

**SUPSI**

LAVORO DI DIPLOMA DI

MARTINA CASTELLETTI

MASTER OF ARTS SUPSI IN INSEGNAMENTO NELLA SCUOLA MEDIA

ANNO ACCADEMICO 2012/2013

**L'INFLUENZA DELLE ATTIVITÀ SPORTIVO-  
RICREATIVE NELLO SVILUPPO DELLE  
COMPETENZE SOCIO-EMOTIVE DEGLI  
ADOLESCENTI**

RELATORI

LUCIANA CASTELLI, ALBERTO CRESCENTINI, LUCA SCIARONI



*Un grazie particolare ai relatori Luciana Castelli, Alberto Crescentini e Luca Sciaroni, per la loro disponibilità e per avermi seguito durante la stesura del lavoro; al mio compagno Ivelin e ai miei amici, per avermi supportato e incoraggiato sempre; a mia sorella Susanna e ai miei genitori Sonja e Fulvio, per essermi sempre stati vicino ma soprattutto per avermi permesso di arrivare fino a qui.*



## Sommario

1. Introduzione .....	1
2. Adolescenza ed emotività.....	3
2.1 Le emozioni.....	3
2.2 L'intelligenza emotiva .....	3
2.3 Il contesto scolastico .....	5
2.4 Le attività sportivo-ricreative .....	6
3. Il progetto .....	8
3.1 Le origini canadesi e il progetto ticinese.....	8
3.2 Domande di ricerca .....	8
3.3 Metodologia di ricerca .....	9
3.4 Obiettivi.....	10
4. Analisi dei dati e interpretazione dei risultati.....	11
4.1 Analisi dei dati .....	11
4.2 Interpretazione dei risultati.....	18
5. Conclusioni .....	24
6. Riferimenti bibliografici.....	26
7. Allegati .....	27



# 1. Introduzione

Dal mio punto di vista, i problemi che gli adolescenti del giorno d'oggi manifestano quotidianamente a scuola, a casa e durante i restanti momenti delle loro giornate sono parecchi. Infatti, è sempre più frequente vedere ragazzi che hanno numerose paure, ansie e insicurezze, ragazzi che sembrano depressi, che fanno fatica a socializzare, che non sono in grado di fare delle scelte in modo ragionevole e che non sono in grado di gestire e controllare le proprie emozioni, i propri sentimenti e le proprie reazioni. Questa difficoltà nel riconoscere, accettare e gestire le proprie emozioni può essere molto nociva. Infatti, quando non si riesce ad esprimere o a controllare i propri sentimenti si tende a reprimere le emozioni, senza considerare che ciò può provocare un forte e costante disagio, oppure le si esprimono in maniera sbagliata, inadeguata e negativa, e ciò porta ad avere ancora ulteriori problemi.

Considerate tutte queste difficoltà e problematiche manifestate dai preadolescenti e dagli adolescenti del giorno d'oggi, si può arrivare alla conclusione che la necessità di sviluppare le competenze socio-emotive è piuttosto elevata. L'emotività è una componente essenziale di ogni essere umano, e proprio per questo motivo è importante imparare a controllarla e a gestirla. Infatti, le persone che sono in grado di gestire le proprie emozioni e di riconoscere e capire quelle degli altri, sono coloro che hanno meno problemi nei rapporti con se stessi e con le altre persone e che riescono ad affrontare con maggior serenità e successo tutte le particolari situazioni della vita di tutti i giorni. Più precisamente, come dice Goleman, per poter affrontare i vari problemi che caratterizzano la fase dell'adolescenza e poter poi diventare un adulto in grado di affrontare le varie difficoltà della vita quotidiana, è necessario sviluppare la fiducia in se stessi, un ottimismo costante (anche di fronte a possibili sconfitte o fallimenti), la capacità di reagire e di riprendersi dai dispiaceri, l'abilità di controllare l'ansia e la tensione e la capacità di comunicare e socializzare in maniera adeguata e con successo. (Goleman, 1995).

Sviluppare le competenze socio-emotive non è certo una cosa facile ed evidente, e proprio per questo motivo è fondamentale cominciare già a partire dall'infanzia. Un grande aiuto per sviluppare e migliorare le proprie competenze socio-emotive viene senza dubbio fornito da tutte quelle attività sportivo-ricreative che possono essere svolte dai bambini e dai ragazzi durante il tempo libero. Infatti, praticare uno sport (di squadra o individuale), suonare uno strumento oppure praticare tutte quelle attività che rientrano nell'ambito artistico (come per esempio il disegno, la pittura, la scrittura,...) può essere di grande aiuto per imparare ad ascoltare se stessi e per sviluppare di

conseguenza tutte quelle competenze che Goleman ritiene molto importanti ed addirittura indispensabili.

La scelta di dedicarmi a questo tema è stata dettata innanzitutto dal desiderio di lavorare su qualcosa che non fosse strettamente legato con la mia materia di insegnamento, ossia l'inglese. Infatti, il mio desiderio era quello di poter lavorare su un tema che avesse al centro l'allievo preadolescente in una fase molto delicata della propria vita, e non invece la didattica o altri aspetti puramente scolastici. Per questo motivo, quando ci è stata presentata la proposta del professor Luca Sciaroni non ho avuto dubbi ed ho immediatamente scelto di dedicarmi a questo tema. In seguito, la scelta di concentrarmi principalmente sull'influenza delle attività sportivo-ricreative nello sviluppo socio-emotivo di un preadolescente o adolescente deriva dal fatto che ho praticato uno sport (la ginnastica artistica) per moltissimi anni, e questa attività mi è stata fin da piccola di grande aiuto per superare i momenti difficili della vita, per superare le varie problematiche relative all'adolescenza e per formare la mia persona. Lo sport mi ha infatti aiutato ad imparare a controllare e a gestire le mie insicurezze, le mie paure, le mie ansie, la tensione e le mie emozioni in generale, ad avere fiducia in me stessa, a saper reagire di fronte alle difficoltà ed a sapermi fidare di me stessa e degli altri. Credo molto nell'efficacia delle attività sportivo-ricreative nell'ambito dello sviluppo socio-emotivo dei bambini e dei ragazzi, e proprio per questo motivo ho deciso di dedicare il mio lavoro di diploma su questo tema specifico.



## 2. Adolescenza ed emotività

### 2.1 Le emozioni

Molti studiosi e ricercatori (come per esempio Darwin, Goleman, James, Oatley, Plutchik, eccetera) si sono interessati al tema delle emozioni ed esistono quindi differenti teorie e definizioni concernenti questa importante tematica. Le emozioni costituiscono un aspetto fondamentale della vita degli esseri umani, in quanto consentono all'uomo di classificare e valutare le proprie esperienze. Esse sono delle reazioni emotive, spesso brevi ma intense, che insorgono improvvisamente in risposta a degli stimoli e che ci accompagnano ovunque, sia durante i momenti belli e felici che durante quelli tristi e difficili. Le emozioni sono dunque molto importanti, e saperle controllare è fondamentale per avere successo. Infatti, come dice Goleman (1995), “[n]ella misura in cui le emozioni intralciano o potenziano le nostre capacità di pensare, di fare progetti, di risolvere problemi, di sottoporci a un addestramento in vista di un obiettivo lontano, e altre ancora, esse non fanno che definire i limiti della nostra capacità di usare abilità mentali innate, e pertanto determinano il nostro successo nella vita” (pp.106-107). Secondo una recente definizione di Plutchik, le emozioni primarie sono otto e sono divise in quattro coppie: la rabbia e la paura, la tristezza e la gioia, la sorpresa e l'attesa e per finire il disgusto e l'accettazione. Le emozioni secondarie (come per esempio l'ansia, la vergogna, la gelosia, l'allegria, eccetera) deriverebbero invece dalla combinazione delle emozioni primarie. Come espresso da Darwin nel suo libro *L'espressione delle emozioni negli uomini e negli animali* (1872) e poi successivamente confermato da Ekman, una delle caratteristiche principali delle emozioni è che vengono espresse da tutti, indipendentemente da epoca, luogo e cultura, attraverso modalità simili. Inoltre, come suggerisce il titolo del libro di Darwin, anche gli animali provano emozioni.

