



agenzia regionale
per il diritto allo studio
Friuli Venezia Giulia

AUTOSTIMA, AUTOEFFICACIA E GESTIONE EMOTIVA DEGLI ESAMI

DOTT.SSA RAFFAELA BRUMAT

PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA

COORDINATRICE SPORTELLO DI CONSULENZA
PSICOLOGICA ARDIS TRIESTE

- Un approccio orientato alla “positività” può insegnarci come migliorare la qualità della vita e incrementare le opportunità di riuscita e di crescita personale. *Caprara GV (2013), «Motivare è riuscire. Le ragioni del successo», Il Mulino, Bologna*
- Morelli (2018) lo definisce come «una situazione caratterizzata da un curriculum regolare, con un’elevata percentuale di crediti formativi maturati in ciascun anno di corso, con votazioni elevate e chiusura del ciclo di studi nei tempi stabiliti».
- Può essere analizzato attraverso più indicatori, quali la regolarità accademica e la media ponderata dei voti.

▪Le ragioni dietro il fallimento accademico si possono rintracciare nell’incapacità dello studente di regolare autonomamente il proprio processo di apprendimento: «una fondamentale caratteristica dello studente universitario di successo è il suo essere autoregolato, cioè attivamente partecipe del proprio processo di apprendimento dal punto di vista strategico, metacognitivo e motivazionale»

(De Beni et al., 2003).



Il successo accademico

I fattori psico-sociali che influiscono sul successo accademico

metanalisi di 109 studi mondo anglosassone (Robbins et al., 2004): nove costrutti di natura psicologico-motivazionale

Non-cognitive Skills Vs hard skills (misurate all'esame)



Lo stato emotivo

Lo stato d'animo con cui uno studente affronta gli impegni universitari, dalle lezioni alla preparazione e performance agli esami. Su questa dimensione influiscono aspetti cognitivi (aspettative, credenze, etc.).



Le competenze trasversali

Si riferiscono ai processi di pensiero, di cognizione e di comportamento, rappresentando un elemento indispensabile nel processo di costruzione di una percezione del sé all'interno della crescita dell'individuo da un punto di vista socioculturale e professionale (MIUR, DM 774/19). Sono **trasferibili** al mondo del lavoro.



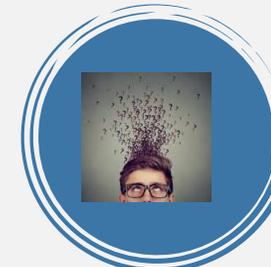
La percezione di sé

Percezione che un individuo ha di sé per quanto riguarda la dimensione fisica, psicologica e sociale ed è dinamico nella misura in cui si modifica nel tempo e nell'interazione con l'ambiente (Gjoni, 2015). Influenzata da esperienze di successo e fallimento e stile attribuzionale.



L'autoefficacia

Capacità di un individuo di produrre un cambiamento tramite il proprio agire (Wright, 2015). Un'autoefficacia resiliente richiede esperienza nel superare gli ostacoli attraverso la perseveranza. Importanza dei modelli sociali e degli stati fisiologici.



L'ansia da esame

Attivazione emotiva che produce una risposta cognitiva caratterizzata da insicurezza, senso di inadeguatezza e autocolpevolizzazione (Spielberger & Sarason, 1977) in dipendenza dall'intensità della reazione cognitiva, emotiva, fisiologica e del comportamento.

- Il self-concept è una delle positive self-beliefs più studiate nell'ambito della psicologia dell'educazione. Viene definito come l'insieme delle percezioni che una persona ha di sé formate attraverso l'esperienza e le interpretazioni del proprio ambiente (Marsh & Martin, 2011, p. 60). Comprende sentimenti di fiducia in se stessi, di auto-valorizzazione, di autoaccettazione, di stima delle proprie abilità e competenze.
- Si individua e si studia il sé accademico quale insieme di rappresentazioni e credenze che lo studente ha nel contesto dell'istruzione.

