**INTERVISTA UTENTE MEDIO – CATERINA DI MOLFETTA E GIULIANA MORAMARCO**

**Allora, intanto grazie per aver partecipato all'intervista. Noi siamo un gruppo di cinque ragazzi del Politecnico e stiamo facendo un progetto per l'esame di HCI, che sarebbe Human-Computer Interaction. Il nostro scopo è trovare uno strumento digitale, che sia una app o qualcosa del genere, che possa aiutare gli studenti in un tema che abbiamo scelto, ed è quello dell'organizzazione dello studio, per semplificarlo e per renderlo in generale più semplice per tutti.  
Cosa ci servirà? In questa intervista cerchiamo di capire quali sono i bisogni che hanno gli studenti per capire quali funzionalità sarebbero utili in questo strumento. Ok, quindi sono domande abbastanza generali sulle vostre abitudini dello studio e cose così, insomma. Vabbè, i consensi li abbiamo già firmati.  
Adesso iniziamo con delle domande un po' più generali, di background, insomma. Se volete dire come vi chiamate, quanti anni avete e cosa studiate.**

*Ok, io mi chiamo Caterina Di Molfetta e studio a Milano, medicina. Andiamo al San Raffaele.*

Io sono Giuliana Mora Marco, ho 22 anni, studio anche io medicina qui a Milano, al San Raffaele.

**Ok, e riguardo alle lezioni voi frequentate spesso oppure come siete abituate?**

*Sì, ma non sempre. Magari se ci sono delle lezioni che particolarmente ci interessano frequentiamo, però ad ogni modo dobbiamo raggiungere una percentuale di presenze, perché altrimenti non c'è la possibilità di accedere all'esame. Quindi nella maggior parte dei casi dobbiamo effettuare almeno l'80% di frequenza.*

**Per tutti i corsi?**

*Per tutti i corsi, sì.*

**Ok. E quando andate a lezione, comunque la seguite attivamente di solito?**

*No, noi non sono registrate.*

**No, ma dico, quando siete lì in presenza, prendete molti appunti, oppure vi limitate a capire magari l'argomento in generale?**

No, a capire l'argomento in generale, sì, perché alcune materie si riesce a prendere appunti, seguire, eccetera. Altre materie magari sono molto più discorsive, magari un professore che fa tanti esempi di casi clinici o comunque di situazioni dove non ha senso prendere appunti, devi semplicemente ascoltare e capire come agire in quella situazione. Quindi poi ovviamente dipende dal corso, dipende dalla materia.

**Ok, poi adesso un attimo dallo studio, giusto per capire come organizzate le giornate. Voi avete particolari hobby o fate sport, cose di questo genere?**

*Sì, io pratico palestra, semplicemente, nel tempo libero. Altri sport no.*

**Ok, e te?**

Io no, non ho particolari hobby, semplicemente magari uscire pomeriggio a prendere un gelato.

**Va bene. Più per la palestra, è una cosa che fai regolarmente? Ti occupa tanto tempo?**

*Sì, sì, la pratico regolarmente, al massimo due volte a settimana però, quindi non vado molto spesso durante la settimana. E la pratico da circa 4-5 anni.*

**Ok, va bene. E invece avete lavorato o lavorate?**

*Io no, non ho mai lavorato, cioè non ho esperienza in questo campo.*

Ok, io invece ho lavorato e lavoro spesso magari per arrotondare qui a Milano, quindi magari mi trovo a fare lavori come cameriera o come hostess in eventi durante le fiere qui a Milano.

**Quindi non è una cosa regolare?**

Non è una cosa regolare. È a periodi, a chiamate, diciamo che posso farlo e cerco di farlo nei periodi che so che sono un attimo più morti, magari all'università in sessione, ovviamente evito di lavorare. Però per esempio in questo periodo, che è un periodo principalmente di lezioni, quindi dove magari per le tre e mezza quasi tutti i giorni abbiamo finito, non mi pesa magari andare a lavorare il pomeriggio, andare a lavorare la sera, se trovo qualche evento a chiamata dove ho la possibilità magari di fare qualcosa. Ok, quindi sì insomma riesce a dividere i due ambiti.

**Bene. Ok, adesso andiamo su domande un po' più mirate appunto nel metodo di studio e in generale come studiate. Inizia tu Caterina, se pensi di avere un metodo di studio strutturato, magari inizi a studiare più come ti capita, diciamo.**

*Ok, no, cioè è comunque su per giù strutturato perché ad ogni modo se sappiamo che c'è un esame ovviamente dobbiamo prenderci il tempo che serve per poter arrivare a quella data ovviamente preparati. Quindi ovviamente si inizia qualche mesetto prima. A livello di metodo di studio principalmente non ne ho uno specifico, però comunque leggo prima il materiale che c'è da preparare, poi magari lo rileggo un'altra volta segnando le parti che per me sono più importanti e la ripetizione poi sarà focalizzata su quel materiale.*

