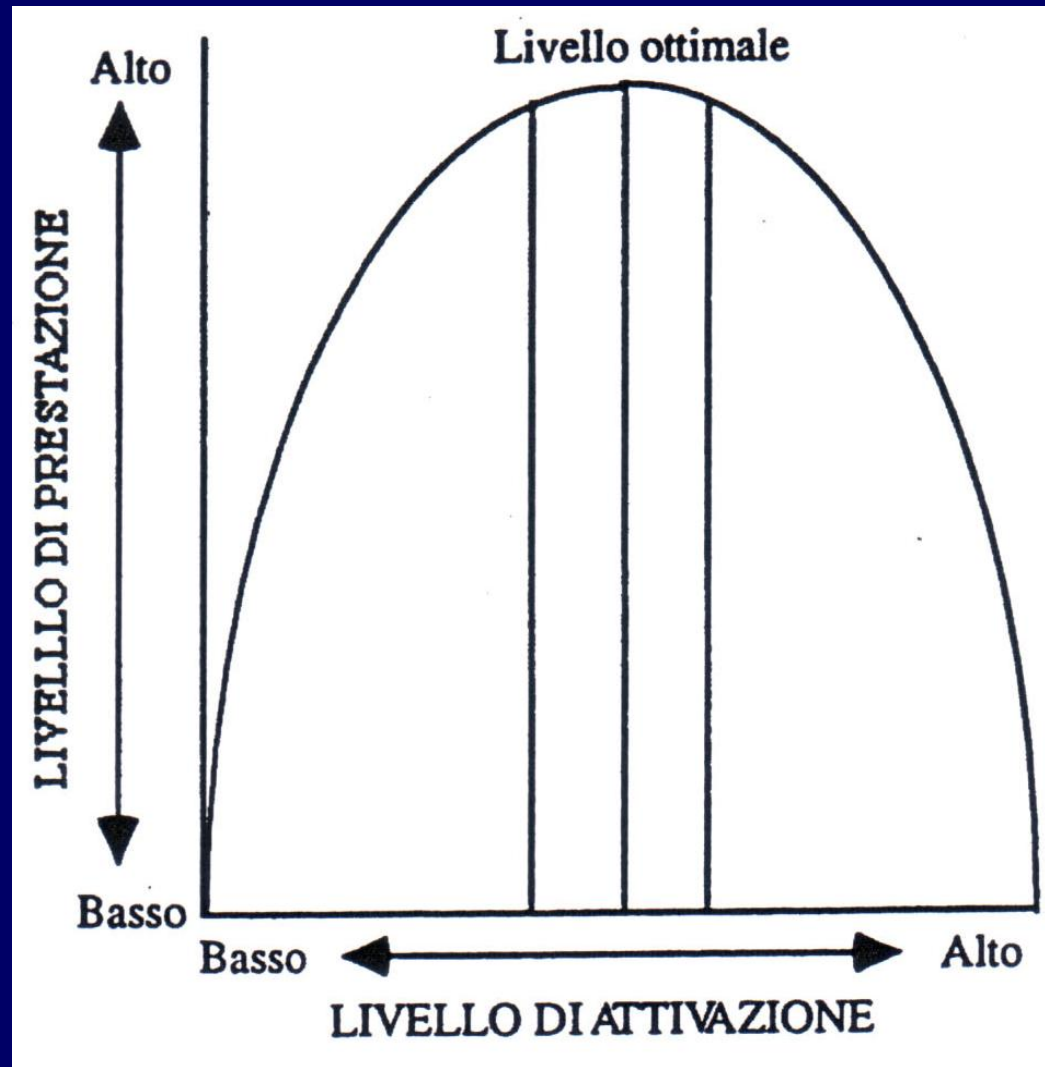


Ansia e stress nelle prestazioni

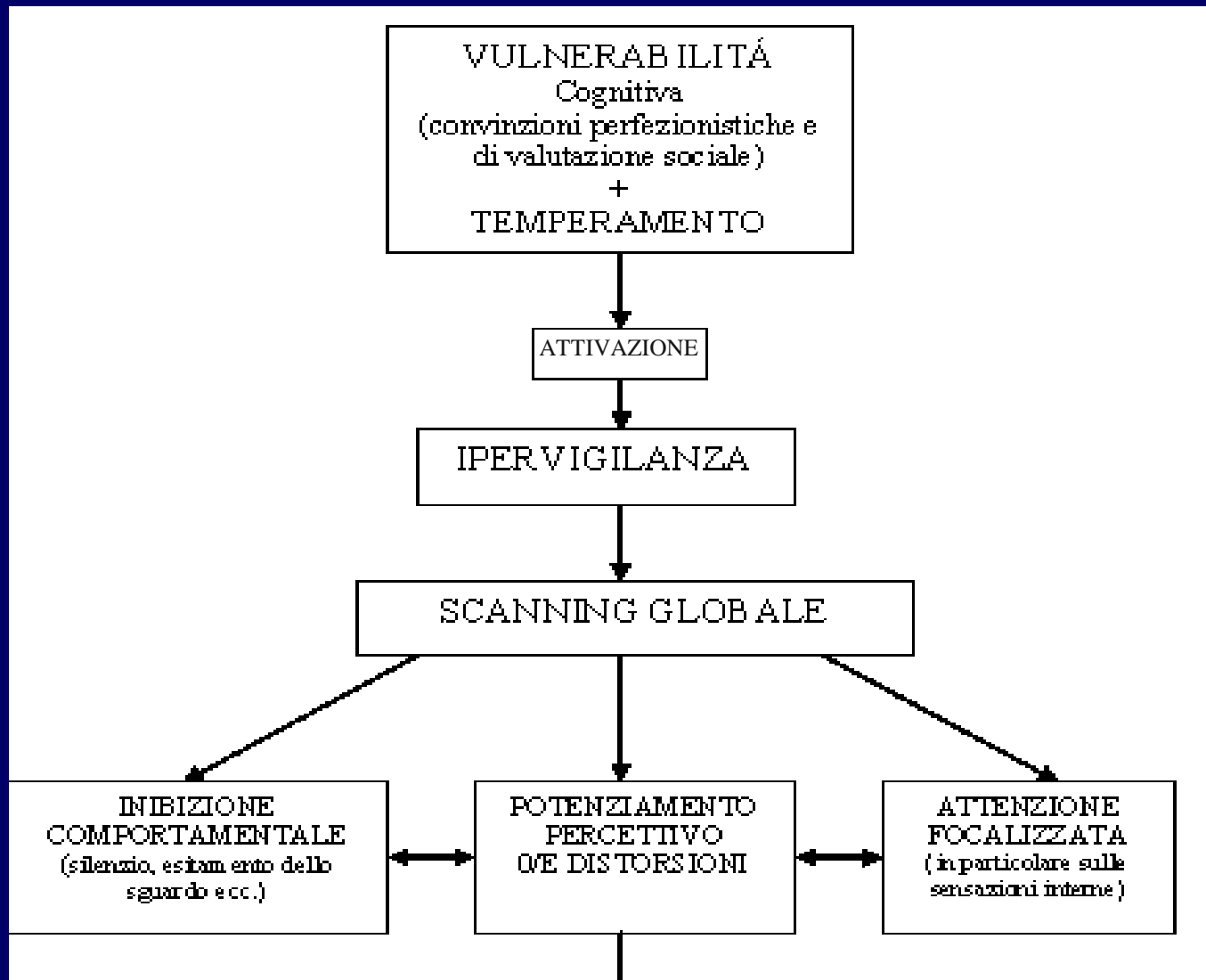


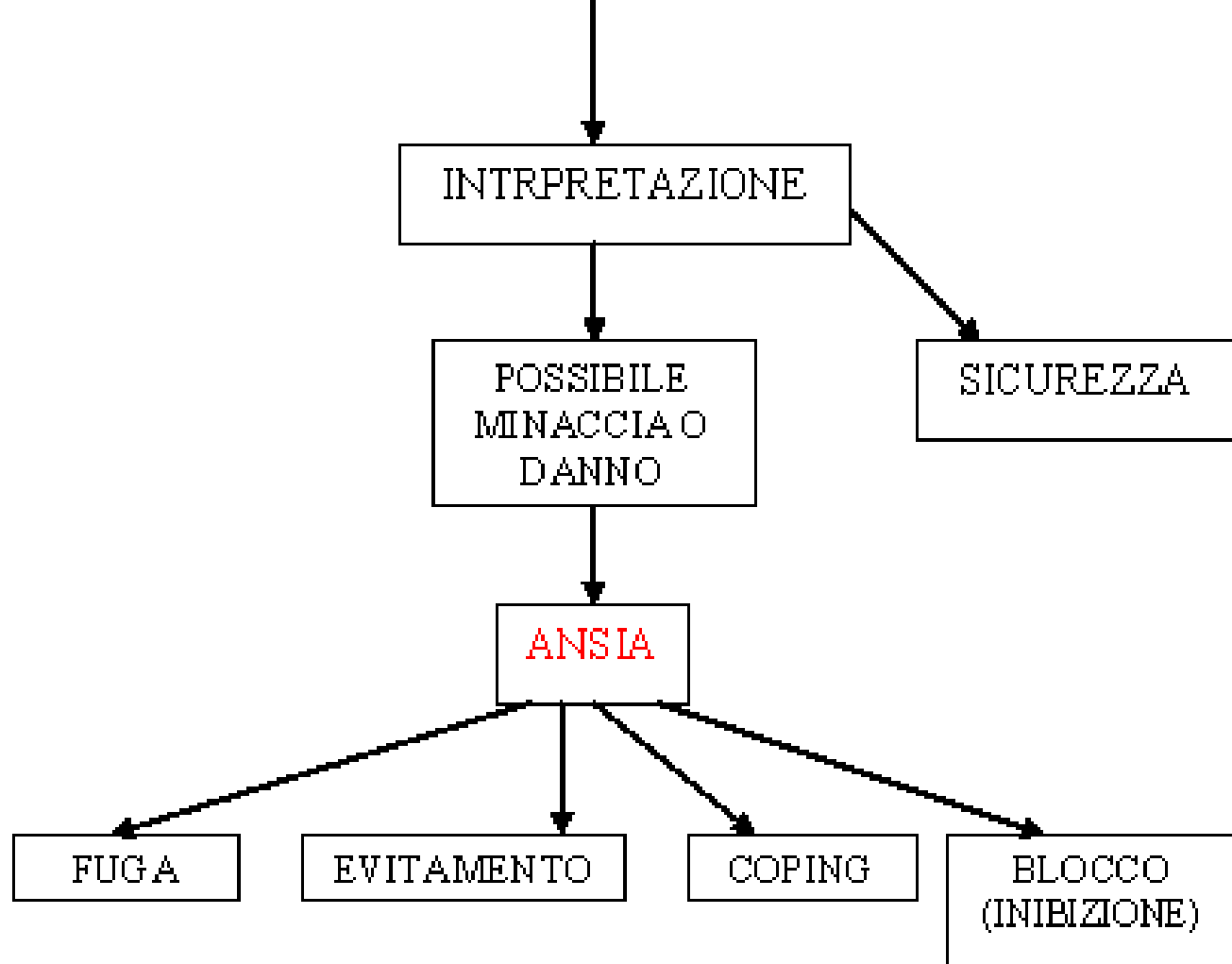
s.dinuovo@unict.it

Ansia nelle prestazioni



Ansia nelle prestazioni





Ansia nelle prestazioni

L'ansia:

facilita l'apprendimento

- nella misura in cui lo 'attiva'

interferisce sull'apprendimento

- nella misura in cui 'distrae' spostando l'attenzione dal focus richiesto dal compito

Produce *carenze nella elaborazione delle informazioni* in diverse fasi:

- organizzazione e codifica dei dati
- recupero mnestico
- espressione linguistica
- percezione della situazione e della capacità di fronteggiarla

Ansia nelle prestazioni

Ansia 'di essere sotto esame' - come aspetto specifico dell'ansia sociale

Distinzione tra:

WORRY (preoccupazione cognitiva)

- preoccupazione generale
- pensieri intrusivi
- estranei al compito

EMOTIONALITY (arousal psicofisiologico)

- tensione
- sintomi somatici

Ansia nelle prestazioni

Attenzione divisa tra

- prove
- aspetti del sé (self-related cognitions)

Situazione come 'sfida'

Minaccia per l'auto-stima

Valutazione (appraisal) cognitiva della situazione-stimolo:

- incertezza sul modo di comportarsi in situazioni difficili
- percezione di carenza di adeguata preparazione
- presenza del pubblico

Ansia nelle prestazioni

GLI STUDENTI CON ANSIA DI ESAME:

- ✓ rendono meno in prove di lettura e scrittura
- ✓ hanno minori capacità metacognitive
- ✓ hanno minore auto-efficacia
- ✓ hanno più preoccupazione per la valutazione
- ✓ rendono meno se inseriti in classi con forti richieste valutative
- ✓ sono più distraibili da parte di materiale irrilevante per il compito
- ✓ hanno peggiori prestazioni in compiti complessi
- ✓ hanno risultato più negativo nelle prestazioni accademiche

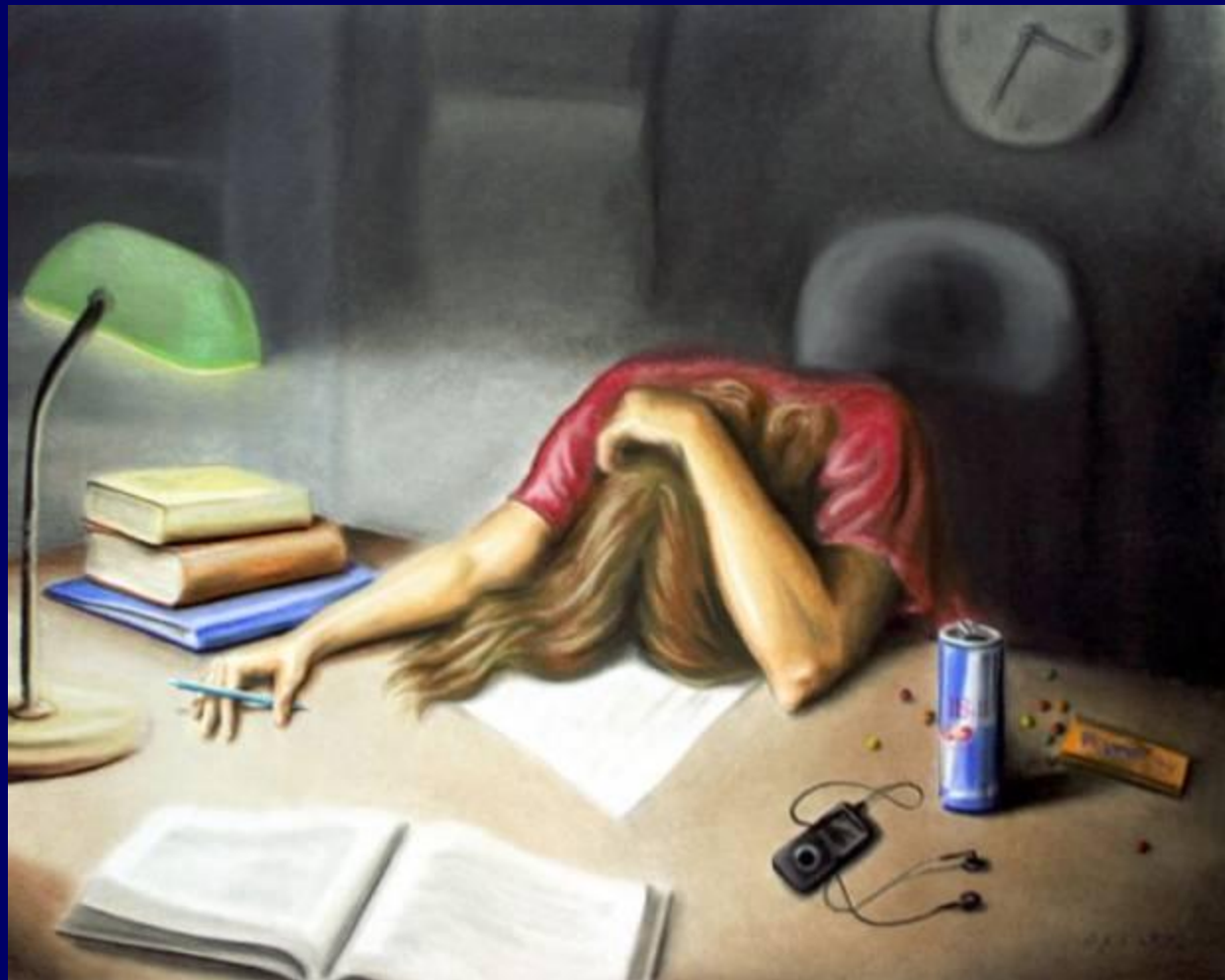
Relazione tra ansia da prestazione e percezione di sé

