



LA PROMOZIONE DELLE EMOZIONI POSITIVE IN ETÀ SCOLARE

Federico Colombo

Scuola Asipse - Milano

Milano, 1 dicembre 2007

I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva



Approccio Preventivo



- ★ Supportare bambini e ragazzi prima che i comportamenti problematici si manifestino.
- ★ Sviluppo di programmi per la prevenzione di un particolare comportamento problematico (es., uso di sostanze, condotte sessuali a rischio, ecc.).
- ★ Focus sui fattori di rischio.
- ★ Focus sui fattori di protezione.



Promuovere lo Sviluppo



★ In assenza di problemi si ha uno sviluppo positivo.



★ Programmi riparativi e terapeutici.



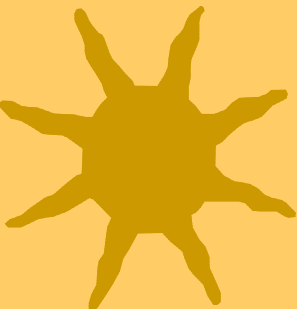
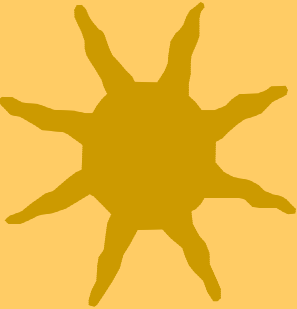
★ Non presentare problemi non vuol dire essere preparati per il futuro.



★ Programmi per aiutare i ragazzi a comprendere le sfide della vita e sviluppare le abilità per diventare adulti.



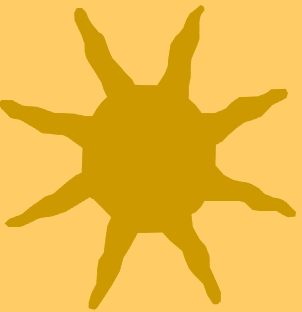
Programmi Preventivi USA



- ★ Big Brothers/Big Sisters
- ★ Know Your Body
- ★ Growing Healthy
- ★ Life Skills Training (LST)
- ★ The PATHS Program
- ★ Project ALERT
- ★ Child Development Project
- ★ Fast Track
- ★ Success for All
- ★ The Adolescent Transition Project
- ★ The Valued Youth Partnership Program
- ★ Quantum Opportunities Program
- ★ ...



Obiettivi dei Programmi per lo Sviluppo Positivo



★ Promuovere i legami affettivi

★ Favorire la resilienza



★ Promuovere competenze sociali, emotive, cognitive, comportamentali, e morali

★ Favorire l'autodeterminazione

★ Favorire la spiritualità



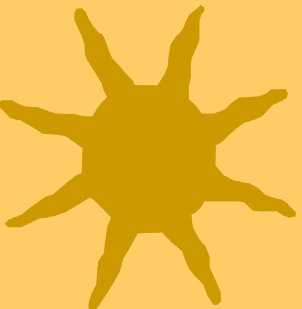
★ Promuovere l'autoefficacia



Obiettivi dei Programmi per lo Sviluppo Positivo



- ★ Favorire un'identità chiara e positiva
- ★ Favorire aspettative positive per il futuro
- ★ Fornire riconoscimento per i comportamenti positivi
- ★ Fornire opportunità di coinvolgimento prosociale
- ★ Favorire norme prosociali (compresi comportamenti salutari)



Positive youth development in the USA - Catalano et al. 2002



Approccio Preventivo



- ★ Parziale sovrapposizione con i temi della psicologia positiva.
- ★ Abilità e potenzialità sono concettualizzate come mediatori che contrastano lo sviluppo di comportamenti problematici,
- ★ più che qualità che permettono di sviluppare appieno le potenzialità della persona.



Psicologia Positiva



- ★ La prevenzione dei problemi non è sufficiente a promuovere uno sviluppo positivo.
- ★ Costruire vite felici e sane per tutti i bambini al di là della mera assenza di disturbi.
- ★ Costruire punti di forza e benessere, più che rimediare a debolezze e patologie.