**Ok, e pensi che questo metodo sia efficiente fino adesso?**

*Sì, ma non sempre perché ci sono alcune materie dove ovviamente io personalmente avrei bisogno di più tempo per assimilare meglio i concetti e quindi sulla mia esperienza personale inizierei un po' prima a studiare in modo tale di avere il tempo necessario per farlo nel modo più corretto possibile. Però ovviamente ci sono studenti che invece hanno bisogno di minor tempo e ottengono gli stessi risultati che magari otterrei io iniziando molto prima.*

**E tu invece?**

Io invece principalmente utilizzo materiale fornito dall'università, quindi slide, sbobine magari scritte da studenti delle lezioni e vado a farmi dei riassunti barra schemi con parole mie o comunque riformulando il testo in maniera che io mi ricordi, ok? E mi rischematizzo tutto quanto è il materiale, quindi che ne so, ho 500 pagine di sbobbine e me le rischematizzo tutto su un quaderno, quindi scritto a mano, perché il gesto di scrivere a mano e schematizzarmi tutte le cose mi porta a memorizzare meglio e poi una settimana prima dell'esame riprendo, ma anche in realtà più dipende dagli esami, da quanto sono grandi, se sono esami di 200 pagine anche tre giorni prima, riprendo questi quaderni schematizzati da me e mi ripeto i miei schemi e nel momento in cui vado a ripetere i miei schemi mi ricordo le cose che ho schematizzato e quindi faccio semplicemente una ripetizione dove io leggo e ripeto le cose che io ho scritto e ricordo le cose.

**Ok, quindi principalmente questo è quello che fate durante la sessione?**

Sì.

**Però durante le lezioni vi portate avanti con lo studio o tendete più a rimandare?**

*Tendiamo un po' a rimandare.*

**Sì. Intanto, prima da Caterina, quali pensi che potrebbero essere i tuoi punti di forza nello studio in generale?**

*Non so, magari può essere un'arma a doppio taglio in realtà, però il fatto che voglio ripetere più volte i concetti da un lato diventa comunque un aspetto negativo perché ovviamente magari posso rischiare di soffermarmi su aspetti che in realtà so, però comunque per autoconvincermi che li so tanto rischio magari di perdere tempo in questo modo. Però io al tempo stesso lo ritengo un punto di forza perché in certo senso l'essere fissata su ripetere più volte i concetti mi fortifica perché vado all'esame con più convinzione, con più sicurezza, mi sento più preparata, quindi in realtà lo reputo un po' un punto di forza.*

**Ok. E punti deboli oltre a quello che...**

*Punti deboli oltre all'aspetto appunto appena descritto e appunto un po' sull'aspetto dell'organizzazione, cioè io ritengo che per alcune materie dovrei iniziare prima a studiare, quindi questo qui è un aspetto che ovviamente cerco di migliorare e ad oggi lo metto in pratica.*

**Ma pensi che nel corso del tempo sia una cosa che è migliorata effettivamente oppure stai facendo fatica? Rispetto alla te di due o tre anni fa, magari.**

*Ok, no, comunque è migliorata nel tempo perché c'è, all'inizio le materie ovviamente che si affrontano al primo anno non sono come quelle del terzo o del quarto, perché sono cliniche, quindi sono materie che ti coinvolgono di più, perché inizi proprio ad entrare nel vivo della materia della medicina. Mentre al primo anno sono materie un po' basiche, chimica, biochimica, quindi un po' materie che tendono in un certo senso ad annoiarti, perché indubbiamente ti danno un po' un inizio e quindi ovviamente lì c'è meno concentrazione e si tende a rimandare il lavoro ovviamente.*

**Ok, chiaro. E tu Giuliana? Come punto forte?**

Il fatto che ho una forte memoria fotografica, quindi quello che leggo o scrivo, come non ricordo, non ho bisogno di fare grandi ripetizioni, anzi io ripeto quasi sempre massimo una volta, due volte. E se il lavoro è fatto bene, mi basta, cioè nel senso le volte in cui la cosa non riesce, perché il lavoro magari è stato fatto più superficialmente, però se il lavoro è fatto bene io davvero quello che leggo e ripeto poi me lo ricordo.  
Mentre come punto debole è il fatto che magari tante volte tendo a procrastinare, essendo che comunque il lavoro che faccio di schematizzare e riassumere tutte le pagine è un lavoro molto lento, cioè dove comunque nello scrivere un conto è leggere e sottolineare venti pagine, un conto è schematizzare o riassumere venti pagine, ci mette tanto tempo, va proprio nel gesto di scrivere, quindi in automatico procrastinando arrivo a magari prima dell'esame che ho tante tante pagine da dover schematizzare e le schematizzo in maniera un pochino più superficiale e quindi la mia memoria poi non riesce a compensare, perché faccio troppe informazioni tutte in una volta e quindi per quanto la mia memoria fotografica sia un mio punto forte che tante volte mi aiuta, nel momento in cui magari tendo a procrastinare devo memorizzare troppo così, troppo velocemente e non ci riesco.

