**Analisi Tematica Focus Group**

*Legenda:*

* *In generale: risposta negativa, risposta positiva, opinioni forti / personali*
* *Nel punto 2: problemi, soluzioni, altro / opinione molto personale*

**Macroaree**

1. **Motivazione e gestione del fallimento**

* **Giovanni P**: fallire è parte del processo ma non ha molta esperienza in materia. Studenti più grandi aiutano nella motivazione e nel superare i fallimenti.
* **Sara**: fallire è parte del processo, a volte colpa dei professori. Staccare con sport o attività. creative aiuta a mantenere la motivazione. Si può imparare a superare un fallimento entrando in contatto con studenti più grandi che hanno avuto la stessa esperienza**.**
* **Guglielmo**: fallire è parte del processo, a volte solo sfortuna. Può aiutarti a studiare in maniera più appropriata. Separare lo studio dal resto permette di restare motivati. Consigli di studenti più grandi possono incentivare la motivazione.
* **Gabriele**: fallire è parte del processo, “*L’accettazione è l’unico strumento di cui noi disponiamo per poter far fronte a questa problematica*”. Fallire ti rende più insicuro nel periodo successivo
* **Fabrizio**: fallire è parte del processo, trova utile riadattare il suo metodo di studio. Cambia spesso metodo di studio per aiutarlo a rimanere motivato.
* **Manfredi**: fallire è parte del processo, “*senza fallimento non esisterebbe successo*”
* **Giovanni L**: fallire è parte del processo. Se si sente demotivato pensa ad un piano per organizzare lo studio meglio.
* **Chiara**: fallire è parte del processo, può essere una sfida personale. Per forza di volontà bisogna forzarsi a studiare anche se non si è motivati, avere scadenze aiuta. Si mette un *“obiettivo giornaliero un po' più alto rispetto a quello che effettivamente riesco a fare”* per essere più motivata.
* **Edoardo H**: fallire è parte del processo, un modo per migliorare. Ha cambiato il suo metodo di studio in seguito ad un fallimento. Gli è utile del conforto da amici o familiari.

1. **Concentrazione**

* **Giovanni P**: “*i social network, tendono a distrarmi molto dallo studio e non mi fanno accorgere del tempo che passa”.* Gli strumenti digitali però servono per lo studio quindi non te ne puoi distaccare totalmente. Fare tardi la sera prima abbassa drasticamente la concentrazione
* **Sara**: “*il rumore mi distrae tanto*”. Utilizza una app che blocca i social in certi orari. Fare tardi la sera prima abbassa drasticamente la concentrazione
* **Guglielmo**: distratto da telefono, internet e social. Spegne il cellulare e lo mette in un’altra stanza. Problema con le notifiche.
* **Gabriele**: per lo stress accumulato nel corso degli anni sente di avere sempre più difficoltà a mantenere la concentrazione. “*il telefono è una fonte di distrazione incredibile, i social, i video brevi, questi contenuti che ti danno una botta dopaminica istantanea […] tutto questo meccanismo inevitabilmente ti porta ad abbassare la tua concentrazione, che si ripercuote sia nello studio ma anche in tutta la vita*”.
* **Fabrizio**: “*ho sempre avuto una soglia dell’attenzione molto bassa*”, utilizza la musica o sta in chiamata con gli amici per restare concentrato. Distratto dal telefono ma anche da rabbia e frustrazione. Utilizza una app per bloccare i social in determinati orari, delimita i tempi dedicati allo studio.
* **Manfredi**: “*ho una soglia dell’attenzione veramente bassissima*”, non tollera distrazioni o rumori. Deve tenere ogni dispositivo lontano da sé. Non gestisce bene la tensione pre-esame quindi deve prepararsi molto prima per non crollare nell’agitazione. Usa il non disturbare per evitare distrazioni.
* **Giovanni L**: il telefono lo distrae, “*è difficile separarsi completamente da queste cose anche perché molto spesso le usi per aiutarti con lo studio*”. Utilizza il non disturbare, altre app bloccanti sono troppo limitanti per lui.
* **Chiara**: telefono e pensieri in generale. Per evitare di usare il telefono “*non è che uso particolarmente altre cose digitali per non distrarmi perché praticamente mi creerei in un loop da sola*” (usare cose digitali per non usarle). Frequenta l’aula studio per essere produttiva.
* **Edoardo H**: gli serve avere il telefono vicino ma spesso lo distrae, notifiche. Utilizza un timer per delimitare i tempi di studio. Studiare in compagnia aiuta a mantenere la concentrazione.