Efficacia degli interventi



★ Durata dell'intervento

★ Precocità dell'intervento

★ Momento di attuazione (tempismo)



★ Strutturazione e monitoraggio

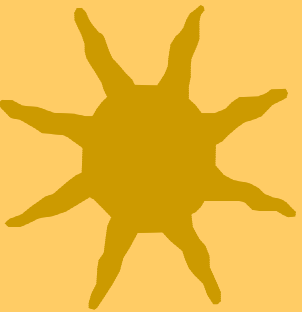
★ Svolgimento all'interno di una relazione supportiva



★ Insegnamento di abilità correlate all'obiettivo atteso



Efficacia degli interventi



★ Inclusione di più sistemi simultaneamente (es., scuola e casa)



★ Approccio ecologico che comprenda sia gli aspetti personali che quelli esterni



★ Basi teoretiche che spieghino le cause dei risultati e i meccanismi di cambiamento

★ Rilevanza socio-culturale

★ Preparazione ed esperienza dello staff

Peterson, 2003



Aspetti metodologici



★ Necessità di valutazioni multidimensionali longitudinali con follow-up.



★ Opportunità di includere “indicatori positivi” nella valutazione degli esiti di un programma di intervento.





Psicologia Positiva

Si possono individuare tre aree di studio:

1. Le emozioni positive.
2. I tratti positivi: potenzialità, virtù e abilità.
3. Le istituzioni positive (democrazia, famiglia, libertà di informazione,).

Seligman, 2002



Emozioni positive



★ Gioia

★ Contentezza



★ Serenità

★ Interesse

★ Orgoglio



★ Gratitudine

★ Amore



Difficoltà di Studiare le Emozioni Positive



★ La tendenza naturale a studiare ciò che affligge il benessere dell'umanità.

★ Le emozioni positive sono più difficili da studiare:

- Sono un numero limitato
- Sono relativamente indifferenziate
- Anche le espressioni facciali sono indifferenziate
- Elicitano risposte vegetative indifferenziate
- I modelli delle emozioni negative mal si adattano allo studio delle emozioni positive





Valore Adattivo delle Emozioni



★ Le emozioni orientano l'individuo verso repertori di pensiero-azione che promuovono la sopravvivenza.



★ Le emozioni negative restringono il repertorio momentaneo di pensiero-azione dell'individuo e richiamano alla mente l'urgenza di agire in un modo particolare (es., paura e fuga) in situazioni di minaccia della sopravvivenza.





Valore Adattivo delle Emozioni



★ Le emozioni positive allargano il repertorio momentaneo di pensiero-azione dell'individuo, facilitando così



- la costruzione di risorse psicofisiche e comportamentali durevoli,
- la crescita personale.



★ Indirettamente preparano l'individuo ad adattarsi meglio all'ambiente e a superare eventuali difficoltà future.

The Broaden and Build Theory - Fredrickson, 2002, 2003



Valore Adattivo delle Emozioni



- ★ Inoltre le emozioni positive possono far cessare gli effetti collaterali delle emozioni negative (ad es., a carico del sistema cardiaco).



Valore Adattivo delle Emozioni



Ad esempio, la gioia incoraggia il comportamento di gioco che permette di costruire risorse utili per il futuro:



- ★ Intellettuali (abilità di problem solving e apprendimento di nuove informazioni)
- ★ Fisiche (coordinazione, forza, salute cardiovascolare)
- ★ Sociali (legami affettivi)
- ★ Psicologiche (senso di identità, orientamento alla meta)





Psicologia Positiva



Si possono individuare tre aree di studio:

1. Le emozioni positive.
2. I tratti positivi: potenzialità, virtù e abilità.
3. Le istituzioni positive (democrazia, famiglia, libertà di informazione,).



Seligman, 2002



Classificazione VIA



★ La classificazione VIA (Values In Action) è uno strumento descrittivo e distingue tra virtù e potenzialità personali.