**Ok, quindi alla fine entrambe sentite spesso il bisogno di avere più tempo per preparare un esame. Ok, e come pensate che potreste lavorare in questa direzione per non trovarvi più all'ultimo che ancora ha tanto lavoro da fare?**

*Sicuramente c'è quando in un momento in cui si va a lezione per ascoltare e seguire il concetto che viene spiegato, piuttosto che soffermarci solo all'ascolto, ci sta anche poi mettere in pratica quello che abbiamo ascoltato, nel senso che si torna a casa e magari si legge la sbobina della lezione trattata, in modo tale che non è solo un aver capito la lezione, ma aver messo anche un po' a fuoco gli argomenti spiegati, in modo tale che quando poi vai a studiare la materia o comunque a ripeterla, ti ricordi appunto di tutto quel lavoro che ovviamente viene fatto già a parte dell'adesso, quindi già ai nizi dell'università, dal momento in cui iniziano le lezioni, quindi da fine settembre a inizio ottobre, più o meno.*

**Ok, di volta in volta, quindi.**

*Sì, è un lavoro che per avere i risultati deve essere fatto proprio quotidianamente, non un mese o due mesi prima dell'esame, insomma.*

**Qui c'è lo stesso problema, ok, sì. E invece un'altra cosa, tra le varie fasi che avete descritto dello studio, che sia prima seguire le lezioni e poi fare i vostri schemi, eccetera, quale pensate che sia più importante per voi?**

*Per me, cioè nel mio metodo di studio, qual è il ruolo più importante che non può mancare, in certo senso?*

**Sì, quello che proprio quando studi senti che è la parte più importante, se ce n'è una particolare**.

*Ok, ok, a prescindere che, per me, a prescindere che l'esame sia scritto orale, io devo staccarmi dal materiale che sto studiando, cioè dal quale ho studiato, e devo parlare ad alta voce di tutto quello che ho fatto. Cioè, questo qui per me è una fase importante che, se non c'è, io mi sento letteralmente un po' sperduta, quindi devo farlo per forza.*

**La parte finale, quindi, quando ripeti?**

*Sì, la parte finale, esatto. Ok. Sì, per me la parte finale è la più importante, perché molto spesso, anche quando finisco di sottolineare tutta la materia che sto preparando, e anche quando sottolineo, però, le parti importanti, come ho detto all'inizio dell'intervista, comunque io poi devo effettuare la ripetizione orale, perché altrimenti tutto quello che ho letto fino a quel momento, molti aspetti sono persi, perché io, appunto, a differenza magari invece della mia compagna, tendo a dimenticare più facilmente le cose che faccio.*

**Ok, va bene. Per te, invece?**

Per me, invece, la parte iniziale, cioè quella in cui schematizzo, perché in realtà nel momento in cui io scrivo, sto memorizzando. Cioè, se non scrivessi, non riuscirei a memorizzare; quindi, in realtà la ripetizione finale che faccio per me è solamente un ricordare, ma non... Esatto, ma non sto effettivamente memorizzando in quel momento, io ho memorizzato prima. Quindi quando lo vado a rileggere, vado a consolidare quello che già ho memorizzato.

**Ok. Quando, magari, sta iniziando la sessione, che avete davanti tutti gli esami che vi aspettano, insomma, avete molto materiale da studiare, questa è una cosa che dal punto di vista più mentale vi stressa? Come gestite la situazione?**

*Durante la preparazione, magari, no, cioè la prendiamo molto tranquillamente, però a ridosso, tipo quando manca anche una settimana, io sì, tendo comunque a subire un po' di più di stress proprio a livello mentale, ma proprio per tensione o paura di fallire in quello che sto facendo, cioè come per esempio non superare un esame, semplicemente per questo.*

E io invece mai, cioè nel senso in generale, caratterialmente non sono una persona ansiosa, quindi non mi è mai capitato effettivamente di arrivare a un esame, anche se magari importante, grosso, e non è che ho un'ansia o paura dell'esame in sé per sé, ma semplicemente per una questione mia, personale, del fatto che reputo gli esami sicuramente importanti, ma comunque cose superabili e quindi se non, se dovessi fallire, non lo reputo un fallimento davvero, perché tanto ci sono poi altri appelli, ci sono altre possibilità, quindi non ha senso avere paura, avere ansia, nel senso, anche se magari posso arrivare a un esame dove non ho completamente finito di ripetere o non mi sento effettivamente tanto tanto preparata, non mi preoccupo più di tanto. Questo è influito anche dal fatto che noi non facciamo tantissimi orali, facciamo più scritti e quindi facendo tanti scritti diciamo che siamo abituati a sederci e quindi non hai effettivamente un confronto con un professore di fronte che ti può mettere magari un pochino più di ansia, perché hai paura magari di fare una figuraccia, quindi semplicemente puoi avere paura di non superare l'esame, ma alla fine è relativa perché tanto l'esame si può dare, ma non di fare una figuraccia, quindi non mi porta ad avere ansia. Se magari facessimo più orali, quindi dovessi avere un confronto con un professore, penso che potenzialmente avrei avuto molta più paura, ma solo perché ovviamente in quel caso c'è anche un fattore di, se non sei completamente preparato, rischi di passare per incompetente o impreparato e quindi in quel caso tanto materiale, tante pagine da studiare mi metterebbero potenzialmente molta più pressione, così come facciamo noi no.

**Ok, è una cosa che ti aiuta comunque, te la fa vivere più alla leggera.**

Sì sì, infatti è così.

