**INTRO**

**Allora, ci presentiamo. Io sono Antonio e faccio parte di questo gruppo del corso di fondamenti di Human Computer Interaction. Il nostro obiettivo di questa fase è quello di fare un focus su quelli che sono i bisogni degli utenti quindi superata la fase di need finding che abbiamo fatto nella consegna precedente.**

**Voi non siete mai stati intervistati nella fase precedente, quindi per voi sarà tutto nuovo. Vi spiegheremo dall'inizio un attimo quello che faremo e dovrete poi firmarci dei moduli di consenso per il trattamento dei dati. Allora, l'intervista è registrata, avremo bisogno di fare delle foto perché ci servono per documentare poi il lavoro fatto.**

**E fondamentalmente vi faremo delle domande su quello che è il metodo di studio. Quali sono i vostri bisogni principali da questo, potete sentire tranquilli di rispondere quello che vi pare, tanto non avete bisogno di fare risposte fissate.**

**DOMANDE:**

**(A): Allora, il primo tema è la motivazione e la gestione del fallimento. Credete ad esempio che il fallimento sia fisiologico e parte del percorso o credete che comunque il fallimento in qualche modo possa intaccare il vostro percorso di studi?**

Gabriele: Io credo che faccia parte del processo, cioè ci sta. Nel senso tu puoi avere successo come puoi fallire e poi imparare dai fallimenti.

Fabrizio: Sì, sono d'accordo anch'io, cioè hai sempre voglia di fallire e poi se vai a fallire non hai voglia di provare a fallire. Se fallisci imparare ad andare avanti.

Manfredi: Sì, decisamente il fallimento fa parte del percorso e probabilmente senza fallimento non esisterebbe successo. Quindi bisogna imparare anche a fallire per poter imparare appunto da questo fallimento, per poter dare il meglio di sé successivamente.

**(A): Va bene, e quando avete dei fallimenti, come li vivete? Come li superate? Se li superate, perché non li superate?**

Gabriele: tendenzialmente è parte di un processo di accettazione. Cioè è una cosa alla fin fine tu puoi controllare la tua performance. L'esito della performance non lo puoi direttamente controllare. Tu puoi controllare la tua preparazione o l'esame, non puoi controllare il voto che prendi. Quindi tu, consapevole del fatto che in un determinato momento hai dato quello che potevi dare, poi devi essere in grado, almeno io accetto il fatto che le cose possono andare bene, ma come possono anche andare male.

Fabrizio: No, io invece sto un giorno a riflettere su come è andata e poi in generale c'è tutta la ragione.

Manfredi: Sì, anch'io tendo a chiudermi una volta arrivato magari il fallimento, sentendo a chiudermi qualche ora, magari un giorno, magari due. Poi anch'io dopo averlo metabolizzato cerco di trovare delle soluzioni, rifarmi in qualche modo.

**(N): Ma è specifico questo fallimento di cui parlate?  Cioè lui [Gabriele] ha parlato del fallimento inteso come esame fallito, preparazione degli studi fatta bene e ok, ci passiamo avanti perché “io ho fatto quel che potevo fare.” Voi intendete nello stesso modo il fallimento oppure state parlando di altri tipi di fallimenti che magari vi sono successi?**

Fabrizio: Di solito qualsiasi tipo di fallimento lo dico così. Sto un po' a rifletterci, ci penso su tanto, uno o due giorni appunto e poi alla fine mi faccio comunque una ragione o pianifico come cambiare questa roba.

**(N) C'è tipo un esempio che mi vuoi fare se me lo vuoi fare? Anche universitario? Qualcosa che ti ha colpito magari nel percorso?**

Fabrizio: Eh sì, universitario chiaramente tipo esami che pensavo fossero andati bene e invece sono andati bene, roba del genere, alcune progetti che pensavo fossero andati bene e poi in realtà sono rivelati sbagliate, alcune robe, a volte non colpa tua quindi devi accettare il fatto che sei scaricato la colpa su un'altra persona. Un pochettino poi ci pensi e alla fine arriva l'accettazione, però ci devi pensare.

**(N) Ho capito, quindi tu ti fermi un attimo dopo che c'è stato, razionalizzi e poi vai avanti.  Invece per te un esempio?** [riferito a Manfredi]

Manfredi: Io pure mi riferivo al mio percorso accademico principalmente, effettivamente se ripensando c'è anche io, magari se penso a qualche fallimento nella vita, o magari qualche delusione del mio fallimento, anche io appunto tendo a chiudere, metabolizzare e poi aprirmi un po' verso il fallimento stesso cercando di imparare quanto più possibile e migliorarmi, oppure se non è possibile migliorare è prenderne atto e farmi una ragione fondamentalmente, però io mi riferivo principalmente al mio percorso accademico, quindi esami e questo.

