



SOS Digital – Providing Support to Students in Distress

Ansia da esame

Guida di auto-aiuto per il personale



Il supporto della Commissione Europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione del contenuto, che riflette esclusivamente le opinioni dei suoi autori. La Commissione Europea non è responsabile per il contenuto di questa pubblicazione.

ANSIA DA ESAME: COME REAGIRE E PREVENIRLA

Come riconoscere l'ansia da esame negli studenti?

- ✓ studenti che diventano ossessivi e perfezionisti.
- ✓ studenti bloccati dalla paura o da vuoti di memoria.
- ✓ studenti che sono nervosi o irrequieti.
- ✓ studenti che mostrano difficoltà a mantenere l'attenzione e la concentrazione.

L'ansia da esame di solito si manifesta attraverso una serie di pensieri negativi e catastrofici che aumentano la convinzione di non essere in grado di superare brillantemente un test accademico, di fallire, e in questo modo di compromettere la propria immagine sociale.

L'ansia di solito appare prima del test vero e proprio, di solito durante la fase di preparazione.

Tuttavia, molti docenti affrontano studenti con ansia da esame durante la sessione d'esame vera e propria: possono assistere alla cosiddetta 'scena muta' durante un esame orale o notare risposte in bianco in un test scritto. Questa reazione è indipendente dal grado di preparazione e dalle valutazioni positive ottenute in precedenza, e può apparire in modo indistinto, anche tra gli studenti più preparati e coscienziosi, che hanno le capacità e le prerogative per sostenere l'esame.

Quali studenti sono particolarmente vulnerabili?

Quelli che:

- ✓ hanno una storia di scarsi risultati in diversi test.
- ✓ hanno paura del fallimento o tendono al perfezionismo.
- ✓ si sentono sempre impreparati o non abbastanza preparati.

Molti studenti associano fortemente i loro risultati al loro valore personale. In questo modo rischiano di minare il loro senso di auto-efficacia. Gli studenti possono sentire che durante l'esame, non solo il loro livello di preparazione, ma anche loro stessi sono valutati. L'atteggiamento degli studenti verso la situazione dell'esame è spesso esteso anche al futuro: per esempio **"Non sarò mai capace di fare qualcosa di buono", "Gli altri non mi prenderanno mai in considerazione"**.

COME GESTIRE LA SITUAZIONE?

Cosa fare per ridurre l'ansia da test negli studenti

Alcuni consigli che possono essere utili ai professori per incoraggiare una comunicazione efficace, promuovendo la percezione degli studenti di essere sostenuti durante il processo di insegnamento-apprendimento.

- **Uso di tecniche di rispecchiamento empatico** > Fondamentalmente si riferisce alla mancanza di interpretazione e rielaborazione di ciò che è stato detto dallo studente. I professori dovrebbero agire come veri e propri specchi, riflettendo direttamente le parole degli studenti senza modificare la costruzione del discorso o il contenuto emotivo espresso. Per esempio, "mi stai dicendo che...", "se ho capito bene stai dicendo...".
- **Uso dei segnali di contatto** > Questi segnali consistono in sguardi benevoli, sorrisi, cenni di consenso con la testa o con il viso. Sono importanti perché indicano una presenza incoraggiante e rassicurante, soprattutto nei momenti di esitazione e incertezza, senza interferire con il contenuto della comunicazione.
- **Spostare l'attenzione dalla condizione di valutazione** > Se necessario, è utile creare delle pause per abbassare il livello di attenzione e diminuire l'ansia nello studente.
- **Favorire un clima di rispetto e di discussione costruttiva in classe** > Incoraggiare gli studenti a partecipare attivamente ed esprimere apertamente i loro dubbi e le loro impressioni.

Un prerequisito per creare un'atmosfera serena e favorire il benessere degli studenti è che i professori li sostengano e li aiutino a sviluppare una buona comprensione dei loro punti forti e deboli.

CONTATTI UTILI

Chi posso chiamare in caso di emergenza?

- ✓ Numero emergenza 112
- ✓ Direttamente al pronto soccorso di un ospedale

Chi posso chiamare in caso di situazioni a rischio?

- ✓ Consulenza psicologica studenti-dottorandi UNITN

Come contattare il Servizio di Consulenza Psicologica di UNITN?

- ✓ Scrivere a consulenzapsicologica.studenti@unitn.it , oppure
- ✓ Telefonare al 0464.808116 dal lunedì al venerdì dalle 9.30 alle 17.30 o in altri orari lasciare un messaggio sulla segreteria telefonica.

RIFERIMENTI

- ✓ Andrews, G., Creamer, M., Crino, R., Hunt, C., Lampe, L., & Page, A. (2003). *Trattamento dei disturbi d'ansia*. Torino: Centro Scientifico Editore.
- ✓ Beck, A.T., & Emery, G. (1988). *L'ansia e le fobie*. Roma: Astrolabio.
- ✓ Rachman, S. (2004). *L'ansia*. Bari: Laterza.
- ✓ Smith, L.L., & Elliott, C.H. (2006). *Vincere l'ansia per negati*. Milano: Oscar Mondadori.