

Psicologia dell'esame: riflessioni sul tema applicate all'Esame di Stato

Una delle prime considerazioni che molto probabilmente avete fatto pensando all'Esame di Stato è **che non è del tutto assimilabile agli esami di profitto** di un percorso universitario; la sua articolazione e ancor più la sua finalità lo fanno infatti percepire come qualcosa di significativamente diverso.

Prima di tutto, comporta l'esecuzione di 4 ampie prove; inoltre, l'ambito delle conoscenze implicato è molto più esteso rispetto a quello di cui è necessario disporre quando si affronta un esame tradizionale; ancora, nonostante l'ampia articolazione delle prove, **l'esito dell'Esame di Stato esprime una logica del tipo "tutto o niente"**, poiché alla prima prova giudicata insufficiente il percorso si interrompe e non potrà che essere ripreso nuovamente dal principio alla successiva sessione; infine, **il superamento di questo esame costituisce la condizione necessaria per l'iscrizione all'Ordine e l'esercizio della professione.** Tuttavia, se da una parte queste caratteristiche rendono l'Esame di Stato diverso dagli esami che si sostengono nel corso di una carriera universitaria, dall'altra suggeriscono anche che l'esperienza di questo esame in qualche modo ricomprende quella di un esame tradizionale. Questo rapporto di inclusione ha validità anche sul piano psicologico; per questo motivo, ora cercheremo di individuare alcune delle dimensioni psicologiche che si legano agli esami in generale e a questo esame in particolare.

Una delle emozioni comunemente sperimentate dai candidati all'Esame di Stato è la paura. Paura di non sapere che cosa potrebbe accadere, di compiere passi falsi, di non ricordare le cose importanti, di non essere sufficientemente e adeguatamente preparati, di non sapere come affrontare una prova... Una per tutte: paura di non farcela. Come dottori in psicologia sapete bene che la paura è alimentata alla base da una mancanza di conoscenza: **si ha paura quando si deve affrontare una situazione rischiosa** della quale sfuggono o comunque non sono noti troppi elementi. Non disporre di informazioni sull'esame che si deve affrontare quali le modalità del suo svolgimento, l'esperienza che ne hanno fatto coloro che lo hanno già affrontato, indicazioni sulle tracce, domande e quesiti che vengono generalmente posti espone inevitabilmente a timori, ansie e paure; indipendentemente dalla conoscenza dei contenuti attorno ai quali organizzare la necessaria preparazione. Ma non finisce qui, perché come avete appreso studiando l'approccio gestaltista, esattamente come fanno con i vuoti percettivi, le persone tendono a colmare anche i vuoti della conoscenza; conseguentemente, ciò che non è noto lo diventa comunque in qualche modo attraverso la formazione di fantasie surrogatorie che, purtroppo, non sono quasi mai corrette, anzi, il più delle volte risultano sbagliate se non addirittura disfunzionali. Quindi, **la prima cosa da studiare prima di affrontare un esame è ...l'esame.** E questo, naturalmente, vale anche e soprattutto per l'Esame di Stato, che **per la maggior parte dei candidati resta un vero e proprio sconosciuto sino al momento in cui lo si deve affrontare.**

La presenza di un'autorità giudicatrice, rappresentata dalla Commissione d'Esame, è un altro elemento classico di grande turbamento; tuttavia, non si vede come potrebbe essere possibile organizzare un esame senza fare intervenire attori ai quali affidare espressamente questo ruolo. Ora evitiamo di soffermarci e addentrarci nella complessa materia delle teorie psicoanalitiche, ma per i candidati a un esame che abilita all'esercizio della professione di psicologo cogliere una certa familiarità di questo turbamento con le dinamiche dei costituenti della seconda topica freudiana, tutto sommato, potrebbe anche essere frutto di un'intuizione tutt'altro che singolare. Quindi, fate

voi; ogni considerazione in proposito viene rimessa al vostro orientamento teorico privilegiato e al vostro buon cuore.

L'eventualità di un possibile fallimento ad un esame e la ferita narcisistica che ne può derivare costituiscono aspetti che si pongono certamente in rapporto con la paura, della quale abbiamo già parlato, ma esprimono i loro significati più ampi e pregnanti in relazione a costrutti profondi e centrali della persona quali l'immagine di sé, l'autostima e il senso di autoefficacia. Le ragioni che motivano questa associazione sono chiare ed evidenti ai vostri occhi e quindi non è necessario soffermarsi e approfondire ora questo specifico argomento; tuttavia, vale la pena di sottolineare come il coinvolgimento di questi importanti costrutti definiti da Bandura risulti ancor più intenso e pervasivo nel caso del fallimento di una prova come l'Esame di Stato, il cui mancato superamento oltre a dispensare una frustrazione al Sé ha come conseguenza pratica l'impedimento dell'accesso all'esercizio della professione, condizione che blocca il coronamento finale di un percorso formativo lungo, complesso e impegnativo.