**(N) E per quanto riguarda il fallimento di cui parlavi prima, cioè questa consapevolezza che tu hai sviluppato rispetto la questione esami, quindi il ragionamento: “io ho fatto il possibile, l'esame è andato male, pace, amen, io ho fatto quello che potevo fare”, mi interessava sapere quando c'è stata questa realizzazione per te, come ci sei arrivato anche magari.** [riferito a Gabriele]

 Gabriele: Perché soprattutto agli primi anni di liceo, quindi un po' di tempo fa, ero una persona ansiosa perché sono sempre stato abbastanza bravo dal punto di vista accademico e quindi sentivo delle pressioni addosso da parte della famiglia, dell'ambiente, ma anche da parte di me stesso. E quindi dalla volontà di superare questa ansia che mi autoimponevo nei confronti delle verifiche, poi successivamente degli esami all’università; quindi, da questa mia esigenza è nata questa consapevolezza e questa maturazione che mi ha portato appunto all'accettazione che secondo me è l'unico strumento di cui noi disponiamo per poter far fronte a questa problematica.

**(A) Allora, ora vogliamo fare una domanda ancora un po' più nello specifico. Qua immagino che tutti voi abbiate avuto dei fallimenti da un punto di vista accademico, chi più piccoli, chi più grandi. Avete mai notato che questi fallimenti abbiano influenzato il vostro studio successivo? Quindi avete cambiato un po' il metodo di studio, lo avete modificato pensando “da adesso in poi devo iniziare a studiare in un certo modo specifico”?**

Gabriele: No, per quanto riguarda cambiamenti nel metodo di studio, no. Cambiamenti nell'approccio alla prova, sì, ma cambiamenti nella preparazione, no, personalmente.

Fabrizio: No, invece devo dire di sì, perché in generale sono una persona che se faccio sempre la stessa roba a un certo punto non ricordo più le robe; quindi, bisogna cambiare molto spesso il metodo di studio. Quindi sì, in realtà se fallisco un esame o un particolare cosa, poi cerco altri approcci per magari attivare parti diverse del cervello che imparano diversamente.

Manfredi: Io, come lui [Gabriele ndr.], non tendo a cambiare il mio metodo di studio, quindi utilizzo sempre lo stesso cercando di concentrare magari sulle cose che mi hanno messo in difficoltà durante la prova, che magari avevo sottovalutato, preso sotto gamba, però in linea di massima non tendo a cambiare il mio metodo di studio.

**(A) Ok, perfetto. Quindi a livello proprio emotivo, ad esempio in una sessione, immagino, dove si hanno anche 4-5 esami, se ad esempio il primo esame va male, comunque continuate per la vostra strada, o avete da un punto di vista...  adesso, visto che non cambia il metodo di studio per Gabriele e per Manfredi, invece che per Fabrizio si modifica leggermente, l'approccio emotivo invece cambia? Credete che comunque l'approccio emotivo sia diverso quando un esame va male e ce n’è un successivo tra 5-6 giorni? E quell'approccio è positivo o negativo?**

Gabriele: Certamente se fallisci un esame, poi dopo una settimana ne è un altro, almeno personalmente la preparazione all'esame non cambia, perché ho sviluppato un metodo di studio che secondo me è efficiente, però lo sviluppo di questo metodo di studio non dipende dal fallimento di prove, ma da un percorso di miglioramento personale. Però ovviamente l'approccio emotivo alla prova, all'esame un po' cambia, perché c'è la consapevolezza che è un po' anche la delusione che quello di prima non lo si è passato, quindi vuoi o non vuoi, consapevolmente o inconsapevolmente è inevitabile che cambi, ti senti un po' meno sicuro di te, un po' più impaurito.

Fabrizio: Sì, condivido sostanzialmente quello che hai detto, cioè alla fine è uguale, cambia l'aspetto emotivo, ma magari la preparazione all'esame è ugualmente, sia se l'avessi passato o no.

Manfredi: Sì, trovo d'accordo, direi che a me non è mai capitato di fallire il primo esame della sessione, stranamente, per cui non mi ci sono mai trovato in questa situazione in prima persona, però suppongo che sicuramente ci sarà un'impressione emotiva diversa rispetto a prima.

**(A) Allora io adesso sposterei un po' il focus invece sul tema della concentrazione nello studio, quindi adesso non parliamo più magari di un approccio dell'organizzazione o dell'approccio emotivo, ma nelle vostre sessioni di studio, parlatemi in generale un po' la concentrazione, credete di avere una soglia della concentrazione buona? Comunque a volte vi rendete conto che dopo un quarto d'ora, venti minuti, in certe magari specifiche condizioni, tendete a perdere la concentrazione ? tendete a non riuscire più a studiare?**  
  
Gabriele: Prima ero più bravo a gestire, ad essere più concentrato, adesso penso che un po' andando avanti col mio percorso di studi, un po' lo stress accumulato nel corso degli anni mi porti ad essere sempre meno concentrato, cioè se io analizzo come studio adesso e come studiavo ad esempio il primo anno di università, noto che prima ero molto più concentrato di adesso, mi veniva più naturale, mentre adesso magari mi devo forzare un po' di più a concentrarmi per lo studio.

