

STUDENTI GRANDI: SERVE ANCORA INSEGNARE UN METODO DI STUDIO?

Un percorso metacognitivo per studenti universitari
e della scuola secondaria di secondo grado

Mara Fabris, C. Zamperlin, C. Meneghetti, R. De Beni
Università degli Studi di Padova

La letteratura ...

Alcuni studenti affrontano con successo il percorso scolastico fino all'università, momento in cui manifestano

difficoltà nella capacità di autoregolazione

della propria attività di studio sotto forma di
scarso rendimento accademico

diminuzione del benessere percepito

(Crede e Kuncel, 2008).

La letteratura ...

- Avere fiducia nelle proprie abilità di studio porta all'adozione di buone abitudini di studio e influenza positivamente le prestazioni accademiche (Høigaard, Kovac, Øverby & Haugen, 2014).
- Le conoscenze strategiche, da sole, non sono sufficienti. Le strategie necessitano di controllo, di auto-regolazione (Zimmerman, 2008).
- La letteratura ha ampiamente riconosciuto la validità dei training metacognitivi per il miglioramento delle abilità di studio (Friso, Amadio, Paiano, Russo e Cornoldi, 2011; Hattie, Biggs e Purdie, 1996).

STUDENTI GRANDI: SERVE ANCORA INSEGNARE UN METODO DI STUDIO?

Sì è LA RISPOSTA per gli STUDENTI UNIVERSITARI

Perché cambia in parte il modo di studiare:

- metodo di studio peculiare (*organizzazione, memorizzazione di grandi quantità di materiale, ecc.*)
- gestione di tempi più lunghi tra la preparazione e la prova
- maggiore autoregolazione e responsabilità
- fonti diverse da cui trarre le informazioni da studiare (libri, slide, dispense, appunti)
- dinamiche diverse fra studenti e docenti

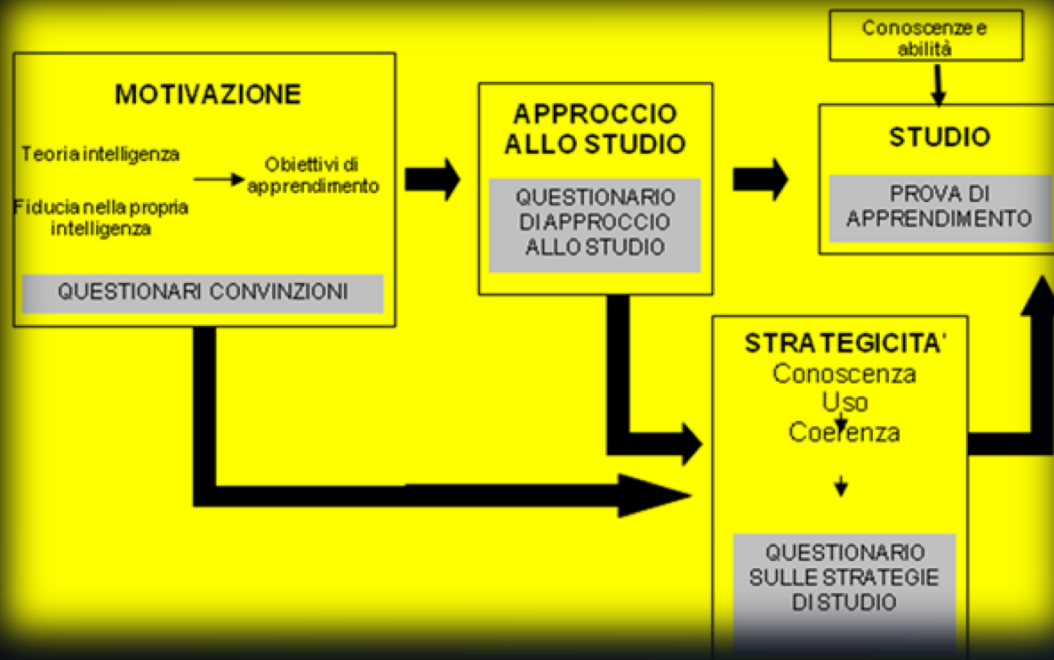
STUDENTI GRANDI: SERVE ANCORA INSEGNARE UN METODO DI STUDIO?

