

---

## Scuola. Riva (Università Cattolica): “Una App per vincere l'ansia da esame di maturità”

Arrivano gli esami e come sempre portano con sé ansia e stress. L'emergenza Covid-19, che ha rivoluzionato il sistema scolastico, ha cambiato i connotati anche alla maturità e questo non aiuta a sentirsi tranquilli. Secondo una ricerca promossa dall'Associazione nazionale dipendenze tecnologiche, su un campione di 10.500 ragazzi dell'ultimo anno, un maturando su due non controlla l'ansia, un dato che sale al 60% se si tratta di una studentessa. L'App Stressessanta, realizzata dagli universitari del corso di laurea in "Psicologia per il benessere" dell'Università Cattolica di Milano, si propone di contenere lo stress dei maturandi dedicando pochi minuti al giorno a esercizi specifici grazie alla realtà virtuale. Ne abbiamo parlato con **Giuseppe Riva**, professore ordinario di Psicologia della comunicazione, e ideatore dell'App. **Che società abbiamo dopo la quarantena?** Il lockdown ha generato due cose. Da una parte ha portato a una riduzione delle relazioni sociali, favorendo un passaggio all'utilizzo in massa di video call. Dall'altra ha fatto perdere l'abitudine a rapportarsi con le persone, per cui siamo meno propensi rispetto a qualche tempo fa a cogliere nella comunicazione verbale del nostro interlocutore quei segnali che ci fanno capire qual è il suo stato d'animo, la percezione che ha di noi. Ma qual è il problema? Se guardiamo alla scuola, dopo mesi senza interrogazioni in presenza, per la prima volta e proprio in occasione della maturità, gli studenti si ritroveranno davanti ai professori e questo potrebbe aumentare lo stato di ansia, già tipico di chi deve sostenere un esame. **L'ansia è una realtà concreta della vita quotidiana. Un'App ci può aiutare?** Noi reagiamo agli stimoli in base a quello che ci aspettiamo. La nostra mente è una specie di sistema predittivo: a seconda di ciò che abbiamo vissuto facciamo delle previsioni che condizionano le nostre risposte emotive. Per cui se una volta siamo andati male ad un esame, la memoria negativa di quell'evento ci porterà a temere di ripetere quella situazione. C'è però un modo per sbloccare le predizioni della mente. Ovvero dimostrarle che siamo in grado di gestirle. Quindi l'obiettivo è usare la realtà virtuale come tecnica esperienziale che aiuti il soggetto a controllare i propri stati emotivi mostrandogli che è capace di farlo, che riesce a controllarsi e a produrre una performance che è quella che voleva. **Quando è nato il progetto dell'App Stressessanta?** Quattro anni fa, da una constatazione che noi docenti facciamo spesso durante gli esami universitari. Ovvero come, oltre alla preparazione, l'altro grande fattore che incide sul voto sia l'ansia, il nervosismo, dei soggetti. Ci sono persone che pur essendo molto preparate non riescono a rendere in un contesto come quello dell'esame. Da psicologi sappiamo però che il modo migliore per gestire l'ansia è quello di esporre la persona alla stessa situazione ansiogena. Per esempio, se ho paura dei cani, per ridurre il mio timore devo provare ad entrarci in contatto. Da qui la realtà virtuale. Perché permette di replicare l'esperienza dell'incontro nel modo più accurato possibile, ma al contempo di offrire al soggetto la sicurezza che non gli accadrà niente. **Come funziona Stressessanta?** L'App simula una situazione di esame, in cui il soggetto acquisisce delle competenze per la gestione delle emozioni che sperimenta, per affrontarlo al meglio. In pratica, durante il percorso che dura una settimana, con pochi minuti al giorno, si imparano delle tecniche di rilassamento, come il controllo del respiro, attraverso tre tipologie di esperienze in realtà virtuale: l'empowerment emozionale, che aiuta a riconoscere e capire i propri stati d'animo; l'esposizione controllata, cioè tre simulazioni stressanti legate alla preparazione e allo svolgimento dell'esame; e infine il rilassamento guidato, da praticare prima e durante la prova. Per poter fruire di queste esperienze immersive, sono poi necessari tre strumenti: uno smartphone, un casco per la realtà virtuale, e l'App Stressessanta. Con questi dispositivi si vivranno tutte le emozioni dell'esame, come quelle provocate da un docente che pone domande difficili a cui lo studente non sa rispondere. **Com'è stata accolta tra i maturandi?** All'inizio con un po' di sorpresa. Perché l'idea di usare la realtà virtuale per gestire l'ansia da maturità rappresentava qualcosa di nuovo. Ma questa generazione è abituata all'uso della tecnologia e per molti è stato come una specie di videogioco. **Il lockdown ha favorito l'utilizzo dell'App?** Sì, ha

---

inciso molto. Stiamo registrando circa 150 download al giorno. Quella che proponiamo oggi è però una versione rivisitata dell'App al tempo del Coronavirus. Quest'anno, non essendoci la prova scritta che peraltro è sempre stata il momento clou, l'abbiamo infatti riadattata focalizzandola sull'esperienza dell'orale. Ma il vero valore aggiunto di Stressessanta, è il fatto di essere nata proprio dall'esperienza diretta dei nostri universitari che si sono immedesimati nel loro passato di maturandi e hanno utilizzato le loro riflessioni e paure come base per strutturarla. **Un consiglio per gli studenti?**

Sperimentare l'interrogazione prima dell'esame vero.

Sia con la realtà virtuale sia facendosi interrogare dagli amici. Dopo tanti mesi di Skype, pc, tablet, smartphone, il rischio è quello di aver perso la capacità di incontrare l'altro, che è il cuore dell'esperienza relazionale di ciascuno di noi.

Daria Arduini