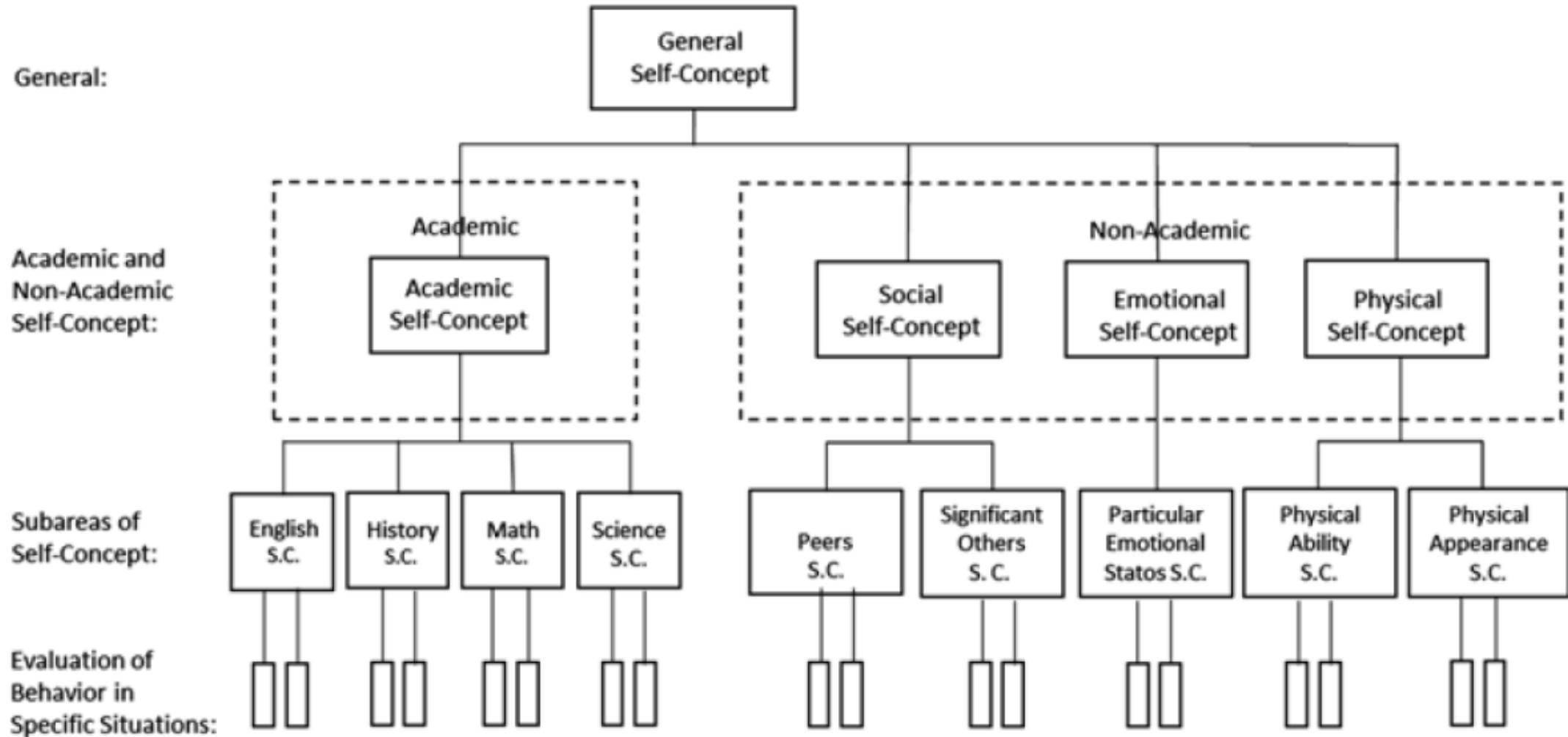
Il concetto di sé richiede una auto-valutazione delle proprie competenze in uno specifico e ristretto ambito;

- è basato su valutazioni di altri significativi;
- è un costrutto multiforme;
- si sviluppa attraverso confronti sociali e tra diversi ambiti di competenza;
- è riferito al passato ma ha implicazioni su azioni e scelte future;
- ha una componente valutativa del sé e può avere implicazioni su benessere individuale.



Il concetto di sé

STRUTTURA MULTI-FORME DEL SELF-CONCEPT



Il sé accademico

Capitale psicologico

(Fred Luthans)

Stato psicologico (e non tratto) positivo che ha influenza su capacità di:

- Progettazione
- Auto-regolazione
- Controllo ○ Proattività
- Rappresentazione del futuro

Favorisce un approccio positivo verso se stessi e il contesto. Avrebbe quattro componenti:

Speranza → stato motivazionale positivo che deriva dall'interazione tra willpower (aspettative positive per uno specifico obiettivo) e waypower (piani alternativi per raggiungere tale obiettivo).

