

SUPSI

LAVORO DI DIPLOMA DI

VALERIA ROLLI

MASTER OF ARTS SUPSI IN INSEGNAMENTO NELLA SCUOLA MEDIA

ANNO ACCADEMICO 2015/2016

**AUTOSTIMA E POSSIBILI PUNTI DI CONTATTO
CON LA PRATICA DI UN'ATTIVITÀ SPORTIVA
PER UN ADOLESCENTE**

RELATORE

LUCIANA CASTELLI, ALBERTO CRESCENTINI, LUCA SCIARONI

Sommario

1. Introduzione	pag.1
2. Quadro teorico	pag.3
2.1. L'autostima	pag.3
2.2. Adolescenza e sport	pag.4
2.3. Le emozioni	pag.6
2.4. L'intelligenza emotiva	pag.7
3. Metodologia di ricerca	pag.9
3.1. Il lavoro ticinese e le origini canadesi	pag.9
3.2. La struttura del questionario	pag.10
3.3. Il campione di riferimento	pag.12
3.4. Fasi di lavoro	pag.12
4. Analisi ed interpretazione dei dati	pag.13
4.1. Analisi dei dati	pag.13
4.2. Interpretazione dei risultati	pag.20
5. Conclusioni	pag.25
Bibliografia	pag.27

1. Introduzione

L'adolescenza e la preadolescenza sono periodi della vita caratterizzati da forti e grandi mutamenti: i ragazzi devono trovare il loro posto nel mondo, devono capire ed imparare ad esprimere il proprio pensiero e far sentire la propria voce. È il momento in cui escono dall'ala protettiva della famiglia ed iniziano a costruirsi la propria identità come futuri adulti nel mondo. I cambiamenti cui è sottoposto un adolescente riguardano diversi ambiti: il corpo che perde man mano i caratteri infantili, il rapporto con i compagni, anche dell'altro sesso, i punti di riferimento. Tutto ciò può portare i ragazzi preadolescenti a non sentirsi più adeguati: non riconoscono più il loro corpo e assumono comportamenti opposti a quelli che avevano fino a qualche anno prima. È quindi facile che durante l'adolescenza un ragazzo non abbia una grande autostima di sé, sentendosi sempre inadeguato al mondo che lo circonda. Un posto importante è poi riservato alle emozioni. Se l'emotività è una componente fondamentale per ognuno di noi, e anche per gli adulti non è sempre facile da gestire, lo è ancora di più durante l'adolescenza: durante questi anni i ragazzi vivono spesso emozioni contrastanti, di gioia o rabbia, che non riescono a riconoscere, che hanno paura di esternare e che quindi non riescono ad affrontare.

Secondo Goleman, un individuo dotato di una buona intelligenza emotiva conosce meglio se stesso e le proprie emozioni e avrebbe quindi tutti gli strumenti per capire anche i sentimenti dell'altro, potendo così instaurare dei rapporti di empatia e comunicazione molto efficaci, siano essi a scuola, sul lavoro e in famiglia. (Goleman, 1996)

Sviluppare queste capacità non è però facile ed è per questo motivo che è importante iniziare a sviluppare l'intelligenza emotiva già dalla prima infanzia, sia a scuola, sia nel contesto extra scolastico. La pratica di uno sport, sia esso individuale o di squadra, suonare uno strumento, praticare un'attività di tipo artistico come per esempio la pittura, la scrittura o il disegno sono tutte attività che mettono in gioco le nostre emozioni e che ci insegnano a conoscerci e ad apprezzarci per quello che siamo: importante in tutte le fasi della vita e ancora di più durante l'adolescenza.

Il questionario *Capire le nostre vite. Strumento di misura sullo sviluppo nella preadolescenza*, tradotto e adattato dall'originale *Middle Childhood Inside and Out: The Psychological and Social World of Children 9-12* (MDI) ideato da Kimberly Schonert-Reich della British University of Columbia di Vancouver (vedi capitolo 3), che è stato somministrato ai ragazzi indaga cinque ambiti

relativi al loro benessere: lo sviluppo socio-emotivo, le relazioni sociali, l'esperienza scolastica, la salute fisica e mentale e infine l'uso del tempo libero.

All'interno di tutti gli ambiti riguardanti il benessere dei preadolescenti, quelli scelti da me riguardano l'autostima e la pratica di un'attività sportiva durante il tempo libero. Quello che mi interessava vedere era da una parte quanto fosse alto il grado di autostima nei ragazzi di seconda media e se essi fossero capaci di dire di trovarsi bene con se stessi e se fossero felici di se in una fase della vita, che come detto, è caratterizzata da innumerevoli cambiamenti; dall'altra quanti ragazzi utilizzassero il proprio tempo libero praticando un'attività sportiva, e se sì quale tipo di sport, di squadra o individuale, e per quanti giorni alla settimana. Ho cercato infine di mettere in relazione questi due ambiti per vedere se ci fosse una correlazione tra di essi.

Ho deciso di concentrarmi su un campione ristretto di questionari perché ero altresì interessata a capire come vivessero l'adolescenza i ragazzi di una realtà relativamente piccola e che sapevo essere tutti abbastanza sportivi.

Nel prossimo capitolo viene fatta un'introduzione sulle emozioni, sul concetto di autostima, in particolare durante il periodo dell'adolescenza e sull'importanza dello sport. Dopo questo capitolo di carattere generale inizia il lavoro vero e proprio sui questionari: nel capitolo due ne spiego le origini e gli ambiti riguardanti il benessere dei preadolescenti che verranno analizzati. Spiego inoltre brevemente il metodo di somministrazione dei questionari e come sono stati raccolti i dati.

Nel quarto capitolo inizia la parte di analisi e interpretazione dei dati raccolti. Nonostante il campione di riferimento sia abbastanza ampio, il mio lavoro si è concentrato su un gruppo ristretto di soggetti. Segue infine una conclusione del lavoro svolto.

2. Quadro teorico

2.1 L'autostima

Per una prima definizione di autostima si può partire dall'etimologia: il verbo stimare deriva dal latino "aestimare" che significa "valutare" con una doppia accezione: valutare nel senso di "determinare il valore di" e "avere un'opinione su". Pope, McHale e Craighead (1993) sottolineano il fatto che essa debba essere distinta dal "concetto di se", vale a dire da quella "[...] costellazione di elementi cui un individuo fa riferimento per descrivere sé stesso" (pag. 14) e la definiscono come la valutazione delle informazioni contenute nel concetto di se. Secondo i tre studiosi l'autostima sarebbe quindi basata sulla combinazione di informazioni oggettive che un individuo ha di sé stesso e valutazione soggettiva di tali informazioni.

Come sostengono Pope, McHale e Craighead (1978), il concetto di autostima non è però unitario, ma è costituito da diversi ambiti:

1. **L'area interpersonale:** vale a dire come il soggetto valuta i suoi rapporti sociali, con i pari e con gli adulti.
2. **L'area scolastica:** i successi e i fallimenti a scuola.
3. **L'area emozionale:** la vita emotiva, la capacità di controllare le emozioni
4. **L'area familiare:** le relazioni in famiglia, il grado in cui il soggetto si sente valorizzato e amato.
5. **L'area corporea:** il suo aspetto, le capacità fisiche.