Sì è LA RISPOSTA per gli STUDENTI DELLA SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO (ultimi anni)

Per offrire un ulteriore bagaglio di strumenti:

- metodo di studio funzionale all'esame di Stato
- *orientamento al metodo* universitario
 - Ad esempio: **il ripasso**.
 - A scuola, uno studente ben organizzato studia due capitoli di biologia in qualche giorno e ripassa il giorno prima del compito.
 - All'università il ripasso deve diventare parte integrante dell'attività di studio, ed essere attuato regolarmente durante la preparazione di un esame.

Il modello teorico di riferimento



Cornoldi, De Beni, Zamperlin e Meneghetti (2005) hanno proposto un modello teorico metacognitivo multicomponentiale, confermato anche da prove empiriche, che mostra come gli aspetti motivazionali influiscono sui comportamenti di studio (uso delle strategie, autoregolazione) e come questi, insieme, condizionano le prestazioni (Moè, 2011).



Sulla base della letteratura e del modello teorico di riferimento è stato formulato il programma

STUDIARE MEGLIO E RIUSCIRE ALL'UNIVERSITÀ

Il percorso si basa su 8 incontri

- 2 di valutazione iniziale e finale
- 6 di contenuto

La struttura del percorso di potenziamento



ARGOMENTI AFFRONTATI DAL MANUALE: INDICE

Schema riassuntivo della struttura del manuale

Parte 1	Riferimenti teorici: Studio e metacognizione	
Parte 2 Moduli per l'operatore (O)	Modulo 1 Avvio al percorso di gruppo Somministrazione delle prove iniziali	Modulo 5 Elaborazione e approfondimento
	Modulo 2 Motivazione	Modulo 6 Memoria
	Modulo 3 Organizzazione e pianificazione	Modulo 7 Ripasso e preparazione a una prova Riflessioni conclusive
	Modulo 4 Comprendere il materiale di studio	Incontro 8 Conclusione dei lavori Prove finali
Parte 3 Moduli per lo studente (S)	Attività per gli studenti relative ad ogni modulo	
Parte 4	Strumenti e Materiali Aggiuntivi Personalizzati (M-AP)	
Parte 5	Moduli integrativi per l'operatore (MO-I-O) Prendere appunti a lezione Studiare le materie scientifiche Ansia e resilienza	
Parte 6	Moduli integrativi per lo studente (MO-I-S) Prendere appunti a lezione Studiare le materie scientifiche Ansia e resilienza	

Il manuale si compone di 6 parti:

- 1) Riferimenti teorici
- 2) Moduli per l'operatore
- 3) Attività per lo studente
- 4) Strumenti e materiali aggiuntivi
- 5) Moduli integrativi per l'operatore
- 6) Attività integrative per lo studente

VALUTAZIONE INIZIALE E FINALE

- VALUTAZIONE BREVE

- 2 questionari contenuti nel volume
- Il primo è composto da 18 domande che misurano strategie e credenze inerenti tutti gli argomenti trattati nel percorso di potenziamento.
- Il secondo, sempre di 18 domande, è specifico per strategie di comprensione e di ricordo.

- VALUTAZIONE APPROFONDATA

- Mediante la Batteria Amos-NE
(De Beni, Moè, Cornoldi, Meneghetti, Fabris, Zamperlin e De Min Tona, 2014, Erickson)
- Strategie di studio
- Strategie di autoregolazione
- Stili cognitivi
- Convinzioni
- Ansia e resilienza
- Prove di studio

STRUTTURA DEL SINGOLO INCONTRO

Acronimo



- Richiamo dell'argomento precedente (dal 2° incontro)
- Introduzione dell'argomento
- Approfondimento con prove pratiche ed esercitazioni di gruppo
- Elaborazione dei contenuti mediante prove pratiche a casa

So qualcosa
dell'argomento?

Ascolto e
apprendo

Lavoro in gruppo

E-sperimento a
casa

Programma dell'intervento

- Valutazione iniziale
- Motivazione
- Organizzazione e pianificazione
- Comprendere il materiale di studio
- Elaborazione e approfondimento
- Memoria
- Ripasso e preparazione ad una prova
- Valutazione finale

Modulo 3 ORGANIZZAZIONE E PIANIFICAZIONE

- PRIMA FASE So qualcosa dell'argomento?

Pochi minuti di riflessione su quanto già si sa sull'organizzazione (cosa significa pianificare e organizzare gli impegni di studio?)

