



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Platform for Advancement of Self

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2018-1-EL01-KA203-047890



Deliverable: IO9 PART 1

<b>Deliverable Form</b>	
<b>Project Reference No.</b>	2018-1-EL01-KA203-047890
<b>Output Identification</b>	O9 - PART 1
<b>Output Title</b>	Feedback for students and teachers
<b>Output Type</b>	Learning / teaching / training material – Manual / handbook / guidance material
<b>Activity Leading Organisation</b>	University of Antwerp
<b>Participating Organisations</b>	University of Turin University of Ioannina
<b>Start Date</b>	01/10/2020
<b>End Date</b>	31/08/2021



## Deliverable Form IO9

### Output Description

Based on the derived profiles and discrimination rules, researchers will develop (a) respective feedback for students and (b) coaching guidelines for teachers to be delivered on demand. These two outcomes are innovative, especially the second one. No previous project has provided guidelines for teachers and academic advisors. Besides, the feedback to students is exclusively enriched, comparing to previous on-line platforms in other countries, by information supporting self-advancement. The collaboration between participants from three countries will lead to a valid cross-cultural feedback for students to become citizens in a supercomplex world and survive achievement driven and highly competitive environments.

The impact of such information delivered to students and teachers across countries involves the enhancement of the quality of teaching and learning, improvement of services provided to freshmen, universities competitiveness and alignment with international objectives.

Transnational education and provision for students across countries to expand their skills and competencies and enhance their resilience and self-development is in the heart of the modern University of the 21st century.



**Output  
Identification**

- Detailed discussion on the properties of each derived profile
- Develop the appropriate feedback for students per profile and any possible support from teachers, University units etc
- Develop corresponding coaching guidelines for teachers and academic advisors





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2018-1-EL01-KA203-047890



Deliverable: IO9 PART 1

**Authors:** **David Gijbels**, Professor, Faculty of Social Sciences, UoA  
**Vincent Donche**, Professor, Faculty of Social Sciences, UoA  
**Claudio Longobardi**, Professor, Department of Psychology, UoT  
**Evangelia Karagiannopoulou**, Professor, Department of Psychology, UoI  
**Fotios Milienos**, Ass. Professor, Department of Sociology, Panteion Un.

**Research** **Sofia Mastrokoukou**,  
**Assistants:** **Christos Rentzios**,  
**Pavlos Christodoulides**



## IO9: Feedback for students and teachers

The following module is part of the Erasmus+ KA2 Strategic Partnership Project: “*Platform for Advancement of Self*” PAS, and is funded by the European Commission through the Hellenic National Agency (IKY).

### Consortium:

- University of Antwerp
- University of Turin
- University of Ioannina

## Acknowledgements

We would like to thank the Hellenic National Agency (IKY) for funding and supporting this project through the Erasmus+ KA2 Strategic Partnerships Program.

We would also like to thank the working groups of each Partner for the hard work towards the implementation of the current module.

Last but not least, we feel great gratitude towards all the external stakeholders: The Greek Ministry of Education and Religious Affairs, and all the individuals that helped with their valuable input the realization of this module.

## TABLE OF CONTENTS

<b>Introduction: Feedback for students and teachers</b>	<b>9</b>
<b>1. Students Feedback</b>	<b>10</b>
<b>1.1 Students Feedback (in English)</b>	<b>10</b>
1.1.1 Self-regulation	10
1.1.2 External regulation	13
1.1.3 Ambivalence	16
1.1.4 Self-efficacy	18
1.1.5 Resilience	20
1.1.6 Emotional awareness	22
1.1.7 Emotional clarity	25
1.1.8 Goals	27
1.1.9 Impluse	29
1.1.10 Emotional non-acceptance	32
1.1.11 Anxiety	34
1.1.12 Procrastination	36
<b>1.2 Students Feedback (in Greek)</b>	<b>38</b>
1.2.1 Αυτορρύθμιση (Self-regulation)	38
1.2.2 Εξωτερική ρύθμιση (external regulation)	41
1.2.3 Αμφιθυμία (Ambivalence)	45
1.2.4 Αυτο-αποτελεσματικότητα (Self-efficacy)	47
1.2.5 Ανθεκτικότητα (Resilience)	49
1.2.6 Συναισθηματική Επίγνωση (Emotional Awareness)	51





1.2.7	Συναισθηματική Σαφήνεια (Emotional Clarity)	54
1.2.8	Στόχοι (Goals)	56
1.2.9	Παρόρμηση (Impulse)	58
1.2.10	Συναισθηματική μη-αποδοχή (Emotional Non_Acceptance)	61
1.2.11	Άγχος (Anxiety)	63
1.2.12	Αναβλητικότητα (Procrastination)	66
<b>1.3</b>	<b><i>Students Feedback (in Italian)</i></b>	<b>69</b>
1.3.1	Autoregolazione (Self-regulation)	69
1.3.2	Regolazione esterna (External regulation)	72
1.3.3	Ambivalenza (Ambivalence)	75
1.3.4	Autoefficacia (Self-efficacy)	77
1.3.5	Resilienza (Resilience)	79
1.3.6	Consapevolezza Emotiva (Emotional Awareness)	81
1.3.7	Chiarezza emotiva (Emotional clarity)	84
1.3.8	Obiettivi (Goals)	86
1.3.9	Impulsività (Impulse)	88
1.3.10	Non-accettazione emotiva (Emotional non-acceptance)	91
1.3.11	Ansia (Anxiety)	93
1.3.12	Procrastinazione (Procrastination)	95
<b>1.4</b>	<b><i>Students Feedback (in Belgian)</i></b>	<b>98</b>
1.4.1	Zelfregulatie (Self-regulation)	98
1.4.2	Externe regulatie (external regulation)	101
1.4.3	Ambivalentie (Ambivalence)	104
1.4.4	Zelfeffectiviteit (Self-efficacy)	106



1.4.5	Veerkracht (Resilience)	108
1.4.6	Emotioneel bewustzijn (Emotional Awareness)	110
1.4.7	Emotionele helderheid (Emotional Clarity)	113
1.4.8	Doelstellingen (Goals)	115
1.4.9	Impuls (Impulse)	117
1.4.10	Emotionele niet-aanvaarding (Emotional Non_Acceptance)	120
1.4.11	Angst (Anxiety)	122
1.4.12	Uitstelgedrag (Procrastination)	125
<b>2.</b>	<b>Teachers Feedback</b>	<b>128</b>
<b>2.1</b>	<b><i>Teachers Feedback (in English)</i></b>	<b>128</b>
2.1.1	Self-regulation	128
2.1.2	External regulation	131
2.1.3	Ambivalence	134
2.1.4	Self-efficacy	136
2.1.5	Resilience	138
2.1.6	Emotional awareness	140
2.1.7	Emotional clarity	142
2.1.8	Goals	145
2.1.9	Impluse	147
2.1.10	Emotional non-acceptance	150
2.1.11	Anxiety	152
2.1.12	Procrastination	154
<b>2.2</b>	<b><i>Teachers Feedback (in Greek)</i></b>	<b>156</b>
2.2.1	Αυτορρύθμιση (Self-regulation)	156



2.2.2	Εξωτερική ρύθμιση (external regulation)	160
2.2.3	Αμφιθυμία (Ambivalence)	164
2.2.4	Αυτο-αποτελεσματικότητα (Self-efficacy)	166
2.2.5	Ανθεκτικότητα (Resilience)	168
2.2.6	Συναισθηματική Επίγνωση (Emotional Awareness)	170
2.2.7	Συναισθηματική Σαφήνεια (Emotional Clarity)	173
2.2.8	Στόχοι (Goals)	176
2.2.9	Παρόρμηση (Impulse)	178
2.2.10	Συναισθηματική μη-αποδοχή (Emotional Non_Acceptance)	182
2.2.11	Άγχος (Anxiety)	185
2.2.12	Αναβλητικότητα (Procrastination)	187
<b>2.3</b>	<b><i>Teachers Feedback (in Italian)</i></b>	<b>190</b>
2.3.1	Autoregolazione (Self-regulation)	190
2.3.2	Regolazione esterna (External regulation)	194
2.3.3	Ambivalenza (Ambivalence)	198
2.3.4	Autoefficacia (Self-efficacy)	200
2.3.5	Resilienza (Resilience)	202
2.3.6	Consapevolezza Emotiva (Emotional Awareness)	204
2.3.7	Chiarezza emotiva (Emotional clarity)	207
2.3.8	Obiettivi (Goals)	210
2.3.9	Impulsività (Impulse)	212
2.3.10	Non-accettazione emotiva (Emotional non-acceptance)	215
2.3.11	Ansia (Anxiety)	217
2.3.12	Procrastinazione (Procrastination)	219





<b>2.4</b>	<b><i>Teachers Feedback (in Belgian)</i></b>	<b>221</b>
2.4.1	Zelfregulatie (Self-regulation)	221
2.4.2	Externe regulatie (external regulation)	224
2.4.3	Ambivalentie (Ambivalence)	228
2.4.4	Zelfeffectiviteit (Self-efficacy)	230
2.4.5	Veerkracht (Resilience)	232
2.4.6	Emotioneel bewustzijn (Emotional Awareness)	234
2.4.7	Emotionele helderheid (Emotional Clarity)	237
2.4.8	Doelstellingen (Goals)	240
2.4.9	Impuls (Impulse)	242
2.4.10	Emotionele niet-aanvaarding (Emotional Non_Acceptance)	245
2.4.11	Angst (Anxiety)	247
2.4.12	Uitstelgedrag (Procrastination)	249



## Introduction: Feedback for students and teachers

The come to well substantiated feedback texts for the students as well as their teachers, we profoundly discussed these texts contents. For the development of the feedback, we made use of some widely used and validated feedback instruments. When developing our student feedback, we made a start with developing student feedback for the scales of self-regulation, external regulation, ambivalence and self-efficacy. These scales were developed by the Belgian team and send to their partner countries Greece and Italy. The used these scales were subsequently used as an example for the Greek and Italian team to base their feedback on for the other. Feedback for all of these scales were made in English and subsequently send to each partner county. After processing the initial feedback, we agreed that the feedback was too elaborate and that some scales should be shortened in order to motivate respondents to process the given feedback. After every partner country shortened the feedback on their scales and was agreed upon by each partner the scales were brought together and translated into each partners' language.

## 1.1 Students Feedback (in English)

(the subscales are ordered based on the online platform)

### 1.1.1 Self-regulation

#### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Self-regulation is an important study skill. It refers to how you take your learning in hands, manage your learning and take decisions on when and how to study. Self-regulation is also about reflecting on your progress in studying and study success. Self-regulated learners persist if learning difficulties come across their path, do not avoid learning and are good time-managers.

⇒ **for students scoring ‘high’ on self-regulation**

You are doing well on self-regulation. This means that you are able to take control of your learning process in an independent way. This skill is very important for a successful transition to higher education and beyond. Keep up this skill, you are well on track!

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on self-regulation**

Your self-regulation skill when studying is moderate. You are able to take control over your learning process, but clearly also need some further improvement in doing this. Of course, developing this skill is very important for your study career in higher education and beyond. Below are some ways to develop your self-regulation skill further.

- Reflect on what you know about a specific learning content, and how much time you need to process old and new information. Reflecting on your starting position is very important, and can save time.
- Develop a learning scheme, to manage your learning path. Start with planning what times in the week you will devote to studying, and which learning contents will be studied on what times. Monitor your progress. Using self-checks to assess the effectivity

of your learning is important, but repetition of these self-checks across multiple days is also important.

- Take time to reflect on your study behaviour. Reflect on what works for you in which circumstances, and target new improvement areas.
- Evaluate after a period, how effective your learning scheme was and your ways of processing learning contents. Don't hesitate to explore new approaches for time management or processing information, if studying turned out to be difficult.

⇒ **for students scoring 'low' on self-regulation**

Your self-regulation skill when studying needs further improvement. This means that you find it difficult to take your own learning in hands, to process learning, or to reflect on how your learning could be further improved. However, this skill is very important for your study career in higher education and also beyond. There are ways to develop your self-regulation skill further. Below are some ways to develop your self-regulation skill further.

- Studying is closely related with your own motives for studying. To motivate yourself to study, try to reflect upon the relevance of learning contents or seek opportunities to ask or discuss about the usefulness of learning contents among (older) peers in the study programme.
- Try not to avoid studying, as it might pile up the workload. Try to look for ideal time moments to study during the week, and weigh the balance between time for study, and time for leisure.
- Develop a learning scheme, to manage your learning path. Start with planning what times in the week you will devote to studying, and which learning contents will be studied on what times. Monitor your progress. Using self-checks to assess the effectivity of your learning is important, but repetition of these self-checks across multiple days is also important.
- Try to reflect on your study behaviour. Reflect on what works for you or not in which circumstances, and target new improvement areas. Ask (older) peers in the study

programme, how they organise their learning, or what they find to be effective ways for studying.

- Don't hesitate to contact (older) peers or a facilitator (study coach) if you are in need for help. They can give valuable suggestions on how to improve your self-regulation skill.



## 1.1.2 External regulation

### General description of the scale (all students receive this paragraph)

External regulation refers to the way your way of studying is guided by others than yourself. It concerns a very dependent way of studying, seeking to comply to the demands of others or closely following all the instructions given within course materials. Although it can be important to follow guidelines given by teachers or course materials, it is counterproductive if you are very dependent on the regulation of externals, and only follow the requested study path and deadlines imposed by others. In higher education, it is expected that students become more and more independent learners, who can take their own learning in hands, and don't need the regulation of other to be successful in studying.

⇒ **for students scoring 'high' on external regulation**

Your way of studying is highly guided by the regulation of external sources (teachers and/or course materials). Although it is important to follow guidelines or set deadlines, a successful learner takes one's learning in own hands. Below are some ways to decrease your habit to let others control your learning and take more responsibility in your learning.

- Don't take all instructions in handbook as for granted. Often they impose a continuation of exercises, even if you already mastered the knowledge or skills to be obtained. Make a more deliberate choice regarding the follow-up of suggestions in the course material.
- Regularly check whether the instructions in course materials or by the teacher are a good solution for you to organise your studying. Try to make a learning scheme, in which you can situate in time the different learning demands of different courses.
- Listen to teachers' advice or guidelines, but don't take this always for granted to guide your learning. Sometimes more preparation, or exercise are needed, depending on your foreknowledge or starting skills. Try to find your own learning path, which takes into account their guidance instructions, but does not block your freedom to study the learning contents also in your own way.

- Take the time to reflect on your study behaviour. How do you process studies material and how doe specific learning tasks or guideline given by the teacher help you with this.

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on external regulation**

Your way of studying is rather guided by the regulation of external sources (teachers and/or course materials). Although it is important to follow guidelines or set deadlines, a successful learner takes one’s learning in own hands. Below are some ways to decrease your habit to let others control your learning and take more responsibility in your own learning.

- Don’t take all instructions in handbook as for granted. Often they impose a continuation of exercises, even if you already mastered the knowledge or skills to be obtained. Make a more deliberate choice regarding the follow-up of suggestions in the course material.
- Regularly check whether the instructions in course materials or by the teacher are a good solution for you to organise your studying. Try to make a learning scheme, in which you can situate in time the different learning demands of different courses.
- Listen to teachers’ advice or guidelines, but don’t take this always for granted to guide your learning. Sometimes more preparation, or exercised are needed, depending on your foreknowledge or starting skills. Try to find your own learning path, which takes into account their guidance instructions, but does not block your freedom to study the learning contents also in your own way.
- Take the time to reflect on your study behaviour. How do you process studies material and how doe specific learning tasks or guideline given by the teacher help you with this.

⇒ **for students scoring ‘low’ on external regulation**

Your way of studying is less guided by the regulation of external sources (teachers and/or course materials). Although it is important to follow guidelines or set deadlines, a successful learner takes one’s learning in own hands.

You're on the right track if your score on self-regulation is also moderate to high. In that case, it becomes clear that you are able to take more responsibility in your own studying. It is important to find a good balance between what teachers and course materials on the one hand expect from you, but on the other hand also take control of your own study path.

However, if your score on external regulation is low, and you also scored low on self-regulation, it could also be indicative of a learning problem, especially regarding the organisation and follow-up of your own learning. In that case it is important to also seek further help or advice, suggestions, of for instance (older) peers in the study program or get into contact with a study councillor. An important aspect which can go along in this situation, is that your motives for studying might be less positive or even diminishing. In that case it will be important to find again the needed energy to drive your own way of learning. Always contact a study councillor or others, if motivational problems are at play.

### 1.1.3 Ambivalence

#### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Ambivalence refers to motivational problems that are related with studying. If someone doubts about the study choice taken and keeps asking questions about the usefulness of the study for the future career, ambivalent feelings can have a detrimental impact on study behaviour and results. It can also be an indicator for one feeling not well or at ease in the current study track, or have greater doubts about the meaning of studying all this learning content in view of the future. There might be many causes for having ambivalent feelings about one's study, but it often goes along with a lack of motivation, and leads to lower persistence in studying.

#### ⇒ for students scoring 'high' on ambivalence

The reasons why you study are highly ambivalent. Probably, you feel less attached to your study, and does not see the sense of it. Different causes might be associated with these more negative feelings about your study. In the case of great doubts about the sense of persisting your studies, it is important to take contact with for instance (older) peers in your network to discuss the relevance of your study. It is also important to contact a study councillor if these negative feelings take a longer time.

#### ⇒ for students scoring 'moderate' on ambivalence

The reasons why you study are sometimes unclear for you. There are times in which you ask yourself about the meaning of your study. Different causes might be associated with these negative feeling about your study but it seems they are more of a temporary manner. If you doubt about the chosen study path, try to reflect upon and weigh the pro's and con's of your study choice. In the case of stronger doubts about the usefulness, try to get in touch with for instance some (older) peers for a good talk about the study programme. If your doubts are continuing or even growing time, get in touch with a study councillor to obtain more advice on how to cope with negative feelings while studying or obtain further study advice.

#### ⇒ for students scoring 'low' on ambivalence

The reasons why you study are not at all ambivalent for you. This is an indication that you are also motivated for your study. You are on the good track, and it is clear that you have far less doubts about the chosen study path. Try to keep up with this motivational drive and be aware that there can be some downs ad ups regarding your motivation in your study program. Try to find a good balance between external demands and requirements in the study programme and on how you can keep up with a positive motivation for your study. In the case of growing doubts, a good talk with for instance some (older) peers can be very helpful to see the broader picture of the relevance of this study path.

### 1.1.4 Self-efficacy

#### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Self-efficacy refers to how you see yourself and your skills as a student in the given study programme. It is closely related self-confidence, and it is an important asset for a successful study career. A positive self-belief in one's capacities, is a result of past positive experiences but it can also be developed by specific skill training, especially in terms of gaining a more positive feeling about oneself, or becoming less critical about oneself if personal standards are too high.

⇒ **for students scoring 'high' on self-efficacy**

You are highly confident about your own capacities in the chosen study program. This is an important asset for your future steps and you are on the good track. However, be also aware that it is important to maintain a positive self-belief, even if some important challenges cross your way. In the case of negative study experiences and results, take these also as important learning situations and ask always for feedback. However, being ever too confident across all situations and contexts, can also be an important pitfall. It is therefore good to reflect on regular times, on how to further improve one's studying.

⇒ **for students scoring 'moderate' on self-efficacy**

You are quite confident about your own capacities in the chosen study program. Sometimes there are doubts about how to cope, manage or persist in studying. It is a normal situation, that doubts can arise, and self-confidence needs to grow further. It is important to see negative study experiences and results, also as important learning opportunities, and always ask for feedback from others. It is good to reflect on regular times, on how to further improve one's studying. Let your self-confidence also grow by positive experiences and results. Being far too critical for oneself, might also give rise to more moderate self-beliefs. In the case of enduring doubts about oneself and the study programme, talk with for instance some (older) peers or get in touch with a study councillor.

⇒ **for students scoring 'low' on self-efficacy**

You are less confident about your own capacities in the chosen study program. You might be either too critical off yourself, or you might have experienced negative study experiences and results. More positive self-beliefs can grow when you are experiencing more study success but also by gaining more personal feedback. Talk with for instance (older) peers about your (negative) study experiences and results, and less positive self-belief regarding the study programme. If this feeling maintains for a longer period, get in contact with a study councillor, who might also provide other suggestions on how to develop a more positive self-belief about one' own capacities. In the case of a wrong study choice, it is important to take actions on time before negative self-beliefs take over control.

## 1.1.5 Resilience

### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Resilience is the capacity to successfully maintain or regain mental health and well-being in the face of significant adversity or risk. Resilience may be helpful for students to manage academic challenges and demands, to enable positive progress and to handle the pressure of work, study and life.

⇒ **for students scoring ‘high’ on resilience**

You are doing well on resilience. This means that you are able to adjust your behaviour accordingly and manage not to be upset by whichever challenges and difficulties may come up. This particular skill is very important for facing challenges in life that may arise by your transfer to higher education and beyond. Keep up with this psychological strength! You are well on track!

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on resilience**

Your resilience is moderate. Most of the times you are able to adjust to stressful and adverse circumstances, but still further improvement will be beneficial for you. Below are some ways that may help you develop this particular skill further.

- Avoid negative thinking taking into account previous success and/or positive experiences.
- Interpersonal relationships with reliable people either adults or friends/mates may give you the feeling that the burden has gone away and internal strength has been (r)established.
- Take care of yourself! Always keep in mind that yourself is worthy and valuable.

⇒ **for students scoring ‘low’ on resilience**

You may feel that your resilience needs improvement. This seems to be the case.



Poor resilience usually implies difficulties in taking control over challenges and obstacles in life including transition period in higher education and adjustment to academic demands. Resilience is important in once life overall. There are some ways to develop and improve your resilience further. Below there are some ways to do so.

- Avoid negative thinking and try to identify your potential and strength. People always have strong aspect of self even though they hardly recognize them.
- Don't forget to always taking into account previous positive experiences.
- Interpersonal relationships with reliable people either adults or friends/mates may give you the feeling that the burden has gone away and internal strength has been (r)established.
- Take care of yourself! Always keep in mind that yourself is worthy and valuable.

## 1.1.6 Emotional awareness

### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Emotional awareness is the ability to recognise and make sense of not just your own emotions, but also those of others. This awareness is a big component of what is referred to as ‘emotional intelligence’ (E.I.), which also includes being able to solve problems in life by understanding emotions, such as being able to regulate your own emotions and cheer others up when they are feeling low. High levels of emotional awareness mean you can learn from your feelings quickly. For example, if you feel sad, you can reflect on why this is so, and make decisions that then help you. It also means you can predict emotions in advance – you know what actions will lead to what emotions and this means you can make better choices accordingly.

#### ⇒ for students scoring ‘high’ on emotional awareness

Your score points out that you are able to clearly understand your own feelings and those of others. That means that:

- you can communicate your emotional states more clearly to others;
- you can move through difficulties faster by using your emotions as a navigating tool;
- you can set personal boundaries that work for you;
- you can understand and others better and be more helpful;
- you can help yourself feel better by knowing what decisions lead to feeling good.

People who are emotionally aware tend to access more joy and fulfilment. Keep up this skill, you are well on track!

#### ⇒ for students scoring ‘moderate’ on emotional awareness

Considering your score, you have the ability to understand your own emotions and their effects on your performance. You know what you are feeling and why—and how it helps or hurts what you are trying to do. But there is always space to improve this skill of yours and achieve even higher scores. Here are some tips to raise your emotional awareness:

- Utilize an assertive style of communicating. Assertive communication goes a long way toward earning respect without coming across as too aggressive or too passive.
- Respond instead of reacting to conflict. The emotionally aware person knows how to stay calm during stressful situations.
- Utilize active listening skills. In conversations, try to listen for clarity instead of just waiting for your turn to speak.
- Be motivated. Emotionally aware people are self-motivated and their attitude motivates others. They set goals and are resilient in the face of challenges.
- Practice ways to maintain a positive attitude. Don't underestimate the power of your attitude. A negative attitude easily infects others if a person allows it to.
- Practice self-awareness. Be intuitive. Be aware of your own emotions and how you can affect those around you.
- Take critique well. Instead of getting offended or defensive, take a few moments to understand where the critique is coming from, how it is affecting others or your own performance and how you can constructively resolve any issues.
- Empathize with others. Empathy helps you to relate to others on a basic human level. It opens the door for mutual respect and understanding between people with differing opinions and situations.
- Be approachable and sociable. Utilize appropriate social skills based on your relationship with whomever you are around.

⇒ **for students scoring 'low' on emotional awareness**

This is an indication that you are trying to be emotional aware but you have to keep up with this effort. You are on the good track, and it is clear that you have made some noteworthy steps ahead. Keep up and you will be rewarded. Here are some tips that can help you move on.

Emotional awareness consists of 5 key elements:

- Self-awareness
- Self-regulation
- Motivation

- Empathy
- (Good) values

The way to become emotionally aware is basically to find or create these five elements in yourself, hence the five skills (more on that in a bit).

### 1.1.7 Emotional clarity

#### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Emotional clarity is a key part of emotion regulation, as being able to clearly identify your emotions is the first step in determining how to regulate and cope with them. In other words, emotional clarity refers to the extent to which you know, understand and are clear about which emotions you are feeling and why you are feeling them.

⇒ **for students scoring ‘low’ on emotional clarity**

You are doing well on emotional clarity. This means that you can usually identify and understand your moods and emotions. Keep up this skill, you are well on track! However, keep also in mind that emotional clarity is subjective ability, meaning that there is no objective reference point for naming your emotions.

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on emotional clarity**

Your emotional clarity skill is moderate. You are able to take control over your emotional process, but clearly also need some further improvement in doing this. Please keep in mind that emotional clarity subjective ability, meaning that there is no objective reference point for naming your emotions. Because there can be no accurate outside indicator, then, it’s important to focus on the idea that you can identify your emotional state without undue difficulty. What follows is a handful of the most helpful ideas and principles for achieving better emotional clarity.

- Label your emotions with plain language.
- Identify your stressors.
- Ask yourself: what might be triggering this feeling?
- Notice if you start judging what you feel.

⇒ **for students scoring ‘high’ on emotional clarity**

Your emotional clarity skill needs further improvement. This means that you find it difficult to identify, understand, and distinguish your emotional experiences, or to reflect on how your

own emotions could be further improved. Below are some ways to develop your emotional clarity skill further.

- Broaden your emotional vocabulary. If you're experiencing a strong emotion, take a moment to consider what to call it.
- Consider the intensity of the emotion: As you label your emotions, also rate them on a scale of 1-10.
- Write it out: When you're going through a tough time or a big transition, or if you're feeling emotional turmoil—or if you've had a difficult experience that you think you haven't quite processed.
- Feel your emotions physically: Practice distinguishing how you feel physically from how you feel emotionally.
- Time your emotions: Have you ever timed your emotions? If not, we suggest you try it out.

## 1.1.8 Goals

### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Emotion regulation plays an integral role in goal-directed behaviors. In general, emotions are meant to draw our attention to important life events. However, when improperly regulated, negative emotions, including frustration, sadness, and hopelessness, can strain cognitive resources. The intersection of goal-directed behavior and emotion is related to the capacity for self-regulation, or the ability to control one's thoughts, impulses, behaviors, and emotions. However, the end goal is always the same: to promote our emotional well-being and feel better as people. Handling stress is part of this, but it also involves things like feeling happier, cutting sadness out of your life, managing angry feelings, and taking care of lingering resentments.

⇒ **for students scoring 'high' on" goals"**

According to your score, you encounter some difficulties engaging in goal-directed cognition and behavior when distressed. Here are some skills that can help in cultivating emotional regulation and sustaining it during challenging times in life.

- Self-awareness: All you need is complete awareness of each feeling that is controlling your mind 'right now.'
- Mindful awareness: Mindfulness lets you explore and identify all aspects of the external world, including our body.
- Cognitive reappraisal: Cognitive reappraisal includes altering the way we think.
- Adaptability: Emotional dysregulation lowers your adaptability to life changes. You become more prone to distractions and fail our coping mechanisms, which is why you often start resisting changes.
- Self-compassion: Setting aside some time for yourself every day is a great way to build emotional regulation skills.

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on “goals”**

You do not encounter many difficulties engaging in goal-directed cognition and behavior when distressed. However, here are some skills that can help in cultivating emotional regulation and sustaining it during challenging times in life.

- Practicing habits such as mindful acceptance of emotions.
- Shifting attention away from the source of negative emotions, or reframing emotional situations (such as thinking about a setback or mistake as an opportunity to learn) may be helpful for you.
- You can alter the way you think about emotional situations.
- Setting aside some time for yourself every day is a great way to build emotional regulation skills.

⇒ **for students scoring ‘low’ on “goals”**

You are able to control emotional experience and expression of negative emotions. Keep up with the good job!



## 1.1.9 Impulse

### General description of the scale (all students receive this paragraph)

The notion of emotional impulse is often used but rarely specified. It refers to an emotion that is elicited by the appraisal of a perceived or thought-of object, event, or state of the world as pleasant or unpleasant, or as beneficial or harmful, and which action is apt to influence that object, event, or state of the world. The appraisal first gives rise to a state of readiness to establish, modify, sustain, or terminate the agent's relation to the object, event, or state of the world concerned. That readiness then may induce an action that can implement the readiness' aim. Emotions are considered "impulsive" when and because they are not preceded by deliberation or the conscious representation of some emotion goal.

#### ⇒ for students scoring 'high' on emotional impulse

Your way of controlling and managing your impulsive actions and emotions is rather low. Developing ways to give time and space to our difficult emotions is especially important. If you don't have practice tolerating discomfort and harnessing unwieldy feelings into something manageable, there's a good chance you're having a really hard time right now. To help, consider these tips for tackling your emotions head-on.

- Start with identifying your feelings.
- Resist judging your feelings.
- Ask, "What are these feelings telling me?".
- Find a way to express the feeling mindfully and safely.
- Remember it's okay to hit snooze on a feeling.
- Be smart and intentional about using distractions.

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on emotional impulse**

Your way of controlling and managing your impulsive emotions and actions is moderate. Below you will find some tips to control your emotions and regain rationality in any challenging situation:

- Label Your Emotions: Labelling how you feel can take a lot of the sting out of the emotion.
- Reframe Your Thoughts: Your emotions affect the way you perceive events. Sometimes, the easiest way to gain a different perspective is to take a step back and ask yourself, "What would I say to a friend who had this problem?"
- Engage in a Mood Booster: Think of the things you do when you feel happy. Do those things when you're in a bad mood and you'll start to feel better.
- Keep Practicing Your Emotional Regulation Skills: Managing your emotions is tough at times. And there will likely be a specific emotion-like anger-that sometimes gets the best of you. But the more time and attention you spend on regulating your emotions, the mentally stronger you'll become.

⇒ **for students scoring ‘low’ on emotional impulse**

Your score shows that you can effectively control your impulses. You are able to plan your actions and decide rationally. Although please have in mind that emotions are powerful. Below are some ways to manage your impulsive emotions and actions and thus, sharpen your emotional regulation skills.

- Label Your Emotions: Labelling how you feel can take a lot of the sting out of the emotion.
- Reframe Your Thoughts: Your emotions affect the way you perceive events. Sometimes, the easiest way to gain a different perspective is to take a step back and ask yourself, "What would I say to a friend who had this problem?"
- Engage in a Mood Booster: Think of the things you do when you feel happy. Do those things when you're in a bad mood and you'll start to feel better.

- Keep Practicing Your Emotional Regulation Skills: Managing your emotions is tough at times. And there will likely be a specific emotion-like anger-that sometimes gets the best of you. But the more time and attention you spend on regulating your emotions, the mentally stronger you'll become.

## 1.1.10 Emotional non-acceptance

### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Emotional acceptance is the willingness to fully experience all emotions, even negative ones. Non-acceptance manifests as not wanting to feel any emotion appraised as “bad” and is positively associated with suppression as well as symptoms of depression. However, we argue that non-acceptance and suppression are distinct because non-acceptance is a value judgment about the experience of emotions whereas suppression is an act taken to control the expression of emotion.

⇒ **for students scoring ‘high’ on emotional non-acceptance**

You are low confident about welcoming attitude toward your own emotions, thoughts, or external events. Please take into consideration the following suggestions and you will improve your emotional acceptance.

- Use mindfulness to positive feelings. Mindfulness is both a set of skills and an orientation to life that involves maintaining open attention on whatever is happening in the present moment and bringing an attitude of acceptance and openness to whatever is going on internally or externally.
- Observe your present-moment experiences. Monitoring your ongoing experience may make you feel happier by helping you slow down to appreciate things or to notice more of the happy things that are going on around you. On the other hand, paying attention to both positive and negative feelings as they arise may also make you more aware of negative feelings and sensations. Some feelings or thoughts may be uncomfortable or difficult to tolerate. Positive feelings may be observed but then quickly replaced by negative ones. Therefore, it may take more than monitoring to help us be happier, which leads to the next facet of mindfulness, exploring these thoughts with openness and acceptance.
- Accept your inner experiences. Acceptance is the opposite of judgment or clinging. Judging and criticizing yourself means not accepting that things are as they are and

cannot be changed in this moment. Using your strength of perspective can help by allowing you to see the bigger picture that certain experiences or feelings do not wholly represent all that you are.

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on emotional non-acceptance**

You are quite confident about welcoming attitude toward your own emotions, thoughts, or external events. It is important to make the distinction between acceptance and resignation. Accepting emotions does not mean that you resign yourself to always feeling terrible or wallowing in pain. It also doesn't mean that you hold on to painful emotions or try to push yourself to experience emotional pain. Acceptance simply means being aware of your emotions and accepting them for what they are right now, knowing that they won't last. It is not easy to learn how to accept emotions because they often do not feel very good and we have instincts that may tell us to avoid them. With persistent practice, though, you can learn how to be more accepting of your emotions.

⇒ **for students scoring ‘low’ on emotional non-acceptance**

You have an open and welcoming attitude toward your own emotions, thoughts, or external events. Acceptance means letting go of attempts to control your emotions and learning that emotions themselves cannot harm you, although the things you do to try to get rid of emotions.

## 1.1.11 Anxiety

### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Anxiety is a common mental state often individuals experience in their lives, especially in transitional periods (e.g. entering to university). Many students deal with anxiety during their first year because this period usually is related to various concerns such as leaving family and family home, adjusting to a new place and environment, financial responsibilities and new academic demands. Anxiety is a universal and normal emotion which is a necessary and adaptive response to stress however sometimes increased levels may interfere with impairment in important areas of functioning. Anxiety may lead to poor relationships with other students, low level of engagement in campus activities, low grade averages and low rates of graduation.

⇒ **for students scoring ‘high’ on anxiety**

Tension, stress and negative emotions may often be the case for you. Somatic and emotional manifestations may make you feel uneasy and distressed. Still, being aware of this particular mental state may be a starting point for you, to go about self-strength. Below there are some ways that may be of help to reduce anxiety.

- Try not to avoid stressors. Don't fall into the avoidance “trap”. Take small steps to approach anxiety and stressful provoking situations. You can always talk to people close to you about how you ‘re feeling. In this way you will feel less isolated and alone. For example, if you are struggling in a lecture, try emailing the tutor or communicate with a classmate.
- It is important during stressful periods to establish a self-care routine. Learn to look after yourself and your body. Exercising is always one of the best ways to lower anxiety and stress. Try taking up hobby! Good sleep is always helpful. You can always limit caffeine or alcohol in the evening, as it impedes sleeping.
- Don't forget that you can always find useful resources on campus. Many universities help students navigate this transition phase by offering academic advising, peer counselling and study support. A problem shared is a problem halved! Remember that there are always solutions!

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on anxiety**

Your score on anxiety is not really high. A moderate score indicates some psychological distress and tension that individuals usually survive. Anxiety unavoidably creates difficulties in interpersonal relationships and inhibits the development of the self. Some level of anxiety may function positively in our live and motivate ourselves. Below are some ways that may help you to reduce anxiety.

- Try to plan your time and set realistic expectations. Develop a time schedule. Learn to organize your time and effort. For example, always break long-term aims into short-term and feasible goals.
- Take note of micro-successes daily, break-down tasks into more manageable components. Keep in mind that getting more organised and strategic at your studying reduces anxiety.
- Try to take part in relaxing activities and exercise. You could always engage in expressing writing. Exercising is always one of the best ways to lower anxiety and stress. Try taking up a hobby! Take a shot at different things.
- Do not forget to connect with people and try to be optimistic. Share your thoughts and problems. Stay positive!

⇒ **for students scoring ‘low’ on anxiety**

A nice low score on anxiety! You don’t seem to get really upset or distressed under demanding situations. Usually low score on anxiety goes in hand with high self-efficacy and self-control. At the same time, keeping anxiety low, helps maintain your well-being at high levels.

## 1.1.12 Procrastination

### General description of the scale (all students receive this paragraph)

Procrastination is the voluntary delay of an intended and necessary important activity, despite expecting potential negative consequences that outweigh the positive consequences of the delay. Procrastination may be detrimental for academic achievement and pace of study, often leading to dropout. Stress, anxiety and fatigue have been related to procrastination.

#### ⇒ for students scoring ‘high’ on procrastination

Procrastination may have already been a part of your life. This means that you are not able to manage your academic program well and you possibly afraid that you may fail in the academic activities or that you are confused about the first steps of an academic assignment or any other academic task in general. To be honest almost all students occasionally procrastinate. However, high levels of procrastination usually have detrimental effect in one’s life. Below there are some ways that may be of help to reduce procrastination.

- Remind yourself why you are studying in the first place. Try to remember the practical value of your academic tasks.
- Keep in mind that getting more organised and strategic at your studying reduces procrastination. For example, always break long-term aims into short-term and feasible goals.
- Use time-management applications (e.g. calendars and organizing apps).
- Try to find your time of day to concentrate. For instance, you may collaborate better during late at night or you may find concentration in the morning.
- You can always discuss your academic activities and tasks with your friends and classmates. Having reliable others (adults and/or friends, students) to talk things over can boost self-confidence and make activities more interesting and feasible.

#### ⇒ for students scoring ‘moderate’ on procrastination



Your score on procrastination is in a medium level. This means that procrastination is an option in your life despite the difficulties possibly caused by delays and cancellations. Although you think you have found a self-chosen pace, keep in mind that those who procrastinate report more stress and illness symptoms. At the same time, they usually score low grades. Below there are some ways that may be of help to reduce procrastination.

- If you feel overwhelmed, take a short break and try a relaxing activity. Get yourself calm! Don't forget that you should always take study-breaks in order to ease your mind!
- Keep in mind that getting more organised and strategic at your studying reduces procrastination. Develop a time schedule. Learn to organize your time and effort. For example, always break long-term aims into short-term and feasible goals.
- Use time-management applications (e.g. calendars and organizing apps).
- Monitor your progress and activities and discuss them with the reliable other (adults and/or friends, students).
- Make sure you are clear about the demands, the deadlines and the requirements of the task in hand.

⇒ **for students scoring 'low' on procrastination**

Well done! Procrastination is not a problem for you. You follow your studies, you are in time and on time! You seem to be very consistent student. Keep in mind that taking breaks during learning helps in intense life periods and also in highly demanding academic environments.

## 1.2 Students Feedback (in Greek)

(οι υποκλίμακες ταξινομούνται με βάση την ηλεκτρονική πλατφόρμα)

### 1.2.1 Αυτορρύθμιση (self-regulation)

#### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η αυτορρύθμιση είναι μια σημαντική δεξιότητα μελέτης. Αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο παίρνετε τη μάθηση στα χέρια σας, τη διαχειρίζεστε και λαμβάνετε αποφάσεις σχετικά με το πότε και πώς θα μελετήσετε. Η αυτορρύθμιση αφορά επίσης στον αναστοχασμό της προόδου σας και στην ακαδημαϊκή επιτυχία. Οι φοιτητές με αυτορρύθμιση δεν τα παρατάνε σε δυσκολίες που τυχόν θα συναντήσουν, δεν αποφεύγουν το διάβασμα και διαχειρίζονται σωστά τον χρόνο μελέτης τους.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην αυτορρύθμιση

Τα πάτε καλά στην αυτορρύθμιση. Αυτό σημαίνει ότι είστε σε θέση να αναλάβετε τον έλεγχο της μαθησιακής σας διαδικασίας με ανεξάρτητο τρόπο. Αυτή η δεξιότητα είναι πολύ σημαντική για την επιτυχή μετάβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αλλά και πέραν αυτής. Συνεχίστε με αυτή τη δεξιότητα, είστε σε πολύ καλό δρόμο!

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην αυτορρύθμιση

Η αυτορρύθμισή σας βρίσκεται κοντά στον μέσο όρο. Είστε σε θέση να αναλάβετε τον έλεγχο της μαθησιακής σας διαδικασίας, αλλά χρειάζεστε ακόμα βελτίωση για να το κάνετε αυτό. Φυσικά, η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας είναι πολύ σημαντική για την ακαδημαϊκή σας σταδιοδρομία και πέραν αυτής. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι για να αναπτύξετε περαιτέρω την ικανότητα αυτή.

- Αναλογιστείτε τι γνωρίζετε για ένα συγκεκριμένο μάθημα και πόσο χρόνο χρειάζεστε για να επεξεργαστείτε παλιές και νέες πληροφορίες. Είναι πολύ σημαντικό να

αναστοχαστείτε το πώς ξεκινήσατε καθώς μπορεί να σας εξοικονομήσει πολύτιμο χρόνο.

- Αναπτύξτε ένα σχέδιο μαθήματος για να διαχειριστείτε τη μαθησιακή σας πορεία. Ξεκινήστε με τον προγραμματισμό των ωρών της εβδομάδας που θα αφιερώσετε στη μελέτη και ποια μαθήματα θα μελετήσετε και ποιες ώρες. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας. Ο αυτοέλεγχος για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της μάθησής σας είναι σημαντικός, ωστόσο έχετε υπόψη ότι η συχνή επανάληψη αυτοελέγχου τις επόμενες ημέρες είναι επίσης σημαντική.
- Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε πώς συμπεριφέρεστε όταν μελετάτε. Αναστοχαστείτε στο τι λειτουργεί για εσάς και σε ποιες περιστάσεις, και στοχεύστε σε νέους τομείς βελτίωσης.
- Αξιολογήστε μετά από μια χρονική περίοδο, πόσο αποτελεσματικό ήταν το σχέδιο μαθήματος και οι τρόποι επεξεργασίας του μαθησιακού περιεχομένου. Μη διστάσετε να διερευνήσετε νέες τεχνικές για τη διαχείριση του χρόνου ή την επεξεργασία πληροφοριών, αν η μελέτη αποδειχθεί δύσκολη.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην αυτορρύθμιση**

Η αυτορρύθμισή σας κατά τη μελέτη χρειάζεται περαιτέρω βελτίωση. Αυτό σημαίνει ότι δυσκολεύεστε να πάρετε τη μάθηση στα χέρια σας, να την επεξεργαστείτε ή να προβληματιστείτε σχετικά με το πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί περαιτέρω. Ωστόσο, αυτή η δεξιότητα είναι πολύ σημαντική για την ακαδημαϊκή σας σταδιοδρομία αλλά και πέραν αυτής. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι για να αναπτύξετε περαιτέρω την ικανότητα αυτή.

- Το να διαβάζεις είναι στενά συνδεδεμένο με τα δικά σας κίνητρα για τη μελέτη. Για να παρακινήσετε τον εαυτό σας να μελετήσει, προσπαθήστε να αναστοχαστείτε σχετικά με τη συνάφεια του μαθησιακού περιεχομένου ή αναζητήστε ευκαιρίες να ρωτήσετε ή να συζητήσετε για τη χρησιμότητα του μαθησιακού περιεχομένου μεταξύ (μεγαλύτερων) συμφοιτητών σας κατά τη διάρκεια των σπουδών σας.
- Προσπαθήστε να μην αποφεύγετε τη μελέτη, καθώς αυτό μπορεί να συσσωρεύσει τον φόρτο εργασίας. Προσπαθήστε να αναζητήσετε τις ιδανικές στιγμές για μελέτη κατά

τη διάρκεια της εβδομάδας και βρείτε μια ισορροπία μεταξύ του χρόνου για μελέτη και του ελεύθερου χρόνου σας.

- Αναπτύξτε ένα σχέδιο μαθήματος για να διαχειριστείτε τη μαθησιακή σας πορεία. Ξεκινήστε με τον προγραμματισμό των ωρών της εβδομάδας που θα αφιερώσετε στη μελέτη και ποια μαθήματα θα μελετήσετε και ποιες ώρες. Παρακολουθήστε την πρόδοό σας. Ο αυτοέλεγχος για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της μάθησής σας είναι σημαντικός, ωστόσο έχετε υπόψη ότι η συχνή επανάληψη αυτοελέγχου τις επόμενες ημέρες είναι επίσης σημαντική.
- Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε πώς συμπεριφέρεστε όταν μελετάτε. Αναστοχαστείτε στο τι λειτουργεί για εσάς και σε ποιες περιστάσεις, και στοχεύστε σε νέους τομείς βελτίωσης. Ρωτήστε τους (μεγαλύτερους) συμφοιτητές σας πώς οργανώνουν τη μάθησή τους ή ποιοι είναι οι πιο αποτελεσματικοί τρόποι που βρίσκουν για να μελετήσουν.
- Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τους (μεγαλύτερους) συμφοιτητές σας ή με έναν ακαδημαϊκό σύμβουλο, αν χρειάζεστε βοήθεια. Μπορούν να σας προσφέρουν πολύτιμες υποδείξεις για το πώς θα βελτιώσετε τη δεξιότητα αυτορρύθμισης.

## 1.2.2 Εξωτερική ρύθμιση (external regulation)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η εξωτερική ρύθμιση αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο η μελέτη σας καθοδηγείται από άλλους παρά από εσάς τους ίδιους. Αφορά έναν πολύ «εξαρτημένο» τρόπο μελέτης, κατά τον οποίο θα πρέπει να τηρούνται πιστά οι απαιτήσεις των καθηγητών ή οι οδηγίες που δίνονται στο υλικό του εκάστοτε μαθήματος. Παρόλο που μπορεί να είναι σημαντικό να ακολουθείτε τις οδηγίες, δεν είναι τόσο αποδοτικό αν βασίζεστε αποκλειστικά στους καθηγητές και στις οδηγίες ακολουθώντας την προκαθορισμένη πορεία μελέτης και τις προθεσμίες που τίθενται από τους άλλους. Στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, αναμένεται ότι οι φοιτητές θα γίνουν όλο και περισσότερο ανεξάρτητοι στη μελέτη τους, θα μπορούν να πάρουν τη «μάθηση στα χέρια τους» και δε θα χρειάζονται τη βοήθεια των άλλων για να έχουν επιτυχία στις σπουδές τους.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην εξωτερική ρύθμιση

Ο τρόπος μελέτης σας καθοδηγείται σε μεγάλο βαθμό από τη ρύθμιση εξωτερικών πηγών (καθηγητές ή/και υλικό μαθημάτων). Αν και είναι σημαντικό να ακολουθείτε οδηγίες ή να θέτετε προθεσμίες όταν διαβάζετε, ένας επιτυχημένος φοιτητής «παίρνει τη μάθηση στα χέρια του». Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι για να μειώσετε τη συνήθειά σας να αφήνετε άλλους να ελέγχουν τη μάθησή σας και να αποκτήσετε μεγαλύτερο έλεγχο στη μάθησή σας.

- Μη θεωρείτε όλες τις οδηγίες στο βιβλίο ως δεδομένες. Συχνά προτείνουν τη συνέχιση των ασκήσεων, ακόμη και αν έχουν ήδη κατακτηθεί οι γνώσεις ή οι απαραίτητες δεξιότητες. Κάντε μια πιο στοχευμένη επιλογή όσον αφορά στις οδηγίες που υπάρχουν στο υλικό μελέτης.
- Ελέγχετε τακτικά αν οι οδηγίες του καθηγητή ή το υλικό των μαθημάτων συνιστούν μια καλή λύση για να οργανώσετε τη μελέτη σας. Προσπαθήστε να φτιάξετε ένα σχέδιο μαθήματος, στο οποίο να μπορείτε να τοποθετήσετε χρονικά τις διαφορετικές μαθησιακές απαιτήσεις των διαφόρων μαθημάτων.
- Ακούστε τις συμβουλές ή τις οδηγίες των καθηγητών, αλλά μην τις θεωρείτε πάντα δεδομένες για να καθοδηγούν τη μάθησή σας. Ορισμένες φορές απαιτείται

περισσότερη προετοιμασία, ή άσκηση, ανάλογα με τις προϋπάρχουσες γνώσεις σας ή τις αρχικές σας δεξιότητες. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε το δικό σας μαθησιακό «μονοπάτι», το οποίο λαμβάνει υπόψη τις κατευθυντήριες οδηγίες αλλά δεν παρεμποδίζει την ελευθερία σας να μελετήσετε το μαθησιακό περιεχόμενο και με τον δικό σας τρόπο.

