

Programma «*Stand by Me*»

Le abilità di vita (*life skills*) per la coesione del gruppo classe e la prevenzione dei comportamenti a rischio nei preadolescenti



RISULTATI DELLO STUDIO DI EFFICACIA

STUDIO SPERIMENTALE CONTROLLATO
RANDOMIZZATO A CLUSTER

S. Berti - M. Morbidoni - K. Di Biagio - E. Bernacchia -
A. Cardone - S. Torretta - C. Pasqualini

UO Promozione della Salute in collaborazione con UOS
Epidemiologia AV 2 ASUR Marche

Ancona, 27 Gennaio 2021

Stand by me



a cura di:
Cristina Faliva, Alberto Pettai e Anna De Santi
con integrazioni di:
Stefano Bertè, Elisabetta Bernacchia e Maria Antonietta Pizzichini



Approdo finale di un lungo percorso:

- 1) Indagine Progetto Girasole (2009-10): 'Superare il pregiudizio con un'informazione partecipata' (DSM);
- 2) Programma «Stand by me» avviato negli stessi anni da ISS (A. De Santi), ASL RM A (C. Faliva) e Prof. A. Pettai;
- 3) Forti processi migratori in entrata nella regione Marche;
- 4) Dati Studio multicentrico HBSC 2014 con incremento del bullismo e dei comportamenti a rischio preadolescenziali.
- 5) Necessità di promuovere le Life Skills nelle classi prime delle Scuole Sec. di I° secondo il modello Unplugged.

IL BULLISMO È IN CRESCITA E LA FASCIA DEGLI UNDICENNI È LA PIÙ A RISCHIO:

a livello nazionale dichiarano di aver subito atti di bullismo il 25,7% dei ragazzini e il 17,3% delle ragazzine (**media 21,5%**).



Regione Marche
Tabella 3.15: "Quante volte hai subito atti di bullismo a scuola negli ultimi due mesi?"

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Non sono stato oggetto di bullismo nell'ultimo paio di mesi	78.6%	85.8%	90.5%	85.0%
	585	612	668	1865
Una volta o due	11.6%	9.0%	7.3%	9.3%
	86	64	54	204
Due o tre volte al mese	3.5%	2.1%	0.8%	2.1%
	26	15	6	47
Una volta alla settimana	1.7%	1.5%	0.9%	1.4%
	13	11	7	31
Più volte alla settimana	4.6%	1.5%	0.4%	2.2%
	34	11	3	48
Totale	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
	744	713	738	2195

DATI HBSC 2014

Tabella 6.1: “Attualmente, quanto spesso fumi?” (24,6%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Ogni giorno	0.1%	1.4%	9.2%	3.6%
	1	10	68	79
Almeno una volta a settimana	0.7%	3.0%	7.0%	3.6%
	5	22	52	79
Meno di una volta a settimana	1.2%	2.9%	8.4%	4.2%
	9	21	62	92
Non fumo	98.0%	92.7%	75.4%	88.7%
	736	670	558	1964
Totale	100%	100%	100%	100%
	751	723	740	2214

Tabella 6.3 “Attualmente, con che frequenza bevi alcolici, tipo birra, vino, superalcolici?” (40,2%)

	11 anni	13 anni	15 anni	Totale
Ogni giorno	3.2%	1.9%	3.1%	2.8%
	24	14	23	61
Ogni settimana	2.4%	5.3%	18.4%	8.7%
	18	38	136	192
Ogni mese	4.5%	7.2%	18.7%	10.2%
	34	52	138	224
Raramente	21.2%	34.4%	36.0%	30.5%
	159	247	266	672
Mai	68.6%	51.1%	23.8%	47.9%
	514	367	176	1057
Totale	100%	100%	100%	100%
	749	718	739	2206



L'ETEROGENEITÀ DELLE CLASSI: SVANTAGGIO O RISORSA?

La numerosità, la diversità e le differenze culturali pongono la scuola di fronte a situazioni difficili per l'insegnamento in classe.

Da ciò nasce l'esigenza di conseguire **obiettivi di tipo comportamentale e relazionale** (conoscenza reciproca, abilità individuali e di gruppo, coesione sociale e clima di classe accogliente) **oltre che cognitivi.**



OBIETTIVO GENERALE DEL PROGRAMMA SBM

Promuovere, attraverso il potenziamento delle abilità personali e sociali (*life skills*), il benessere e gli stili di vita salutari nei ragazzi.

OBIETTIVI SPECIFICI

1. Fornire agli **operatori socio-sanitari** delle diverse AA.VV. le competenze su SBM e sulle *Life Skills* per la formazione dei docenti.
2. Fornire ai **docenti** delle classi 1^e delle Sc. Sec. di I^o grado metodi e strumenti di pedagogia attiva incentrati sulle Life Skills per potenziare nei ragazzi le competenze pro-sociali e relazionali atte a favorire l'integrazione del gruppo classe.
3. Migliorare l'autoefficacia percepita, l'intelligenza emotiva, i punti di forza e di debolezza degli **studenti** delle prime classi secondarie di 1^o grado, per far fronte adeguatamente alle sfide evolutive della loro età
4. Contribuire a migliorare le relazioni, il clima di classe e l'ambiente scolastico secondo gli indirizzi delle "**Scuole Promotrici di Salute**".

PROTOCOLLO DELLO STUDIO

Proponente

Dott. Berti Stefano, Sociologo Psicologo Psicoterapeuta UO Promozione Salute, Dip. Prev. AV2

Ricercatori

Dott.ssa Di Biagio Katuscia, Statistico

Dr.ssa Guidi Antonella, Coord. Inf.co, UO Epidemiologia Dip. Prevenzione AV 2

Dr.ssa Mancini Cristina, Medico-Igienista, UO Epidemiologia Dip. Pre. AV 2

Dr. Morbidoni Marco, Medico-Igienista, UO Epidemiologia Dip. Prev. AV 2

Gruppo di lavoro

Dott.ssa Elisabetta Bernacchia - Sociologo Uff. Promozione Salute Dip. Prevenzione AV 2

Dott. Stefano Berti - Sociologo Psicologo Resp. Uff. Promozione della Salute Dip. Prevenzione AV 2

Dott.ssa Anna De Santi - Sociologo Primo Ricercatore Dip. Neuroscienze ISS, Roma

Dr.ssa Cristina Faliva - Psicologo Resp. UOSD Educazione alla Salute - Dip. Prev. ASL RMC

Prof. Alberto Pellai - Medico Psicoterapeuta Età Evolutiva Ricercatore Università degli Studi Milano

Prof.ssa Anna Laura Gasperat - Ufficio Scolastico Territoriale Ancona

Prof.ssa Michelangela Ionna - Ufficio Scolastico Regionale Marche

Dr. Lorenzo Recanatini - Psicologo Psicoterapeuta e vignettista UMEE Area Vasta 2 Ancona

Studio di efficacia di un intervento educativo su alunni delle prime classi delle scuole secondarie di primo grado

- **Obiettivo**: misurare l'efficacia del Programma “Stand by me”
- **Popolazione in studio**: alunni delle classi prime degli Istituti Comprensivi Statali delle Scuole Secondarie di Primo Grado delle Marche, nell'anno scolastico 2017-2018

Quale disegno di studio?

New evidence pyramid

[M Hassan Murad](#), [Noor Asi](#), [Mouaz Alsawas](#), and [Fares Alahdab](#)

[Evid Based Med](#). 2016 Aug; 21(4): 125–127.



