

**SUPSI**

LAVORO DI DIPLOMA DI

MICHELA DI DOMENICO

MASTER OF ARTS IN SECONDARY EDUCATION

ANNO ACCADEMICO 2011/2012

**LA RELAZIONE TRA IL BENESSERE E LE  
COMPETENZE SOCIO-EMOTIVE DEGLI  
ADOLESCENTI**

**LA RELAZIONE CON I PARI INFLUENZA IL BENESSERE EMOTIVO  
DELL'ADOLESCENTE?**

RELATORI

LUCA SCIARONI, ALBERTO CRESCENTINI



## Sommario

<b>Introduzione .....</b>	<b>1</b>
<b>L'intelligenza emotiva .....</b>	<b>1</b>
<b>Le emozioni, gli altri e la relazione con i pari .....</b>	<b>3</b>
<b>Domande di ricerca .....</b>	<b>5</b>
<b>Metodologia di ricerca .....</b>	<b>5</b>
<b>Risultati attesi .....</b>	<b>6</b>
<b>Analisi e discussione dei dati .....</b>	<b>7</b>
<b>Risultati del questionario .....</b>	<b>7</b>
<b>Analisi descrittiva dei due gruppi .....</b>	<b>8</b>
Primo gruppo: items relativi al benessere socio-emotivo .....	8
Secondo gruppo: items relativi all'empatia e alla relazione con gli altri .....	9
Conclusione .....	13
<b>Relazione tra i due gruppi: benessere emotivo, empatia e rapporto con gli altri .....</b>	<b>14</b>
Conclusione .....	19
<b>Discussione generale .....</b>	<b>20</b>
Influenza a scuola: il gruppo classe .....	21
<b>Conclusione .....</b>	<b>23</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>24</b>



# Introduzione

## L'intelligenza emotiva

Per anni la nostra società ha coltivato l'intelligenza e le emozioni come due concetti distinti. Un individuo intelligente era quello che dominava la matematica, che parlava più lingue, che conosceva la geografia e che padroneggiava la storia. Un criterio importante di valutazione di una persona era il suo quoziente intellettivo, le emozioni non facevano parte di esso (Orefice, 2003, citato da Collacchioni, 2006). Una delle prime teorie che si spinge oltre il concetto stretto di intelligenza è quella di Howard Gardner del 1983. Egli sostiene che l'intelligenza non è una sola, ma che comprende diverse abilità nelle quali se ne identificano sette: intelligenza linguistica, logico-matematica, spaziale, musicale, corporeo-cinestesica, interpersonale e intrapersonale. Gardner propone quindi un modello di intelligenze multiple affermando che è attraverso di esse che si possono mostrare le proprie capacità, perché ogni individuo è diversamente intelligente.

In tempi più recenti, dagli anni Novanta, Mayer e Salovey, due psicologi dell'università di Harvard, rinforzano la loro disapprovazione verso questa corrente tradizionale che considera l'intelligenza solo dal punto di vista logico, e si spingono oltre affermando che la persona intelligente è quella che è capace di conoscere e governare le sue emozioni, essendo queste emozioni create e percepite proprio nel cervello. Inoltre, gran parte delle azioni che un individuo compie sono dettate dalle sue emozioni e molto meno dalla ragione. Per questo motivo è nato il concetto di *intelligenza emotiva*, un concetto relativamente giovane nell'ambito della psicologia. L'intelligenza emotiva è la capacità di controllare, regolare e utilizzare i propri sentimenti e quelli degli altri al fine di dirigere i propri pensieri e le proprie azioni (Goleman, 1996). Vista la loro forte influenza sugli aspetti della vita dell'individuo, le emozioni sono infatti un elemento fondamentale per la nostra esistenza; ogni azione è subordinata alle nostre emozioni, quindi l'abilità dell'individuo di utilizzarle rappresenta un influente precursore per la vita futura.

Successivamente, da questo modello la definizione di intelligenza emotiva viene ridefinita e articolata su quattro diverse abilità: percezione, uso, comprensione e regolazione. Un individuo, infatti, deve saper identificare le proprie emozioni e quelle degli altri, saperle utilizzare per facilitare il pensiero, comprenderle, ovvero conoscerne le cause e le conseguenze, e regolarle dentro se stessi e negli altri; tutto ciò contribuisce a promuovere la propria crescita emozionale e intellettuale. Per questo motivo il pensiero che per anni affermava che la ragione e l'emotività

sono distinte è stato ritrattato. La ragione e le emozioni non possono essere considerate separate: la mente razionale e la mente emozionale sono due entità interconnesse. Esiste un equilibrio tra di esse che le porta a operare e ad alimentarsi reciprocamente, in quanto “i sentimenti sono essenziali per il pensiero razionale, proprio come questo lo è per i sentimenti” (Goleman, 1996, p. 28).

In seguito fu con Daniel Goleman che, attraverso la sua opera *Intelligenza Emotiva*, si iniziò a sviluppare maggiormente questo concetto. L’intelligenza emotiva diventa più precisa e si definisce come la “capacità di motivare se stessi e di persistere nel perseguire un obiettivo nonostante le frustrazioni; di controllare gli impulsi e rimandare la gratificazione; di modulare i propri stati d’animo evitando che la sofferenza ci impedisca di pensare; e ancora, la capacità di essere empatici e di sperare” (Goleman, 1996, p. 54), uno strumento di gran lunga più potente del quoziente intellettivo e che può portare benefici più duraturi. La sola intelligenza intellettiva, infatti, non è abbastanza per garantire e facilitare la nostra vita quotidiana: non contribuisce alla felicità con i nostri amici, con i nostri figli e con i nostri partner. Essa non contribuisce al nostro equilibrio emotivo e alla nostra salute mentale. Ci sono altre abilità emotive che sono alla base della nostra stabilità. Se l’individuo sa utilizzare le sue emozioni al servizio della mente, ciò lo aiuterà a ragionare in maniera intelligente e a prendere decisioni migliori.

Tuttavia, è importante sottolineare che la gestione dell’emotività è quindi subordinata a delle abilità. Secondo Goleman, infatti, la nostra intelligenza emotiva è articolata su cinque abilità: la consapevolezza emotiva, il controllo emotivo, la capacità di sapersi motivare, l’empatia e la gestione delle relazioni interpersonali. L’individuo che è in grado di utilizzare queste abilità ottiene dei grandi vantaggi dalla vita traendone benessere. Cosa succede, però, se l’individuo non è in grado di utilizzare queste abilità? In questo caso si parla di *alfabetizzazione emotionale*, ovvero l’incapacità di dirigere e governare le proprie emozioni. Infatti, per quanto riguarda il concetto di intelligenza emotiva, Bonnet-Burgener, Brouze e Chardonens (2007) preferiscono parlare di “alfabetizzazione emotionale”, perché “de la même manière qu’une personne analphabète peut s’alphabétiser, il est possible de sortir de cette problématique en apprenant à connaître ses émotions, d’où une vision optimiste des issues possibles” (p.55). Come per tante altre cose, quindi, è possibile imparare a gestire le proprie emozioni. L’alfabetizzazione emotionale permette di mettersi nei panni degli altri favorendo il riconoscimento delle emozioni degli stessi, un processo che consente di interagire con più facilità con gli altri (Bonnet-Burgener, Brouze & Chardonens, 2007, p. 63). Prendere coscienza delle proprie emozioni e saperle gestire significa quindi capire il mondo che ci sta attorno permettendo all’individuo di condurre al meglio la propria vita.

Insomma, oggi tanti fattori entrano in gioco per definire una persona intelligente. Non si considera più la persona intelligente come quella che ottiene migliori risultati e qualificazioni nei suoi studi, bensì quella che pone in pratica tutte queste abilità, poiché vivere le proprie emozioni è vista come una vera e propria abilità. Il saper controllare le proprie emozioni è chiave del benessere psicologico.