- Αφιερώστε χρόνο για να αναστοχαστείτε σχετικά με τη συμπεριφορά σας στη μελέτη. Πώς επεξεργάζεστε το υλικό των σπουδών και πώς σας βοηθούν σε αυτό συγκεκριμένες ακαδημαϊκές εργασίες ή οδηγίες που σας δίνει ο καθηγητής;

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην εξωτερική ρύθμιση**

Ο τρόπος μελέτης σας μάλλον καθοδηγείται από τη ρύθμιση εξωτερικών πηγών (καθηγητές ή/και υλικό μαθημάτων). Αν και είναι σημαντικό να ακολουθείτε οδηγίες ή να θέτετε προθεσμίες όταν διαβάζετε, ένας επιτυχημένος φοιτητής «παίρνει τη μάθηση στα χέρια του». Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι για να μειώσετε τη συνήθειά σας να αφήνετε άλλους να ελέγχουν τη μάθησή σας και να αποκτήσετε μεγαλύτερο έλεγχο στη μάθησή σας.

- Μη θεωρείτε όλες τις οδηγίες στο βιβλίο ως δεδομένες. Συχνά προτείνουν τη συνέχιση των ασκήσεων, ακόμη και αν έχουν ήδη κατακτηθεί οι γνώσεις ή οι απαραίτητες δεξιότητες. Κάντε μια πιο στοχευμένη επιλογή όσον αφορά στις οδηγίες που υπάρχουν στο υλικό μελέτης.
- Ελέγχετε τακτικά αν οι οδηγίες του καθηγητή ή το υλικό των μαθημάτων συνιστούν μια καλή λύση για να οργανώσετε τη μελέτη σας. Προσπαθήστε να φτιάξετε ένα σχέδιο μαθήματος, στο οποίο να μπορείτε να τοποθετήσετε χρονικά τις διαφορετικές μαθησιακές απαιτήσεις των διαφόρων μαθημάτων.
- Ακούστε τις συμβουλές ή τις οδηγίες των καθηγητών, αλλά μην τις θεωρείτε πάντα δεδομένες για να καθοδηγούν τη μάθησή σας. Ορισμένες φορές απαιτείται περισσότερη προετοιμασία, ή άσκηση, ανάλογα με τις προϋπάρχουσες γνώσεις σας ή τις αρχικές σας δεξιότητες. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε το δικό σας μαθησιακό «μονοπάτι», το οποίο λαμβάνει υπόψη τις κατευθυντήριες οδηγίες αλλά δεν

παρεμποδίζει την ελευθερία σας να μελετήσετε το μαθησιακό περιεχόμενο και με τον δικό σας τρόπο.

- Αφιερώστε χρόνο για να αναστοχαστείτε σχετικά με τη συμπεριφορά σας στη μελέτη. Πώς επεξεργάζεστε το υλικό των σπουδών και πώς σας βοηθούν σε αυτό συγκεκριμένες ακαδημαϊκές εργασίες ή οδηγίες που σας δίνει ο καθηγητής;

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην εξωτερική ρύθμιση**

Ο τρόπος μελέτης σας δεν καθοδηγείται από εξωτερικές πηγές (καθηγητές ή/και υλικό μαθημάτων). Αν και είναι σημαντικό να ακολουθείτε οδηγίες ή να θέτετε προθεσμίες όταν διαβάζετε, ένας επιτυχημένος φοιτητής «παίρνει τη μάθηση στα χέρια του». Βρίσκεστε στο σωστό δρόμο και φαίνεται ότι μπορείτε να αναλάβετε την ευθύνη στη μελέτη σας. Είναι σημαντικό να βρείτε μια καλή ισορροπία μεταξύ των όσων οι καθηγητές περιμένουν από εσάς, αλλά από την άλλη να αναλάβετε και τον έλεγχο της δικής σας πορείας μελέτης.

### 1.2.3 Αμφιθυμία (Ambivalence)

#### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η αμφιθυμία αναφέρεται σε ζητήματα κινήτρων τα οποία σχετίζονται με τη μελέτη. Εάν κάποιος αμφιβάλει για την επιλογή σπουδών που έχει κάνει και θέτει συνεχώς ερωτήματα σχετικά με τη χρησιμότητα των σπουδών για τη μελλοντική του σταδιοδρομία, τα αμφιθυμικά συναισθήματα μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη συμπεριφορά και τα αποτελέσματα των σπουδών. Μπορεί επίσης να αποτελεί ένδειξη ότι κάποιος δεν αισθάνεται καλά ή άνετα στο τρέχον ακαδημαϊκό έτος ή έχει μεγαλύτερες αμφιβολίες για τον σκοπό των σπουδών ενόψει μελλοντικών σχεδίων και καταστάσεων. Μπορεί να υπάρχουν πολλές αιτίες για να νιώθει κανείς αμφιθυμία σχετικά με τις σπουδές του, αλλά συχνά συνοδεύεται από έλλειψη κινήτρων οδηγώντας σε μικρότερη επιμονή στη μελέτη.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην αμφιθυμία

Οι λόγοι για τους οποίους σπουδάζετε διακρίνονται από μια αμφιθυμία. Πιθανώς, αισθάνεστε λιγότερο συνδεδεμένοι με τη μελέτη σας και δυσκολεύεστε να δείτε τον σκοπό των σπουδών σας. Διαφορετικές αιτίες μπορεί να σχετίζονται με αυτά τα αρνητικά συναισθήματα που αφορούν στη μελέτη σας. Σε περίπτωση που έχετε αμφιβολίες σχετικά με το αν έχει νόημα να επιμείνετε στις σπουδές σας, είναι σημαντικό να έρθετε σε επαφή, για παράδειγμα, με (παλαιότερους) συνομηλίκους μέσα από το φοιτητικό δίκτυό σας για να συζητήσετε τη σημασία των σπουδών σας. Είναι επίσης σημαντικό να επικοινωνήσετε με έναν σύμβουλο σπουδών εάν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα διαρκούν περισσότερο χρόνο.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην αμφιθυμία

Οι λόγοι για τους οποίους σπουδάζετε είναι μερικές φορές ασαφείς για εσάς. Υπάρχουν στιγμές κατά τις οποίες αναρωτιέστε για το νόημα των σπουδών σας. Διαφορετικές αιτίες μπορεί να συνδέονται με αυτά τα αρνητικά συναισθήματα σχετικά με τις σπουδές σας, αλλά φαίνεται να έχουν περισσότερο προσωρινό χαρακτήρα. Εάν αμφιβάλετε για την επιλεγμένη



πορεία σπουδών, προσπαθήστε να σκεφτείτε και να σταθμίσετε τα υπέρ και τα κατά της επιλογής των σπουδών σας. Στην περίπτωση που έχετε ισχυρότερες αμφιβολίες σχετικά με τη χρησιμότητα των σπουδών σας, προσπαθήστε να έρθετε σε επαφή, για παράδειγμα, με κάποιους (παλαιότερους) συνομηλίκους ώστε να συζητήσετε σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών. Εάν οι αμφιβολίες σας συνεχίζονται ή και αυξάνονται, επικοινωνήστε με έναν σύμβουλο σπουδών για να λάβετε περισσότερες συμβουλές σχετικά με το πώς να αντιμετωπίσετε τα αρνητικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια των σπουδών ή να λάβετε περαιτέρω συμβουλές αναφορικά με τις σπουδές σας.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην αμφιθυμία

Οι λόγοι για τους οποίους σπουδάσετε δε διέπονται από αμφιθυμικά συναισθήματα. Αυτό αποτελεί ένδειξη ότι έχετε επίσης κίνητρα για τις σπουδές σας. Βρίσκεστε σε καλό δρόμο και είναι σαφές ότι έχετε πολύ λιγότερες αμφιβολίες σχετικά με την επιλεγμένη πορεία σπουδών. Προσπαθήστε να διατηρήσετε αυτό το κίνητρο και να γνωρίζετε ότι μπορεί να υπάρξουν κάποιες διακυμάνσεις όσον αφορά το κίνητρό σας στο πρόγραμμα σπουδών σας. Προσπαθήστε να βρείτε μια καλή ισορροπία μεταξύ των εξωτερικών απαιτήσεων και των απαιτήσεων του προγράμματος σπουδών και στο πώς μπορείτε να διατηρήσετε θετικά κίνητρα για τις σπουδές σας. Σε περίπτωση αυξανόμενων αμφιβολιών, μια καλή συζήτηση, για παράδειγμα, με κάποιους (μεγαλύτερους) συμφοιτητές σας μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για να δείτε την ευρύτερη εικόνα της συνάφειας αυτής της πορείας σπουδών.

## 1.2.4 Αυτο-αποτελεσματικότητα (Self-efficacy)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η αυτο-αποτελεσματικότητα αναφέρεται στο πώς βλέπετε τον εαυτό σας και τις ικανότητές σας ως φοιτητή στο συγκεκριμένο πρόγραμμα σπουδών. Είναι στενά συνδεδεμένη με την αυτοπεποίθηση και αποτελεί σημαντική δεξιότητα για μια επιτυχημένη σταδιοδρομία στις σπουδές σας. Η θετική πίστη στις ικανότητές σας, είναι αποτέλεσμα προηγούμενων εμπειριών, αλλά μπορεί επίσης να αναπτυχθεί με ειδική εκπαίδευση δεξιοτήτων, ιδίως όσον αφορά την απόκτηση θετικών συναισθημάτων για τον εαυτό σας, ή το να γίνετε λιγότερο επικριτικοί για τον εαυτό σας εάν έχετε θέσει πολύ υψηλά προσωπικά πρότυπα.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην αυτο-αποτελεσματικότητα

Έχετε μεγάλη αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές σας στο επιλεγμένο πρόγραμμα σπουδών. Αυτό είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα για τα μελλοντικά σας βήματα και βρίσκεστε σε καλό δρόμο. Ωστόσο, να γνωρίζετε επίσης ότι είναι σημαντικό να διατηρήσετε μια θετική αυτοπεποίθηση, ακόμη και αν συναντήσετε κάποιες σημαντικές προκλήσεις. Στην περίπτωση αρνητικών εμπειριών και αποτελεσμάτων κατά τη διάρκεια των σπουδών σας, προσπαθήστε να τις εκλαμβάνετε και αυτές ως σημαντικές εμπειρίες μάθησης και να ζητάτε πάντα ανατροφοδότηση. Ωστόσο, η υπερβολική αυτοπεποίθηση σε όλες τις καταστάσεις μπορεί επίσης να αποτελέσει σημαντική παγίδα. Επομένως, είναι καλό να αναστοχάζεται κανείς σε τακτά χρονικά διαστήματα, για το πώς μπορεί να βελτιώσει περαιτέρω τις σπουδές του.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην αυτο-αποτελεσματικότητα

Είστε αρκετά σίγουροι για τις ικανότητές σας στο επιλεγμένο πρόγραμμα σπουδών. Μερικές φορές υπάρχουν αμφιβολίες σχετικά με το πώς να ανταπεξέλθετε, να διαχειριστείτε ή να επιμείνετε στη μελέτη. Αποτελεί μια φυσιολογική κατάσταση η ύπαρξη αμφιβολιών, γιατί η αυτοπεποίθηση πρέπει να αυξηθεί περαιτέρω. Είναι σημαντικό να βλέπετε τις αρνητικές εμπειρίες και τα αποτελέσματα κατά τη διάρκεια των σπουδών σας ως σημαντικές ευκαιρίες

μάθησης και να ζητάτε πάντα ανατροφοδότηση από άλλους. Είναι καλό να αναστοχάζεται κανείς σε τακτά χρονικά διαστήματα, για το πώς μπορεί να βελτιώσει περαιτέρω τις σπουδές του. Αφήστε την αυτοπεποίθησή σας να αυξηθεί και από τις θετικές εμπειρίες και τα θετικά αποτελέσματα. Το να είστε υπερβολικά επικριτικοί για τον εαυτό σας, θα μπορούσε επίσης να οδηγήσει σε πιο μετριοπαθή αυτοπεποίθηση. Σε περίπτωση που έχετε διαρκείς αμφιβολίες για τον εαυτό σας και το πρόγραμμα σπουδών, μιλήστε π.χ. με κάποιους (μεγαλύτερους) συμφοιτητές σας ή επικοινωνήστε με έναν σύμβουλο σπουδών.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην αυτο-αποτελεσματικότητα

Δεν είστε πολύ σίγουροι για τις δικές σας ικανότητες στο επιλεγμένο πρόγραμμα σπουδών. Μπορεί είτε να είστε υπερβολικά επικριτικοί απέναντι στον εαυτό σας, είτε να έχετε βιώσει αρνητικές εμπειρίες και αποτελέσματα κατά τη διάρκεια των σπουδών σας. Πιο θετική αυτοπεποίθηση μπορεί να αναπτυχθεί όταν βιώνετε περισσότερες επιτυχίες στις σπουδές, αλλά και με την απόκτηση περισσότερης προσωπικής ανατροφοδότησης. Μιλήστε, για παράδειγμα, με (μεγαλύτερους) συνομηλίκους σας για τις (αρνητικές) εμπειρίες και τα αποτελέσματα των σπουδών σας και για τη λιγότερο θετική αυτοπεποίθηση σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών. Εάν αυτό το συναίσθημα διατηρείται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, επικοινωνήστε με έναν σύμβουλο σπουδών, ο οποίος μπορεί επίσης να σας δώσει άλλες προτάσεις για το πώς να αναπτύξετε μια πιο θετική αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές σας. Σε περίπτωση λανθασμένης επιλογής σπουδών, είναι σημαντικό να αναλάβετε εγκαίρως δράση προτού η αρνητική αυτοπεποίθηση αποτελέσει ανυπέρβλητο εμπόδιο.

## 1.2.5 Ψυχική Ανθεκτικότητα (Resilience)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα που έχει κάποιος να μπορεί με επιτυχία να διατηρεί ή να ανακτεί την ψυχική του υγεία και ευεξία, όταν έρχεται αντιμέτωπος με δυσκολίες ή κινδύνους. Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη για τους φοιτητές στο να διαχειριστούν τις ακαδημαϊκές τους προκλήσεις και απαιτήσεις, στο να διευκολύνει τη θετική πρόοδο και να μπορούν να διαχειριστούν την πίεση στην καθημερινή ζωή, στην εργασία τους και στις σπουδές τους.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην ψυχική ανθεκτικότητα

Τα πας πολύ καλά στην ψυχική ανθεκτικότητα! Αυτό σημαίνει ότι είσαι ικανός στο να προσαρμόζεις τη συμπεριφορά σου με σωστό τρόπο και να διαχειρίζεσαι τις όποιες προκλήσεις και δυσκολίες παρουσιαστούν μπροστά σου. Αυτή η συγκεκριμένη ικανότητα είναι πολύ σημαντική για να αντιμετωπίζεις τις απαιτήσεις της καθημερινότητας που προκύπτουν από τη μετάβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Συνέχισε με αυτό που κάνεις! Είσαι σε πολύ καλό δρόμο!

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην ψυχική ανθεκτικότητα

Η ανθεκτικότητά σου βρίσκεται στον μέσο όρο. Τις περισσότερες φορές είσαι ικανός στο να προσαρμοστείς στις αντίξοες και αγχώδεις καταστάσεις, ωστόσο περαιτέρω βελτίωση θα σε ωφελήσει ακόμα περισσότερο. Παρακάτω παρατίθενται κάποιοι τρόποι που πιθανώς θα σε βοηθήσουν να αναπτύξεις αυτή τη συγκεκριμένη ικανότητα.

- Απόφυγε τις αρνητικές σκέψεις και εστίασε σε προηγούμενες επιτυχίες ή/και θετικές εμπειρίες.
- Οι διαπροσωπικές σχέσεις με αξιόπιστα και έμπιστα άτομα μπορεί να σε κάνουν να νιώσεις καλύτερα και να επανέλθει η ψυχική σου δύναμη και ηρεμία.
- Φρόντισε τον εαυτό σου! Πάντα να θυμάσαι ότι ο εαυτός σου είναι αυτός που πρέπει να προσέχεις και να εκτιμάς

⇒ για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην ψυχική ανθεκτικότητα

Είναι πιθανό να νιώθεις ότι η ψυχική σου ανθεκτικότητα χρειάζεται βελτίωση. Η χαμηλή ανθεκτικότητα συνήθως συνοδεύεται με δυσκολίες στην αντιμετώπιση των προκλήσεων και των εμποδίων στη ζωή, ειδικά σε μεταβατικές περιόδους όπως είναι η εισαγωγή στο πανεπιστήμιο και η προσαρμογή στις ακαδημαϊκές δυσκολίες. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι σημαντική σχεδόν στα πάντα! Ωστόσο, υπάρχουν κάποιοι τρόποι για να καταφέρεις να την αναπτύξεις και να τη βελτιώσεις περαιτέρω. Παρακάτω παρατίθενται μερικοί.

- Απόφυγε τις αρνητικές σκέψεις και προσπάθησε να αναγνωρίσεις τα δυνατά σου σημεία. Όλοι οι άνθρωποι έχουν προτερήματα και δυνατά σημεία, παρόλο που μερικές φορές δεν μπορούν να τα αναγνωρίσουν.
- Μην ξεχνάς ότι πάντα είναι σημαντικό να αναγνωρίζεις και να θυμάσαι τις προηγούμενες θετικές εμπειρίες.
- Οι διαπροσωπικές σχέσεις με αξιόπιστα και έμπιστα άτομα μπορεί να σε κάνουν να νιώσεις καλύτερα και η αίσθηση ηρεμίας και εσωτερικής δύναμης να επανέλθει.
- Φρόντισε τον εαυτό σου! Πάντα να θυμάσαι ότι ο εαυτός σου είναι αυτός που πρέπει να προσέχεις και να εκτιμάς.

## 1.2.6 Συναισθηματική Επίγνωση (Emotional Awareness)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η συναισθηματική ενημερότητα είναι η ικανότητα να αναγνωρίζετε και να κατανοείτε όχι μόνο τα δικά σας συναισθήματα, αλλά και τα συναισθήματα των άλλων. Αυτή η ενημερότητα είναι ένα σημαντικό συστατικό αυτού που αναφέρεται ως "συναισθηματική νοημοσύνη" (Σ.Ν.), η οποία περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων μέσω της κατανόησης των συναισθημάτων, όπως το να μπορείτε να ρυθμίζετε τα δικά σας συναισθήματα και να φτιάχνετε τη διάθεση των άλλων όταν αισθάνονται άσχημα. Τα υψηλά επίπεδα συναισθηματικής ενημερότητας σημαίνουν ότι μπορείτε να μαθαίνετε γρήγορα από τα συναισθήματά σας. Για παράδειγμα, αν αισθάνεστε λυπημένοι, μπορείτε να σκεφτείτε γιατί συμβαίνει αυτό και να πάρετε αποφάσεις που στη συνέχεια θα σας βοηθήσουν. Σημαίνει επίσης ότι μπορείτε να προβλέψετε τα συναισθήματα εκ των προτέρων - γνωρίζετε ποιες ενέργειες θα οδηγήσουν σε ποια συναισθήματα και αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να κάνετε καλύτερες επιλογές ανάλογα.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική επίγνωση

Η βαθμολογία σας δείχνει ότι είστε σε θέση να κατανοήσετε με σαφήνεια τα συναισθήματά σας και τα συναισθήματα των άλλων. Αυτό σημαίνει ότι:

- μπορείτε να επικοινωνείτε τις συναισθηματικές σας καταστάσεις με μεγαλύτερη σαφήνεια στους άλλους,
- μπορείτε να ξεπερνάτε τις δυσκολίες γρηγορότερα χρησιμοποιώντας τα συναισθήματά σας ως ένα «μέσο καθοδήγησης»,
- μπορείτε να θέσετε προσωπικά όρια που λειτουργούν για εσάς,
- μπορείτε να καταλαβαίνετε και τους άλλους καλύτερα και να είστε πιο βοηθητικοί,
- μπορείτε να βοηθήσετε τον εαυτό σας να αισθάνεται καλύτερα γνωρίζοντας ποιες αποφάσεις οδηγούν στο να αισθάνεστε καλά.

Οι άνθρωποι που έχουν συναισθηματική ενημερότητα τείνουν να έχουν περισσότερη χαρά και ολοκλήρωση. Συνεχίστε αυτή τη δεξιότητα, είστε σε καλό δρόμο!

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική επίγνωση**

Λαμβάνοντας υπόψη τη βαθμολογία σας, έχετε την ικανότητα να κατανοήσετε τα συναισθήματά σας και τις επιπτώσεις τους στην απόδοσή σας. Γνωρίζετε τι αισθάνεστε και γιατί - και πώς αυτό βοηθά ή βλάπτει αυτό που προσπαθείτε να κάνετε. Υπάρχει όμως πάντα περιθώριο να βελτιώσετε αυτή σας τη δεξιότητα και να πετύχετε ακόμη υψηλότερες βαθμολογίες. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αυξήσετε τη συναισθηματική σας ενημερότητα:

- **Χρησιμοποιήστε ένα διεκδικητικό στυλ επικοινωνίας.** Η διεκδικητική επικοινωνία συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στο να κερδίσετε τον σεβασμό χωρίς να φανείτε πολύ επιθετικοί ή πολύ παθητικοί.
- **Ανταποκριθείτε αντί να αντιδράτε στη σύγκρουση.** Το άτομο με συναισθηματική ενημερότητα γνωρίζει πώς να παραμένει ήρεμο κατά τη διάρκεια αγχωτικών καταστάσεων.
- **Χρησιμοποιήστε δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.** Στις συζητήσεις, προσπαθήστε να ακούτε αντί να περιμένετε απλώς τη σειρά σας για να μιλήσετε.
- **Να έχετε κίνητρα.** Οι συναισθηματικά συνειδητοποιημένοι άνθρωποι έχουν αυτοκίνητρο και η στάση τους παρακινεί τους άλλους. Θέτουν στόχους και είναι ανθεκτικοί απέναντι στις προκλήσεις.
- **Εξασκηθείτε σε τρόπους για να διατηρείτε μια θετική στάση.** Μην υποτιμάτε τη δύναμη της στάσης σας. Μια αρνητική στάση επηρεάζει αρνητικά τους άλλους, αν το ίδιο το άτομο το επιτρέπει.
- **Εξασκηθείτε στην αυτογνωσία.** Να είστε διαισθητικοί. Έχετε επίγνωση των δικών σας συναισθημάτων και του πώς μπορείτε να επηρεάσετε τους γύρω σας.

- **Να δέχετε την κριτική.** Αντί να προσβληθείτε ή να αμυνθείτε, αφιερώστε λίγα λεπτά για να καταλάβετε από πού προέρχεται η κριτική, πώς επηρεάζει τους άλλους ή τη δική σας απόδοση και πώς μπορείτε να επιλύσετε εποικοδομητικά τυχόν προβλήματα.
- **Συμπάσχετε με τους άλλους.** Η ενσυναίσθηση σας βοηθά να σχετίζεστε με τους άλλους σε ένα βασικό ανθρώπινο επίπεδο. Ανοίγει την πόρτα για αμοιβαίο σεβασμό και κατανόηση μεταξύ ανθρώπων με διαφορετικές απόψεις και καταστάσεις.
- **Να είστε προσιτοί και κοινωνικοί.** Αξιοποιήστε τις κατάλληλες κοινωνικές δεξιότητες με όποιον βρίσκεστε γύρω σας.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη συναισθηματική επίγνωση**

Αυτό είναι μια ένδειξη ότι προσπαθείτε να έχετε συναισθηματική ενημερότητα, αλλά πρέπει να συνεχίσετε αυτή την προσπάθεια. Βρίσκεστε σε καλό δρόμο και είναι σαφές ότι έχετε κάνει κάποια αξιόλογα βήματα μπροστά. Συνεχίστε και θα ανταμειφθείτε. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που μπορούν να σας βοηθήσουν να προχωρήσετε. Η συναισθηματική ενημερότητα αποτελείται από 5 συστατικά στοιχεία:

- Αυτογνωσία
- Αυτορρύθμιση
- Κίνητρα
- Ενσυναίσθηση
- (Καλές) αξίες

Ο τρόπος για να αποκτήσετε συναισθηματική ενημερότητα είναι βασικά να βρείτε ή να δημιουργήσετε αυτά τα πέντε στοιχεία στον εαυτό σας, εξ ου και οι πέντε δεξιότητες.



## 1.2.7 Συναισθηματική Σαφήνεια (Emotional Clarity)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η συναισθηματική σαφήνεια αποτελεί βασικό μέρος της ρύθμισης των συναισθημάτων, καθώς το να είστε σε θέση να αναγνωρίζετε με σαφήνεια τα συναισθήματά σας είναι το πρώτο βήμα για τον καθορισμό του τρόπου ρύθμισης και αντιμετώπισής τους. Με άλλα λόγια, η συναισθηματική σαφήνεια αναφέρεται στο βαθμό στον οποίο γνωρίζετε, κατανοείτε και είστε ξεκάθαροι σχετικά με το ποια συναισθήματα αισθάνεστε και γιατί τα αισθάνεστε.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη συναισθηματική σαφήνεια

Τα πάτε καλά στη συναισθηματική σαφήνεια. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε συνήθως να αναγνωρίζετε και να κατανοείτε τις διαθέσεις και τα συναισθήματά σας. Συνεχίστε αυτή τη δεξιότητα, είστε σε καλό δρόμο! Ωστόσο, να έχετε επίσης κατά νου ότι η συναισθηματική σαφήνεια είναι υποκειμενική δεξιότητα, που σημαίνει ότι δεν υπάρχει αντικειμενικό σημείο αναφοράς για την ονομασία των συναισθημάτων σας.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική σαφήνεια

Η δεξιότητά σας ως προς τη συναισθηματική σαφήνεια βρίσκεται στον μέσο όρο. Είστε σε θέση να ελέγχετε τη συναισθηματική σας διαδικασία, αλλά χρειάζεστε και κάποια περαιτέρω βελτίωση σε αυτό. Λάβετε υπόψη σας ότι η συναισθηματική σαφήνεια είναι υποκειμενική δεξιότητα, πράγμα που σημαίνει ότι δεν υπάρχει αντικειμενικό σημείο αναφοράς για να «ονομάσετε» τα συναισθήματά σας. Επειδή, λοιπόν, δεν μπορεί να υπάρξει ακριβής εξωτερικός δείκτης, είναι σημαντικό να εστιάσετε στην ιδέα ότι μπορείτε να προσδιορίσετε τη συναισθηματική σας κατάσταση χωρίς υπερβολική δυσκολία. Αυτό που ακολουθεί είναι μια σειρά από τις πιο χρήσιμες ιδέες και αρχές για την επίτευξη καλύτερης συναισθηματικής σαφήνειας.

- Ονομάστε τα συναισθήματά σας με απλή γλώσσα.
- Προσδιορίστε τους στρεσογόνους παράγοντες που σας προκαλούν άγχος.
- Ρωτήστε τον εαυτό σας:

Τι μπορεί να πυροδοτεί αυτό το συναίσθημα;

Παρατηρήστε αν αρχίζετε να κρίνετε αυτό που αισθάνεστε.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική σαφήνεια

Η δεξιότητα της συναισθηματικής σας σαφήνειας χρειάζεται περαιτέρω βελτίωση. Αυτό σημαίνει ότι δυσκολεύεστε να εντοπίσετε, να κατανοήσετε και να διακρίνετε τις συναισθηματικές σας εμπειρίες ή να προβληματιστείτε για το πώς τα δικά σας συναισθήματα θα μπορούσαν να βελτιωθούν περαιτέρω. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι για να αναπτύξετε περαιτέρω τη δεξιότητα της συναισθηματικής σας σαφήνειας.

- **Διευρύνετε το συναισθηματικό σας λεξιλόγιο.** Αν βιώνετε ένα έντονο συναίσθημα, αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε πώς να το ονομάσετε.
- **Σκεφτείτε την ένταση του συναισθήματος:** Καθώς ονομάζετε τα συναισθήματά σας, βαθμολογήστε τα επίσης σε μια κλίμακα 1-10.
- **Γράψτε το:** Όταν περνάτε μια δύσκολη περίοδο ή μια μεγάλη μετάβαση ή αν νιώθετε συναισθηματική αναταραχή - ή αν είχατε μια δύσκολη εμπειρία που νομίζετε ότι δεν έχετε επεξεργαστεί αρκετά.
- **Νιώστε τα συναισθήματά σας σωματικά:** Εξασκηθείτε στο να διακρίνετε το πώς αισθάνεστε σωματικά από το πώς αισθάνεστε συναισθηματικά.
- **Χρονομετρήστε τα συναισθήματά σας:** Έχετε χρονομετρήσει ποτέ τα συναισθήματά σας; Αν όχι, σας προτείνουμε να το δοκιμάσετε.

## 1.2.8 Στόχοι (Goals)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η ρύθμιση των συναισθημάτων διαδραματίζει αναπόσπαστο ρόλο στις συμπεριφορές που κατευθύνονται προς τον στόχο. Σε γενικές γραμμές, τα συναισθήματα έχουν σκοπό να τραβήξουν την προσοχή μας σε σημαντικά γεγονότα της ζωής. Ωστόσο, όταν δεν ρυθμίζονται σωστά, τα αρνητικά συναισθήματα, όπως η απογοήτευση, η θλίψη και η απελπισία, μπορούν να επιβαρύνουν τους γνωστικούς σας πόρους. Η «συνάντηση/διασταύρωση» της στοχοκατευθυνόμενης συμπεριφοράς και των συναισθημάτων σχετίζεται με την ικανότητα αυτορρύθμισης ή την ικανότητα ελέγχου των σκέψεων, των παρορμήσεων, των συμπεριφορών και των συναισθημάτων. Ωστόσο, ο τελικός στόχος είναι πάντα ο ίδιος: να προάγουμε τη συναισθηματική μας ευημερία και να αισθανόμαστε καλύτερα ως άνθρωποι. Ο χειρισμός του άγχους αποτελεί μέρος αυτού, αλλά περιλαμβάνει επίσης πράγματα όπως το να αισθάνεστε πιο ευτυχισμένοι, να βγάλετε τη θλίψη από τη ζωή σας, να διαχειριστείτε τα θυμωμένα συναισθήματα και να φροντίσετε τις παρατεταμένες δυσaréσκειες.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στους «στόχους»

Σύμφωνα με τη βαθμολογία σας, όταν είστε αγχωμένοι αντιμετωπίζετε κάποιες δυσκολίες στη γνώση και τη συμπεριφορά που κατευθύνονται από τους στόχους σας. Ακολουθούν ορισμένες δεξιότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην καλλιέργεια της συναισθηματικής ρύθμισης και στη διατήρησή της, κατά τη διάρκεια δύσκολων περιόδων στη ζωή.

- Αυτογνωσία: Το μόνο που χρειάζεστε είναι πλήρης επίγνωση κάθε συναισθήματος που ελέγχει το μυαλό σας "αυτή τη στιγμή".
- Συνειδητή ενημερότητα: Η ενσυνειδητότητα σας επιτρέπει να εξερευνήσετε και να αναγνωρίσετε όλες τις πτυχές του εξωτερικού κόσμου, συμπεριλαμβανομένου του σώματός μας.
- Γνωστική επανεκτίμηση: Η γνωστική επανεκτίμηση περιλαμβάνει την αλλαγή του τρόπου που σκεφτόμαστε.

- Προσαρμοστικότητα: Η συναισθηματική απορρύθμιση μειώνει την προσαρμοστικότητά σας στις αλλαγές της ζωής. Γίνεστε πιο επιρρεπείς στους περισπασμούς και αποδυναμώνετε τους μηχανισμούς αντιμετώπισης, γι' αυτό και συχνά αρχίζετε να αντιστέκεστε στις αλλαγές.
- Αυτοσυμπόνια: Το να αφιερώνετε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας κάθε μέρα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αναπτύξετε δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στους «στόχους»

Δεν συναντάτε πολλές δυσκολίες να εμπλακείτε σε στοχευμένες γνώσεις και συμπεριφορές όταν είστε σε κατάσταση άγχους. Ωστόσο, ακολουθούν ορισμένες δεξιότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην καλλιέργεια της συναισθηματικής ρύθμισης και στη διατήρησή της σε δύσκολες στιγμές της ζωής.

- Εξάσκηση συνηθειών όπως η συνειδητή αποδοχή των συναισθημάτων.
- Η μετατόπιση της προσοχής μακριά από την πηγή των αρνητικών συναισθημάτων ή η αναδιαμόρφωση των συναισθηματικών καταστάσεων (όπως το να σκέφτεστε μια αποτυχία ή ένα λάθος ως ευκαιρία για μάθηση) μπορεί να σας βοηθήσει.
- Μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε τις συναισθηματικές καταστάσεις.
- Το να αφιερώνετε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας κάθε μέρα είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αναπτύξετε δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στους «στόχους»

Είστε σε θέση να ελέγχετε τη συναισθηματική εμπειρία και την έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων. Συνεχίστε την καλή δουλειά!

## 1.2.9 Παρόρμηση (Impulse)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η έννοια της συναισθηματικής παρόρμησης χρησιμοποιείται συχνά αλλά σπάνια διευκρινίζεται. Αναφέρεται σε ένα συναίσθημα που προκαλείται από την εκτίμηση ενός γεγονότος ή κατάστασης ως ευχάριστου ή δυσάρεστου, ή ως ευεργετικού ή επιβλαβούς, και η οποία ενέργεια είναι ικανή να επηρεάσει αυτό το γεγονός ή την κατάσταση. Η εκτίμηση αυτή φέρνει το άτομο σε μία κατάσταση ετοιμότητας ώστε να τροποποιήσει, διατηρήσει ή τερματίσει τη σχέση του ατόμου με το συγκεκριμένο γεγονός ή κατάσταση. Τα συναισθήματα θεωρούνται "αυθόρμητα" όταν και επειδή δεν προηγείται περίσκεψη ή συνειδητή αναπαράσταση κάποιου συναισθηματικού στόχου.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική παρόρμηση

Ο τρόπος με τον οποίο ελέγχετε και διαχειρίζεστε τις παρορμητικές σας ενέργειες και τα συναισθήματά σας δε φαίνεται να είναι τόσο αποτελεσματικός. Η ανάπτυξη τρόπων για να δίνουμε χρόνο και χώρο στα δύσκολα συναισθήματά μας είναι ιδιαίτερα σημαντική. Αν δεν έχετε εξασκηθεί στο να ανέχεστε συναισθήματα που προκαλούν δυσφορία και να τα μετατρέπετε σε διαχειρίσιμα συναισθήματα, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να περνάτε πολύ δύσκολα αυτή τη στιγμή. Για να σας βοηθήσουμε, σκεφτείτε αυτές τις συμβουλές για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας.

- Ξεκινήστε με τον εντοπισμό των συναισθημάτων σας.
- Αντισταθείτε στο να κρίνετε τα συναισθήματά σας.
- Ρωτήστε: "Τι μου λένε αυτά τα συναισθήματα;".
- Βρείτε έναν τρόπο να εκφράσετε το συναίσθημα με προσοχή και ασφάλεια.
- Θυμηθείτε ότι δεν πειράζει να πατήσετε το κουμπί "παύση" σε ένα συναίσθημα.
- Να είστε έξυπνοι όσον αφορά τη χρήση περισπασμών.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική παρόρμηση**

Το σκορ της διαχείρισης των παρορμητικών σας συναισθημάτων και πράξεων σας βρίσκεται κοντά στον μέσο όρο . Παρακάτω θα βρείτε μερικές συμβουλές για να ελέγξετε τα συναισθήματά σας και να αντιδράτε με ορθολογισμό σε κάθε δύσκολη κατάσταση:

- Ονομάστε τα συναισθήματά σας: Δίνοντας όνομα στα συναισθήματά σας, μπορεί να απαλλαγείτε από τη δυσφορία που ενδεχομένως σας προκαλούν.
- Αναδιαμορφώστε τις σκέψεις σας: Τα συναισθήματά σας επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τα γεγονότα. Μερικές φορές, ο ευκολότερος τρόπος για να αποκτήσετε μια διαφορετική προοπτική είναι να κάνετε ένα βήμα πίσω και να αναρωτηθείτε: "Τι θα έλεγα σε έναν φίλο που είχε αυτό το πρόβλημα;".
- Ασχοληθείτε με ένα πρόγραμμα που βελτιώνει τη διάθεση: Σκεφτείτε τα πράγματα που κάνετε όταν αισθάνεστε ευτυχημένοι. Κάντε αυτά τα πράγματα όταν έχετε κακή διάθεση και θα αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα.
- Συνεχίστε να εξασκείτε τις δεξιότητες συναισθηματικής σας ρύθμισης: Η διαχείριση των συναισθημάτων σας είναι κατά καιρούς δύσκολη. Και πιθανότατα θα υπάρχει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα -όπως ο θυμός- που μερικές φορές σας κατακυριεύει. Αλλά όσο περισσότερο χρόνο και προσοχή αφιερώνετε στη ρύθμιση των συναισθημάτων σας, τόσο πιο δυνατοί θα γίνετε ψυχικά.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη συναισθηματική παρόρμηση**

Η βαθμολογία σας δείχνει ότι μπορείτε να ελέγχετε αποτελεσματικά τις παρορμήσεις σας. Είστε σε θέση να σχεδιάζετε τις ενέργειές σας και να αποφασίζετε ορθολογικά. Θα πρέπει να έχετε κατά νου ότι τα συναισθήματα είναι ισχυρά. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι για να διαχειριστείτε τα παρορμητικά σας συναισθήματα και τις πράξεις σας και έτσι, να οξύνετε τις δεξιότητές σας στη συναισθηματική ρύθμιση.

- Ονομάστε τα συναισθήματά σας: Δίνοντας όνομα στα συναισθήματά σας, μπορεί να απαλλαγείτε από τη δυσφορία που ενδεχομένως σας προκαλούν.

- Αναδιαμορφώστε τις σκέψεις σας: Τα συναισθήματά σας επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνεστε τα γεγονότα. Μερικές φορές, ο ευκολότερος τρόπος για να αποκτήσετε μια διαφορετική προοπτική είναι να κάνετε ένα βήμα πίσω και να αναρωτηθείτε: "Τι θα έλεγα σε έναν φίλο που είχε αυτό το πρόβλημα;".
- Ασχοληθείτε με ένα πρόγραμμα που βελτιώνει τη διάθεση: Σκεφτείτε τα πράγματα που κάνετε όταν αισθάνεστε ευτυχισμένοι. Κάντε αυτά τα πράγματα όταν έχετε κακή διάθεση και θα αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα.
- Συνεχίστε να εξασκείτε τις δεξιότητες συναισθηματικής σας ρύθμισης: Η διαχείριση των συναισθημάτων σας είναι κατά καιρούς δύσκολη. Και πιθανότατα θα υπάρχει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα -όπως ο θυμός- που μερικές φορές σας κατακυριεύει. Αλλά όσο περισσότερο χρόνο και προσοχή αφιερώνετε στη ρύθμιση των συναισθημάτων σας, τόσο πιο δυνατοί θα γίνετε ψυχικά.

## 1.2.10 Συναισθηματική μη-αποδοχή (Emotional Non\_Acceptance)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η συναισθηματική αποδοχή είναι η προθυμία να βιώσετε πλήρως όλα τα συναισθήματα, ακόμη και τα αρνητικά. Η μη αποδοχή εκδηλώνεται ως μία μη-επιθυμία να νιώσουμε οποιοδήποτε συναίσθημα αξιολογείται ως "αρνητικό" και συνδέεται θετικά με την καταστολή καθώς και με συμπτώματα κατάθλιψης. Ωστόσο, υποστηρίζεται ότι η μη αποδοχή και η καταστολή είναι διαφορετικά συναισθήματα, επειδή η μη αποδοχή είναι μια αξιακή κρίση σχετικά με την εμπειρία των συναισθημάτων, ενώ η καταστολή είναι μια πράξη που λαμβάνεται για τον έλεγχο της έκφρασης των συναισθημάτων.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική μη-αποδοχή

Έχετε χαμηλή αυτοπεποίθηση ως προς την αποδοχή στάσεων έναντι των δικών σας συναισθημάτων, σκέψεων ή εξωτερικών γεγονότων. Λάβετε υπόψη σας τις παρακάτω προτάσεις και θα βελτιώσετε τη συναισθηματική σας αποδοχή.

- Χρησιμοποιήστε την ενσυνειδητότητα στα θετικά συναισθήματα. Η ενσυνειδητότητα είναι τόσο ένα σύνολο δεξιοτήτων όσο και ένας προσανατολισμός στη ζωή που περιλαμβάνει τη διατήρηση προσοχής σε ό,τι συμβαίνει στην παρούσα στιγμή και την υιοθέτηση μιας στάσης αποδοχής και δεκτικότητας σε ό,τι συμβαίνει εσωτερικά ή εξωτερικά.
- Παρατηρήστε τις εμπειρίες της παρούσας στιγμής. Η παρακολούθηση της τρέχουσας εμπειρίας σας μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε πιο ευτυχισμένοι βοηθώντας σας να εκτιμήσετε τα πράγματα ή να παρατηρήσετε περισσότερα από τα θετικά πράγματα που συμβαίνουν γύρω σας. Από την άλλη πλευρά, το να δίνετε προσοχή τόσο στα θετικά όσο και στα αρνητικά συναισθήματα όπως αυτά προκύπτουν, μπορεί επίσης να σας κάνει να αντιληφθείτε καλύτερα τα αρνητικά συναισθήματα και τις αισθήσεις. Ορισμένα συναισθήματα ή σκέψεις μπορεί να είναι δυσάρεστα ή δύσκολα ανεκτά. Τα θετικά συναισθήματα μπορεί να παρατηρηθούν αλλά στη συνέχεια να αντικατασταθούν γρήγορα από αρνητικά. Επομένως, μπορεί να χρειάζεται κάτι περισσότερο από την παρακολούθηση για να μας βοηθήσουν να είμαστε πιο



ευτυχισμένοι, γεγονός που οδηγεί στην επόμενη πτυχή της ενσυνειδητότητας, τη διερεύνηση αυτών των σκέψεων με διαφάνεια και αποδοχή.

- Αποδεχτείτε τις εσωτερικές σας εμπειρίες. Η αποδοχή είναι το αντίθετο της κρίσης ή της προσκόλλησης. Το να κρίνετε και να επικρίνετε τον εαυτό σας σημαίνει ότι δεν αποδέχεστε ότι τα πράγματα είναι όπως είναι και δεν μπορούν να αλλάξουν αυτή τη στιγμή. Η χρήση της δύναμης της προοπτικής σας μπορεί να σας βοηθήσει, επιτρέποντάς σας να δείτε τη μεγαλύτερη εικόνα ότι ορισμένες εμπειρίες ή συναισθήματα δεν αντιπροσωπεύουν πλήρως όλο αυτό που είστε.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική μη-αποδοχή**

Έχετε αρκετή αυτοπεποίθηση σχετικά με τη στάση σας απέναντι στα δικά σας συναισθήματα, τις σκέψεις ή τα εξωτερικά γεγονότα. Είναι σημαντικό να κάνετε τη διάκριση μεταξύ αποδοχής και παραίτησης. Η αποδοχή των συναισθημάτων δεν σημαίνει ότι αφήνετε τον εαυτό σας να αισθάνεται πάντα απαίσια ή να κυριεύεται από πόνο. Δεν σημαίνει επίσης ότι κρατάτε τα επώδυνα συναισθήματα ή προσπαθείτε να πιέσετε τον εαυτό σας να βιώσει συναισθηματικό πόνο. Αποδοχή σημαίνει απλώς να έχετε επίγνωση των συναισθημάτων σας και να τα αποδέχεστε γι' αυτό που είναι αυτή τη στιγμή, γνωρίζοντας ότι δεν θα διαρκέσουν. Δεν είναι εύκολο να μάθουμε πώς να αποδεχόμαστε τα συναισθήματα, επειδή συχνά δεν αισθανόμαστε πολύ καλά και έχουμε ένστικτα που μπορεί να μας λένε να τα αποφύγουμε. Με επίμονη εξάσκηση, όμως, μπορείτε να μάθετε πώς να αποδέχεστε περισσότερο τα συναισθήματά σας.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη μη-αποδοχή**

Έχετε μια ανοιχτή στάση απέναντι στα δικά σας συναισθήματα, τις σκέψεις ή τα εξωτερικά γεγονότα. Αποδοχή σημαίνει να επιτρέψετε στον εαυτό σας τον έλεγχο των συναισθημάτων σας, και να μάθετε ότι τα ίδια τα συναισθήματα δεν μπορούν να σας βλάψουν, παρόλες τις προσπάθειες που πιθανώς να κάνετε για να απαλλαγείτε από τα συναισθήματα.

## 1.2.11 Άγχος (Anxiety)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Το άγχος είναι μια συνηθισμένη ψυχολογική κατάσταση που συχνά αντιμετωπίζουν τα άτομα κυρίως σε μεταβατικές περιόδους (π.χ με την είσοδό τους στο πανεπιστήμιο). Πολλοί φοιτητές καλούνται να διαχειριστούν το άγχος κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους των σπουδών τους καθώς αυτή η περίοδος σχετίζεται συνήθως με διάφορες ανησυχίες όπως η απομάκρυνση από την οικογένεια και την πατρική κατοικία, η προσαρμογή σε έναν καινούριο τόπο και σε νέο περιβάλλον, οι οικονομικές υποχρεώσεις και οι νέες ακαδημαϊκές απαιτήσεις. Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό και καθολικό συναίσθημα (δηλαδή συμβαίνει σε όλους τους ανθρώπους) το οποίο συνιστά μια απαραίτητη και προσαρμοστική αντίδραση στο στρες. Παρ' όλα αυτά, μερικές φορές τα αυξημένα επίπεδά του μπορεί να αποβούν επιζήμια σε σημαντικούς τομείς της καθημερινότητας του ατόμου. Το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε κακές σχέσεις με τους άλλους φοιτητές, σε χαμηλό επίπεδο συμμετοχής στις δραστηριότητες του πανεπιστημίου, σε χαμηλό μέσο όρο βαθμολογίας καθώς και σε καθυστέρηση στην ολοκλήρωση των σπουδών.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στο άγχος

Η ένταση, το στρες και τα αρνητικά συναισθήματα ίσως είναι αρκετά συνηθισμένα για σένα. Διάφορες ενδείξεις σωματικού και ψυχολογικού χαρακτήρα ίσως σε κάνουν να νιώθεις ανήσυχος και στρεσαρισμένος. Ωστόσο, το να είσαι ενήμερος για αυτή την ιδιαίτερη ψυχολογική κατάσταση μπορεί να είναι μια καλή αρχή για σένα για να δυναμώσεις εσωτερικά. Παρακάτω παρατίθενται κάποιοι τρόποι που μπορούν να σε βοηθήσουν να μειώσεις το άγχος σου.

- Προσπάθησε να μην αποφεύγεις οτιδήποτε σου προκαλεί άγχος. Μην πέφτεις στην 'παγίδα' της αποφυγής. Κάνε λίγα βήματα τη φορά στην προσπάθειά σου να «πλησιάσεις» το άγχος και τις διάφορες καταστάσεις που το προκαλούν. Μπορείς πάντα να μιλάς με άτομα τα οποία είναι κοντά σου για το πώς αισθάνεσαι. Με αυτόν τον τρόπο θα αισθάνεσαι λιγότερο αποξενωμένος και μόνος. Για παράδειγμα, αν δυσκολεύεσαι πολύ με κάποιο μάθημα, προσπάθησε να στείλεις e-mail στον καθηγητή σου ή να επικοινωνήσεις με κάποιον συμφοιτητή σου.

- Είναι σημαντικό κατά τη διάρκεια έντονων περιόδων να καθιερώνεις μια προσωπική ρουτίνα. Μάθε να φροντίζεις τον εαυτό σου και το σώμα σου.
- Η άσκηση είναι πάντα ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσεις το άγχος και το στρες. Προσπάθησε έτσι να ασχοληθείς με ένα καινούριο χόμπι!
- Επίσης, ο επαρκής ύπνος είναι βοηθητικός.. Μπορείς ακόμη να περιορίσεις και την καφεΐνη ή το αλκοόλ το βράδυ καθώς δεν ευνοούν τον ύπνο.
- Μην ξεχνάς ότι μπορείς να βρεις χρήσιμες πηγές πληροφόρησης στο πανεπιστήμιο. Πολλά πανεπιστήμια βοηθούν τους φοιτητές να τα βγάλουν πέρα σε αυτή τη μεταβατική περίοδο προσφέροντάς τους ακαδημαϊκή καθοδήγηση, στήριξη μέσω συμβουλευτικής συνομηλίκων και βοήθεια στη μελέτη τους. Ένα πρόβλημα που μοιράζεται είναι μισό πρόβλημα! Να θυμάσαι ότι πάντα υπάρχουν λύσεις!