### 2.2 L'intelligenza emotiva

I primi studiosi a parlare della nozione di intelligenza emotiva furono Peter Salovey e John D. Mayer, e le loro idee vennero poi ulteriormente sviluppate e divulgate da Goleman (soprattutto tramite la sua libro *L'intelligenza emotiva*), il quale si basò anche sulle ricerche svolte da Gardner. Il termine “intelligenza emotiva” si riferisce alla capacità di riconoscere, monitorare e gestire consapevolmente le proprie emozioni e quelle degli altri. Goleman definisce poi le cinque

caratteristiche fondamentali dell'intelligenza emotiva, le quali sono la consapevolezza di sé, il dominio di sé, la motivazione, l'empatia e l'abilità sociale. La consapevolezza di sé è la capacità di riconoscere un determinato sentimento nel momento in cui quest'ultimo si presenta. Il dominio di sé è la capacità di controllare o propri sentimenti e i propri impulsi, facendo in modo che essi siano appropriati. La motivazione è la capacità di dominare i sentimenti e le emozioni, al fine di raggiungere un obiettivo. L'empatia è la capacità di cogliere e capire i sentimenti, le esigenze e gli interessi degli altri. Per finire, l'abilità sociale è quell'abilità che permette di relazionarsi con gli altri instaurando dei rapporti sani e rispettosi.

Prima degli anni 70, le emozioni venivano considerate come non facenti parte dell'intelligenza. Questa convinzione ha però portato, poco per volta, al riconoscimento che l'intelligenza basata solamente sulla razionalità costituisce unicamente un aspetto delle capacità che ci permettono di misurarci con tutte le varie situazioni e i problemi che incontriamo giornalmente nella nostra vita. Studi recenti, tra i quali quelli del portoghese Antonio Damasio, dimostrano che gran parte delle decisioni che prendiamo non sono il risultato di attente riflessioni razionali, ma piuttosto delle nostre emozioni. La componente emotiva sembra infatti prevalere sulla razionalità, soprattutto quando dobbiamo prendere decisioni concernenti noi stessi oppure le persone a noi vicine. In altre parole, è quindi possibile dire che è come se avessimo due cervelli con due tipi diversi di intelligenza, ossia una razionale e una emotiva. Come dice Goleman, gli esseri umani hanno due menti: una che pensa e l'altra che sente. (Goleman, 1996). Inoltre, è importante sottolineare che l'intelligenza razionale funziona in maniera ottimale solo e unicamente se accompagnata dall'intelligenza emotiva. La differenza tra queste due intelligenze consiste nel fatto che quella razionale è misurabile grazie al test del quoziente intellettivo, mentre l'intelligenza emotiva è piuttosto difficile da misurare.

Goleman distingue due principali sottocategorie dell'intelligenza emotiva: l'intelligenza emotiva personale e l'intelligenza emotiva sociale. L'intelligenza emotiva personale comprende la consapevolezza di sé, che ci permette di autovalutare obiettivamente i nostri limiti e le nostre capacità, l'autocontrollo, che ci permette di dominare le nostre emozioni e di esprimerle in maniera accettabile e la capacità di alimentare la nostra motivazione, anche di fronte a dei problemi, a degli insuccessi o a delle frustrazioni. L'intelligenza emotiva sociale è formata invece da quegli aspetti che ci permettono di relazionarci in modo positivo e corretto con gli altri e di interagire in modo costruttivo con essi. Un elemento fondamentale dell'intelligenza emotiva sociale è l'empatia, ossia la capacità di riconoscere le emozioni degli altri, capire i loro punti di vista, i loro interessi e le loro problematiche interiori. Altra componente molto importante dell'intelligenza emotiva sociale è la

comunicazione, ossia la capacità di comunicare con gli altri in maniera efficace, esplicitando anche le nostre reali convinzioni ed emozioni. La comunicazione implica anche la capacità di saper ascoltare e saper interagire con l'altro, mostrando sempre attenzione e rispetto. La consapevolezza delle proprie emozioni diventa quindi un elemento fondamentale al fine di crearsi una soddisfacente vita sociale fondata sull'interscambio e sulla capacità empatica.

In conclusione, è giusto ricordare che la consapevolezza, il controllo e l'accettazione dei nostri sentimenti e delle nostre emozioni è un elemento chiave al fine di poter avere un'appagante vita sociale. L'intelligenza emotiva si fonda infatti sulla consapevolezza di sé e sulla capacità di saper cogliere e capire i sentimenti e le emozioni di chi ci sta attorno, al fine di potersi relazionare nel migliore dei modi. Essere emotivamente intelligenti non significa essere perennemente felici e non provare mai alcun disagio, ma significa invece essere in grado di accettare tutte le nostre emozioni e cercare di ascoltarle, accettarle e controllarle per rendere la nostra vita migliore. Secondo Goleman, mentre l'intelligenza legata al quoziente intellettivo si stabilizza attorno ai sedici anni, l'intelligenza emotiva può essere allenata e migliorata nel corso di tutta la vita. Malgrado ciò, è comunque necessario e strettamente indispensabile cominciare ad allenarla fin dalla prima infanzia.

### **2.3 Il contesto scolastico**

Vista l'importanza delle emozioni nella vita dell'uomo, ma soprattutto nella fase dell'adolescenza, non si possono certo ignorare anche nell'ambito scolastico. Molto spesso, in ambito scolastico si tende a dimenticare il difficile periodo che stanno attraversando gli allievi, ossia la pre-adolescenza e l'adolescenza. In questa fase obbligatoria e complessa della vita i ragazzi devono affrontare, non solo il cambiamento del loro corpo, ma anche l'amplificarsi delle emozioni. A questo proposito, Goleman sottolinea l'importanza dei fattori irrazionali nei processi cognitivi, e questo fatto ci porta alla conclusione che le emozioni non devono essere sottovalutate per nessun motivo.

Negli ultimi decenni la Scuola Media Ticinese è molto cambiata (per esempio i Piani di Studio<sup>1</sup> non sono più basati su contenuti ma su competenze e obiettivi) e di conseguenza è molto cambiato anche il ruolo del docente. Si è spesso discusso sulla questione se il docente debba istruire oppure educare, ma se si tengono presenti le considerazioni precedentemente fatte non ci sono dubbi nel

---

<sup>1</sup> Questi documenti si possono trovare sul sito didattico della scuola ticinese: [www.ti.ch/scuoladecs](http://www.ti.ch/scuoladecs).

dire che il docente non svolge più solamente il semplice ruolo di insegnante, ma è anche un vero e proprio educatore. A questo proposito, occorre ricordare che nel periodo dell'adolescenza i ragazzi si allontanano progressivamente dalle figure materne e paterne, e si avvicinano invece ad altre figure adulte, come per esempio ad alcuni docenti. Il docente diventa spesso un punto di riferimento per molti ragazzi, soprattutto per quanto concerne il processo di ridefinizione e accettazione del sé e l'acquisizione di fiducia nelle proprie potenzialità e capacità. Il rapporto che si instaura con i docenti funge quindi per molti ragazzi da forte stimolo per il loro sviluppo socio emotivo, e questa è un'ulteriore prova che indica l'importanza del ruolo del docente e soprattutto quello delle emozioni nella fase dell'adolescenza.

Molti riconoscono l'importanza delle emozioni in ambito scolastico, ma i progetti per sviluppare l'intelligenza emotiva sono rari. Il primo a fare un grosso passo in questa direzione fu Mark Greenberg negli anni '90, il quale propose un progetto di alfabetizzazione emotiva chiamato PATH (Strategie per promuovere un pensiero alternativo). Questo progetto era stato realizzato per "aiutare i bambini sordi a usare il linguaggio per comprendere e gestire meglio le proprie emozioni – diventare consapevoli delle proprie e delle altrui sensazioni, riconoscerle e controllarle." (Goleman, Gyatso, 2004, p.309). Come si può notare da questa citazione, il progetto di Mark Greenberg mira a sviluppare tutte le componenti dell'intelligenza emotiva precedentemente citate. Inoltre, questo progetto non è stato pensato unicamente in termini educativi, ma piuttosto come una prevenzione per "proteggere i bambini da problemi futuri insegnando loro tecniche di vita".