	<i>M</i>		<i>F</i>	
	<i>Worry</i>	<i>Emot.</i>	<i>Worry</i>	<i>Emot.</i>
Valutazione di sé reale (come penso di essere)	-.34	-.22	-.11	-.08
Valutazione di sé ideale (come vorrei essere)	-.35	-.07	.09	.03
Valutazione di sé sociale (come penso che gli altri mi vedono)	-.26	-.12	.26	.00

in studenti universitari (n=60 M, 65 F)

Auto-stima	-.31	-.15	.10	.02
------------	-------------	------	-----	-----

Dall'ansia da prestazione allo stress



LO STRESS

Sovraccarico di stimoli



condizioni psicofisiologiche alterate (aumento di adrenalina)

livelli biologici profondi

malattie cardiocircolatorie, della pelle, diabete, indebolimento del sistema immunitario, tumori



crescente ***patologia psichica***

ansia, attacchi di panico, insonnia, senso di allarme, difficoltà di concentrazione e di decisione, pensieri ripetitivi, irritabilità

Hans Selye

LO STRESS

stress di tipo acuto

l'organismo si mette in condizioni di reagire ad eventi esterni che devono essere affrontati e risolti

(EU-STRESS)



stress di tipo cronico

lo stress permane al di là delle reali esigenze esterne
produce effetti estremamente dannosi
di logoramento e di squilibrio dei funzionamenti
normalmente fisiologici dell'organismo

(DI-STRESS)