⇒ για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στο άγχος

Το σκορ σου στο άγχος δεν είναι ιδιαίτερα ψηλό. Ένα μέτριο σκορ υποδηλώνει κάποια ψυχική δυσφορία και ένταση που τα άτομα συνήθως αντέχουν. Το άγχος αναπόφευκτα δημιουργεί δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις και εμποδίζει την ανάπτυξη του εαυτού. Μικρό ποσοστό άγχους μπορεί να λειτουργεί θετικά στη ζωή μας και να μας κινητοποιεί. Παρακάτω παρατίθενται κάποιοι τρόποι που μπορούν να σε βοηθήσουν να μειώσεις το άγχος σου.

- Προσπάθησε να οργανώνεις τον χρόνο σου και να θέτεις ρεαλιστικές προσδοκίες. Σχεδίασε ένα χρονοδιάγραμμα. Μάθε να οργανώνεις τον χρόνο σου και την προσπάθειά σου. Για παράδειγμα, πάντα να «σπας» τους μακροπρόθεσμους στόχους σε βραχυπρόθεσμους και πιο εφικτούς.
- Σημείωσε τις μικρές σου επιτυχίες καθημερινά, χώρισε τις εργασίες σου σε τμήματα τα οποία μπορείς να διαχειριστείς καλύτερα. Μην ξεχνάς ότι με το να γίνεις πιο οργανωτικός και επιμελής στις σπουδές σου θα μειώσεις το άγχος.
- Προσπάθησε να συμμετέχεις σε χαλαρωτικές δραστηριότητες και να ασκείσαι. Θα μπορούσες επίσης να εκφράζεις τα συναισθήματά σου γράφοντάς τα (π.χ. σε



ένα ημερολόγιο). Η άσκηση είναι πάντα ένας από τους καλύτερους τρόπους για να μειώσεις το άγχος και το στρες. Προσπάθησε να ασχοληθείς με ένα νέο χόμπι! Δοκίμασε διαφορετικά πράγματα.

- Μην ξεχνάς να επικοινωνείς, να συνομιλείς με τους γύρω σου και να προσπαθείς να παραμένεις αισιόδοξος. Μοιράσου τις σκέψεις και τα προβλήματά σου. Να είσαι θετικός!

⇒ για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στο άγχος

Πάρα πολύ καλά! Ένα πολύ χαμηλό σκορ στο άγχος! Δε φαίνεται να αναστατώνεσαι ή να στενοχωριέσαι ιδιαίτερα κάτω από την επιρροή απαιτητικών καταστάσεων. Συνήθως το χαμηλό σκορ στο άγχος συμβαδίζει με την υψηλή αυτό-αποτελεσματικότητα και αυτοπειθαρχία. Επίσης, το να έχεις το άγχος σου σε χαμηλά επίπεδα, σε βοηθάει να διατηρείς την ευημερία και την ψυχική σου υγεία σου σε υψηλά επίπεδα.



## 1.2.12 Αναβλητικότητα (Procrastination)

### Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι φοιτητές λαμβάνουν την παράγραφο)

Η αναβλητικότητα είναι η ηθελημένη καθυστέρηση μιας επιθυμητής πράξης ή απόφασης παρόλο που αναμένουμε ότι η καθυστέρηση αυτή θα έχει εντέλει αρνητικές συνέπειες. Η αναβλητικότητα μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες στην ακαδημαϊκή επίδοση και στον ρυθμό μελέτης, οδηγώντας συχνά στην εγκατάλειψη των σπουδών. Στρες, άγχος και κούραση σχετίζονται με την αναβλητικότητα.

#### ⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην αναβλητικότητα

Η αναβλητικότητα ίσως έχει γίνει κομμάτι της ζωής σου. Αυτό σημαίνει ότι τις περισσότερες φορές δεν μπορείς να διαχειριστείς εύκολα το ακαδημαϊκό σου πρόγραμμα και πιθανώς φοβάσαι ότι μπορεί μήπως αποτύχεις στις ακαδημαϊκές σου δραστηριότητες. Είναι πιθανό να νιώθεις μπερδεμένος σχετικά με τι πρέπει να κάνεις πρώτα τόσο στις ακαδημαϊκά σου καθήκοντα όσο και στις ακαδημαϊκές σου υποχρεώσεις γενικότερα. Να γνωρίζεις πάντως ότι σχεδόν όλοι οι φοιτητές κάποιες φορές αναβάλλουν. Ωστόσο, υψηλά επίπεδα αναβλητικότητας συνήθως έχουν αρνητικές συνέπειες στη ζωή κάποιου. Παρακάτω παρατίθενται κάποιοι τρόποι που μπορούν να σε βοηθήσουν να μειώσεις την αναβλητικότητά σου.

- Υπενθύμισε στον εαυτό σου για ποιον λόγο σπουδάζεις. Προσπάθησε να θυμηθείς την αξία των ακαδημαϊκών σου εργασιών.
- Μην ξεχνάς ότι με το να γίνεις πιο οργανωτικός και επιμελής στις σπουδές σου θα μειώσεις την αναβλητικότητα. Για παράδειγμα, πάντα να «σπας» τους μακροπρόθεσμους στόχους σε βραχυπρόθεσμους και πιο εφικτούς.
- Χρησιμοποίησε εφαρμογές διαχείρισης χρόνου (π.χ. ημερολόγια και εφαρμογές που διευκολύνουν την οργάνωση της καθημερινότητας).
- Προσπάθησε να βρεις τη δική σου στιγμή της ημέρας στην οποία συγκεντρώνεσαι καλύτερα. Για παράδειγμα, μπορεί να συνεργάζεσαι καλύτερα αργά κατά τη διάρκεια της νύχτας ή να έχεις περισσότερη συγκέντρωση το πρωί.
- Μπορείς πάντα να συζητάς τις ακαδημαϊκές σου δραστηριότητες και εργασίες με τους φίλους και τους συμμαθητές σου. Έχοντας αξιόπιστα άτομα (ενήλικες και/ή φίλους,

φοιτητές) για να συζητάς, είναι κάτι που μπορεί να ενισχύσει την αυτοπεποίθησή σου και να κάνει πιο ενδιαφέρουσες και εφικτές τις δραστηριότητές σου.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην αναβλητικότητα**

Το σκορ σου στην αναβλητικότητα βρίσκεται κοντά στον μέσο όρο. Αυτό σημαίνει ότι η αναβλητικότητα αποτελεί επιλογή στη ζωή σου παρά τις δυσκολίες που πιθανώς δημιουργούνται από τις εκάστοτε καθυστερήσεις και ακυρώσεις. Παρόλο που νομίζεις ότι έχεις βρει ένα προσωπικό ρυθμό που σου ταιριάζει, μην ξεχνάς ότι τα άτομα που αναβάλλουν παρουσιάζουν περισσότερο στρες και συμπτώματα ασθένειας. Ταυτόχρονα, παίρνουν συνήθως χαμηλούς βαθμούς. Παρακάτω παρατίθενται κάποιοι τρόποι που μπορούν να σε βοηθήσουν να μειώσεις την αναβλητικότητά σου.

- Αν νιώθεις πολύ επιβαρυνμένος, κάνε ένα σύντομο διάλειμμα και δοκίμασε μια χαλαρωτική δραστηριότητα. Προσπάθησε να χαλαρώσεις! Μην ξεχνάς ότι καλό θα είναι να κάνεις πάντα διαλείμματα από το διάβασμα ώστε να ηρεμεί το μυαλό σου!
- Έχε στον νου σου ότι με το να γίνεις πιο οργανωτικός στη μελέτη σου μειώνεις την αναβλητικότητά στο. Σχεδίασε ένα χρονοδιάγραμμα. Μάθε να οργανώνεις τον χρόνο σου και την προσπάθειά σου. Για παράδειγμα, πάντα να «σπας» τους μακροπρόθεσμους στόχους σε βραχυπρόθεσμους και πιο εφικτούς.
- Χρησιμοποίησε εφαρμογές διαχείρισης χρόνου (π.χ. ημερολόγια και εφαρμογές που διευκολύνουν την οργάνωση της καθημερινότητας).
- Να ελέγχεις τις δραστηριότητές σου και την πρόοδο που κάνεις και να συζητάς γι' αυτές με αξιόπιστα άτομα που έχεις δίπλα σου (ενήλικες και/ή φίλους, φοιτητές).
- Σιγουρέψου ότι σου είναι ξεκάθαρες οι απαιτήσεις της εργασίας που έχεις αναλάβει καθώς και το χρονικό περιθώριο που έχεις μέχρι να την παραδώσεις.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην αναβλητικότητα**

Συγχαρητήρια! Η αναβλητικότητα δεν αποτελεί πρόβλημα για εσένα. Ακολουθείς τις σπουδές σου λειτουργώντας έγκαιρα και στην ώρα σου! Φαίνεται ότι είσαι πολύ συνεπής φοιτητής. Επίσης, έχε στον νου σου ότι το να κάνεις διαλείμματα κατά τη διάρκεια της μελέτης σε βοηθά

σε έντονες περιόδους της ζωής σου όπως επίσης και στα πολύ απαιτητικά ακαδημαϊκά περιβάλλοντα.

## 1.3 Students Feedback (in Italian)

(the subscales are ordered based on the online platform)

### 1.3.1 Autoregolazione (Self-regulation)

#### Descrizione generale della scala (tutti gli/le student\* ricevono questo paragrafo)

L'autoregolazione è un'importante abilità nello studio. Si riferisce a come gestisci il tuo apprendimento e prendi decisioni su quando e come studiare. L'autoregolazione riguarda anche la riflessione sui tuoi progressi e il successo nello studio. Gli/le student\* autoregolat\* persistono se incontrano difficoltà di apprendimento sul loro percorso, non evitano lo studio e gestiscono bene il proprio tempo.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "alto" nell'autoregolamentazione**

Stai andando bene nell'autoregolazione. Questo significa che sei in grado di controllare il tuo processo di apprendimento in modo indipendente. Questa abilità è molto importante per passare con successo all'istruzione universitaria e oltre. Continua così, sei sulla buona strada!

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "moderato" nell'autoregolamentazione**

La tua capacità di autoregolazione quando studi è moderata. Sei in grado di assumere il controllo del tuo processo di apprendimento, ma evidentemente hai anche bisogno di ulteriori miglioramenti per farlo. Naturalmente, sviluppare questa abilità è molto importante per la tua carriera di studio nell'istruzione universitaria e oltre. Di seguito sono riportati alcuni modi per sviluppare ulteriormente le tue capacità di autoregolazione:

- Rifletti su ciò che conosci di un argomento specifico da studiare e su quanto tempo hai bisogno per elaborare vecchie e nuove informazioni. Essere consapevoli delle proprie conoscenze iniziali è molto importante e può farti risparmiare tempo.
- Elabora uno schema di studio, per gestire il tuo percorso di apprendimento. Inizia pianificando quali orari della settimana dedicherai allo studio e quali contenuti didattici



studierai in quegli orari. Monitora i tuoi progressi. L'uso di un'autoverifica per valutare l'efficacia del proprio apprendimento è importante, ma è importante anche ripetere l'autoverifica più volte successivamente.

- Prenditi del tempo per riflettere sul tuo comportamento nello studio. Rifletti su ciò che funziona per te in quali circostanze e individua nuove aree di miglioramento.
- Valuta, dopo un periodo, quanto è stato efficace il tuo schema di apprendimento e le tue modalità di elaborazione dei contenuti. Non esitare a provare nuovi approcci per la gestione del tempo o l'elaborazione delle informazioni, se lo studio si è rivelato difficile.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "basso" nell'autoregolamentazione**

La tua capacità di autoregolazione durante lo studio ha bisogno di ulteriori miglioramenti. Questo significa che trovi difficile gestire il tuo apprendimento o riflettere su come il tuo apprendimento potrebbe essere ulteriormente migliorato. Tuttavia, questa abilità è molto importante per la tua carriera di studio nell'istruzione universitaria e anche oltre. Di seguito sono riportati alcuni modi per sviluppare ulteriormente le tue capacità di autoregolazione:

- Lo studio è strettamente correlato alle tue motivazioni. Per motivarti nello studio, prova a riflettere sulla rilevanza dei contenuti didattici o cerca opportunità per chiedere o discutere sull'utilità dei contenuti didattici con de\* compagn\* di corso (anche più anzian\*).
- Cerca di non evitare di studiare, poiché potrebbe accumularsi il carico di lavoro. Prova a cercare i momenti ideali per studiare durante la settimana e valuta l'equilibrio tra il tempo per lo studio e il tempo libero.
- Elabora uno schema di apprendimento, per gestire il tuo percorso di studio. Inizia pianificando quali orari della settimana dedicherai allo studio e quali contenuti didattici studiare in quegli orari. Monitora i tuoi progressi. L'uso di un'autoverifica per valutare l'efficacia del proprio apprendimento è importante, ma è importante anche ripetere l'autoverifica più volte successivamente.
- Cerca di riflettere sul tuo comportamento nello studio. Rifletti su cosa funziona o meno per te in quali circostanze e individua nuove aree di miglioramento. Chiedi a de\* compagn\* di

corso (anche più anziani\*) come organizzano il loro apprendimento o quali sono i modi efficaci per studiare.

- Non esitare a rivolgerti a de\* compagni\* di corso (anche più anziani\*) o un tutor se hai bisogno di aiuto. Possono dare preziosi suggerimenti su come migliorare la tua capacità di autoregolazione.

### 1.3.2 Regolazione esterna (External regulation)

#### Descrizione generale della scala (tutti gli/le student\* ricevono questo paragrafo)

La regolazione esterna si riferisce al modo in cui il tuo modo di studiare viene gestito da altri invece che da te stess\*. Si tratta di un modo di studiare molto dipendente, che prevede di conformarsi alle richieste degli altri o seguendo tutte le istruzioni fornite all'interno dei materiali del corso. Anche se può essere importante seguire le linee guida fornite da docenti o nei materiali del corso, è controproducente essere troppo dipendenti dalla regolazione esterna, seguire solo il percorso di studio richiesto e le scadenze imposte da altri. Nell'istruzione universitaria ci si aspetta che gli/le student\* diventino sempre più indipendenti, che possano gestirsi autonomamente il proprio studio e non abbiano bisogno della regolazione di altri per avere successo nello studio.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "alto" nella regolazione esterna**

Il tuo modo di studiare è molto influenzato dalla regolazione esterna (docenti e/o materiale didattico). Sebbene sia importante seguire le linee guida o fissare delle scadenze, un\* student\* di successo gestisce in modo autonomo il proprio studio. Di seguito sono riportati alcuni modi per ridurre la tua abitudine di lasciare che altri gestiscano il tuo studio ed aiutarti ad acquisire più autonomia nello studio:

- Non dare per scontate tutte le indicazioni contenute nei materiali del corso. Spesso propongono ulteriori esercizi, anche se hai già imparato le conoscenze o le abilità da ottenere. Fai una scelta più ragionata per quanto riguarda le indicazioni nei materiali del corso.
- Controlla regolarmente se le indicazioni contenute nei materiali del corso o fornite dall'insegnante sono una buona soluzione per organizzare il tuo studio. Prova a creare uno schema di apprendimento, in cui puoi collocare nel tempo le diverse esigenze di studio dei diversi corsi.
- Ascolta i consigli o le linee guida de\* insegnanti, ma non darli sempre per scontati per percorrere il tuo studio. A volte è necessaria più preparazione o esercizio, a seconda delle tue preconcoscenze o delle tue capacità iniziali. Cerca di trovare il tuo percorso di

apprendimento, che tenga conto delle loro indicazioni di orientamento, ma non blocchi la tua libertà di studiare i contenuti didattici anche a modo tuo.

- Prenditi del tempo per riflettere sul tuo metodo di studio. Come elabori il materiale di studio e come possono aiutarti in questo compito delle indicazioni specifiche e le linee guida fornite dall'insegnante?

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "moderato" nella regolazione esterna**

Il tuo modo di studiare è molto influenzato dalla regolazione esterna (docenti e/o materiale didattico). Sebbene sia importante seguire le linee guida o fissare delle scadenze, un\* student\* di successo gestisce in modo autonomo il proprio studio. Di seguito sono riportati alcuni modi per ridurre la tua abitudine di lasciare che altri gestiscano il tuo studio e aiutarti ad acquisire più autonomia nello studio:

- Non dare per scontate tutte le indicazioni contenute nei materiali del corso. Spesso propongono ulteriori esercizi, anche se hai già imparato le conoscenze o le abilità da ottenere. Fai una scelta più ragionata per quanto riguarda le indicazioni nei materiali del corso.
- Controlla regolarmente se le indicazioni contenute nei materiali del corso o fornite dall'insegnante sono una buona soluzione per organizzare il tuo studio. Prova a creare uno schema di apprendimento, in cui puoi collocare nel tempo le diverse esigenze di studio dei diversi corsi.
- Ascolta i consigli o le linee guida de\* insegnanti, ma non darli sempre per scontati per programmare il tuo studio. A volte è necessaria più preparazione o esercizio, a seconda delle tue preconcoscenze o delle tue capacità iniziali. Cerca di trovare il tuo percorso di apprendimento, che tenga conto delle loro indicazioni di orientamento, ma non blocchi la tua libertà di studiare i contenuti didattici anche a modo tuo.
- Prenditi del tempo per riflettere sul tuo metodo di studio. Come elabori il materiale di studio e come possono aiutarti in questo compito delle indicazioni specifiche e le linee guida fornite dall'insegnante?

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "basso" nella regolazione esterna**

Il tuo modo di studiare è poco guidato dalla regolazione esterna (docenti e/o materiale didattico). Sebbene sia importante seguire le linee guida o fissare delle scadenze, un\* student\* di successo gestisce in modo autonomo il proprio studio.

Sei sulla strada giusta se anche il tuo punteggio sull'autoregolazione è da moderato ad alto. In tal caso, è chiaro che sei in grado di assumerti maggiori responsabilità nel tuo studio. È importante trovare un buon equilibrio tra ciò che gli/le insegnanti e le indicazioni si aspettano da te, e ciò che gestisci in modo autonomo.

Tuttavia, se il tuo punteggio sulla regolazione esterna è basso e hai anche ottenuto un punteggio basso sull'autoregolazione, potrebbe esserci un problema di apprendimento, in particolare per quanto riguarda l'organizzazione e la gestione del tuo studio. In questo caso è importante anche cercare aiuto, consigli e suggerimenti, ad esempio da compagn\* di corso (anche più anzian\*) o mettersi in contatto con un tutor. Un aspetto importante che può esserci è che le tue motivazioni allo studio potrebbero essere meno positive o addirittura diminuite. In tal caso sarà importante ritrovare l'energia necessaria per gestire il proprio studio. Rivolgiti a un tutor o a chi ti possa aiutare, se sono in gioco problemi motivazionali

### 1.3.3 Ambivalenza (Ambivalence)

#### Descrizione generale della scala (tutti gli/le student\* ricevono questo paragrafo)

L'ambivalenza si riferisce a problemi motivazionali legati allo studio. Se si dubita della scelta di studio intrapresa e si continua a fare domande sull'utilità dello studio per la carriera futura, i sentimenti ambivalenti possono avere un impatto dannoso sul proprio comportamento e sui risultati dello studio. Può anche essere un indicatore per chi non si trova a proprio agio nel percorso di studio attuale, o avere dubbi sul senso di studiare in futuro. Potrebbero esserci molte cause alla base di sentimenti ambivalenti riguardo al proprio studio, ma spesso si accompagnano a una mancanza di motivazione e portano a una minore persistenza nello studio.

#### ⇒ per gli/le student\* che ottengono un punteggio "alto" nell'ambivalenza

I motivi per cui studi sono altamente ambivalenti. Probabilmente ti senti poco motivat\* allo studio e non ne vedi il senso. Potrebbero esserci cause diverse. In caso di grandi dubbi sul senso di continuare i tuoi studi, è importante parlare e confrontarsi, ad esempio, con i/le compagn\* di corso (anche più anzian\*) per discuterne. È anche importante contattare un tutor se questi sentimenti negativi continuano nel tempo.

#### ⇒ per gli/le student\* che ottengono un punteggio "moderato" nell'ambivalenza

Le ragioni per cui studi a volte non ti sono chiare. Ci sono momenti in cui ti chiedi il significato del tuo studio. Potrebbero esserci diversi motivi, ma sembra che siano temporanei. Se hai dubbi sul percorso di studio scelto, prova a riflettere e soppesare i pro e i contro della tua scelta. In caso di forti dubbi sull'utilità dello studio, prova a contattare ad esempio alcun\* compagn\* di corso (anche più anzian\*) per una bella chiacchierata sul percorso di studio. Se i tuoi dubbi continuano o addirittura aumentano nel tempo, contatta un tutor per avere ulteriori consigli su come affrontare i sentimenti negativi durante lo studio.

#### ⇒ per gli/le student\* che ottengono un punteggio "basso" nell'ambivalenza

I motivi per cui studi non sono affatto ambivalenti per te. Questa è un indicatore del fatto che sei motivat\* nello studio. Sei sulla buona strada, ed è chiaro che hai pochi dubbi sul percorso di studio scelto. Cerca di tenere il passo con questa spinta motivazionale e sii consapevole che ci possono essere degli alti e dei bassi per quanto riguarda la tua motivazione nel tuo percorso di studio. Cerca di trovare un buon equilibrio tra richieste e requisiti esterni del percorso di studio, e come tenere il passo con una motivazione positiva verso lo studio. In caso di dubbi crescenti, una bella chiacchierata con, ad esempio, alcun\* compagn\* di corso (anche più anzian\*) può essere molto utile per avere un quadro più ampio della rilevanza di questo percorso di studio.

### 1.3.4 Autoefficacia (Self-efficacy)

#### Descrizione generale della scala (tutti gli/le student\* ricevono questo paragrafo)

L'autoefficacia si riferisce al modo in cui vedi te stess\* e le tue capacità di student\* in un determinato percorso di studio. È strettamente correlata alla fiducia in se stessi ed è una risorsa importante per una carriera accademica di successo. Una positiva fiducia in se stessi\* e nelle proprie capacità è il risultato di esperienze positive passate, ma può anche essere sviluppata attraverso un allenamento di abilità specifiche, soprattutto in termini di acquisizione di un sentimento più positivo su se stessi\*, o di diventare meno critici su se stessi\* se lo standard personale è troppo alto.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "alto" nell'autoefficacia**

Sei molto sicur\* delle tue capacità nel percorso di studio scelto. Questa è una risorsa importante per i tuoi passi futuri e sei sulla buona strada. Tuttavia, tieni anche presente che è importante mantenere una fiducia in se stessi\* positiva, anche se affronti delle sfide importanti. In caso di esperienze e risultati accademici negativi, considera anche questi come importanti occasioni di apprendimento, e chiedi sempre feedback agli altri. Essere sempre troppo fiducios\* in tutte le situazioni e contesti può anche essere una trappola. È bene quindi riflettere regolarmente su come migliorare ulteriormente il proprio approccio allo studio.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "moderato" nell'autoefficacia**

Sei abbastanza sicur\* delle tue capacità nel percorso di studio scelto. A volte hai dubbi su come affrontare o gestire lo studio. È una situazione normale. È importante considerare le esperienze e i risultati accademici negativi passati come importanti opportunità di apprendimento, e chiedere sempre feedback agli altri. È bene riflettere regolarmente su come migliorare ulteriormente il proprio approccio allo studio. Lascia che la tua autostima cresca dalle esperienze e dai risultati positivi. Essere troppo critic\* con se stessi\* potrebbe diminuire l'autostima. In caso di dubbi persistenti su te stessi\* e sul percorso di studi, parla ad esempio con alcun\* compagn\* di corso (anche più anzian\*) o mettiti in contatto con un tutor.



⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "basso" nell'autoefficacia**

Sei poco sicur\* delle tue capacità nel percorso di studio scelto. Potresti essere troppo critic\* nei tuoi confronti o potresti aver sperimentato esperienze e risultati accademici negativi in passato. Si può acquisire un'autostima maggiore con i successi nello studio, ma anche ottenendo feedback dalle altre persone. Parla ad esempio con i compagn\* di corso (anche più anzian\*) delle tue esperienze, dei tuoi risultati accademici (negativi) e della tua bassa fiducia in te stess\* riguardo al percorso di studio. Se questo sentimento persiste per un periodo lungo, mettiti in contatto con un tutor, che potrebbe darti anche altri suggerimenti su come sviluppare una maggiore fiducia in te stess\* e nelle tue capacità. Nel caso di una scelta di studio sbagliata, è importante agire in tempo prima che le convinzioni negative su se stess\* aumentino.

### 1.3.5 Resilienza (Resilience)

#### Descrizione generale della scala (tutti gli studenti ricevono questo paragrafo)

La resilienza è la capacità di mantenere o riacquistare con successo la salute mentale e il benessere di fronte ad avversità o rischi significativi. La resilienza può essere utile per gli/le student\* per gestire le sfide e le richieste accademiche, in modo da ottenere risultati positivi e tenere sotto controllo la pressione del lavoro, dello studio e della vita.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "alto" sulla resilienza**

Hai una buona resilienza. Questo significa che sei in grado di adattare il tuo comportamento e riesci a non essere turbat\* dalle sfide e dalle difficoltà che possono verificarsi. Questa particolare abilità è molto importante per affrontare le sfide che potresti incontrare durante il tuo passaggio all'istruzione superiore e oltre. Continua a lavorare su questo tuo punto di forza psicologico! Stai andando bene!

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "moderata" sulla resilienza**

La tua resilienza è moderata. La maggior parte delle volte sei in grado di adattarti a circostanze stressanti e avverse, ma un ulteriore miglioramento ti sarebbe utile. Di seguito sono riportati alcuni modi per aiutarti a sviluppare ulteriormente questa particolare abilità.

- Evita il pensiero negativo e tieni conto dei tuoi precedenti successi e/o esperienze positive.
- Le relazioni interpersonali con persone affidabili, adulti o amic\*/compagn\*, possono farti sentire meglio e (ri)trovare la sensazione di calma/forza interiore
- Prenditi cura di te! Tieni sempre presente che sei degn\* e prezios\*.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "basso" sulla resilienza**

La tua resilienza è bassa e potrebbe aver bisogno di aumentare.

La bassa resilienza implica di solito difficoltà nel gestire le sfide e gli ostacoli della vita, compreso il periodo di passaggio all'istruzione superiore e i cambiamenti nella vita accademica.

In generale, la resilienza è molto importante nella vita. Ci sono diversi modi per sviluppare e migliorare ulteriormente la tua resilienza. Eccone alcuni:

- Evita i pensieri negativi e cerca di riconoscere i tuoi punti di forza. Tutte le persone hanno punti di forza, anche se a volte potrebbero non riconoscerli.
- Ricorda che è sempre importante riconoscere e ricordare le esperienze positive passate.
- Le relazioni interpersonali con persone affidabili, adulti o amic\*/compagn\*, possono farti sentire meglio e (ri)trovare la sensazione di calma/forza interiore.
- Prenditi cura di te! Tieni sempre presente che sei degn\* e prezios\*.

### 1.3.6 Consapevolezza Emotiva (Emotional Awareness)

#### Descrizione generale del costrutto

La consapevolezza emotiva è la capacità di riconoscere e dare un senso non solo alle proprie emozioni, ma anche a quelle degli altri. Questa consapevolezza è una delle componenti più importanti di ciò che viene definita "intelligenza emotiva", che comprende anche la capacità di risolvere i problemi della vita attraverso la comprensione delle emozioni, così come la capacità di regolare le proprie emozioni e di rallegrare gli altri quando si sentono giù. Ad alti livelli di consapevolezza emotiva corrisponde un'elevata capacità di imparare dai propri sentimenti. Per esempio, se ti senti triste, puoi riflettere sul perché è così, e prendere decisioni che ti aiutano a superare questa condizione. Significa anche che puoi prevedere le emozioni in anticipo, dal momento che sai quali azioni portano a determinate emozioni, e di conseguenza puoi fare scelte migliori.

⇒ **Per student\* con punteggio “elevata padronanza” in consapevolezza emotiva**

Il tuo punteggio indica che sei in grado di comprendere chiaramente i tuoi sentimenti e quelli degli altri. Questo significa che:

- sei in grado di comunicare i tuoi stati d'animo chiaramente agli altri;
- puoi superare le difficoltà velocemente usando le tue emozioni come guida;
- sai stabilire dei limiti personali che siano funzionali per te;
- puoi capire meglio gli altri ed essere utile per loro;
- sei in grado di migliorare la tua condizione emotiva sapendo quali decisioni ti fanno stare bene.

Le persone che sono emotivamente consapevoli tendono a provare più spesso gioia e a sentirsi più realizzate. Continua ad esercitarti su questa abilità, sei sulla buona strada!

⇒ **Per studenti con punteggio “moderata padronanza” in consapevolezza emotiva**

- Considerando il tuo punteggio, hai una moderata capacità di comprendere le tue emozioni e i loro effetti sulla tua prestazione. Sai cosa stai provando e perché, e come questo può aiutare o ostacolare ciò che stai cercando di fare. Ma c'è sempre spazio per

migliorare questa tua abilità e raggiungere un livello ancora più alto di consapevolezza. Ecco alcuni consigli per potenziare la tua consapevolezza emotiva:

- Utilizza uno stile di comunicazione assertivo. La comunicazione assertiva è una buona strategia per guadagnarsi il rispetto degli altri senza rischiare di essere considerato una persona troppo aggressiva o eccessivamente passiva.
- Cerca una soluzione costruttiva, invece di reagire negativamente ad un eventuale conflitto. Una persona emotivamente consapevole sa come rimanere calma durante le situazioni di stress.
- Utilizza la capacità di ascolto attivo. Nelle conversazioni, cerca di ascoltare per comprendere con chiarezza, invece di aspettare solo il tuo turno per parlare.
- Sii motivat\*. Le persone emotivamente consapevoli sono auto-motivate e il loro atteggiamento motiva gli altri. Stabiliscono degli obiettivi e sanno essere resilienti di fronte alle sfide.
- Esercitati a mantenere un atteggiamento positivo. Non sottovalutare il potere del tuo atteggiamento. Un atteggiamento negativo può contagiare facilmente gli altri, se una persona glielo permette.
- Pratica l'autoconsapevolezza. Sii intuitiv\*. Sii consapevole delle tue emozioni e di come puoi influenzare chi ti circonda.
- Considera le critiche in maniera costruttiva. Invece di offenderti o metterti sulla difensiva, prenditi qualche minuto per capire il motivo di una critica che ti è stata rivolta rivolta, come stia influenzando gli altri o la tua prestazione e come si possa risolvere costruttivamente qualsiasi problema.
- Empatizza con gli altri. L'empatia può aiutarti aiuta a relazionarti con gli altri, considerandoli prima di tutto come esseri umani . Apre la porta al rispetto reciproco ed alla comprensione tra persone con opinioni ed esperienze diverse.
- Sii a apert\* e socievole. Utilizza le tue abilità sociali nella maniera più adeguata, in base a chi ti sta di fronte e al tuo rapporto con lui/lei.

⇒ **per student\* con punteggio ‘scarsa padronanza’ in consapevolezza emotiva**

Stai cercando di diventare consapevole delle tue emozioni, ma devi ancora lavorarci su. Sei sulla buona strada ed è chiaro che per arrivare fino a qui hai fatto dei grandi passi avanti. Continua così e sarai ricompensat\*. Ecco alcuni consigli che possono aiutarti a proseguire su questa strada. La consapevolezza emotiva consiste in 5 elementi chiave:

- Consapevolezza di sé
- Autoregolazione
- Motivazione
- Empatia
- Valori (positivi)

Il percorso per diventare emotivamente consapevoli consiste fondamentalmente nel trovare o creare questi cinque elementi dentro te stesso, e trasformarli in cinque abilità da mettere in pratica.

### 1.3.7 Chiarezza emotiva (Emotional clarity)

#### Descrizione generale del costrutto

La chiarezza emotiva è una parte fondamentale della capacità di regolazione delle emozioni, poiché essere in grado di identificare chiaramente le proprie emozioni è il primo passo per determinare come regolarle ed affrontarle. In altre parole, la chiarezza emotiva si riferisce alla misura in cui conosci, capisci e hai ben presente quali emozioni stai provando e perché le stai provando.

⇒ **Per student\* con punteggio ‘ridotta necessità’ in chiarezza emotiva**

State andando bene nella chiarezza emotiva. Questo significa che di solito sei in grado di identificare e capire i tuoi stati d'animo e le tue emozioni. Continua ad esercitarti su questa abilità, sei sulla buona strada! Tuttavia, tieni anche presente che la chiarezza emotiva è un'abilità soggettiva, il che significa che non esiste un punto di riferimento oggettivo per identificare le tue emozioni.

⇒ **Per student\* con punteggio ‘moderata necessità’ in chiarezza emotiva**

La tua abilità nella chiarezza emotiva è moderata. Sei in grado di prendere il controllo del tuo processo emotivo, ma chiaramente hai bisogno di perfezionarti in questo aspetto. Tieni presente che la chiarezza emotiva è un'abilità soggettiva, il che significa che non esiste un punto di riferimento oggettivo per identificare le tue emozioni. Poiché non esiste un preciso indicatore esterno, è perciò importante concentrarsi sull'idea che sei tu l'unic\* ad essere in grado di identificare il tuo stato d'animo senza difficoltà eccessive. Quello che segue è una manciata di idee e principi più utili per raggiungere una migliore chiarezza emotiva.

- - Dai un nome alle tue emozioni con un linguaggio semplice.
- - Identifica i fattori di stress.
- - Chiediti: cosa potrebbe scatenare un determinata sensazione?
- - Cerca di notare se tendi a giudicare ciò che provi.

⇒ **Per student\* con punteggio 'elevata necessità' in chiarezza emotiva**

La tua abilità nella chiarezza emotiva ha bisogno di un potenziamento. Questo significa che hai qualche difficoltà ad identificare, comprendere e distinguere le tue esperienze emotive, o a riflettere sul modo in cui le tue emozioni potrebbero essere ulteriormente valorizzate. Di seguito ci sono alcune strategie per accrescere la tua abilità nella chiarezza emotiva.

- Amplia il tuo vocabolario emotivo. Se stai provando una forte emozione, concediti un momento per capire di che cosa si tratta e definirla
- Considera l'intensità dell'emozione: Mentre dai un nome alle tue emozioni, prova a valutare su una scala da 1 a 10.
- Scrivi: se stai attraversando un momento difficile o una grande cambiamento, o se stai provando una confusione emotiva, o se hai avuto un'esperienza difficile che pensi di non aver elaborato del tutto.
- Percepisci fisicamente le tue emozioni: Esercitati a distinguere come ti senti fisicamente da come ti senti emotivamente.
- Cronometra le tue emozioni: Hai mai misurato la durata delle tue emozioni? Se no, ti suggeriamo di provare.



### 1.3.8 Obiettivi (Goals)

#### Descrizione generale del costrutto

La regolazione delle emozioni gioca un ruolo fondamentale nei comportamenti orientati al raggiungimento di un obiettivo. In generale, le emozioni hanno lo scopo di attirare la nostra attenzione su eventi importanti della vita. Tuttavia, quando non sono regolate correttamente, le emozioni negative, tra cui la frustrazione, la tristezza e la disperazione, possono affaticare le risorse cognitive. Il punto d'incontro tra il comportamento diretto a perseguire un obiettivo e l'emozione è legato alla capacità di autoregolazione, o di controllare i propri pensieri, impulsi, comportamenti ed emozioni. Lo scopo finale è sempre lo stesso: promuovere il benessere emotivo e sentirci meglio come persone. Gestire lo stress fa parte di questo processo, ma comporta anche aspetti come sentirsi più felici, eliminare la tristezza dalla propria vita, gestire i sentimenti di rabbia e prendersi cura dei rancori persistenti.

#### ⇒ Per student\* con punteggio 'elevata necessità' in "obiettivi"

In base al tuo punteggio, quando sei sotto stress hai qualche difficoltà a impegnarti nel ragionamento e nel comportamento diretto all'obiettivo. Ecco alcune abilità che ti possono aiutare a coltivare la regolazione emotiva e a sostenerla nei momenti difficili della vita.

- Consapevolezza di sé: tutto ciò di cui hai bisogno è la completa consapevolezza dei sentimenti che stanno controllando la tua mente "in questo momento".
- Consapevolezza cosciente: la mindfulness permette di esplorare e identificare tutti gli aspetti del mondo esterno, compreso il nostro corpo.
- Rivalutazione cognitiva: la rivalutazione cognitiva include il modificare il nostro modo di pensare.
- Adattabilità: la disregolazione emotiva abbassa la tua adattabilità ai cambiamenti della vita. Si diventa più inclini alle distrazioni e ai meccanismi di adattamento più deboli, motivo per cui spesso si comincia a opporre resistenza ai cambiamenti.
- Autocompassione: mettere da parte un po' di tempo per se stessi ogni giorno è un ottimo modo per costruire capacità di regolazione emotiva.

⇒ **Per student\* con punteggio ‘moderata necessità’ in “obiettivi”**

Anche nei momenti di stress, non incontri grosse difficoltà ad impegnarti, dal punto di vista cognitivo ed emotivo, nel raggiungimento dei tuoi obiettivi. Tuttavia, ecco alcuni consigli che ti potrebbero aiutare a coltivare la regolazione emotiva e a sostenerla nei momenti difficili della vita.

- Cerca di abituarti ad accettare consapevolmente le tue emozioni
- Smettere di focalizzare l’attenzione sul motivo delle tue emozioni negative, o cercare di guardarle da un’altra prospettiva (ad esempio, considerare una battuta d’arresto o un errore commesso come un’opportunità per imparare) può esserti utile.
- Sei in grado di modificare il modo in cui pensi al tuo stato emotivo.
- Provare a mettere da parte un po’ di tempo per se stessi ogni giorno è un ottimo modo per costruire capacità di regolazione emotiva.

⇒ **Per student\* con punteggio ‘scarsa necessità’ in “obiettivi”**

Sei in grado di controllare il tuo stato d’animo e le modalità con cui esprimi emozioni negative. Continua così, stai facendo un buon lavoro!

### 1.3.9 Impulsività (Impulse)

#### Descrizione generale del costrutto

La nozione di impulsività viene spesso utilizzata ma raramente viene spiegata. Si riferisce ad un'emozione che viene provocata dalla valutazione di un oggetto, evento o condizione che è percepito o pensato come piacevole o spiacevole, o come benefico o dannoso, e la cui conseguenza è un'azione atta a influenzare quell'oggetto, evento o condizione. inizialmente, la valutazione dà origine a uno stato di disponibilità all'azione, al fine di stabilire, modificare, sostenere o terminare la relazione tra l'individuo e l'oggetto, l'evento o la condizione in questione. Questa disponibilità può poi indurre all'azione, al fine di realizzare uno scopo. Le emozioni sono considerate "impulsive" quando non sono precedute da una valutazione o dalla rappresentazione cosciente di un obiettivo.

⇒ **Per student\* con punteggio 'elevata necessità' in impulsività**

La tua capacità di controllare e gestire le tue azioni ed emozioni impulsive è piuttosto basso. Sviluppare strategie per dare tempo e spazio alle nostre emozioni difficili è particolarmente importante. Se non sei abituat\* a tollerare il disagio e a rendere gestibili i sentimenti difficili da controllare, c'è una buona probabilità che tu stia vivendo un momento complicato in questo periodo. Per aiutarti, prendi in considerazione questi consigli per affrontare le tue emozioni a testa alta.

- - Inizia con il cercare di identificare i tuoi sentimenti.
- - Prova a non giudicare i tuoi sentimenti.
- - Chiediti: "Cosa mi stanno dicendo questi sentimenti?"
- - Trova un modo per esprimere i sentimenti in modo consapevole e sicuro.
- - Ricordati che va bene indulgere e riflettere su un sentimento.
- - Sii intelligente e cerca intenzionalmente qualcosa che possa distrarti dalle emozioni difficili da gestire.

⇒ **per student\* con punteggio ‘moderata necessità’ in impulsività**

La tua capacità di controllare e gestire le emozioni e azioni impulsive è moderato. Di seguito troverai alcuni consigli per controllare le tue emozioni e ritrovare la razionalità nelle situazioni difficili:

- Dai un nome alle tue emozioni: definire come ti senti può aiutare a stemperare le tue emozioni.
- Riformula i tuoi pensieri: le tue emozioni influenzano il modo in cui percepisci gli eventi. A volte, il modo più semplice per guardare la realtà da una prospettiva diversa è fare un passo indietro e chiederti: "Cosa direi a un\* amic\* che ha il mio stesso problema?"
- Impegnati in qualcosa che può far migliorare il tuo umore: pensa alle cose che fai quando ti senti felice. Fai queste cose quando sei di cattivo umore, e comincerai a sentirti meglio.
- Esercita le tue abilità di regolazione delle emozioni: gestire le tue emozioni può essere difficile a volte. E probabilmente ci sarà un'emozione specifica, come la rabbia, che talvolta avrà la meglio su di te. Ma più dedicherai tempo e attenzione alla regolazione delle tue emozioni, più diventerai forte e consapevole a livello mentale.

⇒ **per student\* con punteggio ‘ridotta necessità’ in impulsività**

Il tuo punteggio mostra che sei in grado di controllare efficacemente i tuoi impulsi. Sai pianificare le tue azioni e prendere decisioni in modo razionale. Tuttavia, tieni presente che le emozioni possono essere potenti e difficili da controllare. Di seguito ci sono alcune strategie per gestire le tue emozioni e comportamenti impulsivi, in modo da affinare la tua capacità di regolazione emotiva.

- dai un nome alle tue emozioni: definire come ti senti può alleviare l'intensità delle emozioni.

- Reformula i tuoi pensieri: le tue emozioni influenzano il modo in cui percepisci gli eventi. A volte, il modo più semplice per guardare la realtà da una prospettiva diversa è fare un passo indietro e chiederti: "Cosa direi a un\* amic\* che ha il mio stesso problema?"
- Impegnati in qualcosa che può far migliorare tuo umore: pensa alle cose che fai quando ti senti felice. Fai queste cose quando sei di cattivo umore e comincerai a sentirti meglio.
- Esercita le tue abilità di regolazione delle emozioni: gestire le tue emozioni può essere difficile a volte. E probabilmente ci sarà un'emozione specifica, come la rabbia, che talvolta avrà la meglio su di te. Ma più dedicherai tempo e attenzione alla regolazione delle tue emozioni, più diventerai forte e consapevole a livello mentale.

### 1.3.10 Non-accettazione emotiva (Emotional non-acceptance)

#### Descrizione generale del costrutto

L'accettazione emotiva è la volontà di sperimentare pienamente tutte le emozioni, anche quelle negative. La non-accettazione si manifesta come il non voler sentire alcuna emozione valutata come "negativa" ed è associata alla soppressione delle emozioni e ai sintomi della depressione. Tuttavia, la non-accettazione e la soppressione sono due processi distinti, poiché la non-accettazione è un giudizio di valore sull'esperienza delle emozioni, mentre la soppressione è un atto che ha il fine di controllare il manifestarsi di un'emozione.

⇒ **per student\* con punteggio 'elevata necessità' in non-accettazione emotiva**

Hai un atteggiamento poco fiducioso nell'accogliere le tue emozioni, i tuoi pensieri o gli eventi esterni. Prendi in considerazione i seguenti suggerimenti e migliorerai la tua capacità di accettazione emotiva.

Usa la mindfulness per favorire i sentimenti positivi. La mindfulness è sia un insieme di abilità, sia un orientamento alla vita che richiede di assumere un atteggiamento attento, aperto e disponibile verso tutto ciò che sta accadendo nel momento presente all'interno e all'esterno dell'individuo.

Osserva la tua esperienza nel momento presente. Osservare la tua esperienza presente può farti sentire più felice; ti aiuta a rallentare e fa in modo che tu possa notare e apprezzare le cose positive che stanno accadendo intorno a te. Prestare attenzione sia ai sentimenti positivi sia a quelli negativi nel momento in cui si presentano può anche renderti più consapevole. Alcuni sentimenti o pensieri possono essere poco piacevoli o difficili da sopportare. D'altra parte, i sentimenti positivi possono venire osservati, ma poi essere rapidamente sostituiti da quelli negativi. Pertanto, per essere più felice, può essere utile abituarsi a monitorare i propri pensieri, cercando di esplorarli con apertura e accettazione. Questo ci rimanda direttamente al prossimo aspetto della mindfulness:

Accetta le tue esperienze interiori. L'accettazione è l'opposto del giudizio o della chiusura. Giudicare e criticare se stessi significa non accettare che le cose siano come sono e pensare che non possano essere cambiate in questo momento. Usare la capacità di vedere di prospettiva può aiutarti, permettendoti di osservare il quadro generale della situazione e acquisendo consapevolezza del fatto che certe esperienze o sentimenti non rappresentano completamente tutto ciò che sei.

⇒ **per student\* con punteggio 'moderata necessità' in non-accettazione emotiva**

Sei abbastanza sicur\* di avere un atteggiamento di accettazione nei confronti delle tue emozioni, pensieri o esperienze esterne. È importante fare una distinzione tra accettazione e rassegnazione. Accettare le emozioni non significa rassegnarsi a sentirsi sempre malissimo, crogiolarsi nel dolore o spingersi a provare dolore emotivo. Accettare significa semplicemente essere consapevoli delle proprie emozioni e accettarle per quello che sono nel momento presente, sapendo che probabilmente non dureranno immutate per sempre. Non è facile imparare ad accettare le emozioni, perché spesso non si percepiscono molto bene e abbiamo istinti che potrebbero dirci di evitarle. Con l'esercizio, però, puoi imparare ad accettare meglio le tue emozioni.

⇒ **per student\* con punteggio "scarsa necessità" in non-accettazione emotiva**

Hai un atteggiamento aperto e accogliente verso le tue emozioni, pensieri o esperienze esterne. Accettare significa abbandonare i tentativi di controllare le tue emozioni e imparare che le emozioni stesse non possono farti del male, a dispetto di ciò che fai per cercare di sbarazzartene.

### 1.3.11 Ansia (Anxiety)

#### Descrizione generale della scala (tutti gli studenti ricevono questo paragrafo)

L'ansia è uno stato mentale comune che gli individui spesso sperimentano nella loro vita, specialmente nei periodi di transizione (ad esempio, durante l'ingresso all'università). Molti\* student\* provano ansia durante il primo anno perché questo periodo di solito è legato a varie preoccupazioni, come lasciare la propria famiglia e cambiare casa, adattarsi a un nuovo luogo e ambiente, far fronte a responsabilità finanziarie e nuove esigenze accademiche. L'ansia è un'emozione universale e normale, rappresenta una risposta necessaria e adattativa allo stress; tuttavia a volte alti livelli di ansia possono compromettere alcuni ambiti importanti della vita. L'ansia può portare a scarse relazioni con gli/le altr\* student\*, un basso livello di coinvolgimento nelle attività universitarie, un media dei voti scarsa e una ridotta probabilità di laurea.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "alto" sull'ansia**

La tensione, lo stress e le emozioni negative possono spesso prendere il sopravvento su di te. Le manifestazioni somatiche ed emotive possono farti sentire a disagio e angosciat\*. Tuttavia, essere consapevoli di questo particolare stato mentale può essere un punto di partenza per te, per rafforzarti. Di seguito sono riportati alcuni modi che possono essere utili per ridurre l'ansia:

- Cerca di non evitare i fattori di stress. Non cadere nella "trappola" dell'evitamento. Fai piccoli passi per affrontare l'ansia e le situazioni stressanti che la provocano. Puoi sempre parlare con le persone a te vicine raccontando loro come ti senti. In questo modo ti sentirai meno isolat\* e sol\*. Ad esempio, se hai difficoltà a lezione, prova a inviare un'e-mail al tutor o a confrontarti con un\* compagn\* di classe.
- È importante durante i periodi di stress stabilire una routine della cura di sé. Impara a prenderti cura di te e del tuo corpo. L'esercizio è sempre uno dei modi migliori per ridurre l'ansia e lo stress. Prova a dedicarti a un hobby!
- Dormire bene è sempre utile. Puoi limitare la caffeina e l'alcol la sera, poiché impediscono il sonno.



- Non dimenticare che puoi sempre trovare risorse utili all'interno dell'università. Molte università aiutano gli/le student\* a orientarsi in questa fase di transizione offrendo consulenza accademica, consulenza tra pari e supporto allo studio. Un problema condiviso è un mezzo problema! Ricorda che esistono sempre delle soluzioni ai problemi!