Un altro modo per definire e capire cos'è l'autostima è quello di considerare il Sé percepito e il Sé ideale (James, 1890, citato da Pope, McHale & Craighead 1993). Il primo corrisponde al concetto di se, quindi alla conoscenza di abilità e caratteristiche che sono presenti o assenti in noi; il Se ideale non è altro invece che l'immagine di ciò che ci piacerebbe essere. La discrepanza tra questi due aspetti, tra quello che siamo e quello che vorremmo essere, porta ad avere problemi di autostima: più questo divario è grande, più bassa sarà l'autostima. Essa è quindi molto dinamica in quanto continuamente messa in gioco dal raggiungimento o meno degli obiettivi che ci si era posti, dai successi o fallimenti ottenuti. Questo dinamismo dell'autostima è ancora più marcato nell'età

adolescenziale, durante la quale “attraverso nuove esperienze si modifica e si organizza la comprensione di se e il senso del proprio valore personale. Si delineano progressivamente sentimenti di maggiore o minore autostima, con un aumento progressivo di sentimenti di valutazione positiva di se o con un progressivo ridimensionamento nelle valutazioni personali” (Baldwin e Hoffmann 2002, citato da Laghi, Pallini 2008, pag. 680).

Non stupisce quindi che essa sia una delle variabili più critiche quando si va a misurare il benessere dei preadolescenti perché è proprio durante questa età che i ragazzi iniziano a formarsi delle convinzioni su loro stessi e a vedersi forti nel riuscire a perseguire i risultati o invece piuttosto insicuri. Avere autostima permette ai ragazzi preadolescenti di fare le prime esperienze in quello che sarà il mondo degli adulti senza aver troppa paura di sbagliare e di affrontare nella maniera adeguata i problemi che gli si presenteranno, siano essi scolastici o extra scolastici (Guhn, Schonert-Reichl et al. 2012).

2.2. Adolescenza e sport

L'adolescenza è caratterizzata da un'instabilità psicologica dei ragazzi, Knobel definisce questo periodo della vita come la fase dei tre lutti: un primo lutto è per la perdita del ruolo infantile, il secondo per la perdita del corpo infantile e il terzo per la perdita dei genitori vissuti in maniera infantile. (Knobel 1964, citato da Antonelli, Salvini 1978 pag. 54). Durante il periodo dell'adolescenza i ragazzi stanno uscendo dalla sfera di protezione dell'infanzia e stanno cercando di crearsi una propria identità nel mondo degli adulti, nuova identità che passa anche attraverso la nascita di una nuova immagine di se. Proprio per l'accettazione di questa nuova immagine la pratica di un'attività sportiva gioca un ruolo rilevante, in quanto essa “rappresenta per l'adolescente non soltanto un mezzo per guadagnare una nuova identità corporea, consona al suo prossimo status di adulto, ma anche una possibilità di prendere coscienza di questa nuova realtà, superando così il sentimento soggettivo di alienazione che gli deriva dalla coesistenza dell'animo infantile con il corpo virile.” (Antonelli & Salvini, pp.56-57).

Lo sport gioca un ruolo molto importante sia per gli adulti sia, e ancora di più, per gli adolescenti. Sia esso individuale o di gruppo lo sport ci insegna molte cose e ci da gli strumenti per affrontare anche la quotidianità: il miglioramento dell'autostima, il controllo dell'emotività, una maggiore capacità di socializzare con i coetanei, una maggiore tolleranza alle frustrazioni e un giusto

controllo delle emozioni sono alcune delle componenti della personalità che risentono maggiormente dei benefici della pratica di un'attività sportiva. (Caldarone, Giampietro 1997)

In uno sport di squadra, si instaurano molte relazioni, è quindi importante andare d'accordo con gli altri componenti della squadra per creare appunto un gruppo. Lo sport può essere d'aiuto negli anni dell'adolescenza per superare la propria timidezza e insicurezza perchè permette di instaurare delle amicizie più facilmente visto che si lavora tutti per perseguire un obiettivo, ma può anche aiutare a calmare l'esuberanza di un adolescente, dovendo egli riuscire a far sì che all'interno della squadra regni sempre un bel clima. Durante l'adolescenza un ragazzo può aver paura ad esprimere le proprie emozioni e la propria paura, la pratica di uno sport di squadra lo può certamente aiutare in questo in quanto ci si fa forza l'uno con l'altro; i ragazzi imparano così a gestire la propria ansia, ad affrontare le paure e a condividere le emozioni con i propri compagni (Antonelli & Salvini 1978).

La giornata degli adolescenti è spesso colma di varie attività che vanno ad affiancarsi a quelle obbligatorie richieste dalla scuola. Sono momenti importanti che possono aiutarli a rafforzare amicizie esistenti e a sentirsi parte di un gruppo di coetanei con gli stessi interessi proprio perché stanno iniziando a costruirsi una propria identità, a prendere decisioni e a fare le proprie scelte in maniera indipendente. La partecipazione alle attività di dopo-scuola, siano esse di tipo sportivo o artistico, possono aumentare nei ragazzi l'autostima, l'impegno scolastico e la soddisfazione personale (Guhn, Schonert-Reichl et al. 2012).

Tra i diversi modi in cui si possono trascorrere le ore libere dalle lezioni e dai compiti scolastici, lo sport occupa un posto privilegiato non solo per un riscontro dal punto di vista del benessere ma anche da quello emotivo. L'appartenenza ad un'associazione sportiva può rappresentare per il ragazzo una sorta di "zona sicura": da una parte può ritrovare nell'allenatore quella figura rassicurante dell'adulto, dall'altra può ottenere un'alternativa affettiva in cui gli vengono riconosciute una maggiore autonomia e una più sicura identità. (Antonelli & Salvini 1978, pag.60)

La pratica di uno sport o in ogni caso l'uso, come si dice, costruttivo del tempo libero, può essere una sorta di valvola di sfogo ma anche una palestra per la formazione e l'educazione. Grazie alla pratica sportiva i ragazzi possono imparare a rispettare delle regole, a cooperare e rispettare i compagni, a confrontarsi con essi e a gestire le proprie emozioni.

Tutto ciò avrà dei benefici anche al di fuori della palestra e del campo da gioco, sia nelle aule scolastiche sia nella vita nel mondo adulto che i ragazzi affronteranno.

Secondo una ricerca svolta dall'Ufficio federale dello sport, dalla Rete svizzera salute e movimento in collaborazione con altri uffici federali e società, è risultato che “[...] un'attività sportiva regolare già nel secondo decennio di vita presenta tutta una serie di positivi effetti biopsicosociali, in parte immediati – ad es. maggiore stabilità a livello psicosociale con diminuzione di stress e sbalzi d'umore – e in parte riscontrabili a lungo termine [...]” (1999).

2.3. Le emozioni

Una prima difficoltà cui si sono trovati di fronte i ricercatori e gli studiosi che per primi si sono occupati di emozioni è stata quella di trovare una definizione univoca che spiegasse cosa sono le emozioni. Goleman sostiene che esse siano:

“[...] impulsi ad agire; in altre parole, piani d'azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita. La radice stessa della parola *emozione* è il verbo latino MOVEO, <<muovere>>, con l'aggiunta del prefisso <<e->> (<<movimento da>>), per indicare che in ogni emozione è implicita una tendenza ad agire.” (1996, p. 24)

Poiché ogni emozione da noi provata implica un comportamento, una tendenza ad agire, è interessante notare come il corpo cambi e si prepari a rispondere nella maniera più adatta a quella determinata emozione. Goleman, riprendendo l'elenco fornito da Ekman, Friesen e Levenson (Ekman, Friesen & Levenson 1990, citato da Goleman 1996, p.357), mostra che per esempio quando si è felici si ha un aumento di attività di un centro cerebrale che inibisce i sentimenti negativi.