**Bene, e invece tu Caterina com'è che gestisci di solito questo stress che ti può creare?**

*Ok, in realtà lo gestisco semplicemente fermandomi e pensare ciò che ha appena detto Giuliana, ovvero limitarci comunque al fatto che si tratta di un esame e non di una scelta importante di vita o di morte, insomma, quindi qualora non dovesse andare ci sarà l'occasione di recuperarlo. Ovviamente l'università è così per tutti, ci sono alti così come ci sono momenti bassi, l'importante è non perdere l'obiettivo, ecco.*

**Bene, e voi comunque tenete a studiare in gruppo, no?**

*Sì, molto spesso sì, perché ci confrontiamo e a me personalmente questa cosa mi aiuta tanto per acquistare anche più informazioni che magari io ho tralasciato e non mi ero resa conto o comunque non avevo dato l'importanza che avrei dovuto dare. Però ovviamente prima del confronto col gruppo io devo sempre eseguire un lavoro prettamente personale e nei momenti in cui io capisco i concetti da sola, dopo posso confrontarmi con altre persone, altrimenti prima non riesco, ho difficoltà.*

**Ok, ma quindi facciamo vedere Giuliana, in questa parte del lavoro di gruppo che cosa fate particolarmente?**

La parte del lavoro di gruppo è la parte diciamo finale, quindi quella di cui parlavo prima dell'ultima settimana, quindi diciamo che i mesi precedenti ognuno studia alla fine per fatti propri, chi preferisce leggere sottolineare legge sottolinea, chi preferisce schematizzare schematizza, eccetera, e poi magari una settimana prima dell'esame, nel momento in cui tutti quanti hanno fatto il proprio lavoro, quindi hanno più o meno letto la materia, hanno più o meno capito i concetti e quelli che sono gli argomenti dell'esame, a quel punto si può pensare di ripetere in gruppo e la ripetizione dipende, può essere una ripetizione che parte dall'inizio del programma fino alla fine del programma o magari una ripetizione più random a domande, dove magari si prendono alcuni concetti che magari sono meno chiari e chi l'ha capito di più lo spiega all'altro, quindi magari io apro i miei schemi e dico ragazzi io ho schematizzato questa cosa, però non mi è molto chiara, qualcuno di voi l'ha capita, me la può spiegare e magari mi viene spiegata, quindi io la capisco, mi disegno le cose che mi sono state dette e poi magari me le ripeto, oppure in generale è più uno scambio di informazioni verso la fine per mettere tra i più gretti punti di seguito alle cose che sono state fatte singolarmente prima.

**Ma quindi, oltre ad un livello proprio che ti aiuta a studiare meglio, dal punto di vista più morale, avere il sostegno dei tuoi amici è un aspetto nettamente positivo. Se mi immagino che non potessi più farlo, questa cosa, come ti cambierebbe?**

*Ci sono state situazioni in cui non l'ho potuto fare perché appunto mi sono ritrovata a recuperare un esame che magari altre persone avevano già studiato e già superato e sì, c'è tanta differenza, ovviamente è sempre tutto molto fattibile perché io, visto che gran parte del lavoro lo faccio comunque da sola con gli altri, si tratta solo di scambiarsi informazioni, io magari il momento in cui ci riuniamo tutti quanti assieme per poter fare questo lo vedo più come un momento non solo anche per andare a coprire alcune lacune che magari posso anche avere, come no, ma è anche un momento che prendo proprio per stare più tranquilla, più leggera, magari anche il fatto di parlare con tante persone mi distrae da quelli che sono i miei pensieri che posso avere prima di un esame, quindi pensieri ovviamente negativi, quindi questa cosa mi aiuta tanto a non stare troppo in ansia, il fatto di stare con tanta gente e avere più una ripetizione dinamica che magari da sola, che è un lavoro che preferisco fare prima e poi dopo con gli altri, però mi sono ritrovata comunque a volte a doverlo fare da sola ed è andata comunque bene, però preferisco quando c'è la parte con il gruppo.*

**Ok, vuoi dire qualcosa su questo?**

Sì, che a me è più un aiuto perché quando si arriva al ridosso di un esame magari si è molto più stanchi e quindi si inizia a perdere un po' la voglia di ripetere, di stare seduti, di studiare, perché ovviamente magari si viene da mesi in cui si è stato magari davanti alla scrivania a schematizzare e fare e quindi la ripetizione di gruppo per me a livello morale e psicologico è importante più che altro perché ti dà un pochino più di motivazione nel fare la cosa, perché magari tra una ripetizione e l'altra c'è la battuta, c'è lo scambio di risate, ci si diverte, quindi mi annoia meno. Se dovessi ripetere solo e soltanto da sola avrei molta più difficoltà perché tendo molto di più a distrarmi perché magari sono troppo stanca o annoiata e quindi la mia ripetizione è una ripetizione quasi più superficiale perché non c'ho proprio voglia, mentre quando si ripete in gruppo sei motivato perché comunque hai altre persone che vogliono ripetere e quindi anche a te viene quella voglia di ripetere e tu sai che non sarà una ripetizione tipo che apri la pagina e ripeti il capitolo, ma che tra un capitolo e l'altro ci sarà la risata e quindi diventa tutto più leggero.