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "moderato" sull'ansia**

Il tuo punteggio sull'ansia non è molto alto. Un punteggio moderato indica un disagio psicologico e una tensione che gli individui di solito sanno gestire. L'ansia crea inevitabilmente difficoltà nelle relazioni interpersonali e inibisce l'autosviluppo. Tuttavia, un certo livello di ansia può funzionare positivamente nella nostra vita e motivarci. Di seguito sono riportati alcuni modi che possono essere utili per ridurre l'ansia:

- Cerca di pianificare il tuo tempo e di stabilire aspettative realistiche. Crea un tabella di marcia. Impara a organizzare il tuo tempo e i tuoi sforzi. Ad esempio, suddividi sempre gli obiettivi a lungo termine in obiettivi a breve termine e fattibili.
- Prendi nota dei micro-successi giornalieri, suddividi le attività in parti più gestibili. Tieni presente che essere più organizzat\* e strategic\* nello studio riduce l'ansia.
- Cerca di prendere parte ad attività rilassanti e fai esercizio fisico. Potresti ad esempio impegnarti nell'esprimerti con la scrittura. L'esercizio è sempre uno dei modi migliori per ridurre l'ansia e lo stress. Prova a coltivare un hobby. Prova a fare cose diverse.
- Non dimenticare di connetterti con le persone e cerca di essere ottimista. Condividi con gli altri i tuoi pensieri e problemi. Sii positivo!

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "basso" sull'ansia**

Un bel punteggio basso sull'ansia! Non sembri molto turbat\* o angosciat\* in situazioni impegnative. Di solito un punteggio basso sull'ansia va di pari passo con un'elevata autoefficacia e autocontrollo. Allo stesso tempo, mantenere bassa l'ansia aiuta a mantenere il proprio benessere a livelli elevati.

### 1.3.12 Procrastinazione (Procrastination)

#### Descrizione generale della scala (tutti gli studenti ricevono questo paragrafo)

La procrastinazione è il rimandare deliberatamente di un atto o di una decisione, sebbene ci si aspetti che questo ritardo alla fine abbia conseguenze negative. La procrastinazione può avere un effetto negativo sul rendimento e sul ritmo di studio, portando spesso all'abbandono scolastico. Stress, ansia e stanchezza sono associati alla procrastinazione.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "alto" sulla procrastinazione**

La procrastinazione potrebbe essere diventata parte della tua vita. Ciò significa che la maggior parte delle volte non sei in grado di gestire bene il tuo programma di studio e probabilmente hai paura di fallire nelle tue attività accademiche. Potresti sentirti confus\* nei primi passi di un incarico accademico, o di qualsiasi altro compito in generale. In ogni caso, tieni presente che quasi tutt\* gli/le student\* a volte procrastinano. Tuttavia, alti livelli di procrastinazione di solito hanno un effetto negativo sulla propria vita. Ecco alcuni modi che possono essere utili per ridurre la procrastinazione:

- Ricordati innanzitutto perché stai studiando. Cerca di ricordare il valore pratico dei tuoi compiti accademici.
- Tieni presente che essere più organizzat\* e strategic\* nello studio riduce la procrastinazione. Ad esempio, suddividi sempre gli obiettivi a lungo termine in obiettivi a breve termine e fattibili.
- Utilizza applicazioni per la gestione del tempo (ad es. calendari e app di organizzazione).
- Cerca di trovare il momento della giornata per concentrarti. Ad esempio, potresti lavorare meglio a tarda notte o avere maggiore concentrazione al mattino.
- Puoi sempre discutere le tue attività e compiti accademici con i/le tu\* amic\* e compagn\* di classe. Avere altre persone affidabili (adulti e/o amic\*, student\*) con cui parlare può aumentare la fiducia in se stessi e rendere le attività più interessanti e realizzabili.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "moderato" sulla procrastinazione**

Il tuo punteggio sulla procrastinazione è di livello moderato. Ciò significa che la procrastinazione è presente nella tua vita, nonostante le difficoltà eventualmente causate da ritardi e fallimenti. Anche se pensi di aver trovato un tuo ritmo, tieni presente che chi procrastina riporta più stress e malesseri. Allo stesso tempo, di solito ottiene voti più bassi. Ecco alcuni modi che possono essere utili per ridurre la procrastinazione:

- Se ti senti sopraffatt\*, fai una breve pausa e prova un'attività rilassante. Stai calm\*! Non dimenticare che dovresti sempre fare delle pause dallo studio per rilassare la mente!
- Tieni presente che essere più organizzat\* e strategic\* nello studio riduce la procrastinazione. Pianifica una tabella di marcia. Impara a organizzare il tuo tempo e i tuoi sforzi. Ad esempio, suddividi sempre gli obiettivi a lungo termine in obiettivi a breve termine e fattibili.
- Utilizza applicazioni per la gestione del tempo (ad es. calendari e app di organizzazione).
- Monitora i tuoi progressi e le tue attività e discutine con altre persone affidabili (adulti e/o amic\*, student\*).
- Assicurati di avere chiare le richieste, le scadenze e i requisiti dei compiti da svolgere.

⇒ **per gli/le student\* che ottengono un punteggio "basso" sulla procrastinazione**

Ben fatto! La procrastinazione non è un problema per te. Tieni il ritmo dei tuoi studi e sei puntuale! Sembri un\* student\* diligente. Tieni presente che fare delle pause durante l'apprendimento aiuta nei periodi di vita intensi e anche in situazioni accademiche molto impegnative.

## 1.4 Students Feedback (in Belgian)

(the subscales are ordered based on the online platform)

### 1.4.1 Zelfregulatie (self-regulation)

#### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Zelfregulatie is een belangrijke studievaardigheid. Het verwijst naar de manier waarop je je leren in handen neemt, je leren beheert en beslissingen neemt over wanneer en hoe je studeert. Zelfregulatie gaat ook over reflecteren op je studievoortgang en studiesucces. Zelfregulerende studenten houden vol als er leerproblemen op hun pad komen, gaan leren niet uit de weg en zijn goede time-managers.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op zelfregulatie

Je doet het goed op zelfregulatie. Dit betekent dat je in staat bent om op een zelfstandige manier controle te nemen over je leerproces. Deze vaardigheid is erg belangrijk voor een succesvolle overgang naar het hoger onderwijs en daarna. Houd deze vaardigheid vol, je bent goed op weg!

#### ⇒ voor studenten die 'matig' scoren op zelfregulatie

Je zelfregulatievaardigheid bij het studeren is matig. Je bent in staat om controle te nemen over je leerproces, maar moet hier duidelijk ook nog wat in verbeteren. Het ontwikkelen van deze vaardigheid is natuurlijk erg belangrijk voor je studieloopbaan in het hoger onderwijs en daarbuiten. Hieronder vind je enkele manieren om je zelfregulatievaardigheid verder te ontwikkelen.

- Reflecteer op wat je weet over een specifieke leerinhoud en hoe veel tijd je nodig hebt om oude en nieuwe informatie te verwerken. Reflecteren op je uitgangspositie is erg belangrijk en kan tijd besparen.
- Ontwikkel een leerschema om je leertraject in goede banen te leiden. Begin met het plannen van de tijdstippen in de week die je zal besteden aan studeren en welke leerinhouden op welke tijdstippen zullen worden bestudeerd. Houd je vorderingen in de gaten. Het gebruik van zelfcontroles om de effectiviteit van je leren te beoordelen is

belangrijk, maar herhaling van deze zelfcontroles over meerdere dagen is ook belangrijk.

- Neem de tijd om na te denken over je studiegedrag. Reflecteer op wat voor je werkt in welke omstandigheden en richt je op nieuwe verbeterpunten.
- Evalueer na een periode hoe effectief je leerschema was en je manieren om leerinhouden te verwerken. Aarzel niet om nieuwe benaderingen voor timemanagement of het verwerken van informatie te verkennen, als studeren moeilijk bleek te zijn.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op zelfregulatie**

Je zelfregulatievaardigheden bij het studeren moeten verder worden verbeterd. Dit betekent dat je het moeilijk vindt om je eigen leren ter hand te nemen, om leren te verwerken, of om te reflecteren op hoe je leren verder verbeterd zou kunnen worden. Toch is deze vaardigheid heel belangrijk voor je studieloopbaan in het hoger onderwijs en ook daarna. Er zijn manieren om je zelfregulatievaardigheid verder te ontwikkelen. Hieronder staan enkele manieren om je zelfregulatievaardigheid verder te ontwikkelen.

- Studeren hangt nauw samen met je eigen motieven om te studeren. Om jezelf te motiveren om te studeren, probeer je na te denken over de relevantie van leerinhouden of zoek je naar mogelijkheden om het nut van leerinhouden te vragen of te bespreken met (oudere) medestudenten in de opleiding.
- Probeer het studeren niet uit de weg te gaan, want dat kan de werkdruk opdrijven. Probeer ideale studiemomenten in de week te vinden en maak een afweging tussen studietijd en vrije tijd.
- Ontwikkel een leerschema om je leertraject in goede banen te leiden. Begin met het plannen van de tijdstippen in de week die je zal besteden aan studeren en welke leerinhouden op welke tijdstippen zullen worden bestudeerd. Bewaak je vorderingen. Het gebruik van zelfcontroles om de effectiviteit van je leren te beoordelen is belangrijk, maar herhaling van deze zelfcontroles over meerdere dagen is ook belangrijk.

- Probeer te reflecteren op je studiegedrag. Reflecteer op wat voor je wel of niet werkt in welke omstandigheden en richt je op nieuwe verbeterpunten. Vraag (oudere) studiegenoten hoe zij hun leren organiseren, of wat zij effectieve manieren vinden om te studeren.
- Aarzel niet om contact op te nemen met (oudere) studiegenoten of een studiecoach als je hulp nodig hebt. Zij kunnen waardevolle suggesties geven over hoe je je zelfregulatievaardigheden kunt verbeteren.

## 1.4.2 Externe regulatie (external regulation)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Externe regulatie verwijst naar de manier waarop je manier van studeren wordt gestuurd door anderen dan jezelf. Het gaat om een zeer afhankelijke manier van studeren, waarbij je probeert te voldoen aan de eisen van anderen of nauwgezet alle instructies volgt die in cursusmateriaal worden gegeven. Hoewel het belangrijk kan zijn om richtlijnen van docenten of cursusmateriaal op te volgen, werkt het averechts als je erg afhankelijk bent van de regulatie van buitenaf, en alleen het gevraagde studietraject en de deadlines volgt die door anderen worden opgelegd. In het hoger onderwijs wordt verwacht dat studenten meer en meer onafhankelijke studenten worden, die hun eigen leerproces in handen kunnen nemen en de regulatie van anderen niet nodig hebben om succesvol te kunnen studeren.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op externe regulatie

Je manier van studeren wordt in hoge mate gestuurd door de regulatie van externe bronnen (docenten en/of cursusmateriaal). Hoewel het belangrijk is om richtlijnen of vastgestelde deadlines te volgen, neemt een succesvolle leerling zijn leren in eigen hand. Hieronder vind je enkele manieren om je gewoonte om anderen je leren te laten bepalen te verminderen en meer verantwoordelijkheid te nemen bij je leren.

- Neem niet alle instructies in handboeken als vanzelfsprekend aan. Vaak leggen ze een voortzetting van oefeningen op, zelfs als je de te verwerven kennis of vaardigheden al beheerst. Maak een meer weloverwogen keuze wat betreft het opvolgen van suggesties in het cursusmateriaal.
- Ga regelmatig na of de aanwijzingen in het cursusmateriaal of van de docent voor je een goede oplossing zijn om uw studie te organiseren. Probeer een leerschema op te stellen, waarin je de verschillende leerbehoeften van verschillende vakken in de tijd kan plaatsen.
- Luister naar de adviezen of richtlijnen van docenten, maar neem deze niet altijd als vanzelfsprekend als leidraad voor uw leren. Soms is meer voorbereiding of oefening nodig, afhankelijk van je voorkennis of startvaardigheden. Probeer je eigen leertraject

te vinden, dat rekening houdt met hun begeleidingsinstructies, maar dat je vrijheid om de leerinhoud ook op je eigen manier te bestuderen, niet blokkeert.

- Neem de tijd om na te denken over uw studiegedrag. Hoe verwerk je leerstof en hoe helpen specifieke leertaken of richtlijnen van de docent je daarbij.

⇒ **voor studenten die "matig" scoren op externe regulatie**

Je manier van studeren wordt eerder geleid door de regulatie van externe bronnen (docenten en/of cursusmateriaal). Hoewel het belangrijk is om richtlijnen of deadlines te volgen, neemt een succesvolle leerling het leren in eigen hand. Hieronder vind je enkele manieren om je gewoonte om anderen je leren te laten bepalen te verminderen en meer verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen leren.

- Neem niet alle instructies in handboeken als vanzelfsprekend aan. Vaak leggen ze een voortzetting van oefeningen op, zelfs als je de te verwerven kennis of vaardigheden al beheerst. Maak een meer weloverwogen keuze wat betreft het opvolgen van suggesties in het cursusmateriaal.
- Ga regelmatig na of de instructies in het cursusmateriaal of van de docent voor je een goede oplossing zijn om je studie te organiseren. Probeer een leerschema op te stellen, waarin je de verschillende leerbehoeften van verschillende vakken in de tijd kunt plaatsen.
- Luister naar de adviezen of richtlijnen van docenten, maar neem deze niet altijd als vanzelfsprekend als leidraad voor je leren. Soms is er meer voorbereiding of oefening nodig, afhankelijk van je voorkennis of startvaardigheden. Probeer je eigen leertraject te vinden, dat rekening houdt met hun begeleidingsinstructies, maar dat uw vrijheid om de leerinhoud ook op je eigen manier te bestuderen, niet blokkeert.
- Neem de tijd om na te denken over je studiegedrag. Hoe verwerk je leerstof en hoe helpen specifieke leertaken of richtlijnen van de docent je daarbij.



⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op externe regulatie**

Je manier van studeren wordt minder gestuurd door de regulatie van externe bronnen (docenten en/of cursusmateriaal). Hoewel het belangrijk is om richtlijnen of vastgestelde deadlines te volgen, neemt een succesvolle leerling zijn leren in eigen hand.

Je bent op de goede weg als je score op zelfregulatie matig tot hoog is. In dat geval wordt duidelijk dat je in staat bent meer verantwoordelijkheid te nemen bij je eigen studie. Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen wat docenten en cursusmateriaal enerzijds van je verwachten, maar anderzijds ook je eigen studietraject in de hand nemen.

Als je echter laag scoort op externe regulatie en je scoort ook laag op zelfregulatie, kan dat ook wijzen op een leerprobleem, vooral wat betreft de organisatie en opvolging van je eigen leren. In dat geval is het belangrijk om ook verdere hulp of advies te zoeken, suggesties te doen, van bijvoorbeeld (oudere) studiegenoten in de opleiding of in contact te komen met een studiebegeleider. Een belangrijk aspect dat in deze situatie kan meespelen, is dat je motieven om te studeren minder positief kunnen zijn of zelfs kunnen afnemen. In dat geval is het belangrijk om weer de nodige energie te vinden om je eigen manier van leren aan te sturen. Neem altijd contact op met een studieloopbaanbegeleider of anderen, als er motivatieproblemen in het spel zijn.

### 1.4.3 Ambivalentie (Ambivalence)

#### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Ambivalentie verwijst naar motivatieproblemen die te maken hebben met studeren. Als iemand twijfelt over de gemaakte studiekeuze en vragen blijft stellen over het nut van de studie voor de verdere loopbaan, kunnen ambivalente gevoelens een nadelige invloed hebben op het studiegedrag en de studieresultaten. Het kan ook een aanwijzing zijn dat iemand zich niet goed of op zijn gemak voelt in het huidige studietraject, of meer twijfels heeft over de zin van het bestuderen van al die leerinhouden met het oog op de toekomst. Er kunnen veel oorzaken zijn voor het hebben van ambivalente gevoelens over de studie, maar vaak gaat het samen met een gebrek aan motivatie, en leidt het tot een geringere volharding in de studie.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op ambivalentie

De redenen waarom je studeert zijn zeer ambivalent. Waarschijnlijk voel je je minder verbonden met je studie, en zie je de zin er niet van in. Verschillende oorzaken kunnen samenhangen met deze negatievere gevoelens over je studie. Bij grote twijfels over de zin van het volhouden van je studie is het belangrijk om contact te zoeken met bijvoorbeeld (oudere) studiegenoten in je netwerk om de relevantie van je studie te bespreken. Ook is het belangrijk om contact op te nemen met een studieloopbaanbegeleider als deze negatieve gevoelens langer duren.

#### ⇒ voor studenten die 'matig' scoren op ambivalentie

De redenen waarom je studeert zijn voor jou soms onduidelijk. Er zijn momenten waarop je jezelf afvraagt wat de zin van je studie is. Er zijn verschillende oorzaken aan te wijzen voor deze negatieve gevoelens over je studie, maar het lijkt erop dat ze meer van tijdelijke aard zijn. Als je twijfelt over het gekozen studietraject, probeer dan de voor- en nadelen van je studiekeuze te overdenken en af te wegen. Probeer bij sterkere twijfels over het nut in contact te komen met bijvoorbeeld enkele (oudere) studiegenoten voor een goed gesprek over de

opleiding. Als je twijfels blijven bestaan of zelfs toenemen, neem dan contact op met een studieloopbaanbegeleider om meer advies te krijgen over hoe om te gaan met negatieve gevoelens tijdens het studeren of om verder studieadvies in te winnen.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op ambivalentie**

De redenen waarom je studeert zijn voor jou helemaal niet ambivalent. Dit is een indicatie dat je ook gemotiveerd bent voor je studie. Je bent op de goede weg en het is duidelijk dat je veel minder twijfels hebt over het gekozen studietraject. Probeer deze motivatiedrang vast te houden en wees je ervan bewust dat er wat betreft je motivatie in je studietraject wat downs en ups kunnen zijn. Probeer een goede balans te vinden tussen de eisen en wensen van buitenaf in de opleiding en hoe je een positieve motivatie voor je studie kunt behouden. Bij groeiende twijfels kan een goed gesprek met bijvoorbeeld wat (oudere) studiegenoten erg helpen om het bredere plaatje van de relevantie van dit studietraject te zien.

## 1.4.4 Zelfeffectiviteit (Self-efficacy)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Zelfeffectiviteit verwijst naar hoe je jezelf en je vaardigheden ziet als student in de gegeven opleiding. Het hangt nauw samen met zelfvertrouwen, en het is een belangrijke troef voor een succesvolle studieloopbaan. Een positief zelfvertrouwen in iemands capaciteiten is het resultaat van eerdere ervaringen, maar kan ook worden ontwikkeld door specifieke vaardigheidstrainingen, vooral in de zin van een positiever gevoel over jezelf krijgen, of minder kritisch worden over jezelf als de persoonlijke standaard te hoog is.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op self-efficacy

Je hebt veel vertrouwen in je eigen capaciteiten in de gekozen opleiding. Dit is een belangrijke troef voor je toekomstige stappen en je bent op de goede weg. Wees je er echter ook van bewust dat het belangrijk is om een positief zelfvertrouwen te behouden, ook als er belangrijke uitdagingen op je pad komen. Neem negatieve studie-ervaringen en -resultaten ook als belangrijke leermomenten en vraag altijd om feedback. Te veel zelfvertrouwen in alle situaties en contexten kan echter ook een belangrijke valkuil zijn. Het is daarom goed om op gezette tijden na te denken over hoe het eigen studeren verder verbeterd kan worden.

#### ⇒ voor studenten die 'matig' scoren op self-efficacy

Je hebt redelijk veel vertrouwen in je eigen capaciteiten in de gekozen opleiding. Soms zijn er twijfels over hoe de studie aan te kunnen, te beheersen of vol te houden. Het is een normale situatie, dat er twijfels kunnen ontstaan, en het zelfvertrouwen verder moet groeien. Het is belangrijk om negatieve studie-ervaringen en -resultaten ook als belangrijke leermomenten te zien, en altijd om feedback van anderen te vragen. Het is goed om regelmatig na te denken over hoe je je studie verder kunt verbeteren. Laat je zelfvertrouwen ook groeien door positieve ervaringen en resultaten. Veel te kritisch zijn voor jezelf, kan ook aanleiding geven tot een

gematigder zelfvertrouwen. Praat bij blijvende twijfels over jezelf en de opleiding bijvoorbeeld met wat (oudere) studiegenoten of neem contact op met een studieloopbaanbegeleider.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op self-efficacy**

Je hebt minder vertrouwen in je eigen capaciteiten voor de gekozen opleiding. Misschien ben je te kritisch voor jezelf, of heb je negatieve studie-ervaringen en -resultaten meegemaakt. Een positiever zelfbeeld kan groeien als je meer studiesucces ervaart, maar ook door meer persoonlijke feedback te krijgen. Praat bijvoorbeeld met (oudere) studiegenoten over je (negatieve) studie-ervaringen en studieresultaten, en minder positief zelfvertrouwen over de opleiding. Als dit gevoel langere tijd aanhoudt, neem dan contact op met een studieloopbaanbegeleider, die wellicht ook andere suggesties kan doen om een positiever zelfvertrouwen over de eigen capaciteiten te ontwikkelen. Bij een verkeerde studiekeuze is het belangrijk tijdig actie te ondernemen voordat het negatieve zelfbeeld de overhand krijgt.

## 1.4.5 Veerkracht (Resilience)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten ontvangen deze paragraaf)

Veerkracht is het vermogen om de geestelijke gezondheid en het welzijn met succes te handhaven of te herwinnen in het licht van aanzienlijke tegenslagen of risico's. Veerkracht kan studenten helpen om academische uitdagingen en eisen aan te kunnen, om positieve vooruitgang mogelijk te maken en om te gaan met de druk van werk, studie en leven.

⇒ **voor studenten die 'hoog' scoren op veerkracht**

Je doet het goed op veerkracht. Dit betekent dat je in staat bent je gedrag aan te passen en je niet van streek laat maken door uitdagingen en moeilijkheden die zich kunnen voordoen. Deze specifieke vaardigheid is erg belangrijk om uitdagingen in het leven aan te gaan die kunnen ontstaan door je overstap naar het hoger onderwijs en daarna. Houd deze psychologische kracht in stand! Je bent goed op weg!

⇒ **voor studenten die 'matig' scoren op veerkracht**

Je veerkracht is matig. Meestal ben je in staat om je aan te passen aan stressvolle en ongunstige omstandigheden, maar toch zal verdere verbetering je ten goede komen. Hieronder staan enkele manieren die je kunnen helpen deze specifieke vaardigheid verder te ontwikkelen.

- Vermijd negatief denken door rekening te houden met eerdere successen en/of positieve ervaringen.
- Interpersoonlijke relaties met betrouwbare mensen, hetzij volwassenen of vrienden/maatjes, kan je het gevoel geven dat de last van je afgevallen is en dat er innerlijke kracht (r)gevestigd is.
- Zorg goed voor jezelf! Houd altijd in gedachten dat jezelf waardig en waardevol bent.

⇒ **voor leerlingen die 'laag' scoren op weerbaarheid**

- Je kunt het gevoel hebben dat je veerkracht verbetering behoeft. Dit lijkt het geval te zijn.
- Een zwakke veerkracht impliceert meestal dat je problemen hebt om uitdagingen en obstakels in het leven, waaronder de overgangperiode in het hoger onderwijs en de aanpassing aan de academische eisen, onder controle te krijgen. Veerkracht is belangrijk in het leven als geheel. Er zijn een aantal manieren om je veerkracht verder te ontwikkelen en te verbeteren. Hieronder vind je enkele manieren om dat te doen.
- Vermijd negatief denken en probeer je potentieel en kracht te identificeren. Mensen hebben altijd sterke kanten aan zichzelf, ook al herkennen ze die nauwelijks.
- Vergeet niet om altijd rekening te houden met eerdere positieve ervaringen.
- Interpersoonlijke relaties met betrouwbare mensen, hetzij volwassenen of vrienden/maatjes, kunnen u het gevoel geven dat de last van u afgevallen is en dat uw innerlijke kracht (r)gevestigd is.
- Zorg goed voor jezelf! Houd altijd in gedachten dat jezelf waardig en waardevol bent.

## 1.4.6 Emotioneel bewustzijn (Emotional Awareness)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Emotioneel bewustzijn is het vermogen om niet alleen je eigen emoties, maar ook die van anderen te herkennen en te begrijpen. Dit bewustzijn is een belangrijk onderdeel van wat 'emotionele intelligentie' wordt genoemd, wat ook inhoudt dat je problemen in het leven kunt oplossen door emoties te begrijpen, zoals je eigen emoties kunnen reguleren en anderen kunnen opvrolijken als ze zich slecht voelen. Een hoog niveau van emotioneel bewustzijn betekent dat je snel van je gevoelens kunt leren. Als je je bijvoorbeeld verdrietig voelt, kun je nadenken over waarom dat zo is, en beslissingen nemen die je vervolgens helpen. Het betekent ook dat je emoties van tevoren kunt voorspellen - je weet welke acties tot welke emoties zullen leiden en dit betekent dat je op basis daarvan betere keuzes kunt maken.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op emotioneel bewustzijn

Je score geeft aan dat je in staat bent om je eigen gevoelens en die van anderen duidelijk te begrijpen. Dat betekent dat:

- je je emotionele toestand duidelijker kunt communiceren met anderen;
- je sneller door moeilijkheden heen kunt door je emoties als een navigatiemiddel te gebruiken;
- je persoonlijke grenzen kunt stellen die voor jou werken;
- je anderen beter kunt begrijpen en meer behulpzaam kunt zijn;
- je kan jezelf helpen zich beter te voelen door te weten welke beslissingen leiden tot een goed gevoel.

Mensen die zich emotioneel bewust zijn, hebben meestal toegang tot meer vreugde en vervulling. Blijf deze vaardigheid bijhouden, je bent goed op weg!



⇒ **voor studenten die 'matig' scoren op emotioneel bewustzijn**

Gezien je score heb je het vermogen om je eigen emoties en hun effecten op je prestaties te begrijpen. Je weet wat je voelt en waarom - en hoe het helpt of schaadt wat je probeert te doen. Maar er is altijd ruimte om deze vaardigheid van je te verbeteren en nog hogere scores te halen. Hier zijn enkele tips om je emotioneel bewustzijn te verhogen:

- Gebruik een assertieve stijl van communiceren. Assertieve communicatie komt een heel eind in de richting van het verdienen van respect zonder te agressief of te passief over te komen.
- Reageer in plaats van te reageren op conflicten. Een emotioneel bewust persoon weet hoe hij kalm kan blijven in stressvolle situaties.
- Maak gebruik van actieve luistervaardigheden. Probeer in gesprekken te luisteren naar duidelijkheid in plaats van alleen maar te wachten tot je aan de beurt bent om te spreken.
- Wees gemotiveerd. Emotioneel bewuste mensen zijn zelfgemotiveerd en hun houding motiveert anderen. Ze stellen doelen en zijn veerkrachtig in het aangaan van uitdagingen.
- Oefen manieren om een positieve houding te behouden. Onderschat de kracht van je houding niet. Een negatieve houding infecteert gemakkelijk anderen als iemand dat toelaat.
- Oefen zelfbewustzijn. Wees intuïtief. Wees je bewust van je eigen emoties en hoe je de mensen om je heen kunt beïnvloeden.
- Accepteer kritiek goed. In plaats van beledigd of defensief te worden, neem even de tijd om te begrijpen waar de kritiek vandaan komt, hoe het anderen of je eigen prestaties beïnvloedt en hoe je eventuele problemen constructief kunt oplossen.
- Leef je in anderen in. Empathie helpt je om met anderen om te gaan op een fundamenteel menselijk niveau. Het opent de deur voor wederzijds respect en begrip tussen mensen met verschillende meningen en situaties.
- Wees benaderbaar en sociaal. Maak gebruik van de juiste sociale vaardigheden op basis van je relatie met wie je om je heen hebt.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op emotioneel bewustzijn**

Dit is een indicatie dat je probeert om emotioneel bewust te zijn, maar je moet deze inspanning volhouden. Je bent op de goede weg, en het is duidelijk dat je een aantal opmerkelijke stappen vooruit hebt gezet. Ga zo door en je zult beloond worden. Hier zijn enkele tips die je verder kunnen helpen. Emotioneel bewustzijn bestaat uit 5 kernelementen:

- Zelfbewustzijn
- Zelf-regulatie
- Motivatie
- Empathi
- (Goede) waarden

De manier om emotioneel bewust te worden is in feite het vinden of creëren van deze vijf elementen in jezelf, vandaar de vijf vaardigheden (meer daarover zo dadelijk).

## 1.4.7 Emotionele helderheid (Emotional Clarity)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Emotionele helderheid is een belangrijk onderdeel van emotieregulatie, omdat het duidelijk kunnen identificeren van je emoties de eerste stap is in het bepalen hoe je ze kunt reguleren en ermee kunt omgaan. Met andere woorden, emotionele helderheid verwijst naar de mate waarin je weet, begrijpt en duidelijk bent over welke emoties je voelt en waarom je ze voelt.

#### ⇒ voor studenten die 'laag' scoren op emotionele helderheid

Je doet het goed op emotionele helderheid. Dit betekent dat je meestal je stemmingen en emoties kunt identificeren en begrijpen. Hou deze vaardigheid in stand, je bent goed op weg! Bedenk echter wel dat emotionele helderheid een subjectieve vaardigheid is, wat betekent dat er geen objectief referentiepunt is voor het benoemen van je emoties.

#### ⇒ voor studenten die 'matig' scoren op emotionele helderheid

Je vaardigheid in emotionele helderheid is matig. Je bent in staat om controle te nemen over je emotionele proces, maar je moet hier duidelijk nog wat in verbeteren. Houd in gedachten dat emotionele helderheid een subjectieve vaardigheid is, wat betekent dat er geen objectief referentiepunt is voor het benoemen van je emoties. Omdat er dus geen nauwkeurige indicator van buitenaf kan zijn, is het belangrijk je te richten op het idee dat je je emotionele toestand zonder al te veel moeite kunt benoemen. Wat volgt is een handvol van de meest nuttige ideeën en principes voor het bereiken van betere emotionele helderheid.

- Label je emoties in duidelijke taal.
- Identificeer je stressoren.
- Vraag jezelf af:

Wat kan dit gevoel opwekken?

Merk op of je begint te oordelen over wat je voelt.

⇒ **voor studenten die 'hoog' scoren op emotionele helderheid**

Je vaardigheid in emotionele helderheid moet nog verder verbeterd worden. Dit betekent dat je het moeilijk vindt om je emotionele ervaringen te identificeren, te begrijpen en te onderscheiden, of om na te denken over hoe je eigen emoties verder verbeterd zouden kunnen worden. Hieronder staan enkele manieren om je emotionele helderheid vaardigheid verder te ontwikkelen.

- Verbreed je emotionele woordenschat. Als je een sterke emotie ervaart, neem dan even de tijd om te bedenken hoe je die kunt noemen.
- Denk na over de intensiteit van de emotie: Terwijl je je emoties labelt, beoordeel ze ook op een schaal van 1-10.
- Schrijf het uit: Als je een moeilijke tijd doormaakt of een grote overgang, of als je emotionele onrust voelt - of als je een moeilijke ervaring hebt gehad waarvan je denkt dat je die nog niet helemaal hebt verwerkt.
- Voel je emoties lichamelijk: Oefen met het onderscheiden van hoe je je lichamelijk voelt en hoe je je emotioneel voelt.
- Time je emoties: Heb je ooit je emoties getimed? Zo niet, dan raden we je aan het eens te proberen.

## 1.4.8 Doelstellingen (Goals)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Emotieregulatie speelt een integrale rol in doelgericht gedrag. In het algemeen zijn emoties bedoeld om onze aandacht te vestigen op belangrijke gebeurtenissen in het leven. Maar als ze niet goed gereguleerd worden, kunnen negatieve emoties, zoals frustratie, droefheid en hopeloosheid, cognitieve bronnen belasten. Het raakvlak tussen doelgericht gedrag en emoties heeft te maken met het vermogen tot zelfregulatie, ofwel het vermogen om je gedachten, impulsen, gedragingen en emoties te beheersen. Het einddoel is echter altijd hetzelfde: ons emotioneel welzijn bevorderen en ons als mens beter voelen. Omgaan met stress is hier een onderdeel van, maar het gaat ook om zaken als je gelukkiger voelen, verdriet uit je leven bannen, omgaan met boze gevoelens, en afrekenen met slepende wrokgevoelens.

⇒ **voor studenten die 'hoog' scoren op 'doelen'**

Volgens je score heb je wat moeite met doelgerichte cognitie en gedrag als je angstig bent. Hier zijn enkele vaardigheden die kunnen helpen bij het cultiveren van emotionele regulatie en het volhouden daarvan in moeilijke tijden in het leven.

- Zelfbewustzijn: Alles wat je nodig hebt is volledige bewustwording van elk gevoel dat je geest 'op dit moment' beheerst.
- Mindful bewustzijn: Mindfulness laat je alle aspecten van de externe wereld verkennen en identificeren, inclusief ons lichaam.
- Cognitieve herwaardering: Cognitieve herwaardering omvat het veranderen van de manier waarop we denken.
- Aanpassingsvermogen: Emotionele ontregeling verlaagt je aanpassingsvermogen aan veranderingen in het leven. Je wordt vatbaarder voor afleiding en verslapping van je copingmechanismen, waardoor je je vaak gaat verzetten tegen veranderingen.
- Zelfcompassie: Elke dag wat tijd voor jezelf opzij zetten is een geweldige manier om emotionele regulatievaardigheden op te bouwen.

⇒ **voor studenten die 'gemiddeld' scoren op 'doelen'**

Je hebt niet veel moeite met doelgerichte cognitie en gedrag wanneer je angstig bent. Toch zijn hier enkele vaardigheden die kunnen helpen bij het cultiveren van emotionele regulatie en het volhouden daarvan in moeilijke tijden in het leven.

- Het beoefenen van gewoonten zoals het bewust accepteren van emoties.
- Het verleggen van de aandacht weg van de bron van negatieve emoties, of het herkaderen van emotionele situaties (zoals denken over een tegenslag of fout als een kans om te leren) kan nuttig voor je zijn.
- Je kunt de manier waarop je over emotionele situaties denkt veranderen.
- Elke dag wat tijd voor jezelf vrijmaken is een goede manier om vaardigheden voor emotieregulatie op te bouwen.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op 'doelen'**

Je bent in staat om emotionele ervaring en expressie van negatieve emoties te controleren. Ga door met je goede werk!

## 1.4.9 Impuls (Impulse)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Het begrip emotionele impuls wordt vaak gebruikt maar zelden gespecificeerd. Het verwijst naar een emotie die wordt opgewekt door de beoordeling van een waargenomen of gedacht object, gebeurtenis of toestand van de wereld als aangenaam of onaangenaam, of als gunstig of schadelijk, en welke actie geneigd is om dat object, die gebeurtenis of toestand van de wereld te beïnvloeden. De beoordeling leidt eerst tot een toestand van bereidheid om de relatie van de agent tot het betrokken voorwerp, de betrokken gebeurtenis of de betrokken toestand van de wereld tot stand te brengen, te wijzigen, te bestendigen of te beëindigen. Die bereidheid kan vervolgens leiden tot een actie die het doel van de bereidheid kan verwezenlijken. Emoties worden als "impulsief" beschouwd wanneer en omdat zij niet worden voorafgegaan door beraadslaging of de bewuste voorstelling van een of ander emotiedoel.

#### ⇒ voor studenten die "hoog" scoren op emotionele impuls

Je manier om je impulsieve acties en emoties te controleren en te beheersen is nogal laag. Vooral het ontwikkelen van manieren om tijd en ruimte te geven aan onze moeilijke emoties is belangrijk. Als je niet geoefend bent in het verdragen van ongemak en het ombuigen van logge gevoelens tot iets hanteerbaars, is de kans groot dat je het nu erg moeilijk hebt. Om je te helpen, kan je deze tips overwegen om je emoties frontaal aan te pakken.

- Begin met het identificeren van je gevoelens.
- Weersta het veroordelen van je gevoelens.
- Vraag: "Wat vertellen deze gevoelens mij?".
- Zoek een manier om het gevoel op een verstandige en veilige manier te uiten.
- Onthoud dat het oké is om op snooze te drukken bij een gevoel.
- Wees slim en opzettelijk in het gebruik van afleiding.

⇒ **voor studenten die 'matig' scoren op emotionele impulsen**

De manier waarop jij je impulsieve emoties en handelingen beheerst en onder controle houdt is matig. Hieronder vind je een aantal tips om je emoties onder controle te houden en je rationaliteit terug te vinden in elke uitdagende situatie:

- Label je Emoties: Labelen hoe je je voelt kan veel van de angel uit de emotie halen.
- Herformuleer je gedachten: Je emoties beïnvloeden de manier waarop je gebeurtenissen waarneemt. Soms is de gemakkelijkste manier om een ander perspectief te krijgen een stap terug te doen en jezelf af te vragen: "Wat zou ik zeggen tegen een vriend die dit probleem had?"
- Doe mee aan een stemmingsversterker: Denk aan de dingen die je doet als je je gelukkig voelt. Doe die dingen als je in een slechte bui bent en je zult je beter gaan voelen.
- Blijf oefenen op je vaardigheden om je emoties te reguleren: Je emoties onder controle houden is soms moeilijk. En er zal waarschijnlijk een specifieke emotie zijn, zoals woede, die soms het beste met je voor heeft. Maar hoe meer tijd en aandacht je besteedt aan het reguleren van je emoties, hoe mentaal sterker je zult worden.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op emotionele impulsen**

Je score laat zien dat je je impulsen effectief kunt beheersen. Je bent in staat om je acties te plannen en rationeel te beslissen. Houd wel in gedachten dat emoties krachtig zijn. Hieronder vind je een aantal manieren om je impulsieve emoties en handelingen te beheersen en zo je emotionele regulatievaardigheden aan te scherpen.

- Label je emoties: Etiketieren hoe je je voelt kan veel van de angel uit de emotie halen.
- Herformuleer je gedachten: Je emoties beïnvloeden de manier waarop je gebeurtenissen waarneemt. Soms is de gemakkelijkste manier om een ander perspectief te krijgen een stap terug te doen en jezelf af te vragen: "Wat zou ik zeggen tegen een vriend die dit probleem had?"
- Doe mee aan een stemmingsversterker: Denk aan de dingen die je doet als je je gelukkig voelt. Doe die dingen als je in een slechte bui bent en je zult je beter gaan voelen.



- Blijf oefenen op je vaardigheden om je emoties te reguleren: Je emoties onder controle houden is soms moeilijk. En er zal waarschijnlijk een specifieke emotie zijn, zoals woede, die soms het beste met je voor heeft. Maar hoe meer tijd en aandacht je besteedt aan het reguleren van je emoties, hoe mentaal sterker je zult worden.

## 1.4.10 Emotionele niet-aanvaarding (Emotional Non\_Acceptance)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Emotionele acceptatie is de bereidheid om alle emoties volledig te ervaren, zelfs negatieve. Niet-acceptatie manifesteert zich als het niet willen voelen van emoties die als "slecht" worden ervaren en wordt positief geassocieerd met onderdrukking en depressieve symptomen. Wij stellen echter dat non-acceptatie en onderdrukking verschillend zijn, omdat non-acceptatie een waardeoordeel is over de ervaring van emoties, terwijl onderdrukking een handeling is om de expressie van emoties te controleren.

⇒ **voor studenten die 'hoog' scoren op emotionele non-acceptatie**

Je bent weinig zeker over uw welwillende houding ten opzichte van uw eigen emoties, gedachten of externe gebeurtenissen. Neem de volgende suggesties in overweging en je zult je emotionele acceptatie verbeteren.

- Gebruik mindfulness voor positieve gevoelens. Mindfulness is zowel een reeks vaardigheden als een levensoriëntatie die inhoudt dat je je aandacht openhoudt voor wat er in het huidige moment gebeurt en dat je een houding van aanvaarding en openheid aanneemt ten aanzien van wat er zich intern of extern afspeelt.
- Observeer je huidige ervaringen. Het observeren van je huidige ervaringen kan je gelukkiger laten voelen door je te helpen vertragen om dingen te waarderen of om meer van de gelukkige dingen op te merken die om je heen gebeuren. Aan de andere kant kan aandacht schenken aan zowel positieve als negatieve gevoelens op het moment dat ze opkomen, je ook meer bewust maken van negatieve gevoelens en gewaarwordingen. Sommige gevoelens of gedachten kunnen ongemakkelijk zijn of moeilijk te verdragen. Positieve gevoelens kunnen worden waargenomen, maar vervolgens snel worden vervangen door negatieve. Daarom kan er meer nodig zijn dan monitoring om ons te helpen gelukkiger te zijn, wat leidt tot het volgende facet van mindfulness, het onderzoeken van deze gedachten met openheid en acceptatie.
- Accepteer je innerlijke ervaringen. Acceptatie is het tegenovergestelde van oordelen of vastklampen. Jezelf veroordelen en bekritisieren betekent niet accepteren dat de dingen

zijn zoals ze zijn en niet veranderd kunnen worden in dit moment. Gebruik maken van je kracht van perspectief kan helpen door je in staat te stellen het grotere plaatje te zien dat bepaalde ervaringen of gevoelens niet helemaal representatief zijn voor alles wat je bent.

⇒ **voor studenten die 'matig' scoren op emotionele non-acceptatie**

Je bent vrij zeker over je welwillende houding ten opzichte van je emoties, gedachten, of externe gebeurtenissen. Het is belangrijk om het onderscheid te maken tussen acceptatie en berusting. Emoties aanvaarden betekent niet dat je je erbij neerlegt dat je je altijd vreselijk voelt of dat je je wentelt in pijn. Het betekent ook niet dat je je vastklampt aan pijnlijke emoties of dat je probeert jezelf te pushen om emotionele pijn te ervaren. Acceptatie betekent gewoon dat je je bewust bent van je emoties en ze accepteert voor wat ze nu zijn, wetende dat ze niet blijvend zullen zijn. Het is niet gemakkelijk om emoties te leren accepteren, omdat ze vaak niet zo goed voelen en we instincten hebben die ons kunnen vertellen ze te vermijden. Maar met volgehouden oefening kun je leren je emoties beter te accepteren.

**voor studenten die 'laag' scoren op emotionele non-acceptatie**

Je hebt een open en verwelkomende houding ten opzichte van je eigen emoties, gedachten, of externe gebeurtenissen. Acceptatie betekent het loslaten van pogingen om je emoties onder controle te houden en te leren dat emoties zelf je geen kwaad kunnen doen, hoewel de dingen die je doet om van emoties af te komen dat wel zijn.

### 1.4.11 Angst (Anxiety)

#### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Angst is een veel voorkomende mentale toestand die mensen vaak in hun leven ervaren, vooral in overgangperiodes (bv. als ze naar de universiteit gaan). Veel studenten hebben te maken met angst tijdens hun eerste jaar, omdat deze periode meestal te maken heeft met verschillende zorgen, zoals het verlaten van familie en gezin, het wennen aan een nieuwe plaats en omgeving, financiële verantwoordelijkheden en nieuwe academische eisen. Angst is een universele en normale emotie die een noodzakelijke en adaptieve reactie is op stress, maar soms kunnen verhoogde niveaus een belemmering vormen op belangrijke gebieden van functioneren. Angst kan leiden tot slechte relaties met andere studenten, een lage betrokkenheid bij campusactiviteiten, lage cijfers en een lage graad van afstuderen.

⇒ **voor studenten die 'hoog' scoren op angst**

Spanning, stress en negatieve emoties kunnen vaak het geval zijn bij jou. Somatische en emotionele uitingen kunnen je een ongemakkelijk en angstig gevoel geven. Toch kan bewustwording van deze bijzondere mentale toestand voor jou een aanknopingspunt zijn om aan zelfkracht te gaan werken. Hieronder staan enkele manieren die kunnen helpen om angst te verminderen.

- Probeer stressoren niet te vermijden. Trap niet in de vermijdings "val". Neem kleine stappen om angstige en stress uitlokkende situaties te benaderen. U kunt altijd met mensen uit uw omgeving praten over hoe u zich voelt. Op die manier zult u zich minder geïsoleerd en alleen voelen. Als je het bijvoorbeeld moeilijk hebt in een college, probeer dan de docent te e-mailen of praat met een klasgenoot.
- Het is belangrijk om tijdens stressvolle periodes een zelfzorgroutine op te zetten. Leer om voor jezelf en je lichaam te zorgen. Lichaamsbeweging is altijd een van de beste manieren om angst en stress te verminderen. Probeer een hobby te nemen! Goed slapen is altijd nuttig. Je kunt cafeïne of alcohol 's avonds altijd beperken, want dat belemmert het slapen.

- Vergeet niet dat je altijd nuttige hulpbronnen op de campus kunt vinden. Veel universiteiten helpen studenten bij deze overgangsfase door academisch advies, peer counseling en studiebegeleiding aan te bieden. Een gedeeld probleem is een gehalveerd probleem! Onthoud dat er altijd oplossingen zijn!

⇒ **voor studenten die 'gemiddeld' scoren op angst**

Je score op angst is niet echt hoog. Een matige score duidt op enige psychische nood en spanning die individuen meestal overleven. Angst creëert onvermijdelijk moeilijkheden in interpersoonlijke relaties en remt de ontwikkeling van het zelf. Enige mate van angst kan positief werken in ons leven en onszelf motiveren. Hieronder staan enkele manieren die u kunnen helpen om angst te verminderen.

- Probeer je tijd te plannen, en stel realistische verwachtingen. Ontwikkel een tijdschema. Leer om je tijd en inspanning te organiseren. Splits bijvoorbeeld langetermijndoelen altijd op in kortetermijn- en haalbare doelen.
- Noteer dagelijks micro-successen, breek taken op in meer beheersbare componenten. Bedenk dat beter organiseren en strategischer te werk gaan bij het studeren angst vermindert.
- Probeer deel te nemen aan ontspannende activiteiten en lichaamsbeweging. Je kunt je altijd bezighouden met expressief schrijven. Lichaamsbeweging is altijd een van de beste manieren om angst en stress te verminderen. Probeer een hobby op te pakken! Waag je aan verschillende dingen.
- Vergeet niet om contact te maken met mensen en probeer optimistisch te zijn. Deel je gedachten en problemen. Blijf positief!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2018-1-EL01-KA203-047890



Deliverable: IO9 PART 1

⇒ voor leerlingen die 'laag' scoren op angst

Een mooie lage score op angst! Je lijkt niet echt van streek of benauwd te worden in veeleisende situaties. Meestal gaat een lage score op angst samen met een hoge zelfredzaamheid en zelfbeheersing. Tegelijkertijd helpt het laag houden van angst om je welzijn op een hoog niveau te houden.



## 1.4.12 Uitstelgedrag (Procrastination)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle studenten krijgen deze paragraaf)

Procrastinatie is het vrijwillig uitstellen van een voorgenomen en noodzakelijke belangrijke activiteit, ondanks de verwachting van mogelijke negatieve gevolgen die zwaarder wegen dan de positieve gevolgen van het uitstel. Uitstelgedrag kan nadelig zijn voor de studieprestaties en het studietempo, en leidt vaak tot vroegtijdig schoolverlaten. Stress, angst en vermoeidheid zijn in verband gebracht met uitstelgedrag.

⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op uitstelgedrag

Uitstelgedrag kan al een deel van je leven zijn. Dit betekent dat u niet in staat bent om uw academisch programma goed te beheren en dat je mogelijk bang bent dat u zult falen in uw academische activiteiten of dat u verward bent over de eerste stappen van een academische opdracht of een andere academische taak in het algemeen. Om eerlijk te zijn, bijna alle studenten stellen zich wel eens uit. Maar veel uitstelgedrag heeft meestal een nadelig effect op iemands leven. Hieronder staan enkele manieren die kunnen helpen om uitstelgedrag te verminderen.

- Herinner jezelf eraan waarom je in de eerste plaats aan het studeren bent. Probeer je de praktische waarde van je studietaken te herinneren.
- Bedenk dat een meer georganiseerde en strategische aanpak van je studie uitstelgedrag vermindert. Splits bijvoorbeeld langetermijndoelen altijd op in kortetermijn- en haalbare doelen.
- Gebruik tijdmanagementtoepassingen (bv. kalenders en organizing apps).
- Probeer een moment van de dag te vinden waarop je je het beste kunt concentreren. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je 's avonds laat beter samenwerkt of dat je zich 's ochtends juist beter kunt concentreren.
- Je kunt je academische activiteiten en taken altijd bespreken met je vrienden en klasgenoten. Betrouwbare anderen (volwassenen en/of vrienden, studenten) hebben om over dingen te praten kan het zelfvertrouwen vergroten en activiteiten interessanter en haalbaarder maken.