Fabrizio: Io devo dire che è uguale che il fatto che prima mi concentravo di più, ma in generale ho sempre avuto una soglia dell'attenzione molto bassa, infatti devo sempre attuare mille strategie per forzarmi a studiare, quindi bloccarmi qualsiasi tipo di distrazione, mettermi le cuffie con la musica, sempre costante, oppure stare in chiamata con amici che mi costringono a studiare, quindi devo sempre provare qualcosa.

Manfredi: Io invece ho una soglia dell'attenzione veramente bassissima, che ho sempre avuto ai tempi del liceo, per cui ho bisogno di zero distrazione, silenzio totale dentro la stanza, qualsiasi dispositivo che possa attirare la mia attenzione deve essere lontano da me, quindi io non riuscirei a fare come Fabrizio con la musica o cose del genere, dove ho bisogno di silenzio, devo essere io, il libro, la dispensa che sia, perché altrimenti non riesco a concentrarmi, questo è sempre stato il mio difetto sin dai tempi delle scuole superiori, quindi tutto lo riconosco e conoscendomi, tendo a isolarmi quando studio, non riesco a studiare bene in compagnia, a meno che non siano materie magari orali, quindi mi serve ripetere a qualcuno, in quel caso magari sì, però io di massima ho bisogno di stare da solo, concentrato, senza rumori.

**(N) Volevo chiedervi: quali pensate siano le cause di questa bassa concentrazione? cioè per esempio tu che mi dicevi del fatto che la concentrazione è andata calando [riferito a Gabriele] e voi due anche che mi dicevate “la concentrazione mi manca” oppure “è bassa”, “pure dai tempi del liceo ho visto che si è abbassata”, cosa pensate vi abbia colpito da questo punto di vista?**

Gabriele: Beh, personalmente come ho già citato prima lo stress, cioè il fatto di per tanto tempo dover mantenere una soglia della concentrazione alta, anche nelle sessioni d'esame ma anche nelle sessioni di studio individuali, cioè è un'attività che comunque mentalmente logora, quindi come qualsiasi cosa che logora più vai avanti, più ti danneggia in un certo modo e quindi si indebolisce, e sicuramente banalmente il telefono è una fonte di distrazione incredibile, i social, i video brevi, quindi questi contenuti che ti danno una botta dopaminica istantanea dopo la quale tu ne cerchi subito un'altra, tutto questo meccanismo è un meccanismo che inevitabilmente ti porta ad abbassare la tua concentrazione, che si ripercuote sia nello studio ma anche in tutta la vita.

**(N) Quindi per riassumere, tu dici frequenza, intensità e uso dei dispositivi digitali, queste sono i principali [riferito a Gabriele]**

Fabrizio: Io devo dire che oltre a dispositivi digitali, quindi social così, che è la maggior parte nel mio caso, io ho anche più che stress, una frustrazione che mi sono portato negli ultimi anni di università per colpa di alcuni metodi di insegnamento di prof, di metodi di esame, che mi hanno fatto un po' accumulare non stress ma quasi un po' rabbia e frustrazione che mi hanno sempre portato un po' a desistere dallo studio e quindi poi veniva sempre un po' più difficile continuare a studiare con intensità.

**(N) Cioè nel senso che ti sentivi forzato nel farlo e che quindi non riuscivi a trovare magari la motivazione necessaria per andare avanti?**

Fabrizio: Si, soprattutto quando certi esami, certi corsi erano strutturati in maniera che io li tenevo non intelligenti, in maniera stupida, o che i professori magari non erano eccellenti. Trovo della frustrazione in queste e quindi non mi spaventavo a studiare di più.

Manfredi: Io allora di base non ho mai gestito benissimo la pressione pre-esame, quindi io ho bisogno di tempo per preparare un determinato tipo di esame e quindi ho bisogno di iniziare molto tempo prima perché se finisco a studiare qualche giorno prima, settimana prima dell'esame, gestisco malissimo la pressione e quest'ultima mi induce a non studiare banalmente. Cioè è un po' strano da spiegare però...  mi mando un po' nel... non nel panico però sicuramente mi dà fastidio l'idea di star preparando l'esame in poco tempo, quindi l'idea di non farcela a finire e quindi queste paranoie mi inducono poi a non studiare bene come vorrei e quindi magari fare tantissime pause in cui mi fermo a pensare al fatto che magari dovrei rimandare l'esame oppure sto gestendo malissimo gli argomenti, dovrei cambiare, quindi insomma, conoscendomi direi più.