### **Le emozioni, gli altri e la relazione con i pari**

Il periodo in cui i bambini cominciano ad andare a scuola si identifica come quel momento in cui i essi iniziano a socializzare con l'esterno, spingendosi oltre i confini familiari. E' proprio qui che inizia la socializzazione con i pari. Trovandosi ogni giorno fuori dal contesto familiare e a confronto con gli altri porta il bambino ad creare una rete di relazioni con altri bambini e con altri adulti; questo è un aspetto importante nello sviluppo sociale ed emotivo dell'individuo, ed è importante che egli lo viva serenamente (Schonert-Reichl, 2007).

Un elemento fondamentale per stabilire delle relazioni sociali positive è l'empatia, ovvero la capacità di comprendere le emozioni degli altri, di ascoltarli e di aiutarli. Dimostrare empatia non significa, però, soffrire come sta soffrendo l'altro, ma saper ascoltare la sua sofferenza e far capire che noi, al posto suo, avremmo lo stesso sentimento. Tantomeno significa essere d'accordo con lui, né abbandonare le nostre credenze per assumere le sue. Tuttavia, al fine di capire le emozioni degli altri e per rispettarle bisogna innanzitutto conoscere e identificare le proprie; solo in questo modo si potranno riconoscere quelle degli altri, sapere il perché stanno accadendo e infine capire ciò che accade. Strettamente legate a questo concetto vi sono le due intelligenze che sono alla base dell'intelligenza emotiva espresse da Gardner. Nella sua teoria, Gardner (citato da Bonnet-Burgener, Brouze & Chardonnens, 2007, p. 49) afferma che vi sono due tipi di intelligenze su cui si appoggia l'intelligenza emotiva: l'intelligenza intrapersonale e interpersonale. La prima è la chiave per accedere alla vita affettiva, per imparare a identificare i propri sentimenti al fine di adattare il proprio comportamento alle diverse situazioni a cui si fa fronte; la seconda, invece, è la capacità di notare l'umore, il carattere e le emozioni nelle persone che ci circondano. Goleman (1999) aggiunge inoltre che "nella realtà quotidiana nessuna intelligenza è più importante di quella interpersonale" (p. 63). Così facendo, si imparano a capire le intenzioni e i desideri, spesso nascosti, degli altri, e quindi si impara ad agire a seconda di ciò che si percepisce negli altri, aiutandoli a prendere coscienza delle loro emozioni. Bisogna quindi

imparare a ragionare attraverso le emozioni perché “l’agire intelligente risulta dall’armoniosa mescolanza di emozione e ragione ed è proprio tale mescolanza che dà origine all’*intelligenza emotiva*” (Collacchioni, 2006, p. 44). Questi due tipi di intelligenze, inoltre, sono strettamente legate all’intelligenza sociale, ovvero la capacità di comprendere le persone e di relazionarsi con loro, e costituisce “l’ambito in cui si esprime più compiutamente il ruolo dell’emotività dell’uomo” (Perna, 2004, p. 14). E’ dunque di fondamentale importanza imparare a conoscere e a gestire le proprie emozioni poiché esse sono anche, e soprattutto, alla base della relazione con gli altri.

La dimensione socio-emotiva esercita dunque una forte influenza nella vita di un individuo e nel creare relazioni sociali con gli altri, e questo vale soprattutto per gli adolescenti. Le difficoltà che gli individui riscontrano a livello sociale, relazionale e scolastico hanno spesso una base emotiva, e questo vale soprattutto per gli adolescenti. L’adolescenza è un periodo pieno di cambiamenti legati allo sviluppo cognitivo, allo sviluppo puberale e legati al ruolo dell’adolescente nella società (Oberle, Schonert-Reichl & Thomson, 2009, p. 1330), un periodo questo in cui il livello emotivo varia notevolmente. Per di più, durante questo periodo i legami con la famiglia si eclissano e si iniziano ad intrattenere più relazioni con i propri coetanei, i quali diventano dei confidenti e delle persone con cui confrontarsi. Ed è proprio per questo che i pari diventano importanti: essi condividono lo stesso periodo di vita, le stesse ansie, le stesse incertezze e gli stessi desideri. Il senso di appartenenza e di vicinanza che si prova con i propri pari è strettamente legato all’autostima e all’adattamento scolastico dei giovani adolescenti (Oberle & Thomson, 2009, p. 1330). Per quanto riguarda l’ambito scolastico, staccarsi da ciò che succede nell’aula è spesso difficile: i problemi con i propri compagni, la mancanza di essi, la competizione con essi o la solitudine durante il tempo libero possono influire molto sul benessere emotivo di alcuni adolescenti poiché i coetanei sono un perno centrale nello sviluppo scolastico, sociale e psicologico degli adolescenti (Oberle & Thomson, 2009, 1330). Bonnet-Burgener, Brouze e Chardonens (2007) affermano che per avere successo in ambito scolastico e sociale è importante sentirsi integrati e accettati nel proprio milieu e questo è il risultato di una buona relazione con i pari (p. 34). La socializzazione è favorita dal fatto di sentirsi apprezzato e accettato dai propri pari, un aspetto questo che influisce positivamente – o negativamente – sull’individuo.



## **Domande di ricerca**

Nel loro libro, Burgener-Bonnet, Brouze e Chardonnens affermano che se l'adolescente è ben accettato dai suoi compagni, se si relaziona in modo positivo e se è capace di essere provare empatia verso gli altri, le sue emozioni ne risentono in modo positivo e la consapevolezza verso le proprie emozioni accresce. Su queste basi, dunque, l'ipotesi formulata è che il benessere emotivo dell'adolescente è soggetto alla qualità delle relazioni che intrattiene con i suoi pari.

Con il presente lavoro si articola quindi secondo le seguenti:

Tematica

*La relazione tra il benessere e le competenze socio-emotive degli adolescenti*

Tema di approfondimento

*Cosa influenza lo sviluppo socio-emotivo degli adolescenti di prima e seconda media?*

Interrogativi

*La relazione con i pari influenza il benessere emotivo dell'adolescente?*

## **Metodologia di ricerca**

Questo progetto si configura come una ricerca di tipo descrittivo ed interpretativo basato su dati quantitativi.

FASE 1 – Identificazione della classe e il team

Le classi identificate per il presente studio frequentano il primo o il secondo anno di scuola media. Per quanto riguarda il team di ricerca, esso sarà composto dai docenti (studenti al DFA) che svolgono la pratica professionale nell'anno 2011-2012, anch'essi coinvolti nel progetto delle emozioni.

## FASE 2 – Progettazione e somministrazione del questionario

Innanzitutto è necessario precisare che lo studio è già stato condotto nel distretto della British Columbia, in Canada, e che quindi la progettazione dello strumento di ricerca è già stata svolta. Si tratta dunque di un questionario intitolato “Capire le nostre vite” ed è già stato tradotto in italiano per il presente progetto. Inizialmente si tratterà quindi di introdurre e di presentare il tema alle classi coinvolte nel progetto al fine di somministrare loro il questionario.

## FASE 3 – Analisi dei dati

I dati raccolti saranno di tipo quantitativo ed è importante specificare che la tipologia di ricerca è descrittiva, con tendenza interpretativa. Attraverso il questionario si esporranno i risultati ottenuti fornendo quindi una descrizione generale. Dopodiché, si tratterà di concentrarsi sulle domande di ricerca individuali cercando di dare un senso alle risposte ottenute in base ai criteri che ci siamo prestabiliti, quali, nel presente caso, il benessere dell’allievo e le relazioni con i suoi pari.

