



Tutor e emozioni e motivazione allo studio

Contenuti

Perché è utile parlare di emozioni e motivazione allo studio?

Spesso i tutor si trovano a confrontarsi con gli studenti sulla motivazione a proseguire il percorso di studi o sulle emozioni che stanno bloccando il percorso



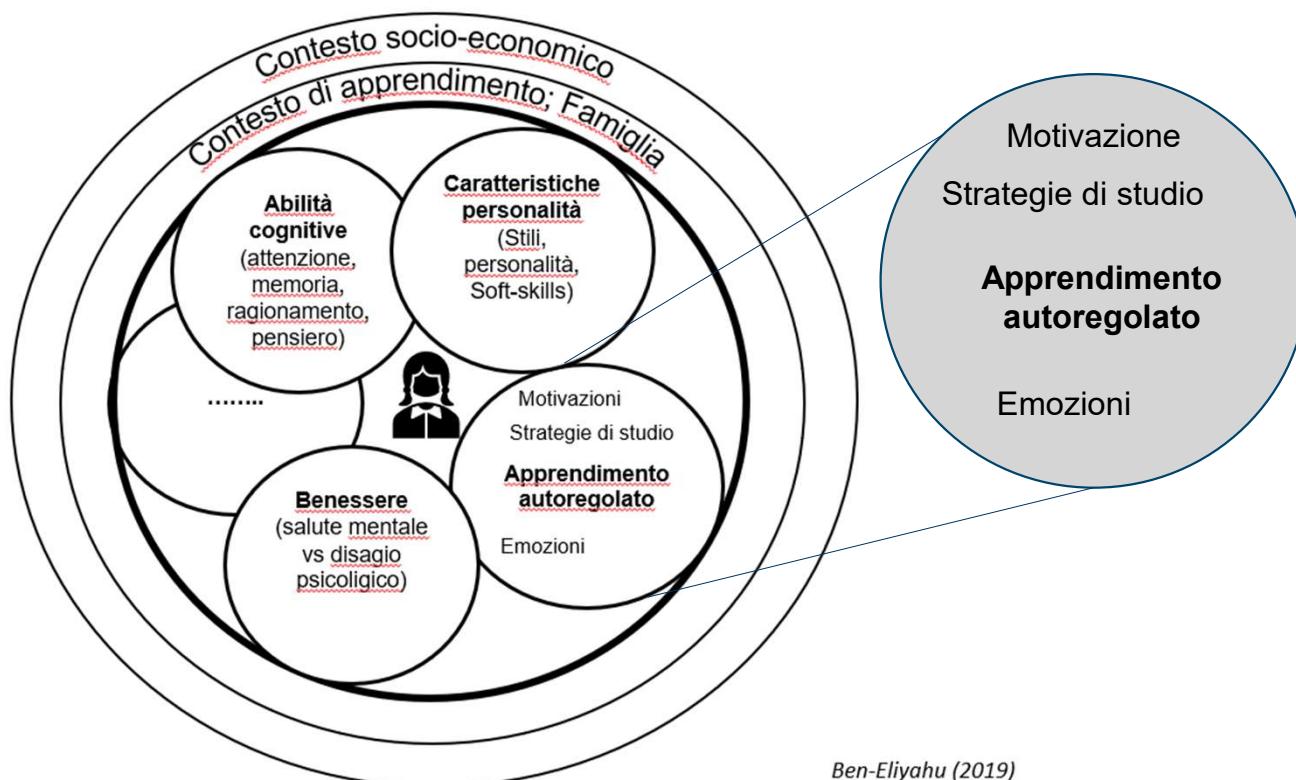
ESSERE STUDENTI UNIVERSITARI

Gli studenti universitari affrontano un *contesto di vita nuovo, poco controllabile e mutevole*

- Richieste e impegni accademici
- Cambiamento nelle proprie abitudini
- Separazione dalla famiglia d'origine
- Nuovo ambiente sociale
- Gestione della propria salute
- Preoccupazioni economiche
- Pianificazione della vita dopo la laurea
- Rischio di sviluppare difficoltà psicologiche, con conseguente riduzione del benessere



Diversi fattori hanno un impatto sul rendimento dello studente...