- SECONDA FASE Ascolto e apprendo

Sfatiamo alcuni miti sull'organizzazione

- «Bisogna assolutamente fare quanto ci si è prefissi»
- «Il piano organizzativo deve essere inflessibile»

Pianificazione

- A lungo termine (settimanale o bisettimanale)
- A breve termine (la giornata o le singole ore per chi è più distratto)

S.A.L.E.

So qualcosa di questo argomento?

Attivazione delle conoscenze eventualmente presenti sul tema dell'organizzazione. Cosa significa pianificare e organizzare gli impegni di studio? Persone «ben organizzate» si nasce o si diventa? Il piano organizzativo deve essere rigido o flessibile?

S.A.L.E.

Ascolto e apprendo

ATTIVITÀ 3.1

Sfatiamo alcuni miti sull'organizzazione: riflettete sulle seguenti affermazioni e discutetele in gruppo con l'operatore.

A. Il tempo dedicato all'organizzazione è tempo perso.

B. Bisogna assolutamente fare quanto ci si è prefissati (altrimenti si proverà molta ansia).

C. Il piano organizzativo deve essere inflessibile.

Modulo 3 ORGANIZZAZIONE E PIANIFICAZIONE

- TERZA FASE Lavoro in gruppo

Attività guidata di pianificazione efficace con suggerimenti concreti

- *Ad esempio: se ci sono stati molti imprevisti e non riesco a rispettare la mia pianificazione già dai primi giorni, che fare?*
- *Ad esempio: se mi ritrovo insufficiente in una materia e voglio recuperarla come posso pianificare questo recupero senza danneggiare lo studio quotidiano per le altre materie?*

- QUARTA FASE E-sperimento con il lavoro personale (a casa)

Completare la tabella organizzativa con i propri impegni

Studenti ben organizzati si diventa!


ESEMPIO: MODULO 3

The logo consists of the letters 'S.A.L.E.' in a stylized, outlined font, enclosed within a light gray rounded square.

E-sperimento con il lavoro personale

ATTIVITÀ 3.3

Completate il piano di studio elaborato insieme con maggiore precisione, aiutandovi con il materiale di studio effettivo (libri, dispense, appunti). Una volta completato, provate a metterlo in pratica.

A light gray rectangular note with a dark gray shadow, pinned to the background with two dark gray pushpins. The text on the note is in a bold, italicized sans-serif font.

***Studenti ben
organizzati si
diventa!***

ESEMPIO: MODULO 7

Vademecum

Adesso so che le mie **motivazioni**, le **emozioni** e le **convinzioni** mi portano a scegliere gli obiettivi e a perseverare per raggiungerli.
Tanta fatica e abnegazione, ma anche soddisfazione, orgoglio e passione!

*Io conosco a fondo le mie motivazioni?
So riconoscere le emozioni che mi possono aiutare oppure ostacolare nello studio?*

Per prima cosa devo **organizzarmi**: scegliere gli esami che farò, stimare i miei tempi di apprendimento e quindi pianificare le ore di studio fino all'esame. L'attività di studio sarà più efficace e il tempo libero ne guadagnerà.

*Ho scelto gli esami da fare con la dovuta razionalità?
Nella mia settimana, trovo ore sufficienti da dedicare allo studio?*

Comprendere le lezioni e i testi è indispensabile per poter studiare. Quando leggo, quale **strategia** posso usare? Lettura rapida o analitica, a salti o esplorativa?

Prima di mettermi a leggere devo riflettere: sto leggendo per trovare un'informazione specifica? Per comprendere a fondo il testo? Per farmi un'idea?

Per capire in modo approfondito è utile sottolineare le informazioni importanti, porsi delle domande di verifica, annotare parole chiave, fare riassunti, fare schemi... insomma, **elaborare**.

Le strategie di elaborazione sono tante e devo scegliere quella più adatta al tipo di testo, ai miei obiettivi e alle mie caratteristiche.

Ma non mi basta capire ed elaborare, devo anche **memorizzare**. Come posso fare? Organizzo il materiale di studio, lo schematizzo, ripeto più volte integrando le informazioni, mi avvalgo di trucchi mnemonici, come acronimi, acrostici e immagini mentali.