2. **Autoefficacia** → fiducia di possedere le caratteristiche personali necessarie per avere successo in un determinato compito.

3. **Resilienza** → capacità di reagire positivamente ad avversità e fonti di stress (conflitti, fallimenti ecc)

4. **Ottimismo** → attribuzione generale di valenza positiva riguardo al riuscire a raggiungere i propri obiettivi.

tratto da: Fraccaroli, Uni TN

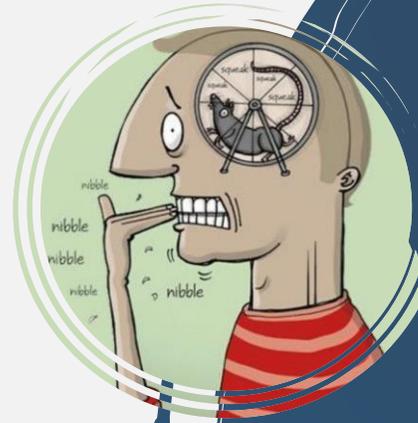


- Le convinzioni riguardo la propria efficacia influiscono su ogni aspetto del funzionamento umano attraverso i processi cognitivi, motivazionali, affettivi e decisionali. Come spiega Pajares (2006), da queste dipendono l'atteggiamento di un individuo, quanto sforzo impiega in una determinata attività, il suo grado di motivazione e di perseveranza di fronte alle difficoltà, ma anche l'autoregolazione del proprio pensiero e del comportamento e la vulnerabilità allo stress e alla depressione. È evidente, quindi, come tutti questi aspetti siano correlati significativamente alla performance accademica (Multon, Brown & Lent, 1991).
- Secondo Zimmerman, Bandura e Martinez-Pons (1992), in questa relazione rivestirebbero un ruolo primario anche le convinzioni di autoefficacia nell'apprendimento autoregolato, nonché le aspettative e gli obiettivi delle figure genitoriali. Una revisione sistematica di dodici anni di ricerca in merito ha evidenziato anche il ruolo di mediazione di alcune variabili, come la regolazione dello sforzo, le strategie di elaborazione profonda e l'orientamento al risultato (Honicke & Broadbent, 2016). Tutti questi elementi vanno a concorrere al successo accademico, che si presenta, quindi, come il risultato della complessa interazione tra molteplici fattori.



Autoefficacia

- Uno studio a opera di Couch e colleghi ha evidenziato come gli studenti con alti livelli di facilitating test-anxiety (attivazione che facilita il processo di apprendimento) tendano ad avere un'alta media dei voti mentre studenti con alti livelli di debilitating test-anxiety abbiano, invece, una media dei voti più bassa (Couch, Garber & Turner, 1983). È proprio quest'ultima situazione a rappresentare il maggiore ostacolo per la prestazione dello studente provocando dei deficit a livello della funzione attentiva riducendo, così, la concentrazione dello studente sulla prova (Eysenck et al., 2007). Dal punto di vista cognitivo, in particolare, l'ansia distrae lo studente dividendo la sua attenzione tra pensieri rilevanti per il compito (ad esempio, come arrivare a una soluzione) e irrilevanti (come le preoccupazioni riguardo sé stessi e la propria prestazione) (Musch & Bröder, 1999). Questi ultimi interferiscono con la capacità dello studente di mantenere la concentrazione ostacolandone la performance (Lowe et al., 2008).
- Può accadere che studenti preparati, ma incapaci nel gestire situazioni in cui sono sottoposti a valutazione, possano andare incontro a fallimenti che hanno inevitabili ripercussioni sulla loro autostima e sul senso di autoefficacia (Roick & Ringeisen, 2017).



Ansia da esame

A  B  C 
D  E  F 
G  H  I 
J  K  L 
M  N  O 
P  Q  R 
S  T  U 
V  W  X 
Y  Z 

Stati emozionali nella popolazione accademica interessata

Stati emotivi comuni

- Ansia generalizzata apecifica che riverbera sul contesto relazionale, negli studenti con DSA non-verbale.
- Sintomi depressivi negli studenti con dislessia; la relazione tra percezione di sé e sintomi depressivi è data soprattutto dalla capacità di regolare le emozioni.