Un'altra difficoltà è stata quella di riuscire a classificarle e decidere quali siano le cosiddette emozioni primarie o, come le chiama Goleman (1996), “*il blu, il rosso e il giallo del sentimento dai quali derivano tutte le mescolanze [...]*.” (p. 333). Secondo Paul Ekman le emozioni riguardanti: rabbia, disgusto, felicità, tristezza, sorpresa, dispiacere e paura sarebbero universali poiché riscontrabili anche presso individui, come per esempio i neonati o i ciechi, che non hanno avuto la possibilità di osservarle e apprenderle. Ekman ha inoltre studiato le espressioni facciali scoprendo che quelle legate a paura, collera, tristezza e gioia sono “*riconosciute in ogni cultura del mondo, compresi i popoli analfabeti [...]*”. (Goleman 1996, p. 334).

2.4. L'intelligenza emotiva

Il termine *intelligenza emotiva* è stato usato per la prima volta dagli studiosi Salovey e Mayer nel loro articolo "*Emotional Intelligence*" del 1990. I due autori definiscono questo tipo di intelligenza come:

“La capacità di controllare i sentimenti ed emozioni proprie ed altrui, distinguere tra di esse e utilizzare queste informazioni per guidare i proprio pensieri e le proprie azioni”
(Salovey & Mayer, 1990, p. 6)

Nonostante ciò ci sono voluti diversi anni dall'uscita dell'articolo di Salovey e Mayer affinché le emozioni fossero prese in considerazione all'interno degli studi sull'intelligenza. Si è avuta una svolta nel 1995 grazie allo studioso portoghese Antonio Damasio che all'interno della sua opera "*L'errore di Cartesio*" (Damasio 1995) confuta infatti l'idea dell'esistenza di un pensiero puro, di una razionalità non influenzata dai sentimenti. La nostra mente non sarebbe infatti programmata come un computer e non possederebbe perciò un elenco razionale di risposte per ogni scelta che siamo chiamati a compiere. Al contrario la mente lavora molto più rapidamente e prende in considerazione il peso emotivo dato dalle precedenti esperienze e fornisce una risposta sotto forma di sensazione.

L'anno successivo, nel 1996, Goleman nella sua opera "*Intelligenza emotiva: che cos'è, perché può renderci felici*" riprenderà e amplierà la definizioni di intelligenza emotiva data da Salovey e Mayer affermando che essa consiste nella capacità di riconoscere, monitorare, comprendere e gestire in modo consapevole le nostre ed altrui emozioni.

Secondo lo studioso americano inoltre l'intelligenza emotiva è caratterizzata da cinque ambiti fondamentali: **la conoscenza delle proprie emozioni**, vale a dire la consapevolezza di se e la capacità di riconoscere un determinato sentimento nel momento in cui esso si presenta; **il controllo delle emozioni**, la capacità quindi di riconoscere e sapere gestire nel modo adeguato e appropriato alla situazione le proprie emozioni, i propri impulsi; **la motivazione**, vale a dire la capacità di gestire le proprie emozioni al fine di raggiungere un obiettivo; **l'empatia**, la capacità di cogliere e comprendere i sentimenti degli altri e per finire **la gestione delle relazioni**, l'abilità quindi nel saper instaurare e gestire delle relazioni sociali.

Partendo da questi cinque ambiti principali Goleman sostiene che l'intelligenza emotiva si suddivida in due grandi categorie: l'intelligenza emotiva personale e l'intelligenza emotiva sociale.

La prima comprende la consapevolezza di se, la conoscenza delle proprie emozioni. L'intelligenza emotiva personale ci permette di valutare in maniera obiettiva i nostri limiti, le nostre capacità e quindi anche di controllare le nostre emozioni e di esprimerle in maniera adeguata alla situazione.

L'intelligenza emotiva sociale riguarda invece la nostra capacità a porci in relazione con le altre persone. Riguarda quindi l'empatia, vale a dire la capacità di riconoscere le emozioni degli altri, di saper adottare un punto di vista diverso dal nostro. Un'altra componente di questa seconda categoria dell'intelligenza emotiva riguarda la capacità di comunicare efficacemente il nostro stato d'animo e le nostre emozioni.

Per concludere si può affermare che l'intelligenza razionale e quella emotiva siano quindi due tipi di intelligenza che non lavorano in maniera indipendente una dall'altra ma che al contrario si influenzano l'un l'altra. Essere emotivamente intelligenti significa essere consapevoli di ciò che il nostro corpo ci comunica nelle diverse situazioni, delle nostre emozioni, del nostro stato d'animo e saper utilizzare al meglio queste indicazioni per stare meglio sia con noi stessi sia con gli altri.

3. Metodologia di ricerca

3.1. Il lavoro ticinese e le origini canadesi

Grazie alla collaborazione in atto con lo studio svolto nel 2007 presso l'University of British Columbia di Vancouver dalla professoressa Kimberly Schonert-Reich *Middle Childhood Inside and Out: The Psychological and Social World of Children 9-12*, mi è stato possibile inserire il mio lavoro di ricerca all'interno di un contesto più ampio. Scopo di questo lavoro canadese è stato quello di delineare i fattori che influenzano lo sviluppo sociale e psicologico dei ragazzi tra i 9 e i 12 anni dentro e fuori il contesto scolastico. Per raccogliere i dati e le informazioni essenziali a raggiungere questo obiettivo, Schonert-Reichl e i suoi collaboratori hanno ideato nel 2009 il *Middle Years Development Instrument*, un questionario, del quale parlerò più approfonditamente in seguito, che, attraverso 71 domande, indaga cinque dimensioni fortemente legate al benessere dei preadolescenti: lo sviluppo sociale ed emotivo, i legami con gli adulti e con i loro pari, le esperienze scolastiche, l'uso del tempo libero e infine il benessere e la salute fisica. I ragazzi hanno quindi la possibilità di esprimere, in maniera completamente anonima, le proprie emozioni, stati d'animo, bisogni e desideri così da aiutare anche la scuola a progettare dei programmi che vadano a supporto sia degli allievi, sia della famiglia e degli insegnanti.

Dallo studio canadese sui risultati ottenuti dalla somministrazione del MDI sono emersi risultati interessanti, riassumibili in quattro punti essenziali: se da una parte i ragazzi sembrano beneficiare in maniera significativa dalla partecipazione ad attività strutturate organizzate dopo la scuola, dall'altra i ragazzi che durante il tempo libero fanno un uso eccessivo della tecnologia sono meno felici dei compagni. Un altro aspetto che è emerso dallo studio è l'importanza del legame con i genitori, più questo legame sarà forte meglio i ragazzi potranno affrontare meglio il periodo dell'adolescenza. L'ultimo punto che lo studio mette in luce è come i rapporti sia con i coetanei sia con gli adulti all'interno della scuola e nella comunità di appartenenza siano fondamentali per accrescere la competenza socio-emotiva dei ragazzi (Schonert-Reichl et al., 2007).

3.2. La struttura del questionario

Lo strumento fondamentale con il quale ho effettuato la mia ricerca è stato il questionario *Capire le nostre vite. Strumento di misura sullo sviluppo nella preadolescenza*. Tale questionario è stato tradotto, e leggermente modificato per poterlo meglio adattare alla realtà locale, dall'originale canadese *Middle Years Development Instrument (MDI)* già menzionato in precedenza.

Sulla copertina del questionario sono presenti alcune spiegazioni, viene detto agli allievi che non si tratta di un test e che perciò non esistono risposte giuste o sbagliate, viene loro ricordato che la partecipazione è volontaria e che essi possono in qualsiasi momento (prima, durante o dopo la compilazione) decidere di astenersi, viene infine detto loro che tutti i dati raccolti non saranno mai trattati singolarmente e che soprattutto nulla di quanto scritto verrà divulgato.