*Per quello ti parlavo di livello proprio che mi scarica la tensione.*

**Ok, quindi sia per aiutare lo stress, più che altro per te, che come motivazione. Bene, adesso passiamo ad una parte che è un po' più centrata per quello che dobbiamo fare noi, per capire più quali sono le distrazioni che potrebbero esserci, ad esempio. Quindi dico, in generale, vi capita di distrarvi quando studiate?**

*Certo, sì.*

**E quali sono le distrazioni principali, di solito?**

*Sicuramente il telefonino, per me perché, se sono da sola a studiare in camera o a prescindere dal luogo in cui mi trovo, comunque tendo più ad allungare il braccio e prendere il telefono, piuttosto che alzarmi e parlare con persone, mi viene più spontaneo fare questo.*

Per me, invece, è una cosa molto più generica, sicuramente il telefonino è importante, però in realtà nel momento in cui inizio a essere stanca le distrazioni sono qualsiasi cosa per me, nel senso che se sono stanca sono annoiata di quello che sto facendo, perché il mio lavoro di scrivere è proprio stancante, cioè dopo che hai scritto tipo dieci pagine, cioè, sei stanco, ti distrai davvero per qualsiasi cosa che può essere, perché ti inizia a venire fame. Io, per esempio, quando studio, mangio da morire, perché ogni cinque minuti faccio pausa merenda, perché magari sono annoiata, mi voglio distrarre e quindi faccio, vabbè vado a mangiare un po' di biscotti, vado a mangiare quello, quindi banalmente può essere mangiare, può essere il telefono, può essere fumare una sigaretta, diventa davvero poi qualsiasi cosa che mi faccia staccare, ovvero prendere, alzarmi e fare qualcos'altro. Quindi non saprei dirti qualcosa nello specifico, perché davvero è tutta una questione mentale e in quel momento mi sono annoiata, sono stanca di fare quello che sto facendo e quindi la prima cosa che trovo davanti la faccio.

**Ok, quindi praticamente inizi a distrarti quando senti il bisogno di una pausa.**

Esatto.

**Ma tu in genere quando studi tendi a scandirti delle pause precise oppure lo fai quando sei stanca semplicemente, diciamo, al momento?**

Provo a scandirmi delle pause precise, cioè banalmente utilizzando il metodo del pomodoro, queste cose qui, però è ovvio che, cioè, tantissime volte non riesco a mantenere i miei obiettivi, cioè quello che mi prefisso, cioè magari mi prefisso, ok, faccio 5 minuti di pausa, però poi in realtà quei 5 minuti di pausa durano molto di più, o, che ne so, dovevo studiare per 40 minuti, poi in realtà mi distraggo prima, quindi in realtà dipende tanto dalla materia, dipende tanto dalla giornata, perché qui ci sono giornate dove non ho magari più focus, giornate in cui, diciamo, la persona è già scarica in partenza e quindi anche se ti scandisci degli orari, delle pause, non riesci a mantenerle.

**Ok, e per te cosa ne pensi delle pause?**

*No, no, io la penso come Giuliana.*

**Sì, ok, e pensate che queste pause, quando le fate, siano effettivamente efficaci, che, quando ritornate poi a studiare...**

*No, per me no, perché nel momento in cui, ovviamente, mi prendo più pause del dovuto, quelle pause in più non diventano più efficaci, appunto, perché diventano proprio, anzi, un motivo in più per dirmi, vabbè, dai, allora riprendo direttamente dopo a studiare. Quindi per me peggiora, cioè più pause faccio, più peggiora il mio livello di concentrazione. Mentre se faccio le giuste pause, quindi magari anche banalmente con la tecnica del pomodoro, che ormai quasi tutti gli studenti utilizzano, invece, seguendo correttamente quel metodo, io li ritrovo un'efficacia, un risultato. Diversamente, se devo fare di testa mia, no, cioè, nel senso, prendo pause quando vedo che sono stanca e magari in quel momento va bene, però se poi inizio a prendere più pause del dovuto, sfocio nell’abbandonare completamente quello che faccio e riprendere, che ne so, direttamente dopo pranzo o dopo cena, perché a volte capita che mi rimetto sui libri due orette dopo aver cenato.*

**E per te sono efficaci?**

No, alla fine no, ma semplicemente perché, quando la pausa diventa poi troppo prolungata, poi effettivamente risederti a studiare.

*Come cominciare dall'inizio*.

Esatto, cioè è come se tu ti sei levato e ti siedi, fai mezz’ora; quindi, fai mezz'ora di pausa e dopo che hai fatto mezz'ora di pausa, quando ti siedi è come se non avessi fatto la mezz'ora iniziale, perché è passato così tanto tempo che tu stai ricominciando da capo.

*Esatto*.

Quindi in realtà sì, inizialmente sei più carico, sicuramente, perché comunque per mezz'ora non hai fatto niente, quindi ricominci, sei carico, però è comunque una carica che dura poco, cioè non è che più pausa fai, più sei carico dopo, è sempre uguale, cioè, posso farla di cinque minuti o di mezz'ora, comunque poi nel momento in cui ricomincio mi stanca sempre alla stessa velocità.