## **Risultati attesi**

L’obiettivo principale della ricerca è dunque quello di indagare se le relazioni con i pari influiscano positivamente sul benessere emotivo del singolo. Ciò che già è comprovato è che la relazione con i coetanei è positiva sul benessere emotivo dell’adolescente e che la condivisione e il confrontarsi con i propri pari contribuiscono ad uno stato di benessere durante l’adolescenza. Attraverso questo studio, dunque, ci si aspetta di poter confermare (o smentire) ciò che è già stato dimostrato. Inoltre, ci si aspetta anche di saperne e di scoprire qualcosa di più sul fenomeno: sarebbe, infatti, molto utile trovare qualcosa che aiuti a migliorare la conoscenza del tema e di ciò che già si sa, magari in previsione di materiale per la docenza di classe. In questo modo si potranno capire quali siano le condizioni che contribuiscono al benessere degli studenti, ma anche degli insegnanti stessi.

# Analisi e discussione dei dati

## Risultati del questionario

Il questionario è diviso in sei sezioni: sviluppo socio-emotivo, la relazione con gli adulti, le esperienze a scuola, salute e benessere, e tempo libero. Le sezioni su cui si è focalizzato il presente studio sono quelle relative allo sviluppo socio-emotivo e alle esperienze a scuola, trattandosi di esperienze dirette con i pari. In seguito, allo scopo di rispondere agli interrogativi di ricerca, sono stati individuati gli *items* più significativi e pertinenti di queste due sezioni. Essendo la domanda di ricerca incentrata sul benessere emotivo e sulla relazione con gli altri, sono stati creati due gruppi di *items* che riguardano due temi: nel primo gruppo troviamo quelli relativi al benessere socio-emotivo, più precisamente si tratta degli *items* 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 17 e 18. Il secondo gruppo, invece, è legato all'empatia e alla relazione con gli altri, in cui vi sono gli *items* 1, 2, 3, 21, 22, 23, 37, 38, 39, 40, 41, 42 e 49.

Nella sezione seguente i dati verranno quindi analizzati statisticamente e verranno anche discussi e contestualizzati attraverso la letteratura di riferimento. Dopodiché seguirà una discussione generale dei risultati al fine di trarre le conclusioni.

## Analisi descrittiva dei due gruppi

### Primo gruppo: items relativi al benessere socio-emotivo

Come ha dimostrato la ricerca canadese (Schonert-Reichl, 2007), il concetto di autostima, di soddisfazione verso la vita e verso se stessi rappresentano degli indicatori positivi per il benessere socio-emotivo degli adolescenti; per questo motivo, in questo primo gruppo, sono stati individuati degli *items* che riguardano i concetti sopracitati. Il grafico che segue presenta una visione globale dei risultati ottenuti da questi *items*.

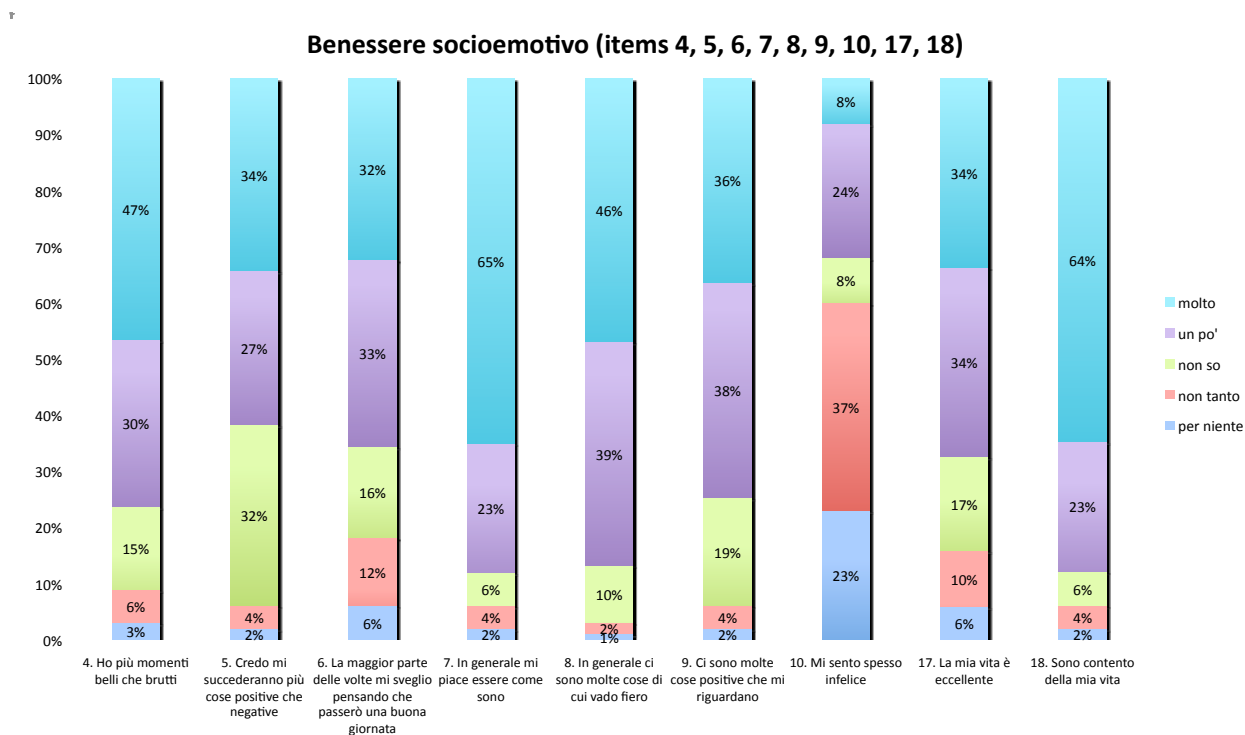


Figura 1 - Rappresentazione grafica dei risultati degli *items* relativi al gruppo del benessere socio-emotivo

Osservando il quadro complessivo possiamo affermare che la maggior parte dei partecipanti gode generalmente di uno stato positivo di benessere, di autostima e di soddisfazione della vita. Da un'analisi più dettagliata dei risultati, si può osservare che la maggior parte dei partecipanti afferma che nella propria vita vi sono più momenti belli che brutti (47%, cfr. *item* 4) e che vi saranno più cose positive (34%, cfr. *item* 5), sebbene una parte di essi (32%, cfr. *item* 5) affermi di non sapere se ve ne siano. I dati rivelano inoltre che il 65% è generalmente soddisfatto del suo essere (cfr. *item* 7) e il 46% afferma di avere molte cose di cui va fiero (cfr. *item* 8). Per di più, il

36% dei partecipanti dichiara che ci sono molte cose positive che lo riguardano (cfr. *item 9*), il 37% afferma di non sentirsi infelice e il 23% afferma di non esserlo mai (cfr. *item 10*). Per quanto riguarda la soddisfazione verso la propria vita, invece, una buona parte dei partecipanti si ritiene mediamente soddisfatto (34% “molto”, 34% “un po’”, cfr. *item 17*) e il 64% conferma di esserne contento (cfr. *item 18*).

Dall’osservazione dei risultati di questo primo gruppo, si può dunque affermare che complessivamente i partecipanti tendono a mostrare un grado positivo di benessere rappresentati da una buona soddisfazione verso la propria vita e verso se stessi. Nella vita degli adolescenti questi concetti sono infatti fondamentali per la serenità personale perché influenzano positivamente la personalità, la salute e la relazione con gli altri (Oberle, Schonert-Reichl & Zumbo, 2010).