## **2.4 Le attività sportivo-ricreative**

La vita dei ragazzi di prima e di seconda media è spesso composta da molte attività e impegni che vanno ad affiancarsi agli impegni (obbligatori) scolastici. Di conseguenza, è possibile affermare che il tempo libero ha un ruolo molto importante nella vita dei preadolescenti. Infatti, il tempo libero è quello spazio della giornata in cui ognuno di noi è libero (o quasi) di fare ciò che più gli piace. Di conseguenza, questi momenti risultano essere molto importanti dato che i ragazzi iniziano a prendere delle decisioni e a fare le proprie scelte in maniera indipendente. Durante queste attività, i preadolescenti iniziano ad allontanarsi progressivamente dalla famiglia, creano nuove relazioni con altri ragazzi e adulti e soprattutto iniziano a costruire la propria personalità tramite le esperienze che vivono. Dopo aver brevemente illustrato le varie teorie concernenti le emozioni, unitamente al progetto di Mark Greenberg, è quindi ora importante iniziare a considerare l'importanza delle attività sportivo-ricreative nella vita degli adolescenti. Infatti, in particolar modo le attività sportive permettono ai ragazzi di esplorare ampiamente il mondo delle emozioni. Di conseguenza, come

suggeriscono Caldarone e Giampiero nel loro libro *Età evolutiva e attività motorie*, queste attività che vengono svolte dai ragazzi nei momenti in cui non sono a scuola sono molto importanti per lo sviluppo socio-emotivo e cognitivo, dal momento che permettono di scoprire nuove cose, di mettersi in gioco, di sviluppare senso critico, di provare nuove emozioni e imparare a controllarle e a gestirle, di socializzare con coetanei e con adulti e di iniziare a formare la propria personalità. Per questo motivo, si può affermare che lo sport (come pure l'arte, la musica e tutte le attività ricreative di questo genere) sia innanzitutto una scuola di vita, molto importante per tutti, ma soprattutto per i ragazzi.

In molti casi, sempre come suggerito da Caldarone e Giampiero, è possibile dire che lo sport offre ai ragazzi la possibilità di esprimersi in un altro modo (tramite dei movimenti invece che tramite la parola), consentendo quindi loro di comunicare e di realizzarsi. Lo sport è infatti considerato come un'attività molto importante per lo sviluppo dei giovani, dato che è spesso una guida educativa e dato che permette di allenare non solo il fisico, ma anche la mente e il controllo delle emozioni. Lo sport è infatti una fabbrica di continue emozioni, provate e vissute individualmente e talvolta anche in gruppo. Tramite le attività sportive si impara infatti a porsi degli obiettivi e ad impegnarsi al massimo per realizzarli, si impara ad accettare le sconfitte e a reagire attivamente di fronte ad esse, si impara ad ascoltare il proprio corpo e a gestire le proprie paure, si impara a fidarsi di se stessi e degli altri. In altre parole, lo sport ci offre l'opportunità di provare emozioni, affrontarle e imparare a controllarle ed a gestirle.

Al giorno d'oggi però, molte di queste attività vengono un po' messe da parte a causa dell'avvento delle nuove tecnologie. Infatti, se fino a qualche anno fa i ragazzi trascorrevano il loro tempo libero facendo sport, suonando uno strumento, disegnando o trovandosi al parco con gli amici, oggi è più frequente vedere ragazzi (anche giovanissimi) che trascorrono il loro tempo navigando in internet o giocando con qualche videogioco. La conseguenza di tutto ciò è che molti ragazzi non sono più in grado di socializzare, non si sentono bene con loro stessi, si sentono insicuri, sono alienati da quella che è la vita reale e spesso sono anche confrontati con un calo del rendimento scolastico. Questo non significa che se un ragazzo fa sport non avrà mai nessun problema nella vita, ma probabilmente egli avrà delle risorse in più per affrontare eventuali situazioni difficili.

## **3. Il progetto**

### **3.1 Le origini canadesi e il progetto ticinese**

Il progetto di questo lavoro è svolto in collaborazione con uno studio effettuato precedentemente in Canada presso il Department of Educational and Counseling Psychology, and Special Education della University of British Columbia di Vancouver. Questo studio si è interrogato su quali siano le esperienze psicologiche e sociali dei ragazzi canadesi tra i 9 e i 12 anni, e più precisamente sul loro rapporto con loro stessi, coi genitori, coi coetanei, con gli amici e con il mondo della scuola. Inoltre, questo studio ha indagato anche circa il modo dei ragazzi di occupare il proprio tempo libero fuori dalla scuola (dopo-scuola, sport, amici, eccetera). Questo studio canadese ha cercato di indagare sulla visione che i ragazzi dai 9 ai 12 anni hanno di se stessi, degli altri e dell'ambiente in cui vivono. Per effettuare questo studio, un gruppo di ricercatori della British Columbia University ha sviluppato il MDI (The Middle Years Development Instrument), al fine di raccogliere informazioni circa il benessere e lo sviluppo dei bambini tra i 9 e i 12 anni. Infatti, il MDI è un questionario sottoposto a ragazzi appartenenti alla fascia d'età interessata, al fine di raccogliere informazioni circa i cinque ambiti riguardanti la salute e il benessere dei ragazzi (vale a dire lo sviluppo sociale ed emotivo, la connessione, le esperienze scolastiche, il benessere e la salute fisica e l'uso costruttivo del tempo libero). Come già precedentemente accennato, il gruppo di ricerca del DFA sta svolgendo, già dal 2011, una ricerca che utilizza lo stesso strumento, evidentemente adattato alla realtà ticinese. Questo lavoro di diploma ha dunque lo scopo di indagare, grazie all'elaborazione di dati raccolti tramite un questionario, sul benessere socio emotivo degli allievi delle classi di prima e seconda della Scuola Media del Canton Ticino. Allo stesso tempo si cercherà anche di capire quali relazioni esistono tra il benessere e lo sviluppo psicofisico caratteristico del periodo dell'adolescenza, il contesto in cui vivono, il mondo della scuola, la gestione del tempo libero e i rapporti sociali con i coetanei e con gli adulti.

### **3.2 Domande di ricerca**

Ho deciso di focalizzare la mia attenzione sull'influenza delle attività sportivo-ricreative nello sviluppo socio-emotivo di un preadolescente.

Le domande di ricerca alla base di questo lavoro sono quindi le seguenti:

1. Quali sono le attività extrascolastiche più praticate dagli allievi di prima e seconda media?
2. È possibile notare un maggiore benessere nei preadolescenti che svolgono un'attività sportivo-ricreativa?

### 3.3 Metodologia di ricerca

Per svolgere questa ricerca è stata utilizzata la versione tradotta in italiano e adattata allo scopo e al contesto ticinese del questionario elaborato da un gruppo di ricercatori della British Columbia University (diretto da Kimberly Schonert-Reichl) ed utilizzato per la ricerca MDI in Canada.

Il questionario è composto da sei parti. La prima parte (ossia la parte introduttiva) è chiamata *Qualche informazione su di te* ed ha quindi lo scopo di raccogliere qualche informazione inerente il sesso, la data di nascita, la famiglia, la lingua madre...dei ragazzi ai quali è sottoposto il questionario. La seconda parte prevede 23 domande (1-23) circa le sensazioni che il ragazzo ha prevalentemente di se stesso e in parte anche degli altri. Nella terza parte vi sono invece 11 domande (24-34) concernenti il rapporto del ragazzo con gli adulti (genitori, famigliari, docenti, allenatori, eccetera) e 2 domande (35-36) concernenti le possibilità di svolgere attività extrascolastiche e di socializzare nel luogo in cui il ragazzo vive. La quarta parte presenta 20 domande (37-56) circa la vita dell'allievo nell'ambiente scolastico (il rendimento scolastico, il rapporto con i docenti e coi compagni, eccetera). La quinta parte, formata da 9 domande (57-65), indaga invece circa la salute generale del ragazzo, il rapporto con il proprio corpo e aspetto fisico e l'alimentazione. Per finire, la sesta e ultima parte del questionario chiamata *Il doposcuola*, prevede 6 domande (66-71) al fine di indagare su cosa fanno i ragazzi dopo la scuola, dove e con chi.

