



## Difficoltà psicologiche dello studente

In queste pagine ci si riferisce a qualsiasi studente, dalle scuole elementari all'università, compresi pure quelli che si preparano ad affrontare concorsi ed esami in ambito professionale e lavorativo.

Infatti i problemi cui può andare incontro "chi viene valutato" sono, per lo più, sempre gli stessi: paure, ansia, frustrazioni, gestione del tempo, difficoltà di comprensione, di concentrazione, di memorizzazione, amnesie, incomprensioni con i docenti, tanto per citarne i più evidenti. Spesso interessi d'altro tipo e lo stesso ritmo frenetico della vita quotidiana ci portano a sottovalutare o trascurare le difficoltà riscontrate durante gli studi (difficoltà relative alla preparazione e difficoltà legate all'affrontamento delle interrogazioni e degli esami); solitamente si inizia a farci caso dopo aver provato i primi segni del malessere dovuto all'insuccesso come frustrazione, rabbia, ansia, disaffezione, depressione, paure che sono le reazioni emotive più comuni conseguenti a votazioni insufficienti, bocciature, giudizi di inidoneità. Tali emozioni negative non sempre rimangono circoscritte al rapporto che la persona ha con lo studio e a volte rischiano di minacciare lo stato generale di salute del soggetto stesso compromettendone la sua funzionalità psico sociale con significative ripercussioni emozionali anche sulla sua famiglia.

Tali esiti possono però essere evitati, tutt'al più ridotti, prevenendo l'eventuale insuccesso di un esame finale considerato importante. Ciò diventa possibile qualora si considerino per tempo le prime difficoltà incontrate con maggior frequenza già durante il processo di apprendimento (in classe e nel lavoro domestico). Se anticipatamente affrontate tali difficoltà possono prevenire seri disturbi futuri tali da compromettere il benessere della persona anche per lunghi periodi.

La stessa dizione qui utilizzata di "difficoltà negli studi", per quanto generica, rappresenta di per sé all'interno della classificazione diagnostica clinica già un disturbo psicologico degno di particolare attenzione e trattamento, anche in prospettiva di prevenire possibili psicopatologie conseguenti all'insuccesso negli studi. Lo psicologo, meglio se psicoterapeuta, può essere la persona più adatta per poter meglio comprendere e considerarne il grado di importanza delle difficoltà riscontrate nel corso dei propri studi. Egli potrà valutare tali difficoltà e darle un significato formulando una diagnosi da cui poi iniziare un trattamento psicologico specifico volto al superamento dei problemi lamentati. E' consuetudine, purtroppo diffusa, sottovalutare le problematiche psicologiche sottostanti a difficoltà di apprendimento e risolvere il caso semplicemente con un programma di ripetizioni in tale o tal'altra materia oppure, come a volte avviene, iscrivendosi a corsi di memorizzazione o altri simili. Tali soluzioni e tante altre ancora, come assumere pastiglie per la memoria, aumentare eccessivamente il tempo da dedicare allo studio soffocando





altri interessi o sottraendo ore al sonno, possono anche, per un certo periodo di tempo, rivelarsi utili, ma comunque sempre dopo l'aver valutato clinicamente l'eventuale presenza di problematiche psicologiche di base che rendono difficile o inibiscono l'apprendimento. Può infatti darsi il caso che certe difficoltà lamentate dallo studente, o in molti casi riscontrate solo dall'insegnante, siano dei sintomi che, uniti ad altre caratteristiche del soggetto, fanno riferimento a psicopatologie in atto che causano o mantengono un compromesso funzionamento nelle attività di studio. I più comuni disturbi responsabili dell'insuccesso negli studi sono: disturbi d'ansia, manifestazioni depressive, comportamento ossessivo-compulsivo, compromissioni neuropsicologiche e, più frequentemente, un basso quoziente di intelligenza, o meglio, una dotazione intellettuale inferiore agli standard richiesti dal tipo e dal livello di studi che si sta affrontando. A titolo d'esempio ricerche psicologiche hanno accertato che il valore medio del quoziente di intelligenza di chi riesce a conseguire una laurea è di almeno pari a 115; valori inferiori rendono più difficoltoso il percorso al soggetto che intenda a seguire gli studi universitari.