Nella prima pagina del questionario, prima di passare alle domande più legate al benessere, sono presenti una serie di domande riguardanti i dati personali, quali il sesso, la data di nascita, la lingua materna e le altre lingue parlate a casa e per ultimo la difficoltà di lettura dell'italiano. È importante sottolineare che il questionario è completamente anonimo e che anche dati sensibili che potrebbero far risalire alla persona che lo ha compilato, non sono mai trattati singolarmente. A partire dalla pagina seguente inizia il questionario vero e proprio, composto, come già detto da 71 domande, che indagano cinque aree legate al benessere:

1. **Lo sviluppo socio-emotivo** – le domande da [1] *“Mi dispiace quando gli altri ragazzi non hanno le stesse cose che ho io”* fino a [23] *“Ho aiutato qualcuno che si sentiva ferito”* indagano il benessere sociale ed emotivo dei ragazzi. Tali domande coprono sette aree: l'empatia, l'ottimismo, l'autostima, la depressione, l'ansia, la soddisfazione di vita e infine i comportamenti pro sociali.
2. **Le relazioni sociali** – le domande da [24] *“Ci sono degli adulti che sono importanti per te a scuola?”* a [42] *“C'è qualcuno della mia età che davvero mi capisce”*¹ esaminano le relazioni che il preadolescente instaura con gli altri adulti: siano essi insegnanti o personale scolastico più in generale, membri della famiglia o compagni.

¹ Le domande 21-23 erano poste come risposta ad una domanda più generale *“Dall'inizio dell'anno scolastico, quante volte hai fatto le seguenti cose?”*

3. **L'esperienza scolastica** – analizzata prendendo in esame il concetto di se a scuola, il clima scolastico, l'appartenenza alla scuola ed eventuali esperienze di bullismo vissute nell'ambiente scolastico. Le domande che coprono quest'area di indagine vanno dalla [43] *“Sono certo che riuscirò ad imparare quello che insegneranno a scuola quest'anno”* fino alla [56] *“Virtualmente (qualcuno ha, per esempio, usato il computer o il telefonino per escluderti, minacciarti, metterti in imbarazzo o ferire i tuoi sentimenti)”*².

4. **La salute fisica e lo stile di vita** – le domande relative a quest'area di indagine chiedono al preadolescente di valutare il proprio benessere fisico il relazione alla salute generale, all'immagine che si ha del proprio corpo, all'alimentazione e infine al sonno. Le domande in questione vanno dalla [57] *“In generale come descriveresti il tuo stato di salute?”* fino alla [65] *“Di solito a che ora vai a letto durante la settimana?”*

5. **Il tempo libero** – il questionario si chiude con sei domande, dalla [66] *“Durante la settimana, con chi passi il tuo tempo libero nel pomeriggio?”* alla [71] *“Che cosa ti impedisce di partecipare alle attività a cui vorresti prendere parte?”* riguardanti l'impiego del tempo libero da parte dei preadolescenti: quali attività svolgano o vorrebbero svolgere.

Quasi tutte le domande prevedevano una risposta a crocetta, da scegliere tra un range più o meno ampio di risposte possibili; per la domanda [1] *“Mi dispiace quando gli altri ragazzi non hanno le stesse cose che ho io”* per esempio le risposte possibili erano: *per niente / non tanto / non so / un po' / molto*.

² Come nel caso precedente, anche qui le domande 53-56 sono formulate come risposte alla domanda più generale *“Durante l'anno scolastico ti è successo di essere maltrattato in uno dei seguenti modi?”*

3.3. Il campione di riferimento

Il questionario è stato sottoposto a 389 allievi di prima e seconda media in diverse sedi del Cantone. L'età media dei ragazzi che hanno compilato il questionario è di circa 12 anni, si va da un minimo di 10 ad un massimo di 14. Per quanto riguarda il sesso, dall'analisi dei dati è emersa una leggera predominanza femminile: si ha infatti una percentuale pari al 51.7% di femmine contro il 45% di maschi (13 allievi, corrispondenti al 3.3% del totale non aveva indicato il proprio sesso).

3.4. Fasi di lavoro

Fase I: approfondimento teorico e scelta del campione

Questa prima fase, avvenuta nei primi mesi dell'anno scolastico 2015/2016, è servita, a me e ai colleghi che hanno svolto il mio stesso lavoro di ricerca, a prendere conoscenza del questionario e ad approfondire, dal punto di vista teorico, la tematica che saremmo andati in seguito ad esaminare. È stato in seguito definito il campione cui avremmo sottoposto il questionario: ognuno di noi avrebbe fatto compilare il questionario ad almeno due classi. Avendo io soltanto una classe del primo biennio, per la compilazione del secondo gruppo di questionari ho chiesto la collaborazione di un'altra docente.

Fase II: somministrazione dei questionari

Al termine della prima fase di approfondimento teorico, durante il mese di novembre ognuno di noi ha presentato il questionario agli allievi. Sia all'interno della mia classe sia in quella della collega, ho spiegato agli allievi di che tipo di lavoro si trattasse, insistendo soprattutto sull'anonimato delle risposte e sull'importanza di rispondere in maniera veritiera alle domande in quanto non si trattava di un test.

Fase III: analisi dei dati

Una volta raccolti tutti i dati essi sono stati analizzati e riportati in tabelle, indicanti il numero totale dei partecipanti e la percentuale di ogni risposta, dal team di docenti ricercatori. Ognuno di noi ha poi svolto un'analisi interpretativa dei dati a seconda dei propri interessi di ricerca, nel mio caso la relazione tra autostima e pratica di un'attività sportiva.

4. Analisi ed interpretazione dei dati

4.1 Analisi dei dati

La domanda di ricerca alla quale vorrei rispondere con questo lavoro riguarda la relazione tra l'autostima dei ragazzi preadolescenti e la pratica di un'attività sportiva. Per questo motivo mi sono concentrata solo su quelle domande del questionario che meglio potevano aiutarmi a trovare una risposta. Per quanto riguarda l'autostima ho analizzato le seguenti domande:

[7] – “In generale mi piace essere come sono”

[8] – In generale ci sono molte cose di cui vado fiero”

[9] – Ci sono molte cose positive che mi riguardano

All'interno del gruppo di domande [1] – [23] relativo alla prima delle cinque aree legate al benessere indagate dal questionario, vale a dire lo sviluppo socio-emotivo, queste tre domande in particolare si concentrano proprio sul concetto di autostima.

Per quanto riguarda la seconda parte della domanda di ricerca, ho utilizzato la parte finale del questionario che indaga sull'uso del tempo libero da parte dei ragazzi. Ciò che interessava a me era capire quanti ragazzi utilizzano il proprio tempo libero per svolgere un'attività sportiva. Le domande più utili sono state perciò le seguenti:

[68] – La settimana scorsa, dopo la scuola, quante volte hai preso parte a...:

[68.d] – sport individuali con un allenatore

[68.e] – sport di gruppo con un allenatore

[69] - La settimana scorsa, dopo la scuola, quante volte hai...:

[69.a] – praticato uno sport o partecipato ad un allenamento per divertirti.

Per l'analisi dei dati mi sono basata sui risultati di due classi di seconda media. I questionari sono stati compilati da 42 allievi, con una leggera predominanza femminile: le ragazze rappresentano infatti il 56.4% del campione valido (in 3 casi non era stato indicato il sesso).

Poiché le domande 7-9 rappresentavano già di per sé una scala dell'autostima sono state trattate come tali.

Per questo tipo di domande le risposte possibili erano cinque: *per niente (1) / non tanto (2) / non so (3) / un po' (4) / molto (5)*.

I risultati ottenuti sono riassunti nella tabella sottostante:

Domande [7] – [8] - [9]			
AUTOSTIMA			
		Frequenza	Percentuale
Valido	2.00	1	2.4
	2.67	2	4.8
	3.00	2	4.8
	3.33	4	9.5
	3.67	6	14.3
	4.00	10	23.8
	4.33	3	7.1
	4.67	11	26.2
	5.00	3	7.1
	Totale	42	100.0

Tabella 4.1.1 - Media delle risposte alle domande riguardanti l'autostima. [7] – *“In generale mi piace essere come sono.”* [8] – *“In generale ci sono molte cose di cui vado fiero”*. [9] – *“Ci sono molte cose positive che mi riguardano”*.