*Leggere e ripetere tante volte non è il metodo più efficace per memorizzare.
Ci sono altri sistemi e li posso utilizzare quando ne ho bisogno.*

E ora devo **ripassare** per capire se davvero sono pronto per l'esame... Posso ripetere ad alta voce immaginando le domande d'esame, oppure posso fare degli esercizi simili a quelli del compito. L'importante è scegliere la strategia giusta a seconda del tipo di esame.

*Conosco bene le modalità dell'esame?
È un esame scritto a domande aperte o vero/falso?
Devo superare una prova scritta per accedere all'orale?*

Quando scelgo di applicare una strategia, devo verificare che sia la più efficace secondo la materia che sto studiando e secondo gli obiettivi che mi sono posto. Bisogna **monitorare** il proprio lavoro in itinere e al termine, per poter fare le modifiche che servono. Ho l'**abitudine** di chiedermi se sto utilizzando la strategia più efficace per l'obiettivo che mi sono posto? Sono flessibile nella scelta delle strategie?

STUDIO

How to make a good university student: An experience of training on motivational beliefs and self-regulated strategies

(Meneghetti, De Beni, Fabris, Palamà, Rizzato, Zamperlin & Zavagnin, in revisione)

Department of General Psychology, University of Padova

Obiettivo

Valutare l'efficacia dell'intervento multicomponentenziale di gruppo
“Studiare meglio e riuscire all'università” a livello di:

- approccio metacognitivo e strategie di studio
- vissuti emotivi
- prestazione in prove oggettive di studio

PARTECIPANTI

- Gruppo studio: 30 studenti (età $M=23.4$, $ds=6.1$) che si erano rivolti al SAP-CP per problemi di studio
- Gruppo ansia: 30 studenti (età $M=25.2$, $ds=7.4$) che si erano rivolti al servizio per problematiche legate all'ansia

ASSESSMENT

- Questionario SAP: questionario sui comportamenti di studio, questionari sulle emozioni
- Prove di studio (De Beni et al., 2014) – solo per il gruppo studio
- Questionario Approccio allo studio
- Questionario Teoria dell'intelligenza
- Questionario Percezione di abilità

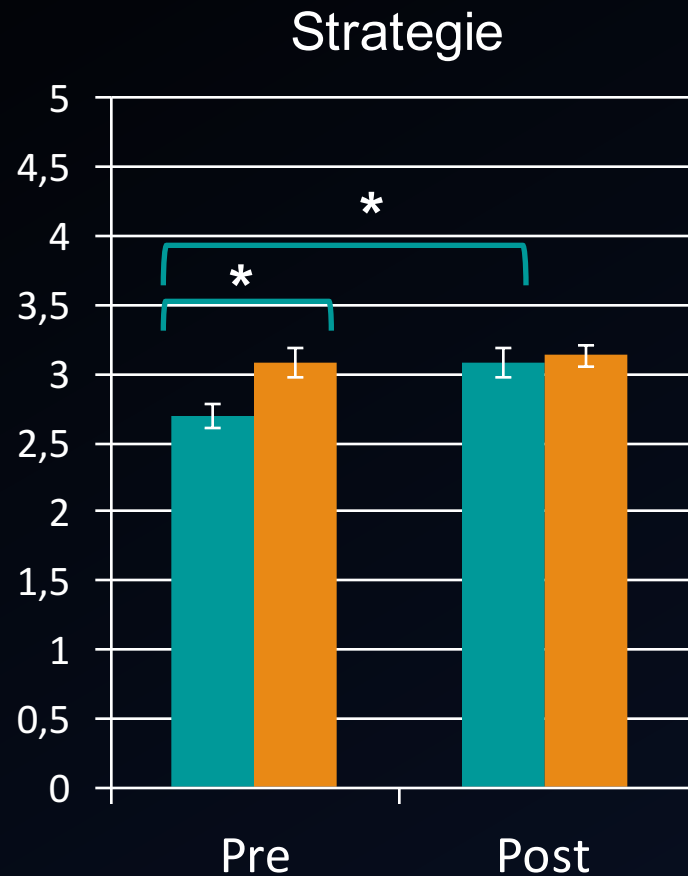
PROCEDURA

Due incontri di valutazione individuali e 6 settimanali di gruppo in cui venivano affrontate le seguenti tematiche:

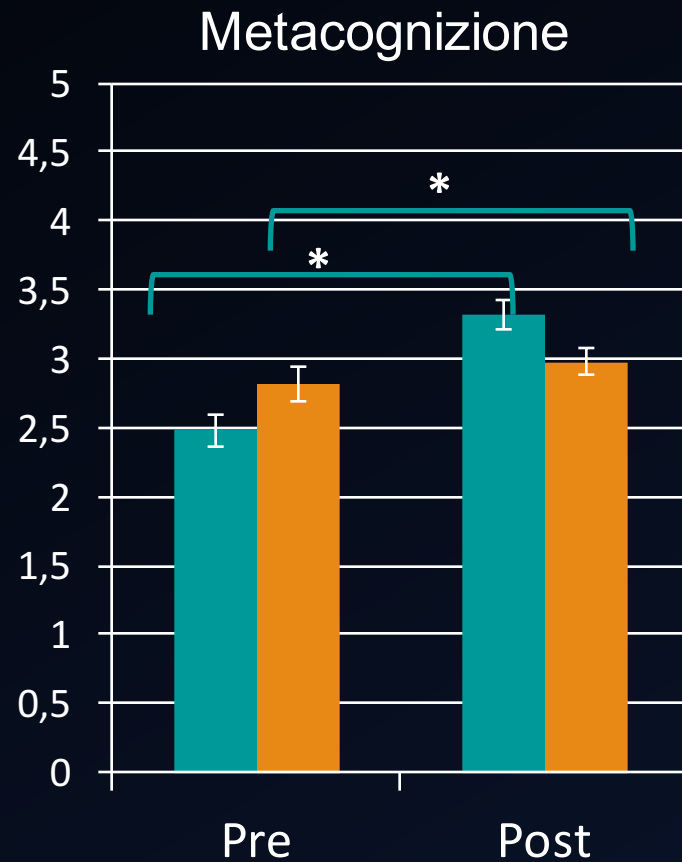
	Gruppo Studio	Gruppo Ansia
Sessione 1	Motivazione ed emozioni	Caratteristiche psicofisiologiche dell'ansia
Sessione 2	Organizzazione e pianificazione studio	Iperventilazione e "respiro lento"
Sessione 3	Strategie di lettura e comprensione del testo	Modello ABC di Ellis
Sessione 4	Elaborazione del testo	Rilassamento muscolare progressivo di Jacobson
Sessione 5	Strategie di memoria	Ristrutturazione cognitiva
Sessione 6	Ripasso e preparazione all'esame	Ansia e Problem solving

RISULTATI

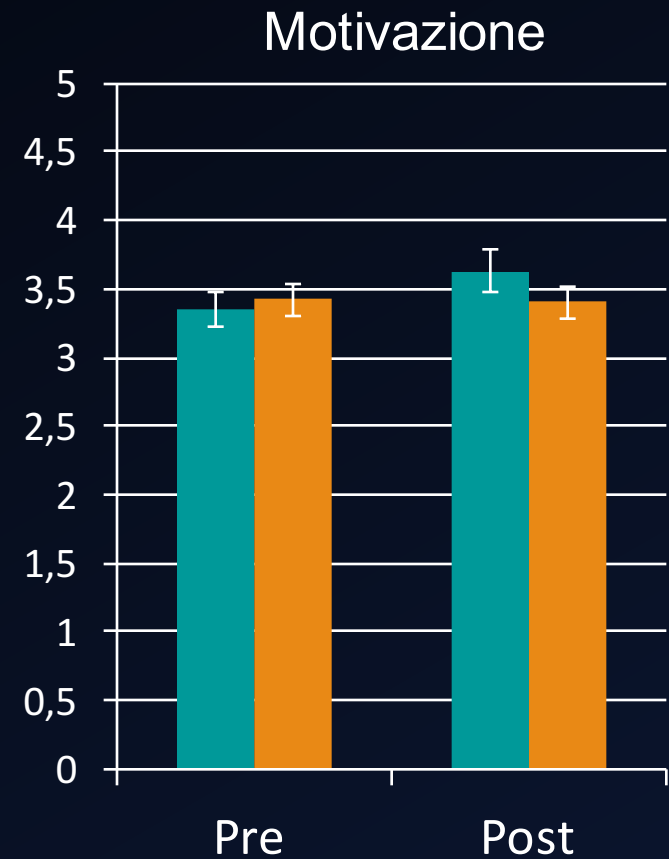
QUESTIONARIO SUI COMPORTAMENTI DI STUDIO