A inizio anno scolastico 2012-2013, dopo aver introdotto e spiegato il tema è stato sottoposto questo questionario a delle classi di prima e di seconda media di diverse sedi del Canto Ticino (Acquarossa, Agno, Ambri, Bellinzona 1, Biasca, Chiasso, Faido/Giornico, Giubiasco, Morbio Inferiore e Tesserete). Il numero totale di ragazzi e ragazze che hanno compilato il questionario è stato di 645. I questionari sono stati svolti sull'arco di un'ora lezione (50 minuti). Prima di distribuire i questionari è stato spiegato agli allievi di che genere di ricerca si trattava, chi la stava svolgendo e per quale motivo. È stato inoltre precisato agli allievi che i questionari sarebbero stati anonimi e che dunque dovevano sentirsi liberi di rispondere con sincerità a tutte le domande. A questo punto è stato distribuito il questionario ed è stata letta insieme la parte introduttiva. Gli

allievi hanno poi compilato individualmente il questionario, chiedendo aiuto quando non capivano una determinata domanda.

### **3.4 Obiettivi**

Questo lavoro ha lo scopo di analizzare l'influenza delle attività sportivo-ricreative nello sviluppo delle competenze socio-emotive degli adolescenti. Più precisamente, l'ipotesi che si cercherà di verificare è quella che le attività sportivo-ricreative giocano un ruolo molto importante nello sviluppo socio-emotivo e cognitivo dei preadolescenti, dal momento che permettono di scoprire nuove cose, di mettersi in gioco, di sviluppare senso critico, di provare nuove emozioni e imparare a controllarle e a gestirle, di socializzare con coetanei e con adulti e di iniziare a formare la propria personalità. Più semplicemente, l'ipotesi da verificare è quella che i ragazzi che praticano uno sport o che svolgono una particolare attività ricreativa stanno meglio di coloro che non hanno nulla da fare dopo la scuola e trascorrono quindi il loro tempo libero navigando in internet oppure davanti al televisore o ai videogiochi.



## 4. Analisi dei dati e interpretazione dei risultati

### 4.1 Analisi dei dati

Come precedentemente indicato, il questionario è stato somministrato a 645 ragazzi appartenenti a dieci diverse sedi del Canton Ticino. Tra questi 645 ragazzi vi sono 305 maschi e 335 femmine (i 5 rimanenti non hanno risposto alla domanda). Poco più della metà (333) frequentano la prima media, mentre gli altri 312 sono invece in seconda. Inoltre, la loro età varia dai 10 ai 15 anni. Più precisamente, la maggior parte dei ragazzi ha 11 o 12 anni (203 e rispettivamente 321 ragazzi), alcuni di loro hanno 13 o 14 anni (99 e rispettivamente 17 ragazzi) mentre i due restanti hanno 10 e rispettivamente 15 anni.

Per cercare di rispondere alla prima domanda di ricerca mi sono concentrata sulla parte conclusiva del questionario chiamata “il doposcuola”. Le domande 68 e 69 di quest’ultimo permettono infatti di capire che genere di attività svolgono i ragazzi di prima e di seconda media dopo la scuola (sport, lezioni d’arte o di musica, organizzazioni giovanili, lezioni o attività educative, TV, videogiochi, internet, lettura, lavori domestici, lavoretti manuali,...). Inoltre, una parte della domanda 70 permette di capire più nei dettagli quali sono queste attività. Per rispondere alla seconda domanda di ricerca è invece importante definire innanzitutto cosa si intende per “sviluppo socio-emotivo” dei preadolescenti. Con quest’espressione mi riferisco principalmente allo sviluppo dell’autostima, della positività, della motivazione e della determinazione nell’affrontare determinate situazioni e della capacità di socializzare e di integrarsi con gli altri. Per rispondere alla seconda domanda di ricerca ho quindi inizialmente isolato le domande del questionario somministrato ai ragazzi di prima e seconda media che ritenevo essere le più rappresentative dei vari aspetti dello sviluppo socio-emotivo. Le domande da me selezionate sono le seguenti:

- domanda 5, ossia *Credo che mi succederanno più cose positive che negative*: indica il grado di positività nell’affrontare la vita.
- domanda 7, ossia *In generale mi piace essere come sono*: indica il grado di autostima.
- domanda 10, ossia *Mi sento spesso infelice*: indica l’umore.
- domanda 18, ossia *Sono contento della mia vita*: indica il grado di soddisfazione per la propria vita.

- domande 37 e 38, ossia *Mi sento parte di un gruppo di amici che fanno delle cose insieme e Di solito sono a mio agio con gli altri ragazzi*: indicano se l'adolescente ha problemi a socializzare o ad integrarsi con gli altri.
- domanda 45, ossia *Anche se il lavoro a scuola è duro, ce la farò*: indica il grado di motivazione e di determinazione nell'affrontare situazioni difficili.
- domanda 51, ossia *Ho progetti e sogni per quando sarò grande*: indica il grado di ambizione nella vita in generale.

Per rispondere alla prima domanda di ricerca ho utilizzato le seguenti tabelle.

**69.a**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	191	29.6	29.9	29.9
	2	155	24.0	24.3	54.2
	3	136	21.1	21.3	75.5
	4	90	14.0	14.1	89.7
	5	39	6.0	6.1	95.8
	6	27	4.2	4.2	100.0
Total		638	98.9	100.0	
Missing	System	7	1.1		
Total		645	100.0		

Tabella 4.1.1 – Domanda 69a.: Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai praticato uno sport (p.es: nuoto, ballo, yoga o altro)?

Quello che è rappresentato nella Tabella 4.1.1 è che il 70,1% dei ragazzi che hanno risposto a questa domanda del questionario ha praticato uno sport almeno una volta nella settimana precedente. Il 24,5% dei ragazzi ha praticato dalle 3 alle 7 volte sport nella settimana. Questo dato ci indica quindi che un quarto dei ragazzi che hanno risposto al questionario trascorrono il loro tempo libero attivamente, dato che praticano una o più attività sportive almeno per tre giorni su sette. Per finire, il 29,9% dei ragazzi non pratica invece mai un'attività sportiva nell'arco della settimana.

69.h

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	401	62.2	62.9	62.9
	2	111	17.2	17.4	80.3
	3	48	7.4	7.5	87.8
	4	26	4.0	4.1	91.8
	5	8	1.2	1.3	93.1
	6	44	6.8	6.9	100.0
	Total	638	98.9	100.0	
Missing	System	7	1.1		
Total		645	100.0		

Tabella 4.1.2 – Domanda 69h.: Nell’ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai fatto esercizi di musica (p.es.: batteria, chitarra, violino o altro)?

Quello che ci viene indicato nella tabella 4.1.2 è che il 37,1% dei ragazzi dedica del tempo ad uno strumento musicale almeno una volta alla settimana, e il 12,2% dei ragazzi si dedica a questa attività dalle tre alle sette volte settimanali.

69.i

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid		9	1.4	1.4	1.4
	\$	1	.2	.2	1.6
	1	294	45.6	45.6	47.1
	1.	22	3.4	3.4	50.5
	2	148	22.9	22.9	73.5
	2.	12	1.9	1.9	75.3
	3	66	10.2	10.2	85.6
	3.	6	.9	.9	86.5
	4	40	6.2	6.2	92.7
	4.	5	.8	.8	93.5
	5	16	2.5	2.5	96.0
	5.	2	.3	.3	96.3
	6	24	3.7	3.7	100.0
	Total	645	100.0	100.0	

Tabella 4.1.3 – Domanda 69i.: Nell’ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai fatto lavoretti (p.es.: disegno, pittura o altro)?

Inoltre, come ci indica la tabella 4.1.3, il 59,9% dei ragazzi si dedica almeno una volta alla settimana a lavoretti manuali come il disegno o la pittura.