**(N) Vedi una cosa curiosa che mi avevi detto prima [riferito a Fabrizio] è che tu dicevi “io mi voglio isolare”, nel senso “mi voglio schermare più che altro da ciò che mi provoca distrazione” e ti schermi attraverso, che ne so, la musica, attraverso il parlare con gli amici, quindi volevo capire anche da te cos'è che definisci proprio come distrazione? [riferito a Fabrizio]**

Fabrizio: Beh per esempio i social, ho per esempio delle app che poi posso programmarmi in modo tale che non posso vedere alcun tipo di social in determinati orari, quindi quegli orari là li utilizzo per studiare, anche sul computer per esempio, se tipo so che devo studiare mi blocca, che ne so e va in Instagram, YouTube, e invece posso solo applicare le cose per lo studio, questo probabilmente, perché alla fine con amici, così non mi distraggo perché sono amici di università e finora abbiamo sempre fatto esercizi proprio assieme, quindi se magari uno vede che sta un attimo cadendo un po' di indietro, quell'altro gli dice continuiamo e gli dice probabilmente.

**(A) Abbiamo adesso visto un po' gli strumenti tecnologici come strumento di distrazione, come possibile strumento di distrazione, diciamo così. Ora noi vi vogliamo chiedere il contrario, credete che comunque questi strumenti tecnologici possano essere uno strumento invece di aiuto, che vi possa agevolare non solo nell'organizzazione, ma anche, come diceva Fabrizio, nello studio stesso? Avete in mente delle funzionalità che un app dovrebbe avere, un'ipotetica app dovrebbe avere per aiutarvi? In una di queste fasi, non per forza deve essere uno specifico, o nell'organizzazione o nello studio, quindi proprio nell'approccio allo studio, o nel fare lo studio, quindi nella sessione di studio?**

Gabriele: Sicuramente io ho trovato grande aiuto da parte delle recenti intelligenze artificiali che sono state rilasciate, quindi quello per me è come avere a portata di mano un professore in tutti gli effetti, una persona che ti può spiegare qualora tu hai dei dubbi. Io in sessioni di esami faccio uso, e stra-uso, forse anche abuso, di Chat GPT, Gemini, tutte queste AI che ti danno una mano, ma anche nello studio individuale, quindi questo penso che io sia la funzione più importante che essi possono avere al giorno d'oggi. Però comunque rimane l'elemento di distrazione, che non so se sia maggiore o minore rispetto all'aiuto che ti possono dare tramite le AI, quindi questo supporto, però secondo me è qualcosa che si bilancia.

**(A) Scusa, quindi credi che comunque gli strumenti digitali pendano più sulla distrazione che sulla concentrazione, o come hai detto adesso alla fine, è sullo stesso piano?**[riferito a Gabriele]

Gabriele: Beh, in realtà dipende, non c'è secondo me una risposta universale. Possono pendere da una parte piuttosto che dall'altra, dipende anche la tua capacità di resistere alle tentazioni. Poi banalmente, usare il computer è diverso rispetto a usare il telefono, cioè usare Chat GPT ad esempio sul computer non è come usarlo sul telefono, che ti arrivano 300 notifiche. Quindi dipende anche il tipo di dispositivo mobile.

**(A) Ah, vedi, ottimo spunto questo. E l'ultima cosa che ti volevo dire, quindi credi che l'intelligenza artificiale ormai sia il re dell'utilizzo della tecnologia? Cioè, se tu pensi ad una funzionalità principale di AI pensi subito alla AI come professore, come supporto?**

Gabriele: Assolutamente. Per lo studio? Sì

Fabrizio: Sì, fondamentalmente sono abbastanza d'accordo con Gabriele. Cioè alla fine sono molto utili gli strumenti digitali e sono assolutamente da considerare al netto delle distrazioni. Quindi anche se ci sono distrazioni, però sono fondamentali gli strumenti digitali. Però se posso dire un'altra funzione che potrebbe essere, per esempio come dicevi tu, io mi sono sempre trovato molto bene con il time blocking. Quindi tipo occupare delle zone della giornata, cioè proprio nel calendario della giornata, per dire tipo dalle 9 alle 12 faccio questo, dalle 12 a questo faccio quest'altro.  In modo tale che con altre app comunque, con altre funzioni, il mio telefono mi dica “ok, adesso devi fare questo “. E sono responsabile di fare quello in quel momento. E quindi sono più invogliato a mantenere la concentrazione su quella roba là.

**(N) Ma tu ti trovi bene nel fare questo? Perché ti spiego la domanda: molti anche che abbiamo intervistato, ci hanno detto che sì, è utile avere il blocking di alcune applicazioni, però magari siccome il tempo non lo riuscivano a gestire bene, nel caso in cui ci sta l'imprevisto nel mezzo che sfasa la tabella di marcia vanno nel pallone. Cioè la mia domanda è: riesci a trovare un bilanciamento da quel punto di vista proprio di organizzazione del tempo precedente al blocking dell'applicazione?** [riferito a Fabrizio]

Fabrizio: Allora sì, cioè nel senso che io non ho mai avuto tanti problemi, se dovesse succedere che un lock mi va più del dovuto in realtà, lo prendo anzi come un buono spunto per usare ancora di meno i social, guardare il telefono così e poi non mi blocco le cose magari più vitali, chiaramente, i messaggi, perché altrimenti sarebbe impossibile, mi blocco giusto quelle quanti distrazioni futili come per esempio Instagram, i social e così.