Gruppo: $F_{(1,58)}=3.33, p=.07, \eta_p^2=.05$
Sessione: $F_{(1,58)}=13.77, p<.001, \eta_p^2=.19$
GXS: $F_{(1,58)}=8.38, p=.005, \eta_p^2=.13$



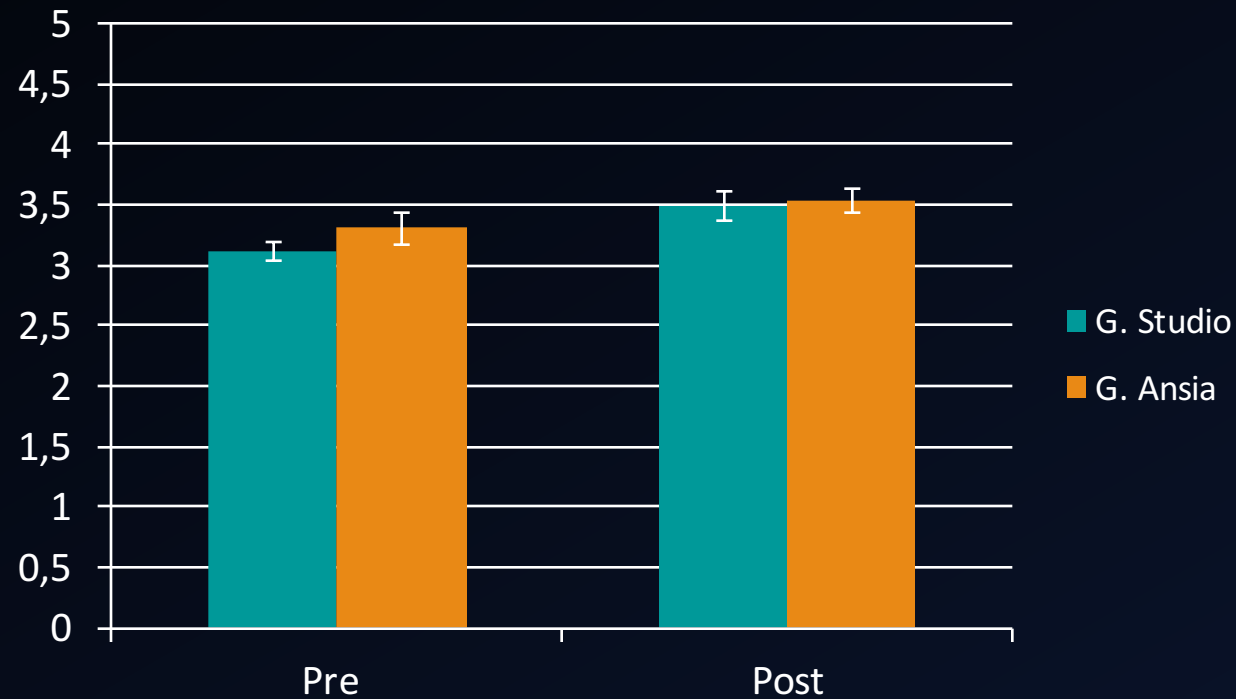
Gruppo: $F_{(1,58)}<1$
Sessione: $F_{(1,58)}=36.14, p<.001, \eta_p^2=.38$
GXS: $F_{(1,58)}=5.38, p=.02, \eta_p^2=.09$



Gruppo: $F<1$
Sessione: $F_{(1,58)}=3.15, p=.08, \eta_p^2=.05$
GXS: $F_{(1,58)}=3.99, p=.05, \eta_p^2=.06$