*Secondo gruppo: items relativi all’empatia e alla relazione con gli altri*

Gli amici sono dei punti di riferimento importanti per il benessere socio-emotivo dell’adolescente, infatti questo benessere viene anche cercato nei pari, loro compagni di viaggio, i quali rappresentano delle persone con cui confrontarsi e confidarsi. Da questa considerazione, è necessario verificare se i partecipanti del presente studio hanno degli amici su cui poter contare. Nella figura seguente sono stati isolati tre *items* (40, 41, 42) relativi alla relazione con gli altri.

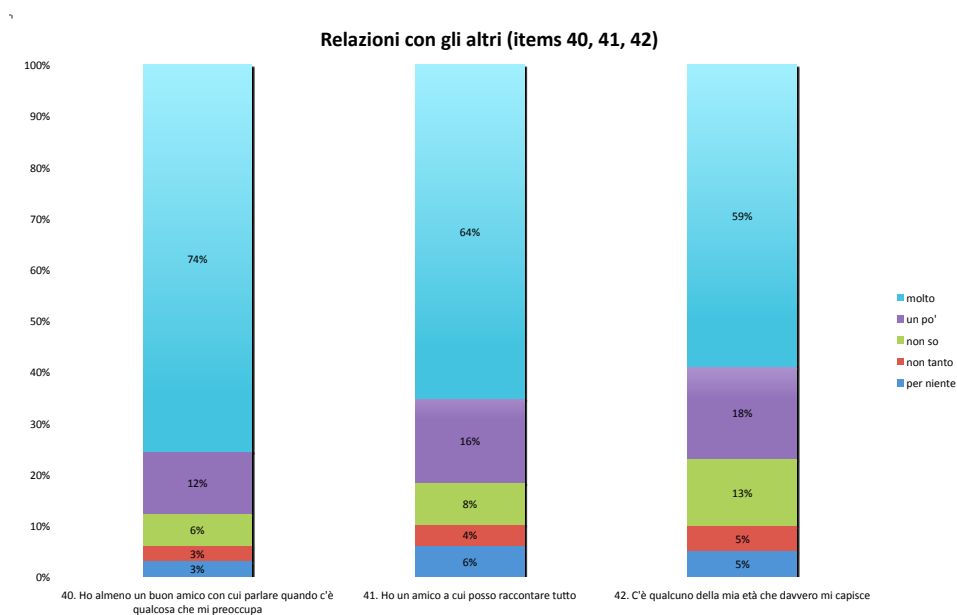


Figura 2 – Rappresentazione grafica degli *items* 40, 41 e 42 relativi alla relazione con gli altri

Nel complesso i risultati mostrano che un'elevata percentuale dei partecipanti (74%, cfr. *item 40*) ha almeno un buon amico con cui parlare e il 64% ne ha uno al quale può raccontare tutto (cfr. *item 41*); inoltre, il 59% afferma di avere qualcuno della sua età che davvero lo capisce (cfr. *item 42*). Ciononostante, vi è una piccola parte che non rientra in questo gruppo: il 3% dice di non avere alcun buon amico con cui parlare (cfr. *item 40*) e il 6% afferma che non vi è nessuno con cui confidarsi (cfr. *item 41*); per di più, per il 5% dei partecipanti non vi è nessuno della loro età che lo capisce (cfr. *item 42*). Tuttavia, ciò che rincuora è che queste percentuali risultano alquanto basse, il risultato complessivo percepito è infatti positivo e si può affermare che buona parte dei partecipanti ha un amico di riferimento con cui parlare e confidarsi. Per gli adolescenti, l'amicizia rappresenta un luogo sicuro in cui esprimere le proprie opinioni, in cui ammettere le proprie debolezze e dal quale ottenere aiuto per affrontare i problemi. Palmonari (1993) sostiene che nell'amico gli adolescenti cercano "una risposta al loro bisogno di essere costantemente confermati e rassicurati rispetto a nuovi comportamenti da adottare e a nuove esperienze da affrontare" (p. 209). Per questo motivo, nel nostro caso, i risultati ottenuti possono essere considerati positivi, poiché tendono a far trasparire una sensazione di benessere.

Come menzionato in precedenza, durante l'adolescenza il sentimento di integrazione che l'individuo prova con e verso i propri pari gioca un ruolo fondamentale per il benessere del singolo. Nel grafico seguente sono stati isolati gli *items 37, 38, 39 e 49* che riguardano proprio questo sentimento.

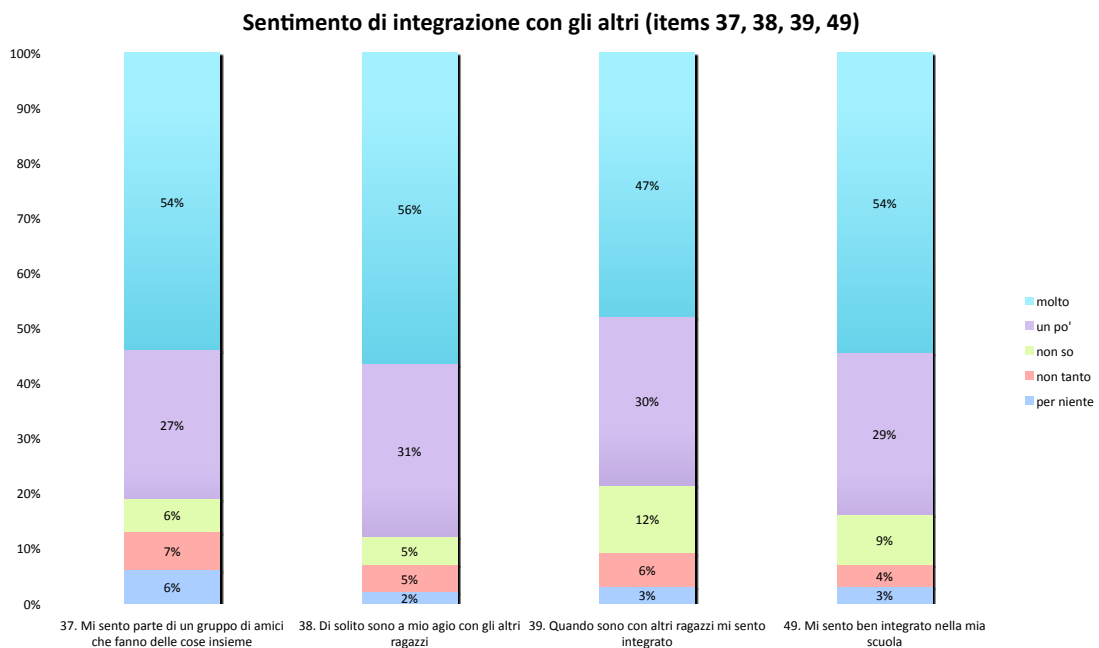


Figura 3 – Grafico relativo al sentimento di integrazione con gli altri rappresentato dagli *items 37, 38, 39, 49*

I risultati che emergono dal grafico hanno una tendenza positiva: il 54% (cfr. *item 37*) afferma di sentirsi parte di un gruppo di amici e il 56% (cfr. *item 38*) si sente a proprio agio con gli altri. Per quanto riguarda l'integrazione a scuola, poi, i partecipanti affermano di sentirsi molto integrati sia con gli altri ragazzi (47%, cfr. *item 39*) sia a scuola (54%, cfr. *item 49*). Nel complesso, dunque, emerge un buon sentimento di integrazione, un risultato molto significativo dal momento che l'accettazione da parte dei coetanei è fondamentale per il benessere socio-emotivo nell'adolescenza (Palmonari, 1993). Cattelino (2000) evidenzia infatti che la relazione con gli altri promuove lo sviluppo emotivo con esiti positivi: "avere degli amici ed essere accettati sono infatti elementi essenziali nella costruzione della propria identità ed influenzano il modo di concepire se stessi così come le modalità di interazione con gli altri" (Cattelino, 2000, p. 102).

