

L'impotenza appresa: quali effetti sull'apprendimento

I primi a parlare di Learned helplessness sono stati Seligmann e Maier secondo i quali il soggetto non riesce a "sfuggire agli eventi incontrollabili ed effettua un comportamento passivo verso tali eventi. Si convince, infatti che il verificarsi di eventi positivi sia quasi impossibile mentre il verificarsi di quelli negativi immodificabili sia altamente improbabile."

Queste convinzioni producono effetti negativi sul piano cognitivo poiché lo studente ha difficoltà a percepire la relazione tra il proprio comportamento e gli effetti sull'ambiente. A livello motivazionale le conseguenze sono un abbassamento dell'autostima, demotivazione, la resistenza a modificare o mettere in atto nuovi comportamenti, adottare diverse strategie. Paura, timore, ansia, depressione per la propria incapacità ed apatia di fronte ai propri insuccessi portano alla fine a provare sentimenti di frustrazione e senso di impotenza.

A scuola, di fronte ad un insuccesso, l'alunno ne attribuisce la causa alla propria inadeguatezza mentre la fortuna, l'aiuto, la facilità del compito sono considerate determinanti per ottenere buoni risultati (Teorie dell'attribuzione). In questo modo elabora le informazioni caratterizzandole con anticipazioni negative e di autosvalutazione. I pensieri disfunzionali non permettono di affrontare adeguatamente situazioni vissute come problematiche o stressanti inibendo un adeguato ricorso alle risorse mentali. Alla fine le negative convinzioni sulle proprie competenze e gli effettivi risultati determinano uno stato di impotenza generalizzato che influenza il livello di impegno, la scelta di strategie, le modalità per capire e affrontare le situazioni.

Tra le variabili che più influenzano il "successo scolastico" in ragazzi di età compresa tra gli 11 ed i 18 anni, il principale sembra essere l'autostima, in

particolare quella scolastica (Vermigli, et al., 2002; Rosenberg, et al; 1995; Muijs, 1997).

Più recentemente Daniela Lucangeli parla di ostacoli all'apprendimento che determinano l'impotenza appresa: una sindrome psicologica "che blocca i meccanismi neurobiologici dell'apprendimento inceppandone le normali modalità di espressione" (Apprendimento attraverso le emozioni - Rai Scuola).

Fondamentale è il ruolo della paura di fronte a compiti, prove che implicano una forma di valutazione, che accresce il senso di inadeguatezza.

Per ridurre o contrastare queste percezioni è quindi necessario costruire esperienze di successo, fornire occasioni positive per sperimentarsi e rafforzare in questo modo la propria autostima.

Contestualmente, a tutti deve essere concessa la possibilità dell'errore, della riflessione, dell'occasione di miglioramento.

Susan Harter (1978; 1982) descrive il principio di "sfida ottimale", cioè la determinazione di un obiettivo didattico che si ponga "a distanza tra l'assenza di sfida (noia) e il suo eccesso (ansia)" (Flow cognitivo).

Un eventuale successo deve essere vissuto come possibilità di miglioramento e fiducia nelle proprie capacità.

Già Vygotskij parlava di "potenziamento dello sviluppo prossimale" descrivendo questo processo come un cambiamento sia strutturale sia qualitativo: l'apprendimento diventa il passaggio tra ciò che "si è potenzialmente in grado di fare e ciò che effettivamente si concretizza."

Il compito deve essere quindi commisurato alla difficoltà: non troppo semplice per sollecitare la motivazione, controllato per far sperimentare il successo. I fattori di rischio costituiti dagli insuccessi dovuti alle proprie difficoltà, dalla percezione di scarsa efficacia, da un ambiente poco inclusivo possono esporre ad una certa fragilità con un adattamento disfunzionale.

Per consentire di far fronte a questa situazione un concetto importante è costituito dalla "resilienza". La resilienza è la capacità di affrontare degli eventi traumatici e stressanti, superarli e continuare a svilupparsi aumentando le proprie risorse con una conseguente riorganizzazione positiva della vita.

Gli studenti, quindi, dovrebbero avere occasioni per poter sviluppare la capacità di trasformare un'esperienza dolorosa o stressante (verifiche, compiti, interrogazioni) in un apprendimento, acquisendo delle competenze utili e spendibili per il miglioramento della qualità della vita.

Riferimenti bibliografici

M, Seligman (2010), La costruzione della felicità. Sperling & Kupfer.

Martin E.P., Seligman (2013). Imparare l'ottimismo. Come cambiare la vita cambiando il pensiero. Giunti Psychometrics.

J. G., Geake (2016). Il cervello a scuola. Neuroscienze ed educazione tra verità e falsi miti. Erickson.

U, Mariani – R, Schiralli (2012). Intelligenza emotiva a scuola. Percorso formativo per l'intervento con gli alunni. Le GUIDE Erickson.

Video

D, Lucangeli. Apprendimento attraverso le emozioni – Rai Scuola

<http://www.raiscuola.rai.it/articoli/daniela-lucangeli-apprendimento-attraverso-le-emozioni/39202/default.aspx>