



Pauro d'esame

Francesca, IIa liceo scientifico, ha programmato tra un mese l'interrogazione di storia e sta preparandosi. Ci tiene a fare la sua bella figura: è la seconda volta che frequenta la seconda classe del liceo scientifico ed una delle materie per cui ha perso l'anno è stata proprio la storia.

La bocciatura è stata per Francesca un'esperienza positiva: le ha fatto capire di avere delle difficoltà nello studio. Mentre negli anni delle scuole medie Francesca si limitava a far fruttare al meglio le sue doti intellettive, nella scuola superiore oltre l'utilizzo del suo quoziente di intelligenza necessitavano pure delle abilità di studio prerequisite all'apprendimento delle singole materie. Così la bocciatura diventa per Francesca l'occasione per acquisire con l'aiuto di uno psicologo dell'apprendimento, le abilità di studio necessarie al successo scolastico.

Pertanto Francesca ora si prepara all'interrogazione di storia gestendo abilmente il tempo da dedicare allo studio, concentrandosi più intensamente e più a lungo del solito, ha imparato ad automotivarsi quando è necessario, utilizza un metodo scientifico per affrontare le pagine del testo che legge con velocità raddoppiata ed in modo flessibile, organizza meglio i suoi appunti e adopera strategie di memorizzazione rapida.

E dopo un mese di preparazione quotidiana strutturata secondo le apprese abilità di studio finalmente la tanto attesa interrogazione di storia, la prima del quadrimestre: alte sono le aspettative di Francesca correlate ad un elevato investimento psicologico. Il luogo d'esame è tra la cattedra e la lavagna, in piedi, di fronte agli sguardi attenti dei compagni di classe. Il momento è importante e se andrà male sarà "terribile". Al prolungato silenzio che prelude alla prima domanda Francesca reagisce arrossando mentre avverte il suo battito cardiaco che si fa sempre più accelerato. La prima domanda è facile: Francesca inizia a rispondere con la voce leggermente tremolante dovuta all'emozione che aumenta di intensità, avverte su di sé il peso degli sguardi dei compagni, pensa "speriamo vada bene". Sa anche la seconda domanda, ma incespica su una data, "non dovevo sbagliare...mi giudicheranno male...non sopporto una figuraccia" sono i pensieri di Francesca. A questo punto il peso del giudizio degli altri diventa più intenso e Francesca avverte un cerchio che preme alla testa: date, nomi e avvenimenti si volatizzano e la sua testa appare vuota e confusa. L'interrogazione





tanto attesa si esaurisce in un insuccesso. Un ulteriore insuccesso che in tanti casi non rimane circoscritto nell'ambito scolastico, ma rischia spesso di minacciare lo stato generale di salute di uno studente compromettendone la funzionalità psicosociale, anche per lunghi periodi, con ripercussioni emozionali anche sulla famiglia.

Tali esiti possono però essere evitati, tutt'al più ridotti, prevenendo l'eventuale insuccesso di una interrogazione considerata importante.

Un intervento psicologico sulle difficoltà nello studio dovrebbe prendere in considerazione non solo il rapporto dello studente con il materiale di studio, fornendogli le abilità prerequisite alla preparazione, ma pure quelle competenze necessarie all'affrontamento ed al superamento delle interrogazioni e degli esami finali. Infatti, fatta salva la preparazione nella o nelle materie richieste, si tratta di considerare anche l'eventuale possesso di ulteriori abilità che concorrono all'affrontamento della situazione d'esame dove non sempre è sufficiente l'aver studiato e memorizzato con metodo, la conoscenza della materia e la sicurezza delle proprie competenze teoriche che l'interrogazione richiede.

Un adeguato superamento dell'interrogazione e degli esami richiede allo studente il possesso di un repertorio di abilità più complesse di quelle prerequisite all'apprendimento in quanto qui non si tratta di affrontare oggetti (testi di studio), ma persone (gli esaminatori) con determinate caratteristiche personologiche che possono scatenare anche emozioni negative interferenti con la migliore delle preparazioni. La più frequente di tali emozioni spiacevoli è l'ansia d'esame, tipica ansia da valutazione caratterizzata dalla presenza quasi contemporanea di un insieme di sintomi invalidanti di cui i più comuni sono il rossore, le vampate di calore, la sudorazione, la secchezza alle fauci, il respiro breve, le palpitazioni, il polso frequente, la tensione muscolare, i tremori, un cerchio che preme alla testa, disagio intestinale, oppressione al torace, disturbi e dolori di stomaco, sintomi psicofisiologici associati all'esposizione pubblica, al giudizio degli altri, alla possibilità di essere criticati e di commettere errori. Accanto ai tipici sintomi somatici nel disturbo di ansia d'esame sono pure presenti pensieri di essere al centro dell'interesse altrui, di esporre le proprie debolezze, di apparire ridicolo, di fare una figura da stupido, di non essere all'altezza, tutti pensieri questi che hanno un comun denominatore: la svalutazione delle proprie capacità e la previsione di un esito "terribile" se ci sarà il giudizio negativo da parte degli altri.

Di fatto chi soffre di ansia d'esame solitamente non possiede le competenze e le abilità necessarie per far fronte alla situazione in maniera adeguata. La bassa competenza sociale non solo produce ansia, ma è il prodotto stesso dell'ansia. Inoltre tale mancanza di adeguate modalità di affrontamento che fa percepire pericolose le interrogazioni e portano la persona all'insuccesso scolastico sono il risultato di una bassa autostima e a loro volta contribuiscono a deprimerla maggiormente.