⇒ **voor studenten die 'matig' scoren op uitstelgedrag**

Je score op uitstelgedrag ligt in een gemiddeld niveau. Dit betekent dat uitstel een optie is in je leven, ondanks de moeilijkheden die mogelijk veroorzaakt worden door vertragingen en afzeggingen. Hoewel je denkt dat je een zelfgekozen tempo hebt gevonden, moet je bedenken dat mensen die uitstellen meer stress en ziektesymptomen rapporteren. Tegelijkertijd scoren ze meestal lage cijfers. Hieronder staan enkele manieren die kunnen helpen om uitstelgedrag te verminderen.

- Als je je overweldigd voelt, neem dan een korte pauze en probeer een ontspannende activiteit. Zorg dat je rustig wordt! Vergeet niet dat je altijd studiepauzes moet nemen om je geest tot rust te brengen!
- Onthoud dat je studie beter organiseert en strategischer te werk gaat om uitstelgedrag te verminderen. Ontwikkel een tijdschema. Leer om je tijd en inspanning te organiseren. Splits bijvoorbeeld langetermijndoelen altijd op in kortetermijn- en haalbare doelen.
- Gebruik tijdmanagementtoepassingen (bv. kalenders en organisatie apps).
- Monitor je voortgang en activiteiten en bespreek ze met de betrouwbare ander (volwassenen en/of vrienden, studenten).
- Zorg ervoor dat je duidelijk bent over de eisen, de deadlines en de vereisten van de taak in kwestie.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op uitstelgedrag**

Goed gedaan! Uitstelgedrag is voor jou geen probleem. Je volgt je studie, je bent op tijd en op tijd! Je lijkt een zeer consequente student te zijn. Denk eraan dat pauzes nemen tijdens het leren helpt in intense levensperiodes en ook in zeer veeleisende academische omgevingen.



## 2.1 Teachers Feedback (in English)

### 2.1.1 Self-regulation

#### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

Self-regulation is an important study skill for students. It refers to how they take their learning in own hands, managing learning and taking decisions on when and how to study. Self-regulation is also about how students reflect on their progress in studying and study success. Self-regulated learners also persist if learning difficulties come across their path, and do not avoid learning and are good time-managers.

⇒ **for students scoring ‘high’ on self-regulation**

Students scoring high on self-regulation are able to take control over their learning process in an independent way. This skill is very important for a successful transition to higher education and beyond. It is important that they keep up this skill. Please keep in mind that self-regulation, also means that student can take into account the learning demands of education, and take responsible actions, to achieve the requested learning goals

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on self-regulation**

Students scoring moderate on self-regulation are able to take control over their learning process, but they also need some further improvement in doing this. Of course, developing this skill is very important for their study career in higher education and beyond. Please keep in mind that self-regulation, also means that students can take into account the learning demands of education, and take responsible actions, to achieve the requested learning goals.

- Students reflect on what they know about a specific learning content, and how much time they need to process the old information (what your already know about) and what is new information. Reflecting on their starting position is very important, and can even save time.
- Stimulate students to develop a learning scheme, to manage their own learning path more by themselves. Let them start planning at what times in the week they will devote to studying, and which learning contents will be studied on what times.

- Stimulate students to space their studying across time, and monitor their progress not only once. Using self-checks to assess the effectivity of their learning is important, but repetition of these self-checks across multiple days is also important. To store new learning contents in a long term memory, repeated practice is important to take into account.
- Ask students to take time to reflect on their study behaviour. Let them reflect on what works in which circumstances, and let them target new improvement areas.
- The students evaluate their learning after a period, how effective for instance their learning scheme was and their ways of processing learning contents. Don't hesitate to let students explore new approaches for time management or processing information, if studying turned out to be difficult.

⇒ **for students scoring 'low' on self-regulation**

Students scoring low on self-regulation need to further improve their self-regulation skills. These students find it difficult to take their own learning in hands, to process learning in an effective way, or to reflect on how their own learning could be further improved. However, this skill is very important for their study career in higher education and also beyond. There are ways to let students develop their self-regulation skills further. Below are some ways describing how students can develop their self-regulation skills further.

- How students study is closely related with their own motives for studying. To motivate students to study, it is important to let them reflect upon the relevance of learning contents or seek opportunities to ask or discuss about the usefulness of learning contents among (older) peers in the study programme.
- Some students will struggle with the learning contents because this is not always be of direct use. It is important to notify them that learning contents can also become of more interest in the further progress of their study path.
- Make students aware, that it is important to not avoid studying, as it might pile up the workload. Let them reflect on what time points are more ideal to study during the week,

and let them reflect upon the weight of the balance between time for study, and time for leisure.

- Stimulate students to develop a learning scheme, to manage their own learning path more by themselves. Let them start planning at what times in the week they will devote to studying, and which learning contents will be studied on what times.
- Stimulate students to space their studying across time, and monitor their progress not only once. Using self-checks to assess the effectivity of their learning is important, but repetition of these self-checks across multiple days is also important. To store new learning contents in a long term memory, repeated practice is important to take into account.
- Ask students to take time to reflect on their study behaviour. Reflect on what works for them in which circumstances, and let them target new improvement areas.
- Make students aware that they don't have to hesitate in the case of problems to contact (older) peers or a facilitator (study coach) if they are in need for help. These persons can give valuable suggestion on how to improve self-regulation skills.

## 2.1.2 External Regulation

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

External regulation refers to the way the studying of students is guided by others than themselves. It concerns a very dependent way of studying, seeking to comply to the demands of others or closely following all the instructions given within course materials. Although it can be important to follow guidelines given by teachers or course materials, it is counterproductive when students are very dependent on the regulation of externals, and only follow the requested study path and deadlines imposed by others. In higher education, it is expected that students become more and more independent learners, who can take their own learning in hands, and don't need the regulation of others to be successful in studying.

#### ⇒ for students scoring 'high' on external regulation

Students scoring high on external regulation are highly guided by the regulation of external sources (teachers and/or course materials). Although it is important to follow guidelines or set deadlines, a successful learner takes one's learning in own hands. Below are some ways on how students can decrease their habit to let others control their own learning and how they can take more responsibility for their own learning.

#### ⇒ for students scoring 'moderate' on external regulation

Students scoring moderate on self-regulation are able to take control over their learning process, but they also need some further improvement in doing this. Of course, developing this skill is very important for their study career in higher education and beyond. Please keep in mind that self-regulation, also means that students can take into account the learning demands of education, and take responsible actions, to achieve the requested learning goals.

- It is important to make students aware that they don't take all instructions in handbooks as for granted. Often they impose a continuation of exercises, even if students already mastered the knowledge or skills to be obtained. It is important to stimulate them to make a more deliberate choice regarding the follow-up of suggestions in the course material.

- Stimulate students to regularly check by themselves whether the instructions in course materials or by the teacher are a good solution for them to organise their studying. Let them try to make a learning scheme, in which they can situate in time the different learning demands of different courses.
- Make students aware about listening to teachers' advice or guidelines, but that this doesn't mean that all information needs to be taken for granted regarding the guidance of one's learning. Sometimes more preparation, or exercise are needed, depending on their foreknowledge or starting skills. They need to find their own learning path, which takes into account teachers' guidance instructions, without blocking their freedom to study the learning contents also in their own way.
- It is important that students reflect by time, on how specific learning tasks or guidelines given by the teacher or within the course material, were truly a help for them.
- Stimulate students to take time to reflect on their study behaviour. Initiate reflections about what works for them in which circumstances, and let them reflect upon new improvement areas.

⇒ **for students scoring 'low' on external regulation**

Students scoring low on external regulation are on the right track. In that case, it becomes clear that they are able to take more responsibility in their own studying. It is important that they find a good balance between what teachers and course materials on the one hand expect from them, but on the other hand also take control of their own study path.

However, if students' score on external regulation is low, and they also scored low on self-regulation, it could also be indicative of a learning problem, especially regarding the organisation and follow-up of their own learning. In that case it is important to make students aware to seek further help or advice, suggestions, of for instance (older) peers in the study program or get into contact with a study councillor. An important aspect which can go along in this situation, is that students' motives for studying might be less positive or even diminishing. In that case it is important that students find again the needed energy to drive their



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2018-1-EL01-KA203-047890



**Deliverable: IO9 PART 1**

own way of learning. It is important to make them aware to contact a study councillor or others, if motivational problems are at play.



### 2.1.3 Ambivalence

#### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

Ambivalence refers to motivational problems that are related with studying. If students doubt about the study choice taken and keep asking questions about the usefulness of the study for the future career, ambivalent feelings can have a detrimental impact on study behaviour and results. It can also be an indicator for one feeling not well or at ease in the current study track, or have greater doubts about the meaning of studying all this learning content in view of the future. There might be many causes for having ambivalent feelings about one's study, but it often goes along with a lack of motivation, and leads to lower persistence in studying.

#### ⇒ for students scoring 'high' on ambivalence

Students scoring high on ambivalence, have highly ambivalent reasons why they study. Probably, they feel less attached to their study, and they might not see the sense of it. Different causes might be associated with these more negative feelings about their study. In the case of great doubts about the sense of persisting their studies, it is important that they take contact with for instance (older) peers in their network to discuss the relevance of their study. It is also important to make them aware to contact a study councillor if these negative feelings take a longer time.

#### ⇒ for students scoring 'moderate' on ambivalence

Students scoring moderately on ambivalence, have rather unclear reasons why they are studying. There are times in which they ask themselves about the meaning of their study. Different causes might be associated with these negative feeling about their study but it seems they are more of a temporary manner. If they doubt about the chosen study path, it is important that they try to reflect upon and weigh the pro's and con's of their study choice. In the case of stronger doubts about the usefulness, it is important that student can get in touch with for instance some (older) peers for a good talk about the study programme. If doubt are continuing or even growing across time, stimulate students to get in touch with a study councillor to obtain more advice on how to cope with negative feelings while studying or obtain further study advice.

⇒ **for students scoring ‘low’ on ambivalence**

Students scoring low on ambivalence have no unclear reasons why they are studying. This is a very good sign and indication that they are motivated for their study. They are on the good track, and it is clear that they have far less doubts about the chosen study path. Make students aware to keep up with this motivational drive and that there can be some downs and ups regarding their motivation in their study program. It is important that they find a good balance between external demands and requirements in the study programme and on how they can keep up with a positive motivation for their study. In the case of growing doubts, it is important to notify to students that a good talk with for instance some (older) peers can be very helpful to see the broader picture of the relevance of this study path.



## 2.1.4 Self-efficacy

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

Self-efficacy refers on how students see themselves and their skills as a student in the given study programme. It is closely related with self-confidence, and it is an important asset for a successful study career. Having positive self-beliefs in one's capacities, is a result of past post experiences but it can also be developed by specific skill training, especially in term of gaining a more positive feeling about oneself, or becoming less critical about oneself if personal standards are too high.

⇒ **for students scoring 'high' on self-efficacy**

Students scoring high on self-efficacy are highly confident about their own capacities in the chosen study program. This is an important asset for their future steps and they are on the good track. Make them aware that it is important to maintain positive self-beliefs, even if some important challenges cross their way. In the case of negative study experiences and results, students need to take these also as important learning situations and ask for feedback. However, being ever too confident across all situations and contexts, can also be an important pitfall. It is therefore good to reflect on regular times, on how to further improve one's studying.

⇒ **for students scoring 'moderate' on self-efficacy**

Students scoring moderately on self-efficacy are quite confident about their own capacities in the chosen study program. Sometimes they doubt about how to cope, manage or persist in studying. It is a normal situation, that doubts can arise, and self-confidence needs to grow further. It is important that students see negative study experiences and results, also as important learning opportunities, and ask for feedback. Make them aware that it is good for them to reflect on regular times, on how to further improve their studying. Underline that self-confidence also grows by positive experiences and results. Being far too critical for oneself, might also give rise to more moderate self-beliefs. In the case of enduring doubts about oneself and the study programme, it is important that students talk with for instance some (older) peers or get into touch with a study councillor.

⇒ **for students scoring ‘low’ on self-efficacy**

Students scoring low on self-efficacy are less confident about their own capacities in the chosen study program. They might be either too critical for themselves, or they might have experienced negative study experiences and results. Make them aware that positive self-beliefs can grow when they are experiencing more study success but also by gaining more personal feedback. Underline the importance of talking with for instance (older) peers about their (negative) study experiences and results, and less positive self-beliefs regarding the study programme. If these feelings maintain for a longer period, it is important that students get in contact with a study councillor, who might also provide other suggestions on how to develop a more positive self-belief about one’ own capacities. In the case of a wrong study choice, it is important to take actions on time before negative self-beliefs take over control.

## 2.1.5 Resilience

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

Resilience is the capacity to successfully maintain or regain mental health and well-being in the face of significant adversity or risk. Resilience may be helpful for students to manage academic challenges and demands, to enable positive progress and to handle the pressure of work, study and life.

⇒ **for students scoring ‘high’ on resilience**

Students scoring high on resilience can adapt to challenges and stress emerging during their studies. They may approach new situations, people or experiences with confidence, therefore are more likely to succeed and have positive outcomes. Moreover, they are more likely to recover from adversities and to actively adapt when they face stressful situations. However, in cases of serious challenges in their life they may need support and guidance.

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on resilience**

Students scoring moderate on resilience most of the times can adapt to adversities and challenges. However, they may need some support when functional adaptation is not possible or when the situations overcome their strengths. You may empower them by advising them to focus on positive thinking and to reflect on past positive experiences. Concurrently, by building a sincere relationship with them, could be an advantage by itself that may guide them to overcome the difficulties. Finally, you may enhance their ability to believe in their self.

⇒ **for students scoring ‘low’ on resilience**

Students scoring low on resilience are at risk of getting overwhelmed by the challenges and difficulties which might arise during their studies. As an academic advisor you could be a person of support in order to improve their resilience and to keep up with their studies and life in a more efficient way. Relationships can be highly beneficial for them and as such, a good tutor-student relationship may strengthen their resilience. Tutors who take an interest in them,



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2018-1-EL01-KA203-047890



**Deliverable: IO9 PART 1**

listen to them, treat them with respect and “be there” when in need, may serve as a guidance to successful adaptation.



## 2.1.6 Emotional Awareness

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

It refers to students' ability to recognise and make sense of not just their own emotions, but also those of others. This awareness is a big component of what is referred to as 'emotional intelligence' (E.I.), which also includes being able to solve problems in life by understanding emotions, such as being able to regulate their own emotions and cheer others up when they are feeling low. High levels of emotional awareness mean students can learn from their feelings quickly.

⇒ **for students scoring 'high' on emotional awareness**

Students scoring high on emotional awareness are able to clearly understand their own feelings and those of others. That means that:

- they can communicate their emotional states more clearly to others;
- they can move through difficulties faster by using their emotions as a navigating tool;
- they can set personal boundaries that work for them;
- they can understand and others better and be more helpful;
- they can help themselves feel better by knowing what decisions lead to feeling good.

⇒ **for students scoring 'moderate' on emotional awareness**

Students scoring moderate on emotional awareness are able to clearly understand their own feelings and those of others, but they also need some further improvement in doing this. Here are some tips to help students raise their emotional awareness:

- Stimulate students to utilize an assertive style of communicating. Assertive communication goes a long way toward earning respect without coming across as too aggressive or too passive.
- Help students use their active listening skills. In conversations, stimulate them to listen for clarity instead of just waiting for their turn to speak.
- Stimulate students to practice self-awareness.

- Prepare students to take critique well. Instead of getting offended or defensive, they can take a few moments to understand where the critique is coming from, how it is affecting others or their own performance and how they can constructively resolve any issues.
- Explain to students how important is to empathize with others. Empathy helps them to relate to others on a basic human level. It opens the door for mutual respect and understanding between people with differing opinions and situations.

⇒ **for students scoring ‘low’ on emotional awareness**

Students scoring low on emotional awareness need to further improve their emotional awareness skills. These students are trying to be emotional aware but they have to keep up with this effort. They are on the good track, and it is clear that they have made some noteworthy steps ahead. Here are some tips that can help students move on.

Emotional awareness consists of 5 key elements:

Self-awareness,

Self-regulation,

Motivation,

Empathy,

(Good) values.

It is recommended to explain to students and define the way to become somebody emotionally aware. It is basically to find or create these five elements in themselves, hence the five skills (more on that in a bit).

## 2.1.7 Emotional Clarity

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

Emotional clarity refers to students' ability to identify the origins of their emotions. In other words, emotional clarity refers to the extent to which students know, understand and are clear about which emotions they are feeling and why they are feeling them. Emotional experiences are ubiquitous in nature and important and perhaps even critical in academic settings, as emotion modulates virtually every aspect of cognition.

#### ⇒ for students scoring 'low' on emotional clarity

Students scoring high on emotional clarity are highly guided by the ability of understanding and identifying the origin of their emotions. Nevertheless, there is always space for improvement, especially when experiencing new and unknown emotions.

- Below are some ways on how students can understand and identify the origin of their emotions.
- It is important to make students aware that they have the right and the ability to name or describe the emotions without judgement.
- Stimulate students to locate where in their body where they feel the emotion.
- It is necessary that students breathe into a feeling, feel it, for as long as it takes.
- Stimulate students to understand that when they get clarity about their emotional experiences, their patterns of dealing with emotions, and their plan for using their emotions to affect their actions, they can change their life.

#### ⇒ for students scoring 'moderate' on emotional clarity

Students scoring moderately on emotional clarity are rather guided by the ability of understanding and identifying the origin of their emotions. Although it is important to identify the origin of their emotions, a successful learner takes one's well-being in own hands. Below are some ways on how students can understand and identify the origin of their emotions.

- Power Up: It may seem simple but the first, and perhaps most influential, skill of emotional clarity is the mere willingness to tune into one's feelings

- **Rewind:** Teach students when tuning into their emotions, to take a step or two backwards. Ask themselves, “How did I get here?”. Hunt for the triggers that may have contributed to their feelings. Make students aware that understanding where their emotions arise from and what evokes them is a crucial component to help them begin to manage emotions.
- **Fast Forward:** Make students understand that when they become emotionally heightened, a common and crippling side effect is rumination. Not before long, their thoughts encircle them and they become tied up in their own feelings. A tip to emotional clarity is to help them step out of their zone in order to gain perspective. Fast forward from that moment and consider what may happen. What are the consequences of their actions? Are they solely affected or do their emotional reactions spark others’ as well? In that future-oriented view, explain to them that it is important to consider what matters to them in that moment. Being able to gain perspective and connect to their ultimate values helps them to attune their thoughts and feelings when they return to the present moment.

⇒ **for students scoring ‘low’ on emotional clarity**

Students scoring low on emotional clarity need to further improve this skill. This means that they find it difficult to identify, understand, and distinguish their emotional experiences, or to reflect on how their own emotions could be further improved. Below are some ways on how students can understand and identify the origin of their emotions.

- Help students to broaden their emotional vocabulary. It is important to make them understand that if they are experiencing a strong emotion, it is necessary to take a moment to consider what to call it.
- Make students aware that it is preponderant to consider the intensity of the emotion.
- Motivate students to feel their emotions physically. Make them understand that it could be better for them to practice distinguishing how they feel physically from how they feel emotionally.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2018-1-EL01-KA203-047890



**Deliverable: IO9 PART 1**

- Suggest students timing their emotions.



## 2.1.8 Goals

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

The intersection of goal-directed behavior and emotion is related to the capacity for self-regulation, or the ability to control one's thoughts, impulses, behaviors, and emotions. The intersection of goal-directed behavior and emotion is related to the capacity for self-regulation, or the ability to control one's thoughts, impulses, behaviors, and emotions. However, the end goal is always the same: to help students to promote their emotional well-being and feel better as people.

⇒ **for students scoring 'high' on goals**

Students scoring high on goals, encounter some difficulties engaging in engaging in goal-directed cognition and behavior when distressed. Here are some skills that we suggest and can help students in cultivating emotional regulation and sustaining it during challenging and unprecedented times in life.

- Self-awareness: All students need is complete awareness of each feeling that is controlling their mind 'right now.'
- Mindful awareness: Mindfulness lets students explore and identify all aspects of the external world, including their body.
- Cognitive reappraisal: Cognitive reappraisal includes altering the way students think.
- Adaptability: Emotional dysregulation lowers students' adaptability to life changes. You can motivate them to become more prone to distractions.
- Self-compassion: Stimulate students to set aside some time for themselves every day is a great way to build emotional regulation skills.

⇒ **for students scoring 'moderate' on goals**

Students scoring moderately on goals, are more likely to engage in engaging in goal-directed cognition and behavior when distressed. However, here are some skills that can help in cultivating emotional regulation and sustaining it during challenging and unprecedented times in life.

- Stimulate students to practice habits such as mindful acceptance of emotions.
- Suggest students trying to shift attention away from the source of negative emotions, or reframing emotional situations (such as thinking about a setback or mistake as an opportunity to learn) may be helpful for them.
- Make students aware that it is important to set aside some time for themselves every day is a great way to build emotional regulation skills.

⇒ **for students scoring ‘low’ on goals**

Students scoring low on goals are more likely to engage in engaging in goal-directed cognition and behavior when distressed. They are on the good track, and it is clear that they are able to evaluate the consequences of their actions so that they can choose an optimal plan. Their behaviour hinges on the ability to focus on relevant information and ignore distracters, a function referred to as selective attention and/or interference suppression. Thus, stimulate students to keep up with the good job and invite them to share their techniques and strategies with their peers in order to inspire them.

## 2.1.9 Impulse

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

Impulse can be framed as directedness of the individual organism toward, away, or against other givens – toward future states and away from one’s present state. It refers to an emotion that is elicited by the appraisal of a perceived or thought-of object, event, or state of the world as pleasant or unpleasant, or as beneficial or harmful, and which action is apt to influence that object, event, or state of the world. The appraisal first gives rise to a state of readiness to establish, modify, sustain, or terminate the agent’s relation to the object, event, or state of the world concerned. That readiness then may induce an action that can implement the readiness’ aim. Emotions are considered “impulsive” when and because they are not preceded by deliberation or the conscious representation of some emotion goal.

⇒ **for students scoring ‘high’ on emotional impulse**

Students scoring high on emotional impulse have a rather low way of controlling and managing their impulsive actions. When the student demonstrates impulsive behavior, try to use a predetermined signal, such as a hand signal or verbal cue, to remind the student to slow down and think of the consequences that may result from the anticipated impulsive behavior. Closely monitor behavior and intervene early when a problem presents itself. This should prevent a more serious problem from developing. Close monitoring is especially important in situations that tend to trigger impulsive behavior (e.g, lack of structure, etc.). When correcting the student, focus on the specific impulsive behavior and not the global self. Emphasize the impact of impulsive behavior on others. Provide assistance to the student when beginning a new task, in an attempt to reduce impulsivity. Provide clear explanations and instructions so that the student is made aware of exactly what is expected. Evaluate tasks assigned to the student to determine if they are too difficult and if the length of time to complete each task is appropriate. Structure activities to help prevent the student from becoming overstimulated. Help students to develop ways to give time and space to their difficult emotions is especially important. If they do not have practice tolerating discomfort and harnessing unwieldy feelings into something manageable, there is a good chance they having a hard time right now. To help them, suggest them considering these tips for tackling their emotions head-on.

- It is important to start with identifying their feelings.
- It is recommended to try to resist judging their feelings.
- It is necessary to find a way to express the feeling mindfully and safely.

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on emotional impulse**

Students scoring high on emotional impulse have a rather moderate way of controlling and managing their impulsive actions. Below some tips to help students to control their emotions and regain rationality in any challenging situation:

- Teach students to label their emotions: Labelling how they feel can take a lot of the sting out of the emotion.
- Explain students how important it is to reframe their thoughts: Their emotions affect the way they perceive events. Sometimes, the easiest way to gain a different perspective is to take a step back and ask themselves, "What would I say to a friend who had this problem?"
- Help students to engage in a mood booster: Stimulate them to think of the things they do when they feel happy. Encourage them to do those things when they in a bad mood and explain to them that they will start to feel better.
- Remind them to keep practicing their emotional regulation skills: Because the more time and attention they spend on regulating their emotions, the mentally stronger they will become.

⇒ **for students scoring ‘low’ on emotional impulse**

Students scoring low on emotional impulse can effectively control their impulses. They are able to plan their actions and decide rationally. Although emotions are powerful. Below are some ways to help students to manage their impulsive emotions and actions and thus, sharpen their emotional regulation skills:

- Teach students to label their emotions: Labelling how they feel can take a lot of the sting out of the emotion.

- Explain students how important it is to reframe their thoughts: Their emotions affect the way they perceive events. Sometimes, the easiest way to gain a different perspective is to take a step back and ask themselves, "What would I say to a friend who had this problem?"
- Help students to engage in a mood booster: Stimulate them to think of the things they do when they feel happy. Encourage them to do those things when they in a bad mood and explain to them that they will start to feel better.
- Remind them of keeping practicing their emotional regulation skills: Because the more time and attention they spend on regulating their emotions, the mentally stronger they will become

## 2.1.10 Emotional non-acceptance

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

Emotional acceptance is the willingness to fully experience all emotions, even negative ones. Non-acceptance manifests as not wanting to feel any emotion appraised as “bad” and is positively associated with suppression as well as symptoms of depression. However, we argue that non-acceptance and suppression are distinct because non-acceptance is a value judgment about the experience of emotions whereas suppression is an act taken to control the expression of emotion.

⇒ **for students scoring ‘high’ on emotional non-acceptance**

Students scoring high on emotional non-acceptance are low confident about welcoming attitude toward their own emotions, thoughts, or external events. Below there are some suggestions which will help students to improve their emotional acceptance.

- Stimulate students to use mindfulness to positive feelings. Mindfulness is both a set of skills and an orientation to life that involves maintaining open attention on whatever is happening in the present moment and bringing an attitude of acceptance and openness to whatever is going on internally or externally.
- Make students aware that it is important to observe their present-moment experiences. Monitoring their ongoing experience may make them feel happier by helping them slow down to appreciate things or to notice more of the happy things that are going on around them. On the other hand, paying attention to both positive and negative feelings as they arise may also make students more aware of negative feelings and sensations. Some feelings or thoughts may be uncomfortable or difficult to tolerate.
- Try to make students accept their inner experiences. Acceptance is the opposite of judgment or clinging. Judging and criticizing themselves means not accepting that things are as they are and cannot be changed in this moment. Using their strength of perspective can help by allowing students to see the bigger picture that certain experiences or feelings do not wholly represent all that they are.

⇒ **for students scoring ‘moderate’ on emotional non-acceptance**

Students scoring high on emotional non-acceptance are quite confident about welcoming attitude toward their own emotions, thoughts, or external events. It is important to help students to make the distinction between acceptance and resignation. Accepting emotions does not mean that they resign themselves to always feeling terrible or wallowing in pain. It also does not mean that they hold on to painful emotions or try to push themselves to experience emotional pain. Acceptance simply means being aware of their emotions and accepting them for what they are right now, knowing that they will not last. It is not easy to learn how to accept emotions because they often do not feel very good and we have instincts that may tell us to avoid them. With persistent practice, though, they can learn how to be more accepting of their emotions.

⇒ **for students scoring ‘low’ on emotional non-acceptance**

Students scoring low on emotional non-acceptance have an open and welcoming attitude toward their own emotions, thoughts, or external events. Acceptance means letting go of attempts to control their emotions and learning that emotions themselves cannot harm them, although the things they do to try to get rid of emotions.



## 2.1.11 Anxiety

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

Anxiety is a common mental state individuals often experience in their lives, especially in transitional periods (e.g. entering to university). Many students deal with anxiety during their first year because this period usually is related to various concerns such as leaving family and family home, adjusting to a new place and environment, facing financial responsibilities and new academic demands. Anxiety is a universal and normal emotion which is a necessary and adaptive response to stress however sometimes increased levels may interfere with impairment in important areas of functioning. Anxiety may lead to poor relationships with other students, low level of engagement in campus activities, low grade averages and low rates of graduation.

#### ⇒ for students scoring 'high' on anxiety

Students scoring high on anxiety are at an increased risk for mental health difficulties. You may establish a good relationship in order to help these students to share their worries with you. A main feature of a good relationship is empathy (in general is the ability to emotionally understand what other people feel, see things from their point of view, and imagine yourself in their place); this could help students feel comfortable with you and be able to discuss various difficult aspects of their life. You may provide some useful guidance such as self-care routine and talk with close friends. Since anxiety can lead to impairment, you could discuss with these students that there are always solutions to problems and the benefits of seeking the appropriate help. Finally, it is necessary to provide info about where to find this kind of support by the university services and, if necessary, navigate them to Students counselling center.

#### ⇒ for students scoring 'moderate' on anxiety

Students with moderate anxiety usually adapt in stressful situations in a functional way but sometimes high anxiety may be an obstacle in their development and inhibits interpersonal relationships. An empathetic relationship, in which students can feel safe, could function as a source of relief when stress is increased. Reminding the academic demands and expectations in a structured way and pointing what to anticipate from a tutor may help them keep a contact

with you. Simple strategies such as relaxing activities, well organized every-day life and setting feasible goals are also helpful to alleviate anxiety.

⇒ **for students scoring 'low' on anxiety**

Students scoring low on anxiety are usually self-confident and tend to regulate in an adaptive way their emotions. As a tutor you may provide a supportive feedback in order to maintain the same way of dealing with stressful situations.

## 2.1.12 Procrastination

### General description of the scale (all teachers receive this paragraph)

Procrastination is the voluntary delay of an intended and necessary important activity, despite expecting potential negative consequences that outweigh the positive consequences of the delay. Procrastination may be detrimental for academic achievement and pace of study, often leading to dropout. Stress, anxiety and fatigue have been related to procrastination.

#### ⇒ for students scoring 'high' on procrastination

Students scoring high on procrastination may not be able to manage their academic obligations. They may be afraid that they are going to fail in their studies and it might be hard for them to organize tasks in an efficient manner. As a tutor you can help them reflect on their purpose of studying and the benefits which arise from that. You may also teach them time management and study skills such as the ability to schedule ample time for studying or knowing when to ask for help. Moreover, they may also need clear instructions and examples they can refer to when needed. Finally, because of the fear of criticism and failure, a supportive feedback within a good relationship (no judgmental attitude or negative feedback) may guide them to engage more and feel comfortable.

#### ⇒ for students scoring 'moderate' on procrastination

Students scoring moderate on procrastination may sometimes feel overwhelmed due to their study tasks. Although they may have the ability to monitor their progress and manage time, they may be more optimistic in their planning. They may be helped by a tutor who can engage them in a more active way e.g. by finding more productive reasons to start and commit to a task. Time management and study skills are also essential to them. As a tutor you may also help them to set up realistic goals.

⇒ **for students scoring 'low' on procrastination**

Students scoring low on procrastination usually are very consistent. As a tutor you may support them by pointing out that it is helpful to take short breaks when stressful situations arise in their -academic- life.

## 2.2 Teachers Feedback (in Greek)

### 2.2.1 Αυτορρύθμιση (Self-regulation)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η αυτορρύθμιση είναι μια σημαντική δεξιότητα μελέτης για τους φοιτητές. Αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο παίρνουν τη μάθηση στα χέρια τους, τη διαχειρίζονται και παίρνουν αποφάσεις σχετικά με το πότε και πώς θα μελετήσουν. Η αυτορρύθμιση αφορά επίσης τον τρόπο με τον οποίο οι φοιτητές αναστοχάζονται σχετικά με την πρόδοό τους στη μελέτη. Οι αυτορρυθμιζόμενοι φοιτητές επίσης όταν συναντούν δυσκολίες στη μάθησή τους επιμένουν, χωρίς να αποφεύγουν τη μάθηση και είναι καλοί διαχειριστές του χρόνου.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην αυτορρύθμιση**

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στην αυτορρύθμιση είναι σε θέση να αναλάβουν τον έλεγχο της μαθησιακής τους διαδικασίας με ανεξάρτητο τρόπο. Αυτή η δεξιότητα είναι πολύ σημαντική για την επιτυχή μετάβαση στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και πέραν αυτής. Είναι σημαντικό να διατηρήσουν αυτή τη δεξιότητα. Λάβετε υπόψη σας ότι η αυτορρύθμιση, σημαίνει επίσης ότι ο φοιτητής μπορεί να λάβει υπόψη του τις μαθησιακές απαιτήσεις στην εκπαιδευτική διαδικασία ώστε να προχωρήσει σε ενέργειες για να επιτύχει τους ζητούμενους μαθησιακούς στόχους.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην αυτορρύθμιση**

Οι φοιτητές που σημειώνουν μέτρια βαθμολογία στην αυτορρύθμιση είναι σε θέση να αναλάβουν τον έλεγχο της μαθησιακής διαδικασίας, αλλά χρειάζονται επίσης κάποια περαιτέρω βελτίωση σε αυτό. Φυσικά, η ανάπτυξη αυτής της δεξιότητας είναι πολύ σημαντική για τη φοιτητική τους σταδιοδρομία στην τριτοβάθμια εκπαίδευση και πέραν αυτής. Λάβετε υπόψη σας ότι η αυτορρύθμιση, σημαίνει επίσης ότι οι φοιτητές μπορούν να λαμβάνουν υπόψη τους τις μαθησιακές απαιτήσεις της εκπαίδευσης και να προχωρούν σε ενέργειες για την επίτευξη των ζητούμενων μαθησιακών στόχων.

- Αφήστε τους φοιτητές να προβληματιστούν σχετικά με το τι γνωρίζουν για ένα συγκεκριμένο μαθησιακό περιεχόμενο και πόσο χρόνο χρειάζονται για να επεξεργαστούν τις παλιές πληροφορίες (αυτά που ήδη γνωρίζουν) και τις νέες πληροφορίες. Ο αναστοχασμός σχετικά με την αρχική τους θέση είναι πολύ σημαντικός και μπορεί ακόμη και να εξοικονομήσει χρόνο.
- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να αναπτύξουν ένα μαθησιακό σχήμα, ώστε να διαχειρίζονται μόνοι τους τη μαθησιακή τους πορεία. Αφήστε τους να αρχίσουν να σχεδιάζουν ποιες ώρες της εβδομάδας θα αφιερώσουν στη μελέτη και ποια μαθησιακά περιεχόμενα θα μελετηθούν σε ποιες ώρες.
- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να χωροθετούν τη μελέτη τους στο χρόνο και να παρακολουθούν την πρόοδό τους όχι μόνο μία φορά. Η χρήση αυτοελέγχων για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της μάθησής τους είναι σημαντική, αλλά η επανάληψη αυτών των αυτοελέγχων σε πολλές ημέρες είναι επίσης σημαντική. Για την αποθήκευση του νέου μαθησιακού περιεχομένου στη μακροπρόθεσμη μνήμη, η επαναλαμβανόμενη εξάσκηση είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη.
- Ζητήστε από τους φοιτητές να αφιερώσουν χρόνο για να προβληματιστούν σχετικά με τη συμπεριφορά τους στη μελέτη. Αφήστε τους να προβληματιστούν σχετικά με το τι λειτουργεί σε ποιες περιστάσεις και αφήστε τους να στοχεύσουν σε νέους τομείς βελτίωσης.
- Αφήστε τους φοιτητές να αξιολογήσουν τη μάθησή τους μετά από μια περίοδο, πόσο αποτελεσματικό ήταν για παράδειγμα το μαθησιακό τους σχήμα και οι τρόποι επεξεργασίας του μαθησιακού περιεχομένου. Μη διστάσετε να αφήσετε τους φοιτητές να εξερευνήσουν νέες προσεγγίσεις για τη διαχείριση του χρόνου ή την επεξεργασία πληροφοριών, αν η μελέτη αποδείχθηκε δύσκολη.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην αυτορρύθμιση**

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλή βαθμολογία στην αυτορρύθμιση πρέπει να βελτιώσουν περαιτέρω τις δεξιότητες αυτορρύθμισης. Αυτοί οι φοιτητές δυσκολεύονται να πάρουν τη μάθηση στα χέρια τους, να επεξεργαστούν τη μάθηση με αποτελεσματικό τρόπο ή να προβληματιστούν για το πώς θα μπορούσαν να βελτιώσουν περαιτέρω τη δική τους μάθηση.

Ωστόσο, αυτή η δεξιότητα είναι πολύ σημαντική για τη φοιτητική τους σταδιοδρομία στην τριτοβάθμια εκπαίδευση αλλά και πέραν αυτής. Υπάρχουν τρόποι για να αφήσετε τους φοιτητές να αναπτύξουν περαιτέρω τις δεξιότητες αυτορρύθμισης. Παρακάτω περιγράφονται ορισμένοι τρόποι που περιγράφουν πώς οι φοιτητές μπορούν να αναπτύξουν περαιτέρω τις δεξιότητες αυτορρύθμισης.

- Ο τρόπος με τον οποίο οι φοιτητές μελετούν είναι στενά συνδεδεμένος με τα δικά τους κίνητρα για σπουδές. Για να παρακινήσετε τους φοιτητές να μελετήσουν, είναι σημαντικό να τους αφήσετε να προβληματιστούν σχετικά με τη συνάφεια του μαθησιακού περιεχομένου ή να αναζητήσετε ευκαιρίες να ρωτήσουν ή να συζητήσουν για τη χρησιμότητα του μαθησιακού περιεχομένου μεταξύ των (μεγαλύτερων) συμφοιτητών τους στο πρόγραμμα σπουδών.
- Ορισμένοι φοιτητές θα δυσκολευτούν με το μαθησιακό περιεχόμενο επειδή αυτό δεν είναι πάντα άμεσα χρήσιμο. Είναι σημαντικό να τους ενημερώσετε ότι το μαθησιακό περιεχόμενο μπορεί επίσης να αποκτήσει μεγαλύτερο ενδιαφέρον στην περαιτέρω εξέλιξη της πορείας σπουδών τους.
- Ενημερώστε τους φοιτητές ότι είναι σημαντικό να μην αποφεύγουν τη μελέτη, καθώς μπορεί να συσσωρεύεται ο φόρτος εργασίας. Αφήστε τους να προβληματιστούν σχετικά με το ποιες χρονικές στιγμές είναι πιο κατάλληλες για μελέτη κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, και αφήστε τους να σκεφτούν τη βαρύτητα της ισορροπίας μεταξύ του χρόνου για μελέτη, και του χρόνου για αναψυχή.
- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να αναπτύξουν ένα σχέδιο μάθησης, ώστε να διαχειρίζονται μόνοι τους τη μαθησιακή τους πορεία. Αφήστε τους να αρχίσουν να σχεδιάζουν ποιες ώρες της εβδομάδας θα αφιερώσουν στη μελέτη και ποιο μαθησιακό περιεχόμενο θα μελετήσουν σε ποιες ώρες.
- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να κατανέμουν τη μελέτη τους στο χρόνο και να παρακολουθούν την πρόδό τους όχι μόνο μία φορά. Η χρήση αυτοελέγχων για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της μάθησής τους είναι σημαντική, αλλά η επανάληψη αυτών των αυτοελέγχων σε πολλές ημέρες είναι επίσης σημαντική. Για την αποθήκευση του νέου μαθησιακού περιεχομένου στη μακροπρόθεσμη μνήμη, η επαναλαμβανόμενη εξάσκηση είναι σημαντικό να λαμβάνεται υπόψη.

- Ζητήστε από τους φοιτητές να αφιερώσουν χρόνο για να προβληματιστούν σχετικά με τη συμπεριφορά τους στη μελέτη. Αναλογιστείτε τι τους βολεύει σε ποιες περιστάσεις και αφήστε τους να στοχεύσουν σε νέους τομείς βελτίωσης.
- Ενημερώστε τους φοιτητές ότι δεν χρειάζεται να διστάζουν σε περίπτωση προβλημάτων να απευθύνονται σε (μεγαλύτερους) συμφοιτητές τους ή σε κάποιον ακαδημαϊκό σύμβουλο αν έχουν ανάγκη από βοήθεια. Τα πρόσωπα αυτά μπορούν να δώσουν πολύτιμες υποδείξεις σχετικά με τον τρόπο βελτίωσης των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης.



## 2.2.2 Εξωτερική ρύθμιση (external regulation)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η εξωτερική ρύθμιση αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο οι σπουδές των φοιτητών καθοδηγούνται από άλλους εκτός από τους ίδιους. Πρόκειται για έναν πολύ εξαρτημένο τρόπο μελέτης, όταν ο φοιτητής επιδιώκει να συμμορφωθεί με τις απαιτήσεις των άλλων ή να ακολουθήσει πιστά όλες τις οδηγίες που δίνονται μέσα στο υλικό των μαθημάτων. Παρόλο που μπορεί να είναι σημαντικό να ακολουθούνται οι οδηγίες που δίνονται από τους καθηγητές ή το υλικό των μαθημάτων, είναι αντιπαραγωγικό όταν οι φοιτητές στηρίζουν σε μεγάλο βαθμό τη μάθησή τους από εξωτερικούς παράγοντες και ακολουθούν μόνο τη ζητούμενη πορεία μελέτης και τις προθεσμίες που επιβάλλουν οι άλλοι. Στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, αναμένεται ότι οι φοιτητές θα γίνονται όλο και περισσότερο ανεξάρτητοι φοιτητές, οι οποίοι μπορούν να πάρουν τη μάθηση στα χέρια τους και δεν χρειάζονται τη ρύθμιση των άλλων για να είναι επιτυχημένοι στη μελέτη.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην εξωτερική ρύθμιση**

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στην εξωτερική ρύθμιση καθοδηγούνται σε μεγάλο βαθμό από τη ρύθμιση εξωτερικών πηγών (καθηγητές ή/και υλικό μαθημάτων). Παρόλο που είναι σημαντικό να ακολουθούν οδηγίες ή να θέτουν προθεσμίες, ένας επιτυχημένος φοιτητής παίρνει τη μάθηση στα χέρια του. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι με τους οποίους οι φοιτητές μπορούν να μειώσουν τη συνήθειά τους να αφήνουν άλλους να ελέγχουν τη μάθησή τους και πώς μπορούν να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη για τη δική τους μάθηση.

- Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι φοιτητές ότι δεν θεωρούν όλες τις οδηγίες στα εγχειρίδια ως δεδομένες. Συχνά επιβάλλεται η συνέχιση των ασκήσεων, ακόμη και αν οι φοιτητές έχουν ήδη κατακτήσει τις γνώσεις ή τις δεξιότητες που πρέπει να αποκτήσουν. Είναι σημαντικό να τους παρακινήσουμε να κάνουν μια πιο συνειδητή επιλογή όσον αφορά τις υποδείξεις του εκπαιδευτικού υλικού.

- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να ελέγχουν τακτικά από μόνοι τους κατά πόσο οι οδηγίες στο υλικό του μαθήματος ή από τον καθηγητή αποτελούν για αυτούς μια καλή λύση για την οργάνωση της μελέτης τους. Αφήστε τους να προσπαθήσουν να φτιάξουν ένα σχέδιο μάθησης, στο οποίο να μπορούν να τοποθετήσουν χρονικά τις διαφορετικές μαθησιακές απαιτήσεις των διαφόρων μαθημάτων.
- Ενημερώστε τους φοιτητές σχετικά με τον τρόπο που ακολουθούν τις συμβουλές ή τις οδηγίες των καθηγητών, δηλαδή ότι όλες οι πληροφορίες δεν πρέπει να θεωρούνται δεδομένες όσον αφορά την καθοδήγηση της μάθησής τους. Ορισμένες φορές απαιτείται περισσότερη προετοιμασία ή άσκηση, ανάλογα με την πρότερη γνώση ή τις αρχικές τους δεξιότητες. Πρέπει να βρουν τη δική τους μαθησιακή πορεία, η οποία λαμβάνει υπόψη τις οδηγίες καθοδήγησης των εκπαιδευτικών, χωρίς να εμποδίζει την ελευθερία τους να μελετήσουν το μαθησιακό περιεχόμενο και με τον δικό τους τρόπο.
- Είναι σημαντικό οι φοιτητές να αναστοχάζονται με την πάροδο του χρόνου, σχετικά με το πώς συγκεκριμένες μαθησιακές εργασίες ή οδηγίες που δόθηκαν από τον καθηγητή ή μέσα στο υλικό του μαθήματος, ήταν πραγματικά βοηθητικές για αυτούς.
- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να αφιερώνουν χρόνο για να αναστοχαστούν σχετικά με τη συμπεριφορά τους στη μελέτη. Δώστε το έναυσμα για προβληματισμούς σχετικά με το τι λειτουργεί γι' αυτούς σε ποιες περιστάσεις και αφήστε τους να προβληματιστούν σχετικά με νέους τομείς βελτίωσης.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην εξωτερική ρύθμιση**

Οι φοιτητές που σημειώνουν μέτρια βαθμολογία στην εξωτερική ρύθμιση καθοδηγούνται μάλλον από τη ρύθμιση εξωτερικών πηγών (καθηγητές ή/και υλικό μαθημάτων). Αν και είναι σημαντικό να ακολουθούν οδηγίες ή να θέτουν προθεσμίες, ένας επιτυχημένος φοιτητής παίρνει τη μάθηση στα χέρια του. Παρακάτω αναφέρονται ορισμένοι τρόποι με τους οποίους οι φοιτητές μπορούν να μειώσουν τη συνήθειά τους να αφήνουν άλλους να ελέγχουν τη μάθησή τους και πώς μπορούν να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη για τη δική τους μάθηση.

- Είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι φοιτητές ότι δεν πρέπει να θεωρούν όλες τις οδηγίες στα εγχειρίδια ως δεδομένες. Συχνά επιβάλλεται η συνέχιση των ασκήσεων, ακόμη και

αν οι φοιτητές έχουν ήδη κατακτήσει τις γνώσεις ή τις δεξιότητες που πρέπει να αποκτήσουν. Είναι σημαντικό να τους παρακινήσουμε να κάνουν μια πιο συνειδητή επιλογή όσον αφορά τις υποδείξεις του εκπαιδευτικού υλικού.

- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να ελέγχουν τακτικά από μόνοι τους αν οι οδηγίες στο υλικό του μαθήματος ή από τον καθηγητή είναι μια καλή λύση γι' αυτούς για την οργάνωση της μελέτης τους. Αφήστε τους να προσπαθήσουν να φτιάξουν ένα σχέδιο μάθησης, στο οποίο να μπορούν να τοποθετήσουν χρονικά τις διαφορετικές μαθησιακές απαιτήσεις των διαφόρων μαθημάτων.
- Ενημερώστε τους φοιτητές σχετικά με τον τρόπο που ακολουθούν τις συμβουλές ή τις οδηγίες των καθηγητών, δηλαδή ότι όλες οι πληροφορίες δεν πρέπει να θεωρούνται δεδομένες όσον αφορά την καθοδήγηση της μάθησής τους. Ορισμένες φορές απαιτείται περισσότερη προετοιμασία ή άσκηση, ανάλογα με την πρότερη γνώση ή τις αρχικές τους δεξιότητες. Πρέπει να βρουν τη δική τους μαθησιακή πορεία, η οποία λαμβάνει υπόψη τις οδηγίες καθοδήγησης των εκπαιδευτικών, χωρίς να εμποδίζει την ελευθερία τους να μελετήσουν το μαθησιακό περιεχόμενο και με τον δικό τους τρόπο.
- Είναι σημαντικό οι φοιτητές να αναστοχάζονται με την πάροδο του χρόνου, σχετικά με το πώς συγκεκριμένες μαθησιακές εργασίες ή οδηγίες που δόθηκαν από τον καθηγητή ή μέσα στο υλικό του μαθήματος, ήταν πραγματικά βοηθητικές για αυτούς.
- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να αφιερώνουν χρόνο για να αναστοχαστούν σχετικά με τη συμπεριφορά τους στη μελέτη. Δώστε το έναυσμα για προβληματισμούς σχετικά με το τι λειτουργεί γι' αυτούς σε ποιες περιστάσεις και αφήστε τους να προβληματιστούν σχετικά με νέους τομείς βελτίωσης.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην εξωτερική ρύθμιση**

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλή βαθμολογία στην εξωτερική ρύθμιση βρίσκονται στο σωστό δρόμο. Σε αυτή την περίπτωση, καθίσταται σαφές ότι είναι σε θέση να αναλάβουν μεγαλύτερη ευθύνη στη μελέτη τους. Είναι σημαντικό να βρουν μια καλή ισορροπία μεταξύ των όσων περιμένουν από αυτούς οι καθηγητές σχετικά με το υλικό του μαθήματος, αλλά από την άλλη να αναλάβουν και τον έλεγχο της δικής τους πορείας σπουδών.