Studio di efficacia di un intervento educativo su alunni delle prime classi delle scuole secondarie di primo grado

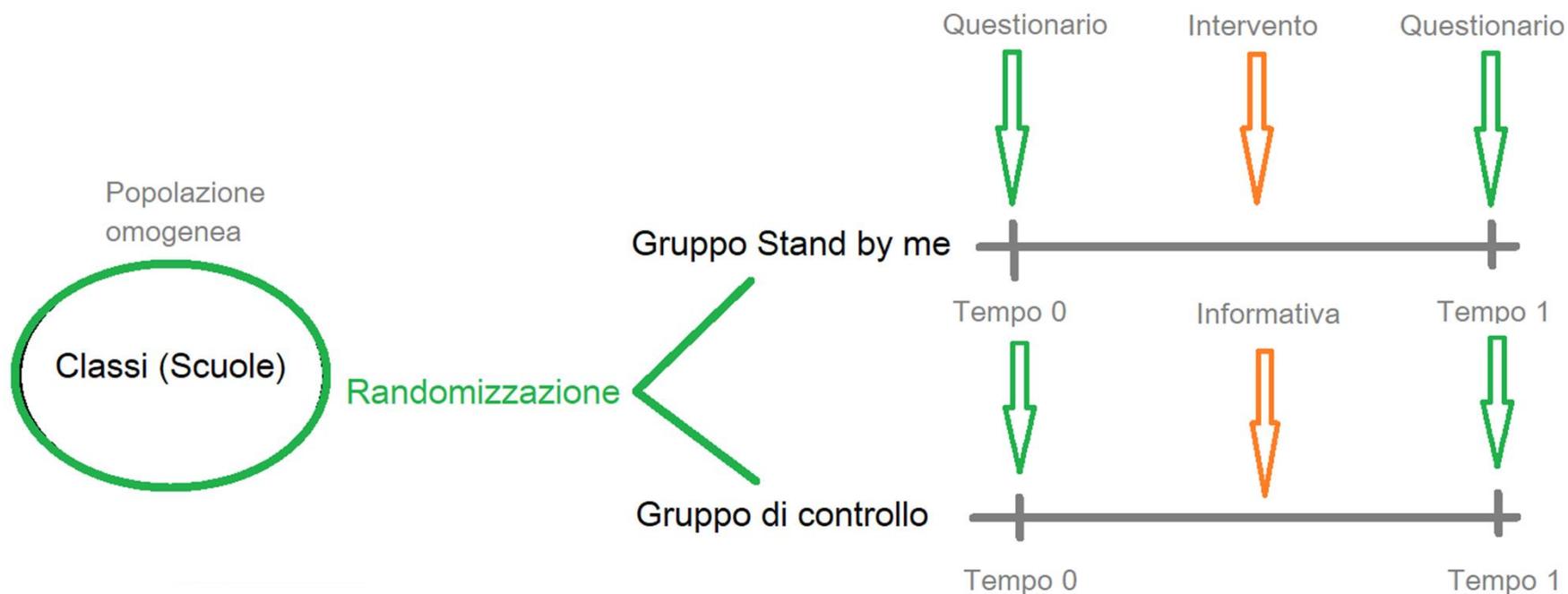
Disegno dello studio

- **Sperimentale.** Somministrazione del Programma Stand by me
- **Randomizzato a cluster.** Ogni classe ha la stessa probabilità di essere assegnata ad ognuno degli interventi in studio
Gruppi comparabili
- **Controllato.** Presenza di un gruppo di controllo: classi che hanno caratteristiche del tutto simili al gruppo sperimentale

Gli studi sperimentali, randomizzati e controllati sono i più adatti a stabilire se esiste un'associazione CAUSALE

Studio di efficacia di un intervento educativo su alunni delle prime classi delle scuole secondarie di primo grado

Disegno dello studio



MATERIALE INFORMATIVO DI BASE SULLE LIFE SKILLS (2 h)

Cosa vuol dire per voi 'star bene' in classe? Brainstorming condotto dal docente.

Le 10 LIFE SKILLS per la promozione della salute a scuola (OMS 1993)

Consapevolezza di Sé

Quando ti prendono in giro tu reagisci aggredendo, rispondendo o piangendo?

Gestione delle Emozioni

Perdi facilmente la calma? Cosa fai quando ti fanno arrabbiare? Come fai a farti passare la rabbia?

Gestione dello Stress

Come reggi i ritmi della scuola e delle attività sportive? Come riesci a gestire tutto?

Empatia

Quando un amico ti confida qualcosa di importante riesci ad ascoltarlo senza dare giudizi e a 'sentire quello che sente lui' (se lui è triste tu senti la sua tristezza)?

Comunicazione Efficace

Avrei voluto dire qualcosa, ma non sono riuscito a dire niente!

Relazioni Efficaci

Non mi trovo bene nel gruppo classe e lo dico.

Prendere Decisioni

Cosa faccio se un ragazzo più grande mi dà una spinta e mi fa cadere?

Risolvere Problemi

Come posso raggiungere la sufficienza in geografia?

Pensiero Critico

Quando vedo una pubblicità, come reagisco?

Pensiero Creativo

Ti capita mai di vedere il mondo che ti circonda come lo vedrebbe un personaggio dei fumetti?

LE UNITÀ DIDATTICHE DI SBM (*LIFE SKILLS*)

0 *Brainstorming* e Materiale Informativo di base sulle *Life Skills* (tutte)

1^ Unità Didattica: “Autoritratto e il Bazar delle abilità”.

(Autoconsapevolezza, Comunicazione efficace, Relazioni efficaci)

2^ Unità Didattica: “Film *Stand by me*”.

(Autoconsapevolezza, Gestione delle emozioni, Relazioni efficaci, Prendere decisioni, Risolvere problemi, Pensiero creativo)

3^ Unità Didattica: “Liquori nello zaino”.

(Prendere decisioni, Risolvere problemi, Comunicazione efficace, Pensiero critico)

4^ Unità Didattica: “Che emozione!!!”.

(Autoconsapevolezza, Empatia, Gestione delle emozioni, Comunicazione efficace, Relazioni efficaci)

5^ Unità Didattica: “Social network: che passione!”.

(Pensiero critico, Pensiero creativo, Gestione delle emozioni, Comunicazione efficace, Relazioni efficaci)

6^ Unità Didattica: “I volti della diversità”.

(Autoconsapevolezza, Pensiero critico, Pensiero creativo, Empatia, Relazioni efficaci, Comunicazione efficace, Gestione dello stress).

IL PROGRAMMA E' STATO ARTICOLATO IN DUE FASI:

CORSO DI FORMAZIONE PER DOCENTI

4 POMERIGGI DI 3 ORE E MEZZO CIASCUNO

6 UNITÀ DIDATTICHE IN CLASSE
ARTICOLATE IN 12 INCONTRI

- 1 COESIONE DI CLASSE**
(Autoritratto – Il bazar delle abilità)
- 2 CONFRONTO SUL FILM “STAND BY ME”**
- 3 PRESSIONE DEI PARI/BULLISMO**
(Storia Liquori nello zaino)
- 4 CHE EMOZIONE!**
(La bussola – Il gioco dei quattro cantoni)
- 5 INTERNET E SOCIAL NETWORK**
(Storia Social Network: che passione!)
- 6 EDUCARE ALLA DIVERSITÀ**
(I volti della diversità)



RISULTATI DELLO STUDIO DI EFFICACIA A.S. 2017/18

- **n. Istituti scolastici** partecipanti: **22**
- **n. totale di classi** coinvolte: **73**
(ripartite in classi di Intervento, nelle quali è stato somministrato “Stand by me”, e di Controllo, in cui è stata somministrata solo la documentazione informativa)
- **n. totale di alunni** che ha partecipato allo studio: **1.466**
- **n. questionari pre/post** compilati: **2.932**
- **n. alunni per classe:** mediamente pari a **20**
- **La scuola** che ha partecipato **con il maggior numero di alunni (133)**, è stato l' **I.C. C. Giulio Cesare di Osimo AN**, seguito dall'I.C. Via Tacito di Mestica MC (127 alunni) e da I.S.C. Fracassetti Capodarco FM (122 alunni).

Istituto Comprensivo	Numero di Classi			Numero di Alunni		
	Totale	Interv.	Controllo	Totale	Interv.	Controllo
1) IC C. Giulio Cesare Osimo (AN)	6	3	3	133	71	62
2) IC Via Tacito - Mestica (MC)	6	3	3	127	64	63
3) ISC Fracassetti Capodarco (FM)	6	3	3	122	63	59
4) IC Annibal Caro (MC)	5	2	3	107	45	62
5) IC F.lli Trillini Osimo Borgo (AN)	5	3	2	99	59	40
6) IC C. Urbani Plesso Leopardi - Jesi (AN)	4	2	2	96	52	44
7) IC E. Mattei - Matelica (MC)	4	2	2	68	36	32
8) ISC Montegiorgio G. Cestoni (FM)	4	1	3	67	18	49
9) IC R. Sanzio Falconara (AN)	3	1	2	65	20	45
10) IC G. Leopardi Plesso L. da Vinci - P. Picena (MC)	3	2	1	65	42	23
11) IC S. Agostino (MC)	3	2	1	61	40	21
12) IC Bruno da Osimo (AN)	3	1	2	60	19	41
13) IC Don Bosco - Tolentino (MC)	3	1	2	59	22	37
14) IC Dante Alighieri (MC)	3	2	1	57	39	18
15) IC Monte San Vito (AN)	3	2	1	52	34	18
16) IC Novelli Natalucci (AN)	2	1	1	43	25	18
17) IC G. Mazzini Castelfidardo (AN)	2	1	1	43	22	21
18) IC C. Giulio Cesare Plesso Offagna (AN)	2	1	1	37	18	19
19) IC C. Urbani Plesso Croce - Jesi (AN)	2	1	1	35	17	18
20) ISC U. Betti (FM)	2	1	1	31	17	14
21) ISC Sant'Elpidio a Mare (FM)	1	1	.	17	17	.
22) IC Enrico Fermi (MC)	1	.	1	22	.	22
Totale	73	36	37	1466	740	726