Nel caso poi che le lamentate difficoltà di studio non rimandino necessariamente ad accertate psicopatologie, l'attenzione verso tali difficoltà non va comunque trascurata, ma vanno individuate le aree disfunzionali che, se non adeguatamente trattate e compensate, possono portare all'insuccesso scolastico o accademico. Molto frequentemente lo studente che lamenta difficoltà presenta dei deficit di abilità prerequisite all'apprendimento. Di tali abilità vanno individuate, con la collaborazione di uno psicologo esperto, l'area o le aree deficitarie. Infatti l'attività di chi, a tempo pieno o parziale, si dedica allo studio, richiede, per essere espletata agilmente e con gratificazione, determinate abitudini d'apprendimento che comportano il saper gestire adeguatamente il tempo da dedicare allo studio, il sapersi automotivare quando è necessario, il sapersi concentrare anche per ore, il saper quando e come chiedere aiuto, il possedere un metodo per affrontare i testi di studio, l'aver una velocità di lettura flessibile, memorizzare e richiamare l'informazione quando richiesta, tanto per enumerarne alcune a titolo d'esempio. E' bene considerare che tali abilità di studio non sono innate, ma si acquisiscono gradatamente nel corso della propria formazione anche grazie all'imitazione di modelli con cui si viene a contatto. Nel caso in cui tale o tali abilità non si siano ancora formate, anche per mancanza di adeguati modelli, possiamo in qualsiasi momento apprenderele in modo tale da modificare positivamente il nostro rapporto con lo studio. L'importante è qui sapere 'che cosa apprendere e 'come' si possono apprendere definitivamente determinate abilità prerequisite. Si badi che una volta acquisite le abilità di studio e utilizzate abitualmente, in condizioni di normale funzionamento psicofisico, esse ci possono far apprendere agevolmente qualsivoglia materia o argomento senza dover necessariamente ricorrere alle tradizionali, a volte abusate, ripetizioni private.

A ben considerare una esaustiva valutazione, ed eventuale trattamento psicologico, sulle difficoltà negli studi dovrebbe prendere in considerazione non solo il rapporto dello studente con il materiale e le situazioni di studio, ma pure le difficoltà riscontrate o prevedibili relative all'affrontamento e al superamento dell'esame. Infatti, fatta salva la preparazione nella o nelle materie richieste, si tratta di accertare la presenza di ulteriori





abilità che concorrono all'affrontamento della situazione d'esame dove non sempre è sufficiente l'aver studiato con metodo e l'esser sicuri delle proprie competenze teoriche che l'esame richiede. Un adeguato superamento dell'esame richiede al candidato 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 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 o ansia da prestazione (v. P. Zucconi, *La paura d'esame*, Missione Salute, N°3/98, p.50) Questa invalidante reazione emotiva va preventivamente accertata e misurata dal terapeuta per valutare se essa è patologica oppure rientra entro quei limiti di normalità in cui offre la carica necessaria per affrontare l'esame anche con buon rendimento.

In definitiva il percorso che caratterizza ogni situazione d'esame, da quando il candidato entra nell'ambiente a quando esaurisce la risposta all'ultima domanda, 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. Le abilità comportamentali non si limitano qui alle sole capacità organizzative e oratorie di ciò che è stato appreso, comunque determinanti nel successo finale. 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 anche 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 ogni esame, che, a livello di scuola media superiore viene definita "maturità". Ed è appunto tale maturità esibita, o altrimenti detta capacità di sapersela cavare e 'dimostrare' competenza, che, dimenticate col tempo le nozioni libresche e superati gli esami scolastici ed accademici, rimane al soggetto, e viene premiata, in termini di efficienza personale, non solo in ambito scolastico o accademico, ma nelle varie situazioni sociali che la vita comporta dove, ai fini di un successo personale il possesso delle tante nozioni teoriche è solitamente subordinato ad un comportamento socialmente competente di chi raggiunge i propri scopi in modo adeguato, all'interno del proprio ambiente sociale, senza inutile ansia e senza compromettere i rapporti interpersonali.