In questa lezioni ci occuperemo dell'APPRENDIMENTO AUTOREGOLATO, del ruolo attivo dello studente che adotta strategie di regolazione delle emozioni efficaci che sostengono la motivazione

STUDIO STRATEGICO

IL PROCESSO DI STUDIO



COS'E' LA MOTIVAZIONE

- Una spinta (*motus*) a cominciare, continuare o evitare determinate azioni, compiti o attività.
- Un processo dinamico che determina l'inizio, l'intensità e la direzione delle azioni dirette ad uno scopo.



LA MOTIVAZIONE

È il risultato dell'interazione degli aspetti individuali della persona (quali elementi legati a variabili personali come tratti di personalità, motivi, percezione di efficacia) con gli aspetti situazionali (contesto oggetti e sociale)

$$M \text{ (Motivazione)} = \\ P \text{ (Persona)} \times S \text{ (Situazione)}$$

Possiamo distinguere due tipi di motivazioni

MOTIVAZIONI DI TIPO INTRINSECO

cioè interne alla persona (es. interessi, senso di competenza, ecc.)

MOTIVAZIONE DI TIPO ESTRINSECO

cioè esterne alla persona (gratificazioni come lodi e premi, ecc.)

Entrambi i tipi di motivazione (intrinseche ed estrinseche) aiutano a raggiungere l'obiettivo, ma le **motivazioni di tipo intrinseco** sono **più durature nel tempo** e **aiutano a superare i momenti di difficoltà**.

Il tipo di motivazione può incidere sul livello di ansia provata

> Orientamento al voto e alle lodi → >Preoccupazione per prestazione e timore della «brutta figura» che si potrebbe fare → >Esposizione all'ansia

> Orientamento al piacere personale e alla padronanza della materia → >Attenzione su cosa sono riuscito ad imparare → < Esposizione all'ansia

Le motivazioni intrinseche sostengono maggiormente le **emozioni positive** (es. gratificazione, soddisfazione, ecc.)

Inoltre alcune credenze personali rispetto all'intelligenza e alle abilità possono determinare un orientamento differente verso lo studio...

TEORIA INCREMENTALE

Sostiene che l'intelligenza e/o l'abilità è modificabile nel tempo per effetto dell'esperienza e dell'apprendimento



Di solito, chi ha una **teoria incrementale** dell'intelligenza/abilità si orienta su **obiettivi di padronanza** (cioè nell'affrontare un compito si pone l'obiettivo di **imparare e padroneggiare** l'argomento).

TEORIA ENTITARIA

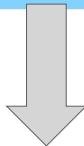
Sostiene che l'intelligenza e/o l'abilità non si può modificare



Chi ha una **teoria entitaria** dell'intelligenza/abilità persegue maggiormente **obiettivi di prestazione** (cioè si pone come scopo principale di **dimostrare** quanto sa e conosce e ottenere, di conseguenza, l'approvazione esterna).

Emozioni e motivazioni nello studio: un esempio

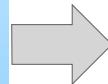
MI PONGO UN OBIETTIVO...
(es. seguire un corso, sostenere un esame, studiare un manuale..)



METTO IN ATTO AZIONI PER RAGGIUNGERLO

- analizzo il materiale da studiare, gli appunti,
- organizzo un piano di studio settimanale,
- pianifico le mie attività di studio

POTREI INCONTRARE DIFFICOLTA'
Cosa posso fare?



PERSISTERE

- percepire di poter superare questi ostacoli
- continuare a svolgere le attività programmate

EMOZIONI POSITIVE

(gioia, speranza, orgoglio, soddisfazione)

BUONA MOTIVAZIONE

DESISTERE

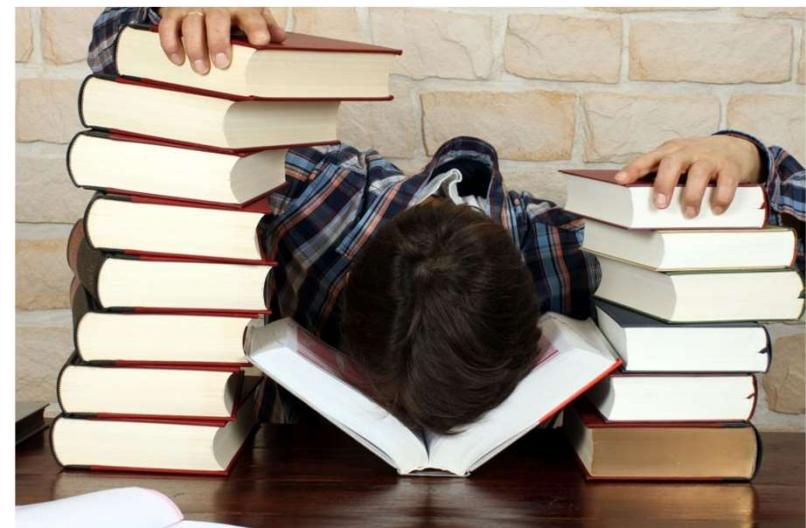
- considero il compito troppo impegnativo
- mi sento poco in grado di affrontare questo compito

EMOZIONI NEGATIVE

(tristezza, paura, rabbia, senso di sconforto)

RIDOTTA MOTIVAZIONE

EMOZIONI NELLO STUDIO



Un'emozione è...

