

Università

Test numero chiuso: consigli dello psicologo per non fallire

01 dicembre 2017

(ANSA) - MILANO, 5 SET - Un eccessivo carico di ansia e di aspettative può accompagnare gli studenti che, da questa settimana, inizieranno ad affrontare i test di ammissione alle università italiane. Carico, spiegano gli psicologi, da affrontare non solo studiando su manuali specialistici ma soprattutto, avendo le idee chiare su quali corsi di laurea puntare e imparando a dare il giusto tempo ai singoli quesiti. D'altronde, quella dell'ammissione ad una facoltà, appare come una prova rispetto alla quale è difficile prevedere come si reagirà e che comporta reazioni diverse a seconda del tipo di conoscenze che si richiedono. Per i test della facoltà di Psicologia dell'Università di Milano Bicocca, ad esempio, "c'è chi ammette di essersi preparato sulla settimana enigmistica", spiega Marcello Gallucci, professore che in questi giorni sta proprio preparando la serie di domande a cui i futuri psicologi dovranno rispondere. "Noi chiediamo competenze cognitive, verbali e di comprensione del contenuto. Non c'è bisogno di studiare i manuali per questo - continua Gallucci, professore associato di Psicometria e Tecniche avanzate di analisi multivariata - e, infatti, in aula non ho mai visto situazioni particolarmente difficili. Certo, per altre facoltà il discorso cambia". In quei casi, con l'avvicinarsi della data fatidica, si registra un aumento del carico di ansia e aspettativa, arrivando a credere che "se lo si passa si sarà smisuratamente felici, se invece si fallirà, sarà una tragedia - afferma -. Invece, normalmente non è così". Ciò che contraddistingue il test e che può portare a 'casi limite', con attacchi di ansia o di panico, sostiene il professore, è dato da due componenti: primo, la prova determina una scelta a lunghissimo termine che può determinare la vita di un ragazzo; secondo, c'è un'incertezza dovuta alle numerose e diverse competenze che alcuni test richiedono. "Questo, per persone che hanno poca autostima - dice Gallucci - può essere un momento difficile, una prova molto dura". Eppure i consigli per affrontare al meglio la prova sono semplici. "Non fare troppi test - spiega - ma decidere prima quali corsi di laurea valgono la pena dello sforzo", altrimenti il rischio è accumulare stress inutilmente. E' utile, poi, prepararsi non solo sugli eventuali manuali, ma anche sulle vecchie prove, per imparare il meccanismo, "perché anche lo studente più brillante può rimanere spaesato. Inoltre - aggiunge Gallucci - anche se può risultare difficile, è necessario stare tranquilli e cercare di controllare l'ansia". Infine, capire l'importanza di 'tempificare' le domande, "vale a dire, capire quanto tempo dedicare a ciascun quesito,

senza perdere troppo tempo su quelle domande che bloccano. In caso contrario, cresce il panico che, in caso di più di una domanda a cui non si è in grado di rispondere - conclude - può diventare deleterio, creando un blocco psicologico che compromette definitivamente l'esito esame".