N° IC aderenti: 22

N° totale alunni: 1446

N° totale classi: 73

50,3% F 47,4% M 2,3% nr



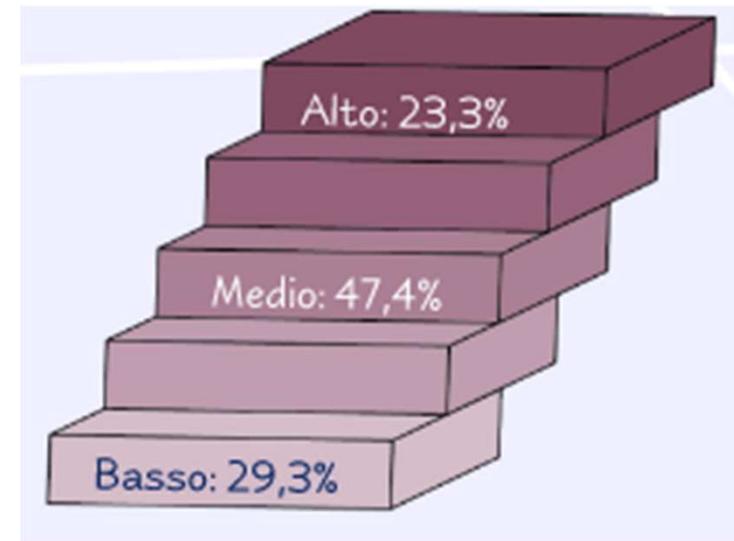
Sistema di Sorveglianza HBSC
Health Behaviour in School-aged Children
RISULTATI DELLA RILEVAZIONE 2018

L'**82%** dei ragazzi dichiara di vivere con **entrambi i genitori** e il 13,5% con uno solo dei due.

I figli unici sono il 14,5%,
il **57,1%** ha un **fratello o una sorella** e il 28,4% dichiara di avere due o più fratelli/sorelle

<https://www.epicentro.iss.it/hbcs/hbcs-italia-2018>

Status socio-economico e istruzione dei genitori



Il **70,7%** dei ragazzi riporta un **livello di benessere economico medio-alto**.

Il livello di istruzione dei genitori, considerando il titolo di studio più elevato conseguito tra i due, risulta essere medio-alto (**diploma o laurea**) per il **65,3%** delle famiglie.

QUESTIONARIO DATI GENERALI SBM

Occupazione dei genitori

Padre

35% operaio/artigiano,
26% impiegato
22% libero professionista;

Madre

32% impiegata
19% casalinga
14% operaia/artigiana

Titolo di studio dei genitori

Padre

33% diploma di scuola
superiore
23% laurea

Madre

35% diploma di scuola
superiore
31% laurea

n. componenti nucleo familiare	Media	Mediana	Min	Max
Familiari con cui vivi	4,3	4	2	12
Fratelli	1,2	1	0	5
Sorelle	1,2	1	0	4
Nonni	2,0	2	1	4



Sistema di Sorveglianza HBSC
Health Behaviour in School-aged Children
RISULTATI DELLA RILEVAZIONE 2018

Relazione genitori-figli: ragazzi che giudicano «facile/molto facile» parlare dei propri problemi con la madre, per età (%)

Ai ragazzi è stato chiesto di valutare la comunicazione con i propri genitori sui problemi che destano in loro preoccupazione. In figura si riporta l'informazione riferita solo alla comunicazione con la madre, la persona con cui parlano di più. All'aumentare dell'età, diminuisce la facilità con cui i ragazzi/e parlano con la madre; i ragazzi, in tutte e tre le classi di età considerate, mostrano una minore difficoltà di comunicazione rispetto alle ragazze. Lo stesso andamento per genere ed età si rileva per la comunicazione con il padre. Risultati in linea con quanto emerso nel 2014.



11 anni 86,6

13 anni 77,1

15 anni 71,9

QUESTIONARIO ABITUDINI E STILI DI VITA SBM

Quanto è facile o difficile parlare con i genitori di questioni che preoccupano - PADRE	%
Molto facile	23,7
Facile	35,2
Difficile	24,8
Molto difficile	11,9
Non ho/ non vedo questa persona	2,5
Dato mancante	1,9

Quanto è facile o difficile parlare con i genitori di questioni che preoccupano - MADRE	%
Molto facile	38,9
Facile	36,2
Difficile	15,7
Molto difficile	6,1
Non ho/ non vedo questa persona	0,8
Dato mancante	2,2

Quanto è facile o difficile parlare con l'INSEGNANTE della scuola di questioni che preoccupano	%
Molto facile	7,7
Facile	37,4
Difficile	37,3
Molto difficile	15,9
Dato mancante	1,7

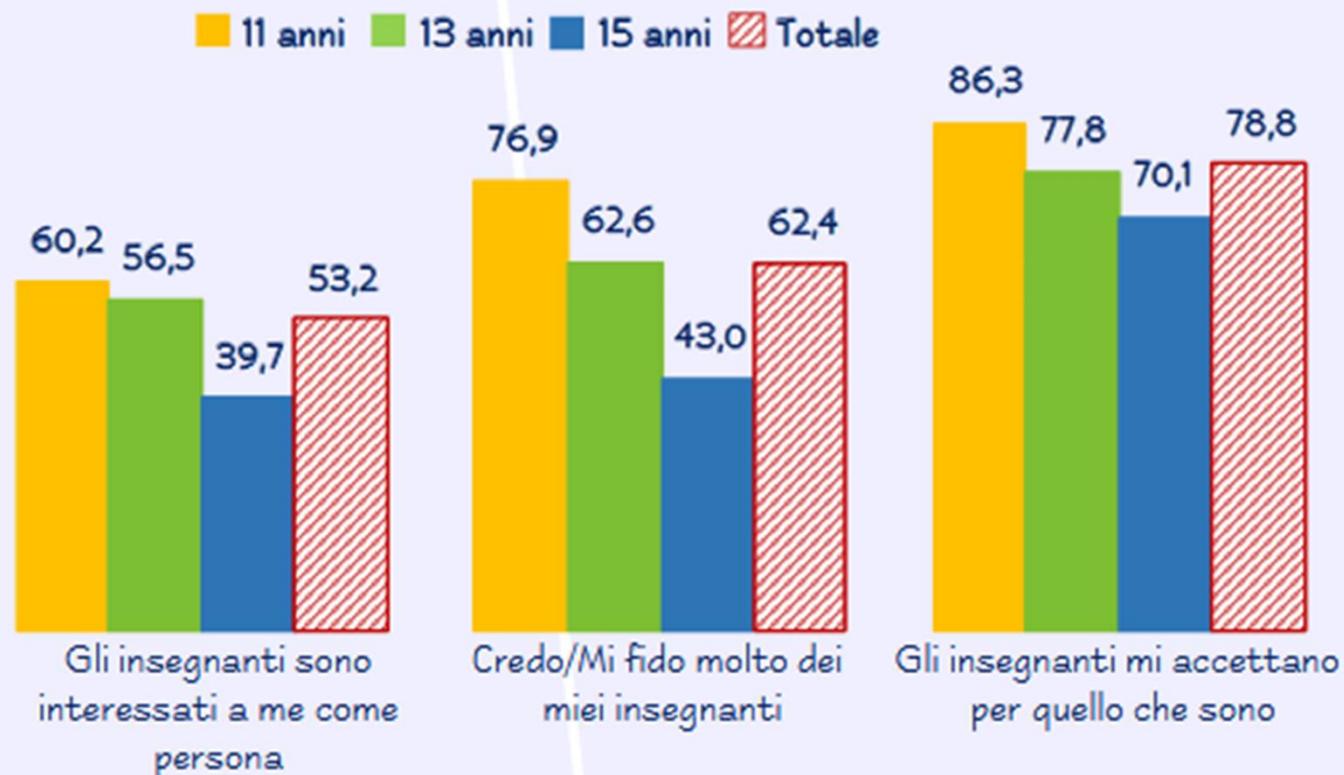
QUESTIONARIO ABITUDINI E STILI DI VITA SBM

Quanto sei d'accordo con le seguenti affermazioni: Ho molta fiducia nei miei insegnanti	%
Assolutamente d'accordo	34,7
D'accordo	44,8
Indifferente	14,3
In disaccordo	2,7
Assolutamente in disaccordo	1,7
Dato mancante	1,8