★ Le virtù sono caratteristiche fondamentali valorizzate dai filosofi e dagli studiosi religiosi.



★ Le potenzialità personali sono i processi psicologici, o i meccanismi, che definiscono le virtù.



Potenzialità Personali



- ★ Sono una modalità di espressione di una determinata virtù.
- ★ Sono ampiamente riconoscibili nelle diverse culture.
- ★ Sono considerate dei tratti dimensionali che esistono in gradi diversi in accordo con le differenze individuali.
- ★ Sono misurabili.

Peterson & Seligman, 2004



Potenzialità Personali



- ★ Un senso di appartenenza e autenticità
- ★ Una sensazione di eccitazione mentre la esercitate
- ★ Una facilità ad apprendere se la esercitate
- ★ Il desiderio e la ricerca di nuovi modi per usarla
- ★ Un senso di potenza nell'usarla
- ★ La creazione e il perseguimento di progetti personali intorno ad essa
- ★ Gioia, vitalità, energia, entusiasmo, estasi mentre la usate





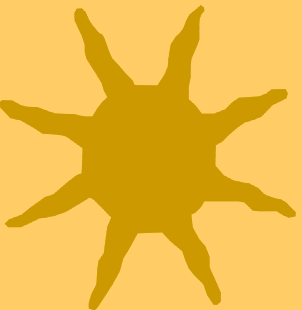
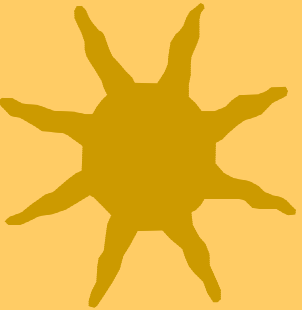
POTENZIALITA' PERSONALI



Saggezza e conoscenza	Curiosità
	Amore per il sapere
	Discernimento
	Ingegneria
	Intelligenza sociale
	Lungimiranza
Coraggio	Valore
	Perseveranza
	Integrità
Umanità e amore	Cordialità
	Amore



POTENZIALITA' PERSONALI



Giustizia	Senso civico
	Imparzialità
	Leadership
Temperanza	Autocontrollo
	Prudenza
	Umiltà
Trascendenza	Capacità di apprezzare la bellezza
	Gratitudine
	Speranza
	Spiritualità
	Capacità di perdonare
	Humour
	Vitalità

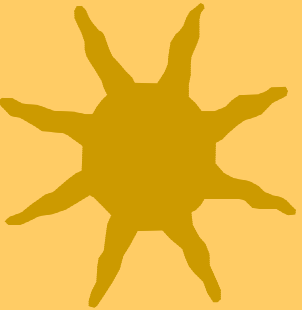


CELEBRARE LE POTENZIALITA' PERSONALI



- ★ Programma per la scuola primaria
- ★ Un ciclo di festival e celebrazioni inserite nel curriculum scolastico e rivolto a tutti i bambini
- ★ Focus sui punti di forza e sulle potenzialità personali
- ★ Metodologia adatta all'età dei bambini (ascolto di favole, disegni, cartelloni)
- ★ Durata per l'intero anno scolastico
- ★ Coinvolgimento familiare





Ricerca preliminare nel contesto
scolastico.



Obiettivi dell'intervento



Verificare se un intervento nel contesto scolastico può:



- ★ Migliorare le capacità emotive
 - Riconoscimento delle emozioni altrui (empatia)
 - Espressione delle proprie emozioni
- ★ Promuovere comportamenti altruistici



Poli, Colombo, Gradella, 2007



Procedura



Cinque incontri settimanali di due ore ciascuno che si sono avvalsi di:



- ★ Gruppo di discussione
- ★ Giochi espressivo-corporei
- ★ Role playing





Strumenti



Questionario self-report di 15 item tipo Liker a 5 punti da “Mai” a “Sempre” che richiedeva di valutare la frequenza di diversi comportamenti nell’ultima settimana afferenti alle seguenti aree:

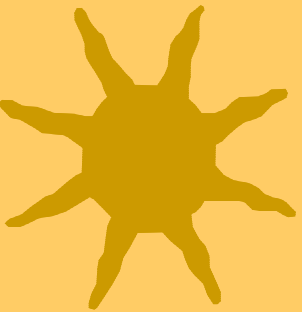


- ★ Espressione delle emozioni
- ★ Riconoscimento delle emozioni altrui
- ★ Fare richieste/Ricerca di aiuto
- ★ Comportamenti altruistici





Caratteristiche del campione



Gruppo	Classi I Media	N	Femmine
Sperimentale	2	62	15 (24%)
Controllo	2	61	29 (48%)



Analisi



Analisi della varianza:

★ Tempo:

– Pre-test

– Post-test

– Follow-up di 6 mesi

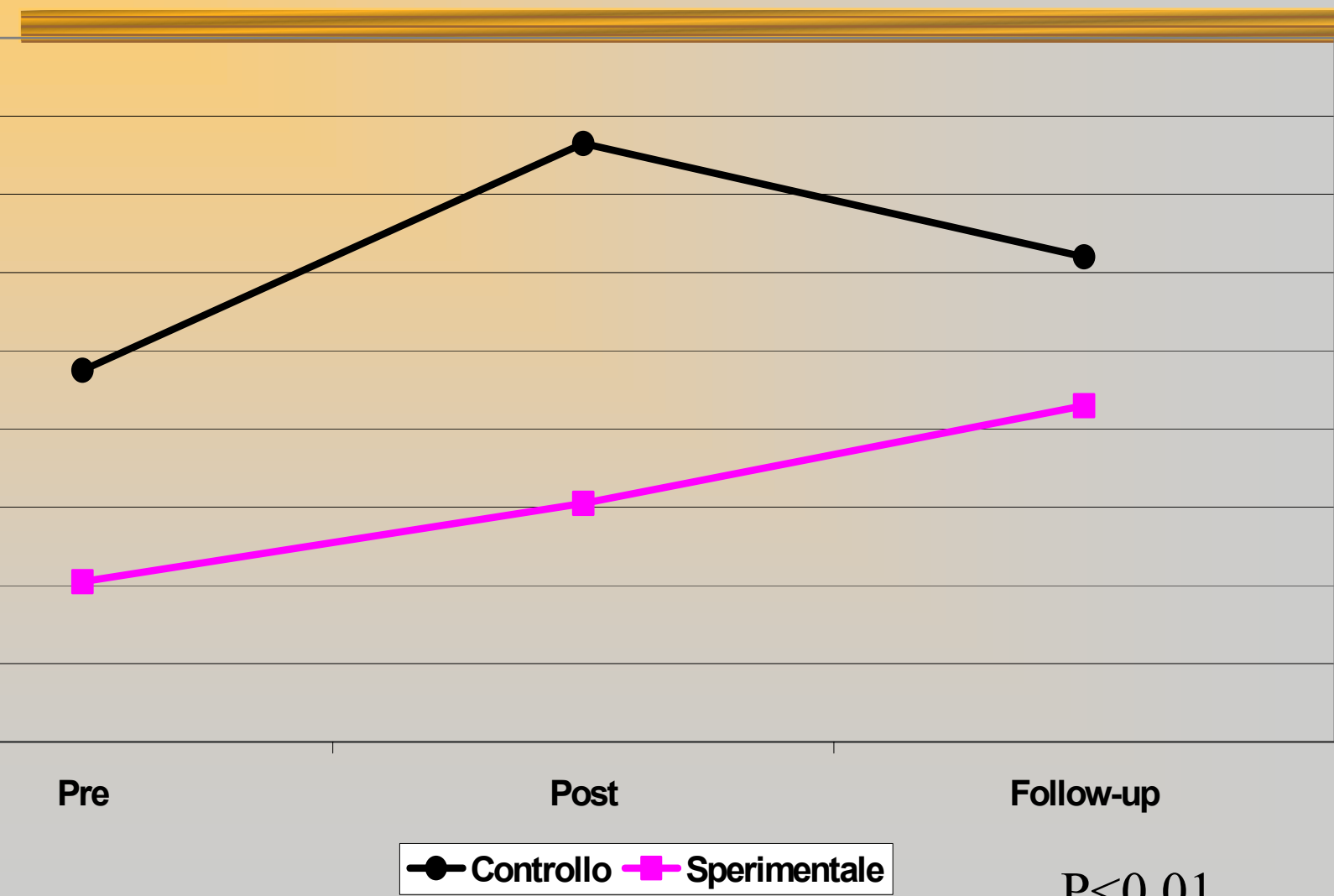
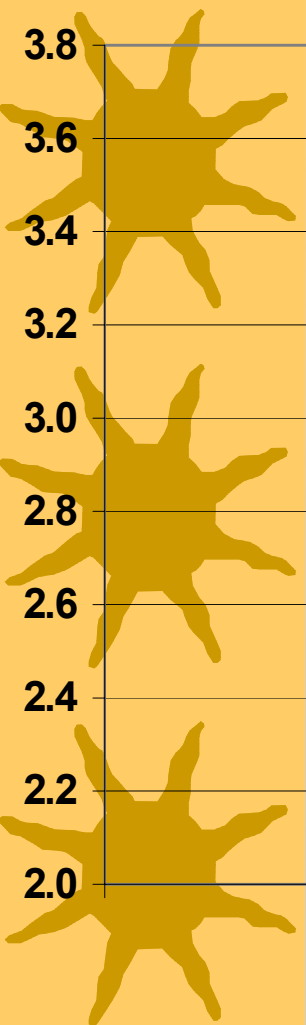
★ Gruppo