1. **Metodo di studio / Organizzazione dello studio**

* **Giovanni P**: Tecnica del pomodoro ma l’ha abbandonata, non aveva un’utilità concreta. Bisogna farsi un’idea generale; la sera prima non fare tardi. Concentra lo studio in sessione, anche se può essere pesante. Le pause andrebbero graduate man mano che si va avanti nella sessione di studio (perché ti stai affaticando via via). “*raramente riesco ad essere organizzato come vorrei essere*”. Una organizzazione maggiore può essere utile ma solo se “*pronta ad essere modificata in base all’esigenza*”.
* **Sara**: Tecnica del pomodoro ma l’ha abbandonata, non aveva un’utilità concreta. Studia con costanza, tutti i giorni dopo le lezioni, ma non è ben organizzato. Potrebbe essere più efficiente e meno stancante.
* **Guglielmo**: Lo adatta in seguito ai fallimenti. *“avere almeno un'idea di quello che si voglia fare nella giornata può essere di grande aiuto”.* Concentra lo studio in sessione. Non gli servirebbe una organizzazione più precisa.
* **Gabriele**: trova molto d’aiuto l’intelligenza artificiale, “*per me è come avere a portata di mano un professore in tutti gli effetti*”. Ritiene che ogni persona abbia i suoi punti di forza e le sue debolezze, “*trovare un metodo di studio unico che valga per tutti nella stessa maniera è abbastanza utopico, se non impossibile*”. Tecnica del pomodoro, palazzo della memoria. Il metodo di studio si deve evolvere e perfezionare nel corso del tempo.
* **Fabrizio**: lavora principalmente in gruppo. Trova fondamentale cambiare spesso metodo di studio per rimanere motivati.
* **Manfredi**: ha bisogno di tanto tempo e si distrae molto facilmente. Il suo metodo cambia e si adatta frequentemente
* **Giovanni L**: riscrivere tutto ogni volta per imparare i concetti gli porta via tanto tempo. Organizza quotidianamente lo studio ma gli sarebbe utile avere una pianificazione più ad alto livello. Organizzazione mentale dello studio, al limite note del telefono.
* **Chiara**: metodo con tanti passaggi intermedi che consuma tanto tempo, però funziona bene. Durante le lezioni studia giorno per giorno. Si pone un “*obiettivo giornaliero un po' più alto rispetto a quello che effettivamente riesco a fare*” per spingersi a fare sempre meglio. Organizzazione mentale dello studio.
* **Edoardo H**: Cambia metodo di studio in seguito ad un fallimento. Espone gli argomenti come se fosse il professore, scrive tante volte le cose da imparare. Si divide lo studio nei giorni successivi in sessione. Organizzazione mentale dello studio

1. **Gestione della stanchezza e delle pause**

* **Giovanni P**: Quando si mette il pilota automatico e non si capisce più cosa si sta facendo bisogna fermarsi. Mangiare / bere nelle pause oppure usa il telefono. Distrarsi con il telefono fa prolungare le pause più del previsto. Non pianifica le pause
* **Sara**: ci si deve fermare quando non ci si ricorda più le cose più basiche. Nelle pause cerca di interagire con qualcuno. Distrarsi con il telefono fa prolungare le pause più del previsto ma utilizza un timer per evitare che succeda. Non pianifica le pause
* **Guglielmo**: si ferma quando non ci capisce più niente. Nelle pause usa il telefono o fuma una sigaretta. Distrarsi con il telefono fa prolungare le pause più del previsto. Si impone dei limiti in cui deve studiare “*per darmi una certa regolarità”,* ma “*non è nulla di matematico, scritto su un diario”*.
* **Gabriele**: Usa il telefono nelle pause e quando torna a studiare non si sente affatto riposato. *“se la pausa è buona, la concentrazione personalmente la riprendo subito […] quando la pausa è cattiva, […], mentalmente, sono più stanco di prima*”,
* **Fabrizio**: nei periodi più stressanti utilizza passeggiate come pausa, ascolta molto il suo corpo. Pause di scarsa qualità non ti riposano, perdita di tempo.
* **Manfredi**: si ferma quando ne sente il bisogno, senza tecniche particolari. Merenda o caffè nelle pause. Pause fatte male come non farle proprio.
* **Giovanni L**: deve “*eliminare completamente le distrazioni*” perché altrimenti la pausa si allunga molto più del previsto e dopo fatica a riprendere a studiare. Se possibile organizza le pause in base agli argomenti che sta studiando
* **Chiara**: andare in aula studio le permette di non distrarsi durante le pause e renderle efficienti. Se possibile organizza le pause in base agli argomenti che sta studiando, anche la elimina se non ne sente il bisogno.
* **Edoardo H**: “*durante la pausa cerco di non aprire il telefono perché poi spesso succede che la pausa diventa più lunga di quello che dovrebbe essere*”. Alcune canzoni in coda nella pausa, quando terminano si riprende. Nelle pause lunghe una passeggiata, lo fa sentire molto riposato. Programma le pause con un timer.