■ G. Studio
■ G. Ansia

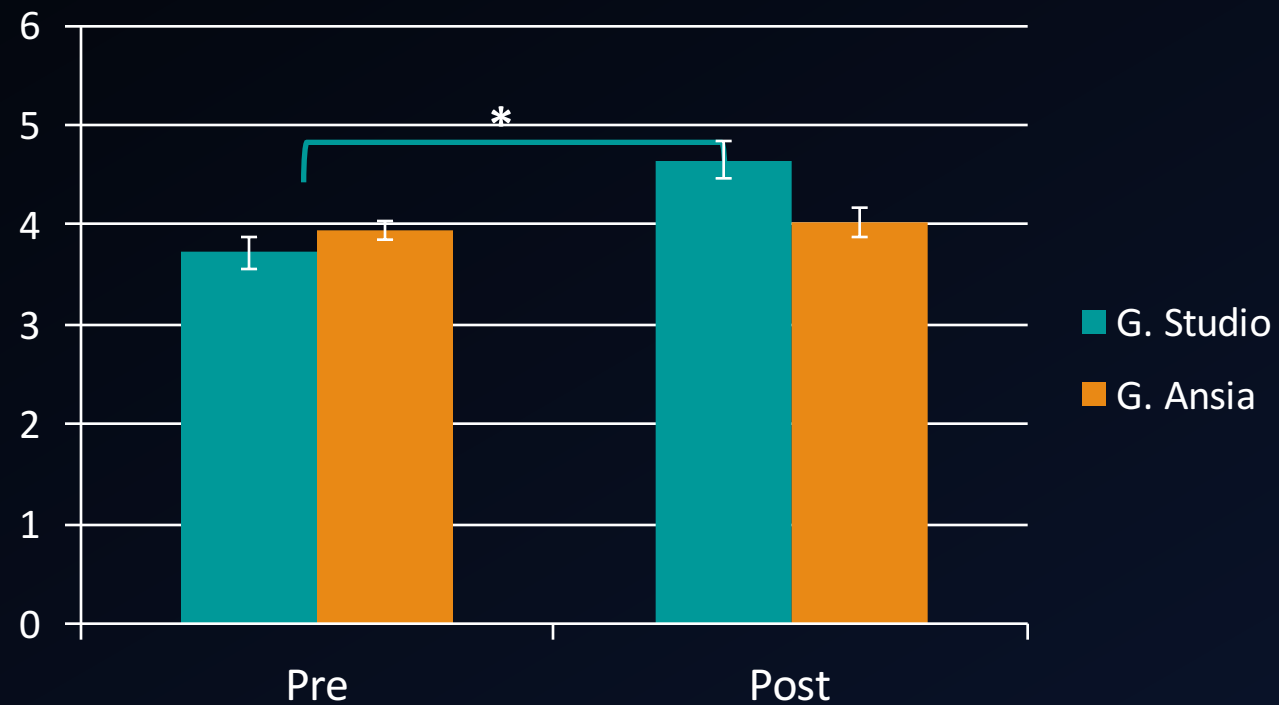
RISULTATI PERCEZIONE ABILITA'



Gruppo: $F < 1$
Sessione: $F_{(1,58)} = 25.98, p < .001, \eta_p^2 = .31$
GXS: $F_{(1,58)} = 1.63, p = .21, \eta_p^2 = .03$

RISULTATI

TEORIA DELL'INTELLIGENZA

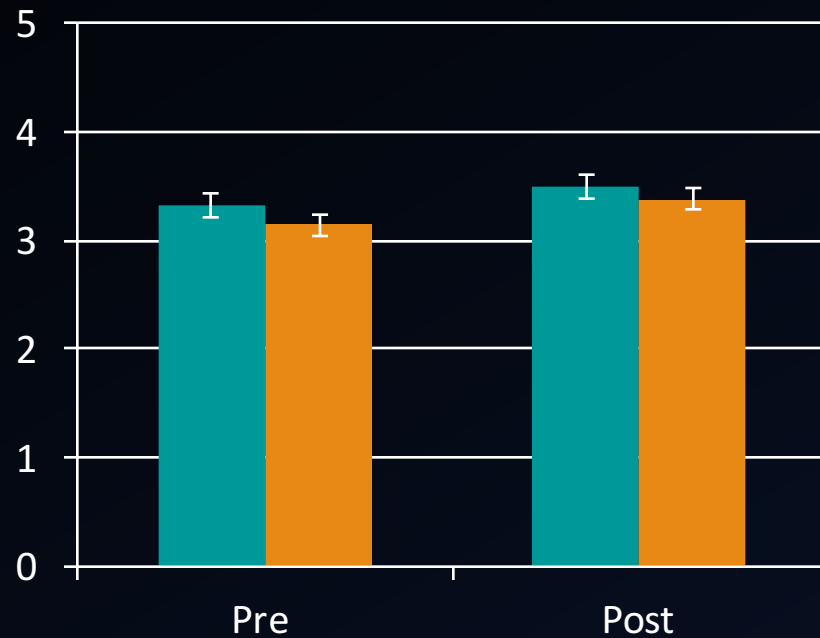


Gruppo: $F_{(1,58)}=1.61, p=.21, \eta_p^2=.03$
Sessione: $F_{(1,58)}=11.18, p<.001, \eta_p^2=.16$
GXS: $F_{(1,58)}=8.38, p=.005, \eta_p^2=.13$