Una reazione che coinvolge molte componenti, si attiva in seguito ad un cambiamento dovuto a stimoli (esterni o interni) ed è determinata dal modo in cui le persone interpretano la situazione in cui si trovano.



Componenti dell'emozione

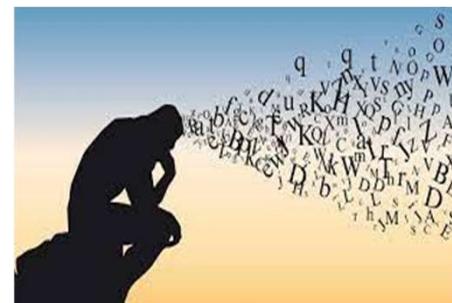
FISIOLOGICA

Es. tachicardia,
sudorazione



SOGGETTIVA (pensieri)

Es. confrontare la
situazione attuale con
la precedente



COMPORTAMENTALE

Es. mi blocco, scappo o
combatto perché ho paura

FIGHT
attaccare



FLIGHT
fuggire



FREEZING
bloccarsi

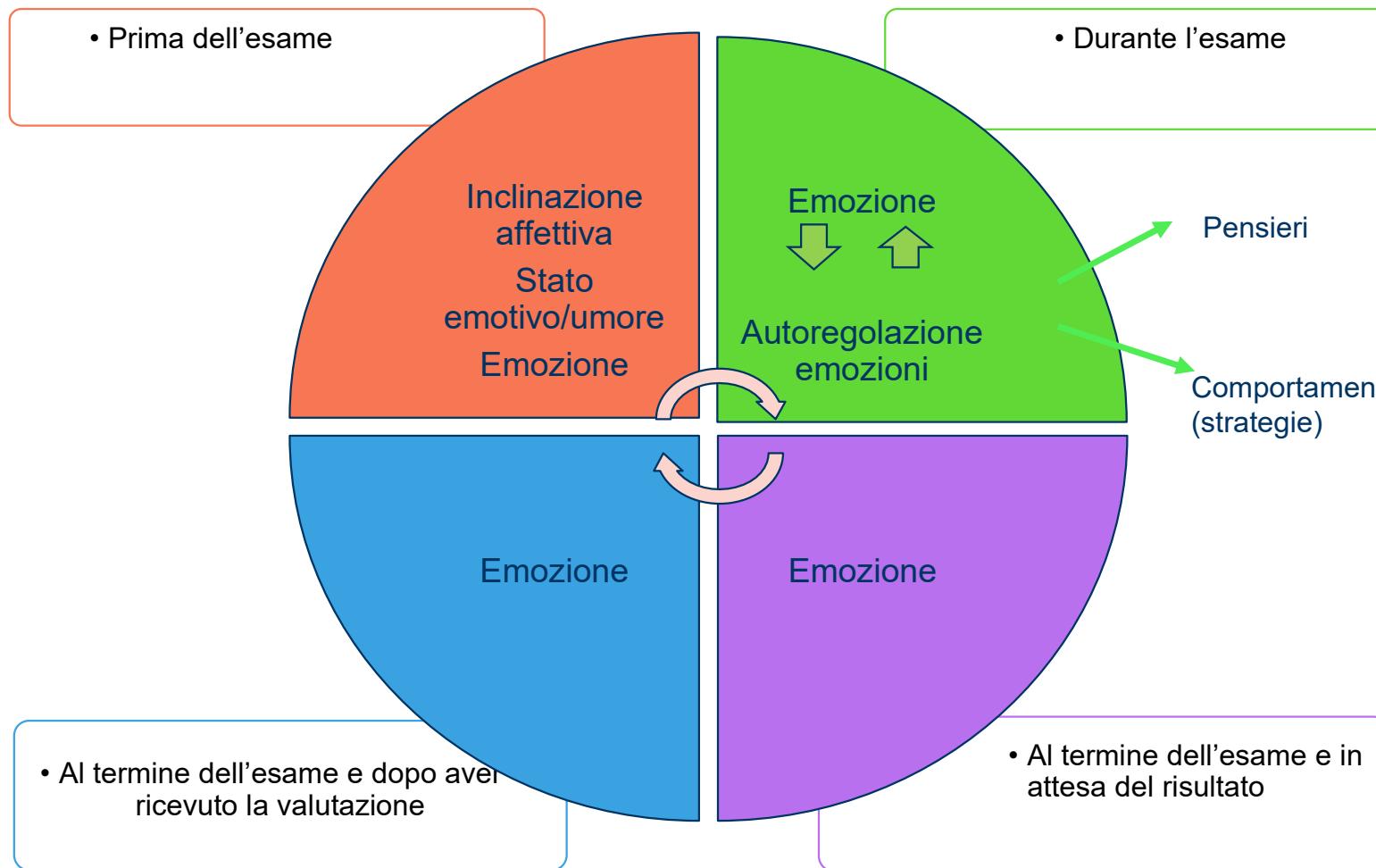


A cosa servono le emozioni?

- Promuovono risposte adeguate alle situazioni di emergenza
- Comunicano i nostri stati interni alle altre persone
- Guidano e favoriscono i processi decisionali



Il ciclo delle emozioni nello studio



(Adattato da Ben-Eliyahu, 2019)

Il ciclo delle emozioni nello studio

PRIMA DELL'ESAME

L'inclinazione affettiva comprende emozioni e sentimenti presenti già prima di approcciarsi allo studio e che includono la tendenza individuale rispetto alle esperienze emotive (es. all'approccio/evitamento, preferenze, umore, desiderio, emozioni anticipatorie, emozioni precedenti, l'attitudine verso la situazione di apprendimento). È determinata sia sulla base delle proprie esperienze ma anche sulle opinioni degli altri. Rappresenta una prospettiva affettiva iniziale che modella l'intero ciclo emotivo nell'apprendimento

DURANTE DELL'ESAME

Diventa determinante conoscere le proprie emozioni per mettere in atto pensieri e strategie comportamentali che favoriscano una auto-regolazione emotiva ottimale per lo svolgimento della prova. In questa fase, la situazione emotiva potrebbe essere caratterizzata da paura o al contrario da piacere/sfida, e questo avrebbe effetti assolutamente diversi sull'esito.