69.c

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12	1.9	1.9	1.9
1	42	6.5	6.5	8.4
1.	6	.9	.9	9.3
2	72	11.2	11.2	20.5
2.	5	.8	.8	21.2
3	101	15.7	15.7	36.9
3.	5	.8	.8	37.7
4	100	15.5	15.5	53.2
4.	7	1.1	1.1	54.3
5	77	11.9	11.9	66.2
5.	8	1.2	1.2	67.4
6	196	30.4	30.4	97.8
6.	13	2.0	2.0	99.8
69.c	1	.2	.2	100.0
Total	645	100.0	100.0	

Tabella 4.1.4 – Domanda 69c.: Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai guardato la televisione (incluso video e dvd)?

In seguito, come viene rappresentato nella tabella 4.1.4., il 92,6% dei ragazzi guarda la televisione dopo la scuola almeno una volta alla settimana. Il dato più significativo è però che il 63,5% dei ragazzi guarda la televisione dopo la scuola dalle 3 alle 7 volte a settimana, mentre il 33,2% la guarda almeno cinque volte a settimana. Quello che emerge da questi dati è dunque che il guardare la televisione sta diventando un'attività molto praticata dai ragazzi di prima e seconda media dopo la scuola.

69.d

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	161	25.0	25.4
2	115	17.8	18.1	43.5
3	108	16.7	17.0	60.6
4	98	15.2	15.5	76.0
5	41	6.4	6.5	82.5
6	111	17.2	17.5	100.0
Total	634	98.3	100.0	
Missing	System	11	1.7	
Total	645	100.0		

Tabella 4.1.5 – Domanda 69d.: Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai giocato a videogiochi (p.es.: Game Boy, Play Station, Xbox, giochi on-line)?

69.e

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	156	24.2	24.6	24.6
	2	129	20.0	20.3	44.9
	3	89	13.8	14.0	58.9
	4	75	11.6	11.8	70.7
	5	49	7.6	7.7	78.4
	6	137	21.2	21.6	100.0
	Total	635	98.4	100.0	
Missing	System	10	1.6		
	Total	645	100.0		

Tabella 4.1.6 – Domanda 69e.: Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai usato internet, Facebook, e-mail...?

Per finire, nelle tabelle 4.1.5 e 4.1.6 è rappresentato che il 74,6% dei ragazzi ha giocato almeno una volta dopo la scuola a videogiochi, mentre il 39,4% ha giocato dalle tre alle sette volte in settimana. Il 75,4% ha inoltre usato internet almeno una volta dopo la scuola, mentre il 41,1% ha utilizzato internet dalle tre alle sette volte in settimana. Inoltre, come ci indica la seguente tabella (4.1.7), i ragazzi che guardano spesso la televisione dopo la scuola sono gli stessi che trascorrono parecchio tempo giocando ai videogiochi e navigando in internet.

		69.a	69.c	69.d	69.e	69.h	69.i
69.a	Pearson Correlation	1	.000	.047	-.097	.002	-.077
	Sig. (2-tailed)		.997	.243	.015	.962	.052
	N	638	627	629	630	632	629
69.c	Pearson Correlation	.000	1	.354**	.229**	-.088*	-.010
	Sig. (2-tailed)	.997		.000	.000	.027	.806
	N	627	632	627	627	628	625
69.d	Pearson Correlation	.047	.354**	1	.301**	-.114**	-.063
	Sig. (2-tailed)	.243	.000		.000	.004	.115
	N	629	627	634	633	631	628
69.e	Pearson Correlation	-.097*	.229**	.301**	1	-.106**	.028
	Sig. (2-tailed)	.015	.000	.000		.008	.485
	N	630	627	633	635	632	629
69.h	Pearson Correlation	.002	-.088*	-.114**	-.106**	1	.166**
	Sig. (2-tailed)	.962	.027	.004	.008		.000
	N	632	628	631	632	638	633
69.i	Pearson Correlation	-.077	-.010	-.063	.028	.166**	1
	Sig. (2-tailed)	.052	.806	.115	.485	.000	
	N	629	625	628	629	633	635

Tabella 4.1.7 – Correlazioni tra le risposte alla domanda 69.

La prima correlazione statisticamente significativa si può notare incrociando la domanda 69c. del questionario, ossia: *Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai guardato la televisione (incluso video e dvd)?*, con l'item relativo alla domanda 69d., ossia: *Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai giocato a videogiochi (p.es.: Game Boy, Play Station, Xbox, giochi online)?*. Questa correlazione ha infatti un valore pari a .354 ed ha un  $p < 0,01$ . Un risultato simile si può notare anche incrociando sempre la domanda 69d. del questionario ma con l'item relativo alla domanda 69e. del questionario, ossia: *Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai usato internet, Facebook, e-mail...?*. Questa correlazione è altrettanto statisticamente significativa dato che ha un valore pari a .229 e nuovamente un  $p < 0,01$ . Per finire, un'ulteriore correlazione statisticamente significativa emerge dall'incrocio della domanda 69d. del questionario con la domanda 69e. Anche qui abbiamo un valore pari a .301 e un  $p < 0,01$ . Quello che emerge da queste tre correlazioni è che tanto più un ragazzo guarda la televisione dopo la scuola, tanto più questo ragazzo trascorrerà il suo restante tempo libero giocando a videogiochi e/o navigando in internet e viceversa. Un'ulteriore correlazione interessante è rappresentata dall'incrocio della domanda 69e. del questionario con gli items relativi alle domande 69a., ossia: *Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai praticato uno sport (p.es.: nuoto, ballo, yoga o altro)?* oppure 69h, ossia: *Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai fatto esercizi di musica (p.es.: batteria, chitarra, violino o altro)?*. Entrambe queste correlazioni sono statisticamente significative, la prima avente un  $p < 0,05$  e la seconda avente un  $p < 0,01$ . Queste due correlazioni sono inoltre inversamente correlate, vale a dire che tanto più un ragazzo tende a trascorrere il suo tempo libero navigando in internet, tanto meno questo ragazzo praticherà un'attività sportiva o suonerà uno strumento musicale. Inversamente a ciò, come possiamo notare dai valori delle correlazioni presenti nella tabella, tanto più un ragazzo è impegnato nella pratica di un'attività sportiva o nel suonare uno strumento musicale e tanto meno è il tempo da loro trascorso navigando in internet, giocando a videogiochi o guardando la televisione.

Le 5 attività più praticate dai ragazzi di prima e di seconda media su un totale di 426 risposte sono:

- Calcio (26%)
- Ginnastica (11,5%)
- Strumento musicale o canto (9,9%)
- Danza (8,5%)

- Nuoto (6,1%)
- Tennis (6,1%)

Altre attività (equitazione, basket, pallavolo, hockey, atletica, bicicletta, judo, disegno o lavoro manuale, karate, teatro, twirling, pattinaggio, scout, ping pong) ricevono preferenze inferiori al 5%, mentre attività come indiana, scherma, scacchi, golf, rugby, pallanuoto, corsa d'orientamento, tiro con l'arco, vela, badminton, arrampicata, cucina, scuola di circo, eccetera sono praticate solamente da uno o due ragazzi. È inoltre interessante indicare che i due strumenti musicali più gettonati sono senza dubbio il pianoforte e la chitarra, mentre un numero decisamente minore dei ragazzi si dedica all'arpa, al flauto traverso, alla batteria o al violino.

Le risposte alle domande fin qui analizzate indicano quindi che ci sono molti ragazzi che svolgono una o più attività sportivo-ricreative dopo la scuola, ma che ce ne sono anche altri che dopo la scuola non si dedicano a nessuna attività particolare e trascorrono di conseguenza il loro tempo libero dopo la scuola guardando la televisione, giocando ai videogiochi e navigando in internet.

Per rispondere alla seconda domanda di ricerca è necessario osservare ed analizzare i dati ottenuti nella tabella 4.3.1. (Cfr. **Allegato 1**).

Più precisamente, sono state considerate le correlazioni esistenti fra gli item che indicano la pratica dell'attività sportiva e gli item che indicano lo sviluppo socio-emotivo dei rispondenti.