Come detto, i dati della tabella 4.1.1 rappresentano una media delle risposte date dagli allievi alle tre domande riguardanti l'autostima, per leggere i risultati è quindi necessario raggruppare ulteriormente le risposte in tre gruppi come proposto da Guhn et al. (2012):

- Valore BASSO: la media di risposta compresa tra 1 e 2,9 (nel mio caso 2.00 e 2.67)
- Valore MEDIO: la media di risposta compresa tra 3 e 3.9
- Valore ALTO: la media di risposta compresa tra 4 e 5

Si ha quindi questa nuova tabella dei risultati ottenuti.

SCALA DELL'AUTOSTIMA		
	Frequenza	Percentuale
BASSO	3	7,2
MEDIO	12	28,6
ALTO	27	64,2
Totale	42	100

Tabella 4.1.2 – Tabella dei risultati secondo la scala proposta da Guhn et al.

In questo modo si vede che coloro che hanno ottenuto una media bassa di risposte rappresenti solo il 7,2% del campione totale.

La percentuale maggiore la si raggiunge in ogni caso guardando i valori alti: la media delle risposte di 27 ragazzi, corrispondente al 64,2% è infatti compresa tra un valore 4 e 5. Questo è sicuramente un dato incoraggiante in quanto ci mostra come poco meno di tre quarti dei ragazzi abbia una buona autostima Per finire, si può vedere dalla tabelle che poco più di un quarto del campione, il 28,6%, ha ottenuto un valore medio di risposte corrispondente al valore 3 “non so”.

Per quanto riguarda invece la pratica di uno sport dopo la scuola, le risposte ottenute sono riassunte nelle tabelle seguenti:

Domanda [68.d]					
PRATICA DI UNO SPORT INDIVIDUALE					
		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	1	20	47.6	48.8	48.8
	2	11	26.2	26.8	75.6
	3	5	11.9	12.2	87.8
	4	1	2.4	2.4	90.2
	6	4	9.5	9.8	100.0
	Totale	41	97.6	100.0	
Mancante/i	99	1	2.4		
Totale		42	100.0		

Tabella 4.1.3 - Domanda 68.d - "La settimana scorsa, dopo la scuola, quante volte hai preso parte a: sport individuali con un allenatore (ad esempio: nuoto, danza, ginnastica, tennis o altro)?"

Domanda [68.e]					
PRATICA DI UNO SPORT DI GRUPPO					
		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	1	18	42.9	46.2	46.2
	2	7	16.7	17.9	64.1
	3	4	9.5	10.3	74.4
	4	4	9.5	10.3	84.6
	5	1	2.4	2.6	87.2
	6	5	11.9	12.8	100.0
	Totale	39	92.9	100.0	
Mancante/i	99	3	7.1		
Totale		42	100.0		

Tabella 4.1.4 - Domanda 68.e – "La settimana scorsa, dopo la scuola, quante volte hai preso parte a: sport di gruppo con un allenatore (ad esempio: calcio, hockey, pallavolo o altro)?"

Nelle domande 68.d e 68.e era richiesto ai ragazzi di indicare quante volte avessero preso parte a sport individuali o di gruppo durante la settimana precedente. Le risposte possibili andavano quindi da “mai” (valore 1) a “cinque volte” (valore 6).

Come si può vedere dalle tabelle quasi la metà dei ragazzi intervistati non ha preso parte a nessun tipo di attività sportiva durante la settimana precedente la compilazione del test, le percentuali di coloro che hanno risposto “mai” corrispondono infatti al 47.6% per quanto riguarda la pratica di uno sport individuale e 42.9% per quanto riguarda la pratica di uno sport di gruppo. Nonostante questo dato non molto positivo sulla pratica di un'attività sportiva da parte dei ragazzi, l'11.9% ha risposto di aver preso parte ad un allenamento di uno sport individuale tra le tre e le cinque volte, vale a dire tutti i pomeriggi dopo la scuola.

Risultati simili si hanno per quanto riguarda la pratica di uno sport di gruppo. Qui, addirittura il 23.8% ha risposto di aver preso parte ad un allenamento tra le tre e le cinque volte ed è addirittura più alta la percentuale di chi ha risposto “cinque volte” rispetto a chi ha risposto “tre volte” (rispettivamente 11.9% contro il 9.5%).

Per quanto riguarda invece le altre possibili risposte: “una volta” e “due volte” (nella tabella i valori 2 e 3) le percentuali ottenute sono state rispettivamente 26.2% e 11.9% per quanto riguarda gli sport individuali e 16.7% e 9.5% per quanto riguarda quelli di gruppo. Un quarto del campione intervistato pratica quindi uno sport individuale almeno una volta alla settimana.

La domanda 69.a chiedeva infine quante volte i ragazzi avessero praticato uno sport o svolto un allenamento per divertirsi. I risultati sono riassunti nella tabella 4.1.5 sottostante:

Domanda 69.a					
PRATICA DI UNO SPORT PER DIVERTIMENTO					
		Frequenza	Percentuale	Percentuale valida	Percentuale cumulativa
Valido	1	12	28.6	29.3	29.3
	2	12	28.6	29.3	58.5
	3	6	14.3	14.6	73.2
	4	5	11.9	12.2	85.4
	5	2	4.8	4.9	90.2
	6	4	9.5	9.8	100.0
	Totale	41	97.6	100.0	
Mancante/i	99	1	2.4		
Totale		42	100.0		

Tabella 4.1.5 - Domanda 69.a - *"La settimana scorsa, dopo la scuola, quante volte hai: praticato uno sport o partecipato ad un allenamento per divertirti (ad esempio ballo, nuoto, yoga o altro)?"*

Anche in questo caso le risposte possibili andavano da un minimo di 1 corrispondente a "mai" ad un massimo di 6 vale a dire "cinque volte".

Nonostante la domanda sia molto simile alla 68.d e 68.e esaminate in precedenza, le risposte in questo caso sono leggermente diverse. Dalla tabella si vede infatti che "solo" il 28.6% ha risposto "mai" contro quasi il 50% che aveva risposto in questo modo alle domande precedenti. In ogni caso il 54.8%, quindi più della metà del campione, ha risposto di aver svolto un'attività sportiva, individuale o di gruppo, per divertirsi da una a tre volte la settimana. Per quanto riguarda le risposte 5 e 6 (rispettivamente "quattro giorni" e "cinque giorni") la percentuale si abbassa raggiungendo il 14.3%.

Dalla lettura della tabella 4.1.5 risulta comunque che il 69.1% dei ragazzi di seconda media intervistati occupa il proprio tempo libero dopo la scuola svolgendo un'attività sportiva.

Correlazioni tra le domande riguardanti l'autostima e le domande riguardanti la pratica di un'attività sportiva					
		68.d	68.e	69.a	Autostima
68.d	Correlazione di Pearson	1	.455**	.641**	-.062
	Sign. (a due code)		.004	.000	.702
	N	41	38	40	41
68.e	Correlazione di Pearson	.455**	1	.802**	.162
	Sign. (a due code)	.004		.000	.325
	N	38	39	38	39
69.a	Correlazione di Pearson	.641**	.802**	1	-.035
	Sign. (a due code)	.000	.000		.829
	N	40	38	41	41
Autostima	Correlazione di Pearson	-.062	.162	-.035	1
	Sign. (a due code)	.702	.325	.829	
	N	41	39	41	42

Tabella 4.1.6 - Correlazioni tra le domande riguardanti l'autostima e le domande 68.d, 68.e, 69.a

La tabella mostra la correlazione tra le domande riguardanti la pratica di un'attività sportiva, sia essa individuale o di gruppo, e l'autostima. Ovviamente la correlazione tra le domande 68.d, 68.e e 69.a è molto alta e statisticamente significativa in quanto le domande fanno tutte e tre riferimento alla pratica di un'attività sportiva. In particolare si può vedere una correlazione molto alta, pari 0.802 tra la domanda 68.e e la domanda 69.a.