*Ma poi dipende anche tanto dall'argomento, cioè io tendo a fare pausa quando termino quell'argomento, perché se tipo, e poi ovviamente quando ricomincio a studiare, ne inizio con uno nuovo, perché se mi soffermo a metà argomento, io per come sono fatta che tendo, come dicevo prima, a dimenticare, lo devo riprendere dall'inizio, quindi per me diventa poi con la pausa una perdita di tempo, non solo per la pausa effettiva, ma anche per il lavoro che ho fatto prima di prendervi la pausa, quindi è tutto poi una conseguenza su conseguenza.*

**Ok, capito. Quindi comunque Alla fine dipende molto da che tipo di giornata è, se è una giornata in cui siete motivate oppure...comunque ci sono delle giornate che sono difficili. Per tutti, sì, senza dubbio. Invece puoi riprendere una cosa che avevi detto tu prima, quando dicevi che ti distrae molto il telefono? È una cosa che ti distrae, magari perché vedi una notifica, oppure perché semplicemente sei stanca e...**

*No, non ho bisogno di una notifica per poterlo prendere, cioè semplicemente mi viene, ripeto, naturale, c'è questo proprio istinto e quindi lo prendo così per andare sui social e perdere tempo in quel modo.*

**Ok. E... Magari in momenti in cui avevi bisogno di fare uno studio più intenso o cose, perché magari è arrivato su di una scadenza, hai mai provato qualche tecnica, qualcosa per allontanare il telefono?**

*Sì, sì, certo, magari anche banalmente spegnendo internet o mettere il telefono in un'altra stanza rispetto a quella dove sto studiando in modo tale che, magari, appena termini l'argomento, ti puoi alzare e prendere il telefono e vedere, perché a volte il telefono lo utilizzo anche per curiosità di quello che magari le persone ci stanno scrivendo sui vari gruppi dove io sono presente e quindi magari quella curiosità poi di leggere mi spinge a muovermi in quello che sto facendo in modo tale che poi la ricompensa è quella di potermi alzare e fare quello che vorrei fare dall'inizio.*

**Ok, quindi ti può anche motivare, diciamo, in questo caso. Tu hai avuto qualche problema di questo tipo?**

Vabbè sì, ovviamente anche a me tra le varie distrazioni c'è il telefono in modo che io ho provato per risolverlo è tipo scaricando applicazioni che tendono a bloccare il telefono in sé per sé proprio cioè nel momento in cui tu le scarichi ti fanno partire un timer e da questo timer le varie applicazioni vengono bloccate, quindi tu non puoi aprire più whatsapp, non puoi aprire Instagram per il tempo del timer che tu decidi e in questo modo io evito di aprire il telefono perché so che tanto anche se lo apro non posso entrare da nessuna parte.

**Ok, e tu pensi che queste app sono state efficaci effettivamente per te?**

Allora per quanto riguarda me sì, però sempre relativamente perché se non mi distrae il telefono mi distrae altro, mi distrae la fame, mi distrae tante altre cose, quindi sicuramente per quanto riguarda il discorso telefono, sì, sono efficaci perché comunque te lo bloccano, quindi ti devi aspettare, quindi nel momento in cui decidi effettivamente di far partire quel timer sai che il telefono tu non lo utilizzerai quindi è come se lo stessi chiudendo dentro all'armadio in un'altra stanza e non lo puoi proprio toccare quindi sì. Poi nel mio caso specifico io magari trovo altre distrazioni e quindi per quelle diciamo che purtroppo non saprei come fare.

**Ok. Quindi comunque, cioè la funzione che aveva l'applicazione era precisamente quella del bloccaggio, non c'era nient'altro?**

Nient'altro.

**Ok. E tu invece mai avuto qualcosa del genere?**

*No, no, mai. Solo quello che ho detto poco fa.*

**Sì, ma pensi che ti può, ti potrebbe essere utile iniziare, cioè provare una app di questo tipo?**

*No, perché per come sono fatta caratterialmente eliminerei l'app in modo tale che mi si levi automaticamente la funzione su Whatsapp o Instagram, quindi per me non tornerebbe utile per come sono fatta caratterialmente.*

**Ok. Va bene. Abbiamo detto questo. Vediamo se c'è ancora qualcosa in questa parte… Ok e per organizzare lo studio in generale, se avete mai utilizzato qualche strumento, non soltanto digitale, anche delle agende o qualcosa per scrivervi, magari oggi devo fare questo, questo, questo**

*Tendiamo a capire da quante pagine è composto un esame e ovviamente in base al tempo a disposizione si dividono le pagine per tot giorni e ovviamente ti esce su per giù una media di quante pagine all'incirca bisognerebbe fare al giorno per arrivare preparati all'esame e quindi ovviamente rispettare quel tot numero di pagine al giorno, sì, io lo faccio sempre, ovviamente a volte riesco, a volte no, però seguo più o meno questa linea.*

**Tu anche?**

Io anche ho utilizzato delle agende, mi scrivo sulle note, però faccio anch'io così, cioè mi creo un programma in base all'esame in base ai giorni e mi divido le pagine. Tendenzialmente se il giorno prima faccio meno pagine poi le recupero il giorno dopo, tipo se mi prefisso che devo fare 40 pagine al giorno e il giorno dopo non Il giorno prima ne faccio però 30, il giorno dopo invece ne farlo 40, provo a farne 50 e così via.