La prima correlazione interessante è rappresentata dall'incrocio della domanda 69a. con l'item relativo alla domanda 7 del questionario: *In generale mi piace essere come sono*. Questa correlazione ha un valore pari a .079 ed è significativa al 95%. La seconda correlazione interessante è rappresentata dall'incrocio della domanda 69a. con la domanda 18 del questionario: *Sono contento della mia vita*. Questa correlazione ha un valore pari a .087 ed è anch'essa significativa al 95%. Le altre correlazioni interessanti esistono tra la domanda 69a. e la domanda 37: *Mi sento parte di un gruppo di amici che fanno delle cose insieme* e la domanda 69a. e la domanda 38: *Di solito sono a mio agio con gli altri ragazzi*. La prima di queste due correlazioni ha un valore pari a .094 ed è significativa al 95%, mentre la seconda ha un valore pari a .127 ed è significativa al 99%. Infine, un'ulteriore correlazione interessante è rappresentata dall'incrocio della domanda 69a. con l'item relativo alla domanda 45: *Anche se il lavoro a scuola è duro ce la farò*. Questa correlazione ha un valore pari a .104 ed è significativa al 99%.

Passiamo ora ad analizzare le risposte dei ragazzi che trascorrono il loro tempo libero dopo la scuola guardando la televisione, giocando ai videogiochi e navigando in internet. Guardando la tabella delle correlazioni, i dati più interessanti emergono dagli incroci delle domande 5, 7, 10, 18 e 45 con la domanda 69e.: *Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai usato internet, Facebook, e-mail...?* La prima correlazione interessante è rappresentata dall'incrocio della domanda 69e. con l'item relativo alla domanda 5: *Credo che mi succederanno più cose positive che negative*. Questa correlazione è inversamente correlata ed ha un valore negativo pari a  $-.114$ , il che significa che è significativa al 99%. La seconda correlazione è rappresentata dall'incrocio della domanda 69e. con la domanda 7: *In generale mi piace essere come sono*. Anche in questo caso abbiamo una correlazione inversamente correlata, con un valore pari a  $-.086$  e significativa al 95%. La terza correlazione riguarda l'incrocio della domanda 69e. con la domanda 10: *Mi sento spesso infelice*. Questa correlazione è anch'essa statisticamente significativa avendo un valore pari a  $.147$  ed avendo un  $p < 0,01$ . Un dato simile emerge poi dalla quarta correlazione che è rappresentata dall'incrocio della domanda 69e. con l'item relativo alla domanda 18: *Sono contento della mia vita*. Questa correlazione è nuovamente inversamente correlata con un valore pari a  $-.114$  ed un  $p$  minore di  $0.01$ . L'ultima correlazione riguarda invece l'incrocio della domanda 69e. con la domanda 45: *Anche se il lavoro a scuola è duro ce la farò*. Questa correlazione - anch'essa inversamente correlata - ha un valore pari a  $-.183$  ed è significativa al 99%. Dati simili sono poi rappresentati dagli incroci delle domande rappresentanti lo sviluppo socio-emotivo da me selezionate con le domande 69c. e 69d. Più precisamente, le correlazioni tra le domande 69c. e 69d. con la domanda 10: *Mi sento spesso infelice* sono entrambe statisticamente significative (la prima al 95% con un valore pari a  $.097$  e la seconda al 99% con un valore pari al  $.128$ ). In seguito, anche le correlazioni tra le domande 69c. e 69d. con la domanda 45: *Anche se il lavoro a scuola è duro ce la farò* sono statisticamente significative (la prima al 99% con un valore pari a  $-.113$  e la seconda al 99% con un valore pari a  $-.149$ ).

## 4.2 Interpretazione dei risultati

Come risulta dalle risposte dei ragazzi ai questionari, non tutti loro hanno la possibilità di svolgere le attività che vorrebbero. Le cause potrebbero essere di tipo finanziario, oppure potrebbero derivare da eventuali problemi di salute, oppure semplicemente dall'impossibilità della famiglia di portare il proprio figlio a svolgere una determinata attività a causa della lontananza o della mancanza di tempo. Ad ogni modo, anche in questi casi il tempo libero gioca sempre un ruolo molto importante,



in quanto i ragazzi si trovano costretti a trovare delle alternative e a riempire il loro tempo libero in un altro modo.

Per quanto riguarda la prima domanda di ricerca, i dati più preoccupanti sono emersi dalle risposte alle domande 69c (*Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai guardato la televisione?*), 69d (*Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai giocato a videogiochi*) e 69e (*Nell'ultima settimana, dopo la scuola quante volte hai usato internet, Facebook, e-mail...?*). Infatti, è risultato che attività come guardare la televisione, giocare ai videogiochi e navigare in internet sono attività più praticate rispetto alle attività sportive. Inoltre, dalle correlazioni analizzate è emerso che più un ragazzo naviga in internet dopo la scuola, tanto più questo ragazzo trascorrerà il suo restante tempo libero giocando ai videogiochi e guardando la televisione. Ci sono quindi diversi ragazzi che trascorrono tutto o gran parte del loro tempo libero davanti al televisore e utilizzando le nuove tecnologie, piuttosto che dedicare del tempo ad una disciplina sportiva, ad uno strumento musicale o a fare lavoretti manuali.

Le risposte dei ragazzi al questionario hanno mostrato che vi sono moltissime attività (sportive, musicali o artistiche) che dei ragazzi di prima e seconda media possono svolgere, e questo penso sia un fatto molto positivo. Infatti, grazie alla grande varietà di attività esistenti dovrebbe essere più facile per i ragazzi trovare un'attività che sia adatta a loro e che essi possano praticare con piacere. È interessante notare che 36 ragazzi che hanno risposto alla domanda 70 del questionario non hanno indicato solamente un'attività, bensì da due a quattro attività che svolgono regolarmente. Questo dato è senza dubbio molto positivo, in quanto ci indica che vi sono diversi ragazzi che trascorrono il loro tempo libero svolgendo diverse attività sportive, artistiche o musicali. Malgrado ciò, non dobbiamo dimenticare che parecchi ragazzi (219 su 645, ossia il 34%) non hanno risposto alla domanda e ciò significa che molto probabilmente non praticano una particolare attività dopo la scuola (o non praticano quella che vorrebbero). Questi ragazzi sono probabilmente coloro che trascorrono il loro tempo libero guardando la televisione, giocando ai videogiochi o navigando in internet.

Dei dati molto interessanti sono poi emersi dalle correlazioni esistenti tra gli item indicanti la pratica di un'attività sportiva e gli item indicanti lo sviluppo socio-emotivo dei rispondenti. I risultati hanno infatti indicato che più un ragazzo pratica un'attività sportiva e più egli ama essere così com'è. Questo dato suggerisce quindi che, molto spesso, i ragazzi che praticano uno sport hanno una buona autostima. Inoltre, è risultato che la maggior parte di coloro che svolgono

un'attività sportiva sono soddisfatti della loro vita e tendono a socializzare e a relazionarsi con gli altri in maniera positiva. Questi dati potrebbero essere spiegabili grazie al fatto che praticando uno sport di squadra i ragazzi imparano a rispettarci, a collaborare e a relazionarsi tra loro e con l'allenatore. In maniera simile, coloro che praticano uno sport individuale imparano a rispettare gli avversari, a sostenersi a vicenda, ad ascoltare il proprio allenatore e a relazionarsi con lui e con gli altri atleti. Infine, i risultati indicano che più un ragazzo pratica un'attività sportiva e più egli sarà in grado di affrontare il mondo scolastico e la vita in generale con ottimismo e positività. Lo sport in generale tende infatti ad insegnare agli atleti a non arrendersi di fronte alle difficoltà, ma piuttosto ad affrontarle con grinta e determinazione. Tutte queste correlazioni ci indicano quindi che tanto più un ragazzo pratica un'attività sportiva tanto più egli avrà una buona autostima, sarà soddisfatto della propria vita, sarà in grado di socializzare e di relazionarsi con gli altri adeguatamente e riuscirà ad affrontare le difficoltà della vita con ottimismo, motivazione e determinazione. È quindi possibile affermare che coloro che praticano un'attività sportiva tendono ad avere uno sviluppo socio-emotivo positivo. A mio modo di vedere, questi dati sono molto interessanti in quanto ci indicano come lo sport possa giocare un ruolo davvero molto importante nella vita degli esseri umani e soprattutto degli adolescenti. Infatti, come dimostrano questi dati, uno sport non insegna unicamente la disciplina nella quale ci si allena, ma ci fornisce anche una vasta serie di lezioni di vita che influenzano poi il nostro atteggiamento nell'affrontare la quotidianità giornaliera. Innanzitutto, lo sport ci insegna ad impegnarci e a lavorare sodo per raggiungere i nostri obiettivi, ma allo stesso tempo ci insegna anche ad accettare le sconfitte e le delusioni e ad utilizzarle per crescere e per migliorarci. Lo sport ci insegna dunque che non sempre le cose vanno come vorremmo, ma che se affrontiamo le difficoltà con tenacia, motivazione e determinazione, prima o poi riusciremo a raggiungere quanto ci siamo prefissati. Inoltre, lo sport ci obbliga a confrontarci con noi stessi, con il nostro corpo, con le nostre paure e con le nostre emozioni. Questo fatto è molto importante dato che un individuo riesce ad accettarsi, ad avere fiducia in se stesso e a piacersi molto di più quando conosce il proprio corpo, riconosce le proprie emozioni e riesce a gestirle e a controllarle. La pratica di uno sport ci insegna quindi ad ascoltare maggiormente il nostro corpo, la nostra mente e le nostre emozioni, senza preoccuparci troppo del giudizio o delle critiche altrui. Inoltre, soprattutto gli sport di squadra ma anche gli sport individuali, ci insegnano a rispettare i compagni, gli avversari e gli allenatori e a relazionarsi e socializzare con loro. Per tutte queste ragioni penso sia più che lecito affermare che lo sport possa essere molto utile e possa quindi giocare un ruolo molto importante nello sviluppo socio-emotivo degli adolescenti.