Il discorso cambia quando si va invece a vedere la correlazione tra queste tre domande riguardanti la pratica di un'attività sportiva e la scala di autostima. Se metto in relazione tale scala con la domanda [68.e.] – *“La settimana scorsa, dopo la scuola, quante volte hai preso parte a sport di gruppo con un allenatore”* ottengo un valore pari a 0.162. Vi è sì correlazione, ma non è statisticamente significativa.

4.2 Interpretazione dei risultati

Qui di seguito è riportato un grafico della scala di autostima, i cui risultati sono già schematizzati nella tabella 4.1.1.

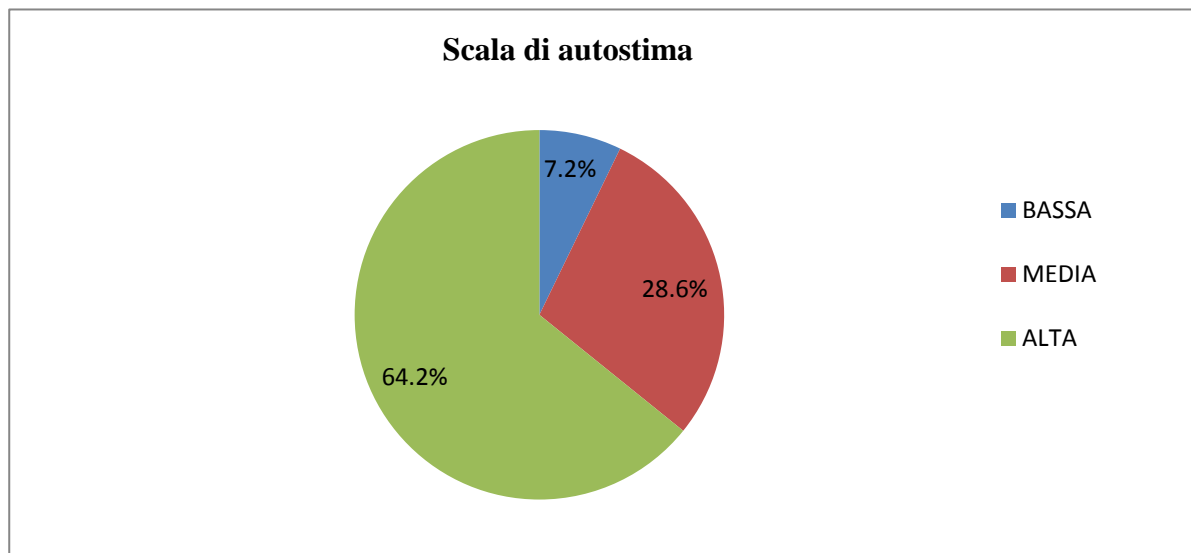


Figura 4.2.1 – Grafico della scala di autostima, domande 7-9.

Durante l'adolescenza l'autostima dei ragazzi può essere influenzata dai cambiamenti fisici che stanno affrontando e anche dall'opinione che essi hanno di sé e far parte di un gruppo può sicuramente aiutare ad aumentare l'autostima. Dal grafico si vede comunque che la percentuale più elevata la si raggiunge con la media di risposta alta, vale a dire che le risposte del 64,2% dei ragazzi raggiungevano una media compresa tra "un po'" e "molto". Questo è un dato sicuramente positivo perché significa che, anche se in un'età in cui vedono il proprio cambiare, i ragazzi continuano a star bene con se stessi e ad apprezzarsi.

Incoraggiante infine il fatto che il valore basso sia stato raggiunto solo dal 7,2% dei ragazzi e che nessuno abbia risposto "per niente" a tutte e tre le domande. La risposta "non tanto" anche se piuttosto negativa lascia comunque intravedere uno spiraglio di positività, al contrario della risposta "per niente". Una persona con una bassa autostima può essere portata a credere che ci sia poco di lei di cui andare fieri. Una bassa autostima non è detto però che sia sempre dannosa, ma dipende su quali parti del Se influisce negativamente (Pope, McHale, & Craighead 1993). Ad esempio se per un adolescente lo sport non riveste un ambito prioritario della sua vita sociale, mentre i risultati scolastici sì, gli scarsi risultati nel primo ambito influiranno molto meno sulla sua autostima rispetto ad eventuali basse valutazioni nel secondo.

Nei grafici sottostanti ho invece riportato le risposte alle domande riguardanti la pratica di un'attività sportiva dopo l'orario scolastico.

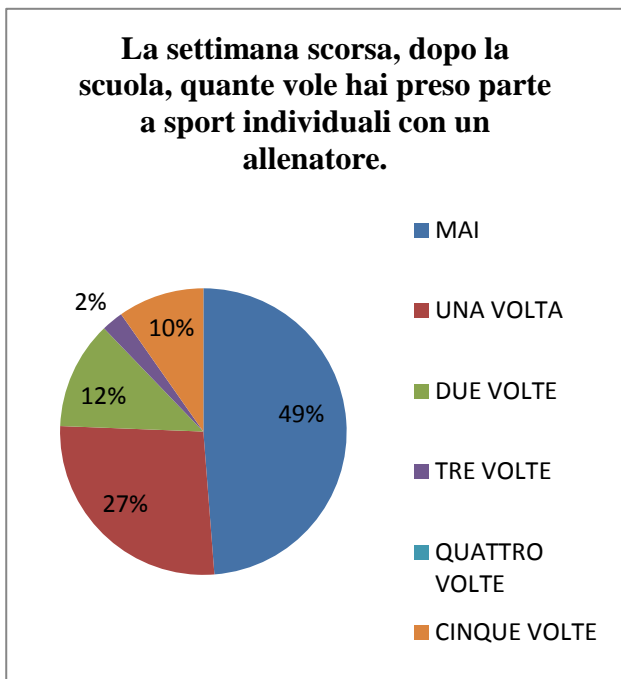


Figura 4.2.2 - Grafico delle risposte alla domanda 68.d

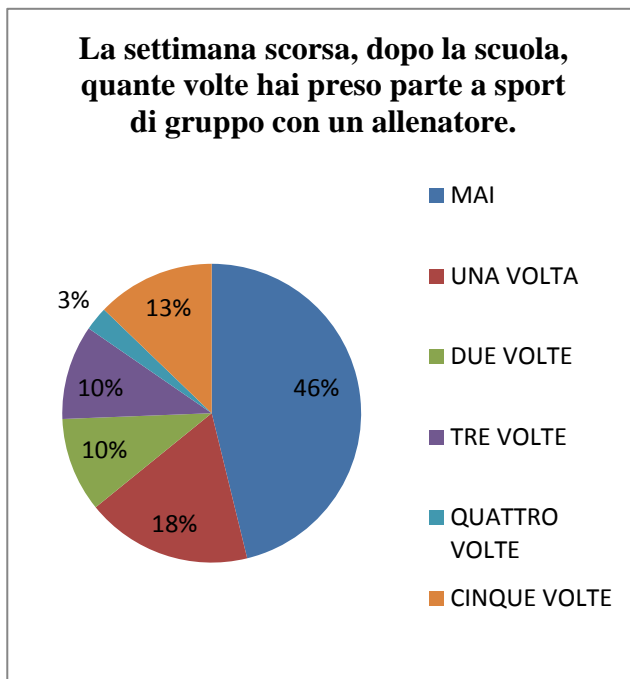


Figura 4.2.3 - Grafico delle risposte alla domanda 68.e.