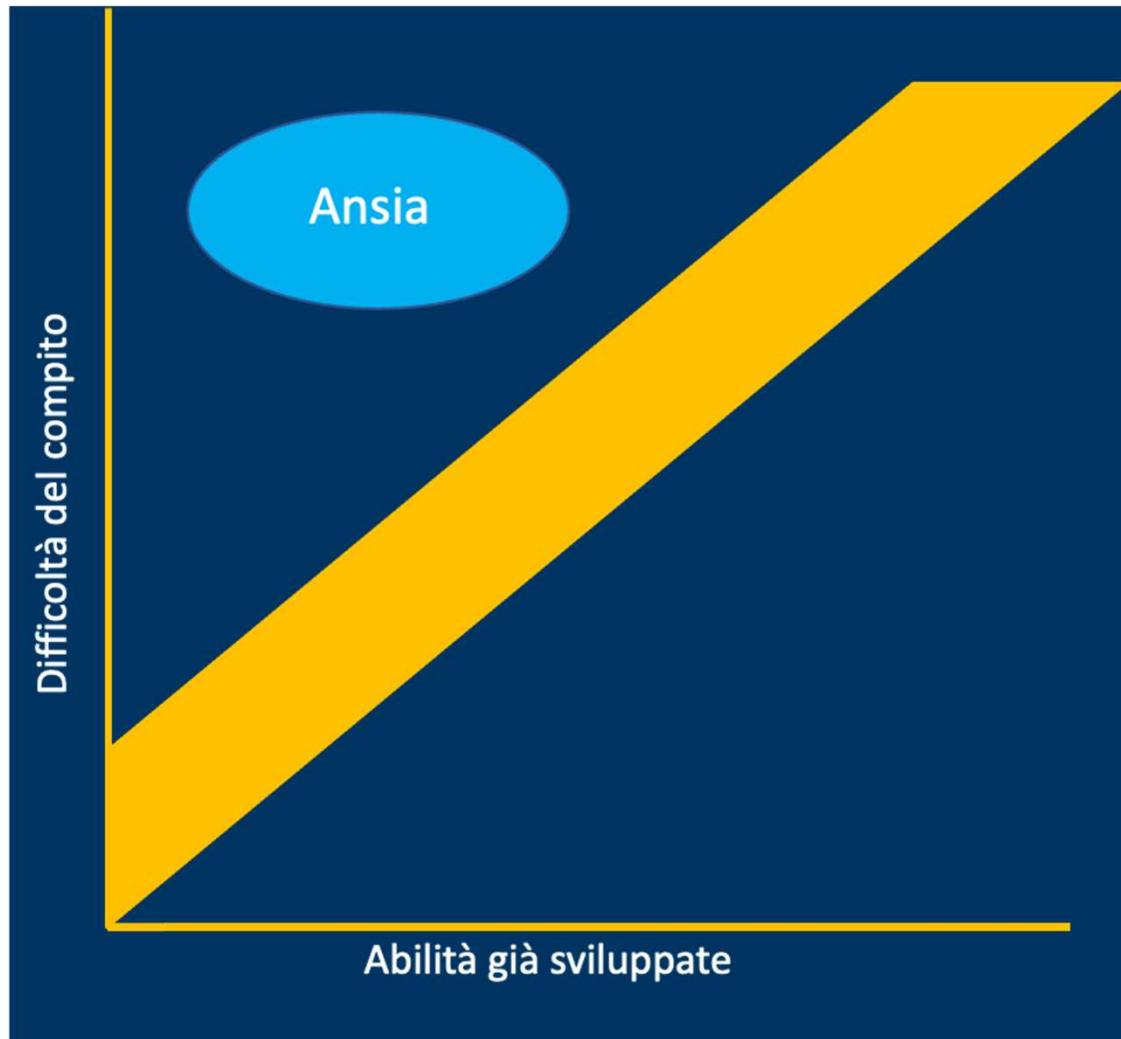
DOPO DELL'ESAME DOPO AVER RICEVUTO L'ESITO

Si presentano emozioni ancora differenti, che è importante distinguere e che sono caratterizzate da una visione prospettica (*prospective outcome emotions*): potrebbero presentarsi emozioni come speranza o assenza di speranza, in base al proprio senso di controllo sul successo o fallimento.