Ωστόσο, εάν η βαθμολογία των φοιτητών στην εξωτερική ρύθμιση είναι χαμηλή και παράλληλα σημείωσαν χαμηλή βαθμολογία στην αυτορρύθμιση, αυτό θα μπορούσε επίσης να είναι ενδεικτικό ενός μαθησιακού προβλήματος, ιδίως όσον αφορά την οργάνωση και την παρακολούθηση της δικής τους μάθησης. Σε αυτή την περίπτωση είναι σημαντικό να ευαισθητοποιηθούν οι φοιτητές ώστε να αναζητήσουν περαιτέρω βοήθεια ή συμβουλές, προτάσεις, για παράδειγμα από (μεγαλύτερους) συμφοιτητές τους στο πρόγραμμα σπουδών ή να έρθουν σε επαφή με έναν σύμβουλο σπουδών. Μια σημαντική πτυχή που μπορεί να συνοδεύει αυτή την κατάσταση είναι ότι τα κίνητρα των φοιτητών για σπουδές μπορεί να είναι λιγότερο θετικά ή ακόμη και να μειώνονται. Σε αυτή την περίπτωση είναι σημαντικό οι φοιτητές να βρουν ξανά την απαραίτητη ενέργεια για να προωθήσουν τον δικό τους τρόπο μάθησης. Είναι σημαντικό να ενημερωθούν ώστε να επικοινωνήσουν με έναν σύμβουλο σπουδών ή άλλους, εάν υπάρχουν προβλήματα κινήτρων.

### 2.2.3 Αμφιθυμία (Ambivalence)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η αμφιθυμία αναφέρεται σε προβλήματα κινήτρων που σχετίζονται με τις σπουδές. Εάν οι φοιτητές αμφιβάλουν για την επιλογή σπουδών που έκαναν και θέτουν συνεχώς ερωτήματα σχετικά με τη χρησιμότητα των σπουδών για τη μελλοντική τους σταδιοδρομία, τα αμφιθυμικά συναισθήματα μπορεί να έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη συμπεριφορά και τα αποτελέσματα των σπουδών. Μπορεί επίσης να είναι ένας δείκτης για κάποιον που δεν αισθάνεται καλά ή άνετα στην τρέχουσα πορεία σπουδών ή έχει μεγαλύτερες αμφιβολίες για το νόημα της μελέτης όλου αυτού του μαθησιακού περιεχομένου ενόψει του μέλλοντος. Μπορεί να υπάρχουν πολλές αιτίες για να έχει κανείς αμφιθυμικά συναισθήματα σχετικά με τις σπουδές του, αλλά συχνά αυτά τα συναισθήματα συνοδεύονται από έλλειψη κινήτρων και οδηγούν σε μικρότερη επιμονή στη μελέτη.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην αμφιθυμία**

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στην αμφιθυμία, έχουν ιδιαίτερα αμφιλεγόμενους λόγους για τους οποίους σπουδάζουν. Πιθανώς, αισθάνονται λιγότερο συνδεδεμένοι με τις σπουδές τους και μπορεί να μη βλέπουν το νόημα της μελέτης. Διαφορετικές αιτίες μπορεί να συνδέονται με αυτά τα πιο αρνητικά συναισθήματα για τις σπουδές τους. Στην περίπτωση που έχουν μεγάλες αμφιβολίες για το νόημα της επιμονής στις σπουδές τους, είναι σημαντικό να έρθουν σε επαφή, για παράδειγμα, με (μεγαλύτερους) συμφοιτητές τους στο δίκτυό τους για να συζητήσουν τη σημασία των σπουδών τους. Είναι επίσης σημαντικό να τους γνωστοποιηθεί ότι μπορούν να επικοινωνήσουν με έναν ακαδημαϊκό σύμβουλο σπουδών εάν αυτά τα αρνητικά συναισθήματα διαρκούν περισσότερο χρόνο. .

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην αμφιθυμία**

Οι φοιτητές που σημειώνουν μέτρια βαθμολογία στην αμφιθυμία, έχουν μάλλον ασαφείς λόγους για τους οποίους σπουδάζουν. Υπάρχουν στιγμές κατά τις οποίες αναρωτιούνται για το νόημα των σπουδών τους. Διαφορετικές αιτίες μπορεί να συνδέονται με αυτά τα αρνητικά

συναισθήματα για τις σπουδές τους, αλλά φαίνεται ότι είναι περισσότερο προσωρινού χαρακτήρα. Εάν αμφιβάλουν για την επιλεγμένη πορεία σπουδών, είναι σημαντικό να προσπαθήσουν να σκεφτούν και να σταθμίσουν τα υπέρ και τα κατά της επιλογής των σπουδών τους. Στην περίπτωση που οι αμφιβολίες για τη χρησιμότητα είναι πιο έντονες, είναι σημαντικό ο φοιτητής να έρθει σε επαφή με κάποιους (μεγαλύτερους) συμφοιτητές του για μια καλή συζήτηση σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών. Εάν οι αμφιβολίες συνεχίζονται ή και αυξάνονται με την πάροδο του χρόνου, ενθαρρύνετε τους φοιτητές να έρθουν σε επαφή με τον ακαδημαϊκό σύμβουλο σπουδών τους για να λάβουν περισσότερες συμβουλές σχετικά με το πώς να αντιμετωπίσουν τα αρνητικά συναισθήματα κατά τη διάρκεια των σπουδών ή να λάβουν περαιτέρω συμβουλές για τις σπουδές.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην αμφιθυμία**

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλή βαθμολογία στην αμφιθυμία δεν έχουν ασαφείς λόγους για τους οποίους σπουδάζουν. Αυτό είναι ένα πολύ καλό σημάδι και ένδειξη ότι έχουν κίνητρα για τις σπουδές τους. Βρίσκονται σε καλό δρόμο και είναι σαφές ότι έχουν πολύ λιγότερες αμφιβολίες σχετικά με την επιλεγμένη πορεία σπουδών. Ενημερώστε τους φοιτητές να διατηρήσουν αυτή την κινητήρια δύναμη και ότι μπορεί να υπάρξουν κάποια «σκαμπανεβάσματα» όσον αφορά τα κίνητρά τους στο πρόγραμμα σπουδών τους. Είναι σημαντικό να βρουν μια καλή ισορροπία μεταξύ των εξωτερικών απαιτήσεων και των απαιτήσεων του προγράμματος σπουδών και στο πώς μπορούν να διατηρήσουν ένα θετικό κίνητρο για τις σπουδές τους. Σε περίπτωση αυξανόμενων αμφιβολιών, είναι σημαντικό να γνωστοποιηθεί στους φοιτητές ότι μια καλή συζήτηση με κάποιους (μεγαλύτερους) συμφοιτητές τους μπορεί να είναι πολύ χρήσιμη για να δουν την ευρύτερη εικόνα της σημασίας αυτής της πορείας σπουδών.

## 2.2.4 Αυτο-αποτελεσματικότητα (Self-efficacy)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η αυτοαποτελεσματικότητα αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο οι φοιτητές βλέπουν τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους ως φοιτητές στο συγκεκριμένο πρόγραμμα σπουδών. Συνδέεται στενά με την αυτοπεποίθηση και αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα για μια επιτυχημένη σταδιοδρομία στις σπουδές. Η θετική αυτοπεποίθηση στις ικανότητες του, είναι αποτέλεσμα προηγούμενων εμπειριών, αλλά μπορεί επίσης να αναπτυχθεί με ειδική εκπαίδευση δεξιοτήτων, ιδίως όσον αφορά την απόκτηση ενός πιο θετικού συναισθήματος για τον εαυτό του ή τη μείωση της κριτικής για τον εαυτό του, εάν τα προσωπικά πρότυπα είναι πολύ υψηλά.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στην αυτο-αποτελεσματικότητα**

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα έχουν μεγάλη αυτοπεποίθηση στις ικανότητές τους στο πρόγραμμα σπουδών που επέλεξαν. Αυτό είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα για τα μελλοντικά τους βήματα και βρίσκονται σε καλό δρόμο. Ενημερώστε τους ότι είναι σημαντικό να διατηρούν τη θετική αυτοπεποίθηση, ακόμη και αν συναντήσουν σημαντικές προκλήσεις στο δρόμο τους. Στην περίπτωση αρνητικών εμπειριών και αποτελεσμάτων στις σπουδές τους, οι φοιτητές πρέπει να τις εκλαμβάνουν και αυτές ως σημαντικές καταστάσεις μάθησης και να ζητούν ανατροφοδότηση. Ωστόσο, η υπερβολική αυτοπεποίθηση σε όλες τις καταστάσεις και τα πλαίσια μπορεί επίσης να αποτελέσει σημαντική παγίδα. Επομένως, είναι καλό να αναστοχάζεται κανείς σε τακτά χρονικά διαστήματα, για το πώς μπορεί να βελτιώσει περαιτέρω τη μελέτη του.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στην αυτο-αποτελεσματικότητα**

Οι φοιτητές που σημειώνουν μέτρια βαθμολογία στην αυτοαποτελεσματικότητα είναι αρκετά σίγουροι για τις ικανότητές τους στο πρόγραμμα σπουδών που επέλεξαν. Ορισμένες φορές αμφιβάλλουν για το πώς θα αντεπεξέλθουν, θα διαχειριστούν ή θα επιμείνουν στις σπουδές. Είναι μια φυσιολογική κατάσταση ότι μπορεί να προκύψουν αμφιβολίες, γιατί η

αυτοπεποίθηση θα πρέπει περαιτέρω να αυξηθεί. Είναι σημαντικό οι φοιτητές να βλέπουν ως σημαντικές ευκαιρίες μάθησης τις αρνητικές εμπειρίες και τα αποτελέσματα στις σπουδές τους, και να ζητούν ανατροφοδότηση. Ενημερώστε τους ότι είναι καλό να προβληματίζονται σε τακτά χρονικά διαστήματα, για το πώς να βελτιώσουν περαιτέρω τη μελέτη τους. Υπογραμμίστε ότι η αυτοπεποίθηση αυξάνεται και από τις θετικές εμπειρίες και τα θετικά αποτελέσματα. Το να είναι κανείς υπερβολικά επικριτικός για τον εαυτό του, μπορεί επίσης να οδηγήσει σε πιο μετριοπαθείς αυτοπεποιθήσεις. Στην περίπτωση που οι αμφιβολίες για τον εαυτό τους και το πρόγραμμα σπουδών είναι διαρκείς, είναι σημαντικό οι φοιτητές να μιλήσουν π.χ. με κάποιους (μεγαλύτερους) συμφοιτητές τους ή να έρθουν σε επαφή με έναν ακαδημαϊκό σύμβουλο σπουδών.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στην αυτο-αποτελεσματικότητα**

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα είναι λιγότερο σίγουροι για τις ικανότητές τους στο πρόγραμμα σπουδών που επέλεξαν. Μπορεί είτε να είναι υπερβολικά επικριτικοί για τον εαυτό τους, είτε να έχουν βιώσει αρνητικές εμπειρίες και αποτελέσματα στις σπουδές τους. Ενημερώστε τους ότι η θετική αυτοπεποίθηση μπορεί να αναπτυχθεί όταν βιώνουν περισσότερες επιτυχίες στις σπουδές αλλά και με την απόκτηση περισσότερης προσωπικής ανατροφοδότησης. Υπογραμμίστε τη σημασία της συζήτησης, για παράδειγμα, με (μεγαλύτερους) συνομηλίκους για τις (αρνητικές) εμπειρίες και τα αποτελέσματα των σπουδών τους και τις λιγότερο θετικές αυτοπεποιθήσεις τους σχετικά με το πρόγραμμα σπουδών. Εάν αυτά τα συναισθήματα διατηρούνται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, είναι σημαντικό οι φοιτητές να έρθουν σε επαφή με έναν ακαδημαϊκό σύμβουλο σπουδών, ο οποίος θα μπορούσε επίσης να παράσχει άλλες προτάσεις για το πώς να αναπτύξουν μια πιο θετική αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές τους. Στην περίπτωση μιας λανθασμένης επιλογής σπουδών, είναι σημαντικό να ληφθούν εγκαίρως μέτρα πριν οι αρνητικές αυτοπεποιθήσεις γιγαντωθούν και καταστούν ανεξέλεγκτες.



## 2.2.5 Ψυχική Ανθεκτικότητα (Resilience)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να διατηρεί κανείς με επιτυχία ή να ανακτά την ψυχική υγεία και ευεξία / ευημερία όταν έρχεται αντιμέτωπος με σημαντικές αντιξοότητες ή κινδύνους. Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να βοηθήσει τους φοιτητές να διαχειριστούν τις ακαδημαϊκές προκλήσεις και απαιτήσεις, να έχουν πρόοδο και να διαχειριστούν την πίεση της εργασίας, των σπουδών και γενικότερα της ζωής τους.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν «υψηλό» σκορ στην ψυχική ανθεκτικότητα**

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλό σκορ στην ψυχική ανθεκτικότητα μπορούν να προσαρμοστούν στις προκλήσεις και το άγχος που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Μπορούν να προσεγγίσουν νέες καταστάσεις, ανθρώπους ή εμπειρίες με αυτοπεποίθηση, επομένως είναι πιο πιθανό να επιτύχουν και να έχουν θετικά αποτελέσματα. Επιπλέον, είναι πιο πιθανό να ανακάμψουν από τις αντιξοότητες και να προσαρμοστούν με ενεργή διάθεση όταν αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις. Ωστόσο, σε περιπτώσεις σοβαρών προκλήσεων στη ζωή τους μπορεί να χρειάζονται υποστήριξη και καθοδήγηση.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν «μεσαίο» σκορ στην ψυχική ανθεκτικότητα**

Οι φοιτητές που σημειώνουν μέτρια βαθμολογία στην ψυχική ανθεκτικότητα τις περισσότερες φορές μπορούν να προσαρμοστούν στις αντιξοότητες και τις προκλήσεις. Ωστόσο, μπορεί να χρειάζονται κάποια υποστήριξη όταν η λειτουργική προσαρμογή δεν είναι δυνατή ή όταν οι καταστάσεις ξεπερνούν τις δυνάμεις τους. Μπορείτε να τους ενδυναμώσετε συμβουλευοντάς τους να επικεντρωθούν στη θετική σκέψη και να αναστοχαστούν τις προηγούμενες θετικές εμπειρίες. Ταυτόχρονα, χτίζοντας μια ειλικρινή σχέση μαζί τους, θα μπορούσε να είναι από μόνο του ένα πλεονέκτημα που μπορεί να τους καθοδηγήσει να ξεπεράσουν τις δυσκολίες. Τέλος, μπορείτε να ενισχύσετε την ικανότητά τους να πιστεύουν στον εαυτό τους.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν «χαμηλό» σκορ στην ψυχική ανθεκτικότητα**

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλό σκορ στην ψυχική ανθεκτικότητα κινδυνεύουν να εξουθενωθούν από τις προκλήσεις και τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Ως ακαδημαϊκός σύμβουλος θα μπορούσατε να γίνετε ένα πρόσωπο υποστήριξης προκειμένου να βελτιώσουν την ανθεκτικότητά τους και να μην μείνουν πίσω στις σπουδές τους και τη ζωή τους με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Οι σχέσεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευεργετικές γι' αυτούς



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2018-1-EL01-KA203-047890



Deliverable: IO9 PART 1

και κατα αυτόν τον τρόπο, μια υγιής σχέση καθηγητή-φοιτητή μπορεί να ενισχύσει την ανθεκτικότητά τους. Οι καθηγητές που ενδιαφέρονται γι' αυτούς, τους ακούνε, τους φέρονται με σεβασμό και "είναι εκεί" όταν τους έχουν ανάγκη, μπορεί να χρησιμεύσουν ως οδηγός για επιτυχή προσαρμογή.



## 2.2.6 Συναισθηματική Επίγνωση (Emotional Awareness)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η συναισθηματική επίγνωση αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να μπορεί να αναγνωρίσει και να κατανοήσει όχι μόνο τα δικά του συναισθήματα αλλά και τα συναισθήματα των άλλων. Αυτή η επίγνωση είναι ένα σημαντικό συστατικό αυτού που αναφέρεται ως «συναισθηματική νοημοσύνη» (Σ.Ν.), η οποία περιλαμβάνει επίσης την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων μέσω της κατανόησης των συναισθημάτων, όπως το να μπορεί κάποιος να ρυθμίζει τα συναισθήματά του και να φτιάχνει τη διάθεση των άλλων όταν αισθάνονται άσχημα. Τα υψηλά επίπεδα συναισθηματικής επίγνωσης σημαίνουν ότι οι φοιτητές μπορούν να μάθουν γρήγορα από τα συναισθήματά τους.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική επίγνωση**

Οι φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική επίγνωση είναι σε θέση να κατανοήσουν με σαφήνεια τόσο τα συναισθήματά τους όσο και τα συναισθήματα των άλλων. Αυτό σημαίνει ότι:

- μπορούν να επικοινωνήσουν τις συναισθηματικές τους καταστάσεις με μεγαλύτερη σαφήνεια στους άλλους,
- μπορούν να ξεπερνούν τις δυσκολίες γρηγορότερα χρησιμοποιώντας τα συναισθήματά τους ως «μέσο καθοδήγησης»,
- μπορούν να θέσουν προσωπικά όρια που λειτουργούν για αυτούς/αυτές,
- μπορούν να καταλάβουν και τους άλλους καλύτερα και να είναι πιο βοηθητικοί,
- μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους να αισθάνονται καλύτερα γνωρίζοντας ποιες αποφάσεις θα τους οδηγήσουν στο να αισθάνονται καλά.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική επίγνωση**

Οι φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική επίγνωση είναι ικανοί να κατανοούν τα συναισθήματά τους και τα συναισθήματα των άλλων, αλλά επίσης χρειάζονται περαιτέρω βελτίωση σε αυτό. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να βοηθήσετε τους φοιτητές σας να αυξήσουν τη συναισθηματική τους επίγνωση:

- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές σας να χρησιμοποιούν ένα διεκδικητικό στυλ επικοινωνίας. Η διεκδικητική επικοινωνία συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στο να κερδίσουν τον σεβασμό χωρίς να φανούν πολύ επιθετικοί ή πολύ παθητικοί,
- Βοηθήστε τους φοιτητές σας να αξιοποιήσουν τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης. Στις συζητήσεις, ενθαρρύνετέ τους να ακούνε αντί απλά να περιμένουν τη σειρά τους να μιλήσουν,
- Ενθαρρύνετέ τους να εξασκηθούν στην αυτογνωσία,
- Προετοιμάστε τους φοιτητές σας να δέχονται την κριτική. Αντί να προσβληθούν ή να αμυνθούν, μπορούν να αφιερώσουν λίγα λεπτά για να καταλάβουν από πού προέρχεται η κριτική, πώς επηρεάζει τους άλλους ή τη δική τους επίδοση και πώς μπορούν να επιλύσουν επικοινωνιακά τυχόν προβλήματα,
- Εξηγήστε στους φοιτητές σας πόσο σημαντικό είναι να συμπάσχουν με τους άλλους. Η ενσυναίσθηση τους βοηθά να σχετίζονται με τους άλλους σε ένα βασικό ανθρώπινο επίπεδο. «Ανοίγει την πόρτα» για αμοιβαίο σεβασμό και κατανόηση μεταξύ των ανθρώπων με διαφορετικές απόψεις και καταστάσεις.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη συναισθηματική επίγνωση**

Οι φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη συναισθηματική επίγνωση χρειάζονται περαιτέρω βελτίωση στις δεξιότητες της συναισθηματικής τους επίγνωσης. Αυτοί οι φοιτητές προσπαθούν να έχουν συναισθηματική επίγνωση ωστόσο θα πρέπει να

συνεχίσουν αυτή την προσπάθεια. Βρίσκονται σε καλό δρόμο και είναι σαφές ότι έχουν κάνει κάποια αξιοσημείωτα βήματα μπροστά. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές να προχωρήσουν.

Η συναισθηματική επίγνωση αποτελεί από 5 συστατικά:

- Αυτογνωσία
- Αυτορρύθμιση
- Κίνητρο
- Ενσυναίσθηση
- (Καλές) αξίες

Συνιστάται να εξηγήσετε στους φοιτητές και να καθορίσετε τον τρόπο με τον οποίο μπορεί κάποιος να αποκτήσει συναισθηματική επίγνωση. Θα πρέπει βασικά να βρει και να δημιουργήσει αυτά τα πέντε συστατικά στον εαυτό του, εξ' ου και οι πέντε δεξιότητες.

## 2.2.7 Συναισθηματική Σαφήνεια (Emotional Clarity)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η συναισθηματική σαφήνεια αναφέρεται στην ικανότητα των φοιτητών να είναι σε θέση να μπορούν να αναγνωρίσουν την προέλευση των συναισθημάτων τους. Με άλλα λόγια, η συναισθηματική σαφήνεια αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο οι φοιτητές γνωρίζουν, κατανοούν και είναι ξεκάθαροι σχετικά με το ποια συναισθήματα αισθάνονται και γιατί τα αισθάνονται. Οι συναισθηματικές εμπειρίες είναι διάχυτες παντού στη φύση, είναι σημαντικές και ίσως καθοριστικές στο ακαδημαϊκό περιβάλλον, καθώς το συναίσθημα ρυθμίζει σχεδόν κάθε πτυχή των γνωστικών λειτουργιών.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη συναισθηματική σαφήνεια

Οι φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη συναισθηματική σαφήνεια κατευθύνονται από την ικανότητα να κατανοούν και να αναγνωρίζουν την προέλευση των συναισθημάτων τους. Παρόλα αυτά, υπάρχει πάντα περιθώριο για βελτίωση, ειδικά όταν βιώνουν νέα και άγνωστα συναισθήματα. Ακολουθούν μερικοί τρόποι όπου οι φοιτητές μπορούν να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν την προέλευση των συναισθημάτων τους.

- Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσουν οι φοιτητές ότι έχουν το δικαίωμα και την ικανότητα να περιγράψουν ή να ονομάζουν τα συναισθήματά τους χωρίς να κρίνονται.
- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές σας να εντοπίσουν σε ποιο σημείο του σώματός τους αισθάνονται το συναίσθημα.
- Είναι απαραίτητο οι φοιτητές να αναπνέουν όταν βιώνουν ένα συναίσθημα, να το νιώθουν για όσο διάστημα διαρκεί.
- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές σας να καταλάβουν ότι όταν αποκτήσουν σαφήνεια σχετικά με τις συναισθηματικές τους εμπειρίες, ο τρόπος αντιμετώπισης των συναισθημάτων και το σχέδιό τους να χρησιμοποιούν τα

συναισθήματά τους για να επηρεάζουν τις πράξεις τους, μπορούν να αλλάξουν τη ζωή τους.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική σαφήνεια**

Οι φοιτητές που σκοράρουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική σαφήνεια καθοδηγούνται μάλλον από την ικανότητα κατανόησης και αναγνώρισης της προέλευσης των συναισθημάτων τους. Αν και είναι σημαντικό να εντοπίζουν την προέλευση των συναισθημάτων τους, ένας επιτυχημένος φοιτητής «παίρνει στα χέρια του» την ψυχική του ευημερία. Παρακάτω παρατίθενται μερικοί τρόποι για το πώς οι φοιτητές μπορούν να κατανοήσουν και να εντοπίσουν την προέλευση των συναισθημάτων τους.

- Να «συντονιστούν»: μπορεί να φαίνεται απλό, αλλά η πρώτη και ίσως πιο επιδραστική, δεξιότητα της συναισθηματικής σαφήνειας είναι η ίδια η θέληση να «συντονιστεί» κάποιος με τα συναισθήματά του.
- Να «ξαναγυρίσουν πίσω»: διδάξτε στους φοιτητές σας όταν «συντονίζονται» με τα συναισθήματά τους, να κάνουν ένα ή δύο βήματα προς τα πίσω. Να αναρωτηθούν: «Πώς έφτασα εδώ;» Αναζητήστε τα ερεθίσματα που πιθανώς συνέβαλαν στα συναισθήματά τους. Ενημερώστε τους φοιτητές ότι η κατανόηση της προέλευσης του συναισθήματος και τι το προκαλεί είναι ένα κρίσιμο στοιχείο που θα τους βοηθήσει να αρχίσουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους.
- Να «κινηθούν προς τα μπροστά»: Βοηθήστε τους φοιτητές να καταλάβουν ότι όταν γίνουν πιο ευαίσθητοι συναισθηματικά, μια κοινή και παραλυτική παρενέργεια είναι ο αναμνηρυσμός. Δεν αργεί που οι σκέψεις τους θα τους «κυκλώσουν» και θα εγκλωβίζονται στα ίδια τους τα συναισθήματα. Μια συμβουλή για συναισθηματική σαφήνεια είναι να τους βοηθήσετε να βγουν από τη ζώνη τους προκειμένου να αποκτήσουν προοπτική. Να «κινηθούν προς τα μπροστά» από εκείνη τη στιγμή και να σκεφτούν τι μπορεί να συμβεί. Ποιες είναι

οι συνέπειες των πράξεών τους; Επηρεάζονται αποκλειστικά οι ίδιοι ή οι συναισθηματικές τους αντιδράσεις πυροδοτούν και τις αντιδράσεις των άλλων; Υπό αυτή τη μελλοντική οπτική, εξηγήστε τους ότι είναι σημαντικό να σκεφτούν τι έχει σημασία για αυτούς στο «εδώ και τώρα». Το να μπορούν να αποκτήσουν προοπτική και να συνδεθούν με τις υπέρτατες αξίες τους, τους βοηθά να ρυθμίσουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους όταν επιστρέφουν στην παρούσα στιγμή.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική σαφήνεια**

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική σαφήνεια χρειάζονται περαιτέρω βελτίωση για να βελτιώσουν τη συγκεκριμένη ικανότητα. Αυτό σημαίνει ότι δυσκολεύονται να εντοπίσουν, να κατανοήσουν και να διακρίνουν τις συναισθηματικές εμπειρίες, ή να σκεφτούν στο πώς τα συναισθήματά τους θα μπορούν να βελτιωθούν ακόμα περισσότερο. Παρακάτω παρατίθενται μερικοί τρόποι με τους οποίους οι φοιτητές μπορούν να κατανοήσουν και να εντοπίσουν την προέλευση των συναισθημάτων τους.

- Βοηθήστε τους φοιτητές να διευρύνουν το «συναισθηματικό τους λεξιλόγιο». Είναι σημαντικό να τους δώσετε να καταλάβουν ότι αν βιώνουν ένα πολύ έντονο συναίσθημα, είναι απαραίτητο να αφιερώσουν ένα λεπτό για να σκεφτούν πώς θα το ονομάσουν.
- Γνωστοποιήστε στους φοιτητές ότι είναι κομβικής σημασίας να εξετάζουν την ένταση του συναισθήματος.
- Κινητοποιήστε τους να βιώσουν τα συναισθήματά τους σωματικά. Δώστε τους να καταλάβουν ότι θα μπορούσε να είναι καλύτερο για αυτούς να εξασκηθούν στο να διακρίνουν το πώς αισθάνονται σωματικά από το πώς αισθάνονται συναισθηματικά.
- Προτείνετε στους φοιτητές να χρονομετρήσουν τα συναισθήματά τους.



## 2.2.8 Στόχοι (Goals)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η συνάντηση / διασταύρωση της στοχοκατευθυνόμενης συμπεριφοράς και των συναισθημάτων σχετίζεται με την ικανότητα αυτορρύθμισης ή την ικανότητα ελέγχου των σκέψεων, των παρορμήσεων, των συμπεριφορών και των συναισθημάτων. Ωστόσο, ο τελικός στόχος είναι πάντα ο ίδιος: να βοηθήσουμε τους φοιτητές να προάγουν τη συναισθηματική τους ευημερία και να αισθάνονται καλύτερα ως άνθρωποι.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στους στόχους

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στους στόχους, αντιμετωπίζουν κάποιες δυσκολίες στην εμπλοκή τους σε στοχοκατευθυνόμενη γνώση και συμπεριφορά, όταν είναι αγχωμένοι. Ακολουθούν ορισμένες δεξιότητες που προτείνουμε και μπορούν να βοηθήσουν τους φοιτητές στην ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης και τη διατήρησή της σε δύσκολες και πρωτόγνωρες στιγμές της ζωής.

- **Αυτογνωσία:** Το μόνο που χρειάζονται οι φοιτητές είναι η πλήρης επίγνωση κάθε συναισθήματος που ελέγχει το μυαλό τους "αυτή τη στιγμή".
- **Συνειδητή ενημερότητα:** Η ενσυνειδητότητα επιτρέπει στους φοιτητές να εξερευνήσουν και να αναγνωρίσουν όλες τις πτυχές του εξωτερικού κόσμου, συμπεριλαμβανομένου του σώματός τους.
- **Γνωστική επανεκτίμηση:** Η γνωστική επανεκτίμηση περιλαμβάνει την αλλαγή του τρόπου που σκέφτονται οι φοιτητές.
- **Προσαρμοστικότητα:** Η συναισθηματική απορρύθμιση μειώνει την προσαρμοστικότητα των φοιτητών στις αλλαγές της ζωής. Μπορείτε να τους ενθαρρύνετε να γίνουν πιο επιρρεπείς στους περισπασμούς.

- **Αυτοσυμπόνια:** Παρακινήστε τους φοιτητές να αφιερώσουν λίγο χρόνο στον εαυτό τους κάθε μέρα, καθώς είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αναπτύξουν δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στους στόχους**

Οι φοιτητές που σημειώνουν μέτρια βαθμολογία στους στόχους, είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε στοχοκατευθυνόμενη γνώση και συμπεριφορά, όταν είναι αγχωμένοι. Ωστόσο, παραθέτουμε ορισμένες δεξιότητες που μπορούν να βοηθήσουν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης και στη διατήρησή της σε δύσκολες και πρωτόγνωρες στιγμές της ζωής.

- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να εξασκηθούν σε συνήθειες όπως η συνειδητή αποδοχή των συναισθημάτων.
- Προτείνετε στους φοιτητές να προσπαθούν να στρέψουν την προσοχή τους μακριά από την πηγή των αρνητικών συναισθημάτων ή να αναδιαμορφώσουν τις συναισθηματικές καταστάσεις (όπως το να σκέφτονται μια αποτυχία ή ένα λάθος ως ευκαιρία για μάθηση) μπορεί να τους βοηθήσει.
- Ενημερώστε τους φοιτητές ότι είναι σημαντικό να αφιερώνουν λίγο χρόνο για τον εαυτό τους κάθε μέρα καθώς είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να αναπτύξουν δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στους στόχους**

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλή βαθμολογία στους στόχους είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε στοχοκατευθυνόμενη γνώση και συμπεριφορά, όταν είναι αγχωμένοι. Βρίσκονται σε καλό δρόμο και είναι σαφές ότι είναι σε θέση να αξιολογούν τις συνέπειες των πράξεών τους, ώστε να μπορούν να επιλέξουν ένα βέλτιστο σχέδιο. Η συμπεριφορά τους εξαρτάται από την ικανότητα να εστιάζουν στις σχετικές πληροφορίες και να αγνοούν τους περισπασμούς, μια λειτουργία που αναφέρεται ως επιλεκτική προσοχή ή/και καταστολή παρεμβολών. Γιαυτό λοιπόν, παρακινήστε τους φοιτητές να συνεχίσουν την καλή δουλειά και καλέστε τους να μοιραστούν τις τεχνικές και τις στρατηγικές τους με τους συμμαθητές τους προκειμένου να τους εμπνεύσουν.

## 2.2.9 Συναισθηματική Παρόρμηση (Impulse)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η παρόρμηση μπορεί να διατυπωθεί ως η κατεύθυνση του ατόμου προς, μακριά ή κατά άλλων δεδομένων καταστάσεων - προς μελλοντικές καταστάσεις και μακριά από την παρούσα κατάσταση. Αναφέρεται σε ένα συναίσθημα που προκαλείται από την αντίληψη ενός αντικείμενου, γεγονότος ή υπάρχουσας κατάστασης ως ευχάριστου ή δυσάρεστου, ως ευεργετικού ή επιβλαβούς, και η οποία ενέργεια είναι ικανή να επηρεάσει αυτό το αντικείμενο, το γεγονός ή την υπάρχουσα κατάσταση. Αυτή η αντίληψη προκαλεί πρώτα μια κατάσταση ετοιμότητας για την εγκαθίδρυση, την τροποποίηση, τη διατήρηση ή τον τερματισμό της σχέσης του ατόμου με το συγκεκριμένο αντικείμενο, γεγονός ή την υπάρχουσα κατάσταση. Αυτή η ετοιμότητα μπορεί στη συνέχεια να προκαλέσει μια ενέργεια που μπορεί να υλοποιήσει τον καθορισμένο στόχο. Τα συναισθήματα θεωρούνται "αυθόρμητα" όταν δεν προηγείται περίσκεψη ή συνειδητή αναπαράσταση κάποιου συναισθηματικού στόχου.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική παρόρμηση**

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στη συναισθηματική παρόρμηση έχουν έναν μάλλον χαμηλό τρόπο ελέγχου και διαχείρισης των παρορμητικών ενεργειών τους. Όταν ο φοιτητής επιδεικνύει παρορμητική συμπεριφορά, προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε ένα προκαθορισμένο σήμα, όπως ένα σήμα με το χέρι ή ένα λεκτικό σύνθημα, για να υπενθυμίσετε στον φοιτητή να επιβραδύνει και να σκεφτεί τις συνέπειες που μπορεί να προκύψουν από την αναμενόμενη παρορμητική συμπεριφορά. Παρακολουθήστε στενά τη συμπεριφορά και παρεμβαίνετε έγκαιρα όταν παρουσιάζεται κάποιο πρόβλημα. Αυτό θα πρέπει να αποτρέψει την ανάπτυξη ενός σοβαρότερου προβλήματος. Η στενή παρακολούθηση είναι ιδιαίτερα σημαντική σε καταστάσεις που τείνουν να πυροδοτούν παρορμητική συμπεριφορά (π.χ. έλλειψη δομής κ.λπ.). Όταν διορθώνετε τον φοιτητή, επικεντρωθείτε στη συγκεκριμένη παρορμητική συμπεριφορά και όχι στον συνολικό εαυτό του. Δώστε έμφαση στον αντίκτυπο της παρορμητικής συμπεριφοράς στους άλλους. Παρέχετε βοήθεια στο

φοιτητή όταν ξεκινά μια νέα εργασία, σε μια προσπάθεια να μειωθεί η παρορμητικότητα. Παρέχετε σαφείς εξηγήσεις και οδηγίες, ώστε ο φοιτητής να γνωρίζει τι ακριβώς αναμένεται. Αξιολογήστε τις εργασίες που ανατίθενται στο φοιτητή για να διαπιστώσετε αν είναι πολύ δύσκολες και αν η διάρκεια του χρόνου για την ολοκλήρωση κάθε εργασίας είναι κατάλληλη. Δομήστε τις δραστηριότητες ώστε να αποτρέψετε την υπερδιέγερση του φοιτητή. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να βοηθήσετε τους φοιτητές να αναπτύξουν τρόπους για να δώσουν χρόνο και χώρο στα δύσκολα συναισθήματά τους. Αν δεν έχουν εξασκηθεί στο να ανέχονται τη δυσφορία και να τιθασεύουν τα δύσκολα ως προς τη διαχείρισή τους συναισθήματα, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να περνούν δύσκολα αυτή τη στιγμή. Για να τα βοηθήσετε, προτείνετε τους να εξετάσουν αυτές τις συμβουλές για να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους κατά μέτωπο.

- Είναι σημαντικό να ξεκινήσετε με τον εντοπισμό των συναισθημάτων τους.
- Συνιστάται να προσπαθήσετε να μην κρίνετε τα συναισθήματά τους.
- Είναι απαραίτητο να βρεθεί ένας τρόπος να εκφράσουν το συναίσθημα με προσοχή και ασφάλεια.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική παρόρμηση**

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στη συναισθηματική παρόρμηση έχουν έναν μάλλον μέτριο τρόπο ελέγχου και διαχείρισης των παρορμητικών τους ενεργειών. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές που θα βοηθήσουν τους φοιτητές να ελέγξουν τα συναισθήματά τους και να ανακτήσουν τον ορθολογισμό σε κάθε δύσκολη κατάσταση:

- Διδάξτε στους φοιτητές να ονομάζουν τα συναισθήματά τους: Η επισήμανση του πώς αισθάνονται μπορεί να αφαιρέσει πολύ από το συναίσθημα.

- Εξηγήστε στους φοιτητές πόσο σημαντικό είναι να αναπλαισιώνουν τις σκέψεις τους: Τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα γεγονότα. Μερικές φορές, ο ευκολότερος τρόπος για να αποκτήσουν μια διαφορετική οπτική είναι να κάνουν ένα βήμα πίσω και να αναρωτηθούν: "Τι θα έλεγα σε έναν φίλο που είχε αυτό το πρόβλημα;".
- Βοηθήστε τους φοιτητές να ασχοληθούν με ένα είδος ενίσχυσης της διάθεσης: Παρακινήστε τους να σκεφτούν τα πράγματα που κάνουν όταν νιώθουν ευτυχισμένοι. Ενθαρρύνετέ τους να κάνουν αυτά τα πράγματα όταν έχουν κακή διάθεση και εξηγήστε τους ότι θα αρχίσουν να αισθάνονται καλύτερα.
- Υπενθυμίστε τους να συνεχίσουν να εξασκούνται στις δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης: Διότι όσο περισσότερο χρόνο και προσοχή αφιερώνουν στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους, τόσο πιο δυνατοί θα γίνουν ψυχικά.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη συναισθηματική παρόρμηση**

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλή βαθμολογία στη συναισθηματική παρόρμηση μπορούν να ελέγχουν αποτελεσματικά τις παρορμήσεις τους. Είναι σε θέση να σχεδιάζουν τις ενέργειές τους και να αποφασίζουν ορθολογικά, παρόλο που τα συναισθήματα είναι ισχυρά. Παρακάτω παρουσιάζονται ορισμένοι τρόποι για να βοηθηθούν οι φοιτητές να διαχειριστούν τα παρορμητικά τους συναισθήματα και τις πράξεις τους και έτσι, να οξύνουν τις δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης:

- Διδάξτε στους φοιτητές να ονομάζουν τα συναισθήματά τους: η επισήμανση του πώς αισθάνονται μπορεί να βοηθήσει στην απαλλαγή από τη δυσφορία που ενδεχομένως τους προκαλούν.
- Εξηγήστε στους φοιτητές πόσο σημαντικό είναι να αναστοχάζονται: τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα γεγονότα. Μερικές φορές, ο ευκολότερος τρόπος για να αποκτήσουν μια

διαφορετική οπτική είναι να κάνουν ένα βήμα πίσω και να αναρωτηθούν: "Τι θα έλεγα σε έναν φίλο που είχε αυτό το πρόβλημα;"

- Βοηθήστε τους φοιτητές να ενισχύσουν τη διάθεσή τους: παρακινήστε τους να σκεφτούν τα πράγματα που κάνουν όταν νιώθουν ευτυχισμένοι. Ενθαρρύνετε τους να κάνουν αυτά τα πράγματα όταν έχουν κακή διάθεση και εξηγήστε τους ότι θα αρχίσουν να αισθάνονται καλύτερα.
- Υπενθυμίστε τους τη συνέχιση της εξάσκησης των δεξιοτήτων συναισθηματικής ρύθμισης: όσο περισσότερο χρόνο και προσοχή αφιερώνουν στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους, τόσο πιο δυνατοί θα γίνουν ψυχικά.

## 2.2.10 Συναισθηματική Μη Αποδοχή (Emotional Non-Acceptance)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η συναισθηματική αποδοχή είναι η προθυμία να βιώσετε πλήρως όλα τα συναισθήματα, ακόμη και τα αρνητικά. Η μη αποδοχή εκδηλώνεται ως μία μη-επιθυμία να νιώσουμε οποιοδήποτε συναίσθημα αξιολογείται ως "αρνητικό" και συνδέεται θετικά με την καταστολή καθώς και με συμπτώματα κατάθλιψης. Ωστόσο, υποστηρίζεται ότι η μη αποδοχή και η καταστολή είναι διαφορετικά συναισθήματα, επειδή η μη αποδοχή είναι μια αξιακή κρίση σχετικά με την εμπειρία των συναισθημάτων, ενώ η καταστολή είναι μια πράξη που λαμβάνεται για τον έλεγχο της έκφρασης των συναισθημάτων.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν υψηλό σκορ στη συναισθηματική μη-αποδοχή

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στη συναισθηματική μη αποδοχή έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση ως προς την αποδοχή στάσεων έναντι των δικών τους συναισθημάτων, σκέψεων ή εξωτερικών γεγονότων. Παρακάτω υπάρχουν ορισμένες προτάσεις που θα βοηθήσουν τους φοιτητές να βελτιώσουν τη συναισθηματική τους αποδοχή.

- Ενθαρρύνετε τους φοιτητές να χρησιμοποιούν την ενσυνειδητότητα για θετικά συναισθήματα. Η ενσυνειδητότητα είναι τόσο ένα σύνολο δεξιοτήτων όσο και ένας προσανατολισμός στη ζωή που περιλαμβάνει τη διατήρηση ανοιχτής προσοχής σε ό,τι συμβαίνει στην παρούσα στιγμή και την υιοθέτηση μιας στάσης αποδοχής και ανοιχτότητας σε ό,τι συμβαίνει εσωτερικά ή εξωτερικά.
- Ενημερώστε τους φοιτητές ότι είναι σημαντικό να παρατηρούν τις εμπειρίες τους στην παρούσα στιγμή. Η παρακολούθηση της τρέχουσας εμπειρίας τους μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται πιο ευτυχισμένοι βοηθώντας τους να επιβραδύνουν για να εκτιμήσουν τα πράγματα ή να παρατηρήσουν περισσότερα από τα θετικά πράγματα που συμβαίνουν γύρω τους. Από την

άλλη πλευρά, το να δίνουν προσοχή τόσο στα θετικά όσο και στα αρνητικά συναισθήματα όπως αυτά προκύπτουν, μπορεί επίσης να κάνει τους φοιτητές να συνειδητοποιήσουν καλύτερα τα αρνητικά συναισθήματα και τις αισθήσεις. Ορισμένα συναισθήματα ή σκέψεις μπορεί να είναι δυσάρεστα ή δύσκολα ανεκτά.

- Προσπαθήστε να κάνετε τους φοιτητές να αποδεχτούν τις εσωτερικές τους εμπειρίες. Η αποδοχή είναι το αντίθετο της κρίσης ή της προσκόλλησης. Το να κρίνουν και να επικρίνουν τον εαυτό τους σημαίνει ότι δεν αποδέχονται ότι τα πράγματα είναι όπως είναι και δεν μπορούν να αλλάξουν αυτή τη στιγμή. Η χρήση της δύναμης της προοπτικής μπορεί να τους βοηθήσει, επιτρέποντας στους φοιτητές να δουν τη μεγαλύτερη εικόνα ότι ορισμένες εμπειρίες ή συναισθήματα δεν αντιπροσωπεύουν πλήρως όλο αυτό που είναι.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν μεσαίο σκορ στη συναισθηματική μη-αποδοχή**

Οι φοιτητές που σημειώνουν μεσαία βαθμολογία στη συναισθηματική μη αποδοχή είναι αρκετά σίγουροι ως προς την αποδοχή στάσεων έναντι των δικών τους συναισθημάτων, σκέψεων ή εξωτερικών γεγονότων. Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τους φοιτητές να κάνουν τη διάκριση μεταξύ αποδοχής και παραίτησης. Η αποδοχή των συναισθημάτων δεν σημαίνει ότι παραιτούνται από το να αισθάνονται πάντα απαίσια ή να κυριεύονται από πόνο. Δεν σημαίνει επίσης ότι κρατούν τα επώδυνα συναισθήματα ή ότι προσπαθούν να πιάσουν τον εαυτό τους να βιώσει συναισθηματικό πόνο. Αποδοχή σημαίνει απλώς να έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους και να τα αποδέχονται γι' αυτό που είναι αυτή τη στιγμή, γνωρίζοντας ότι δεν θα διαρκέσουν. Δεν είναι εύκολο να μάθει το άτομο να αποδέχεται τα συναισθήματα, επειδή συχνά δεν αισθάνεται πολύ καλά και έχει ένστικτα που μπορεί να του λένε να τα αποφύγει. Με επίμονη εξάσκηση, όμως, μπορεί να μάθει πώς να αποδέχεται περισσότερο τα συναισθήματά του.



⇒ για τους φοιτητές που έχουν χαμηλό σκορ στη συναισθηματική μη-αποδοχή

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλή βαθμολογία στη συναισθηματική μη αποδοχή έχουν μια ανοιχτή και αποδεκτική στάση έναντι των δικών τους συναισθημάτων, σκέψεων ή εξωτερικών γεγονότων. Αποδοχή σημαίνει να προσπαθήσουν να ελέγξουν τα συναισθήματά τους και να μάθουν ότι τα ίδια τα συναισθήματα δεν μπορούν να τους βλάψουν, παρόλες τις προσπάθειες που πιθανώς να κάνουν για να απαλλαγούν από τα συναισθήματα.

## 2.2.11 Άγχος (Anxiety)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Το άγχος είναι μια συνηθισμένη ψυχική κατάσταση την οποία τα άτομα βιώνουν συχνά στη ζωή τους, ιδίως σε μεταβατικές περιόδους (π.χ. είσοδος στο πανεπιστήμιο). Πολλοί φοιτητές αντιμετωπίζουν άγχος κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους σπουδών τους, επειδή η περίοδος αυτή συνήθως σχετίζεται με διάφορες ανησυχίες, όπως η εγκατάλειψη της οικογένειας και του οικογενειακού σπιτιού, η προσαρμογή σε ένα νέο μέρος και περιβάλλον, η αντιμετώπιση οικονομικών ευθυνών και νέων ακαδημαϊκών απαιτήσεων. Το άγχος είναι ένα καθολικό και φυσιολογικό συναίσθημα το οποίο αποτελεί μια αναγκαία και προσαρμοστική αντίδραση στο άγχος, ωστόσο μερικές φορές τα αυξημένα επίπεδα μπορεί να παρεμβαίνουν με έκπτωση σε σημαντικούς τομείς της λειτουργικότητας. Το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε κακές σχέσεις με άλλους φοιτητές, χαμηλό επίπεδο συμμετοχής στις δραστηριότητες της πανεπιστημιούπολης, χαμηλούς μέσους όρους βαθμολογίας και χαμηλά ποσοστά αποφοίτησης.

⇒ για τους φοιτητές που έχουν «υψηλό» σκορ στο άγχος

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στο άγχος διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για δυσκολίες που αφορούν στην ψυχική τους υγεία. Μπορείτε να δημιουργήσετε μια καλή σχέση προκειμένου να βοηθήσετε αυτούς τους φοιτητές να μοιραστούν τις ανησυχίες τους μαζί σας. Κύριο χαρακτηριστικό μιας καλής σχέσης είναι η ενσυναίσθηση (γενικά είναι η ικανότητα να κατανοείτε συναισθηματικά τι νιώθουν οι άλλοι άνθρωποι, να βλέπετε τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία και να φαντάζεστε τον εαυτό σας στη θέση τους)- αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει τους φοιτητές να νιώσουν άνετα μαζί σας και να είναι σε θέση να συζητήσουν διάφορες δύσκολες πτυχές της ζωής τους. Μπορείτε να παρέχετε κάποιες χρήσιμες οδηγίες, όπως η ρουτίνα αυτοφροντίδας και η συζήτηση με στενούς φίλους. Δεδομένου ότι το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε εξασθένιση, θα μπορούσατε να συζητήσετε με τους φοιτητές αυτούς ότι πάντα υπάρχουν λύσεις στα προβλήματα και τα οφέλη της αναζήτησης της κατάλληλης βοήθειας. Τέλος, είναι απαραίτητο να

παρέχετε πληροφορίες σχετικά με το πού μπορούν να βρουν αυτού του είδους την υποστήριξη από τις υπηρεσίες του πανεπιστημίου και, αν χρειαστεί, να τους κατευθύνετε στο συμβουλευτικό κέντρο Φοιτητών.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν «μεσαίο» σκορ στο άγχος**

Οι φοιτητές με μέτριο άγχος συνήθως προσαρμόζονται σε στρεσογόνες καταστάσεις με λειτουργικό τρόπο, αλλά μερικές φορές το υψηλό άγχος μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο στην ανάπτυξή τους και να εμποδίζει τις διαπροσωπικές σχέσεις. Μια σχέση ενσυναίσθησης, στην οποία οι φοιτητές μπορούν να αισθάνονται ασφαλείς, θα μπορούσε να λειτουργήσει ως πηγή ανακούφισης όταν το άγχος είναι αυξημένο. Η υπενθύμιση των ακαδημαϊκών απαιτήσεων και προσδοκιών με δομημένο τρόπο και η επισήμανση του τι να περιμένουν από έναν καθηγητή μπορεί να τους βοηθήσει να διατηρήσουν επαφή μαζί σας. Απλές στρατηγικές, όπως οι χαλαρωτικές δραστηριότητες, η καλά οργανωμένη καθημερινότητα και ο καθορισμός εφικτών στόχων είναι επίσης χρήσιμες για την ανακούφιση από το άγχος.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν «χαμηλό» σκορ στο άγχος**

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλή βαθμολογία στο άγχος έχουν συνήθως αυτοπεποίθηση και τείνουν να ρυθμίζουν με προσαρμοστικό τρόπο τα συναισθήματά τους. Ως καθηγητής μπορείτε να παρέχετε υποστηρικτική ανατροφοδότηση προκειμένου να διατηρήσουν τον ίδιο τρόπο αντιμετώπισης αγχωτικών καταστάσεων.