Immagine di sé e relazioni

- Bonifacci e colleghi (2016) rintracciano la causa di una compromissione dell'immagine di sé a livello scolastico negli studenti con DSA proprio nei problemi relazionali coi compagni, dovuti probabilmente alle difficoltà scolastiche degli studenti.



Aspettative reciproche

- Ansia influenzata sia dallo stereotipo della diagnosi che da una distorsione dell'attenzione.
- Secondo Shifrer, gli studenti con DSA subiscono negativamente lo *stereotype threat* della loro diagnosi nelle minori aspettative dei genitori e dei docenti riguardo la loro prestazione accademica.

L'immagine di sé degli studenti con DSA può essere messa a rischio dal fallimento scolastico (Monteiro et al., 2018), oltre che essere altamente influenzata dall'accettazione sociale.

Il fallimento influisce direttamente sui livelli di autoefficacia percepita e, al polo opposto, all'impotenza appresa (learnt helplessness). Queste due dimensioni psicologiche si influenzano a vicenda e concorrono al benessere psicologico e al concetto di sé accademico, come definito da Acosta (2001).

Gli studi scientifici confermano un locus of control relegato alle doti neurologiche innate (non rispondenti alla norma attesa) piuttosto che allo sforzo individuale: gli studenti con disturbi dell'apprendimento tendono a identificare la causa del loro fallimento scolastico nella loro scarsa capacità intellettuale e non in un insufficiente sforzo nello studio (Baird et al., 2009).

L'autoefficacia e le convinzioni riguardo alla propria persona non sono tuttavia causalmente legate allo stato di disabilità e la diagnosi di DSA non è una condizione sufficiente a determinare il livello di benessere psicologico di un individuo (Matteucci & Soncini, 2021). Ciò implica che la mediazione del set mentale dello studente è determinante per facilitare l'approccio allo studio e alle prestazioni.

L'impotenza appresa si è rivelata, negli studenti con DSA, un fattore predittivo sia di problemi esternalizzanti, ossia rabbia e comportamento aggressivo, sia di problemi internalizzanti, come i disturbi d'ansia e di depressione, che vanno necessariamente a inficiare la salute psicofisica dell'individuo (Sorrenti et al., 2019) creando stress familiare (Ghislanzoni, 2020).



Autostima ed autoefficacia

Pensieri

Non supererò l'esame; Non ci riesco ;Non so studiare; Mi prende il panico; è troppo difficile; farò una figuraccia; sono stupido/a.

«il/la professore/ssa.....»

Attivazione fisiologica (aspetto somatico)

Sudorazione eccessiva, tachicardia, sintomi del SNA simpatico; difficoltà di concentrazione e memoria

Gestione emotiva

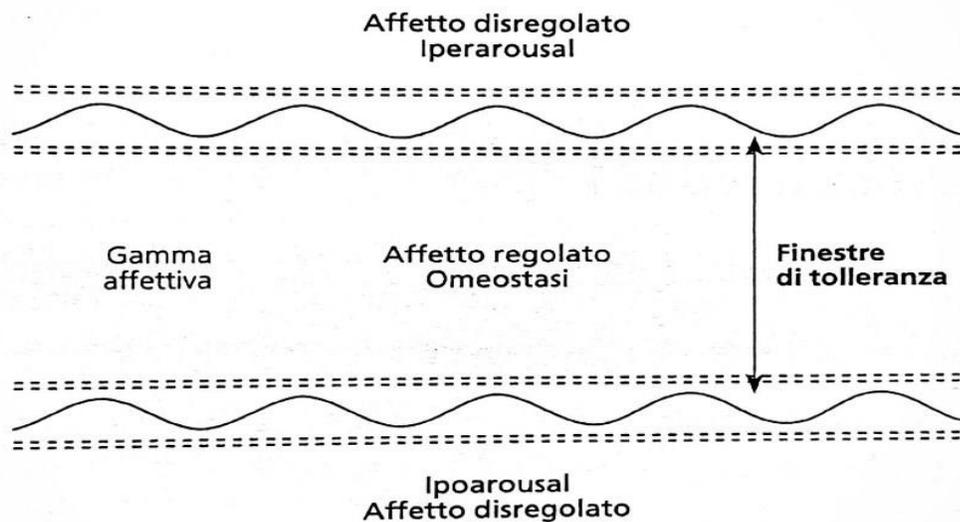
Evitamento: comportamento che permette di evitare lo stato fisiologico ed emozionale disagiata. Gli studenti rimandano, non si presentano.