**(A) ”DOMANDA PER FABRIZIO”** **Volevo un attimo collegarmi con una risposta che hai dato prima. Banalmente, prima tu mi hai detto che uno dei tuoi metodi di concentrazione è quello di o stare in videochiamata con gli amici per supportarsi a vicenda o ad esempio quello dell'ascolto della musica. Credi che magari in un'applicazione che ti blocca in quel momento per studiare potrebbe esserti utile, ad esempio, un collegamento con Spotify, Apple Music o comunque un catalogo di musica da cui prendere per poi poter ascoltare la musica in quella sessione di studio?**

Fabrizio: Sì, sì, molto utile, secondo me sì.

Manfredi: Sì, anch'io come Gabriele in realtà penso che dipende dai dispositivi che si utilizzano. Quindi io per esempio utilizzo principalmente PC e iPad, quindi a lezione mi ritrovo spesso a prendere appunti con l'iPad, eccetera. La mia principale fonte di distrazione è il cellulare con i social, quindi io principalmente tengo il telefono lontano e anche, come diceva Fabrizio, il non disturbare di Apple, posso personalizzarlo, quindi ad esempio da ora X all'ora Y io blocco qualsiasi tipo di notifica, per esempio tranne le più urgenti, quindi per esempio mia madre, mio padre, loro messaggi mi arrivano, tutto il resto no, quindi questo è un grande aiuto, anche perché mettendo sul telefono si collega tutti i dispositivi Apple, quindi stessa cosa per l'iPad, il PC è uguale, quindi tutte le notifiche vengono limitate e principalmente questo, sì.

**(A) Ci avete dato tanti spunti, è stata una buonissima domanda questa. E ora passiamo al cardine, diciamo all'argomento clou, il metodo di studio. Credete che il metodo di studio sia un qualcosa che è giusto solo per se stessi o ad esempio che è un qualcosa di condivisibile con tante altre persone, ad esempio un'altra cosa che abbiamo riscontrato nell'altra fase di studio era quella che molti utenti richiedono lo studio di gruppo, però io immagino che uno studio di gruppo richieda anche un metodo di studio simile, perché se si studia insieme bisogna fare più o meno le cose, non dico perfettamente nello stesso modo, ma comunque nella stessa direzione, quindi credete che il metodo di studio sia una cosa troppo personale e quindi non credete nemmeno tanto nello studio di gruppo o che comunque il metodo di studio sia una cosa condivisibile con molte altre persone?**

Gabriele: Certamente ogni persona è diversa, ha un tipo di intelligenza diversa, c'è chi è più bravo nella memoria, chi è più bravo nel ragionamento, quindi ognuno deve trovare il modo che permetta a lui, per come lui è fatto, per come il suo cervello funziona, di massimizzare l'apprendimento, quindi penso che trovare un metodo di studio unico che valga per tutti nella stessa maniera è abbastanza utopico, se non impossibile, tuttavia è vero che esistono dei principi, delle tecniche, che è scientificamente provato, che aiutino a memorizzare meglio informazioni e a studiare più velocemente, come ad esempio la tecnica del pomodoro, non so se voi la conoscete, del 25-5, del 50-10, oppure se devi memorizzare grandi informazioni come l'associazione con l'immagine oppure il palazzo della memoria, sono tutte delle tecniche che, comunque scientificamente provato, hanno una efficacia nel memorizzare prime informazioni, nel mantenere una concentrazione più elevata, quindi detto questo, poi è anche vero, come dicevo prima, che ognuno è diverso e che quindi bisogna modellare queste tecniche sulla propria forma individuale.

**(A)Quindi ad esempio tu studieresti in gruppo, sei una persona che ti piacerebbe avere un gruppo di studio?**

Gabriele: Personalmente per come studio io no, mi trovo molto meglio studiare da solo.

Fabrizio: Io devo dire che secondo me l'avere diversi tipi di metodi di studio non esclude il fatto di lavorare in gruppo, perché per esempio, come lavoriamo io in studio con i miei amici, molto spesso ci ritroviamo per esempio a spiegare di punto in bianco delle parti a degli altri, delle altre persone, quindi per esempio condivido il mio schermo, la parte che ho capito meglio io la spiego, faccio l'esercizio e magari l'altro semplicemente mi guarda e impara passivamente, quindi anche se stiamo utilizzando effettivamente in quel momento due metodi di studio diversi, entrambi alla fine ne guardiamo qualcosa.