Quanto sei d'accordo con le seguenti affermazioni: I miei insegnanti mi accettano per quello che sono	%
Assolutamente d'accordo	45,4
D'accordo	37,9
Indifferente	12,3
In disaccordo	1,7
Assolutamente in disaccordo	0,8
Dato mancante	1,8

QUESTIONARIO ABITUDINI E STILI DI VITA

Ragazzi che dichiarano di essere «d'accordo/molto d'accordo» sul modo in cui interagiscono con gli insegnanti, per età (%)

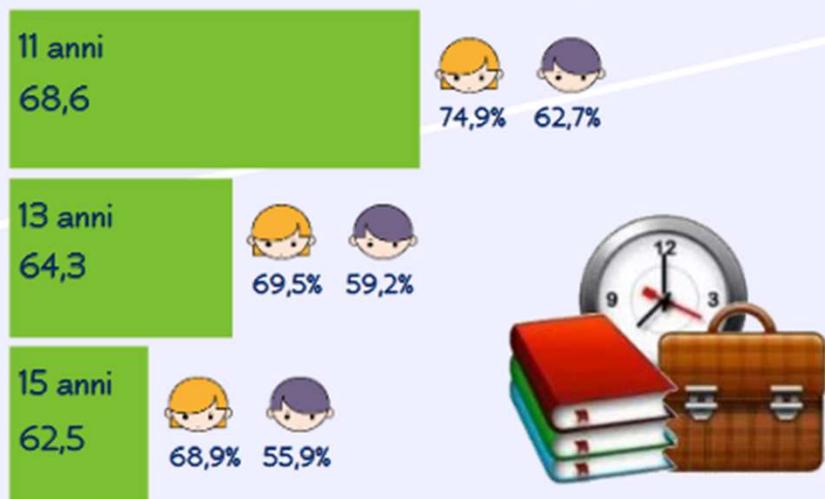


QUESTIONARIO ABITUDINI E STILI DI VITA (SBM vs HBSC)

Quanto ti piace la scuola	%
Abbastanza	51,6
Molto	18,4
Non tanto	19,7
Per niente	8,7
Dato mancante	1,6

Stand By Me

Ragazzi a cui la scuola piace
«molto/abbastanza», per età e genere (%)

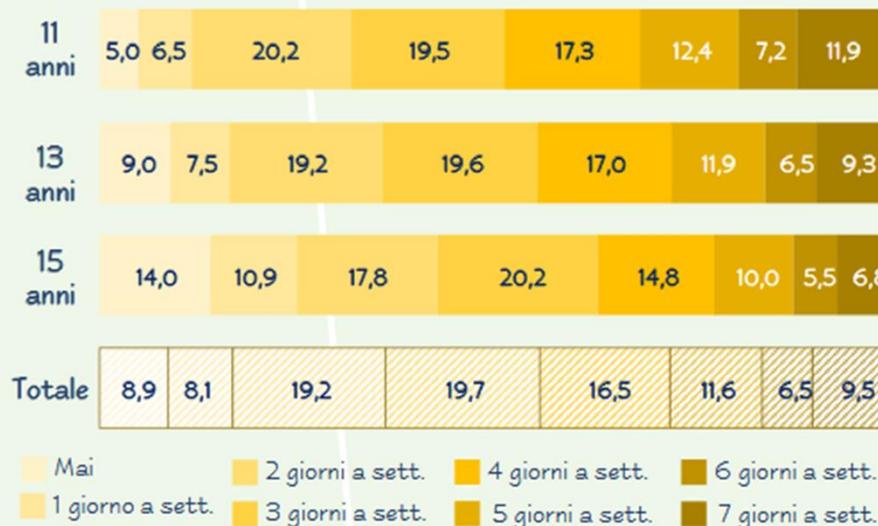


Sistema di Sorveglianza HBSC
Health Behaviour in School-aged Children
RISULTATI DELLA RILEVAZIONE 2018

QUESTIONARIO ABITUDINI E STILI DI VITA SBM vs HBSC

Hai svolto attività fisica per almeno 60 minuti al giorno nell'ultima settimana?	%
1 giorno	11,3
2 giorni	19,1
3 giorni	22,1
4 giorni	14,6
5 giorni	8,8
6 giorni	4,5
7 giorni	7,2
Mai	9,0
Dato mancante	3,3

Attività fisica per almeno 60 minuti al giorno, nell'ultima settimana, per età (%)



Attività fisica per almeno 60 minuti al giorno, nell'ultima settimana, per genere (%)



Ore passate a guardare la TV/Video/DVD e altre forme di intrattenimento durante i giorni di scuola, per età (%)



Ragazzi che hanno contatti giornalieri e/o più volte al giorno con amici stretti, per genere ed età (%)

La maggioranza delle ragazze (86,9%) e dei ragazzi (77,0%) ha dichiarato di avere contatti giornalmente o più volte al giorno con la cerchia di amici stretti che frequentano anche faccia a faccia. I ragazzi 11enni rappresentano il gruppo che sembra utilizzare i social meno frequentemente degli altri per questo scopo (67,3%).



QUESTIONARIO ABITUDINI E STILI DI VITA SBM

Domanda	Risposta	%
Guardi TV nel tempo libero per almeno 2 ore al giorno durante i giorni di scuola?	NO	53,8
	SI	42,9
	Dato mancante	3,3
Giochi al computer o playstation o simili nel tempo libero per almeno 2 ore al giorno durante i giorni di scuola?	NO	57,6
	SI	39,0
	Dato mancante	3,3
Utilizzi il computer o il cellulare per chattare, navigare su internet, scrivere o ricevere email o sms , nel tempo libero per almeno 2 ore al giorno durante i giorni di scuola?	NO	42,0
	SI	55,2
	Dato mancante	2,9



POTENZIARE E ALLENARE LE LIFE SKILLS È STRATEGICO E FONDAMENTALE

Su tali presupposti si è dato impulso in vari Paesi europei allo sviluppo di programmi di ricerca ed intervento con lo scopo di **promuovere e potenziare le life skills** nei ragazzi nei sistemi sociali di appartenenza con particolare attenzione alla **scuola**.

La scuola infatti è stato reputato il **luogo privilegiato** dove potenziare ed esercitare tali **competenze trasversali**.



PROGRAMMI INCENTRATI SULLE LS PER LE SC. SEC. I°

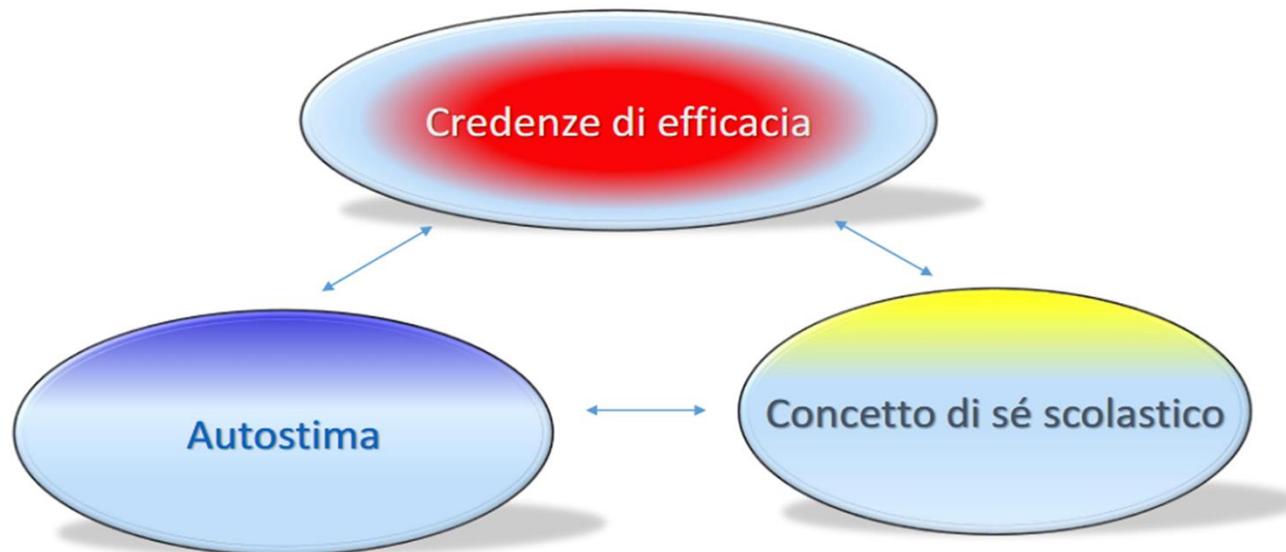
- **UNPLUGGED:** Programma scolastico per la prevenzione dell'uso di tabacco, alcol e droghe nei preadolescenti”.
- **GUADAGNARE SALUTE CON LE LIFE SKILLS e SANI STILI DI VITA CON LE LIFE SKILLS:** Programma di promozione della salute per lo sviluppo ed il potenziamento delle abilità personali e relazionali, rivolto a tutti gli ordini di scuola.
- **PROGETTO GAIA (anche on-line):** Programma di educazione alla consapevolezza e salute globale di sè, degli altri e del pianeta (Mindfulness)
- **RETE SENZA FILI. Salute e Internet Addiction: tante connessioni possibili** Progetto CCM 2018 per le regioni Piemonte, Veneto, Toscana, Marche e Sicilia di contrasto alle nuove dipendenze da social, Internet e video-games attraverso attività scolastiche e di laboratorio.
- **UN PROGRAMMA PSICOEDUCATIVO per l'autoregolazione della emozioni:** Progetto CCM 2018 per la provincia autonoma di Trento e le regioni Lombardia, Lazio, Marche e Molise di contrasto alle nuove dipendenze da video-giochi con l'uso educativo dei *serious games*.

