volta per volta, quindi **non ha mai grandi carichi tutti insieme**. A volte **fatica ad iniziare argomenti più ostici**
- **Veronica**: **non si fa spaventare**, sa dove impiegare i propri sforzi. Ha imparato a dividersi gli esami tra le sessioni per non avere troppa mole tutta in una volta. All'inizio ha avuto più

Dopo aver trascritto le interviste, abbiamo svolto un'**analisi qualitativa** per evidenziare **temi chiave, citazioni rilevanti e pattern ricorrenti**.

Abbiamo utilizzato **tre colori** per distinguere le risposte: in accordo, in disaccordo o troppo soggettive.  
A fianco è riportato un **esempio del lavoro svolto**.



# CONCLUSIONI

- Molti studenti **non hanno un metodo di studio** vero e proprio: spesso si affidano alla memoria o improvvisano, con risultati poco costanti.
- L'**organizzazione e la costanza mancano** soprattutto nei periodi di esame, dove prevale stress e discontinuità.
- Lo **studio in gruppo** è visto come un aiuto **importante** per motivarsi e confrontarsi, ma può diventare una distrazione se non ben gestito.
- Le **distrazioni digitali** (telefono, social) restano uno dei **principali problemi** di concentrazione.
- Le **strategie** personali ci sono, ma **raramente sono stabili**.
- Secondo gli esperti, il **metodo di studio** è una competenza che **si costruisce nel tempo**, unendo organizzazione, motivazione e consapevolezza.

*Riassumendo, gli studenti sono motivati e consapevoli dei propri limiti, ma serve più guida, equilibrio emotivo e collaborazione per migliorare davvero.*

**GRAZIE!**