## 2.2.12 Αναβλητικότητα (Procrastination)

**Γενική περιγραφή της κλίμακας (όλοι οι ακαδημαϊκοί σύμβουλοι λαμβάνουν την παράγραφο)**

Η αναβλητικότητα είναι η εκούσια καθυστέρηση μιας στοχευμένης και αναγκαίας σημαντικής δραστηριότητας, παρά το γεγονός ότι αναμένονται πιθανές αρνητικές συνέπειες που υπερτερούν των θετικών συνεπειών της καθυστέρησης. Η αναβλητικότητα μπορεί να είναι επιζήμια για την ακαδημαϊκή επίδοση και τον ρυθμό σπουδών, οδηγώντας συχνά σε εγκατάλειψη. Το στρες, το άγχος και η κόπωση έχουν συνδεθεί με την αναβλητικότητα.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν «υψηλό» σκορ στην αναβλητικότητα**

Οι φοιτητές που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στην αναβλητικότητα μπορεί να μην είναι σε θέση να διαχειριστούν τις ακαδημαϊκές τους υποχρεώσεις. Μπορεί να φοβούνται ότι θα αποτύχουν στις σπουδές τους και ίσως να τους είναι δύσκολο να οργανώσουν τις εργασίες τους με αποτελεσματικό τρόπο. Ως καθηγητής μπορείτε να τους βοηθήσετε να αναλογιστούν τον σκοπό των σπουδών τους και τα οφέλη που προκύπτουν από αυτές. Μπορείτε επίσης να τους διδάξετε δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου και μελέτης, όπως την ικανότητα να προγραμματίζουν να βρίσκουν άφθονο χρόνο για μελέτη ή να γνωρίζουν πότε να ζητούν βοήθεια. Επιπλέον, μπορεί επίσης να χρειάζονται σαφείς οδηγίες και παραδείγματα στα οποία να μπορούν να ανατρέχουν όταν νιώθουν αυτήν την ανάγκη. Τέλος, λόγω του φόβου της κριτικής και της αποτυχίας, μια υποστηρικτική ανατροφοδότηση στο πλαίσιο μιας καλής σχέσης (χωρίς επικριτική στάση ή αρνητική ανατροφοδότηση) μπορεί να τους βοηθήσει να ασχοληθούν περισσότερο με τις σπουδές τους και να νιώσουν άνετα.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν «μεσαίο» σκορ στην αναβλητικότητα**

Οι φοιτητές που σημειώνουν μέτρια βαθμολογία στην αναβλητικότητα μπορεί μερικές φορές να αισθάνονται πεισμένοι λόγω των καθηκόντων τους. Παρόλο που μπορεί να έχουν την ικανότητα να παρακολουθούν την πρόδο τους και να

διαχειρίζονται τον χρόνο, ίσως υπερεκτιμούν τον διαθέσιμο χρόνο όταν σχεδιάζουν τον προγραμματισμό των καθηκόντων τους. Μπορεί να βοηθηθούν από έναν καθηγητή που μπορεί να τους εμπλέξει με πιο ενεργό τρόπο, π.χ. βρίσκοντας πιο παραγωγικούς λόγους για να ξεκινήσουν και να δεσμευτούν σε μια εργασία. Η διαχείριση του χρόνου και οι δεξιότητες μελέτης είναι επίσης απαραίτητες γι' αυτούς. Ως καθηγητής μπορείτε επίσης να τους βοηθήσετε να θέσουν ρεαλιστικούς στόχους.

⇒ **για τους φοιτητές που έχουν «χαμηλό» σκορ στην αναβλητικότητα**

Οι φοιτητές που σημειώνουν χαμηλό σκορ στην αναβλητικότητα είναι συνήθως πολύ συνεπείς. Ως καθηγητής μπορείτε να τους υποστηρίξετε επισημαίνοντάς τους ότι είναι χρήσιμο να κάνουν μικρά διαλείμματα όταν προκύπτουν αγχωτικές καταστάσεις στην -ακαδημαϊκή- ζωή τους.

## 2.3 Teachers Feedback (in Italian)

### 2.3.1 Autoregolamentazione (Self-regulation)

#### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

L'autoregolamentazione è un'abilità di studio importante per gli studenti. Si riferisce a come gestiscono in modo autonomo il proprio studio, prendendo decisioni su quando e come studiare. L'autoregolamentazione riguarda anche il modo in cui gli studenti riflettono sui loro progressi e sul successo nello studio. Gli studenti autoregolati persistono anche se incontrano difficoltà di apprendimento sul loro percorso, non evitano l'apprendimento e sono buoni gestori del tempo.

#### **☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" sull'autoregolamentazione**

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato nell'autoregolamentazione sono in grado di assumere il controllo del loro processo di apprendimento in modo indipendente. Questa abilità è molto importante per un buon passaggio all'istruzione superiore e oltre. È importante che mantengano questa abilità. Tieni presente che l'autoregolamentazione significa anche che lo studente può prendere in considerazione le esigenze di apprendimento dell'istruzione e intraprendere azioni responsabili per raggiungere gli obiettivi di apprendimento richiesti.

#### **☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" sull'autoregolamentazione**

Gli studenti che ottengono un punteggio moderato sull'autoregolamentazione sono in grado di assumere il controllo del loro processo di apprendimento, ma hanno anche bisogno di ulteriori miglioramenti. Naturalmente, lo sviluppo di questa abilità è molto importante per la loro carriera di studio nell'istruzione superiore e oltre. Tieni presente

che l'autoregolamentazione significa anche che gli studenti possono prendere in considerazione le esigenze di apprendimento dell'istruzione e intraprendere azioni responsabili per raggiungere gli obiettivi di apprendimento richiesti.

- Consenti agli studenti di riflettere su ciò che sanno su un contenuto di apprendimento specifico e su quanto tempo hanno bisogno per elaborare le vecchie informazioni (ciò che già sanno) e quali sono le nuove informazioni. Riflettere sulla loro posizione di partenza è molto importante e può anche far risparmiare tempo.
- Stimolare gli studenti a sviluppare uno schema di apprendimento, a gestire in modo più autonomo il proprio percorso di apprendimento. Lascia che inizino a pianificare quali momenti della settimana dedicheranno allo studio e quali contenuti di apprendimento saranno studiati in quali orari.
- Stimola gli studenti a distanziare i loro studi nel tempo e monitora i loro progressi non solo una volta. L'uso di autoverifica per valutare l'efficacia del loro apprendimento è importante, ma è importante anche la ripetizione di questi autocontrolli in più giorni. Per memorizzare nuovi contenuti di apprendimento in una memoria a lungo termine, è importante tenere in considerazione la pratica ripetuta.
- Chiedi agli studenti di prendersi del tempo per riflettere sul loro comportamento nello studio. Lascia che riflettano su cosa funziona in quali circostanze e lascia che individuino nuove aree di miglioramento.
- Lascia che gli studenti valutino il loro apprendimento dopo un certo periodo, quanto sia efficace, ad esempio, il loro schema di apprendimento e le loro modalità di elaborazione dei contenuti di apprendimento. Non esitare a lasciare che gli studenti esplorino nuovi approcci per la gestione del tempo o l'elaborazione delle informazioni, se lo studio si è rivelato difficile.

## ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" sull'autoregolamentazione

Gli studenti con un punteggio basso di autoregolamentazione devono migliorare ulteriormente le proprie capacità di autoregolamentazione. Questi studenti trovano difficile gestire il proprio studio, elaborarlo in modo efficace o riflettere su come il proprio apprendimento potrebbe essere ulteriormente migliorato. Tuttavia, questa abilità è molto importante per la loro carriera di studio nell'istruzione superiore e anche oltre. Ci sono modi per consentire agli studenti di sviluppare ulteriormente le proprie capacità di autoregolamentazione. Di seguito sono riportati alcuni modi che descrivono come gli studenti possono sviluppare ulteriormente le proprie capacità di autoregolamentazione.

- Il modo in cui gli studenti studiano è strettamente correlato alle loro motivazioni di studio. Per motivare gli studenti allo studio, è importante far loro riflettere sulla rilevanza dei contenuti didattici o cercare opportunità per chiedere o discutere sull'utilità dei contenuti didattici tra i coetanei (o più anziani) nel programma di studio.
- Alcuni studenti avranno difficoltà con i contenuti di apprendimento perché questi non sempre hanno un utilizzo immediato. È importante informarli che i contenuti didattici possono diventare di maggiore interesse anche nell'ulteriore avanzamento del loro percorso di studi.
- Fai sapere agli studenti che è importante non evitare di studiare, poiché potrebbe accumulare il carico di lavoro. Lascia che riflettano su quali momenti sono più ideali per studiare durante la settimana e rifletti sul peso dell'equilibrio tra il tempo per lo studio e il tempo libero.
- Stimola gli studenti a sviluppare uno schema di apprendimento, e a gestire in modo autonomo il proprio percorso di apprendimento. Lascia che inizino a pianificare quali momenti della settimana dedicheranno allo studio e quali contenuti di apprendimento saranno studiati in quali orari.



- Stimola gli studenti a distanziare i loro studi nel tempo e monitora i loro progressi non solo una volta. L'uso di autoverifica per valutare l'efficacia del loro apprendimento è importante, ma è importante anche la ripetizione di questi autocontrolli in più giorni. Per memorizzare nuovi contenuti di apprendimento in una memoria a lungo termine, è importante tenere in considerazione la pratica ripetuta.
- Chiedi agli studenti di prendersi del tempo per riflettere sul loro comportamento nello studio. Lascia che riflettano su cosa funziona in quali circostanze e lascia che individuino nuove aree di miglioramento.
- Informa gli studenti che non devono esitare in caso di problemi a contattare i coetanei (o più anziani) o un facilitatore (study coach) se hanno bisogno di aiuto. Queste persone possono dare preziosi suggerimenti su come migliorare le capacità di autoregolazione.

## 2.3.2 Regolazione esterna (External Regulation)

### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

La regolazione esterna si riferisce al modo in cui lo studio degli studenti è guidato da altri invece che da se stessi. Si tratta di un modo di studiare molto dipendente, cercando di conformarsi alle richieste degli altri o seguendo da vicino tutte le istruzioni fornite nei materiali del corso. Sebbene possa essere importante seguire le linee guida fornite dai docenti o dai materiali del corso, è controproducente quando gli studenti sono molto dipendenti dalla regolamentazione esterna, e seguono solo il percorso di studio richiesto e le scadenze imposte da altri. Nell'istruzione superiore, ci si aspetta che gli studenti diventino sempre più autonomi, che possano gestire il proprio apprendimento e non abbiano bisogno della regolamentazione degli altri per avere successo nello studio.

#### **☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" sulla regolazione esterna**

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato nella regolamentazione esterna sono fortemente guidati dalla regolamentazione delle fonti esterne (docenti e/o materiali didattici). Sebbene sia importante seguire le linee guida o fissare delle scadenze, uno studente di successo gestisce in modo autonomo il proprio apprendimento. Di seguito sono riportati alcuni modi su come gli studenti possono ridurre la loro abitudine di lasciare che altri controllino il proprio apprendimento e come possono assumersi maggiori responsabilità.

- È importante informare gli studenti che non devono dare per scontate tutte le istruzioni contenute nei manuali. Spesso impongono una continuazione degli esercizi, anche se gli studenti hanno già acquisito le conoscenze o le abilità da acquisire. È importante stimolarli a fare una scelta più deliberata riguardo ai suggerimenti contenuti nei materiale del corso.

- Stimola gli studenti a verificare regolarmente da soli se le istruzioni contenute nei materiali del corso o dall'insegnante sono una buona soluzione per organizzare il loro studio. Lascia che provino a creare uno schema di apprendimento, in cui possano collocare nel tempo le diverse esigenze di apprendimento dei diversi corsi.
- Rendi gli studenti consapevoli dell'ascolto dei consigli o delle linee guida degli insegnanti, anche se ciò non significa che tutte le informazioni debbano essere date per scontate riguardo alla guida del proprio apprendimento. A volte sono necessari più preparazione o esercizi, a seconda delle loro preconoscenze o abilità iniziali. Hanno bisogno di trovare il proprio percorso di apprendimento, che tenga conto delle indicazioni di orientamento degli insegnanti, senza ostacolare la loro libertà di studiare i contenuti di apprendimento anche a modo loro.
- È importante che gli studenti riflettano su come specifici compiti di apprendimento o linee guida fornite dall'insegnante o all'interno del materiale del corso siano stati effettivamente di aiuto per loro.
- Stimola gli studenti a prendersi del tempo per riflettere sul loro comportamento nello studio. Avvia riflessioni su ciò che funziona per loro in quali circostanze e lascia che riflettano su nuove aree di miglioramento.

☐ **per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" sulla regolazione esterna**

Gli studenti che ottengono punteggi moderati sulla regolamentazione esterna sono abbastanza guidati dalla regolamentazione delle fonti esterne (docenti e/o materiali didattici). Sebbene sia importante seguire le linee guida o fissare delle scadenze, uno studente di successo prende in mano il proprio apprendimento. Di seguito sono riportati alcuni modi su come gli studenti possono ridurre la loro abitudine di lasciare

che altri controllino il proprio apprendimento e come possono gestire in modo più autonomo il proprio apprendimento.

- È importante informare gli studenti che non devono dare per scontate tutte le istruzioni contenute nei manuali. Spesso impongono una continuazione degli esercizi, anche se hanno già padroneggiato le conoscenze o le abilità da acquisire. È importante stimolarli a fare una scelta più deliberata riguardo ai suggerimenti contenuti nei materiali del corso.
- Stimola gli studenti a verificare regolarmente da soli se le istruzioni contenute nei materiali del corso o dall'insegnante sono una buona soluzione per organizzare il loro studio. Lascia che provino a creare uno schema di apprendimento, in cui possano collocare nel tempo le diverse esigenze di apprendimento dei diversi corsi.
- Rendi gli studenti consapevoli dell'ascolto dei consigli o delle linee guida degli insegnanti, anche se ciò non significa che tutte le informazioni debbano essere date per scontate riguardo alla guida del proprio apprendimento. A volte sono necessarie più preparazione o esercizio, a seconda delle loro preconoscenze o abilità iniziali. Hanno bisogno di trovare il proprio percorso di apprendimento, che tenga conto delle indicazioni di orientamento degli insegnanti, senza ostacolare la loro libertà di studiare i contenuti di apprendimento anche a modo loro.
- È importante che gli studenti riflettano su come specifici compiti di apprendimento o linee guida fornite dall'insegnante o all'interno del materiale del corso siano stati effettivamente di aiuto per loro.
- Stimola gli studenti a prendersi del tempo per riflettere sul loro comportamento nello studio. Avvia riflessioni su ciò che funziona per loro in quali circostanze e lascia che riflettano su nuove aree di miglioramento.

☐ **per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" sulla regolazione esterna**

Gli studenti che ottengono un punteggio basso in materia di regolamentazione esterna sono sulla strada giusta. In tal caso, è chiaro che sono in grado di assumersi maggiori responsabilità nel proprio studio. È importante che da un lato trovino un buon equilibrio tra ciò che gli insegnanti e i materiali del corso si aspettano da loro, ma dall'altro assumano anche il controllo del proprio percorso di studio.

Tuttavia, se il punteggio degli studenti sulla regolazione esterna è basso e hanno anche un punteggio basso sull'autoregolamentazione, potrebbe anche essere indicativo di un problema di apprendimento, in particolare per quanto riguarda l'organizzazione e il controllo dell'avanzamento del proprio apprendimento. In tal caso è importante sensibilizzare gli studenti a cercare ulteriore aiuto o consigli, suggerimenti, ad esempio dei coetanei (o più anziani) nel corso di studi o entrare in contatto con un tutor. Un aspetto importante che può accompagnarsi in questa situazione, è che le motivazioni degli studenti a studiare potrebbero essere meno positive o addirittura diminuite. In tal caso è importante che gli studenti ritrovino l'energia necessaria per guidare il proprio studio. È importante informarli di contattare un tutor o altri, se sono in gioco problemi motivazionali.

### 2.3.3 Ambivalenza (Ambivalence)

#### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

L'ambivalenza si riferisce a problemi motivazionali legati allo studio. Se gli studenti dubitano della scelta di studio intrapresa e continuano a porsi domande sull'utilità dello studio per la carriera futura, i sentimenti ambivalenti possono avere un impatto dannoso sul comportamento e sui risultati dello studio. Può anche essere un indicatore per una persona che non si sente bene o a proprio agio nel percorso di studio attuale, o avere maggiori dubbi sul significato di studiare tutti questi contenuti didattici in futuro. Potrebbero esserci molte cause per avere sentimenti ambivalenti riguardo al proprio studio, ma spesso si accompagna a una mancanza di motivazione e porta a una minore persistenza nello studio.

#### **☒ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" sull'ambivalenza**

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato nell'ambivalenza hanno ragioni altamente ambivalenti per cui studiano. Probabilmente, si sentono meno attaccati al loro studio e potrebbero non capirne il senso. Diverse cause potrebbero essere associate a questi sentimenti negativi riguardo al loro studio. In caso di grandi dubbi sul senso di continuare i loro studi, è importante che prendano contatto, ad esempio, con i coetanei (o più anziani), per discutere la rilevanza del loro studio. È anche importante informarli di contattare un tutor se questi sentimenti negativi continuano nel tempo.

#### **=> per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" sull'ambivalenza**

Gli studenti che ottengono un punteggio moderato sull'ambivalenza hanno ragioni piuttosto poco chiare sul perchè stanno studiando. Ci sono momenti in cui si interrogano sul significato del loro studio. Diverse cause potrebbero essere associate a questi sentimenti negativi riguardo al loro studio, ma sembra che siano temporanee. Se dubitano del percorso di studio prescelto, è importante che provino a riflettere e

soppesare i pro e i contro della loro scelta di studio. In caso di dubbi più forti sull'utilità, è importante che lo studente possa mettersi in contatto ad esempio con alcuni coetanei (o più anziani) per una riflessione sul programma di studio. Se i dubbi continuano o addirittura crescono nel tempo, stimola gli studenti a mettersi in contatto con un tutor per ottenere ulteriori consigli su come affrontare i sentimenti negativi durante lo studio o ottenere ulteriori consigli di studio.

**=> per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" sull'ambivalenza**

Gli studenti con un punteggio basso di ambivalenza non hanno ragioni poco chiare sul perchè stanno studiando. Questo è un ottimo segno e un'indicazione che sono motivati nel loro studio. Sono sulla buona strada, ed è chiaro che hanno pochi dubbi sul percorso di studi scelto. Rendi gli studenti consapevoli di stare al passo con questa spinta motivazionale e che ci possono essere dei bassi e degli alti per quanto riguarda la loro motivazione nel loro programma di studi. È importante che trovino un buon equilibrio tra richieste e requisiti esterni nel programma di studio e su come possono tenere il passo con una motivazione positiva per il loro studio. In caso di dubbi crescenti, è importante informare gli studenti che un buon colloquio ad esempio con alcuni coetanei (o più anziani) può essere molto utile per vedere il quadro più ampio su questo percorso di studi.

## 2.3.4 Autoefficacia (Self-efficacy)

### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

L'autoefficacia si riferisce al modo in cui gli studenti vedono se stessi e le proprie competenze come studenti in un determinato programma di studio. È strettamente correlato alla fiducia in se stessi ed è una risorsa importante per una carriera di studio di successo. Avere una fiducia positiva nelle proprie capacità è il risultato di esperienze positive passate, ma può anche essere sviluppato da una formazione specifica di abilità, soprattutto in termini di acquisire un sentimento più positivo su se stessi, o diventare meno critici su se stessi se gli standard personali sono troppo alti.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" sull'autoefficacia

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato in termini di autoefficacia sono molto fiduciosi delle proprie capacità nel programma di studio prescelto. Questa è una risorsa importante per i loro passi futuri, e sono sulla buona strada. Rendili consapevoli che è importante mantenere una fiducia in se stessi positiva, anche se incontrano alcune sfide importanti. In caso di esperienze di studio e risultati negativi, gli studenti devono prendere questi come importanti situazioni di apprendimento e chiedere feedback. Tuttavia, essere sempre troppo fiduciosi in tutte le situazioni e contesti, può anche essere una trappola importante. È bene quindi riflettere regolarmente su come migliorare ulteriormente il proprio studio.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" sull'autoefficacia

Gli studenti che ottengono un punteggio moderato sull'autoefficacia sono abbastanza sicuri delle proprie capacità nel programma di studio prescelto. A volte hanno dubbi su come affrontare, gestire o perseverare nello studio. È una situazione normale, possono sorgere dubbi e la fiducia in se stessi deve crescere ulteriormente. È importante che gli studenti vedano anche le esperienze e risultati di studio negativi



come importanti opportunità di apprendimento, e chiedano feedback. Rendili consapevoli che è bene che riflettano regolarmente su come migliorare ulteriormente il loro studio. Sottolinea che la fiducia in se stessi cresce anche grazie a esperienze e risultati positivi. Essere troppo critici su se stessi potrebbe anche dar luogo a convinzioni meno positive. In caso di dubbi persistenti su se stessi e sul percorso di studi, è importante che gli studenti parlino ad esempio con alcuni coetanei (o più anziani) o si mettano in contatto con un tutor.

### **☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" sull'autoefficacia**

Gli studenti con un punteggio basso di autoefficacia sono meno sicuri delle proprie capacità nel programma di studio prescelto. Potrebbero essere troppo critici su se stessi o potrebbero aver sperimentato esperienze e risultati di studio negativi. Rendili consapevoli che le convinzioni positive su se stessi possono crescere quando hanno più successo nello studio, ma anche ricevendo feedback. Sottolinea l'importanza di parlare, ad esempio, con i coetanei (o più anziani) delle loro esperienze e dei risultati di studio (negativi) e delle convinzioni meno positive su se stessi riguardo al programma di studio. Se questi sentimenti si mantengono per un periodo più lungo, è importante che gli studenti si mettano in contatto con un consigliere di studio, che potrebbe fornire anche altri suggerimenti su come sviluppare una fiducia maggiore nelle proprie capacità. In caso di una scelta di studio sbagliata, è importante agire in tempo prima che le convinzioni negative in se stessi prendano il controllo.

## 2.3.5 Resilienza (Resilience)

### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

La resilienza è la capacità di mantenere o recuperare con successo la salute mentale e il benessere di fronte ad avversità o rischi significativi. La resilienza può essere utile per gli studenti nel gestire le sfide e le richieste accademiche, per consentire progressi positivi e per gestire la pressione del lavoro, dello studio e della vita.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" in termini di resilienza

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato in termini di resilienza possono adattarsi alle sfide e allo stress che emergono durante lo studio. Possono affrontare nuove situazioni, persone o esperienze con fiducia, quindi hanno maggiori probabilità di avere successo e avere risultati positivi. Inoltre, hanno maggiori probabilità di riprendersi dalle avversità e di adattarsi attivamente quando affrontano situazioni stressanti. Tuttavia, in caso di gravi difficoltà nella loro vita, potrebbero aver bisogno di sostegno e guida.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" in termini di resilienza

Gli studenti che ottengono un punteggio moderato sulla resilienza la maggior parte delle volte possono adattarsi alle avversità e alle sfide. Tuttavia, potrebbero aver bisogno di un supporto quando l'adattamento funzionale non è possibile o quando le situazioni superano i loro punti di forza. Puoi aiutarli consigliando loro di concentrarsi sul pensiero positivo e di riflettere sulle esperienze positive passate. Allo stesso tempo, costruire un rapporto sincero con loro può essere un vantaggio che può aiutarli a superare le difficoltà. Infine, puoi migliorare la loro capacità di credere in se stessi.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" in termini di resilienza

Gli studenti con un punteggio basso di resilienza rischiano di essere sopraffatti dalle sfide e dalle difficoltà che possono sorgere durante i loro studi. Come consulente

accademico potresti essere un supporto per migliorare la loro resilienza e tenere il passo con i loro studi e la vita in un modo più efficiente. Le relazioni possono essere molto vantaggiose per loro e un buon rapporto tutor-studente può rafforzare la loro resilienza. I tutor che si interessano a loro, li ascoltano, li trattano con rispetto e "sono lì" quando ne hanno bisogno, possono servire da guida per un adattamento di successo.

### 2.3.6 Consapevolezza emotiva (Emotional Awareness)

#### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

Si riferisce alla capacità degli studenti di riconoscere e dare un senso non solo alle proprie emozioni, ma anche a quelle degli altri. Questa consapevolezza è una grande componente di quella che viene definita "intelligenza emotiva" (EI), che include anche la capacità di risolvere i problemi della vita comprendendo le emozioni, come essere in grado di regolare le proprie emozioni e rallegrare gli altri quando sono giù di morale. Alti livelli di consapevolezza emotiva significano che gli studenti possono imparare rapidamente dai loro sentimenti.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" nella consapevolezza emotiva

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato in termini di consapevolezza emotiva sono in grado di comprendere chiaramente i propri sentimenti e quelli degli altri. Ciò significa che:

- possono comunicare più chiaramente agli altri i loro stati emotivi;
- possono superare le difficoltà più velocemente usando le proprie emozioni come bussola;
- possono stabilire confini personali che funzionano per loro;
- possono capire e gli altri meglio ed essere più utili;
- possono aiutare se stessi a sentirsi meglio sapendo quali decisioni portano a sentirsi bene.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" nella consapevolezza emotiva

Gli studenti che ottengono un punteggio moderato sulla consapevolezza emotiva sono in grado di comprendere chiaramente i propri sentimenti e quelli degli altri, ma hanno anche bisogno di ulteriori miglioramenti per farlo. Ecco alcuni suggerimenti per aiutare gli studenti ad aumentare la loro consapevolezza emotiva:

- Stimola gli studenti a utilizzare uno stile di comunicazione assertivo. La comunicazione assertiva fa molto per guadagnare rispetto senza sembrare troppo aggressiva o troppo passiva.
- Aiuta gli studenti a usare le loro capacità di ascolto attivo. Nelle conversazioni, stimolali ad ascoltare invece di aspettare solo il loro turno per parlare.
- Stimola gli studenti a praticare l'autoconsapevolezza.
- Prepara gli studenti a saper ricevere le critiche. Invece di offendersi o mettersi sulla difensiva, possono prendersi qualche istante per capire da dove viene la critica, come sta influenzando gli altri o le proprie prestazioni e come possono risolvere in modo costruttivo eventuali problemi.
- Spiega agli studenti quanto sia importante entrare in empatia con gli altri. L'empatia li aiuta a relazionarsi con gli altri a un livello umano. Apre la porta al rispetto e alla comprensione reciproci tra persone con opinioni e situazioni diverse.

#### **☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" nella consapevolezza emotiva**

Gli studenti con un punteggio basso di consapevolezza emotiva devono migliorare ulteriormente le proprie capacità di consapevolezza emotiva. Questi studenti stanno cercando di essere consapevoli delle emozioni, ma devono tenere il passo con questo sforzo. Sono sulla buona strada ed è chiaro che hanno fatto dei passi avanti degni di nota. Ecco alcuni suggerimenti che possono aiutare gli studenti ad andare avanti.

La consapevolezza emotiva si compone di 5 elementi chiave:

Autocoscienza

Autoregolamentazione

Motivazione

Empatia

(Buoni) valori

Si raccomanda di spiegare agli studenti e definire il modo per diventare una persona emotivamente consapevole. Fondamentalmente si tratta di trovare o creare questi cinque elementi in se stessi, quindi le cinque abilità (ne parleremo dopo).

### 2.3.7 Chiarezza emotiva (Emotional Clarity)

#### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

Si riferisce alla capacità degli studenti di identificare le origini delle proprie emozioni. In altre parole, la chiarezza emotiva si riferisce alla misura in cui gli studenti conoscono, comprendono e hanno ben chiaro quali emozioni stanno provando e perché le stanno provando. Le esperienze emotive sono onnipresenti in natura e importanti e forse anche critiche negli ambienti accademici, poiché l'emozione modula praticamente ogni aspetto della cognizione.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" nella chiarezza emotiva

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato in termini di chiarezza emotiva sono altamente guidati dalla capacità di comprendere e identificare l'origine delle loro emozioni. Tuttavia, c'è sempre spazio per migliorare, soprattutto quando si provano emozioni nuove e sconosciute.

Di seguito sono riportati alcuni modi in cui gli studenti possono comprendere e identificare l'origine delle loro emozioni.

- È importante rendere gli studenti consapevoli del fatto che hanno il diritto e la capacità di nominare o descrivere le emozioni senza giudizio.
- Stimola gli studenti a localizzare dove nel loro corpo sentono l'emozione.
- È necessario che gli studenti respirino un sentimento, lo sentano, per tutto il tempo necessario.
- Stimolare gli studenti a capire che quando ottengono chiarezza sulle loro esperienze emotive, sui loro modelli di gestione delle emozioni e sul loro piano per usare le loro emozioni per influenzare le loro azioni, possono cambiare la loro vita.

## □ per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" nella chiarezza emotiva

Gli studenti che ottengono un punteggio moderato sulla chiarezza emotiva sono abbastanza guidati dalla capacità di comprendere e identificare l'origine delle loro emozioni. Sebbene sia importante identificare l'origine delle proprie emozioni, uno studente di successo prende il proprio benessere nelle proprie mani. Di seguito sono riportati alcuni modi in cui gli studenti possono comprendere e identificare l'origine delle loro emozioni.

- **Potenziamento:** può sembrare semplice ma la prima, e forse la più influente, abilità di chiarezza emotiva è la semplice volontà di sintonizzarsi con i propri sentimenti
- **Rewind:** insegna agli studenti, quando si sintonizzano sulle proprie emozioni, a fare uno o due passi indietro. Si chiedono: "Come sono arrivato qui?". Cerca i fattori scatenanti che potrebbero aver contribuito ai loro sentimenti. Rendi gli studenti consapevoli che capire da dove sorgono le loro emozioni e cosa le evoca è un componente cruciale per aiutarli a iniziare a gestire le emozioni.
- **Fast forward:** Fai capire agli studenti che quando diventano emotivamente intensificati, un effetto collaterale comune e paralizzante è la rimuginazione. In poco tempo, i loro pensieri li circondano e rimangono legati ai propri sentimenti. Un consiglio per la chiarezza emotiva è aiutarli a uscire dalla loro zona per ottenere una prospettiva. Muoviti avanti veloce da quel momento e considera cosa potrebbe accadere. Quali sono le conseguenze delle loro azioni? Sono solo colpiti o le loro reazioni emotive stimolano anche quelle degli altri? In quella visione orientata al futuro, spiega loro che è importante considerare ciò che conta per loro in quel momento. Essere in grado di acquisire una prospettiva e connettersi ai loro valori ultimi li aiuta a sintonizzare i loro pensieri e sentimenti quando tornano al momento presente.



## □ per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" nella chiarezza emotiva

Gli studenti con un punteggio basso di chiarezza emotiva devono migliorare ulteriormente questa abilità. Ciò significa che trovano difficile identificare, comprendere e distinguere le proprie esperienze emotive o riflettere su come le proprie emozioni potrebbero essere ulteriormente migliorate. Di seguito sono riportati alcuni modi in cui gli studenti possono comprendere e identificare l'origine delle loro emozioni.

- Aiuta gli studenti ad ampliare il loro vocabolario emotivo. È importante far capire loro che se stanno vivendo una forte emozione, è necessario prendersi un momento per considerare come chiamarla.
- Rendi consapevoli gli studenti che è importante considerare l'intensità dell'emozione.
- Motiva gli studenti a sentire fisicamente le proprie emozioni. Fagli capire che potrebbe essere meglio per loro esercitarsi a distinguere come si sentono fisicamente da come si sentono emotivamente.
- Suggerisci agli studenti di cronometrare le loro emozioni.

## 2.3.8 Obiettivi (Goals)

### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

L'intersezione tra comportamento ed emozione finalizzati è correlata alla capacità di autoregolazione o alla capacità di controllare i propri pensieri, impulsi, comportamenti ed emozioni. Tuttavia, l'obiettivo finale è sempre lo stesso: aiutare gli studenti a promuovere il loro benessere emotivo e a sentirsi meglio come persone.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" negli obiettivi

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato negli obiettivi, incontrano alcune difficoltà nell'impegnarsi nella comprensione e nel comportamento diretti all'obiettivo quando sono angosciati. Ecco alcune abilità che suggeriamo che possono aiutare gli studenti a coltivare la regolazione emotiva e a sostenerla durante i momenti difficili e nuovi della vita.

- Consapevolezza di sé: tutto ciò di cui gli studenti hanno bisogno è la completa consapevolezza di ogni sentimento che sta controllando la loro mente "in questo momento".
- Consapevolezza conscia: la consapevolezza consente agli studenti di esplorare e identificare tutti gli aspetti del mondo esterno, incluso il loro corpo.
- Rivalutazione cognitiva: la rivalutazione cognitiva include l'alterazione del modo di pensare degli studenti.
- Adattabilità: la disregolazione emotiva riduce l'adattabilità degli studenti ai cambiamenti della vita. Puoi motivarli a diventare più inclini alle distrazioni.
- Auto-compassione: stimola gli studenti a dedicare del tempo a se stessi ogni giorno, è un ottimo modo per sviluppare capacità di regolazione emotiva.

**=> per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" negli obiettivi**

Gli studenti che ottengono un punteggio moderato negli obiettivi, hanno maggiori probabilità di impegnarsi in attività cognitive e comportamenti mirati quando sono angosciati. Tuttavia, ecco alcune abilità che possono aiutare a coltivare la regolazione emotiva e a sostenerla durante i momenti difficili e nuovi della vita.

- Stimola gli studenti a praticare abitudini come l'accettazione consapevole delle emozioni.
- Suggerisci agli studenti di cercare di distogliere l'attenzione dalla fonte delle emozioni negative o riformulando le situazioni emotive (come pensare a una battuta d'arresto o a un errore come un'opportunità per imparare)
- Rendi gli studenti consapevoli che è importante dedicare del tempo a se stessi ogni giorno, è un ottimo modo per sviluppare capacità di regolazione emotiva.

**=> per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" negli obiettivi**

Gli studenti che ottengono un punteggio basso negli obiettivi hanno maggiori probabilità di impegnarsi in attività cognitive e comportamenti mirati quando sono angosciati. Sono sulla buona strada ed è chiaro che sono in grado di valutare le conseguenze delle loro azioni in modo da poter scegliere un piano ottimale. Il loro comportamento dipende dalla capacità di concentrarsi su informazioni rilevanti e ignorare le distrazioni una funzione denominata attenzione selettiva e/o soppressione delle interferenze. Quindi, stimola gli studenti a tenere il passo con il buon lavoro e invitali a condividere le loro tecniche e strategie con i loro coetanei per ispirarli.

### 2.3.9 Impulso emotivo (Impulse)

#### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

L'impulso può essere inquadrato come l'orientamento dell'organismo individuale verso stati futuri e lontani dal proprio stato presente. Si riferisce a un'emozione suscitata dalla valutazione di un oggetto, evento o stato del mondo percepito o pensato come piacevole o spiacevole, o come benefico o dannoso, e quale azione è suscettibile di influenzare quell'oggetto, evento, o stato del mondo. La valutazione dapprima dà luogo a uno stato di disponibilità a stabilire, modificare, sostenere o terminare la relazione dell'agente con l'oggetto, l'evento o lo stato del mondo in questione. Quella prontezza quindi può indurre un'azione che può implementare lo scopo della prontezza. Le emozioni sono considerate "impulsive" quando e perché non sono precedute dalla deliberazione o dalla rappresentazione cosciente di qualche obiettivo emotivo.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" nell'impulso emotivo

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato sull'impulso emotivo hanno un modo piuttosto basso di controllare e gestire le loro azioni impulsive. Quando lo studente dimostra un comportamento impulsivo, prova a usare un segnale predeterminato, come un segnale manuale o un segnale verbale, per ricordare allo studente di rallentare e pensare alle conseguenze che possono derivare dal comportamento impulsivo previsto. Monitora attentamente il comportamento e intervieni tempestivamente quando si presenta un problema. Questo dovrebbe impedire lo sviluppo di un problema più serio. Un attento monitoraggio è particolarmente importante in situazioni che tendono a innescare comportamenti impulsivi. Quando correggi lo studente, concentrati sul comportamento impulsivo specifico e non sul sé globale. Enfatizza l'impatto del comportamento impulsivo sugli altri. Fornisci assistenza allo studente quando inizia un nuovo compito, nel tentativo di ridurre l'impulsività. Fornisci spiegazioni e istruzioni chiare in modo che lo studente sappia esattamente cosa ci si

aspetta. Valuta le attività assegnate allo studente per determinare se sono troppo difficili e se il tempo necessario per completare ciascuna attività è appropriato. Cerca attività strutturate per aiutare a prevenire la sovrastimolazione dello studente. Aiutare gli studenti a sviluppare modi per dare tempo e spazio alle loro emozioni difficili è particolarmente importante. Se non hanno pratica nel tollerare il disagio e nel trasformare i sentimenti difficili in qualcosa di gestibile, ci sono buone probabilità che stiano attraversando un momento difficile. Per aiutarli, suggerisci loro di considerare questi suggerimenti per affrontare le loro emozioni a testa alta.

- È importante iniziare con l'identificazione dei loro sentimenti.
- Si raccomanda di cercare di resistere a giudicare i propri sentimenti.
- È necessario trovare un modo per esprimere il sentimento in modo consapevole e sicuro.

#### **□ per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" nell'impulso emotivo**

Gli studenti che ottengono un punteggio moderato sull'impulso emotivo hanno un modo piuttosto moderato di controllare e gestire le loro azioni impulsive. Di seguito alcuni suggerimenti per aiutare gli studenti a controllare le proprie emozioni e ritrovare la razionalità in qualsiasi situazione impegnativa:

- Insegna agli studenti a etichettare le proprie emozioni: etichettare come si sentono può togliere molto dall'emozione.
- Spiega agli studenti quanto sia importante riformulare i loro pensieri: le loro emozioni influenzano il modo in cui percepiscono gli eventi. A volte, il modo più semplice per ottenere una prospettiva diversa è fare un passo indietro e chiedersi: "Cosa direi a un amico che ha avuto questo problema?"

- Aiuta gli studenti a stimolare l'umore: stimolali a pensare alle cose che fanno quando si sentono felici. Incoraggiali a fare quelle cose quando sono di cattivo umore e spiega loro che inizieranno a sentirsi meglio.
- Ricorda loro di continuare a esercitare le loro capacità di regolazione emotiva: perché più tempo e attenzione dedicano alla regolazione delle loro emozioni, più forti diventeranno mentalmente.

### □ per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" nell'impulso emotivo

Gli studenti con un punteggio basso sull'impulso emotivo possono controllare efficacemente i propri impulsi. Sono in grado di pianificare le loro azioni e decidere razionalmente, anche se le emozioni sono forti. Di seguito sono riportati alcuni modi per aiutare gli studenti a gestire le proprie emozioni e azioni impulsive e, quindi, ad affinare le proprie capacità di regolazione emotiva:

- Insegna agli studenti a etichettare le proprie emozioni: etichettare come si sentono può togliere molto dall'emozione.
- Spiega agli studenti quanto sia importante riformulare i loro pensieri: le loro emozioni influenzano il modo in cui percepiscono gli eventi. A volte, il modo più semplice per ottenere una prospettiva diversa è fare un passo indietro e chiedersi: "Cosa direi a un amico che ha avuto questo problema?"
- Aiuta gli studenti a stimolare l'umore: stimolali a pensare alle cose che fanno quando si sentono felici. Incoraggiali a fare quelle cose quando sono di cattivo umore e spiega loro che inizieranno a sentirsi meglio.
- Ricorda loro di continuare a praticare le loro abilità di regolazione emotiva: perché più tempo e attenzione dedicano alla regolazione delle loro emozioni, più forti diventeranno mentalmente.

## 2.3.10 Non accettazione emotiva (Emotional non-acceptance)

### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

L'accettazione emotiva è la volontà di vivere appieno tutte le emozioni, anche quelle negative. La non accettazione si manifesta come non voler provare alcuna emozione valutata come "cattiva" ed è positivamente associata alla rimozione e ai sintomi della depressione. Tuttavia, la non accettazione e la repressione sono diverse, dal momento che la non accettazione è un giudizio di valore sull'esperienza delle emozioni mentre la rimozione è un atto per controllare l'espressione dell'emozione.

#### per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" nella non accettazione emotiva

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato nella non accettazione emotiva sono poco sicuri dell'atteggiamento di accettazione delle proprie emozioni, pensieri o eventi esterni. Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti che aiuteranno gli studenti a migliorare la loro accettazione emotiva.

- Stimola gli studenti a usare la consapevolezza per i sentimenti positivi. La mindfulness è sia un insieme di abilità che un orientamento alla vita che implica mantenere un'attenzione aperta su ciò che sta accadendo nel momento presente e portare un atteggiamento di accettazione e apertura a ciò che sta accadendo internamente o esternamente.
- Rendi gli studenti consapevoli che è importante osservare le loro esperienze del momento presente. Monitorare la loro esperienza in corso può farli sentire più felici aiutandoli a rallentare per apprezzare le cose o notare di più le cose felici che accadono intorno a loro. D'altra parte, prestare attenzione sia ai sentimenti positivi che a quelli negativi man mano che si presentano può anche rendere gli studenti più consapevoli dei sentimenti e delle sensazioni negative. Alcuni sentimenti o pensieri possono essere scomodi o difficili da tollerare.
- Cerca di far accettare agli studenti le loro esperienze interiori. L'accettazione è l'opposto del giudizio o dell'attaccamento. Giudicare e criticare se stessi significa non accettare che le cose sono come sono e non possono essere cambiate in questo momento. L'uso della loro forza di prospettiva può aiutare consentendo agli studenti di vedere il quadro più ampio che determinate esperienze o sentimenti non rappresentano interamente tutto ciò che sono.

❑ **per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" nella non accettazione emotiva**

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato nella non accettazione emotiva sono abbastanza sicuri dell'atteggiamento di accoglienza nei confronti delle proprie emozioni, pensieri o eventi esterni. È importante aiutare gli studenti a distinguere tra accettazione e rassegnazione. Accettare le emozioni non significa rassegnarsi a sentirsi sempre terribili o a crogiolarsi nel dolore. Inoltre, non significa che si aggrappano a emozioni dolorose o cercano di spingersi a provare dolore emotivo. Accettare significa semplicemente essere consapevoli delle proprie emozioni e accettarle per quello che sono in questo momento, sapendo che non dureranno. Non è facile imparare ad accettare le emozioni perché spesso non ci si sente molto bene e abbiamo istinti che potrebbero dirci di evitarle. Con una pratica persistente, tuttavia, possono imparare ad accettare di più le proprie emozioni.

❑ **per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" nella non accettazione emotiva**

Gli studenti con un punteggio basso nella non accettazione emotiva hanno un atteggiamento aperto e accogliente verso le proprie emozioni, pensieri o eventi esterni. Accettazione significa lasciar andare i tentativi di controllare le proprie emozioni e imparare che le emozioni stesse non possono danneggiarli, a differenza delle cose che fanno per cercare di liberarsi delle emozioni.



## 2.3.11 Ansia (Anxiety)

### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

L'ansia è uno stato mentale comune che gli individui spesso sperimentano nella loro vita, specialmente nei periodi di transizione (ad esempio l'ingresso all'università). Molti studenti affrontano l'ansia durante il loro primo anno perché questo periodo di solito è legato a varie preoccupazioni come lasciare la famiglia e la casa di famiglia, adattarsi a un nuovo luogo e ambiente, affrontare responsabilità finanziarie e nuove esigenze accademiche. L'ansia è un'emozione universale e normale, è una risposta necessaria e adattativa allo stress, tuttavia a volte alti livelli di ansia possono interferire in importanti aree del funzionamento. L'ansia può portare a scarse relazioni con gli altri studenti, basso livello di coinvolgimento nelle attività del campus, basse medie dei voti e bassi tassi di laurea.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" in termini ansia

Gli studenti con un punteggio elevato sull'ansia sono a maggior rischio di difficoltà di salute mentale. Puoi stabilire un buon rapporto per aiutare questi studenti a condividere le loro preoccupazioni con te. Una caratteristica principale di una buona relazione è l'empatia (in generale è la capacità di capire emotivamente ciò che provano gli altri, vedere le cose dal loro punto di vista e immaginarsi al loro posto); questo potrebbe aiutare gli studenti a sentirsi a proprio agio con te ed essere in grado di discutere vari aspetti difficili della loro vita. Puoi fornire alcune indicazioni utili come la routine di auto-cura e parlare con gli amici intimi. Poiché l'ansia può portare a un danno, potresti discutere con questi studenti sul fatto che ci sono sempre soluzioni ai problemi e i vantaggi di cercare l'aiuto appropriato. Infine, è necessario fornire informazioni su dove trovare questo tipo di supporto da parte dei servizi di Ateneo e, se necessario, indirizzarli al Consultorio studenti.

#### ☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" in termini ansia

Gli studenti con ansia moderata di solito si adattano a situazioni stressanti in modo funzionale, ma a volte un'ansia elevata può essere un ostacolo nel loro sviluppo e inibisce le relazioni interpersonali. Una relazione empatica, in cui gli studenti possono sentirsi al sicuro, potrebbe fungere da fonte di sollievo quando lo stress aumenta. Ricordare le esigenze e le aspettative accademiche in modo strutturato e indicare cosa aspettarsi da un tutor può aiutarli a mantenere un contatto con te. Anche semplici strategie come attività rilassanti, una vita quotidiana ben organizzata e la definizione di obiettivi realistici sono utili per alleviare l'ansia.

☒ **per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" in termini ansia**

Gli studenti con un punteggio basso di ansia sono generalmente sicuri di sé e tendono a regolare in modo adattivo le proprie emozioni. Come tutor puoi fornire un feedback di supporto al fine di mantenere lo stesso modo di affrontare le situazioni stressanti.

## 2.3.12 Procrastinazione (Procrastination)

### Descrizione generale della scala (tutti i tutor ricevono questo paragrafo)

La procrastinazione è il ritardo volontario di un'attività importante prevista e necessaria, nonostante si aspettino potenziali conseguenze negative che superano le conseguenze positive del ritardo. La procrastinazione può essere dannosa per il rendimento scolastico e il ritmo di studio, portando spesso all'abbandono. Stress, ansia e stanchezza sono stati collegati alla procrastinazione.

#### **☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "alto" in termini procrastinazione**

Gli studenti che ottengono un punteggio elevato nella procrastinazione potrebbero non essere in grado di gestire i propri obblighi accademici. Potrebbero aver paura di fallire negli studi e potrebbe essere difficile per loro organizzare i compiti in modo efficiente. Come tutor puoi aiutarli a riflettere sul loro obiettivo di studio e sui benefici che ne derivano. Puoi anche insegnare loro la gestione del tempo e le abilità di studio come la capacità di programmare il tempo per studiare o sapere quando chiedere aiuto. Inoltre, potrebbero anche aver bisogno di istruzioni chiare ed esempi a cui fare riferimento quando necessario. Infine, a causa della paura delle critiche e del fallimento, un feedback di supporto all'interno di una buona relazione (nessun atteggiamento di giudizio o feedback negativo) può guidarli a impegnarsi di più e sentirsi a proprio agio.