**(A) Allora, io ho detto questo perché banalmente il mio pensiero è stato quando si studia insieme, ad esempio nelle nostre materie che sono molto teoria che poi va abbinata alla pratica, io immagino proprio le due persone agli opposti, c'è chi magari si butta subito sull'esercizio e poi piano piano sbaglia l'esercizio e capisce la teoria, cosa magari spesso non consigliata dai professori, però è oggettivo che ci siano persone che studiano così, oppure c'è chi dice, no, io devo prima aver capito perfettamente la teoria, una volta che ho capito perfettamente la teoria passo alla pratica, quindi io immagino due persone così nello stesso gruppo studio, penso che non funzioni, perché comunque hanno proprio due metodi di studio agli antipodi, però sono d'accordo con te che ovviamente dipende anche dal tipo di studio che va fatto.**

(Fabrizio) Però secondo me poche persone sono così in bianco e nero che fanno solo tutta teoria, cioè secondo me c'è tanto una zona grigia di un po' provo questa roba di teoria, un po' combino con un esercizio, un po' faccio così, un po' faccio così, è una sorta di trial and error dove tu provi effettivamente a capire come fare, come approcciare quella materia, quindi in realtà nella zona grigia si possono trovare.

**(N) Per esempio per economia, perché tipo come dicevamo, nelle materie più pratiche ancora con l'esercizio si può fare, ma ad esempio quando si parla di materie in cui magari devi ripetere molta più teoria, come la vivi tu?**

Manfredi: Intanto anch'io la penso come te, quindi penso che lavorare in gruppo richieda molta dinamicità da parte di tutti. Per quanto riguarda la mia facoltà, le mie materie, io studio in una facoltà in cui sono sia molte materie teoriche che molte materie pratiche, quindi per esempio ragioneria, quindi molti numeri, dove anche lì comunque richiesto una buona memoria, perché bisogna imparare certi tipi di, per esempio la partita doppia, che seguono le regole con i libri contabili, in linea di massima io non mi trovo benissimo a lavorare in gruppo, però insomma per quanto riguarda le mie materie io mi rendo conto che ci sono molti miei colleghi che si trovano a studiare in aula studio insieme magari per ripetere, per esempio materie come diritto pubblico, diritto privato, diritto commerciale, qui praticamente è solo memoria, può aiutare a ripetere le varie norme l'uno con l'altro, magari dico una cavolata, mi corregge e così sicuramente può aiutare come metodo di gruppo, però io onestamente per come sono fatto io non mi trovo, preferisco come Gabriele studiare da solo e al massimo una volta che ho studiato per parte mia, provare a interagire col gruppo e dire vabbè io l'ho fatto così così così e al massimo andare a ritoccare magari il mio studio generale una volta che comunque ho già assimilato la maggior parte del contenuto.

**(A)Volevo essere un attimo più preciso, io ovviamente per gruppo studio intendevo come diceva Manfredi, uno studio dinamico, cioè se si va a studiare insieme è perché quasi si fa le stesse cose, poi ovvio c'è anche il gruppo studio dove io faccio fisica, tu fai analisi, tu fai geometria e quindi lì ci si rivede soltanto per studiare insieme, sia fisicamente insieme... per motivazione che per altra, insomma. Esatto, per stare insieme, per darsi sostegno morale, quindi però ho capito pienamente il punto di Fabrizio sul fatto che non è tutto bianco e nero dai due punti di vista, d'accordo.   
E ora una domanda che vi voglio fare molto sul vostro metodo di studio, se doveste individuare dei pregi e dei difetti, se li avete quali sono?**

Gabriele: Il mio metodo di studio penso sia un metodo molto preciso, cioè io quando faccio le cose le devo fare bene, cioè per come studio io, io ad esempio seguo le lezioni, le seguo una volta, cioè seguo la lezione, poi a casa al massimo ritocco i concetti, faccio delle mappe concettuali, però poi è buona, cioè poi le riprendo prima dell'esame direttamente, quindi non ci ritorno su, sulle cose, che è una cosa positiva, però d'altro canto presuppone una determinata buona qualità nel momento in cui ti fai le cose, cioè non esiste per me che io dico vabbè questa lezione non l'ho ben capita, vado avanti e dopo la vedono, devo capirla bene e poi dopo una volta che l'ho capita bene andare avanti.

**E dei difetti?**

Gabriele: E questo è un pregio, è un pregio perché non ritorni due volte sulla stessa cosa e capendo le cose bene passo dopo passo, cioè comunque le cose che affronti le affronti avendo già ben capito quelle precedenti, quindi diviene anche più facile da capire, mentre se non si ha assimilato bene i concetti precedenti magari hai più difficoltà a comprendere le cose una volta che ti approcci per la prima volta, quindi questa è una cosa positiva, però allo stesso tempo è una cosa negativa perché presuppone un certo impegno costante durante tutto l'anno.

Fabrizio: Io direi che il difetto fondamentale sta nel fatto che comunque se vuoi studiare in un gruppo devi effettivamente poi trovare il gruppo, se magari ci sono delle persone che in quel momento stanno preparando un'altra materia o se non sono disponibili, quindi magari ti ritrovi da solo in quel particolare frangente, io sento che il mio apprendimento ne viene un po' intaccato, vuoi o non vuoi perché stai ripetendo con un'altra persona, vuoi o non vuoi perché magari c'è appunto quel supporto in più e quindi se viene a mancare ammetto che un pochettino il mio metodo di studio viene un po' in deficit. Pregio? Posso dire che essendo che cambio molto spesso qualche cosa come studio, non faccio quasi mai lo stesso tipo di studio e quindi è come se un po' lo rendessi meno noioso.