**va bene, quindi avete una divisione di cosa dovete fare quel giorno, e poi durante il giorno vi gestite come vi siete, avete anche lì un'idea abbastanza scandita?**

*Magari se ho 20 pagine da fare in totale le faccio 10 la mattina e 10 pomeriggio, cerco sempre di trovare l'equilibrio in tutto perché magari preferisco far così piuttosto che farne 15 la mattina e 5 il pomeriggio, cioè anche se magari so di avere un impegno nel pomeriggio provo magari a incrementare qualcosa di più durante la mattina, però va a finire sempre che il mio cervello si è impostato che ne devo fare tot mattina e tot pomeriggio magari posticipo o non faccio più quell'impegno che avevo pur di finire le pagine che mi ero prefissata.*

No, io invece no, so che ne devo fare 40 e inizio a studiare la mattina magari in base all'orario in cui mi sono svegliata, ho fatto colazione, ho fatto le mie cose, inizio a studiare dove arrivo mi fermo, ne ho fatte 10, ne ho fatte 15, ne ho fatte 20, mi fermo e poi mi stoppo perché magari devo pranzare e il pomeriggio quando riprendo faccio il resto, partendo dal presupposto che io mi trovo meglio a studiare la sera barra la notte quindi rispetto a magari la mattina presto, in realtà questo è il ragionamento che faccio di più sul pomeriggio barra la sera, di che ne so pomeriggio inizio a studiare, mi faccio più pagine possibili quelle che non riesco effettivamente a fare, cioè poi le recupero la sera.

**Ok. Va bene direi, quindi insomma studi praticamente più ad oltranza finché ce la fai, prima finisci meglio, insomma, ok, invece tu tendi più a distribuirti equamente nella giornata?**

*Sì, sì, perché preferisco studiare durante il giorno che la sera riesco, sì, però comunque arriva un certo orario dove mi cala proprio la palpebra; quindi, pur volendo non riuscirei fisicamente*

**E tu Giuliana, come mai preferisci studiare la sera?**

Perché la mattina quando mi sveglio non sono ancora molto attiva, quindi ho bisogno di tanto tempo prima di effettivamente iniziare a svegliarmi e quindi la mattina perdere troppo tempo, quindi io preferisco in realtà la sera perché non prendo sonno facilmente in generale, quindi ho ancora tutta l'attività della giornata sulle spalle, non sono stanca e quindi riesco a tirare avanti mentre la mattina appena mi sveglio ho tutto il sonno della notte precedente che invece ho bisogno di un po' di tempo prima di ingranare la marcia, mettiamo così.

**La mattina anche se studiassi sarebbe poco efficiente?**

Sì, sarebbe poco efficiente, cioè non lo faccio per questo motivo, perché comunque sarebbe poco efficiente, perché sono ancora, ho ancora tutta la stanchezza della notte, quindi, sono là che preferisco invece svegliarmi bene, con calma e poi iniziare

**Che è un po' quello che dicevi tu sulla sera alla fine, che, se sei stanca non ha più senso.**

*Sì, ovviamente non parliamo di orari che normalmente si utilizzano, che ne so, alle 11 al letto, cioè io riesco anche a durare fino all’una, le due e proprio che non riesco a fare notte tutta la notte non riesco, l'una al massimo più o meno non ce la faccio più, vado a dormire, la mattina non sono una che si sveglia alle 6, neanche alle 7, però comunque se mi alzo veramente alle 9, io alle 9 e mezzo riesco già a stare sui libri, attivamente.*

**Bene, adesso andiamo nella parte finale, facciamo un po' più domande, un po' più i vostri pensieri, molto più generali, ok? Allora facciamo prima da Giuliana C'è qualcosa in particolare che ti gratifica nell'ambiente dell'università?**

Vabbè, l'idea di... Sì, sì, vabbè, dello studio nello specifico e il fatto proprio di far qualcosa e poi per superare un qualcos'altro, cioè per superare un esame.

**Cioè, lavorare verso un obiettivo?**

Esatto, perché in generale sono una persona competitiva, quindi mi gratifica il fatto di... che il mio lavoro ha una ricompensa, ok? Che non deve essere necessariamente un voto alto, è proprio il discorso di ho fatto un lavoro, ho avuto un risultato, l'ho superato. Poi per quanto riguarda la questione voti non è invece un fattore per me importante, mettiamola così, perché la trovo una cosa molto variabile, perché dipende dall'esame, dipende dal professore, dipende da quanto ti è piaciuta la materia, dipende da come è strutturato l'esame e quindi effettivamente i voti sono super variabili e non sempre rispecchiano effettivamente il lavoro che hai fatto o comunque la tua preparazione quindi non sono gratificata tanto dal voto, quanto da proprio il fatto di aver superato un esame per quanto riguarda invece l'ambito universitario invece è proprio il discorso di piano piano avvicinarsi sempre di più a magari quello che è l'obiettivo finale, quindi magari la laurea o comunque iniziare a lavorare in un ambito che ti piace

**Ok, crederesti che questo è quello che ti motiva proprio nello studio?**

Sì Sì, penso che sia questo proprio.