#### **☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "moderato" in termini procrastinazione**

Gli studenti che ottengono un punteggio moderato sulla procrastinazione possono talvolta sentirsi sopraffatti a causa dei loro compiti di studio. Sebbene possano avere la capacità di monitorare i propri progressi e gestire il tempo, possono essere più ottimisti nella pianificazione. Possono essere aiutati da un tutor che può coinvolgerli in modo più attivo, ad es. trovando motivi più produttivi per iniziare e impegnarsi in

un'attività. Anche la gestione del tempo e le capacità di studio sono essenziali per loro.  
In qualità di tutor, puoi anche aiutarli a stabilire obiettivi realistici.

**☐ per gli studenti che ottengono un punteggio "basso" in termini procrastinazione**

Gli studenti che ottengono un punteggio basso nella procrastinazione di solito sono molto coerenti. In qualità di tutor, puoi sostenerli sottolineando che è utile fare brevi pause quando si presentano situazioni stressanti nella loro vita accademica.

## 2.4 Teachers Feedback (in Belgian)

### 2.4.1 Zelfregulatie (self-regulation)

#### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Zelfregulatie is een belangrijke studievaardigheid voor studenten. Het verwijst naar de manier waarop ze hun leren in eigen handen nemen, het leren managen en beslissingen nemen over wanneer en hoe te studeren. Zelfregulatie gaat ook over hoe studenten reflecteren op hun studievoortgang en studiesucces. Zelfregulerende studenten houden ook vol als leerproblemen op hun pad komen, gaan leren niet uit de weg en zijn goede timemanagers.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op zelfregulatie

Studenten die hoog scoren op zelfregulatie zijn in staat om op een zelfstandige manier controle te nemen over hun leerproces. Deze vaardigheid is van groot belang voor een succesvolle overgang naar het hoger onderwijs en daarna. Het is belangrijk dat zij deze vaardigheid onderhouden. Houd in gedachten dat zelfregulatie, ook betekent dat de student rekening kan houden met de leereisen van het onderwijs, en verantwoordelijke acties kan ondernemen, om de gevraagde leerdoelen te bereiken.

#### ⇒ voor studenten die 'matig' scoren op zelfregulatie

Studenten die matig scoren op zelfregulatie zijn in staat controle te nemen over hun leerproces, maar zij moeten hierin nog wel wat verbeteren. Het ontwikkelen van deze vaardigheid is natuurlijk erg belangrijk voor hun studieloopbaan in het hoger onderwijs en daarbuiten. Houd in gedachten dat zelfregulatie, ook betekent dat studenten rekening kunnen houden met de leereisen van het onderwijs, en verantwoordelijke acties kunnen ondernemen, om de gevraagde leerdoelen te bereiken.

- Laat studenten reflecteren op wat ze weten over een bepaalde leerinhoud, en hoeveel tijd ze nodig hebben om de oude informatie (wat je al weet) en wat nieuwe informatie is te verwerken. Reflecteren op hun uitgangspositie is heel belangrijk, en kan zelfs tijdswinst opleveren.
- Stimuleer studenten om een leerschema te ontwikkelen, om hun eigen leertraject meer zelf te managen. Laat ze plannen op welke momenten in de week ze gaan studeren, en welke leerinhouden op welke momenten worden bestudeerd.
- Stimuleer studenten om hun studie in de tijd te spreiden, en hun vorderingen niet slechts één keer te controleren. Het gebruik van zelfcontroles om de effectiviteit van hun leren te beoordelen is belangrijk, maar herhaling van deze zelfcontroles over meerdere dagen is ook belangrijk. Om nieuwe leerinhouden in een langetermijngeheugen op te slaan, is herhaalde oefening belangrijk om rekening mee te houden.
- Vraag studenten de tijd te nemen om na te denken over hun studiegedrag. Laat hen nadenken over wat in welke omstandigheden werkt, en laat hen nieuwe verbeterpunten aanreiken.
- Laat studenten na een periode hun leerproces evalueren, hoe effectief bijvoorbeeld hun leerschema was en hun manieren om leerinhouden te verwerken. Aarzel niet om studenten nieuwe benaderingen voor timemanagement of het verwerken van informatie te laten verkennen, als studeren moeilijk blijkt te zijn.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op zelfregulatie**

Studenten die laag scoren op zelfregulatie moeten hun zelfregulatievaardigheden verder verbeteren. Deze studenten vinden het moeilijk om hun eigen leren ter hand te nemen, om leren op een effectieve manier te verwerken, of om te reflecteren op hoe hun eigen leren verder

verbeterd zou kunnen worden. Deze vaardigheid is echter van groot belang voor hun studieloopbaan in het hoger onderwijs en ook daarbuiten. Er zijn manieren om studenten hun zelfregulatievaardigheden verder te laten ontwikkelen. Hieronder staan enkele manieren beschreven hoe studenten hun zelfregulatievaardigheden verder kunnen ontwikkelen.

- Hoe studenten studeren hangt nauw samen met hun eigen motieven om te studeren. Om studenten te motiveren om te studeren is het belangrijk om hen te laten nadenken over de relevantie van leerinhouden of mogelijkheden te zoeken om bij (oudere) studiegenoten te vragen naar of te discussiëren over het nut van leerinhouden.
- Sommige studenten zullen moeite hebben met de leerinhouden omdat deze niet altijd direct bruikbaar zijn. Het is belangrijk hen erop te wijzen dat leerinhouden ook in het verdere verloop van hun studietraject van meer belang kunnen worden.
- Maak studenten ervan bewust, dat het belangrijk is om studeren niet uit de weg te gaan, omdat dit de werkdruk kan opstuwen. Laat hen nadenken over welke tijdstippen in de week het meest ideaal zijn om te studeren, en laat hen nadenken over het gewicht van het evenwicht tussen tijd voor studie en tijd voor vrije tijd.
- Stimuleer studenten om een leerschema te ontwikkelen, om hun eigen leertraject meer zelf te managen. Laat ze plannen op welke momenten in de week ze gaan studeren, en welke leerinhouden op welke tijdstippen worden bestudeerd.
- Stimuleer studenten om hun studie in de tijd te spreiden, en hun vorderingen niet slechts één keer te controleren. Het gebruik van zelfcontroles om de effectiviteit van hun leren te beoordelen is belangrijk, maar herhaling van deze zelfcontroles over meerdere dagen is ook belangrijk. Om nieuwe leerinhouden in een langetermijngeheugen op te slaan, is herhaalde oefening belangrijk.

## 2.4.2 Externe regelgeving (external regulation)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Externe regulatie verwijst naar de manier waarop het studeren van studenten wordt gestuurd door anderen dan zichzelf. Het gaat om een zeer afhankelijke manier van studeren, waarbij men probeert te voldoen aan de eisen van anderen of nauwgezet alle instructies volgt die in het cursusmateriaal worden gegeven. Hoewel het belangrijk kan zijn om richtlijnen van docenten of cursusmateriaal te volgen, werkt het averechts wanneer studenten erg afhankelijk zijn van de regulering van buitenaf, en alleen het gevraagde studietraject en de deadlines volgen die door anderen worden opgelegd. In het hoger onderwijs wordt verwacht dat studenten meer en meer onafhankelijke studenten worden, die hun eigen leren in handen kunnen nemen, en de regulering van anderen niet nodig hebben om succesvol te kunnen studeren.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op externe regulatie

Studenten die hoog scoren op externe regulatie laten zich in hoge mate leiden door de regulatie van externe bronnen (docenten en/of cursusmateriaal). Hoewel het belangrijk is om richtlijnen of vastgestelde deadlines te volgen, neemt een succesvolle leerling zijn leren in eigen hand. Hieronder staan enkele manieren waarop studenten hun gewoonte om hun leren door anderen te laten sturen, kunnen afzwakken en hoe ze meer verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun eigen leren.

- Het is belangrijk studenten ervan bewust te maken dat ze niet alle instructies in handboeken als vanzelfsprekend beschouwen. Vaak leggen ze een voortzetting van oefeningen op, zelfs als de studenten de te verwerven kennis of vaardigheden al beheersen. Het is belangrijk hen te stimuleren een meer weloverwogen keuze te maken wat betreft het opvolgen van suggesties in het lesmateriaal.
- Stimuleer studenten om regelmatig zelf na te gaan of de aanwijzingen in het lesmateriaal of van de docent voor hen een goede oplossing zijn om hun studie



te organiseren. Laat hen proberen een leerschema op te stellen, waarin zij de verschillende leervragen van verschillende vakken in de tijd kunnen plaatsen.

- Maak de studenten bewust van het feit dat ze moeten luisteren naar de adviezen of richtlijnen van de leraren, maar dat dit niet betekent dat alle informatie als vanzelfsprekend moet worden beschouwd wat de begeleiding van iemands leren betreft. Soms is meer voorbereiding of oefening nodig, afhankelijk van hun voorkennis of startvaardigheden. Zij moeten hun eigen leerweg vinden, rekening houdend met de instructies van de leraren, zonder hun vrijheid te belemmeren om de leerinhoud ook op hun eigen manier te bestuderen.
- Het is belangrijk dat studenten op tijd nadenken over hoe specifieke leertaken of richtlijnen die door de docent of in het cursusmateriaal zijn gegeven, hen echt hebben geholpen.
- Stimuleer studenten om tijd te nemen voor reflectie op hun studiegedrag. Initieer reflecties over wat voor hen werkt in welke omstandigheden, en laat hen nadenken over nieuwe verbeterpunten.

⇒ **voor studenten die 'matig' scoren op externe regulatie**

Studenten die matig scoren op externe regulatie laten zich eerder leiden door de regulatie van externe bronnen (docenten en/of cursusmateriaal). Hoewel het belangrijk is om richtlijnen of deadlines te volgen, neemt een succesvolle leerling het leren in eigen hand. Hieronder staan enkele manieren waarop studenten hun gewoonte om hun leren door anderen te laten sturen kunnen afzwakken en hoe ze meer verantwoordelijkheid kunnen nemen voor hun eigen leren.

- Het is belangrijk studenten ervan bewust te maken dat ze niet alle instructies in handboeken als vanzelfsprekend beschouwen. Vaak leggen ze een voortzetting van oefeningen op, zelfs als ze de te verwerven kennis of vaardigheden al beheersen. Het is belangrijk hen te stimuleren een meer weloverwogen keuze te maken wat betreft het opvolgen van suggesties in het lesmateriaal.

- Stimuleer studenten om regelmatig zelf na te gaan of de aanwijzingen in het lesmateriaal of van de docent voor hen een goede oplossing zijn om hun studie te organiseren. Laat hen proberen een leerschema op te stellen, waarin zij de verschillende leervragen van verschillende vakken in de tijd kunnen plaatsen.
- Maak de studenten bewust van het feit dat ze moeten luisteren naar de adviezen of richtlijnen van de leraren, maar dat dit niet betekent dat alle informatie als vanzelfsprekend moet worden beschouwd wat de begeleiding van iemands leren betreft. Soms is meer voorbereiding of oefening nodig, afhankelijk van hun voorkennis of startvaardigheden. Zij moeten hun eigen leerweg vinden, rekening houdend met de instructies van de leraren, zonder hun vrijheid te belemmeren om de leerinhoud ook op hun eigen manier te bestuderen.
- Het is belangrijk dat studenten op tijd nadenken over hoe specifieke leertaken of richtlijnen die door de docent of in het cursusmateriaal zijn gegeven, hen echt hebben geholpen.
- Stimuleer studenten om tijd te nemen voor reflectie op hun studiegedrag. Initieer reflecties over wat voor hen werkt in welke omstandigheden, en laat hen nadenken over nieuwe verbeterpunten.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op externe regulatie**

Studenten die laag scoren op externe regulering zijn op de goede weg. In dat geval wordt duidelijk dat zij in staat zijn meer verantwoordelijkheid te nemen in hun eigen studie. Het is belangrijk dat zij een goede balans vinden tussen wat docenten en cursusmateriaal enerzijds van hen verwachten, maar anderzijds ook de regie over hun eigen studietraject in handen nemen.

Als studenten echter laag scoren op externe regulatie, en ze scoren ook laag op zelfregulatie, kan dat ook wijzen op een leerprobleem, vooral wat betreft de organisatie en opvolging van hun eigen leren. In dat geval is het van belang studenten erop te wijzen dat zij verdere hulp of

advies, suggesties, kunnen vragen aan bijvoorbeeld (oudere) studiegenoten of in contact kunnen komen met een studiebegeleider. Een belangrijk aspect dat in deze situatie kan meespelen, is dat de motieven van studenten om te studeren minder positief kunnen zijn of zelfs kunnen afnemen. In dat geval is het belangrijk dat studenten weer de nodige energie vinden om hun eigen manier van leren aan te sturen. Het is belangrijk hen erop te wijzen dat zij contact kunnen opnemen met een studieloopbaanbegeleider of anderen, als er motivatieproblemen spelen.

### 2.4.3 Ambivalentie (Ambivalence)

#### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoeren ontvangen deze paragraaf)

Ambivalentie verwijst naar motivatieproblemen die te maken hebben met studeren. Als studenten twijfelen over de gemaakte studiekeuze en vragen blijven stellen over het nut van de studie voor de verdere loopbaan, kunnen ambivalente gevoelens een nadelige invloed hebben op het studiegedrag en de studieresultaten. Het kan ook een aanwijzing zijn dat men zich niet goed of op zijn gemak voelt in het huidige studietraject, of meer twijfels heeft over de zin van het bestuderen van al die leerinhouden met het oog op de toekomst. Er kunnen veel oorzaken zijn voor het hebben van ambivalente gevoelens over de studie, maar vaak gaat het samen met een gebrek aan motivatie, en leidt het tot een geringere volharding in de studie.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op ambivalentie

Studenten die hoog scoren op ambivalentie, hebben zeer ambivalente redenen waarom ze studeren. Waarschijnlijk voelen ze zich minder verbonden met hun studie, en zien ze er misschien de zin niet van in. Verschillende oorzaken kunnen samenhangen met deze negatievere gevoelens over hun studie. In het geval van grote twijfels over de zin van hun studie is het belangrijk dat zij contact opnemen met bijvoorbeeld (oudere) leeftijdgenoten in hun netwerk om de relevantie van hun studie te bespreken. Ook is het van belang hen erop te wijzen contact op te nemen met een studieloopbaanbegeleider als deze negatieve gevoelens langer duren.

#### ⇒ voor studenten die 'matig' scoren op ambivalentie

Studenten die matig scoren op ambivalentie, hebben nogal onduidelijke redenen waarom ze studeren. Er zijn momenten waarop ze zich afvragen wat de zin van hun studie is. Verschillende oorzaken kunnen in verband worden gebracht met deze negatieve gevoelens over hun studie, maar het lijkt erop dat ze meer van tijdelijke aard zijn. Als zij twijfelen over het gekozen studietraject, is het belangrijk dat zij proberen na te denken en de voor- en nadelen

van hun studiekeuze tegen elkaar af te wegen. Bij sterkere twijfels over het nut is het van belang dat de student in contact kan komen met bijvoorbeeld enkele (oudere) studiegenoten voor een goed gesprek over de opleiding. Als de twijfel aanhoudt of zelfs toeneemt in de loop van de tijd, stimuleer dan dat studenten contact opnemen met een studieloopbaanbegeleider om meer advies te krijgen over hoe om te gaan met negatieve gevoelens tijdens het studeren of om verder studieadvies in te winnen.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op ambivalentie**

Studenten die laag scoren op ambivalentie hebben geen onduidelijke redenen waarom ze studeren. Dit is een zeer goed teken en indicatie dat ze gemotiveerd zijn voor hun studie. Ze zijn op de goede weg, en het is duidelijk dat ze veel minder twijfels hebben over het gekozen studietraject. Maak studenten ervan bewust dat ze gemotiveerd moeten blijven en dat er wat betreft hun motivatie in hun studieprogramma wat downs en ups kunnen zijn. Het is belangrijk dat zij een goede balans vinden tussen externe eisen en wensen in het studieprogramma en over hoe zij een positieve motivatie voor hun studie kunnen behouden. Bij groeiende twijfels is het belangrijk om studenten erop te wijzen dat een goed gesprek met bijvoorbeeld enkele (oudere) studiegenoten erg behulpzaam kan zijn om het bredere beeld van de relevantie van dit studietraject te zien.

## 2.4.4 (Self-efficacy)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Self-efficacy heeft betrekking op hoe studenten zichzelf en hun vaardigheden als student in de gegeven opleiding zien. Het hangt nauw samen met zelfvertrouwen, en het is een belangrijke troef voor een succesvolle studieloopbaan. Positief zelfvertrouwen in eigen capaciteiten is het resultaat van eerdere post-ervaringen, maar kan ook ontwikkeld worden door specifieke vaardigheidstrainingen, vooral in de zin van een positiever gevoel over zichzelf krijgen, of minder kritisch worden over zichzelf als de persoonlijke lat te hoog ligt.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op self-efficacy

Studenten die hoog scoren op self-efficacy hebben veel vertrouwen in hun eigen capaciteiten in de gekozen opleiding. Dit is een belangrijke troef voor hun toekomstige stappen en ze zijn op de goede weg. Maak hen ervan bewust dat het belangrijk is om een positief zelfvertrouwen te behouden, ook als er belangrijke uitdagingen op hun pad komen. In het geval van negatieve studie-ervaringen en -resultaten moeten studenten deze ook als belangrijke leersituaties zien en om feedback vragen. Te veel zelfvertrouwen in alle situaties en contexten kan echter ook een belangrijke valkuil zijn. Het is daarom goed om op gezette tijden na te denken over hoe het eigen studeren verder kan worden verbeterd.

#### ⇒ voor studenten die 'matig' scoren op self-efficacy

Studenten die matig scoren op self-efficacy hebben vrij veel vertrouwen in hun eigen capaciteiten in de gekozen opleiding. Soms twijfelen ze over hoe ze de studie aankunnen, beheren of volhouden. Het is een normale situatie, dat er twijfels kunnen ontstaan en dat het zelfvertrouwen verder moet groeien. Het is belangrijk dat studenten negatieve studie-ervaringen en -resultaten ook als belangrijke leermomenten zien, en om feedback vragen. Maak hen ervan bewust dat het goed voor hen is om regelmatig te reflecteren, over hoe ze hun studie verder kunnen verbeteren. Benadruk dat zelfvertrouwen ook groeit door positieve ervaringen en resultaten. Veel te kritisch zijn voor zichzelf, kan ook aanleiding geven tot een gematigder

zelfvertrouwen. Bij blijvende twijfels over zichzelf en de opleiding is het belangrijk dat studenten praten met bijvoorbeeld enkele (oudere) studiegenoten of in contact komen met een studieloopbaanbegeleider.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op self-efficacy**

Studenten die laag scoren op self-efficacy hebben minder vertrouwen in hun eigen capaciteiten in de gekozen opleiding. Ze zijn misschien te kritisch voor zichzelf, of ze hebben negatieve studie-ervaringen en -resultaten meegemaakt. Maak hen ervan bewust dat een positief zelfvertrouwen kan groeien als ze meer studiesucces ervaren, maar ook door meer persoonlijke feedback te krijgen. Benadruk het belang van praten met bijvoorbeeld (oudere) leeftijdsgenoten over hun (negatieve) studie-ervaringen en -resultaten, en minder positieve zelfoordelen over de opleiding. Als deze gevoelens langere tijd aanhouden, is het van belang dat studenten in contact komen met een studieloopbaanbegeleider, die ook andere suggesties kan doen voor het ontwikkelen van een positiever zelfbeeld over de eigen capaciteiten. In het geval van een verkeerde studiekeuze is het belangrijk om op tijd actie te ondernemen voordat negatieve zelfoordelen de overhand nemen.

## 2.4.5 Veerkracht (Resilience)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutores ontvangen deze paragraaf)

Veerkracht is het vermogen om de geestelijke gezondheid en het welzijn met succes te handhaven of te herwinnen in het licht van aanzienlijke tegenslagen of risico's. Veerkracht kan studenten helpen om academische uitdagingen en eisen aan te kunnen, om positieve vooruitgang mogelijk te maken en om te gaan met de druk van werk, studie en leven.

- **voor studenten die 'hoog' scoren op veerkracht**

Studenten die hoog scoren op veerkracht kunnen zich aanpassen aan uitdagingen en stress die tijdens hun studie ontstaan. Zij kunnen nieuwe situaties, mensen of ervaringen met vertrouwen tegemoet treden en hebben daardoor meer kans op succes en positieve resultaten. Bovendien zijn zij eerder geneigd te herstellen van tegenslagen en zich actief aan te passen wanneer zij met stresssituaties worden geconfronteerd. Bij ernstige uitdagingen in hun leven kunnen zij echter behoefte hebben aan steun en begeleiding.

- **voor studenten die "matig" scoren op veerkracht**

Studenten die matig scoren op veerkracht kunnen zich meestal aanpassen aan tegenslagen en uitdagingen. Zij kunnen echter steun nodig hebben wanneer functionele aanpassing niet mogelijk is of wanneer de situaties hun sterke kanten overwinnen. Je kan hen weerbaarder maken door hen aan te raden zich te concentreren op positief denken en te reflecteren op positieve ervaringen uit het verleden. Tegelijkertijd kan het opbouwen van een oprechte relatie met hen een voordeel op zich zijn dat hen kan helpen de moeilijkheden te overwinnen. Tenslotte kan je hun vermogen om in zichzelf te geloven versterken.

- **voor studenten die 'laag' scoren op veerkracht**

Studenten die laag scoren op veerkracht lopen het risico overweldigd te raken door de uitdagingen en moeilijkheden die zich tijdens hun studie kunnen voordoen. Als academisch adviseur kun je een steun zijn om hun veerkracht te vergroten en hun studie en leven op een efficiëntere manier bij te houden. Relaties kunnen zeer heilzaam voor hen zijn en zo kan een goede tutor-student relatie hun veerkracht versterken. Docenten die belangstelling voor hen





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Deliverable: IO9 PART 1**

**2018-1-EL01-KA203-047890**

hebben, naar hen luisteren, hen met respect behandelen en "er zijn" wanneer dat nodig is, kunnen als leidraad dienen voor een succesvolle aanpassing.



## 2.4.6 Emotioneel bewustzijn (Emotional Awareness)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Het verwijst naar het vermogen van studenten om niet alleen hun eigen emoties, maar ook die van anderen te herkennen en te begrijpen. Dit bewustzijn is een belangrijk onderdeel van wat "emotionele intelligentie" (E.I.) wordt genoemd, waartoe ook het vermogen behoort om problemen in het leven op te lossen door emoties te begrijpen, zoals het vermogen om de eigen emoties te reguleren en anderen op te beuren wanneer zij zich neerslachtig voelen. Een hoog niveau van emotioneel bewustzijn betekent dat studenten snel van hun gevoelens kunnen leren.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op emotioneel bewustzijn

Studenten die hoog scoren op emotioneel bewustzijn zijn in staat om hun eigen gevoelens en die van anderen duidelijk te begrijpen. Dat betekent dat:

- ze hun emotionele toestand duidelijker kunnen communiceren met anderen;
- ze sneller door moeilijkheden heen kunnen door hun emoties als navigatiemiddel te gebruiken;
- zij persoonlijke grenzen kunnen stellen die voor hen werken;
- zij anderen beter kunnen begrijpen en meer behulpzaam kunnen zijn;
- zij kunnen zichzelf helpen zich beter te voelen door te weten welke beslissingen tot een goed gevoel leiden.

#### ⇒ voor studenten die 'matig' scoren op emotioneel bewustzijn

Studenten die matig scoren op emotioneel bewustzijn zijn in staat om hun eigen gevoelens en die van anderen duidelijk te begrijpen, maar ze moeten hierin nog wel wat verbeteren. Hier volgen enkele tips om studenten te helpen hun emotioneel bewustzijn te vergroten:

- Stimuleer studenten om een assertieve stijl van communiceren te hanteren. Assertieve communicatie komt een heel eind in de richting van het verdienen van respect zonder te agressief of te passief over te komen.
- Help studenten hun actieve luistervaardigheid te gebruiken. Stimuleer hen om in gesprekken te luisteren naar duidelijkheid in plaats van te wachten op hun beurt om te spreken.
- Stimuleer studenten om zelfbewustzijn te oefenen.
- Bereid studenten voor om kritiek goed op te vangen. In plaats van beledigd of defensief te worden, kunnen ze even de tijd nemen om te begrijpen waar de kritiek vandaan komt, hoe het anderen of hun eigen prestaties beïnvloedt en hoe ze eventuele problemen constructief kunnen oplossen.
- Leg studenten uit hoe belangrijk het is zich in te leven in anderen. Empathie helpt hen om met anderen om te gaan op een fundamenteel menselijk niveau. Het opent de deur voor wederzijds respect en begrip tussen mensen met verschillende meningen en situaties.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op emotioneel bewustzijn**

Studenten die laag scoren op emotioneel bewustzijn moeten hun vaardigheden op het gebied van emotioneel bewustzijn verder verbeteren. Deze studenten proberen emotioneel bewust te zijn, maar ze moeten deze inspanning volhouden. Ze zijn op de goede weg, en het is duidelijk dat ze een aantal opmerkelijke stappen vooruit hebben gezet. Hier volgen enkele tips die de studenten verder kunnen helpen.

Emotioneel bewustzijn bestaat uit 5 kernelementen:

- Zelfbewustzijn
- Zelf-regulatie
- Motivatie

- Empathie
- (Goede) waarden

Het is aan te bevelen de studenten uit te leggen en te definiëren hoe ze iemand emotioneel bewust kunnen worden. Het gaat er in wezen om deze vijf elementen in zichzelf te vinden of te creëren, vandaar de vijf vaardigheden (waarover zo dadelijk meer).

## 2.4.7 Emotionele duidelijkheid (Emotional Clarity)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Emotionele duidelijkheid verwijst naar het vermogen van studenten om de oorsprong van hun emoties te identificeren. Met andere woorden, emotionele duidelijkheid verwijst naar de mate waarin studenten weten, begrijpen en duidelijk zijn over welke emoties ze voelen en waarom ze die voelen. Emotionele ervaringen zijn alomtegenwoordig in de natuur en belangrijk en misschien zelfs cruciaal in academische settings, aangezien emoties vrijwel elk aspect van cognitie moduleren.

#### ⇒ voor studenten die 'laag' scoren op emotionele helderheid

Studenten die hoog scoren op emotionele helderheid worden in hoge mate geleid door het vermogen om de oorsprong van hun emoties te begrijpen en te identificeren. Toch is er altijd ruimte voor verbetering, vooral bij het ervaren van nieuwe en onbekende emoties.

Hieronder staan enkele manieren waarop studenten de oorsprong van hun emoties kunnen begrijpen en identificeren.

- Het is belangrijk de studenten ervan bewust te maken dat zij het recht en de mogelijkheid hebben om emoties te benoemen of te beschrijven zonder te oordelen.
- Stimuleer de studenten om te bepalen waar in hun lichaam ze de emotie voelen.
- Het is noodzakelijk dat de studenten in een gevoel ademen, het voelen, zo lang als nodig is.
- Stimuleer de cursisten om te begrijpen dat wanneer zij duidelijkheid krijgen over hun emotionele ervaringen, hun patronen om met emoties om te gaan, en hun plan om hun emoties te gebruiken om hun handelen te beïnvloeden, zij hun leven kunnen veranderen.

#### ⇒ voor studenten die 'matig' scoren op emotionele duidelijkheid

Studenten die matig scoren op emotionele helderheid worden eerder geleid door het vermogen om de oorsprong van hun emoties te begrijpen en te identificeren. Hoewel het belangrijk is om

de oorsprong van hun emoties te identificeren, neemt een succesvolle student zijn welzijn in eigen hand. Hieronder staan enkele manieren waarop studenten de oorsprong van hun emoties kunnen begrijpen en identificeren.

- Power Up: Het lijkt misschien eenvoudig, maar de eerste en misschien wel meest invloedrijke vaardigheid van emotionele helderheid is alleen al de bereidheid om je af te stemmen op je gevoelens
- Terugspoelen: Leer studenten bij het afstemmen op hun emoties, een stap of twee terug te doen. Vraag zichzelf af: "Hoe ben ik hier gekomen?". Ga op zoek naar de triggers die kunnen hebben bijgedragen aan hun gevoelens. Maak studenten ervan bewust dat begrijpen waar hun emoties vandaan komen en wat ze oproept, een cruciaal onderdeel is om hen te helpen emoties te beheersen.
- Snel vooruit: Laat studenten begrijpen dat wanneer ze emotioneel opgewonden raken, een veelvoorkomend en verlamdend neveneffect herkauwen is. Het duurt niet lang of hun gedachten omringen hen en ze raken verstrikt in hun eigen gevoelens. Een tip voor emotionele helderheid is hen te helpen uit hun zone te stappen om perspectief te krijgen. Spoel vooruit vanaf dat moment en bedenk wat er kan gebeuren. Wat zijn de gevolgen van hun acties? Zijn zij de enigen die erdoor beïnvloed worden of worden door hun emotionele reacties ook die van anderen aangewakkerd? Leg hen in die toekomstgerichte kijk uit dat het belangrijk is om na te denken over wat voor hen op dat moment van belang is. In staat zijn om perspectief te krijgen en zich te verbinden met hun uiteindelijke waarden helpt hen om hun gedachten en gevoelens af te stemmen wanneer ze terugkeren naar het huidige moment.

⇒ **voor studenten die 'hoog' scoren op emotionele helderheid**

Studenten die laag scoren op emotionele helderheid moeten deze vaardigheid verder verbeteren. Dit betekent dat zij het moeilijk vinden om hun emotionele ervaringen te identificeren, te begrijpen en te onderscheiden, of om na te denken over hoe hun eigen emoties

verder verbeterd zouden kunnen worden. Hieronder staan enkele manieren hoe studenten de oorsprong van hun emoties kunnen begrijpen en identificeren.

- *Help studenten om hun emotionele woordenschat uit te breiden.* Het is belangrijk hen te doen inzien dat als ze een sterke emotie ervaren, het nodig is even de tijd te nemen om na te denken hoe ze die moeten noemen.
- *Maak de studenten ervan bewust dat het belangrijk is om na te denken over de intensiteit van de emotie.*
- *Motiveer de studenten om hun emoties lichamelijk te voelen.* Maak hen duidelijk dat het beter voor hen zou zijn om te oefenen in het onderscheiden van hoe ze zich lichamelijk voelen en hoe ze zich emotioneel voelen.
- *Stel de studenten voor hun emoties te timen.*

## 2.4.8 Doelstellingen (Goals)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Het snijpunt van doelgericht gedrag en emotie is gerelateerd aan het vermogen tot zelfregulatie, of het vermogen om iemands gedachten, impulsen, gedragingen en emoties te controleren. Het snijpunt van doelgericht gedrag en emotie houdt verband met het vermogen tot zelfregulering, of het vermogen om iemands gedachten, impulsen, gedragingen en emoties te beheersen. Het einddoel is echter altijd hetzelfde: studenten helpen hun emotioneel welzijn te bevorderen en zich beter te voelen als mens.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op doelen

Studenten die hoog scoren op doelen, ondervinden enige moeilijkheden bij het aanleren van doelgerichte cognitie en gedrag wanneer zij angstig zijn. Hier zijn enkele vaardigheden die we suggereren en die studenten kunnen helpen bij het cultiveren van emotionele regulatie en het volhouden daarvan tijdens uitdagende en ongekende tijden in het leven.

- Zelfbewustzijn: Alles wat studenten nodig hebben is volledige bewustwording van elk gevoel dat hun geest 'op dit moment' beheerst.
- Mindful bewustzijn: Mindfulness laat studenten alle aspecten van de externe wereld, inclusief hun lichaam, verkennen en identificeren.
- Cognitieve herwaardering: Cognitieve herwaardering omvat het veranderen van de manier waarop studenten denken.
- Aanpassingsvermogen: Emotionele ontregeling verlaagt het aanpassingsvermogen van studenten aan veranderingen in het leven. U kunt hen motiveren om vatbaarder te worden voor afleiding.
- Zelfcompassie: Studenten stimuleren om elke dag wat tijd voor zichzelf opzij te zetten is een geweldige manier om emotionele regulatievaardigheden op te bouwen.



⇒ voor studenten die 'matig' scoren op doelen

Studenten die matig scoren op doelen, hebben meer kans om zich bezig te houden met doelgerichte cognitie en gedrag wanneer ze angstig zijn. Toch zijn hier enkele vaardigheden die kunnen helpen bij het cultiveren van emotionele regulatie en het volhouden daarvan tijdens uitdagende en ongekende tijden in het leven.

- Stimuleer studenten om gewoonten te oefenen zoals het bewust accepteren van emoties.
- Suggereer dat het voor studenten nuttig kan zijn om te proberen de aandacht af te leiden van de bron van negatieve emoties, of om emotionele situaties te herkaderen (zoals denken aan een tegenslag of fout als een kans om te leren).
- Maak studenten ervan bewust dat het belangrijk is om elke dag wat tijd voor zichzelf vrij te maken, een goede manier is om vaardigheden op het gebied van emotieregulatie op te bouwen.

⇒ voor studenten die 'laag' scoren op doelen

Studenten die laag scoren op doelen hebben meer kans om zich bezig te houden met doelgerichte cognitie en gedrag wanneer ze angstig zijn. Ze zijn op de goede weg, en het is duidelijk dat ze in staat zijn om de gevolgen van hun acties te evalueren zodat ze een optimaal plan kunnen kiezen. Hun gedrag berust op het vermogen zich te concentreren op relevante informatie en afleiders te negeren, een functie die selectieve aandacht en/of interferentiesuppressie wordt genoemd. Stimuleer de studenten dus om hun goede werk vol te houden en nodig hen uit hun technieken en strategieën met hun medestudenten te delen om hen zo te inspireren.

## 2.4.9 Impuls (Impulse)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Impuls kan worden omschreven als de gerichtheid van het individuele organisme in de richting van, weg van of tegen andere gegevens - in de richting van toekomstige toestanden en weg van de huidige toestand. Het verwijst naar een emotie die wordt opgewekt door de beoordeling van een waargenomen of gedacht object, gebeurtenis of toestand van de wereld als aangenaam of onaangenaam, of als heilzaam of schadelijk, en welke actie geneigd is om dat object, die gebeurtenis of toestand van de wereld te beïnvloeden. De beoordeling leidt eerst tot een toestand van bereidheid om de relatie van de agent tot het betrokken voorwerp, de betrokken gebeurtenis of de betrokken toestand van de wereld tot stand te brengen, te wijzigen, te bestendigen of te beëindigen. Die bereidheid kan vervolgens leiden tot een actie die het doel van de bereidheid kan verwezenlijken. Emoties worden als "impulsief" beschouwd wanneer en omdat zij niet worden voorafgegaan door beraadslaging of de bewuste voorstelling van een of ander emotiedoel.

#### ⇒ voor studenten die "hoog" scoren op emotionele impuls

Studenten die hoog scoren op emotionele impuls hebben een vrij geringe manier om hun impulsieve handelingen te controleren en te beheersen. Wanneer de student impulsief gedrag vertoont, probeer dan een vooraf bepaald signaal te gebruiken, zoals een handgebaar of een verbale cue, om de student eraan te herinneren het wat rustiger aan te doen en na te denken over de gevolgen die kunnen voortvloeien uit het verwachte impulsieve gedrag. Houd het gedrag nauwlettend in de gaten en grijp vroegtijdig in als zich een probleem voordoet. Dit moet voorkomen dat zich een ernstiger probleem ontwikkelt. Nauwlettend toezicht is vooral belangrijk in situaties die de neiging hebben impulsief gedrag uit te lokken (bv. gebrek aan structuur, enz.). Wanneer u de student corrigeert, concentreer u dan op het specifieke impulsieve gedrag en niet op de globale ik. Benadruk de impact van impulsief gedrag op anderen. Geef hulp aan de student bij het beginnen aan een nieuwe taak, in een poging impulsiviteit te verminderen. Geef duidelijke uitleg en instructies, zodat de student precies weet wat er verwacht wordt. Evalueer de taken die aan de student worden toegewezen om te bepalen of ze te moeilijk zijn en of de tijd die nodig is om elke taak te voltooien gepast is. Structureer

activiteiten om te voorkomen dat de student overprikkeld raakt. Het is vooral belangrijk studenten te helpen manieren te ontwikkelen om tijd en ruimte te geven aan hun moeilijke emoties. Als ze niet hebben geoefend in het verdragen van ongemak en het ombuigen van logge gevoelens tot iets hanteerbaars, is de kans groot dat ze het op dit moment moeilijk hebben. Om hen te helpen, stel hen voor deze tips te overwegen om hun emoties frontaal aan te pakken.

- Het is belangrijk om te beginnen met het identificeren van hun gevoelens.
- Het is aan te raden om niet te oordelen over hun gevoelens.
- Het is noodzakelijk om een manier te vinden om het gevoel op een verstandige en veilige manier te uiten.

⇒ **voor studenten die 'matig' scoren op emotionele impuls**

Studenten die hoog scoren op emotionele impulsiviteit hebben een eerder matige manier om hun impulsieve acties te controleren en te beheersen. Hieronder enkele tips om studenten te helpen hun emoties onder controle te houden en hun rationaliteit te hervinden in elke uitdagende situatie:

- Leer studenten hun emoties te labelen: Labelen hoe ze zich voelen kan veel van de angel uit de emotie halen.
- Leg studenten uit hoe belangrijk het is om hun gedachten te herkaderen: Hun emoties beïnvloeden de manier waarop ze gebeurtenissen waarnemen. Soms is de gemakkelijkste manier om een ander perspectief te krijgen, een stap terug te doen en zich af te vragen: "Wat zou ik zeggen tegen een vriend die dit probleem had?"
- Help de studenten om zich bezig te houden met een stemmingsversterker: Stimuleer ze om te denken aan de dingen die ze doen als ze zich gelukkig voelen. Moedig hen aan die dingen te doen wanneer ze in een slechte bui zijn en leg hen uit dat ze zich dan beter zullen gaan voelen.

- Herinner hen eraan hun emotionele regulatievaardigheden te blijven oefenen: Want hoe meer tijd en aandacht ze besteden aan het reguleren van hun emoties, hoe mentaal sterker ze zullen worden.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op emotionele impuls**

Studenten die laag scoren op emotionele impuls kunnen hun impulsen effectief beheersen. Ze zijn in staat om hun acties te plannen en rationeel te beslissen. Hoewel emoties krachtig zijn. Hieronder staan enkele manieren om studenten te helpen hun impulsieve emoties en handelingen te beheersen en zo hun emotionele regulatievaardigheden aan te scherpen:

- Leer studenten hun emoties te labelen: Labelen hoe ze zich voelen kan veel van de angst uit de emotie halen.
- Leg studenten uit hoe belangrijk het is om hun gedachten te herkaderen: Hun emoties beïnvloeden de manier waarop ze gebeurtenissen waarnemen. Soms is de gemakkelijkste manier om een ander perspectief te krijgen, een stap terug te doen en zich af te vragen: "Wat zou ik zeggen tegen een vriend die dit probleem had?"
- Help de studenten om zich bezig te houden met een stemmingsversterker: Stimuleer ze om te denken aan de dingen die ze doen als ze zich gelukkig voelen. Moedig hen aan die dingen te doen wanneer ze in een slechte bui zijn en leg hen uit dat ze zich dan beter zullen gaan voelen.
- Herinner hen eraan dat ze hun emotionele regulatievaardigheden moeten blijven oefenen: Want hoe meer tijd en aandacht ze besteden aan het reguleren van hun emoties, hoe mentaal sterker ze zullen worden.

## 2.4.10 Emotionele niet-aanvaarding (Emotional non-acceptance)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Emotionele acceptatie is de bereidheid om alle emoties volledig te ervaren, zelfs negatieve. Niet-acceptatie manifesteert zich als het niet willen voelen van emoties die als "slecht" worden beoordeeld en is positief geassocieerd met onderdrukking en symptomen van depressie. Wij stellen echter dat non-acceptatie en onderdrukking verschillend zijn, omdat non-acceptatie een waardeoordeel is over de ervaring van emoties, terwijl onderdrukking een handeling is om de expressie van emoties te controleren.

#### ⇒ voor studenten die 'hoog' scoren op emotionele non-acceptatie

Studenten die hoog scoren op emotionele non-acceptatie hebben weinig vertrouwen in hun welwillende houding ten opzichte van hun eigen emoties, gedachten of externe gebeurtenissen. Hieronder staan enkele suggesties die studenten kunnen helpen om hun emotionele acceptatie te verbeteren.

- Stimuleer studenten om mindfulness te gebruiken voor positieve gevoelens. Mindfulness is zowel een reeks vaardigheden als een levensoriëntatie die inhoudt dat men open aandacht houdt voor wat er in het huidige moment gebeurt en dat men een houding van aanvaarding en openheid aanneemt ten aanzien van wat er zich intern of extern afspeelt.
- Maak de studenten ervan bewust dat het belangrijk is hun huidige ervaringen te observeren. Door hun huidige ervaring te observeren, kunnen ze zich gelukkiger voelen, doordat ze vertragen om dingen te waarderen of meer van de gelukkige dingen die om hen heen gebeuren, opmerken. Aan de andere kant kan het aandacht schenken aan zowel positieve als negatieve gevoelens op het moment dat ze opkomen, studenten ook bewuster maken van negatieve gevoelens en gewaarwordingen. Sommige gevoelens of gedachten kunnen ongemakkelijk zijn of moeilijk te verdragen.

- Probeer de studenten hun innerlijke ervaringen te laten accepteren. Aanvaarding is het tegenovergestelde van oordelen of vastklampen. Oordelen en zichzelf bekritisieren betekent niet aanvaarden dat de dingen zijn zoals ze zijn en op dit moment niet kunnen worden veranderd. Gebruik maken van hun kracht van perspectief kan helpen door studenten in staat te stellen het grotere plaatje te zien dat bepaalde ervaringen of gevoelens niet helemaal representatief zijn voor alles wat zij zijn.

⇒ **voor studenten die 'matig' scoren op emotionele non-acceptatie**

Studenten die hoog scoren op emotionele non-acceptatie zijn vrij zeker over hun welwillende houding ten opzichte van hun eigen emoties, gedachten of externe gebeurtenissen. Het is belangrijk om studenten te helpen het onderscheid te maken tussen acceptatie en berusting. Emoties accepteren betekent niet dat ze zich erbij neerleggen dat ze zich altijd vreselijk voelen of zich wentelen in pijn. Het betekent ook niet dat ze vasthouden aan pijnlijke emoties of dat ze proberen zichzelf te pushen om emotionele pijn te ervaren. Acceptatie betekent gewoon dat zij zich bewust zijn van hun emoties en ze accepteren voor wat ze nu zijn, wetende dat ze niet blijvend zullen zijn. Het is niet gemakkelijk om emoties te leren accepteren, omdat ze vaak niet zo goed voelen en we instincten hebben die ons kunnen vertellen ze te vermijden. Met volgehouden oefening kunnen ze echter leren hoe ze hun emoties beter kunnen accepteren.

⇒ **voor studenten die 'laag' scoren op emotionele non-acceptatie**

Studenten die laag scoren op emotionele non-acceptatie hebben een open en verwelkomende houding ten opzichte van hun eigen emoties, gedachten, of externe gebeurtenissen. Acceptatie betekent het loslaten van pogingen om hun emoties onder controle te krijgen en leren dat emoties zelf hen niet kunnen schaden, hoewel de dingen die ze doen om van emoties af te komen.

## 2.4.11 Angst (Anxiety)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Angst is een veel voorkomende mentale toestand die mensen vaak in hun leven ervaren, vooral in overgangperiodes (bv. wanneer ze naar de universiteit gaan). Veel studenten hebben te maken met angst tijdens hun eerste jaar, omdat deze periode meestal gerelateerd is aan verschillende zorgen, zoals het verlaten van familie en gezin, het aanpassen aan een nieuwe plaats en omgeving, het geconfronteerd worden met financiële verantwoordelijkheden en nieuwe academische eisen. Angst is een universele en normale emotie die een noodzakelijke en adaptieve reactie is op stress, maar soms kunnen verhoogde niveaus een belemmering vormen op belangrijke gebieden van functioneren. Angst kan leiden tot slechte relaties met andere studenten, weinig betrokkenheid bij campusactiviteiten, lage gemiddelde cijfers en een laag percentage afgestudeerden.

- **voor studenten die 'hoog' scoren op angst**

Studenten die hoog scoren op angst lopen een verhoogd risico op geestelijke gezondheidsproblemen. Je kan een goede relatie opbouwen om deze studenten te helpen hun zorgen met u te delen. Een belangrijk kenmerk van een goede relatie is empathie (in het algemeen is dat het vermogen om emotioneel te begrijpen wat andere mensen voelen, dingen vanuit hun standpunt te zien, en jezelf in hun plaats in te beelden); dit kan studenten helpen zich bij u op hun gemak te voelen en verschillende moeilijke aspecten van hun leven te kunnen bespreken. U kunt een aantal nuttige adviezen geven, zoals zelfzorgroutine en praten met goede vrienden. Aangezien angst kan leiden tot stoornissen, kunt u met deze studenten bespreken dat er altijd oplossingen voor problemen zijn en de voordelen van het zoeken van de juiste hulp. Ten slotte is het nodig om informatie te geven over waar ze dit soort steun kunnen vinden bij de universitaire diensten en hen, indien nodig, door te verwijzen naar het studentenadviescentrum.

- **voor studenten die 'matig' scoren op angst**

Studenten met een matige angst passen zich meestal op een functionele manier aan in stressvolle situaties, maar soms kan een hoge angst een obstakel vormen in hun ontwikkeling

en interpersoonlijke relaties belemmeren. Een empathische relatie, waarin studenten zich veilig kunnen voelen, kan fungeren als een bron van verlichting wanneer de stress toeneemt. Door hen op een gestructureerde manier te herinneren aan de academische eisen en verwachtingen en hen te wijzen op wat ze van een tutor kunnen verwachten, kunnen ze helpen contact met je te houden. Eenvoudige strategieën zoals ontspannende activiteiten, een goed georganiseerd dagelijks leven en het stellen van haalbare doelen zijn ook nuttig om angst te verlichten.

- **voor studenten die 'laag' scoren op angst**

Studenten die laag scoren op angst zijn meestal zelfverzekerd en hebben de neiging om hun emoties op een adaptieve manier te reguleren. Als tutor kan je een ondersteunende feedback geven om dezelfde manier van omgaan met stressvolle situaties te behouden.



## 2.4.12 Uitstelgedrag (Procrastination)

### Algemene beschrijving van de schaal (alle tutoren ontvangen deze paragraaf)

Uitstelgedrag is het vrijwillig uitstellen van een voorgenomen en noodzakelijke belangrijke activiteit, ondanks de verwachting van potentiële negatieve gevolgen die zwaarder wegen dan de positieve gevolgen van het uitstel. Uitstelgedrag kan nadelig zijn voor de studieprestaties en het studietempo, en leidt vaak tot voortijdig schoolverlaten. Stress, angst en vermoeidheid zijn in verband gebracht met uitstelgedrag.

- **voor studenten die 'hoog' scoren op uitstelgedrag**

Studenten die hoog scoren op uitstelgedrag zijn misschien niet in staat om hun academische verplichtingen te beheren. Ze kunnen bang zijn dat ze zullen falen in hun studie en het kan moeilijk voor hen zijn om taken op een efficiënte manier te organiseren. Als tutor kun je hen helpen na te denken over het doel van hun studie en de voordelen die daaruit voortvloeien. Je kan hen ook leren omgaan met tijd en studievaardigheden, zoals het vermogen om voldoende tijd in te plannen voor het studeren of te weten wanneer ze om hulp moeten vragen. Bovendien kunnen zij behoefte hebben aan duidelijke instructies en voorbeelden waarnaar zij kunnen verwijzen wanneer dat nodig is. Ten slotte kan, vanwege de angst voor kritiek en mislukking, een ondersteunende feedback binnen een goede relatie (geen veroordelende houding of negatieve feedback) hen ertoe aanzetten zich meer in te zetten en zich op hun gemak te voelen.

- **voor studenten die 'matig' scoren op uitstelgedrag**

Studenten die matig scoren op uitstelgedrag kunnen zich soms overweldigd voelen door hun studietaken. Hoewel ze misschien in staat zijn hun voortgang te monitoren en hun tijd te beheren, kunnen ze optimistischer zijn in hun planning. Zij kunnen baat hebben bij een tutor die hen op een actievere manier kan betrekken, bv. door productievere redenen te vinden om aan een taak te beginnen en zich ervoor in te zetten. Ook tijdsbeheer en studievaardigheden zijn voor hen van essentieel belang. Als tutor kunt u hen ook helpen realistische doelen te stellen.

- **voor studenten die 'laag' scoren op uitstelgedrag**

Studenten die laag scoren op uitstelgedrag zijn meestal erg consequent. Als mentor kan je hen ondersteunen door hen erop te wijzen dat het nuttig is om korte pauzes te nemen wanneer zich stressvolle situaties voordoen in hun -academische- leven.