Dei dati piuttosto preoccupanti emergono invece dalle risposte dei ragazzi che trascorrono il loro tempo libero dopo la scuola guardando la televisione, giocando ai videogiochi e navigando in internet. Le correlazioni analizzate indicano infatti che più un ragazzo trascorre il suo tempo libero navigando in internet e più egli tende ad essere pessimista nei confronti della propria vita e del proprio futuro. I dati ottenuti dimostrano anche che più un ragazzo naviga in internet e più egli tende a non piacersi e a non accettarsi. È quindi possibile affermare che più aumenta il tempo trascorso al computer e più l'autostima diminuisce. Inoltre, più un ragazzo naviga in internet nel suo tempo libero e più egli è scontento e insoddisfatto della propria vita. Infine, più aumenta il tempo trascorso al computer e più diminuisce l'ottimismo, la determinazione e la motivazione nell'affrontare la vita e le sue difficoltà. Risultati simili si sono verificati anche nel caso di coloro che trascorrono molto tempo giocando ai videogiochi o guardando la televisione. Infatti, le correlazioni hanno dimostrato che più un ragazzo trascorre il suo tempo guardando la televisione o giocando ai videogiochi e più egli è infelice e insoddisfatto della propria vita e minore è la motivazione, la determinazione e l'ottimismo nell'affrontare la scuola e le difficoltà in generale. Tutte le correlazioni analizzate hanno quindi indicato che maggiore è il tempo trascorso guardando la televisione o giocando ai videogiochi, ma soprattutto navigando in internet, e minore è invece l'ottimismo, l'autostima, la soddisfazione per la propria esistenza e la grinta e la determinazione per affrontare la vita con le sue difficoltà. È quindi possibile notare un minor benessere in coloro che non svolgono una particolare attività sportivo-ricreativa dopo la scuola e che trascorrono quindi il loro tempo libero a casa utilizzando le nuove tecnologie.

Riassumendo, lo scopo di questo lavoro era quello di capire se esistesse una relazione tra le attività svolte durante il tempo libero e lo sviluppo socio-emotivo dei pre-adolescenti. Più precisamente, gli obiettivi del lavoro erano due. In primo luogo, dopo aver osservato ed analizzato le risposte al questionario ho cercato di individuare le attività sportivo-ricreative più praticate dagli allievi di prima e di seconda media. In secondo luogo, sempre basandomi sulle risposte date al questionario ho cercato di capire se si potesse parlare di una maggiore positività nello sviluppo socio-emotivo dei ragazzi che praticano una o più attività sportivo-ricreative dopo la scuola, rispetto a coloro che non si dedicano a nessuna attività in particolare e trascorrono quindi il loro tempo libero dopo la scuola guardando la televisione, giocando ai videogiochi e navigando in internet.

Per quanto riguarda la prima parte del lavoro, i risultati ottenuti dai questionari hanno mostrato che esiste una gran varietà di attività sportivo-ricreative che vengono praticate dai ragazzi di prima e di seconda media. I dati indicano che quasi tre quarti dei ragazzi che hanno risposto al questionario

praticano un'attività sportiva almeno una volta a settimana, poco più di metà si dedica almeno una volta ai lavoretti manuali, mentre poco più di un terzo si dedica invece almeno una volta ad uno strumento musicale. Come rivelano i dati del questionario, vi sono in particolare sei attività extra-scolastiche che sono praticate da una percentuale notevole dei ragazzi: al primo posto troviamo il calcio, seguito in seconda posizione dalla ginnastica ed in terza da uno strumento musicale (principalmente pianoforte e chitarra). Al quarto posto troviamo la danza, mentre al quinto posto abbiamo il nuoto e il tennis a pari merito. Con il suo 26%, il calcio è senza dubbio l'attività sportiva più praticata dai ragazzi. Questo dato non è certo una sorpresa, dato che si tratta di uno degli sport più seguiti al mondo. Occorre comunque sottolineare che, soprattutto grazie alle loro variate proposte, anche la ginnastica e la danza hanno ottenuto una buona percentuale (11,5% e rispettivamente 8,5%). Come emerge dalle risposte dei ragazzi al questionario, queste due discipline sportive offrono diverse sottodiscipline che si adattano alle capacità ed ai gusti degli adolescenti. Troviamo infatti attività come ginnastica attrezzistica (individuale o di gruppo), ginnastica ritmica (individuale, a coppie o di gruppo e amatoriale o d'élite) e ginnastica artistica, mentre per quanto riguarda la danza vi sono attività che variano dall'hip-hop (il genere più gettonato), al balletto classico e allo zumba. Occorre però ricordare che i dati ottenuti dai questionari rivelano anche un fatto un po' meno positivo, ossia che diversi ragazzi non praticano nessuna di queste attività extra-scolastiche durante il loro tempo libero e trascorrono quindi il tempo a loro disposizione dopo la scuola guardando la televisione, giocando ai videogiochi e navigando in internet. Più precisamente, come indicato dalle varie correlazioni analizzate, si è constatato che coloro che guardano spesso la televisione sono gli stessi ragazzi che spesso giocano ai videogiochi e navigano in internet, e viceversa. In maniera opposta, dai dati ottenuti è emerso che più un ragazzo pratica un'attività sportiva e meno egli si dedica alle nuove tecnologie. La prima parte del lavoro, oltre a rivelare quali fossero le attività extra-scolastiche più praticate, ha quindi rivelato che vi è una gran parte dei ragazzi che trascorre il proprio tempo libero attivamente, mentre ve ne sono altri che tendono ad essere più sedentari ed un po' meno intraprendenti.

Nella seconda parte del lavoro ho quindi cercato di capire se ci fosse una qualche differenza nello sviluppo socio-emotivo dei ragazzi più *attivi*, rispetto a quello dei più *passivi*. Più precisamente, l'obiettivo era quello di verificare se fosse possibile parlare di un maggior benessere dei primi rispetto a quello dei secondi, e i dati emersi dai questionari hanno pienamente confermato questa ipotesi iniziale. Infatti, i dati ottenuti hanno rivelato che più un ragazzo svolge un'attività extra-scolastica nel tempo libero e, in particolar modo, un'attività sportiva, più questo ragazzo tenderà ad avere un atteggiamento ottimista nei confronti della vita, ad avere una buona autostima e ad accettarsi e piacersi per quello che è, ad essere felice e soddisfatto del percorso svolto fino ad ora,

ad essere in grado di socializzare e relazionarsi con gli altri in maniera adeguata e quindi a sentirsi parte di un gruppo di amici e per finire egli tenderà ad avere una maggiore motivazione, determinazione e tenacia nell'affrontare i problemi e le difficoltà della vita di tutti i giorni. Inversamente a ciò, i dati hanno anche rivelato che più un ragazzo trascorre il suo tempo libero utilizzando le nuove tecnologie e, in particolar modo, internet, più egli si sentirà infelice e insoddisfatto della propria vita, avrà una bassa autostima, tenderà ad avere un atteggiamento pessimista e non sarà (o non si sentirà) in grado di affrontare la vita di tutti i giorni con la giusta determinazione e motivazione. I dati ottenuti dai questionari mi hanno quindi permesso di rispondere alla mia seconda domanda di ricerca. Le risposte dei ragazzi di prima e di seconda media hanno infatti dimostrato che è possibile notare una maggiore positività nello sviluppo socio-emotivo di coloro che praticano un'attività extra-scolastica nel loro tempo libero rispetto a coloro che dopo la scuola non svolgono nessuna attività e trascorrono quindi il loro tempo libero dedicandosi alle nuove tecnologie.

