

## **[Ansia per lo studio: come affrontarla - L'ansia nella vita quotidiana a volte può avere la meglio - Quali consigli dare ai genitori ed al corpo docente](#)**

**Categoria : MISTERI NASCOSTI**

**Pubblicato da [Angela Vivo](#) in 13/3/2011**

**L'ansia** è una sensazione ben nota a tutti gli studenti. Avete paura di un'esame? Andare a scuola o all'università vi mette ansia? Ecco come affrontare questi stati d'animo potenziando l'autostima - Ansia, personalità ed autoefficacia.

Ce ne parla il Professor Ferdinando Pellegrino, Psichiatra e Psicoterapeuta che analizzerà gli stati emotivi e la carica di stress che spesso gli studenti si trovano ad affrontare in momenti difficili, donando consigli fondamentali sia al corpo docente, che ai genitori, al fine di aiutarli nel potenziamento delle loro abilità intellettive. Cosa rende un ragazzo più forte rispetto alle avversità della vita? Cosa può motivare un ragazzo ad accrescere l'impegno nello studio e nella vita?

### **Se siamo tutti esseri intelligenti e pensanti, perché alcuni studenti rendono di più ed altri meno?**

Mediamente abbiamo tutti la stessa intelligenza, ma non tutti la utilizziamo allo stesso modo, molti la sottoutilizzano, altri la sfruttano al meglio! E' come avere un computer potente e decidere se utilizzarlo solo per scrivere una lettera in word o esplorare le mille altre possibilità.

L'autoefficacia fonda il suo presupposto sulle potenzialità positive della mente, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi. La persona sana ha una buona consapevolezza di sé, una buona considerazione e un'ottima stima di se stessa; l'autoefficacia esprime la capacità della persona di agire con assertività, sapendo di essere in grado di affrontare con la necessaria grinta i problemi e le sfide della vita. E' un atteggiamento mentale nei confronti di se stessi e della vita che permette di dare il meglio di sé in ogni circostanza.

### **Quindi, avere una buona padronanza di se stesso; consente di esprimere al meglio il nostro intelletto, giusto?**

A parità di quoziente intellettivo la persona che sviluppa un buon senso di autoefficacia riesce a rendere di più perché riconosce ed è in grado di utilizzare non solo i fattori cognitivi della mente (razionalità) ma anche le emozioni. Le emozioni diventano un forte propulsore dell'attività mentale, non appaiono più in contrapposizione con la razionalità, ma anzi la rendono più efficace, valorizzando anche gli aspetti emotivi dell'intelligenza (intelligenza emotiva). Il cambiamento di prospettiva è radicale; oggi si parte dal presupposto che la mente umana, nei suoi aspetti cognitivi ed emotivi, possiede le energie sufficienti per favorire la crescita di personalità mature ed efficaci, con confini ben strutturati e un Io consapevole e forte. L'autoefficacia personale esprime la grande potenzialità della mente umana di rappresentare se stessi in modo coerente, in un dinamismo continuo e positivo, in grado di rendere l'individuo resiliente e capace di progettare con forza il proprio futuro.

## **Tuttavia, l'ansia nella vita quotidiana a volte può avere la meglio**

L'ansia, nella molteplicità delle sue manifestazioni, ha carattere pervasivo ed invalidante, emerge soprattutto in situazioni di stress (la prospettiva dell'esame!) non ben gestite, e può persistere per molto tempo creando notevole disagio. La presenza di ansia riduce l'efficacia personale, il rendimento dell'individuo è notevole. Quando si sperimenta l'ansia (ad esempio in occasione di interrogazioni o esami) la si vuole evitare, per cui si tende ad evitare tutte le situazioni che provocano ansia (condotte di evitamento). Quando ci si apprezza comunque ad affrontare una situazione ritenuta a rischio per l'insorgenza dell'ansia (ad esempio un esame) la persona tende ad anticipare le manifestazioni stesse dell'ansia (ansia anticipatoria).

In sostanza possiamo affermare che:

- l'ansia è più frequente nei soggetti con bassa autostima e bassa autoefficacia
- i soggetti con bassa autostima sono più fragili allo sviluppo di situazioni di ansia
- la presenza di ansia è correlata a bassa autostima ed autoefficacia

Viceversa, la presenza di una buona autostima ed autoefficacia rende l'individuo più forte ed assertivo nei confronti della vita; per avere più grinta occorre imparare a gestire in modo ottimale le proprie ansie, ad essere più resilienti. Ciò è possibile attraverso il potenziamento delle abilità emotive e cognitive della mente (emozioni e ragione).

## **Quali consigli dare ai genitori ed al corpo docente?**

Dal punto di vista psicologico, occorre prevenire il disagio e promuovere il benessere lavorando sui fattori di vulnerabilità e di autoefficacia. Gli studenti con scarsa autostima, dipendenza, rigidità, pessimismo, si espongono a condizioni di disagio psichico che lo renderà inadeguato all'apprendimento di valide strategie di adattamento. Gli studenti con una buona dose di fiducia in se stessi, consapevolezza, autoefficacia, avranno la possibilità di acquisire gli strumenti utili a raggiungere gli obiettivi personali non solo di adattamento nei confronti della vita, ma soprattutto in termini di elaborazione positiva e creativa di un proprio progetto esistenziale. Quindi, l'obiettivo formativo di docenti e genitori dovrebbe essere quello di aiutare i ragazzi ad essere più resilienti, a gestire meglio le "situazioni stressanti" attraverso l'acquisizione di una maggiore consapevolezza delle proprie risorse emotive e razionali.

## **Cosa rende un ragazzo più forte rispetto alle avversità della vita? Cosa può motivare un ragazzo ad accrescere l'impegno nello studio e nella vita?**

È facile intuire che le conseguenze di una buona o cattiva autostima incidano sui successi o i fallimenti in determinate attività e, in linea generale, sul complessivo benessere psicologico dell'individuo, sulla sua qualità di vita. L'idea che una corretta e serena valutazione di sé, sia una componente essenziale del benessere psicologico è supportata da numerose ricerche.

Nelle ricerche effettuate emerge in definitiva che il valore medio dell'autoestima rilevato è di 9.9 (con una scala da 0 a 16), solo il 2% del campione ha un valore pari a 16, mentre il 14.5% dei soggetti ha un indice di autostima inferiore a 6. Tali dati suggeriscono che in media c'è **l'esigenza di conoscere meglio e rafforzare l'autoestima** per essere più capaci di gestire le proprie risorse.

Il campione esaminato appare infatti in "affanno", fa fatica a determinarsi, ad accettarsi e a valorizzarsi, tende a sottostimarsi e ad essere vulnerabile. Tra le aree problematiche identificate nel corso della ricerca è importante segnalare:

- l'accettazione di se stessi
- la soddisfazione del proprio modo di essere e di agire
- la fiducia in se stessi
- la capacità di affrontare con grinta i problemi della vita
- l'apertura a esperienze nuove, positive, creative
- la speranza di successo nella vita
- la vulnerabilità agli eventi stressanti.

La persona con un'adeguata **autostima** sa trarre il meglio da sé e dalle proprie esperienze, accetta se stesso con i propri difetti e debolezze, promuovendo la valorizzazione delle proprie capacità. L'autoestima, quindi, risulta essere una componente essenziale del benessere psicologico dell'individuo oltre che una bussola utile ad identificare e perseguire gli obiettivi della vita