

## PERCORSO INPS

### LEZIONE 1

#### Videolezione 1.1– Suggerimenti generali per la soluzione dei test di pre-selezione

##### Introduzione

Benvenuti!

In questa lezione introdurremo una serie di suggerimenti generali per affrontare al meglio i test pre selettivi.

Gli obiettivi della lezione sono dunque:

- illustrare le modalità principali per ridurre l'ansia
- come gestire al meglio il tempo a disposizione, così da raggiungere risultati migliori
- 

Bene, non ci resta che cominciare...

##### Gestire l'ansia prima del test

Innanzitutto, va ridotta l'ansia prima di affrontare il test.

A tal fine, è utile seguire questi suggerimenti:

- ricorrere a tecniche di rilassamento
- esercitarsi continuamente con modelli di test simili a quelli dell'esame, per acquisire maggiore rapidità di risoluzione ed elasticità mentale. È necessario individuare una rapida chiave di risoluzione per ogni differente tipologia di test
- procurarsi il maggior numero di informazioni possibili sulla tipologia di test che possono capitare per superare la paura dell'ignoto, che è il principale fattore ansiogeno in questi casi
- appassionarsi ai giochi enigmistici. Compilare cruciverba e altri giochi di logica può aiutare a migliorare le conoscenze concettuali necessarie per affrontare le prove di cultura generale, così come i rebus aiutano a potenziare la creatività nella risoluzione dei problemi
- leggere numerose opere letterarie in modo da aumentare il proprio vocabolario ed esercitare le capacità relative alla comprensione delle relazioni fra parole

##### Gestire l'ansia durante il test

Successivamente, va controllata l'ansia durante il test.

A tal fine, è utile seguire questi suggerimenti:

- seguire e leggere con attenzione tutte le spiegazioni e le istruzioni, scritte e orali, fornite dalla Commissione

- leggere attentamente la domanda e le eventuali risposte fornite prima di selezionare la soluzione che si ritiene esatta. Infatti, molti errori sono determinati da disattenzione, alcune volte basta non aver letto un “non” per sbagliare la risposta
- considerare le difficoltà dei test un problema oggettivo e non esclusivamente soggettivo, cioè specifico di noi stessi. Non bisogna deprimersi se alla fine del test non si è risposto a tutte le domande, dal momento che ben pochi ci riescono e, in ogni caso, anche se non si è risposto ad alcuni quesiti, si può ottenere un buon punteggio
- ricorrere a tecniche di rilassamento (o comunque evitare di farsi prendere dall’ansia del tempo che passa)
- anche se è difficile, provate a considerare il test come un gioco. Quando ci si diverte, la mente rende di più e soprattutto non è sopraffatta dall’ansia

### Gestire il tempo

Il tempo a disposizione per rispondere alla batteria di test è sempre molto limitato. Per questo è fondamentale sapere come gestirlo. Per questo bisogna:

- avere già in precedenza individuato una chiave di soluzione per ogni possibile tipologia di test
- non dedicare un tempo eccessivo a ciascuna risposta. Se un quesito vi mette troppo in difficoltà, bisogna saltare subito al quesito successivo. Non è necessario infatti rispondere a tutte le domande del test, il più delle volte il tempo non lo permette. È preferibile rispondere quindi a tutti i quesiti di cui si sa la risposta e poi, se si ha tempo, rispondere a quelli lasciati in sospeso
- qualora non sia previsto un punteggio negativo per una risposta errata, rispondere comunque ad ogni domanda (in questi casi vale sempre la pena tentare)

### Le tipologie di test più utilizzate

Le tipologie di test psicoattitudinali più utilizzate sia per le selezioni per un posto di lavoro, sia nei test di ammissione all’università, che nelle prove per i concorsi pubblici sono i test logico-matematici e i test di logica verbale.

Entrambe queste tipologie cercano di misurare la capacità di ragionamento, di analisi, di sintesi e di associazione del candidato.

Inoltre, i test di logica verbale misurano anche la proprietà di linguaggio e l’ampiezza del vocabolario del soggetto.

Non sono quindi richieste particolari conoscenze nozionistiche per questa tipologia di test psicoattitudinali.

La tipologia degli esercizi presenti varia notevolmente, ma è comunque possibile aspettarsi le seguenti diverse macro-categorie:

- comprensione di brani
- analogie
- ricerca dell’intruso
- completamento di serie
- equazioni e sistemi di equazioni

- sillogismi
- diagrammi di rappresentazione

Nelle prossime lezioni affronteremo ciascuna di queste tipologie...

### Conclusioni

Bene, siamo giunti alla fine di questa video lezione.

Ti ricordo che abbiamo visto come gestire:

- lo stress prima della prova
- l'ansia durante lo svolgimento del test
- il tempo a disposizione

Abbiamo poi anche anticipato quali sono le principali macro-categorie di test che possono far parte della batteria di domande di un test concorsuale.

Grazie per l'attenzione!