L'ansia d'esame non sempre è un problema da richiedere l'intervento psicologico, va accertata e misurata dal terapeuta per valutare se essa è patologica altrimenti, nella maggior parte dei casi, rientra entro quei limiti di normalità per offrire la carica necessaria al fronteggiamento dell'esame, spesso con buon rendimento.

Sebbene l'ansia d'esame, quando presente in misura eccessiva e senza possibilità di controllo da parte dello studente, sia una componente fondamentale nel processo di affrontamento di un interrogazione, la gestione efficace di una situazione di interrogazione o, più ampiamente, d'esame, richiede la compresenza attiva e costante di abilità a livello cognitivo (idee e pensieri funzionali, autoistruzioni positive, autorinforzo situazionale, aspettative di autoefficacia e di risultato, problem solving), emozionale (percezione, espressione adeguata e controllo delle emozioni) e comportamentale. E le abilità comportamentali non si limitano qui alle sole capacità organizzative e oratorie su ciò che è stato appreso. Esse si ampliano in un vasto e complesso repertorio di text coping, self management e assertiveness, correlato in particolare alle abilità cognitive. Tale repertorio competente (conseguito attraverso l'addestramento psicologico) si propone di gestire abilmente quanto studiato per dimostrare non solo di aver appreso, ma di sapersi adeguatamente destreggiare attraverso il percorso stressante che caratterizza l'esame.

Sostenere un interrogazione, o più ampiamente un esame, può essere visto, in un programma psicologico di fronteggiamento, come un attraversamento di un percorso ad ostacoli predefiniti (P. Zucconi, Una flow chart per le strategie di affrontamento abile dell'esame, Psicologia e Scuola, Simposio 11/99, p. 47-55).

Altro comportamento abile è quello di ringraziare l'esaminatore per una domanda in cui si prevede di saper rispondere, i vantaggi? Un decremento dell'attivazione fisiologica (arousal), il controllo della situazione, il prender tempo, l'abituarsi all'esercizio di un comportamento attivo, aumento dell'autoefficacia.

Tipici ostacoli durante un esame che possono comprometterne l'esito intaccando l'autostima dello studente sono il non saper rispondere ad una domanda e l'errore.

Nel caso di non saper rispondere, piuttosto che tacere è preferibile proporre un'alternativa alla domanda attivando così in una successione concatenata abilità emotive (viene espresso apertamente il proprio rammarico per ciò che non si sa), cognitive (anziché pensare che non sapere è "terribile" è più realistico pensare che è umano non sapere rispondere a tutte le domande) e comportamentali (viene proposto apertamente di parlare di un altro argomento).

Anche nel caso di errore la strategia consigliata comporta l'attivazione concatenata di abilità cognitive ("posso anche sbagliare, come sbagliano anche gli stessi professori"),





emozionali ("Mi dispiace...") e comportamentali per le quali conviene percorrere i passaggi fatti, rendersi conto di dove e perché si è sbagliato, infine ammettere l'errore.

Tali abilità rientrano in un programma psicologico cognitivo-comportamentale di text skill training per cui presso lo studio del terapeuta lo studente costruisce tramite simulazioni d'esame e lo scambio dei ruoli le singole competenze concatenandole tra loro ed abbinandole al modellamento di un abile repertorio non-verbale (sguardo, mimica, gestualità postura, tono e timbro della voce) per essere più convincenti verso l'esaminatore.

Nel caso in cui l'ansia sia fortemente invalidante e pervasiva si consiglia una visita psicologica per valutarne la portata e l'eventuale presenza di altre problematiche.

Se invece l'ansia è per lo più circoscritta alle situazioni d'esame e la sua intensità pur alta non risulta eccessiva possono essere utili i seguenti consigli fai-da-te:

- concentrati sulle domande e sul professore anziché sul proprio corpo
- se hai soggezione del professore abituati a considerarlo persona come le altre, in tanti casi con qualche problema o difetto maggiore di quelli che pensi di avere tu, pertanto abituati di vederlo con l'immaginazione a fare le cose che comunemente fanno i comuni mortali, come per esempio sedersi sul water
- evita pensieri terribilizzanti (se andrò male "sarà terribile" o simili) e doveristici (devo sapere tutto , non devo sbagliare) e sostituiscili con pensieri realistici dal momento che anche gli stessi professori possono sbagliare: "anch'io come essere umano posso sbagliare e se sbaglio sarà spiacevole ma non terribile",
- utilizza autoistruzioni positive prima ("sono preparato e desidero affrontare l'esame", "mostrerò a tutti le mie capacità") durante ("per ora è andata bene, sei stato in gamba, continua così") e dopo ("complimenti ce l'hai fatta")
- se ti senti emozionato conviene dirlo all'esaminatore prima di iniziare l'interrogazione: serve a deprimere il livello dell'emozione
- abituati a respirare ritmicamente e lentamente con il naso prima e durante l'interrogazione
- se ti è possibile fai delle prove di interrogazione con i tuoi compagni o con i tuoi genitori, simulando la situazione reale più fedelmente possibile
- leggi di Paolo Meazzini, Paura d'esame , Franco Angeli Editore
- se l'ansia è veramente incontrollabile e vuoi farti prescrivere de farmaci per ridurre l'ansia evita gli ansiolitici a base di benzodiazepine le quali tolgono l'ansia privandoti anche di quella carica positiva per fronteggiare l'esame e rallentano le associazioni mentali. Se proprio vuoi sperimentare un farmaco fatti prescrivere modeste dosi di Beta bloccanti che riducono i correlati organici dell'ansia senza interferire con la memoria



