ALBATROS

Anno XXVI Numero 270 Maggio 2026



LINO BANFI

CHIARA CIVELLO

ADRIÁN BERNABÉ

SARAH MICHELLE GELLAR

AL BANO

VINCENZO CATAPANO

Claudio AMENDOLA

VIVERE COL SORRISO



Stress scolastico e aspettative

Di Marco Zorzetto

In un contesto sempre più orientato al risultato, il mondo scolastico rappresenta per molti studenti un terreno fertile di crescita, ma anche una fonte significativa di pressione. Le aspettative – proprie, familiari e sociali – possono infatti influenzare profondamente motivazione, autostima e benessere psicologico, incidendo su aspetti cruciali come il sonno, la concentrazione e la gestione dell'ansia. Quando la spinta a "fare bene" supera una soglia sana, il rischio è che si trasformi in un carico emotivo difficile da sostenere, soprattutto durante l'adolescenza.

Ne parliamo con il Dott. Michele Canil, psicologo a Trevio per comprendere come riconoscere i segnali di disagio e quali strategie adottare per ristabilire un equilibrio tra performance e salute mentale.

In che modo le aspettative scolastiche influenzano la motivazione degli studenti?

Le aspettative scolastiche influenzano in modo sano perché, su un soggetto che ha un buon equilibrio, motivano al risultato, stimolando anche, in un certo senso, l'autostima e la capacità di fare del proprio meglio. Possono esservi però dei casi in cui l'eccesso di aspettative, su una persona sottoposta a continua pressione da parte del contesto familiare, diventa un problema che stimola ansia. L'ansia è la risposta fisiologica naturale a un evento che genera stress: se è lieve va bene, se è eccessiva significa che l'aspettativa è troppo alta.

Quali sono i principali fattori familiari che possono aumentare lo stress legato allo studio?

I fattori familiari che possono aumentare lo stress nello studio sono vari: eccessive minacce o aspettative che il genitore riversa sul figlio, quasi come proiezione di sé stesso. Si attendono risultati come una sorta di trofeo da esibire. Si tratta, ovviamente, di descrizioni negative, ma che spesso si riscontrano in genitori con scarsa autostima o, al polo opposto, con tratti narcisistici importanti.

Come si manifesta l'ansia da prestazione negli adolescenti durante esami o verifiche?

L'ansia da prestazione si manifesta con una serie di sintomi come tachicardia, senso di confusione, disorientamento e difficoltà a concentrarsi. Questo insieme di segnali indica che l'eccesso di tensione legato al risultato sta, in realtà, compromettendo la prova.

Quali strategie possono aiutare gli studenti a gestire la pressione accademica?

Per gestire la pressione accademica bisogna concentrarsi sugli aspetti che creano tensione prima della prova, ovvero le conseguenze che lo studente immagina siano legate ad essa. Queste implicazioni vengono spesso vissute come catastrofiche. Le strategie possono essere: regolare la respirazione, concentrarsi sull'abbassamento dei sintomi e, soprattutto, liberare la mente dalle pressioni legate alla paura delle conseguenze. A volte è semplice, altre volte, per chi è cresciuto in un contesto familiare caratterizzato da aspettative eccessivamente alte, risulta più difficile. Quando la situazione diventa ingestibile, è opportuno rivolgersi a un clinico.

Esistono differenze di genere nella percezione dello stress scolastico?

Sì, spesso il genere femminile tende a comunicare maggiormente lo stress rispetto a quello maschile, nel quale viene più facilmente confuso con una forma di incapacità. Sembrerebbe che la rinuncia a una prova scolastica o accademica sia più frequente nella popolazione maschile, ma si tratta di un dato che varia molto da nazione a nazione.

Come il confronto con i coetanei può accentuare l'ansia da rendimento?

Il confronto tra coetanei diventa un'ulteriore estensione di quanto detto: viene vissuto come un'implicazione negativa della propria persona (ad esempio: "se sbaglio una prova, sono io sbagliato, quindi non funziono e non sarò amabile"). Questo avviene anche nel contesto tra pari: più che una competizione sana, diventa un ulteriore motivo di svalutazione o di ansia, oppure, per alcuni, di vanto. Va precisato che dietro al vantarsi dei propri risultati si cela comunque una scarsa considerazione di sé; ciò evidenzia una fragilità psichica che si è originata nel contesto familiare.

Quali sono i segnali precoci di burnout o esaurimento scolastico negli adolescenti?

I segnali di burnout includono un eccesso di stress e ansia che possono sfociare in sintomatologie più gravi, come forti somatizzazioni, manifestazioni a livello muscolo-scheletrico o dispercettivo, calo della vista e pensiero rimuginativo e ossessivo. È importante considerare che, quando si manifestano questi sintomi, si è già oltre i primi segnali, che purtroppo non sono stati intercettati precocemente.

Che ruolo giocano gli insegnanti nel modulare lo stress e la motivazione degli studenti?

Gli insegnanti hanno un ruolo importante e possono contribuire a modulare o rivedere posizioni eccessivamente ansiose. Tuttavia, è bene ricordare che la base di questi comportamenti è soggettiva e dipende dall'individuo e dall'ambiente in cui è cresciuto, quindi in larga parte dal contesto familiare.

Che tipo di terapia è indicata per trattare questo tipo di problema?

Le terapie più indicate prevedono, in primo luogo, una psicoterapia focalizzata sul comportamento; successivamente, un'analisi delle condizioni psichiche, sistemiche familiari e soggettive della persona. È possibile anche intervenire direttamente sui sintomi attraverso l'EMDR o, in alcuni casi, con un supporto farmacologico.