## 5. Conclusioni

I dati ottenuti dai questionari comunicano un messaggio molto importante riguardante le nuove tecnologie e l'adolescenza. Al giorno d'oggi, le nuove tecnologie sono diventate un elemento fondamentale per la nostra esistenza. Infatti, la tecnologia sta diventando sempre più indispensabile e sta quindi modificando sempre di più il nostro stile di vita. Basta pensare all'evoluzione che hanno avuto i telefonini nell'ultimo decennio, oppure all'apparizione costante di nuovi apparecchi come gli iPod, gli iPad e molti altri, o ancora all'enorme quantità di social network che nascono di continuo. Al giorno d'oggi è possibile navigare in internet per ventiquattro ore al giorno, dato che i nuovi telefonini, iPhone, iPod, iPad, ecc. permettono di essere perennemente in rete senza per questo dover pagare una fortuna. Gli adolescenti di oggi sono quindi nati e cresciuti in un mondo che stava (e sta ancora) cambiando rapidamente e radicalmente, e proprio per questo motivo i giovani delle generazioni attuali vengono spesso chiamati i *nativi digitali*. Con questo termine ci si riferisce infatti a coloro che sono cresciuti con le tecnologie digitali e che considerano quindi quest'ultime come elementi naturali, senza avere problemi nell'utilizzarle e nell'interagire con esse. La conseguenza di tutto ciò è che in prima elementare molti bambini hanno già un telefono cellulare e lo sanno utilizzare magari anche meglio dei loro genitori. Nel tempo libero lo utilizzano per giocare a qualche nuovo videogioco, mentre qualche anno dopo hanno già un loro profilo su Facebook, Twitter o altri social network e vivono quindi in un mondo fatto di rapporti online piuttosto che rapporti tra amici concreti e reali.

Ignorare le nuove tecnologie sarebbe sicuramente sbagliato, dato che oramai sono parte integrante del nostro mondo ed è quindi giusto considerarle. Esse possono in effetti esserci d'aiuto in molti campi. Quello che conta è però saperle usare nel modo corretto senza abusarne. Il problema di alcuni adolescenti del giorno d'oggi è proprio quello che la loro vita è interamente incentrata su queste tecnologie. Alcuni di loro passano infatti il loro tempo dopo la scuola navigando in internet senza invece svolgere un'attività sportiva o artistica, suonare uno strumento oppure semplicemente trascorrere del tempo al parco con gli amici. Questo fatto è molto pericoloso, in quanto a lungo andare può portare alla solitudine e a tanti altri scompensi. Il mondo in rete può infatti offrirci molto, ma non è certo in grado di fornirci gli strumenti necessari per crescere e svilupparci correttamente. Infatti, le vere amicizie non sono sicuramente quelle che abbiamo nei social network con persone che magari non abbiamo mai visto. Il nostro corpo e le nostre paure le conosciamo se ci confrontiamo con esse direttamente e attivamente, e non invece nascondendoci dietro uno schermo, un gioco o una chat. La nostra vita ci piace e ci soddisfa veramente solo se partecipiamo noi stessi

attivamente a costruirla giorno dopo giorno, e non se osserviamo quella degli altri tramite un profilo su Facebook. E per finire, la grinta, la determinazione, la perseveranza e la positività nell'affrontare la vita li sviluppiamo unicamente se ci poniamo degli obiettivi, delle sfide e se agiamo da personaggi attivi, piuttosto che nasconderci e fare gli spettatori passivi in un mondo in rete che molto spesso non corrisponde con la realtà e che certamente non potrà mai essere bello, arricchente e stimolante come il mondo reale.

Dal momento che la scuola non ha unicamente lo scopo di istruire gli allievi, ma ha anche in parte quello di educarli (in collaborazione con la famiglia naturalmente), essa può giocare senza dubbio un ruolo piuttosto importante. Per esempio, uno dei compiti della scuola è anche quello di sensibilizzare gli allievi alle nuove tecnologie. A scuola si può mostrare ai ragazzi il lato positivo della tecnologia, per esempio svolgendo alcune lezioni in aula informatica, utilizzando i nuovi strumenti tecnologici (come per esempio la lavagna interattiva) per facilitare l'apprendimento, oppure ancora leggendo dei testi (magari a italiano) che parlino proprio degli aspetti positivi legati alla tecnologia. Allo stesso tempo però è anche importante mostrare loro i limiti e i pericoli che le nuove tecnologie nascondono. Questo tema potrebbe essere trattato durante l'ora di classe, oppure si possono organizzare diverse attività interessanti (come per esempio invitare la polizia a parlare dei rischi e pericoli di Facebook) durante delle giornate speciali messe a disposizione dalla propria sede. Inoltre, la scuola può anche aiutare i ragazzi ad avvicinarsi allo sport, alla musica o all'arte. Infatti, sempre nell'ambito di alcune materie oppure durante delle giornate speciali, si possono organizzare degli incontri o delle conferenze che si allontanano magari dal tema scolastico, ma che possono sicuramente essere molto utili per gli adolescenti.

Per finire, occorre comunque ricordare che le analisi condotte nello svolgimento di questo lavoro non consentono di stabilire dei rapporti di causa-effetto fra le variabili esaminate. Di conseguenza, seppur sia stato possibile notare un maggior benessere nei preadolescenti che svolgono un'attività sportivo-ricreativa rispetto a coloro che trascorrono il loro tempo libero navigando in internet, giocando ai videogiochi o guardando la televisione, non vi sono dati che permettono di affermare con certezza che le nuove tecnologie sono la *causa* del malessere di una parte dei preadolescenti che hanno risposto al questionario.

## 6. Riferimenti bibliografici

Brackett, M. (2004). *Emotional, Literacy in the Middle School*. New York: Dude publishing.

Caldarone, G., Giampietro, M. (1997). *Età evolutiva ed attività motorie*. Milano: Mediserve.

Dalgleish, T., Power, M. (1999). *Handbook of Cognition and Emotion*. New York: John Wiley & Sons.

Goleman, D. (1996). *Intelligenza Emotiva*. Milano: Rizzoli.

Goleman, D., & Gyatso Tenzin (Dalai Lama) (2004). *Emozioni distruttive. Liberarsi dai tre veleni della mente: rabbia, desiderio e illusione*. Milano: Mondadori.

Lo Verde, F. M. (2009). *Sociologia del tempo libero*. Roma: Laterza.

Plutchik, R. (2001, July-August). The Nature of Emotions. *American Scientist*. 89, 344.

Schonert-Reichl, K. (2010). *The Middle Years Development Instrument, Measuring the Developmental Health and Well-being of Children in Middle Childhood*. Vancouver: MDI.

Schonert-Reichl, K. (2010). Understanding the Link Between Social and Emotional Well-being and Peer Relations in Early Adolescence: Gender-Specific Predictor of Peer Acceptance. *Journal of Youth and Adolescence*. Nov;39 (11): 1330-1342.



## 7. Allegati

**Allegato 1:** Tabella 4.3.1 – Correlazioni tra la domanda 69 e le domande rappresentanti lo sviluppo socio-emotivo.



Questa pubblicazione, *L'influenza delle attività sportivo-ricreative nello sviluppo delle competenze socio-emotive degli adolescenti*, scritta da Martina Castelletti, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.