Durante il processo di accettazione e di integrazione, anche l'empatia è una componente fondamentale poiché riflette la capacità di mettersi in relazione con gli altri: mettendosi nei panni dell'altro e condividendo degli stati d'animo, l'adolescente sviluppa un sentimento verso l'altro che rappresenta una crescita formativa anche del sé (Palmonari, 1993). Gli *items 1, 2 e 3* esaminano il sentimento e l'interesse che i partecipanti provano verso gli altri. Di seguito è riportata la rappresentazione grafica delle risposte agli *items* in questione.

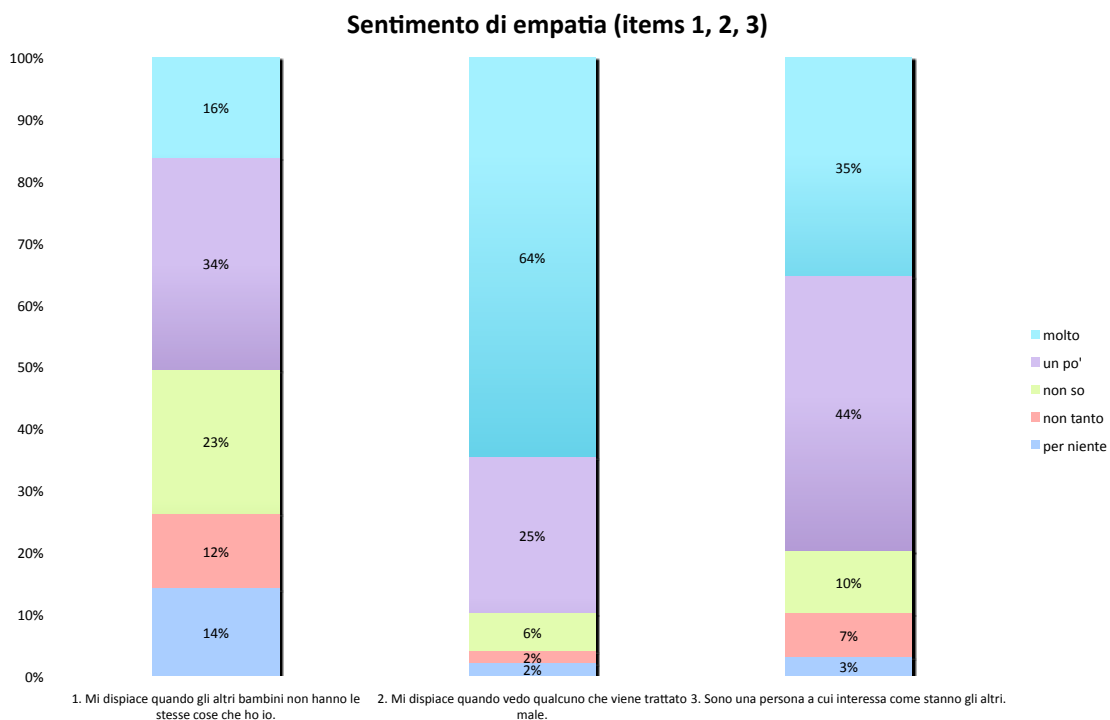


Figura 4 – Rappresentazione grafica degli *items 1, 2 e 3* relativi all'interesse verso gli altri

Per quanto riguarda l'*item 1*, i risultati si ripartiscono nelle cinque risposte possibili: il 16% ha risposto di dispiacersi molto se qualcuno non ha le stesse cose e il 34% si sente abbastanza dispiaciuto. Le restanti percentuali, invece, suggeriscono dei risultati negativi: il 23% non sa se dispiacersi, il 12% non si sente tanto dispiaciuto e il 14% non si dispiace per niente. Per l'*item 3*, invece, la percentuale più alta, 44%, esprime che non sempre i partecipanti si interessano di come stanno gli altri, mentre il 35% afferma di interessarsi molto. Le restanti percentuali, però, non rivelano un grande interesse nel benessere altrui (10% “non so”, 7% “non tanto”, 3% “per niente”). Tuttavia, proseguendo nell'osservazione dei risultati, si nota un'importante differenza: nell'*item 2* una percentuale molto alta (64%) ha risposto di dispiacersi se vede qualcuno che viene trattato male, nell'*item 1*, invece, solamente il 16% ha dichiarato di dispiacersi se qualcuno non ha le stesse cose. La ragione di questa differenza può giacere nel fatto che nel primo *item* la domanda tende a rivolgersi maggiormente a degli elementi materiali – quindi a ciò che uno possiede – mentre nel secondo *item* la domanda tratta di una persona. Queste risposte sembrano quindi rivelare che per i partecipanti è più grave se qualcuno viene trattato male piuttosto che se non possiede un determinato oggetto; questo risultato rinforza il sentimento di empatia che i partecipanti provano verso gli altri, dimostrandosi coscienti delle sofferenze altrui.

Allo stesso modo, sempre per quanto concerne il sentimento di empatia, è opportuno esaminare gli *items 21, 22 e 23*, i quali si riferiscono all'aiuto, al sostegno e all'appoggio dato agli altri. Questi *items* chiedono se, dall'inizio dell'anno scolastico, i partecipanti hanno mai consolato o aiutato qualcuno.

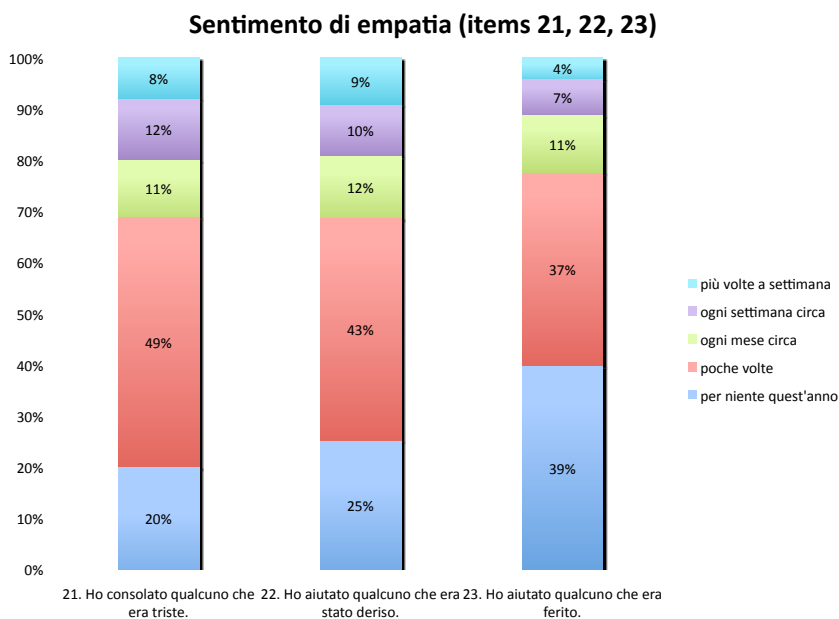


Figura 5 – Rappresentazione grafica degli *items 21, 22 e 23* relativi all'aiuto verso gli altri



Purtroppo, i dati non rivelano tendenze positive: quasi la metà dei partecipanti ha consolato poche volte qualcuno che era triste (49%, cfr. *item 21*), ed il 20% non lo ha mai fatto per l'anno scolastico in corso. Stessa cosa vale per l'*item 22* in cui il 43% ha raramente aiutato qualcuno che è stato deriso ed il 25% non l'ha mai fatto. Allo stesso anche le risposte all'*item 23* indicano che una buona parte dei ragazzi intervistati non ha aiutato alcun ragazzo ferito quest'anno (39%, cfr. *item 23*) e il 37% lo ha fatto solamente poche volte. Ciononostante, considerando i risultati di questi *items*, è necessario specificare che il questionario è stato distribuito e sottoposto ai ragazzi nel mese di novembre, quindi a soli tre mesi dall'inizio della scuola. Senza dubbio, per questi *items*, il fattore tempo gioca un ruolo determinante, poiché gli esiti sarebbero potuti risultare diversi se il questionario fosse stato sottoposto a fine anno scolastico. Per questo motivo è difficile contestualizzare e tenere in considerazione questi ultimi dati poiché sono gli unici che si riferiscono a un determinato periodo di tempo (l'anno scolastico in corso) in cui i partecipanti non hanno ancora avuto la completa possibilità di attuare ciò che è stato richiesto da questi *items*.

