**Analisi tematica delle interviste (utenti medi ed estremo)**

*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”*

1. 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 difficoltà per questo motivo

1. Cause principali di distrazione?

* **Camilla**: telefono e stanchezza, guardare la gente fuori.
* **Giuliana**: telefono e stanchezza, “*nel momento in cui inizio a essere stanca le distrazioni sono qualsiasi cosa per me”*
* **Caterina**: telefono, prenderlo è un gesto spontaneo
* **Gaia**: telefono e stanchezza. “*stare sui social ti rimbambisce, mi sento più stanca*”
* **Giovanni**: il telefono o computer lo distraggono durante le pause e le fanno durare molto di più del dovuto, ma durante lo studio è concentrato
* **Stefano**: telefono, soprattutto appena iniziato a studiare
* **Veronica**: stanchezza, sconforto, quando non capiva *“si innescano tutti quei pensieri: “Non sono capace, non riesco, è impossibile, non è per me”*

1. Strategie principali utilizzate per evitare distrazioni?

* **Camilla**: telefono in modalità aereo o non disturbare per non vedere le notifiche
* **Giuliana**: applicazioni di blocco ma trova altre distrazioni
* **Caterina**: andare offline, telefono in un’altra stanza. Appena termina un argomento può andare a controllare il telefono (ricompensa)
* **Gaia**: nascondere il telefono, pause per riprendersi
* **Giovanni**: puntare alla disciplina
* **Stefano**: allontanare il telefono, bloccare le notifiche
* **Veronica**: prendere una pausa, rendersi conto del problema e accettarlo.

1. Efficacia delle pause durante lo studio?

* **Camilla**: permettono di restare concentrati ma non vengono rispettati gli orari prefissati
* **Giuliana**: totalmente inefficaci, “*tantissime volte non riesco a mantenere i miei obiettivi, … quei 5 minuti di pausa durano molto di più”*, ricominciare a studiare dopo una pausa è come cominciare da capo
* **Caterina**: totalmente inefficaci, “*più pause faccio, più peggiora il mio livello di concentrazione”*, dopo una pausa è come ricominciare da capo. Ogni tanto lavora con la tecnica del pomodoro e in quel caso sono efficaci.
* **Gaia**: pause quando non si sente più lucida, massimo 10 minuti. Sono molto efficaci
* **Giovanni**: gli servono ma spesso finisce per distrarsi durante le pause e abbandona lo studio. “*per qualche motivo [uno] entra su qualunque social e inizia a scrollare e quei cinque minuti diventano un’ora, un’ora e mezza, due, tre”*
* **Stefano**: pause in base al bisogno, a volte fa fatica a riprendere dopo
* **Veronica**: fondamentali, “*se io non ho l a mente chiara e lucida è inutile che sto davanti al computer a cercare di trovare delle cose che so già che è impossibile che troverò*”. Pause più tranquille, realistiche, la fanno sentire meglio

1. Esperienza con app per aiutare nello studio?

* **Camilla**: nessuna, mai sentito il bisogno ancora, interessata a provare
* **Giuliana**: app bloccante, timer, per quel tempo non si può utilizzare il telefono
* **Caterina**: nessuna, caratterialmente non potrebbe utilizzarne
* **Gaia**: provata una ma mai effettivamente utilizzata, “*non gli ho dato più retta*”. Comprendeva generatore di flashcard, calendario (planner) e metodo di pomodoro.
* **Giovanni**: nessuna, mai sentito il bisogno ma potrebbe essere interessato. Vorrebbe un blocco delle notifiche, metodo di pomodoro
* **Stefano**: calendario per tenere conto degli esami (utile vederlo scritto), per il resto gli basta un’organizzazione mentale e sommaria
* **Edoardo**: nessuna, gli sarebbe utile una per scrivere delle buone to-do list, basate anche sulla difficoltà dei vari punti. Gli piacerebbe avere dei feedback da studenti più grandi per avere un’idea più chiara su come muoversi, per non farsi sorprendere da niente. “*il feedback da chi c’è passato prima di te è una delle cose più importanti”*
* **Veronica**: mai usate, non si fa distrarre dalla tecnologia. Avrebbe apprezzato degli strumenti come: *“un aiuto all'organizzazione, come gestirsi i tempi, gli orari, come permettersi anche di darsi delle pause e come essere gentili con se stessi”, “un aiuto di contenuto, ad esempio di condivisione di risorse o comunque di tutoring, di aiuto con le altre persone”, “un tipo di supporto un po' più emotivo… il fatto di sapere che non sei da solo in questa cosa”*

1. Riesci a studiare nel luogo adatto a te?

* **Camilla**: il luogo adatto è il salotto di casa sua e studia quasi sempre lì
* **Gaia**: vorrebbe studiare all’aperto, con tanto verde ma non succede quasi mai
* **Stefano**: si trova bene a studiare a casa e studia lì. Lo aiuta a non distrarsi
* **Veronica**: vorrebbe un luogo “*luminoso, con tanta aria*”, può essere utile avere altre persone attorno che studiano per “*leva sociale*”. Quando possibile studia in queste condizioni

1. Effetti dello studiare in compagnia, di avere sostegno delle altre persone?

* **Camilla**: *“la maggior parte delle volte mi mette ansia”,* spesso la fa sentire di non aver fatto abbastanza
* **Giuliana**: fondamentale, sia per imparare cose che aveva tralasciato sia per restare motivata, *“diventa tutto più leggero”*
* **Caterina**: fondamentale, sia per imparare cose che aveva tralasciato che per alleviare lo stress prima di un esame, “*mi scarica la tensione”*
* **Giovanni**: utile come confronto
* **Stefano**: studia da solo, altre persone lo distraggono
* **Edoardo**: utile per affrontare lo studio con più serenità
* **Veronica**: “*mi ha aiutato a organizzarmi meglio con gli esami… a rendermi conto che ci sta essere in difficoltà, non è un problema”*. L’ha anche aiutata ad accettare il fallimento, a capire l’approccio giusto per lei, a conoscersi, “*capire quali sono le tue forze e di utilizzarle”*