«negative self-talk»: valutazione intelligenza

Comportamento (performance)

Insicurezza, esitazioni, irrequietezza, rinuncia

Ansia da esame: un tipo di ansia da prestazione

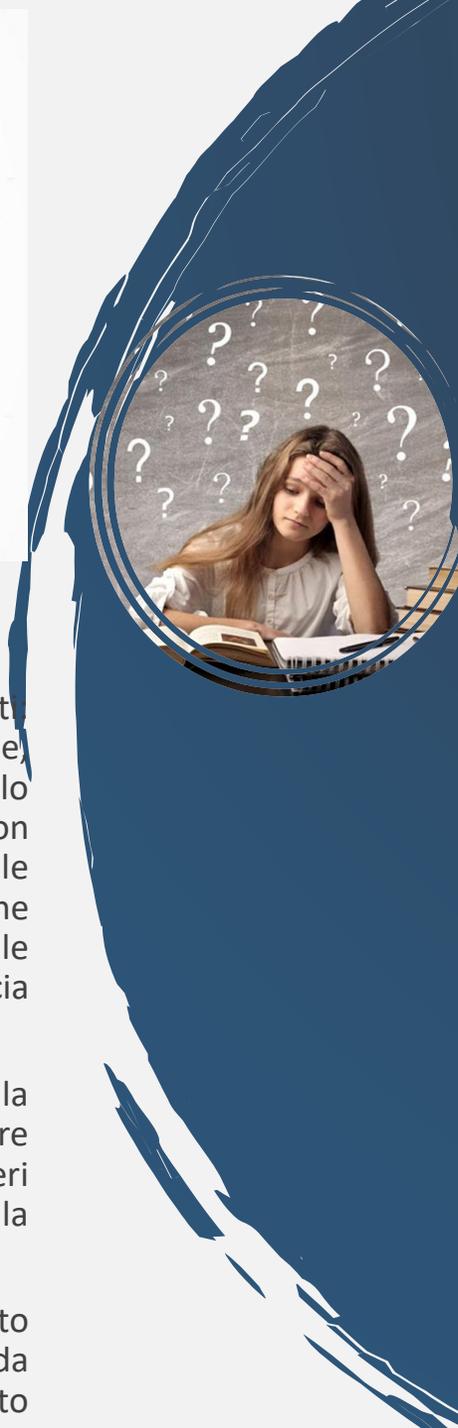


Rappresentazione delle finestre di tolleranza di Siegel (1999)

Per una gestione efficace dell'ansia, due sarebbero le dimensioni importanti: Worry (preoccupazioni) e Emotionality (attivazione fisiologica). In linea generale, gli studenti con DSA si autoattribuiscono delle scarse capacità di controllo emozionale, con un indice minore di stabilità emozionale (spesso con attaccamento di base insicuro). L'insicurezza sarebbe un tratto più comune nelle femmine, mentre i maschi presentano dei bias legati alla protezione dell'autostima. Significativo appare uno studio che ha evidenziato come le studentesse universitarie con voti eccellenti avessero uguali livelli di autoefficacia rispetto alla controparte maschile con voti mediocri (Marshman et al., 2018).

Le studentesse esprimerebbero anche una più ampia componente legata alla preoccupazione cognitiva (worry): questa potrebbe contribuire anche a spiegare l'inferiore performance accademica delle studentesse che, a causa di pensieri irrilevanti conseguenti all'ansia, sono distratte dal compito e ostacolate nella buona riuscita della prova d'esame (Lowe et al., 2008).

In base al mindset ogni studente pone in primo piano attentivo un certo contenuto (o aspetto), il quale può essere soverchiante la capacità personale di gestirlo; da qui le differenze interpersonali, per cui ogni percorso di intervento è personalizzato



Gestione dell'ansia

La procrastinazione accademica: non dipende solo dalla cattiva gestione del tempo e dalla pigrizia, ma anche dalla scarsa intelligenza emotiva nella gestione delle emozioni negative, che divengono intollerabili e che portano ad evitamento di situazioni che potrebbero provarle come, ad esempio, il rispetto delle consegne e gli stessi esami universitari (Hen & Goroshit, 2014; Eckert et al., 2016).