### *Conclusione*

I risultati appena descritti hanno dimostrato delle tendenze positive verso il benessere socio-emotivo e la relazione con gli altri. Globalmente, infatti, i partecipanti sembrano godere di uno stato generale di benessere emotivo, di autostima, di soddisfazione della propria vita e di integrazione con i propri coetanei. Per di più, i risultati hanno dimostrato che i partecipanti hanno almeno un amico su cui appoggiarsi e con cui confidarsi, elemento cruciale per l'adolescenza.

Ora che i risultati sono stati esposti e descritti, però, il *focus* della ricerca si sposta sulla relazione che i due gruppi intrattengono. Partendo da questi dati descrittivi, nella sezione che segue l'obiettivo sarà quello di investigare se il benessere emotivo dei ragazzi è influenzato dalle relazioni intrattenute con i propri pari.

### **Relazione tra i due gruppi: benessere emotivo, empatia e rapporto con gli altri**

Come approvato dalla ricerca Middle Years Development Instrument (Schonert-Reichl et al, 2010), è stato confermato che il benessere socio-emotivo dell'adolescente è dato dalla presenza di alcuni assetti nella sua vita, quali la relazione con gli adulti, il senso di appartenenza con i pari, la buona salute e le abitudini salutari, la partecipazione in attività ed esperienze positive a casa, a scuola e in altre comunità. Tra gli assetti più influenti, però, si trovano proprio quelli riguardanti la relazione con i pari e al senso di appartenenza ad un gruppo (Schonert-Reichl et al, 2010). Ed è proprio da questa considerazione che ha preso spunto il presente lavoro, volto ad indagare l'influenza che hanno le relazioni con i pari sul benessere socio-emotivo dell'adolescente. Su queste basi, in questa sezione alcuni degli *items* legati al benessere socio-emotivo saranno messi in relazione con gli *items* legati alla relazione con gli altri.

Durante il periodo adolescenziale, passando gran parte della giornata fuori dal nucleo familiare, i compagni di scuola e gli amici diventano fondamentali poiché rappresentano una possibilità di stabilire importanti relazioni sociali: avere amici e intrattenere delle relazioni positive al di fuori della famiglia sono degli elementi chiave per il benessere emotivo durante l'adolescenza (Schonert-Reichl et al., 2010), perché l'adolescente sente il bisogno di mettersi in sintonia con i suoi pari. Come suggerisce anche Tani (2000), il ruolo positivo delle relazioni con i coetanei e intrattenere dei rapporti con essi è cruciale: l'amicizia è infatti “un indice significativo del benessere psicologico” (Tani, 2000, p. 82) poiché grande portatrice di benefici in tal senso. Avere almeno un buon amico con cui confidarsi e con cui passare del tempo è infatti un fattore che influisce positivamente sul benessere socio-emotivo dell'adolescente (Oberle, Schonert-Reichl & Thomson, 2010). Insomma, tutte queste considerazioni suggeriscono che gli adolescenti che hanno degli amici vicini, hanno anche un'opinione alta di se stessi e una visione della vita molto più positiva. Come sottolinea Freddi (2005), la fiducia in se stessi scaturisce anche attraverso “il rispecchiamento nell'altro visto come simile a sé” (p. 23). Su queste basi sono stati messi in relazione l'*item* 18, “sono contento della mia vita”, e l'*item* 41, “ho un amico a cui posso raccontare tutto”.

Tabella 1 – Relazione tra gli *items* 18 e 41

	<b>41. Ho un amico a cui posso raccontare tutto</b>				
	Per niente	Non tanto	Non so	Un po'	Molto
<b>18. Sono contento della mia vita</b>					
Molto (64%)	5%	4%	8%	17%	65%
Un po' (23%)	14%	0%	0%	18%	68%
Non so (6%)	8%	3%	20%	20%	48%
Non tanto (4%)	6%	5%	7%	13%	69%
Per niente (2%)	21%	7%	7%	7%	57%

Dalla tabella emerge che ben il 65% dei ragazzi che è “molto” contento della propria vita possiede un amico a cui può raccontare tutto. Anche il 17% degli stessi ha risposto positivamente dichiarando che vi è qualcuno su cui contare, mentre pochi di loro hanno risposto negativamente. Allo stesso modo, anche chi dichiara di essere “un po'” contento della vita dimostra di avere un amico a cui raccontare tutto (68%). Eppure, vi sono dei dati che sembrano andare nella direzione opposta: i risultati relativi a chi non è “per niente” contento della vita e a chi non lo è tanto, rivelano che, nonostante ciò, hanno un amico con cui confidarsi. Il risultato generale sembra dunque essere positivo per quanto riguarda l'amicizia; l'assenza di soddisfazione verso la propria vita, infatti, può essere soggetta ad altri ambiti, ambiti dei quali parlano e si confidano con un amico.

Tendenzialmente, quindi, i risultati dimostrano che parlare con qualcuno influisce positivamente sul benessere dell'adolescente e sulla soddisfazione della vita. Durante l'adolescenza, infatti, gli amici assumono un significato sempre più essenziale e “l'intimità condivisa e l'ambiente supportivo che l'amicizia crea possono concorrere sotto molteplici aspetti al benessere psicologico del ragazzo” (Tani, 2000, p. 83). Gli adolescenti hanno bisogno di uno specchio nel quale riflettersi e a questo scopo gli amici acquisiscono sempre più importanza; difatti, “lo spostamento da un centraggio sulle relazioni familiari a un centraggio sulle relazioni amicali è alla base del processo di modificazione del sistema di sé vissuto dall'adolescente” (Palmonari, 1993, p. 209). Nel nostro studio, una buona fetta dei partecipanti tende a confermare questo concetto: chi si sente soddisfatto della propria vita possiede anche un amico al proprio fianco con cui parlare.

Come rilevano Oberle, Schonert-Reichl e Thomson (2010), stabilire delle relazioni con i

coetanei è strettamente connesso con il benessere emotivo dell'individuo e accresce le credenze positive su se stessi. Considerando ciò, per la prossima analisi sono stati isolati due *items*: il 3, “sono una persona a cui interessa come stanno gli altri”, e il 7 “in generale mi piace essere come sono”, del gruppo del benessere socio-emotivo. Come si era notato dal grafico (cfr. figura 4, p. 11), nell'*item* 3 il 35% degli intervistati ha affermato di essere una persona alla quale interessa come stanno gli altri e, nell'*item* 7 (cfr. figura 1, p. 8) il 65% ha affermato che in generale si piace molto. Su queste basi è interessante quindi mettere in relazione i due *items* in questione allo scopo di esaminare se chi si interessa degli altri si ritiene anche soddisfatto della propria persona.