Promuovere le LS aiuta a potenziare il livello di autoefficacia.

L'autoefficacia bassa o alta influenza l'adozione di comportamenti a rischio o di comportamenti salutari (F. Veltri ed altri, 2015)

Gli individui con un'alta autoefficacia, per raggiungere gli obiettivi di loro interesse, sono decisamente proattivi nel selezionare e nel crearsi un ambiente fisico e sociale che si accordi alle loro capacità e risorse percepite.

Concetto di sé, autostima e credenze di efficacia si influenzano reciprocamente



NATURA E FUNZIONE DELLE CONVINZIONI DI AUTOEFFICACIA

- 1) Il livello di **motivazione e i comportamenti** delle persone sono basati più sulle proprie **convinzioni** che sulla realtà oggettiva delle cose
- 2) La convinzione delle persone incide con forza sulle capacità di **produrre determinati effetti**
- 3) È necessario quindi spiegare le origini delle convinzioni di efficacia personale, la loro struttura e funzione, i processi attraverso i quali esse operano e i loro molteplici effetti.



**LA TEORIA DEL SENSO DI AUTOEFFICACIA
RIGUARDA TUTTI QUESTI MICROPROCESSI,
SIA A LIVELLO INDIVIDUALE CHE COLLETTIVO E
FORNISCE LINEE GUIDA SU COME SVILUPPARE E
AUMENTARE L'EFFICACIA UMANA**

A. Bandura (a cura di), "Il senso di autoefficacia", Erikson, Trento 1996

VALORE DELL'AUTOEFFICACIA



Il senso di autoefficacia si riferisce alla convinzione nelle proprie capacità di organizzare e realizzare le azioni necessarie a gestire adeguatamente le situazioni al fine di raggiungere i risultati prefissati.

Le convinzioni di efficacia influenzano il modo in cui le persone pensano, si sentono, trovano delle fonti di motivazione personale e agiscono.

LE FONTI PER IL RAFFORZAMENTO DELL'AUTOEFFICACIA

1) Le esperienze dirette di gestione efficace
(successo/fallimento)

2) L'esperienza vicaria
(osservazione di modelli o esperienze altrui)

3) La persuasione
(persone convinte verbalmente di possedere la capacità di riuscire)

4) Gli stati emotivi e fisiologici
(lo stato d'animo positivo aumenta il senso di autoefficacia, quello negativo o un eccesso di stress, tensione, ansia o collera lo diminuisce)

PROCESSI ATTIVATI DAL SENSO DI AUTOEFFICACIA

1) Processi Cognitivi

Permettono alla persona di porsi obiettivi e di pianificare mentalmente le linee d'azione e gli strumenti più efficaci per raggiungerli (*capacità di **problem solving***). Maggiore è l'autoefficacia percepita tanto più elevati sono gli obiettivi che le persone si pongono e l'impegno che mettono.

2) Processi Motivazionali

Si attivano in base alle **previsioni e convinzioni personali** su un determinato avvenimento che mobilitano poi l'individuo all'azione.

Le convinzioni sono influenzate dall'attribuzione dei propri successi/ fallimenti alla sfera personale, dall'aspettativa riguardo i risultati ottenuti e dal valore attribuito ad essi (**fiducia e importanza**). **Avere fiducia in se stessi** porta l'individuo ad attivarsi anche di fronte a degli insuccessi.



PROCESSI ATTIVATI DAL SENSO DI AUTOEFFICACIA (2)

3) Processi Affettivi

L'umore e l'autoefficacia si alimentano reciprocamente in modo **bidirezionale**. In determinate situazioni si attivano degli stati di tensione, ansia, rabbia o depressione che è importante saper gestire riconoscendone i segnali per avere un maggior controllo, grazie anche al **sostegno della rete relazionale e sociale** (*gestione dello stress; gestione delle emozioni; relazioni efficaci; comunicazione efficace*).

4) Processi di Scelta

Attraverso le scelte le persone coltivano interessi, rapporti e diversi tipi di competenze. Si viene a creare un circolo vizioso secondo cui il **senso di autoefficacia conduce a prendere delle decisioni che influenzeranno a loro volta la convinzione sul senso di efficacia** (*decision making*).



La scala APEN/APEP (*) valuta L'AUTOEFFICACIA PERCEPITA nella gestione delle emozioni piacevoli e spiacevoli (15 item).

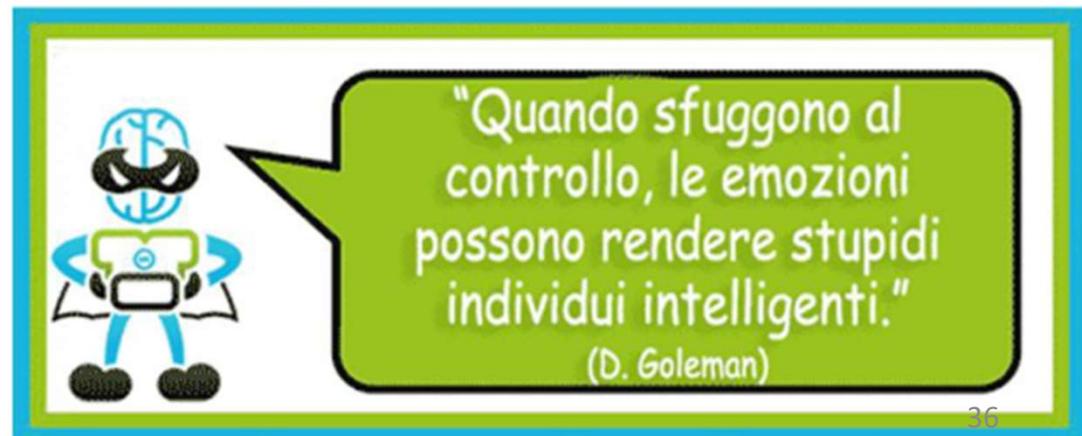
La gestione delle emozioni spiacevoli si riferisce alla capacità di regolare emozioni come la rabbia, l'irritabilità, l'ansia e lo sconforto... L'autoefficacia nell'espressione delle **emozioni piacevoli** si riferisce alla capacità di saper esprimere emozioni come gioia, entusiasmo e orgoglio, in risposta ad eventi piacevoli.

Per ciascun item di entrambe le scale i soggetti valutano il grado in cui ritengono di essere capaci di regolare le emozioni su una scala che va da 1 (per nulla capace) a 5 (del tutto capace).

(*) APEN/G (Autoefficacia Percepita nella Gestione delle Emozioni Negative),
APEP/G (Autoefficacia Percepita nella Gestione delle Emozioni Positive)
(Caprara, 2001)

L'analisi del modello di regressione sul campione mostra un incremento medio nel punteggio del questionario APEN/APEP di 0,82, **statisticamente significativo per effetto dell'intervento rispetto al gruppo di controllo**; a parità di intervento, il genere femminile presenta un incremento medio di 0,96 punti, rispetto ai maschi, a sua volta statisticamente significativo.

Le analisi nei sottogruppi evidenziano **un effetto più alto nelle femmine** con un incremento medio di 1,25 punti, mentre nei maschi l'incremento è di 0,33.