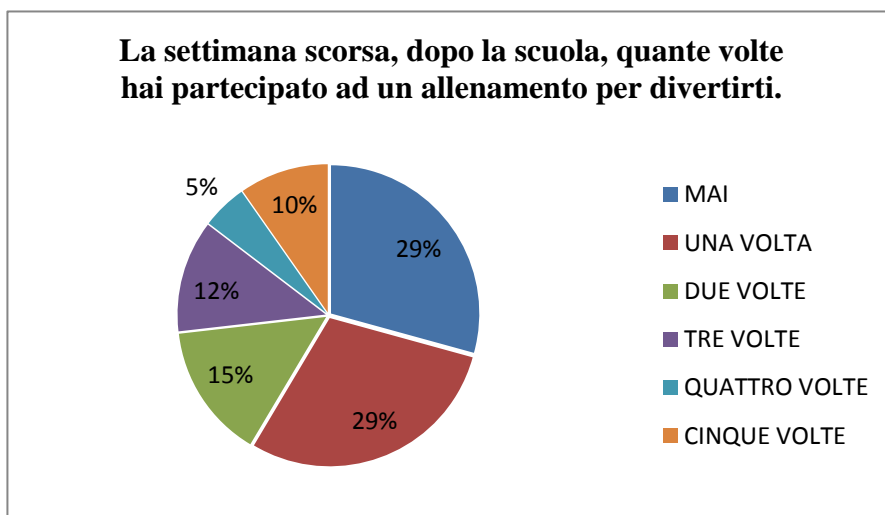


Figura 4.2.4 – Grafico delle risposte alla domanda 69.a

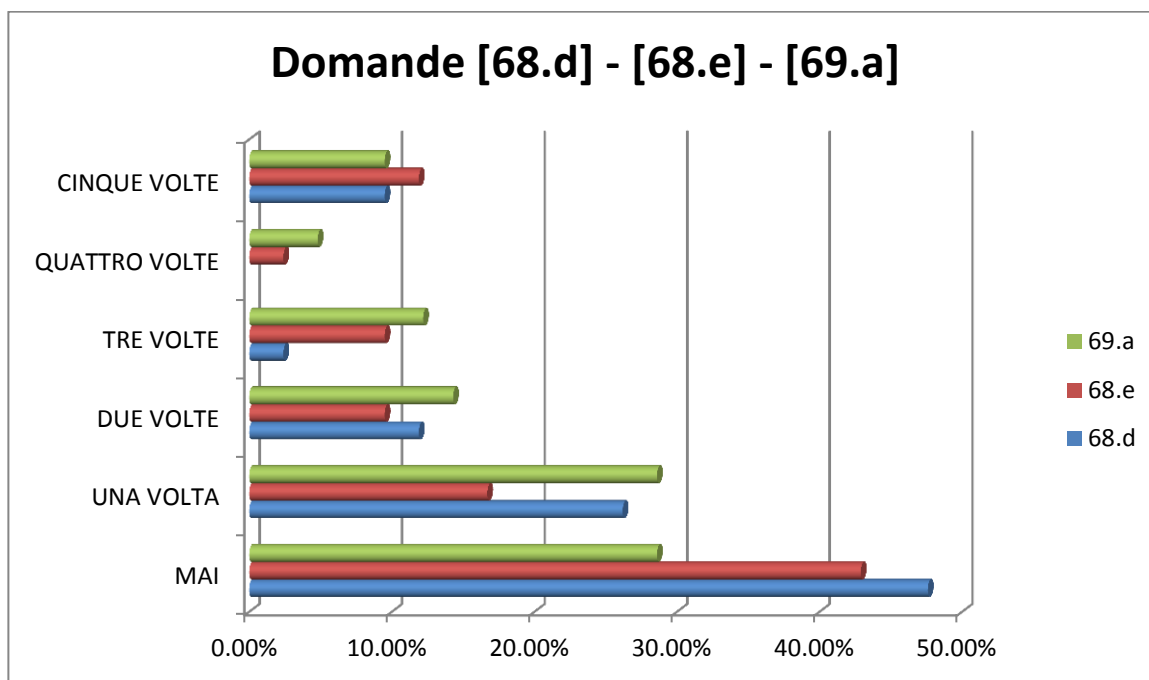


Figura 4.2.5 – Grafico delle risposte alle domande riguardanti la pratica di un'attività sportiva.

Nonostante quasi la metà dei ragazzi che hanno compilato il questionario abbia dichiarato di occupare il proprio tempo libero con un'attività diversa dalla pratica sportiva, ritengo comunque positivo che il 27% abbia detto di praticare uno sport individuale e il 18% un sport di gruppo almeno una volta alla settimana perché lo sport, come sostengono Antonelli e Salvini (1978) “ [...] può avere nella società odierna, la stessa importanza dei “riti di iniziazione” in uso presso i popoli primitivi. [...] L'accettazione nel club sportivo, l'addestramento atletico, la gara, finiscono per essere simili a quelle << prove >> che sanzionano presso i primitivi la morte del corpo infantile e l'ingresso del giovane tra gli adulti” (pag.57)

Questi dati sono a mio modo di vedere interessanti perché significa che, pur non prendendo parte ad allenamenti quattro o cinque volte a settimana, una buona parte dei ragazzi intervistati una volta a settimana svolge un'attività sportiva, con tutti i benefici che da questa ne possono derivare.

Tra i 42 allievi di seconda media che hanno compilato il questionario 26 hanno indicato l'attività sportiva che già svolgono durante il tempo libero, 6 hanno invece indicato l'attività che gli piacerebbe svolgere³. Tra gli sport praticati troviamo:

ballo hip pop: 19.2%

³ Cinque ragazzi non hanno indicato nessun tipo di attività e altri cinque hanno detto di occupare il tempo libero dopo la scuola suonando uno strumento musicale.

calcio: 19,2%

nuoto: 11,5%

hockey: 11.5%

sci: 7,7%

tennis: 7,7%

ginnastica: 7,7%

Altre attività, quali judo, atletica, tiro con l'arco e parcour, sono invece praticate da una sola persona.

Nello sport individuale, quello che dai grafici risulta essere praticato meno volte a settimana, quindi con un carico di lavoro sicuramente più leggero, l'adolescente ha la possibilità di accrescere la propria autonomia e il senso di responsabilità. Impara ad accettare le delusioni e le sconfitte cercando di trarre da esse il maggior aiuto possibile per migliorarsi, impara inoltre che senza un impegno ed uno sforzo costante non si ottengono i risultati. Se una squadra può ottenere un buon risultato anche se non tutti i membri sono al top, in uno sport individuale questo non succede in quanto il risultato dipende solo dalle prestazioni del singolo.

Ritengo che la pratica di uno sport individuale possa aiutare il ragazzo preadolescente anche a scuola, tali tipi di sport si possono infatti paragonare ad una classe scolastica. Pur essendo degli sport in cui si gareggia da soli, ci si allena con altre persone e questo, come detto per gli sport di gruppo può aiutare a superare ansia e paura, così anche in una classe scolastica si è un gruppo all'interno del quale bisogna cercare di convivere nella maniera più armoniosa possibile ma poi il raggiungimento dei risultati sarà individuale.

Avere un atteggiamento positivo verso ciò che ci accade, stare bene con se stessi ed essere felici di se sono comportamenti che portano ad accrescere la propria autostima e che la pratica di uno sport può sicuramente aiutare.