Tabella 2 – Relazione tra gli *items* 3 e 7

	<b>7. In generale mi piace essere come sono</b>				
	Per niente	Non tanto	Non so	Un po'	Molto
<b>3. Mi interessa come stanno gli altri</b>					
Molto (35%)	1%	6%	4%	19%	71%
Un po' (44%)	1%	3%	4%	28%	64%
Non so (10%)	1%	6%	12%	27%	54%
Non tanto (7%)	2%	4%	13%	15%	66%
Per niente (3%)	15%	5%	5%	5%	70%

Come si evince dalla tabella, i risultati affermano che chi si interessa degli altri gode anche di un generale stato di benessere e di autostima. Infatti, ben il 71% dei partecipanti che ha risposto di interessarsi “molto” agli altri nell'*item* 3, ha risposto positivamente anche all'*item* 7 dichiarando di essere molto contento del suo essere; allo stesso modo anche chi ha risposto “un po'” all'*item* 3 dichiara di piacersi. Da queste considerazioni, i risultati tendono quindi a confermare che chi prova un sentimento di interesse e di empatia verso gli altri, trae beneficio anche sul benessere psicologico e sul sé. Tuttavia, bisogna sottolineare che anche gli altri dati rivelano delle alte percentuali di autostima: ben il 70% di chi non si interessa “per niente” agli altri dichiara di piacersi comunque; inoltre, anche chi non si interessa tanto agli altri dimostra di piacersi (66%). Insomma, sembra che a prescindere dal sentimento di empatia che si provi, i partecipanti si sentono comunque bene con se stessi indicando un buon grado di autostima.

Un altro concetto fondamentale per il benessere emotivo in grado di rafforzare la visione del sé, del proprio stato d'animo e della soddisfazione verso la vita, è il sentimento di

integrazione (Cattelino, 2000). Per verificare quest'affermazione, nella tabella sottostante sono stati messi a confronto gli *items* 18, “sono contento della mia vita”, e 49, “mi sento ben integrato nella mia scuola”.

Tabella 3 – Relazione tra gli *items* 18 e 49

	<b>49. Mi sento ben integrato nella mia scuola</b>				
	Per niente	Non tanto	Non so	Un po'	Molto
<b>18. Sono contento della mia vita</b>					
Molto (64%)	2%	3%	6%	25%	64%
Un po' (23%)	2%	6%	12%	36%	44%
Non so (6%)	8%	8%	10%	47%	27%
Non tanto (4%)	7%	14%	18%	29%	32%
Per niente (2%)	36%	14%	21%	21%	7%

Ben il 64% di chi è “molto” contento della propria vita ha risposto che si sente anche “molto” integrato nella propria scuola, mentre chi non è “per niente” contento della vita non si sente neanche integrato a scuola (14% “non tanto”, 36% “per niente”). Tuttavia, sebbene questi due risultati tendano a confermare che chi è contento della propria vita goda di autostima e viceversa, i dati rimanenti dimostrano comunque un buon grado di integrazione: chi non è tanto contento della vita si sente comunque abbastanza integrato a scuola. Questi risultati possono indicare che non è l'integrazione a scuola che porta alcuni di loro a sentirsi scontenti della vita, ma che vi siano altre questioni che contribuiscono a questa insoddisfazione.

Per l'adolescente la scuola rappresenta un meccanismo che gli permette di uscire dall'ambito familiare per entrare ed affermarsi in ambito sociale, le amicizie sono infatti molto diverse dalla relazione familiare perché più simili e vicine. In questo senso, la scuola diventa un elemento fondamentale in cui riflettere, confrontarsi, avere amici ed elaborare la propria identità, dando all'adolescente una sensazione di appartenenza (Palmonari, 1993); questo tipo di integrazione, dunque, contribuisce notevolmente ad accrescere il sentimento di benessere socio-emotivo dell'individuo. Nel periodo adolescenziale il giovane tende ad aggregarsi con i suoi pari e a creare delle amicizie molto strette cercando di appartenere ad un gruppo di persone nelle

quali si identifica e che condividono gli stessi interessi, e la scuola è fondamentale in questa fase (Freddi, 2005). Come viene definito da Palmonari (1993), il gruppo dei coetanei rappresenta “un nucleo di adolescenti che intrattiene una relazione intensa e continuativa, fondata sulla condivisione di un insieme di esperienze, di interessi e di valori” (p. 211) e costituisce un punto di riferimento importante durante il processo della costruzione del sé. Su queste considerazioni, nella tabella seguente si è scelti di esaminare la relazione tra gli *items* 37 e 49, i quali si riferiscono al senso di integrazione e all'appartenenza di un gruppo.

Tabella 4 – Relazione tra gli *items* 37 e 49

	<b>37. Mi sento parte di un gruppo di amici che fanno le stesse cose</b>				
	Per niente	Non tanto	Non so	Un po'	Molto
<b>49. Mi sento integrato nella mia scuola</b>					
Molto (54%)	2%	4%	6%	24%	64%
Un po' (29%)	5%	5%	5%	36%	49%
Non so (9%)	10%	18%	12%	25%	35%
Non tanto (4%)	31%	28%	7%	20%	14%
Per niente (3%)	36%	9%	5%	9%	41%

I risultati confermano che chi si sente “molto” e “un po'” integrato nella propria scuola dichiara di appartenere anche ad un gruppo di amici, mentre chi si sente “non tanto” o “per niente” integrato nella propria scuola tende a non sentirsi parte di alcun gruppo. Ciononostante, ben il 41% di chi non si sente “per niente” integrato a scuola risponde di far parte di un gruppo; questo risultato porta a pensare che probabilmente questi ragazzi posseggano un gruppo di amici che non è nella loro scuola, bensì al di fuori di essa, magari nel vicinato o in altri comuni.

Il concetto di gruppo viene definito da Sherif e Sherif (1964, citati da Palmonari, 1993) come “un laboratorio sociale nel quale il ragazzo e la ragazza possono sperimentare scelte e comportamenti autonomi: i coetanei vengono identificati come il più importante oggetto di confronto sociale nella costruzione dell'identità” (p. 211). In tal senso, l'integrazione a scuola e con i propri pari è quindi cruciale nella vita di un adolescente poiché gli consente di socializzare e di affermare la sua identità. Come approvato da studi precedenti (Palmonari, 1993), si è evidenziato che chi gode di una buona identificazione ad un gruppo, gode anche di un sentimento

positivo di autostima. Allo scopo di verificare questa considerazione anche nel nostro contesto, è stato isolato l'item 9, "ci sono molte cose positive che mi riguardano", al fine di metterlo in relazione con l'item 37, "mi sento parte di un gruppo di amici che fanno delle cose insieme".

Tabella 5 – Relazione tra gli items 9 e 37

	<b>9. Ci sono molte cose positive che mi riguardano</b>				
	Per niente	Non tanto	Non so	Un po'	Molto
<b>37. Mi sento parte di un gruppo di amici che fanno le stesse cose</b>					
Molto (54%)	1%	2%	15%	37%	45%
Un po' (27%)	1%	3%	6%	30%	60%
Non so (6%)	2%	0%	26%	40%	33%
Non tanto (7%)	2%	0%	26%	40%	33%
Per niente (6%)	13%	15%	23%	31%	18%

I risultati ottenuti confermano che una buona parte di chi appartiene ad un gruppo (45% "molto", 37% "un po'") ha anche una buona visione del sé affermando di avere molte cose positive che la riguardano. Al contrario, però, traspare una certa discordanza da chi non si sente "per niente" parte di un gruppo; questi partecipanti, infatti, hanno una visione diversa del sé: alcuni si vedono positivamente, altri ne sono un po' incerti, mentre altri ancora sono si vedono in maniera negativa. Su queste basi, dunque, pur non confermando completamente la teoria che detta che chi si identifica in un gruppo gode anche di autostima, si può affermare che questi dati hanno una tendenza a confermare la teoria, poiché rispetto ai partecipanti che si sentono "molto" e "un po'" integrati in un gruppo, le percentuali di quelli che non si sentono "per niente" integrati sono alquanto suddivise, facendo trasparire una concezione del tutto diversa sulla visione di se stesso.