**(N)Quindi ti senti quasi che il metodo di studio sia un pochino dipendente tra virgolette dal gruppo che si è creato?**

Fabrizio: Non dico totalmente dipendente, dico che se dovesse mancare il gruppo semplicemente imparerei di meno o comunque in maniera meno efficiente.

Manfredi: Allora per quanto riguarda me direi più o meno molto simile a Gabriele, cioè anch'io non riesco ad andare avanti senza aver capito la cosa precedente, quindi anche ho bisogno di assimilare bene, quindi ho bisogno di tanto tempo, quindi dipende anche ovviamente dalla materia, dalla difficoltà, però in linea di massimo ho bisogno di tanto tempo per assimilare bene passo dopo passo, però al contrario suo io a ogni sessione di studio ho bisogno anche di rivedere le cose vecchie, quindi assimilo la cosa nuova, poi alla fine dedico un'oretta a riguardarmi un po' le cose vecchie, a fare qualche esercizio sulle cose precedenti, perché se no arrivo alla fine e l'ho dimenticato, quindi ho bisogno di questo tipo di studio ecco. Che appunto questa sia un pregio o un difetto non so, però sicuramente il problema principale è che ho bisogno di tanto tempo e poi mi distraggo molto facilmente, quindi vorrei riuscire a, se volevo mettermi un buon proposito per il futuro, riuscire a distrarmi meno, concentrarmi molto di più.

**(A)Allora, un'altra domanda, tutti voi ormai siete all'università da diversi anni, terzo, quarto anno, e credete che il vostro metodo di studio sia arrivato a un punto che dice ormai è difficile che lo cambi perché ormai è ben consolidato, credete che comunque ci saranno dei cambiamenti, perché comunque ancora avete avanti almeno uno o due anni di studio sicuri, poi non so se farete i dottorati o oltre, o comunque lo studio che poi si fa nel lavoro, perché comunque al lavoro comunque poi si continua a studiare, in modo diverso, ma si continua a studiare.**

Gabriele: No guarda, io credo che non ci siano cose statiche in generale alla vita, cioè tutto è soggetto a mutamento, come anche il metodo dello studio, cioè tuttora il mio metodo di studio è in evoluzione, cioè io piano piano che studio capisco sempre dove sono alcune lacune, dove è possibile ottimizzare, quindi procedo con delle ottimizzazioni, è sempre un processo di miglioramento continuo. Poi dipende molto anche ovviamente dal tipo di materia che stai affrontando, cioè materie diverse magari presuppongono un metodo di studio leggermente diverso in alcuni concetti, perché ci sono quelle in cui magari è più bisogno di studiare la teoria, di capirla bene, quelle in cui la puoi un pochettino più sorvolare, quindi ti puoi focalizzare più su qualcos'altro, quindi a seconda della materia ovviamente vai ad effettuare delle modifiche, cioè non c'è un qualcosa di statico, è un qualcosa che muta sia nel tempo, ma anche a seconda dell'applicazione.

Fabrizio: Io l'ho detto prima che per me il cambiamento del metodo di studio è parte fondamentale del mio metodo di studio, quindi in realtà sì, mi trovo bene a cambiarlo.

Manfredi: Sì, anche io penso che non sia statico, è una cosa che varia nel tempo sicuramente, come anche dal liceo fino ad oggi chiaramente sarà anche cambiato qualcosa il mio metodo di studio; quindi, non metto dei paletti e penso che sicuramente insomma, alla fine abbiamo tra i venti e i ventitré, ventidue anni, quindi alla fine cambiare è facile, quindi cambiare è facile assolutamente.

**(A)Allora, nella gestione invece delle pause, ne abbiamo parlato anche un po' prima se non sbaglio, però adesso vogliamo fare qualcosa un po' più nello specifico. Durante lo studio, le pause, come ve le gestite e se avete delle strategie magari nella gestione di queste pause? Quindi se lo fate perché sapete che una pausa dopo mezz'ora ti permette di poi avere un'altra mezz'ora di buon livello di studio, o magari non fate pause nella prima ora e mezzo perché avete trovato la concentrazione e la volete mantenere insomma?**

Gabriele: Io tendenzialmente, come dicevo prima, usavo la tecnica Pomodoro, quindi però non su venticinque o cinquanta, quindi cinquanta minuti di studio e dieci minuti di pausa, tuttavia, come dicevo prima, la concentrazione piano piano che si va avanti nel tempo cala, è così anche come la qualità di quei cinquanta minuti e di quei dieci minuti che prima riuscivo a mantenerli dieci minuti adesso sforano sempre, quindi non riesco a mettermi il timer come facevo magari prima cinquanta minuti, poi dieci minuti, poi altri cinquanta minuti.