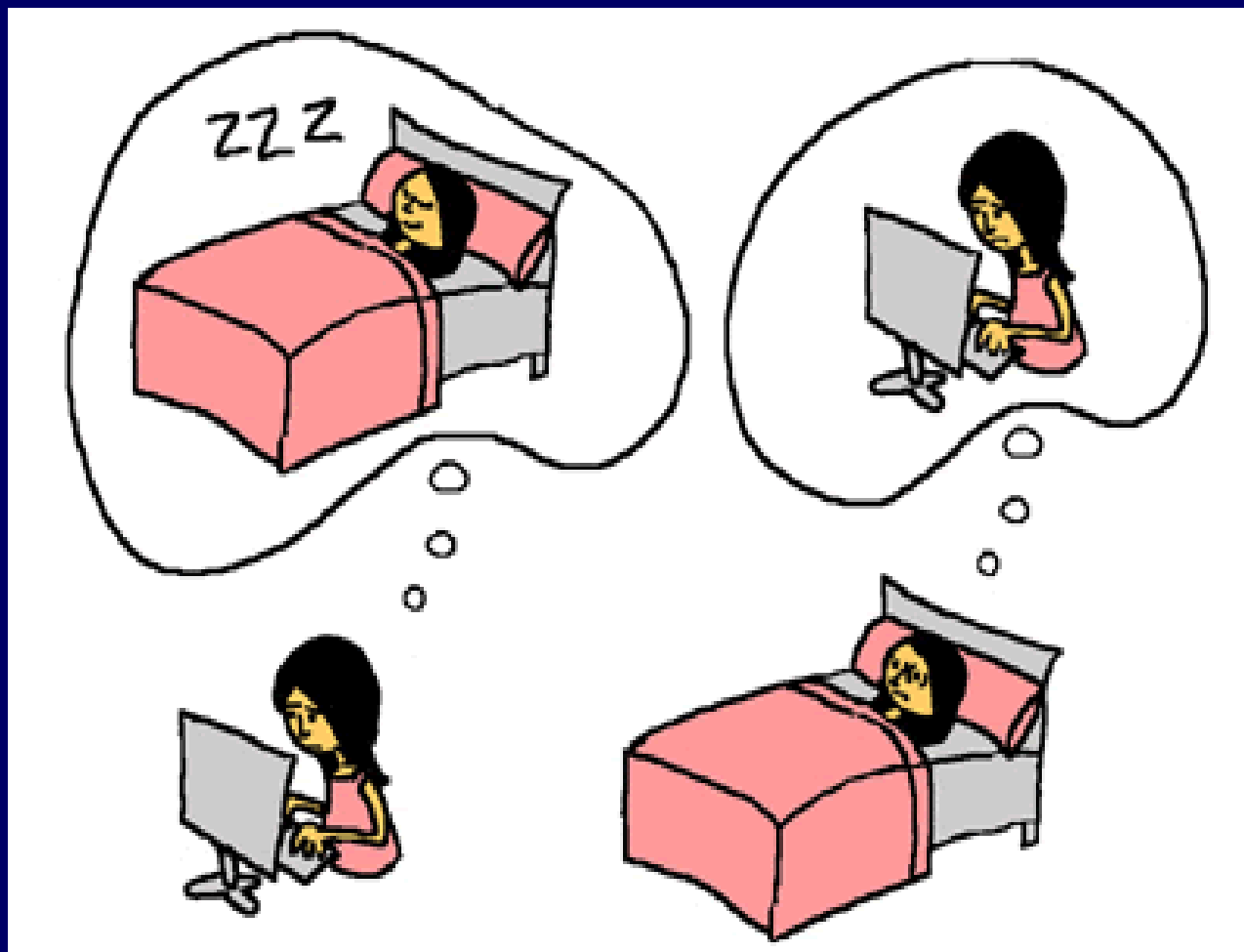
EU-STRESS



DI-STRESS



Quando c'è lo stress...



Lo stress dipende da...

- Intensità dell'evento-problema
- Percezione che la persona ha di esso (*appraisal*)
- Condizioni psicofisiologiche di base della persona
- Risorse disponibili per il 'coping'
- Condizioni del contesto
- Persistenza dell'evento stressante
- Possibilità di supporto.

LO STRESS E L'APPRAISAL

Il processo di *'appraisal'* consente di valutare il significato di ciò che accade, in tre dimensioni:

1. *primaria*: l'accaduto può essere valutato irrilevante, positivo, o stressante in quanto attacca, minaccia o sfida la propria sicurezza;
2. *secondaria*: si valuta ciò che si può o si potrebbe fare;
3. *ri-apprezzamento*: cambiamenti nella valutazione subentrano sulla base di nuove informazioni.

LO STRESS E IL 'COPING'

Diversamente dal comportamento adattivo
automatico

il *coping* è lo sforzo per fronteggiare la situazione stressante.

Stili nel processo di *'coping'*:

1. focalizzato sul problema (*'approach'*)
2. orientato all'evitamento (*'avoidance'*)
3. orientato verso l'emotività (*'percezione di stress'*)

MANIFESTAZIONI DELLO STRESS

sul piano *fisiologico*

- frequenza del battito cardiaco,
- pressione arteriosa,
- conduttanza cutanea dovuta a sudorazione e vasodilatazione,
- livello di potenziale elettrico di alcune zone muscolari,
- motilità gastrointestinale,
- secrezione ridotta delle ghiandole salivari.

MANIFESTAZIONI DELLO STRESS

sul piano *fisiologico*

Modalità di respirazione:

- ❑ incongruenza tra gli andamenti della respirazione toracica e di quella addominale (diaframmatica);
- ❑ pause inadeguate nella respirazione, sia toracica che addominale;
- ❑ frequenza alterata del ritmo respiratorio

MANIFESTAZIONI DELLO STRESS

Sul piano **neuroendocrino:**

livelli alterati di

- cortisolo
- prolattina
- ormone somatotropo
- testosterone

MANIFESTAZIONI DELLO STRESS

Sul piano dei ***comportamenti***
e degli ***atteggiamenti corporei***

Alterazione di

- postura
- atteggiamenti motori
- movimenti (mobilità e ampiezza)
- voce

Percezione soggettiva di stress



Clusters del test *Mesure du Stress Psychologique* (Lemyre, Tessier e Fillion, 1990), versione italiana di S. Di Nuovo e L. Rispoli (2000)

COSA FARE?



COSA FARE?