QUESTIONARIO: APEN e APEP

	Quanto sei capace di:	Per nulla capace	Poco capace	Mediamente capace	Più della media	Del tutto capace
1a	Superare la frustrazione se gli altri non ti apprezzano come vorresti	①	②	③	④	⑤
2a	Non scoraggiarti in seguito a una pesante critica	①	②	③	④	⑤
3a	Evitare lo scoraggiamento se i tuoi amici e i tuoi cari non possono esserti vicini nei	①	②	③	④	⑤
4a	Evitare di scoraggiarti di fronte alle avversità	①	②	③	④	⑤
5a	Mantenerti calmo in situazioni di stress	①	②	③	④	⑤
6a	Superare la rabbia per l'essere stato/a rifiutato/a	①	②	③	④	⑤
7a	Superare l'irritazione per i torti subiti	①	②	③	④	⑤
8a	Evitare di arrabbiarti quando gli altri si comportano male con te	①	②	③	④	⑤
1b	Esprimere la tua felicità quando ti succede qualcosa di bello	①	②	③	④	⑤
2b	Manifestare la tua soddisfazione quando raggiungi gli obiettivi che ti sei proposto	①	②	③	④	⑤
3b	Gioire dei tuoi successi	①	②	③	④	⑤
4b	Esprimere liberamente la tua contentezza e il tuo entusiasmo in occasione di feste e incontri	①	②	③	④	⑤
5b	Rallegrarti del successo di una persona amica	①	②	③	④	⑤
6b	Divertirti in compagnia dei tuoi amici	①	②	③	④	⑤
7b	Entusiasmarti quando ascolti una musica che ti piace	①	②	③	④	⑤

Il questionario è costituito dalle sottoscale APEN e APEP:

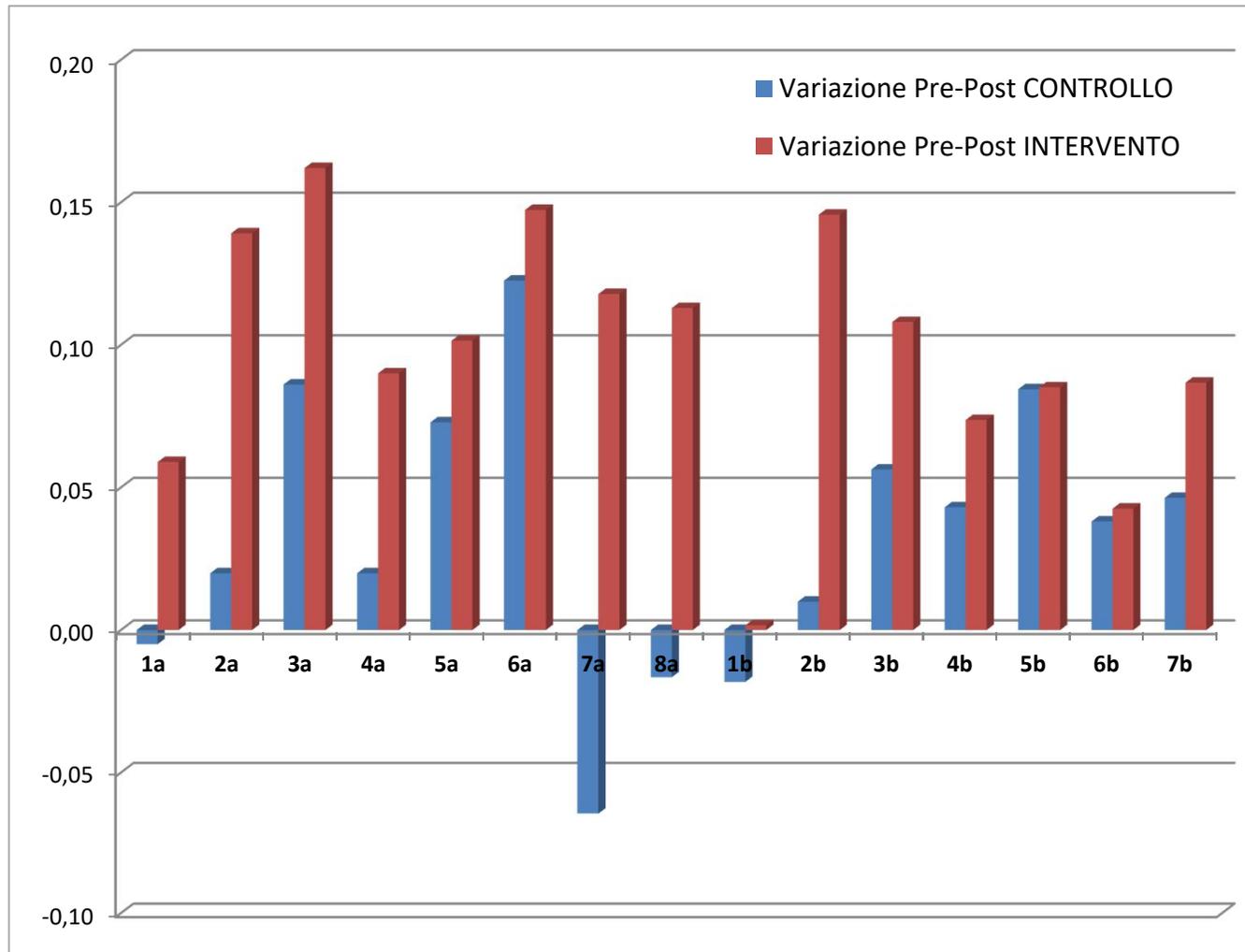
la scala APEN (8 item)
valuta l'autoefficacia percepita nella gestione delle emozioni spiacevoli

la scala APEP (7 item)
valuta l'autoefficacia percepita nell'espressione delle emozioni piacevoli

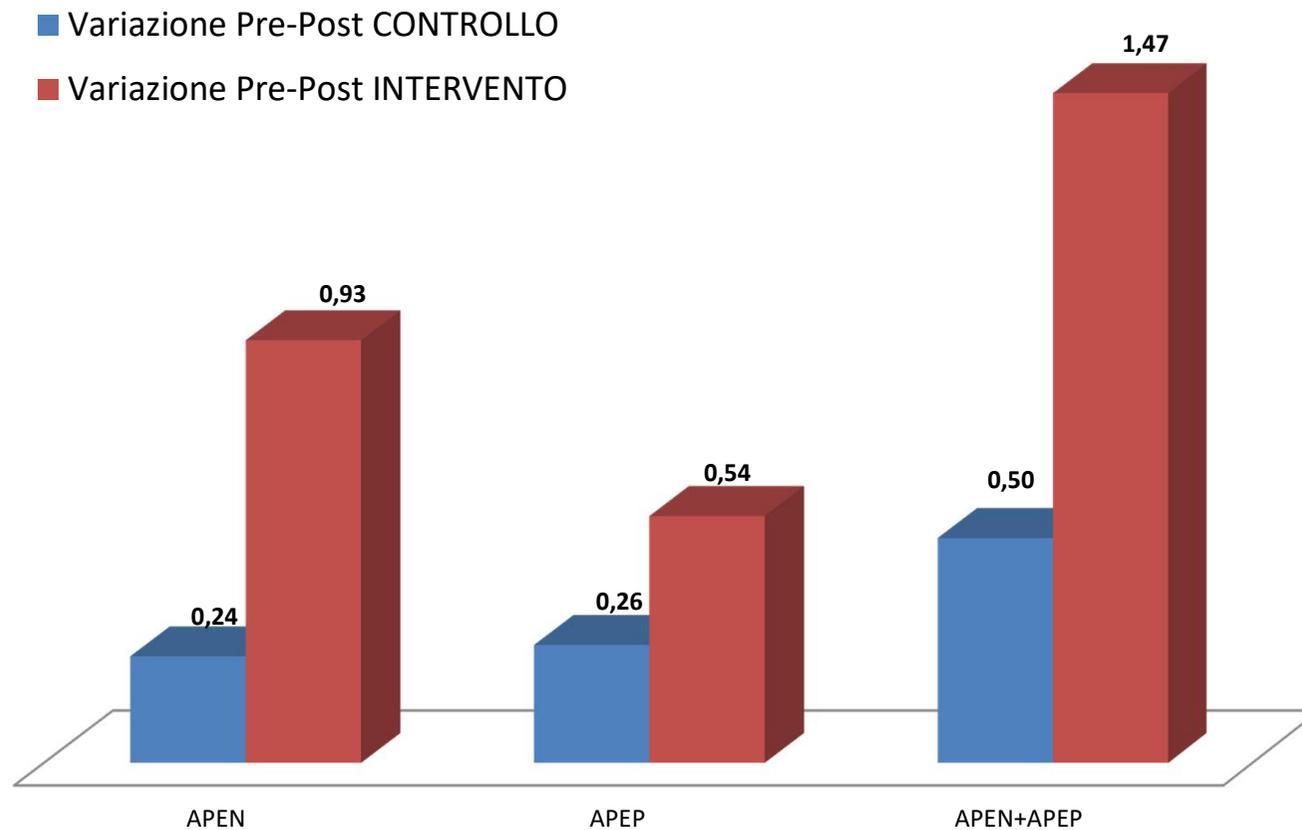
Ciascun item è valutato utilizzando **5 possibili risposte**