**Ok, c'è qualcos'altro?**

Anche Sto pensando. Penso anche il discorso di essere effettivamente preparata su qualcosa, cioè nel senso Ci sono tante persone che studiano tante cose diverse, sono talmente specializzate nel loro un'altra cosa che mi motiva è questo, è il fatto di essere preparata in quello che faccio e quindi è una motivazione molto grande per me nello studio perché comunque Voglio essere in grado di saper parlare e saper Confrontarmi con le persone, essere in grado di Sapermi spiegare nel momento in cui Sto parlando di qualcosa che è la mia specialità diciamo, questa è una cosa che mi motiva tanto

**Invece tu Caterina? Ancora c'è qualcosa che ti gratifica?**

*Sì Proprio qualcosa che mi gratifica come stava dicendo Giuliana e per me personalmente non è tanto magari il Raggiungere la laurea o avere comunque questo attestato tra le mani, tra virgolette, ma quanto il sapere quello che noi abbiamo studiato, cioè più il bagaglio culturale perché alla fine Anch'io non sono una molto legata al voto. Nella nostra università in realtà è già abbastanza difficile superare gli esami perché sono molto Restrittivi con i voti, con le valutazioni. Quindi in realtà a me importa superare l'esame e averlo capito perché un giorno Banalmente per poter essere un buon medico Non va avanti chi è uscito con la lode, ma va avanti chi effettivamente è uscito anche con l'ottanta, ma è molto più informato, sa gestire molto meglio le situazioni, sa prendere in mano decisioni, quindi mi gratifica imparare queste cose, questi aspetti Poi a livello universitario per me è gratificante anche l'idea di fare banalmente tante amicizie e costruirti una seconda vita letteralmente, per me questo è gratificante perché non è una cosa scontata Trovare la propria indipendenza, la propria routine anche fuori da una casa dove siamo nati e cresciuti, quindi per me questo è molto gratificante e non c'entra nulla con lo studio, però c'entra con la vita universitaria perché studiare fuori poi comporta anche questo*

**Sì, vuol dire che non deve essere 100% studio, no?**

*No, infatti Cioè, se non ci fosse stata questa parte io non riuscirei praticamente a studiare, secondo me*

**Certo Oltre a quello che hai detto già, c'è qualcos'altro che ti motiva a studiare?**

*Vabbè, banalmente appunto l'obiettivo di dover diventare quello che si vuole perché ovviamente lo facciamo solo per unicamente per quello. Poi c'è anche di mezzo tanto l'orgoglio su questo principio, però comunque lo si fa per un futuro, per il lavoro prescindere da come andrà.*

**Direi che possiamo fare l'ultima domanda. Se doveste dire un vostro pensiero finale sull'argomento che riassume. Quello che pensate, un consiglio può essere quello che volete a qualcuno che magari deve fare il vostro percorso**

*Ok Vabbè, magari non sono ancora pronta al 100% per poter dare consigli perché noi siamo Cioè, abbiamo appena iniziato il quarto anno, quindi siamo un po' a metà del percorso però ecco Cioè, quello che mi sentirei di consigliare è di non farsi prendere dal panico se ci sono momenti un po' no sotto tutti i punti di vista Sotto i punti di vista di amicizia, sotto il punto di vista dello studio sotto il punto di vista del Della vita qui a Milano banalmente, perché poi piano piano tutto prende forma e Tutto arriva in un certo senso Non si rimane mai, cioè, secondo me non accade mai che inizi e dopo magari tre anni ti ritrovi in quel punto di partenza, cioè, o in un modo o nell'altro si faranno sempre passi avanti Quindi questo qui è il consiglio che mi sentirei di dare Con tranquillità si fa tutto.*

**Un po' per volta. Ok Bene, e tu?**

Il mio pensiero finale invece è che La vita Universitaria non sempre effettivamente è facile, perché ci sono momenti in cui Come le giornate sì, le giornate no, si ha più voglia, meno voglia, c'è tanta responsabilità, c'è tanto c'è tanta aspettativa Delle volte Questa cosa è pesante Perché comunque c'è la consapevolezza del fatto che ci sono delle persone che, oltre a te stessa, che comunque Si aspettano che tu riesca, ok? però Effettivamente poi è davvero gratificante quando poi ci riesci, non solo per te, ma ripeto, anche per tutte le persone che hanno aspettativa nei tuoi confronti, quindi Il mio pensiero finale è questo, cioè, che la vita universitaria tante volte può essere pesante, però tantissime altre volte invece poi è bellissima, perché comunque dà tanta gratificazione, dà tanta gioia quando poi le cose vanno bene. Quindi questo.

*Ti dà il perché. Per il quale noi siamo qua, in un certo senso Già sapere il perché si fa qualcosa è tanto, cioè, ci sono persone che non lo sanno.*