Per questo motivo, pur provando dispiacere per il fatto che quasi la metà dei ragazzi abbia risposto di non prendere mai parte ad un allenamento sportivo, trovo positivo il fatto che alla domanda 69.a che chiedeva quante volte i ragazzi avessero preso parte ad un allenamento per divertirsi, la percentuale di chi ha risposto "mai" sia scesa al 29%. Dato questo che indica come lo sport non

dev'essere per forza praticato ad alti livelli con un carico di impegni significativo, ma anche solo per divertimento e svago una o due volte alla settimana.

Per concludere, dall'analisi delle risposte da me considerate all'interno di questo lavoro, risulta che i ragazzi di seconda media ai quali ho somministrato il questionario hanno dimostrato di avere un'alta autostima, la quale può permettere loro "di sentirsi bene in virtù dei propri punti di forza, quali che siano" (Pope, McHale & Craighead 1993, pag.14).

È altresì emerso che il 44%, vale a dire quasi la metà del campione, ha dichiarato di aver preso parte almeno uno o due pomeriggi dopo scuola ad un'attività sportiva "per divertimento" e che il 13% ha dichiarato di allenarsi cinque pomeriggi dopo la scuola, impegno questo non indifferente questo per un ragazzo di 11-13 anni.

Per quanto riguarda invece l'esistenza o meno di una correlazione tra pratica sportiva ed autostima questa è risultata non statisticamente significativa.

5. Conclusioni

Lo scopo di questo lavoro di diploma era quello di cercare di capire se esistesse una correlazione tra la pratica di un'attività sportiva durante il tempo libero dopo la scuola e l'autostima nei ragazzi preadolescenti. Nonostante il questionario sia stato somministrato a 389 allievi di prima e seconda media di varie sedi del Canton Ticino, il campione da me analizzato è limitato a 42 allievi di seconda media.

L'adolescenza porta molti ed importanti cambiamenti nella vita di un ragazzo: dall'accettazione del mutamento del proprio corpo all'amplificarsi delle emozioni. È facile che egli non sappia come affrontarli e si senta inadeguato non riuscendo più a credere in se stesso e nelle proprie capacità. Per questo motivo è importante affrontare l'adolescenza con una buona autostima.

Gli strumenti per conoscere meglio il proprio corpo, per imparare ad ascoltarlo e a capirlo, e quindi per aumentare la sicurezza in noi stessi, possono essere dati dalla pratica di un'attività sportiva. Essa infatti insegna ad impegnarsi per raggiungere un obiettivo e a superare ed accettare sconfitte e delusioni.

Dai dati è emerso infatti che il gruppo di allievi cui è stato somministrato il questionario è formato in buona parte da ragazzi sportivi che svolgono un allenamento almeno una volta alla settimana e che per una buona percentuale lo sport occupa già un ruolo piuttosto importante. Per riuscire a sopportare il carico di lavoro richiesto da una parte dalla scuola e dall'altra dalla disciplina sportiva per la quale ci si allena quattro o cinque volte alla settimana, vale a dire tutti o quasi i pomeriggi dopo le lezioni, è sicuramente necessaria una buona organizzazione e tenacia.

Accanto a questi dati, per così dire, rassicuranti ci sono però dei dati che personalmente destano un po' di preoccupazione. Parlo in particolare di quelle percentuali vicine quasi al 50% di coloro che occupano il proprio tempo libero con un'attività diversa dalla pratica sportiva.

Un altro punto che credo debba far riflettere è quello riguardante l'autostima. Guardando la figura 4.2.1 si vede infatti che per poco meno di un terzo del campione analizzato la media di risposte alle domande che costituiscono una scala dell'autostima, si situa su valori medi.

In questo senso anche la scuola credo possa aiutare: essa non ha infatti solo il compito di istruire, ma anche quello (insieme ed accanto alle famiglie) di educare. Nonostante la cosiddetta autostima globale sia costituita da diversi ambiti, ritengo che sia importante che anche gli insegnanti aiutino i ragazzi ad aumentare il proprio grado di autostima, in quanto essi si trovano in un'età nella quale le

nuove esperienze e la costruzione di propria identità tendono a modificare la comprensione di se e il senso del proprio valore personale (Laghi, Pallini 2008).

Voglio lasciare l'ultima considerazione a quanto il questionario somministrato alle classi lasci a me in qualità di docente in funzione delle lezioni che andrò a sostenere in futuro. La maggiore conoscenza delle attività extra scolastiche dei miei allievi mi offrirà spunti didattici per tarare le mie lezioni su elementi di realtà quotidiana che possano catturare l'attenzione e l'interesse dei ragazzi. Appurato quanto lo sport sia un elemento centrale della loro vita, riportare con esempi pratici a qualcosa che abbia attinenza con le attività da loro svolte durante il tempo libero, potrà migliorare il loro livello di attenzione e quindi di apprendimento.

Anche noi docenti, interessandoci al benessere dei nostri allievi, possiamo aiutarli a superare questa fase della loro vita adeguando la didattica della nostra materia all'ambito nel quale riteniamo ci sia maggior bisogno: rapporto con se stessi e con gli altri, stile di vita.

Bibliografia

- Antonelli, F., & Salvini, A. (1978). *Psicologia dello sport*, Roma: Lombardo editore.
- Baldwin, S.A., & Hofmann, J.P. (2002). *The dynamics of self-esteem. A growth-curve analysis*. *Journal of youth and Adolescence*, 31 (2).
- Caldarone, G., & Giampietro, M. (1997). *Età evolutiva ed attività motorie*. Milano: Mediaserve.
- Ekman, P., Wallace, F., & Robert, L. (1990). *Voluntary Facial Action Generates Emotion . Specific Autonomous Nervous System Activity in Goleman 1996 – Intelligenza emotiva: che cos'è, perché può renderci felici*, Milano: Rizzoli.
- Goleman, D. (1996). *Intelligenza emotiva: che cos'è, perché può renderci felici*, Milano: Rizzoli.
- Goleman, D., & Gyatso, T. (Dalai Lama) (2004). *Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione*. Milano: Mondadori.
- Guhn, M., Schonert-Reichl, K.A., Gadermann, A.M., Marriott, D., Pedrini, L., Hymel, S., & Hertzmann, C., (2012). *Well-Being in Middle Childhood: An Assets-Based Population-Level Research-to-Action Project*. Vancouver: University of British Columbia.
- Guhn, M., Schonert-Reichl, K., Corless, G., Gilbert, M., & McBride S., (2012). *Understanding your mdi results*. Vancouver: University of British Columbia.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Cambridge, Ma: Harvard University Press.
- Knobel, M. (1964). *Psicopatologia de la adolescencia*. Buenos Aires: Macchi.

- Laghi, F., & Pallini, S. (1998). *Valutazione dell'autostima e caratteristiche di personalità in adolescenza*. Giornale italiano di psicologia, a. XXXV (3), Università di Roma << La Sapienza >> e Università di Roma Tre.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1990). *Emotive intelligence*, New York: Baywood publishing.
- Pope, A., McHale, S., & Craighead, E. (1993). *Migliorare l'autostima. Un approccio psicopedagogico per bambini e adolescenti*, Trento: Erickson.
- Ufficio Federale dello sport UFSPO, Ufficio federale della sanità pubblica UFSP, Società svizzera per la prevenzione e la salute, Società svizzera di pediatria, Società svizzera di medicina sportiva, Rete svizzera salute e movimento (1999), *Fatti sull'importanza degli effetti salutari dell'attività fisica e dello sport in età giovanile*. Presa di posizione scientifica comune. Traduzione di: Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 47(4)



Questa pubblicazione, Titolo del lavoro di diploma, scritta da fumetto ., è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.