RISULTATI

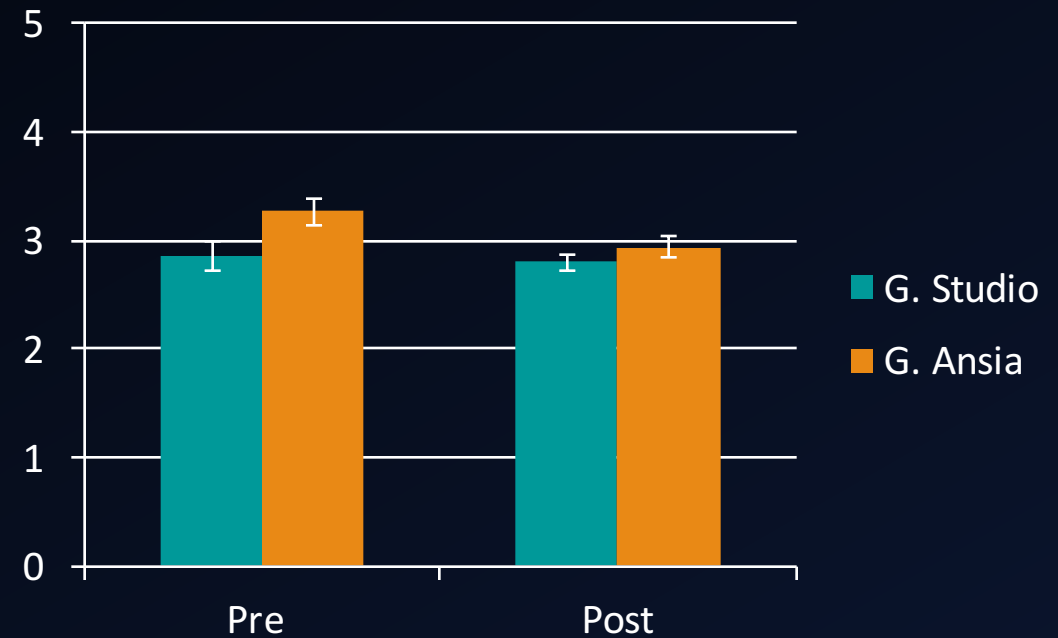
EMOZIONI RISPETTO AL SÉ COME STUDENTE

Emo. Positive



Gruppo: $F_{(1,58)}=1.52, p=.22, \eta_p^2=.03$
Sessione: $F_{(1,58)}=11.05, p<.001, \eta_p^2=.16$
GXS: $F<1$

Emo. Negative



Gruppo: $F_{(1,58)}=3.97, p=.07, \eta_p^2=.05$
Sessione: $F_{(1,58)}=16.70, p<.001, \eta_p^2=.23$
GXS: $F_{(1,58)}=1.52, p=.22, \eta_p^2=.03$

CONCLUSIONI

- L'intervento di potenziamento del metodo sembra avere un effetto specifico sulle strategie di studio e la metacognizione oltre a favorire una visione incrementale della propria intelligenza.
- Sia lavorando sul potenziamento del metodo di studio che insegnando tecniche per il controllo dell'ansia è possibile migliorare l'aspetto emotivo e l'approccio allo studio.

CONCLUSIONI

STUDENTI GRANDI: SERVE ANCORA INSEGNARE UN METODO DI STUDIO?

La risposta è **SÌ** perché:

- Non sempre i molti anni di esperienza scolastica equivalgono ad una consapevolezza metacognitiva e ad abilità strategiche funzionali.
- I passaggi a livelli scolastici superiori possono rappresentare un momento critico per gli studenti.
- I training, centrati metacognitivamente su strategie e aspetti motivazionali, si sono dimostrati efficaci nel loro scopo di migliorare le abilità e gli aspetti motivazionali, oltre ad avere una influenza positiva sulle prestazioni.