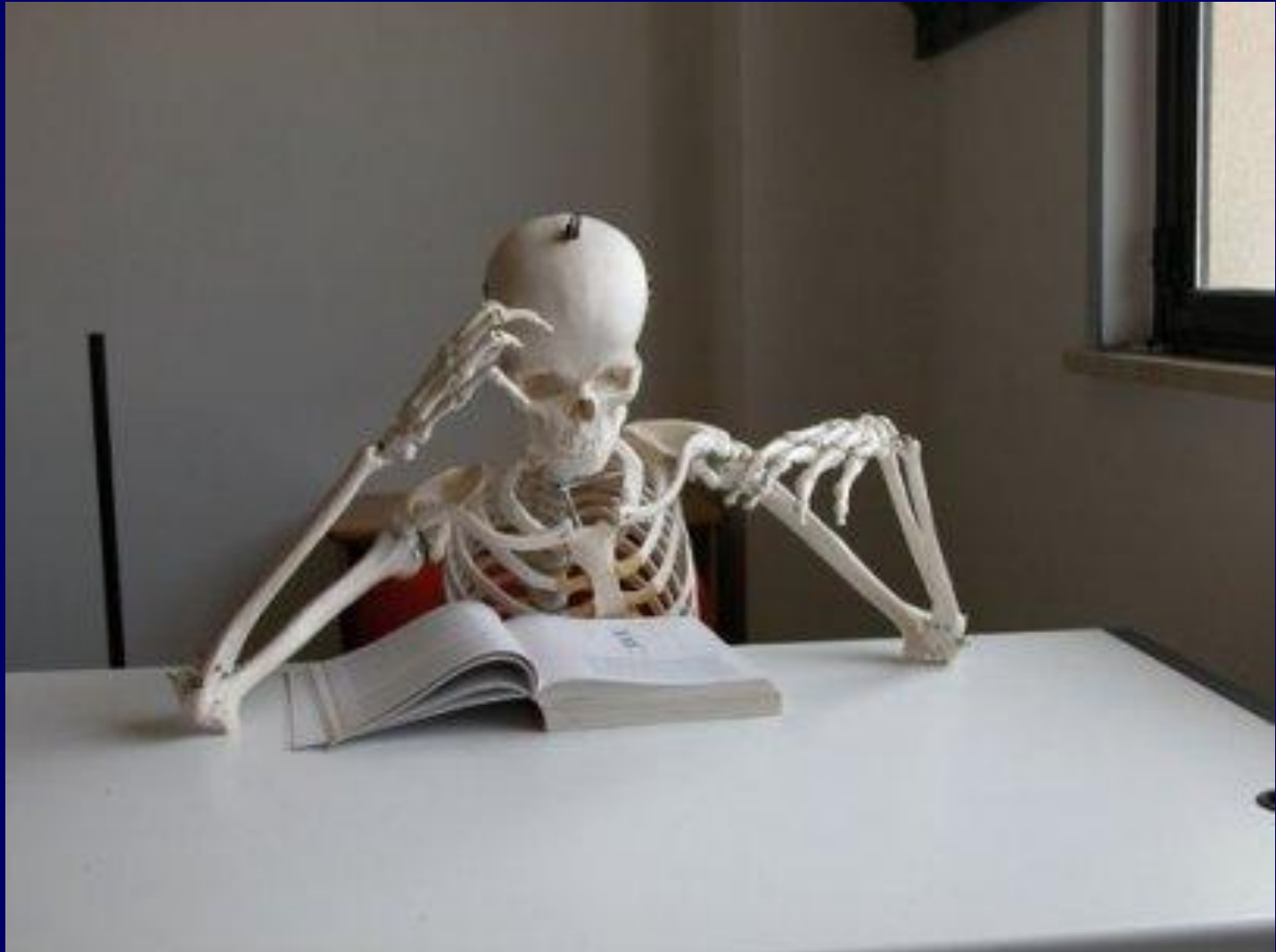
Per l'ansia da prestazione:

- ❑ Valutazione realistica della situazione da affrontare
- ❑ Valutazione realistica delle proprie capacità
- ❑ Valutazione realistica della propria preparazione
- ❑ Strategie di 'coping' in relazione alla specifica situazione
- ❑ Supporto esterno

COSA FARE?



E SE INVECE LO STRESS PERSISTE?



COSA FARE?

Uno studio meta-analitico ha confermato che **il trattamento dell'ansia di prestazione che comporta stress persistente può essere ridotto significativamente con specifici trattamenti psico-fisici.**

I trattamenti più efficaci sono quelli:

- ❑ che combinano approcci focalizzati sulle abilità e interventi cognitivi e comportamentali;
- ❑ che vengono condotti in formati combinati individuale+gruppo



**KEEP
CALM
AND
ESAMI
SUPERATI**

s.dinuovo@unict.it