- 1 per nulla capace
- 2 poco capace
- 3 mediamente capace
- 4 più della media capace
- 5 del tutto capace

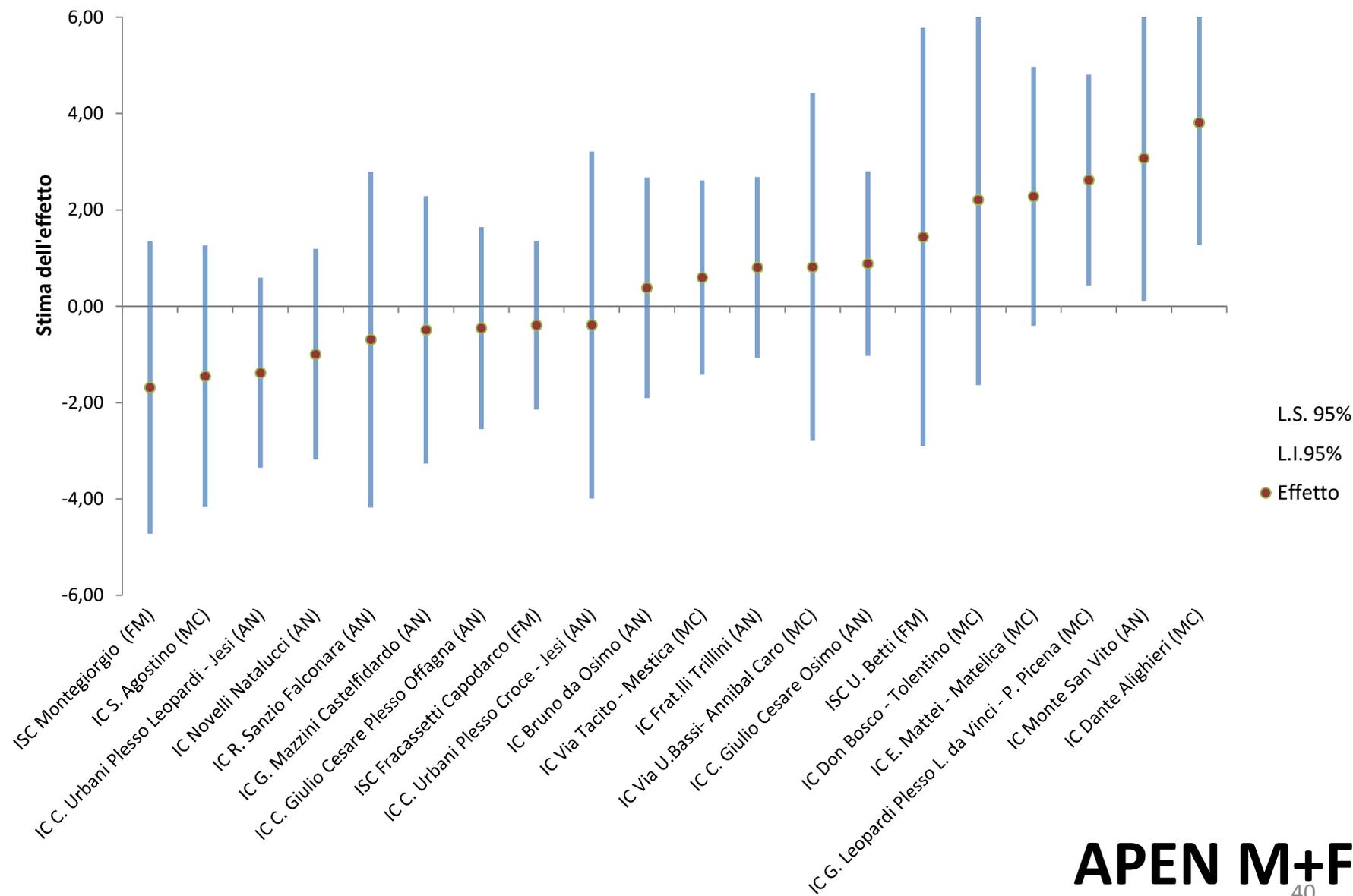
APEN/APEP: variazione dei punteggi medi dei singoli item nel pre e post nei gruppi di controllo e intervento (maschi + femmine)



APEN/APEP: variazione dei punteggi medi delle scale APEN, APEP, APEN+APEP nel pre e post nel gruppo di controllo e di intervento (maschi + femmine)



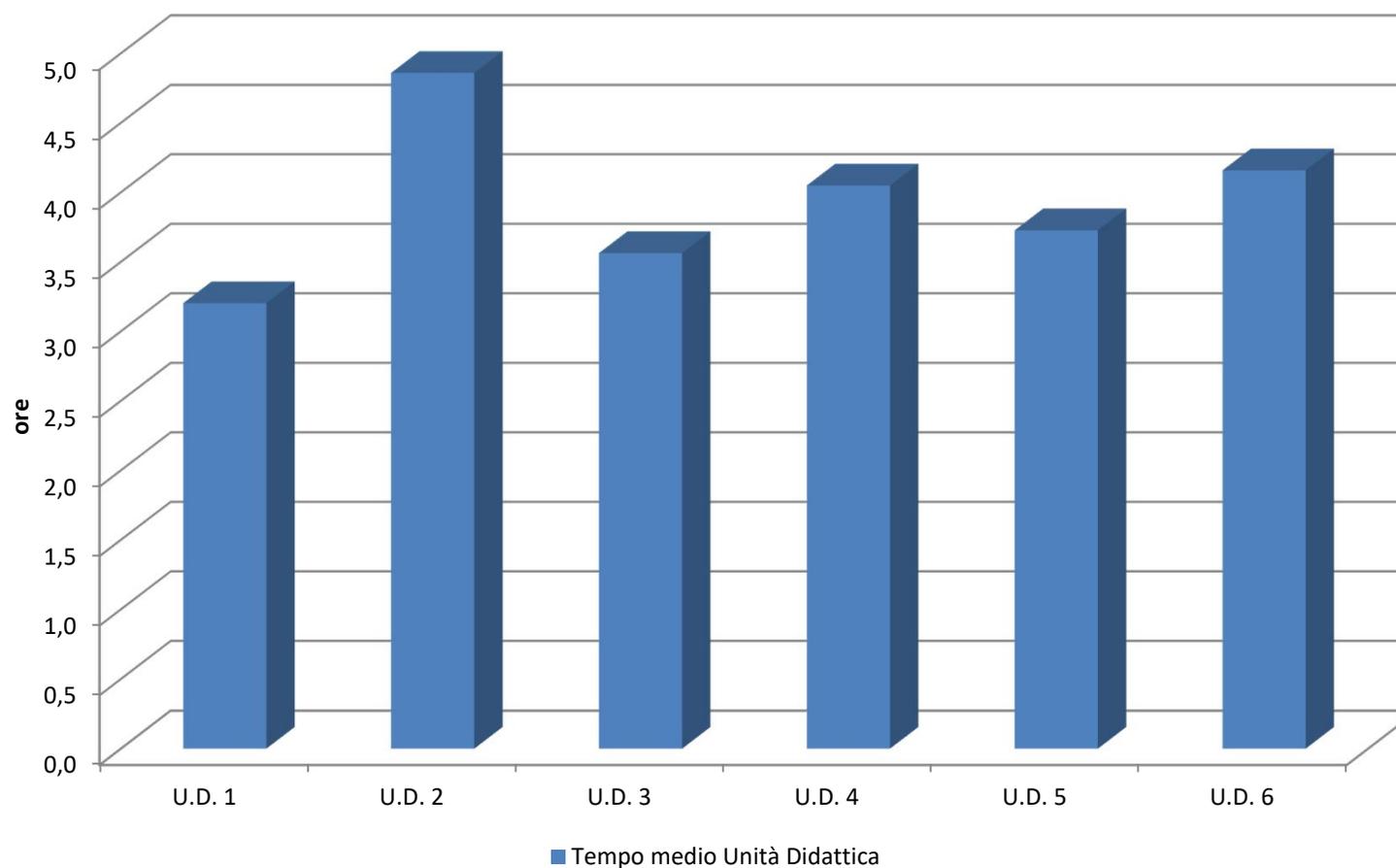
Valutazione dell'effetto dell'intervento "Stand by me" rispetto al Controllo per il questionario APEN nelle singole scuole al fine di evidenziare la variabilità dell'effetto tra i diversi istituti scolastici coinvolti.