DOPO DELL'ESAME PRIMA DI AVER RICEVUTO L'ESITO

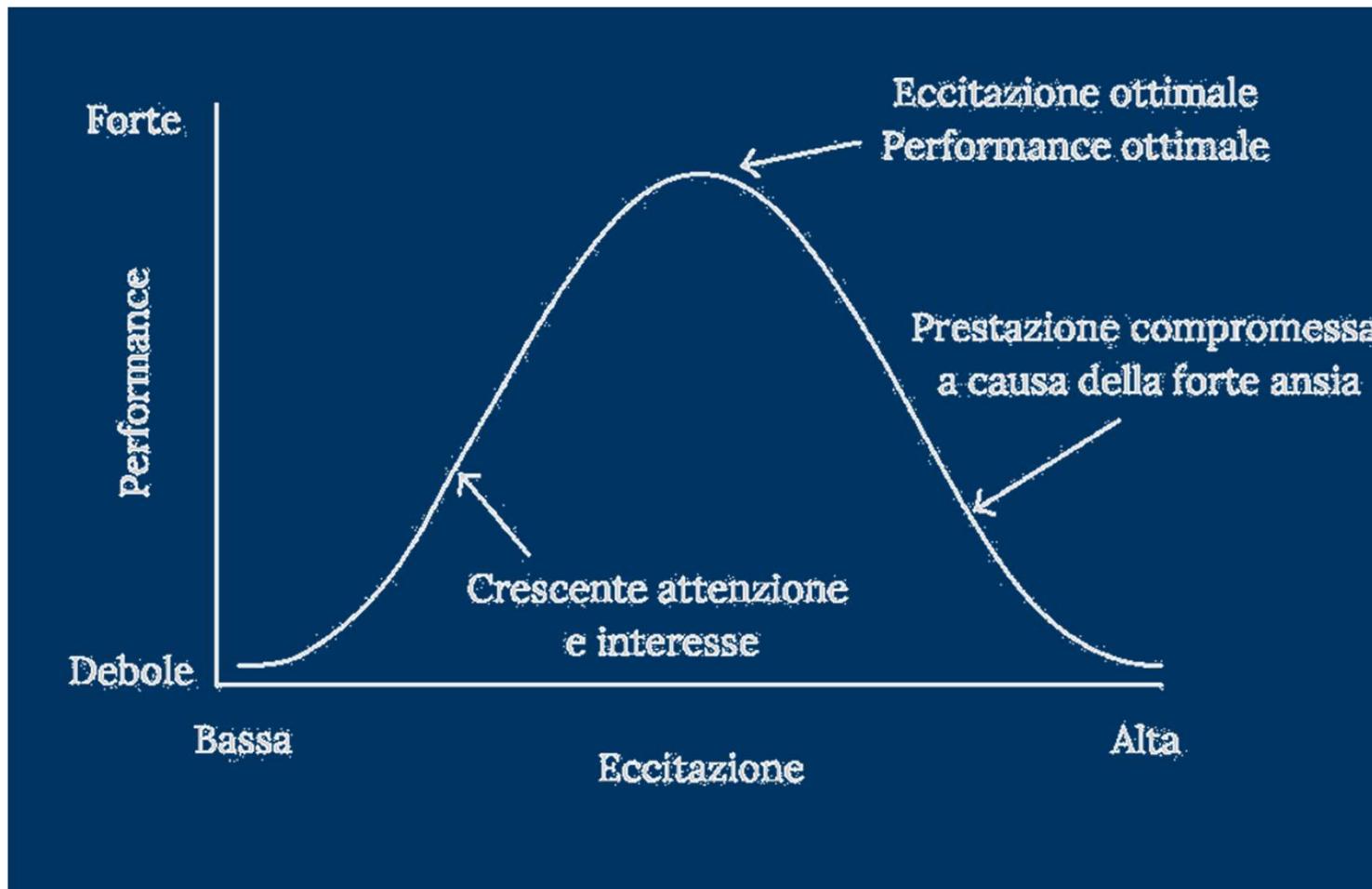
Dopo aver ricevuto la valutazione, saremo nella condizione di rivalutare la nostra esperienza in senso retrospettivo (*retrospective outcome emotions*), e potrebbero presentarsi emozioni come orgoglio/gioia o vergogna/tristezza, in relazione alla misura in cui si sente di aver avuto controllo sul risultato.

Emozioni prima di un esame: l'ansia



DEFINIZIONE	Stato di attivazione dell'organismo che si verifica quando una situazione viene percepita soggettivamente come minacciosa.
PENSIERI	“E se la presentazione va male e faccio una brutta figura?”, “Temo di non superare l'esame e di dover rimandare la laurea”, “Se non prendo un bel voto tutti sapranno che non mi sono impegnato abbastanza... o che non valgo nulla”
FISIOLOGIA	Palpitazioni, affanno, dolore toracico, nausea, tremori, vertigini, eccessiva sudorazione

L'ansia prima di un esame ha sempre effetti negativi?



(Yerkes & Dodson, 1908)

EMOZIONI DURANTE L'ESAME

- Dare valore e percepirti capaci genera una prevalenza di emozioni positive (gioia, piacevolezza, coinvolgimento)
