

Esercizi per l'autoapprendimento, unità 12: “Preoccupazioni d'esame”

Attività 1

Dopo aver letto attentamente l'articolo "L'ansia da esame può portare a voti migliori" dal link del sito <https://www.sciencedaily.com/releases/2012/10/121011195239.htm> sull'ansia da esame, completare le frasi utilizzando le parole fornite di seguito. *Missing words*

Impatto	Memoria	Basso	Successo	Più alto	Cognitivo
Ansia	Prestazione	Povero	Lavorando	Segni	Incrementato

Articolo

Lo studio sull'argomento pubblicato il 12 ottobre 2012 sul British Journal of Psychology mostra che ha un effetto negativo sui risultati del test solo se è anche scarso. Inoltre, se la memoria è buona, l'ansia è associata al raggiungimento di un migliore

In questo studio 96 studenti, di età compresa tra 12 e 14, provenienti da diverse scuole, sono stati testati per abilità e matematica

Si è scoperto che quando la memoria di lavoro era, l'aumento dell'ansia era associato a punteggi dei test. Quando la memoria era buona, l'ansia era associata ai risultati dei test.

Il dottor Matthew Owens, ricercatore presso l'Università di Cambridge (che ha condotto lo studio all'Università di Southampton) ha dichiarato: "La ricerca è entusiasmante perché migliora la nostra conoscenza di quando, in particolare, l'ansia può avere un effetto negativo sull'esecuzione dei test. I risultati suggeriscono anche che ci sono momenti in cui un po' di ansia può effettivamente motivarti a "

Attività 2

Abbina le seguenti parole con le definizioni corrette.

Adrenalina	È uno strumento di difesa che si nutre di paure o preoccupazioni che si alimentano nel tempo. Può influenzare la nostra vita nella misura in cui interferisce con le attività quotidiane come la scuola, il lavoro o le relazioni.
Yoga	Si manifestano all'improvviso e comportano una paura intensa e spesso travolgente. Sono accompagnati da sintomi fisici spaventosi, come un battito cardiaco accelerato, mancanza di respiro o nausea.
Attacchi di panico	È la difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentati. In questi casi si possono manifestare alcuni sintomi come difficoltà di concentrazione, diminuzione delle prestazioni al lavoro o a scuola e altri
Insonnia	Le posizioni e gli allungamenti rilassanti, così come gli esercizi di respirazione calmanti che li accompagnano, possono essere particolarmente utili se lo stress è ciò che ti impedisce di concentrarti sul tuo studio.
Ansia	È un ormone che l'organismo rilascia e che aumenta in situazioni di temuto pericolo. In molti casi, è una buona cosa, in quanto ti assicura di essere vigile e pronto ad affrontare un "pericolo imminente".

Attività 3

Tra i seguenti, indica con una (X) quali atteggiamenti, strategie e comportamenti hai usato per affrontare l'ansia da esame.

Atteggiamenti / comportamenti / strategie	Si	No
hai cercato di capire cosa genera l'ansia da esame		
hai annotato le domande probabili o già poste durante gli esami		
hai pianificato e organizzato lo studio con largo anticipo		
hai rivisto gli argomenti prima di andare a letto, ma non immediatamente prima dell'esame		
hai prestato attenzione al sonno e all'alimentazione.		
hai usato la tua immaginazione per creare l'ambiente più adatto a te durante l'esame		

Attività 4

Diverse cose possono causare ansia e preoccupazione durante l'esame.

La tabella seguente mostra una selezione di situazioni tipiche. Pensa a cosa ti causa l'ansia da esame e classifica queste situazioni da 1 a 10, dove 1 è la più ansiosa per te e 10 la meno.

Classifica	Situazione	Classifica	Situazione
	Aver paura di non ricordare nulla		Non aver studiato abbastanza
	Avendo studiato, ma vivendo nel dubbio perenne di non sapere abbastanza		Esami
	Aver paura dell'idea di un brutto voto		Aver paura di parlare di fronte a tutta la classe
	Avere paura di fare una brutta figura		Incontrare un amico più ansioso di te prima dell'esame
	Le pressioni dei tuoi genitori per ottenere un buon voto		Aver paura di affrontare l'insegnante

Attività 5

In questo esercizio:

- pensa attentamente al motivo che causa ansia e preoccupazione per l'esame
- descrivi brevemente i motivi per cui sei ansioso e preoccupato per l'esame in ciascuna delle situazioni elencate.

1. Aver paura di non ricordare nulla

2. Avendo studiato, ma vivendo nel dubbio perenne di non sapere abbastanza

3. Aver paura dell'idea di un brutto voto

4. Avere paura di fare una brutta figura

5. Le pressioni dei tuoi genitori per ottenere un buon voto

6. Non aver studiato abbastanza

7. Esami

8. Abbi paura di parlare di fronte a tutta la classe

9. Incontrare un amico più ansioso di te prima dell'esame

10. Aver paura di affrontare l'insegnante

Attività 6

Esistono diversi meccanismi di coping che possono essere utilizzati per alleviare l'ansia e la preoccupazione da esame in determinate situazioni.

Annota due diversi meccanismi di coping che hai usato o che altri usano per ciascuna delle situazioni.

1. Aver paura di non ricordare nulla

- _____
- _____

2. Avendo studiato, ma vivendo nel dubbio perenne di non sapere abbastanza

- _____
- _____

3. Aver paura dell'idea di un brutto voto

- _____
- _____

4. Avere paura di fare una brutta figura

- _____
- _____

5. Le pressioni dei tuoi genitori per ottenere un buon voto

- _____
- _____

6. Non aver studiato abbastanza

- _____
- _____

7. Esami

- _____
- _____

8. Abbi paura di parlare di fronte a tutta la classe

- _____
- _____

9. Incontrare un amico più ansioso di te prima dell'esame

- _____
- _____

10. Abbi paura di affrontare l'insegnante

- _____
- _____

Risposte dell'attività

Attività 1:

Le parole mancanti nell'ordine in cui appaiono:

1. *ansia*
2. *memoria*
3. *incrementato*
4. *segni*
5. *cognitivo*
6. *prestazione*
7. *povero*
8. *basso*
9. *lavorando*
10. *più alto*
11. *impatto*
12. *successo*

Attività 2:

Le parole corrispondevano alle seguenti definizioni:

Ansia	È uno strumento di difesa che si nutre di paure o preoccupazioni che si alimentano nel tempo. Può influenzare la nostra vita nella misura in cui interferisce con le attività quotidiane come la scuola, il lavoro o le relazioni.
Attacchi di panico	Si manifestano all'improvviso e comportano una paura intensa e spesso travolgente. Sono accompagnati da sintomi fisici spaventosi, come un battito cardiaco accelerato, mancanza di respiro o nausea.
Insonnia	È la difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentati. In questi casi si possono manifestare alcuni sintomi come difficoltà di concentrazione, diminuzione delle prestazioni al lavoro o a scuola e altri
Yoga	Le posizioni e gli allungamenti rilassanti, così come gli esercizi di respirazione calmanti che li accompagnano, possono essere particolarmente utili se lo stress è ciò che ti impedisce di concentrarti sul tuo studio.
Adrenalina	È un ormone che l'organismo rilascia e che aumenta in situazioni di temuto pericolo. In molti casi, è una buona cosa, in quanto ti assicura di essere vigile e pronto ad affrontare un "pericolo imminente".