Alle dinamiche appena richiamate possiamo affiancare quelle delle possibili discrepanze degli stati del Sé così efficacemente teorizzate da Higgins, le cui possibili configurazioni comportano specifici coinvolgimenti emotivi di qualità variabile. La percezione di una discrepanza significativa fra il Sé reale (legato alla prestazione resa all'esame e all'esito conseguente) e Sé ideale (legato al desiderio di superare l'esame) muove nell'individuo emozioni legate alle tonalità emotive dello sconforto, dello scoraggiamento e della tristezza, riconducibili cioè agli affetti dello spettro depressivo, mentre la percezione di una discrepanza fra Sé reale e Sé normativo (legato alla necessità di superare l'esame) attiva nell'individuo emozioni legate alle tonalità emotive dell'inquietudine, dell'apprensione e dell'agitazione, riconducibili pertanto agli affetti dello spettro ansioso.

Nella generalità dei casi, in conformità delle norme sociali di riferimento comunemente affermate in considerazione della specifica circostanza, **chi affronta un esame ritiene di "dovercela fare"**. Per chi affronta prove ed esami la prescrizione sociale, infatti, auspica e prevede la buona riuscita, ma all'aspettativa personale del successo si aggiungono generalmente anche quelle di terze persone, gli altri significativi; questo complesso amplificato di aspettative coinvolge pesantemente il Sé normativo (come si ritiene di dover essere) di chi deve affrontare l'esame. Non solo: questo coinvolgimento diviene ancora più intenso e pregnante in quanto **il buon esito determina un cambiamento di status sociale ed è proprio questo ciò che accade con il superamento dell'Esame di Stato, condizione che consente l'accesso a una specifica comunità professionale**, sancisce l'acquisizione dello status di psicologo e garantisce il diritto, legalmente riconosciuto, di esercitare la professione.

Un ultimo riferimento (ma se ne potrebbero individuare ancora molti altri) agli aspetti psicologici connessi alla condizione dell'esame può essere ricondotto alle dinamiche di confronto sociale che, inevitabilmente, si sviluppano tra pari. Gli esami, compreso l'Esame di Stato, non si svolgono mai nel vuoto sociale: **ogni candidato si confronta in qualche modo con i propri colleghi**, sia che affrontino la stessa prova in concomitanza di tempo e di luogo, sia che la condizione di parità percepita come base del confronto sia determinata da un analogo status sociale non necessariamente condiviso secondo le stesse coordinate spazio-temporali. Frasi e pensieri del tipo: "Se ce l'ha fatta Paolo, posso certamente farcela anch'io" oppure "Se prendo un voto basso, farò una pessima figura rispetto ad Anna, che ha ottenuto la massima votazione" sono esempi che esprimono chiaramente queste dinamiche.

Questo articolo non può e non vuole essere esaustivo. Come certamente è emerso dalle riflessioni personali che avrete fatto prima di leggere queste righe, **gli aspetti psicologici che si legano alla condizione dell'esame e che possono essere ulteriormente individuati e descritti sono numerosi ed estremamente variegati. Perché parlarne e sviluppare riflessioni in questo contesto?** La risposta è semplice: **perché** porli alla propria attenzione esaminandone i meccanismi intrapsichici (e voi ne avete certamente la possibilità!) **avvantaggia chi intende cimentarsi in questo genere di prove, abbassa i livelli di stress, consente di prevenire la maturazione di situazioni difficili, modifica positivamente gli atteggiamenti e, conseguentemente, rende più funzionali i comportamenti messi in atto**, incrementa la qualità delle cognizioni del caso e consente di governare meglio le emozioni legate alla situazione modulando l'investimento emotivo, pur restando questo di entità considerevole. **Affrontare una prova come l'Esame di Stato comporta indubbiamente qualche momento di ansia e un poco di stress, ma è importante avere sempre presente che esiste una modalità equilibrata di porsi nei confronti di questa prova e sforzarsi di perseguirla**, senza negare un'inevitabile e ragionevole dose di apprensione e preoccupazione, ma anche senza eccessive e immotivate paure.

*A cura di Giancarlo Lavazza
Ente di Formazione DBSì - Milano*

Per domande, curiosità e altre informazioni sull'Eds: info@agenziadbsi.it – 0256805571

Se desideri ricevere materiale gratuito di supporto e di approfondimento per superare l'Eds con maggiore serenità, comunicaci i tuoi riferimenti compilando il format che trovi a questa pagina:

<https://www.agenziadbsi.it/esame-di-stato-per-psicologo/>