- La familiarità con il contesto (fisico, ambientale) favorisce la percezione di maggiore controllo e di conseguenza la prevalenza di emozioni positive
- Avere abilità strategiche applicate allo studio favorisce la percezione di maggiore controllo e facilita la gestione di emozioni, pensieri e comportamenti che si potrebbero provare durante lo studio



EMOZIONI DOPO L'ESAME

- Prima di conoscere l'esito, si possono provare emozioni come la speranza o assenza di speranza
- Dopo l'esame e dopo l'esito si possono provare emozioni come gioia o tristezza

L'emozione, i pensieri e i comportamenti conseguenti all'esito dell'esame dipendono dal tipo di stile attributivo, che influisce anche sulla reazione all'insuccesso

Stile attributivo entitario
“Non ho abbastanza abilità”

INSUCCESSO

Stile attributivo incrementale
“Non mi sono impegnato
abbastanza”

Non sono
portato

Sbaglierò di
nuovo

Senso di
impotenza

Evitamento



VS



Non mi sono
applicato come
dovevo

Posso
cambiare le
cose

Speranza

Maggiore
impegno

Miglioramento
prestazione

Credits

Il presente materiale è stato creato dalla dott.ssa Maria Grazia De Lucia e dott.ssa Debora Palamà per il progetto "Prometheus 2.0"