

Via Tommaseo 47/A

35131 Padova

www.scup.unipd.it

sap.as.scup@unipd.it

Barbara Carretti e Chiara Meneghetti

in collaborazione con Isabella Centomani e Maria Grazia De Lucia

GESTIRE LE EMOZIONI PER RIUSCIRE NELLO STUDIO UNIVERSITARIO

Quando studiamo e affrontiamo un esame proviamo emozioni. Qual è la loro utilità e che ruolo giocano nello studio? È importante imparare a riconoscere e a gestire gli stati emotivi che possono determinare effetti negativi sui vari processi di studio?

Le lezioni sono iniziate... e lo studio? “Mi metto a studiare!! Che bella questa lezione!?” È una sfida capire questo argomento!” oppure “Non ho voglia di studiare!?” Che noia questa lezione!! È troppo complesso questo argomento!”. Per studiare bene servono strategie di studio... ma non basta... ci sono le nostre convinzioni (ce la farò! Non ce la farò!) e quello che proviamo (prima e durante lo studio!).

Le emozioni si provano nelle diverse fasi dello studio (durante la comprensione e memorizzazione del materiale, prima dell'esame, durante l'esame, dopo aver terminato l'esame, prima e dopo aver ricevuto l'esito):

- **Durante lo studio**, quando rivedo gli appunti, leggo il libro di testo, integro i vari materiali per comprendere, memorizzo le informazioni, si possono provare varie emozioni molto diverse tra loro come, ad esempio, **entusiasmo** (“Questa materia mi piace moltissimo! È un piacere studiarla!”) o **noia** (“E' troppo difficile questa materia! Mi annoia studiarla perché non capisco nulla”).



Se durante lo studio ti stai annoiando (con la sensazione di stare per appisolarti o pensare ad altro) non necessariamente è negativo perché può spronarti a trovare una strategia di studio

più efficace; ad esempio, potresti ripassare con un tuo amico oppure usare dei video che spieghino l'argomento in modo più chiaro.

Prova a monitorare le tue emozioni riflettendo su come possono influenzarti durante lo studio e quali strategie puoi mettere in atto per superare le difficoltà, per rendere lo studio più coinvolgente.

- **Prima dell'esame** è possibile sperimentare emozioni come **ansia**. La riconosciamo quando non ci sentiamo capaci di farcela ("Temo di non superare l'esame e di dover rimandare la laurea!") e proviamo palpitazioni, affanno, nausea. Ricorda l'ansia ci attiva e, entro certi livelli, aiuta a concentrarci meglio e restare focalizzati sull'obiettivo. A volte può, invece, raggiungere un livello tale che non riusciamo più a gestirla e disturba lo svolgimento del compito.

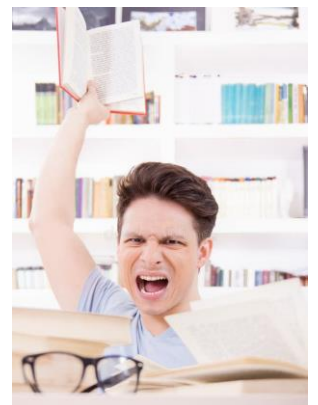
Puoi provare anche un senso di **sfida (challenge)**. La riconosci quando ti senti in grado di farcela anche quando il compito è difficile ("Voglio farcela e prendere un buon voto, nonostante sia difficile!") e ti senti forte e nel pieno delle tue energie per raggiungere l'obiettivo.



Quando ti trovi in prossimità di un esame poni attenzione alle emozioni che provi e a come queste ti stanno supportando o ti stanno ostacolando durante lo studio;

- **Durante lo svolgimento di un esame** si possono provare delle emozioni molto diverse **rabbia** ("me la ricordavo questa cosa e ora no; vorrei spaccare il banco") o **coinvolgimento** ("Sto affrontando l'esame, ce la posso fare!!"). Imparare a riconoscere il proprio stato emotivo facilita l'autoregolazione, lo sviluppo di pensieri utili e i comportamenti che permettono di portare a termine il compito.

Prova a identificare i pensieri che influiscono sulle emozioni che provi, riconosci i pensieri irrazionali, ovvero che non si basano su fatti reali ("mi va sempre tutto male"), e prova a sostituirlo con un pensiero utile che ti aiuta nel compito ("in questi tipi di esami mi succede di fallire");



- **Quando si attende l'esito dell'esame** si possono sperimentare la **speranza** (“speriamo sia andato bene”) o l'**assenza di speranza** (“sento che non è andato bene”). Il fatto che l'esame sia stato difficile non vuol dire che sia impossibile da superare. Ridimensiona le tue aspettative, così si riduce il livello di emozioni spiacevoli prima dell'esito dell'esame;



- **Quando conosci l'esito** puoi provare **gioia e soddisfazione** (“Mi sono impegnato e ho ottenuto il risultato che speravo! Sono davvero felice!”), se l'esito corrisponde alle tue aspettative; oppure **tristezza** (“Sono troppo dispiaciuto di non aver superato l'esame nonostante l'impegno!”), se l'hai superato ma non con l'esito che volevi o se non l'hai superato. Le emozioni che provi a conclusione di un esame influiranno su come ti approccerai allo studio di un'altra materia.



Ricorda:

- In ogni fase di studio si possono provare emozioni diverse, le stesse ma con diversa intensità.
- È importante riconoscere, monitorare e saper gestire il proprio stato emotivo.
- Riflettere sui propri pensieri e comportamenti è utile per trovare la strategia più funzionale per restare motivati nello studio.
- Per studiare bene, imparare e superare gli esami non bastano strategie e un buon metodo di studio, è anche importante imparare a riconoscere e autoregolare le proprie emozioni nelle diverse fasi di studio.



Per chi vuole approfondire:

Ben-Eliyahu, 2019

Moé, 2021