Poi faccio un po' in maniera ad hoc, sono le dieci, faccio fino alle dieci e mezza, cioè fino alle dieci e cinquanta, fino alle undici, poi dico vabbè faccio dieci minuti di pausa, però magari quei dieci minuti diventano venti minuti. Ecco, la cosa in cui mi sento che devo migliorare maggiormente è proprio nella gestione delle pause, quindi cercare di circoscriverle al tempo per il quale dovrebbero effettivamente durare.

**(N) Ma scusami un attimo, tu dici circoscrivere le pause perché ti senti che effettivamente avevi recuperato con meno tempo però ti prendi più tempo oppure perché proprio ti senti che fisiologicamente hai bisogno più tempo andando avanti?**

Gabriele: No no, perché semplicemente mi distraggo, cioè in quei dieci minuti di pausa dico vabbè dai rispondo a qualche messaggio, faccio qualcosina del genere, però poi non riesco a dire ok sono finiti i dieci minuti, basta, riprendiamo subito a studiare. Mi lascio trasportare da quell'altra cosa che sto facendo e quindi si perde un po' più di tempo. Poi ci ritorniamo su questo, che è anche un altro passaggio fondamentale.

Fabrizio: Io invece dico che se sono abbastanza fresco, non sono particolarmente stressato dalla sessione, ammetto che rispetto abbastanza le pause che mi impongo, però in realtà se comincia ad essere un periodo un po' più stressante, con magari tanti esami così, capisco che il mio corpo ha bisogno di una pausa un po' più lunga, prendo quella che il mio corpo mi dice che ho bisogno. Quindi in realtà magari comunque non utilizzo distrazioni perché ce l'ho bloccata in quel momento, magari faccio una pausa con robe più normali, tipo una passeggiata, una roba del genere, però ascolto abbastanza il mio corpo.

Manfredi: Sì, anche io nella gestione delle pause dovrei migliorare, però al contrario suo non ho mai utilizzato tecniche particolari, cioè semplicemente mi metto a studiare. C'è una volta in cui ti va avanti un'ora, un'ora e mezza, anche due, senza bisogno di pause, poi appena sento il bisogno di fermarmi, mi fermo semplicemente. Può essere dopo mezz'ora, 45 minuti, due ore, in linea di massima non ho... Sì, le pause chiaramente variano dai 10 minuti ai 20-30 minuti; quindi, anche io dovrei un attimino migliorare sotto questo punto di vista, sicuramente. E andrebbe ad incidere anche, come dicevo prima, sulla quantità di tempo che io utilizzo per studiare, quindi compreso di pause, quindi sì, principalmente direi sì.

**(N) In maniera molto rapida, cosa fate durante le pause?**

Gabriele: Messaggio, Whatsapp, Instagram...

**(N) Ok, quindi in generale il telefono.**

**(A)E una buona pausa per voi quale sarebbe, idealmente?**

Gabriele: Non il telefono.

**(A) E fare? Tipo? Qualsiasi attività?**

Gabriele: Sì, qualsiasi altra roba, non lo so. Certo, in stanza, cioè durante la pausa se non stai al telefono che fai? Però sì, insomma, tendenzialmente più non stai al telefono meglio.

Fabrizio: Invece, come ho detto prima, avere una passeggiata, una merenda, un caffè, faccio una chiamata, parlo con qualche amico, generalmente questo.

Manfredi: No, ecco, io prima collegavo il concetto di pausa al caffè. Insomma, quando ero arrivato al punto di iniziazione avevo 18 anni. Dicevamo, verso le sei, se ne ho ragione, ho la tachicardia. Perché anche io, diciamo, non uso il telefono, mi bevo un caffè, faccio qualcos'altro, mi distraggo in questo modo. Però è che poi ho ragionato, beh, toppi caffè. Ho detto, beh, è possibile, non riesco a rinfarsi, forse non è il caso. Quindi, insomma, bisogna trovare anche lì una via di mezzo.

**(A) Ok, perfetto. Visto che abbiamo parlato di pause, abbiamo detto pause buone e pause cattive, tra virgolette. Credete che la vostra concentrazione dopo una pausa buona, il tornare allo studio, vi permetta di riavere un livello di concentrazione alto in poco tempo? O che comunque la pausa, che sia buona o sia cattiva, comunque la concentrazione in qualche minuto la recuperate? O magari deve passare più tempo, in qualsiasi caso?**

Gabriele: No, se la pausa è buona, la concentrazione personalmente la riprendo subito. Perché comunque ti permette di staccare un attimino, far riposare il cervello e poi riprendere subito, beh. Mentre quando la pausa è cattiva, ultimamente devo dire, molte, molte, sono più le pause cattive che quelle buone, quando riprendo, mentalmente, sono più stanco di prima. Sì, condivido. Se la pausa è cattiva, è proprio perché non hai fatto la pausa. Anzi, peggio.

Fabrizio: Sì, condivido.

Manfredi: Direi sì. Quindi bisognerebbe farsi guidare il proprio corpo e la mente, insomma adeguare la pausa al proprio livello di stanchezza.

**(A)Perfetto, secondo me va bene così.**