★ Genere sessuale





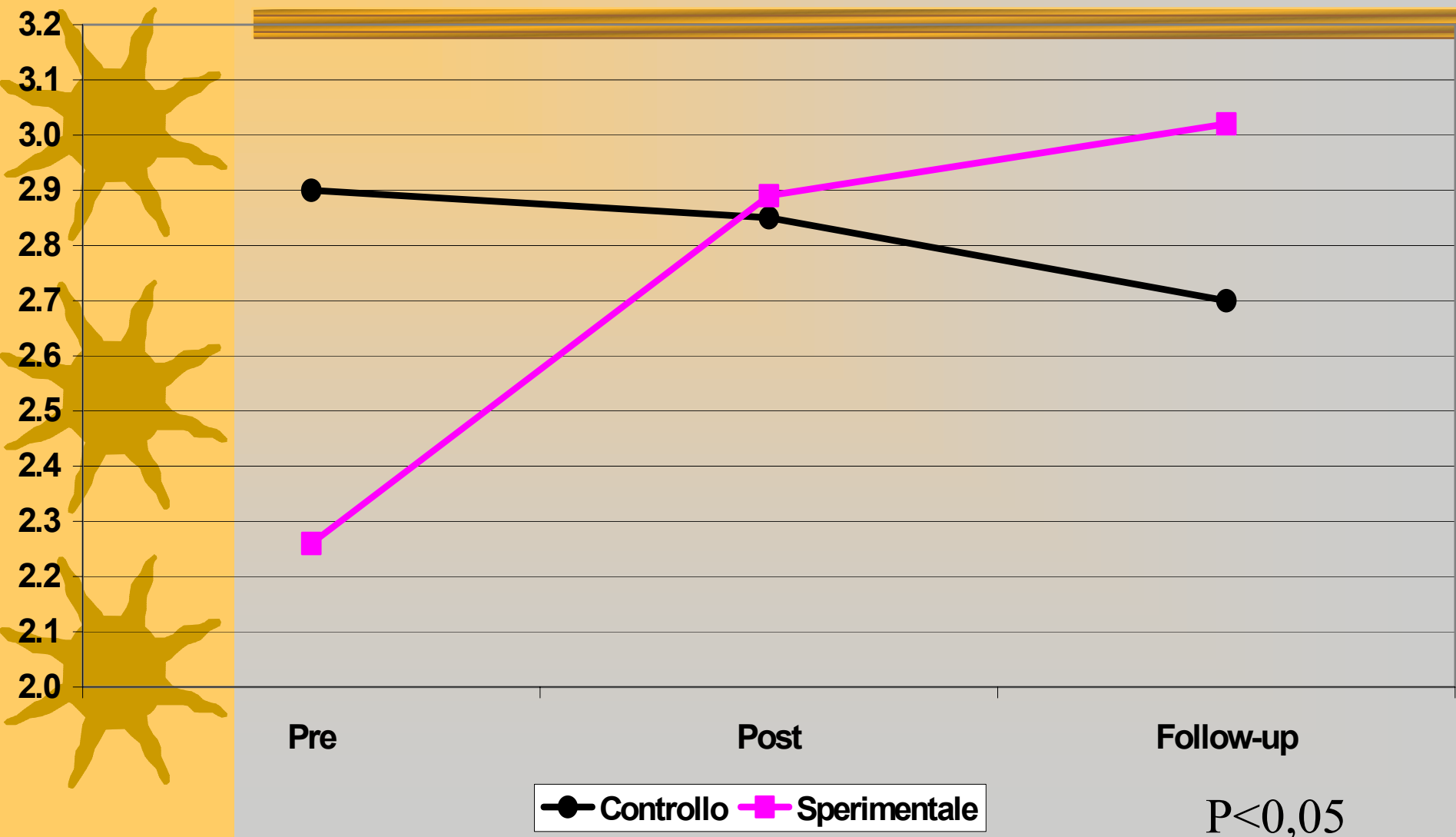
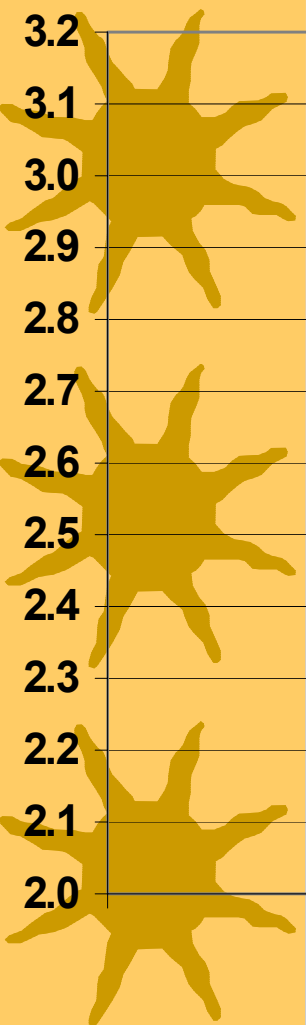
Ho raccontato ad un compagno come mi sentivo quel giorno