Il senso di scoraggiamento collegato all'impotenza appresa: comune tra i DSA che spesso non vedono il loro impegno ripagato. In questo caso c'è il rischio che si instauri nello studente una tendenza a cercare delle conferme rispetto alla propria idea di essere incapace e di non riuscire a raggiungere determinati obiettivi. Questa lo induce a ridurre lo sforzo nel contesto scolastico, atteggiamento che potrebbe portare a risultati mediocri che confermeranno l'opinione dello studente su sé stesso, alimentando il circolo disfunzionale (Cornoldi, 2019). Profezia che si autoavvera. Si arriva così al rifiuto scolastico.

Il proseguimento degli studi può essere invero agevolato da alcuni fattori come un'alta media ponderata dei voti alla scuola superiore, la condizione economica familiare e l'influenza dei coetanei con progetti simili riguardanti il futuro (Lee et al., 2015). Altra componente importante per gli studenti con DSA pare essere anche il coinvolgimento nelle attività scolastiche/accademiche.

La perseveranza nel continuare gli studi oltre il diploma di scuola media superiore per gli studenti con DSA è, quindi, non solo un segnale di resistenza rispetto alle esperienze negative dei fallimenti scolastici, ma anche di grandi capacità di adattamento sociale.



Conseguenze accademiche possibili

Come agire in pratica? Alcune possibilità di facilitare la gestione dell'esame.

Per gli studenti: interventi previsti istituzionalmente ed interventi di supporto per l'aumento delle competenze trasversali, sulla gestione emozionale e sul pensiero efficace che riverbera su percezione di sé.

Per i docenti: fermo restando la difficoltà e la preparazione dovrebbero essere uguale per tutti gli studenti, ciò che può essere variata è la forma dell'esame e la possibilità di utilizzare diversi mezzi comunicativi/espressivi.

Utile per gli esami scritti un ambiente poco rumoroso, per limitare il rumore di fondo.

Utile all'orale (preferibile, secondo le linee guida CNUDD del 2014) un atteggiamento accogliente a livello relazionale, focalizzato prevalentemente (se non esclusivamente) sul compito.

- Potrebbe essere opportuno formulare domande brevi (senza troppi incisi), una alla volta, per alleggerire il carico della memoria di lavoro, facilitando la comprensione della richiesta;
- Lasciare più tempo alla persona per pensare alla risposta (esplicitando: "si prenda pure tempo per pensare"), per favorire il recupero dell'informazione importante;



Possibili interventi

- Praticare l'ascolto attivo: si promuove un clima empatico facilitante come sintonizzazione educativa (rinforzo positivo per la prestazione dello studente).
- Astenersi dal giudicare elementi non pertinenti alla preparazione nella materia: ciò per evitare il rinforzo delle convinzioni disfunzionali sul sé.
- Potrebbero essere utili tecniche di parafrasi semplici -rispecchiando il contenuto espresso- prima di evidenziare una risposta non corretta o non pertinente (gestione del rinforzo negativo).
- Per dare feedback su aspetti per lo studente ancora da migliorare, può essere efficace utilizzare la cosiddetta "comunicazione a sandwich", rimandando prima un aspetto positivo, inserendo quindi quello da migliorare e chiudendo con un ulteriore aspetto positivo.
- Gestire quindi i vari feedback: • sulla prestazione • su come procedere • sugli aspetti metacognitivi ("controlla se hai definito bene la questione") • sul sé.
- Utile da parte del docente uno stato fisiologico che riveli consapevolezza del momento presente e proattività verso lo studente dimostrando attenzione all'esame (sintonizzazione polivagale).
- Utile dell'acqua a disposizione, per un diversivo momentaneo durante una impasse importante dello studente e per aiutare la regolazione neurocettiva interna dello studente.



Possibili interventi

GRAZIE

Raffaella Brumat

Servizio di Consulenza Psicologica Ardis Trieste

040.3595359



raffaella.brumat@ardis.fvg.it



www.ardis.fvg.it