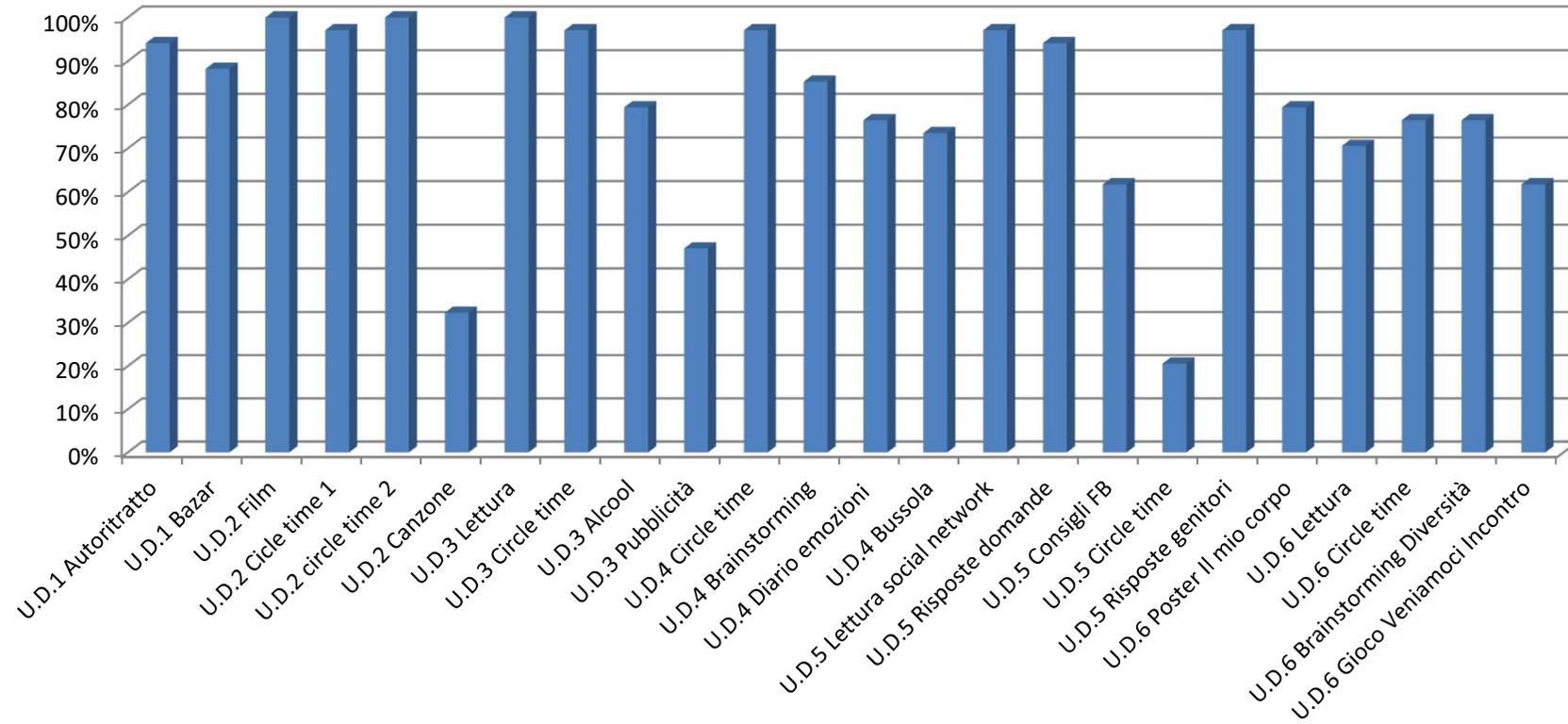
Analisi di n. 34 questionari di processo compilati dai docenti

Il numero medio di attività è 19 con un minimo di 9 e un massimo di 24; il tempo medio impiegato in classe per tutte le attività è stato di 22,5 ore con un minimo di 13,8 e un massimo di 41 ore.

Tempo medio Unità Didattica



Percentuali di classi che hanno svolto l'U.D.



Tratto da "SDQ" Goodman, 2001 SDQ STRENGTHS AND DIFFICULTIES QUESTIONNAIRE 1

Fraasi	non vero	parzialmente vero	assolutamente vero
1. Cerco di essere gentile verso gli altri; sono rispettoso dei loro sentimenti	⊖	⊕	⊕
2. Sono agitato/a, non riesco a stare fermo per molto tempo	⊖	⊕	⊕
3. Soffro spesso di mal di testa, mal di stomaco o nausea	⊖	⊕	⊕
4. Condivido volentieri con gli altri (dolci, giocattoli, matite, ecc.)	⊖	⊕	⊕
5. Spesso ho delle crisi di collera o sono di cattivo umore	⊖	⊕	⊕
6. Sono piuttosto solitario, tendo a giocare da solo	⊖	⊕	⊕
7. Generalmente sono ubbidiente e faccio quello che mi è stato detto	⊖	⊕	⊕
8. Ho molte preoccupazioni	⊖	⊕	⊕
9. Sono di aiuto se qualcuno si fa male, è arrabbiato o malato	⊖	⊕	⊕
10. Sono costantemente in movimento; spesso mi sento a disagio	⊖	⊕	⊕
11. Ho almeno un buon amico o una buona amica	⊖	⊕	⊕
12. Spesso litigo. Costringo gli altri a fare quello che voglio	⊖	⊕	⊕
13. Sono spesso infelice o triste; piango facilmente	⊖	⊕	⊕
14. Generalmente sono ben accettato/a dalle persone della mia età	⊖	⊕	⊕
15. Sono facilmente distratto/a; trovo difficile concentrarmi	⊖	⊕	⊕
16. Le situazioni nuove mi rendono nervoso/a, mi sento poco sicuro di me stesso/a	⊖	⊕	⊕
17. Sono gentile con i bambini piccoli	⊖	⊕	⊕
18. Sono spesso accusato/a di essere un/a bugiardo/a o un/a ingannatore/trice	⊖	⊕	⊕
19. Sono preso/a di mira e preso/a in giro dalle persone della mia età	⊖	⊕	⊕
20. Sono spesso volontario/a per aiutare gli altri (genitori, insegnanti, bambini)	⊖	⊕	⊕
21. Penso prima di fare qualcosa	⊖	⊕	⊕
22. Ho rubato degli oggetti che non mi appartenevano da casa, da scuola o dagli altri posti	⊖	⊕	⊕
23. Ho migliori rapporti con gli adulti che con le persone della mia età	⊖	⊕	⊕
24. Ho molte paure, mi spavento facilmente	⊖	⊕	⊕
25. Sono in grado di finire ciò che mi viene chiesto; rimango concentrato/a per tutto il tempo necessario	⊖	⊕	⊕

Hai qualche altro commento o preoccupazione?



Cosa
non ha funzionato?



Tratto da *Indice di Intelligenza Emotiva*,
F. Veltro, A. Gigantesco 2016

		Per niente d'accordo	Un po' d'accordo	Molto d'accordo	Completamente d'accordo
1	Mi arrabbio "subito"	⊖	⊕	⊕	⊕
2	Mi riesce facile dire ciò che sento	⊖	⊕	⊕	⊕
3	Quando sono arrabbiato agisco d'impulso	⊖	⊕	⊕	⊕
4	Capisco se uno è preoccupato anche se non lo dice	⊖	⊕	⊕	⊕
5	"Le penso tutte" quando devo risolvere un problema	⊖	⊕	⊕	⊕
6	Partecipo emotivamente ai problemi degli altri	⊖	⊕	⊕	⊕
7	Non ho alcun problema a dire quello che "provo"	⊖	⊕	⊕	⊕
8	Comunico facilmente i miei sentimenti	⊖	⊕	⊕	⊕
9	Credo di saper dare delle buone risposte a domande difficili	⊖	⊕	⊕	⊕
10	Riesco a descrivere quello che provo	⊖	⊕	⊕	⊕
11	Mi capita di litigare facilmente con gli altri	⊖	⊕	⊕	⊕
12	Quando mi trovo di fronte a un problema mi viene naturale pensare a diverse soluzioni	⊖	⊕	⊕	⊕
13	Sono capace di cogliere la tristezza dei miei amici	⊖	⊕	⊕	⊕
14	Sono capace di riconoscere i miei stati d'animo	⊖	⊕	⊕	⊕
15	Mi ritengo capace di superare i problemi	⊖	⊕	⊕	⊕

SPAZIO DI CONFRONTO FINALE...

- 1) In via del tutto generale, **quanto ritenete utile il Programma "*Stand by me*"** per lavorare sull'autoefficacia degli 11enni nel vs Istituto?
- 2) Quali **i punti di forza o di debolezza di "*Stand by me*"**?
- 3) Quali **aspetti ritenete utile potenziare** ulteriormente?
- 4) **Quali Unità/Attività hanno creato difficoltà** a voi e/o alla classe?
- 5) Pensate di **riproporlo** nei prossimi Anni Scolastici?

A smooth sea
Never made a
skillful sailor...



Grazie per
l'attenzione