P<0,01

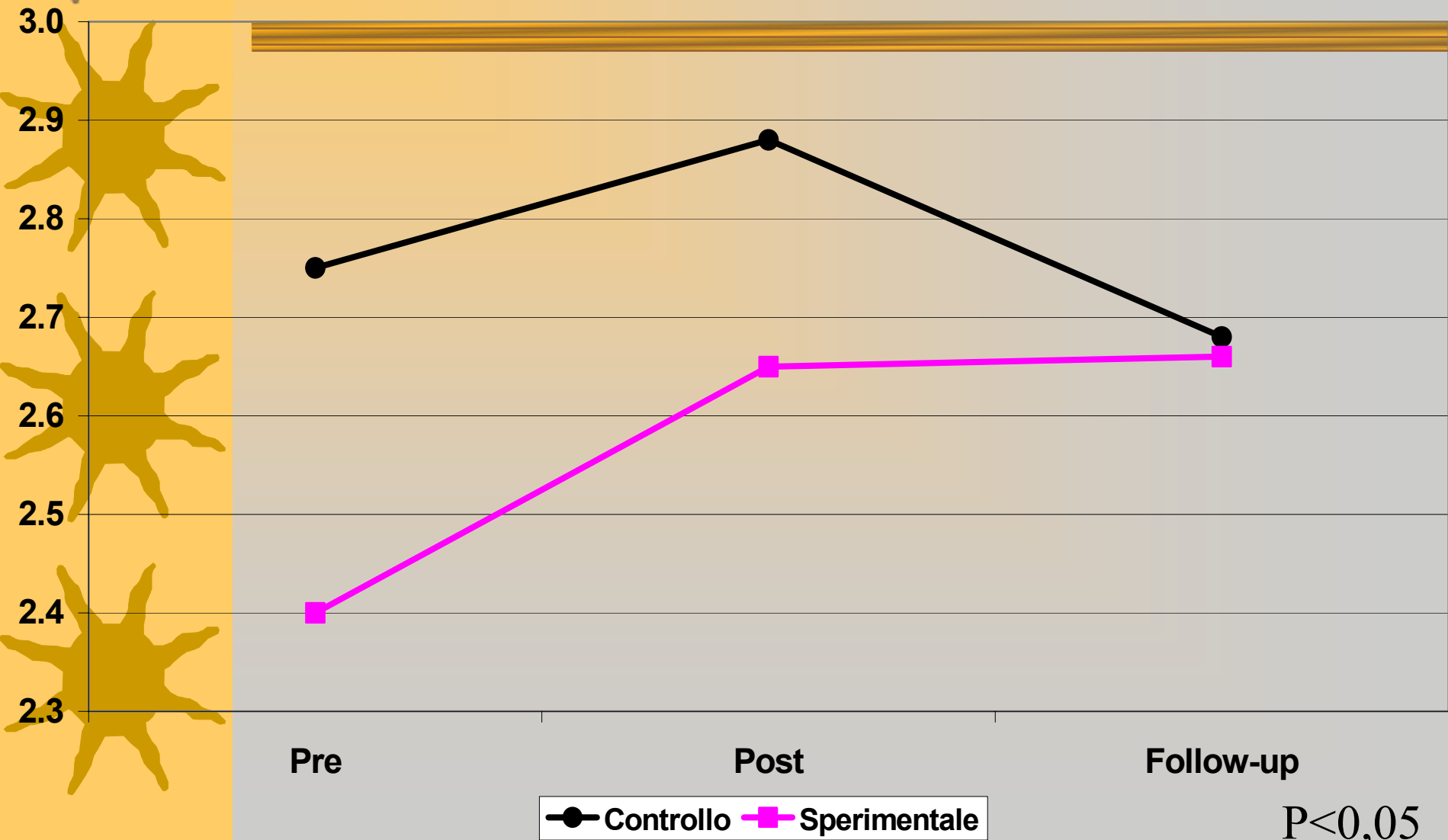


Ho capito che una cosa che ho detto, o che ho fatto, ha ferito un mio compagno



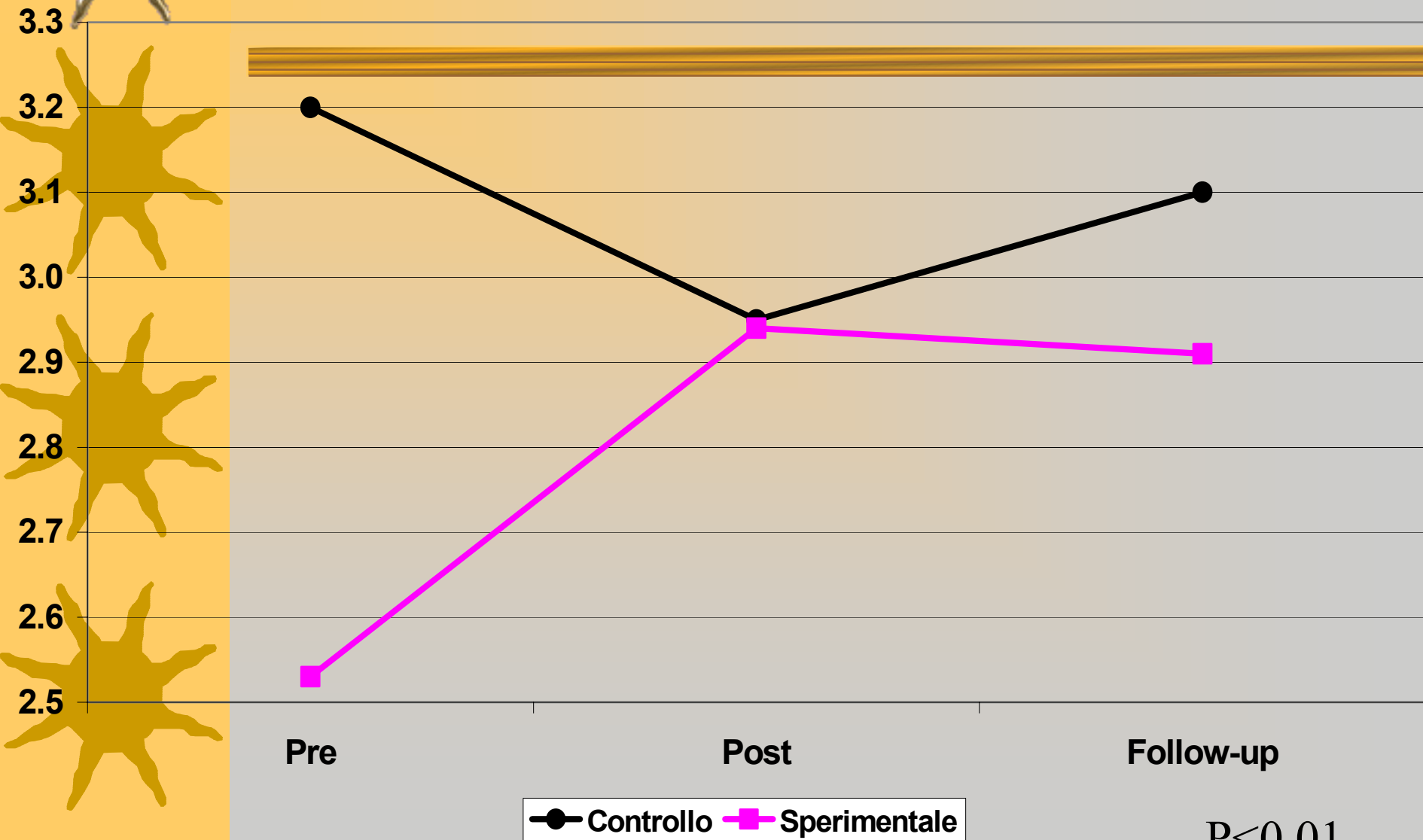


Ho chiesto un favore ad un compagno





Ho aiutato un compagno a portare qualcosa



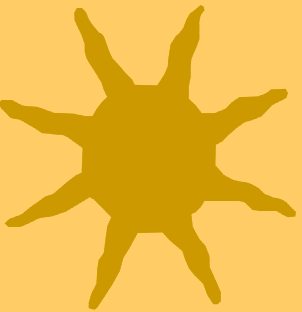
$P < 0,01$



Commenti



- ★ La prima parte dell'intervento si è dimostrata efficace nel promuovere capacità emotive e comportamenti altruistici in misura maggiore nel gruppo sperimentale che nel gruppo di controllo.
- ★ Alcuni risultati sono influenzati dalla diversa distribuzione di maschi e femmine nei due gruppi.
- ★ L'implementazioni di sessioni di richiamo può aumentare ulteriormente l'efficacia dell'intervento.
- ★ La seconda parte della ricerca si concentrerà sul legame tra emozioni positive e benessere a scuola.



Grazie
per
l'attenzione

Società Italiana di Psicologia Positiva

I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva

Milano, 1 dicembre 2007

www.psicologiapositiva.it