1. **Studio in compagnia**

* **Giovanni P**: meglio da soli ma può essere utile per ripetere o esporre argomenti. Ti offre una prospettiva diversa. “*ti senti quasi in dovere di studiare se ti trovi con un gruppo studioso*” ma si può perdere veloce la concentrazione
* **Sara**: utile per confrontarsi. Le fa rendere conto concretamente della sua preparazione. Studi per leva sociale ma puoi perdere la concentrazione facilmente.
* **Guglielmo**: “*ritengo che studiare con amici o comunque compagni di corso sia abbastanza utile, soprattutto ti puoi interfacciare con altre persone, puoi confrontare i tuoi risultati, i tuoi procedimenti e tutte queste cose”.* Importante spiegare agli amici per ripassare, oppure chiedere a loro se non si comprende. “*essendo in gruppo è facile andare per una tangente e fare tutt’altro”* . Incrociare le conoscenze.
* **Gabriele**: si trova meglio da solo
* **Fabrizio**: cruciale, lo sfrutta per spiegarsi le cose a vicenda, capire argomenti nuovi. Ha avuto difficoltà quando non ha trovato compagni con cui studiare, “*se dovesse mancare il gruppo semplicemente imparerei di meno, o comunque in maniera meno efficiente*”
* **Manfredi**: non si trova molto bene in gruppo ma riconosce il valore che potrebbe avere se applicato bene
* **Giovanni L**: molto utile studiare con altri per ripetere per un esame orale o per farsi spiegare dove si ha lacune. Può essere una fonte di distrazione.
* **Chiara**: essere vicino ad altre persone che studiano la fa essere più produttiva. Di solito però in aula studio non ci va con amici perché la distrarrebbe. Rende le pause efficaci e produttive. Non studia in gruppo perché non ha mai trovato qualcuno con cui si trova bene a studiare.
* **Edoardo H**: Studiare in compagnia aiuta a mantenere la concentrazione e a verificare la sua conoscenza degli argomenti (“*vedo se effettivamente ho capito*”).

1. **Consigli di studenti più grandi**

* **Giovanni P**: “*non ho mai avuto occasione di confrontarmi con degli studenti più grandi, anche perché mancano delle piattaforme per poter avere un contatto con qualcuno  che ha fatto il tuo corso di studi e che possa aiutarti per risolvere dei problemi che stai avendo” / “ho dovuto arrangiarmi e capire come risolvere un problema o affrontare un certo argomento da solo, ma sicuramente un aiuto da parte di qualcuno sarebbe stato utile”.* L’unico modo per contattare studenti è tramite locandine ma non offre un rapporto alla pari ma uno più simile a studente-professore. Sarebbe disposto ad aiutare studenti più giovani
* **Sara**: non ci sono piattaforme ma sarebbero utilissime per consigli su esame e professore ma anche su come impostare lo studio. Per ora si può fare con gruppi WhatsApp ma sono davvero molto scomodi e non si usano per non voler disturbare la persona. Sarebbe disposta ad aiutare studenti più giovani
* **Guglielmo**: una guida può essere fondamentale nel percorso di studi. Ti può aiutare a motivarti. Si trova un contatto solo tramite gruppi ma è difficile. Sarebbe disposto ad aiutare studenti più giovani
* **Giovanni L**: molto utile, nella sua università c’è una “*piattaforma dove gli studenti di ogni singolo anno mettono le informazioni che hanno ottenuto, che hanno capito seguendo i vari corsi e sostenendo i vari esami, e da quelle puoi capire molto di più come avere un primo approccio migliore al corso che stai seguendo*”. “*di tantissime iniziative, programmi o attività proposte dall'università ne sono venuto a sapere molto spesso solo dopo che erano state fatte*”. Trovare queste persone al momento può essere facile o difficile a della dimensione della università che si frequenta. Aiuterebbe altri studenti**. “***sarebbe comodo avere una piattaforma, non dico ufficiale, ma riconosciuta un po' da tutti, in cui poter dare i propri consigli e le proprie opinioni sulle cose*”
* **Chiara**: Può essere “*terrorismo psicologico”, “i consigli per me non sono utili, ognuno alla fine vive la propria esperienza in modo diverso”*. Può essere molto utile per scoprire opportunità: “*le attività che propone l'università non vengono effettivamente sponsorizzate come dovrebbero, oppure le informazioni sono difficili da trovare*”. È molto difficile trovare queste persone in un campus grande. La timidezza è anche un fattore bloccante, online sarebbe molto più facile. Aiuterebbe studenti più piccoli volentieri “*sarebbe una cosa che sarebbe stata molto utile per me soprattutto all'inizio, quindi perché no*”
* **Edoardo H**: molto utile soprattutto al primo anno di università dove bisogna ancora abituarsi ai nuovi ritmi. Ha scoperto spesso attività interessanti dopo che erano avvenute e ha perso questa occasione: se qualcuno glielo avesse detto non sarebbe successo. È molto difficile trovare queste persone in un campus grande. La timidezza è anche un fattore bloccante, online sarebbe molto più facile. Sarebbe disponibile ad aiutare studenti più piccoli “*lo farei volentieri perché anche riguardando indietro mi sarebbe piaciuto avere un po' questa cosa*”