### *Conclusione*

Nel complesso, i risultati ottenuti dal questionario, più precisamente dagli items selezionati, hanno dato riscontri positivi alla teoria riguardo alla relazione tra il benessere emotivo, l'empatia

e la relazione con i pari. Ovviamente, è fondamentale sottolineare che l'analisi dei dati non fornisce dei risultati assoluti, ma piuttosto delle tendenze. E' proprio grazie a queste tendenze, infatti, che la letteratura e gli studi precedenti possono essere confermati o smentiti. Tuttavia, nel nostro caso, si può affermare che gli obiettivi della ricerca inizialmente stabiliti sono stati globalmente raggiunti e che i risultati ottenuti soddisfano gli interrogativi posti.

## **Discussione generale**

Attraverso i risultati di questo studio possiamo affermare che il riscontro empirico è alquanto positivo: dai dati ottenuti si è potuto constatare che i ragazzi coinvolti nella ricerca godono complessivamente di un senso positivo di benessere socio-emotivo. I partecipanti, infatti, sostengono globalmente di avere una buona autostima, rivelano di essere soddisfatti della loro vita e di se stessi, affermando che la qualità della loro vita è molto buona. Altri dati positivi scaturiscono dalla relazione con gli altri: molti di loro rivelano di avere almeno un amico con cui parlare se qualcosa li preoccupa e di confidarsi con qualcuno che li capisce. Per quanto riguarda l'integrazione con gli altri e a scuola, anche qui i partecipanti evidenziano delle tendenze positive: più della metà afferma di sentirsi a proprio agio con gli altri e nella propria scuola. Inoltre, il sentimento di empatia nei confronti degli altri è molto buono: i ragazzi interpellati dichiarano di interessarsi agli altri, del loro stato d'animo e manifestano di dispiacersi quando vedono gli altri soffrire.

Per quanto concerne gli interrogativi di ricerca prefissati, e seguito all'analisi descrittiva, il *focus* della ricerca si è in seguito spostato sulla relazione che hanno i due gruppi analizzati. Essendo l'adolescenza un periodo di transizione, di dubbi e incertezze sul sé, il benessere emotivo viene cercato anche negli altri; l'adolescente si trova infatti a relazionarsi con dei giovani che stanno vivendo lo stesso periodo. Nella relazione con il coetaneo, il giovane ha la possibilità esprimere le proprie paure, le proprie angosce legate ai cambiamenti fisici ed emotivi con una persona che sa di poterlo comprendere. Questo potersi confrontare e confidare porta l'adolescente a sentire che pure l'amico ha bisogno di lui, del suo appoggio e dei suoi consigli; tutto ciò rafforza notevolmente la propria identità e la stima di sé, sviluppando un proprio valore (Bonino, 2000). Nel nostro studio i ragazzi che rivelano di possedere un amico con cui parlare, dichiarano anche di essere contenti della propria vita. Inoltre, coloro che si interessano allo stato d'animo degli altri mostrano un generale piacere verso la propria persona. Non solo: chi è



contento della propria vita tende a sentirsi molto integrato nella sua scuola e sostiene di sentirsi parte di un gruppo di amici. Questo è fondamentale, perché intrattenendo relazioni con i pari allo scopo di confidarsi e di confrontarsi, porta loro a star bene anche con se stessi (Bonino, 2000). Il senso di autostima che i ragazzi provano è strettamente legato all'accettazione da parte di un gruppo, il quale rappresenta un referente fondamentale sul quale potersi appoggiare. Il gruppo infatti permette loro di affermarsi e di esprimersi senza reprimere e soffocare i sentimenti dentro di sé. Appoggiandosi ad altri giovani come loro, i partecipanti allo studio fanno trasparire che si sentono bene e che non si sentono soli davanti al mondo. Ed è proprio questa la funzione del gruppo: socializzazione, espressione e soluzione dei conflitti. In definitiva, i ragazzi dimostrano che relazionarsi con i propri pari contribuisce positivamente al loro benessere socio-emotivo: tendenzialmente, chi ha un amico o fa parte di un gruppo, si sente anche bene con se stesso, gode di autostima e vede positivamente la vita.

Tutto questo è strettamente connesso con l'empatia: affermando di avere amici e di sentirsi parte di un gruppo, si sostiene che tra di essi vi sia un senso di empatia e comprensione che trasmette loro uno stato di benessere. La maggior parte dei ragazzi intervistati dimostra di provare un sentimento di empatia dichiarando di interessarsi di come stanno gli altri e di provare dei sentimenti di dispiacere se qualcuno viene trattato male: questo significa che i partecipanti sono coscienti delle emozioni degli altri e le capiscono. Da qui si è notato come coloro che dimostrano empatia verso gli altri rivelano anche di sentirsi bene con se stessi e di piacersi: questo è un elemento che comprova che l'empatia che l'individuo prova contribuisce anche all'affermazione del sé e accresce il sentimento di autostima.

### *Influenza a scuola: il gruppo classe*

Complessivamente, ciò che emerge dallo studio è che l'amicizia, l'integrazione e l'accettazione di gruppo aiutano il singolo a valorizzare se stesso e a godere di benessere emotivo. In ambito scolastico valorizzare l'alunno nel gruppo classe è fondamentale perché può essere la risposta all'essere integrato, al mantenimento di una buona autostima e all'ottenimento di buoni risultati. Freddi (2005) sottolinea che la scuola "continua a rimanere la struttura principale di socializzazione per le nuove generazioni" e afferma inoltre che il gruppo classe "diventa per molti di loro l'unica opportunità di fare un'esperienza con i coetanei" (p. 99). Per questo motivo,

è anche compito dell'insegnante saper valorizzare sia il gruppo classe, sia il singolo individuo al suo interno. Come suggerisce Freddi (2005), le classi vengono spesso definite con termini quali "difficile" e "indisciplinata", definizioni queste che finiscono per influenzare la rappresentazione che ha di sé la classe, il suo funzionamento e gli allievi stessi. Tutto ciò non giova al gruppo classe poiché l'adolescente, facente parte di essa, è in cerca di un'identità e di un supporto per la definizione di sé. L'insegnante, dunque, si carica di una competenza importante, ovvero quella di creare un ambiente positivo in cui ogni allievo viene valorizzato, inserito e integrato nel gruppo classe al fine di ottenere un benessere sia generale che individuale. La classe, infatti, "è l'unità di base fondamentale di ogni scuola e per ogni allievo rappresenta un'esperienza molto incisiva e determinante per lo sviluppo delle sue capacità cognitive, delle sue competenze e della sua identità" (Freddi, 2005, p. 100). Ma in che modo si deve operare dunque? A questo proposito Freddi (2005) propone all'insegnante di innanzitutto osservare e riconoscere le dinamiche della classe, dopodiché suggerisce di rendere consapevole il gruppo delle dinamiche che vi sono al suo interno e delle loro emozioni. E' quindi compito dell'insegnante saper guidare le emozioni e il loro riconoscimento all'interno del gruppo classe ed è fondamentale che egli "si metta in una posizione di osservatore distaccato, ma anche emotivamente partecipe" (Freddi, 2005, p. 92). Pur affermando che questo è un compito complesso, Freddi (2005) suggerisce che l'insegnante deve mettersi nei panni di ogni allievo per comprenderne le ragioni emotive; allo scopo di regolare il suo intervento, anche l'insegnante deve quindi mostrare un sentimento di empatia verso i propri allievi. Questo lavoro, quindi, permette una maggiore conoscenza nel campo delle relazioni tra adolescenti e il conseguente benessere emotivo che ne traggono. In tal senso, esso offre delle interessanti indicazioni per coloro che hanno a che fare con gli adolescenti, quali genitori, insegnanti e allenatori.

## Conclusione

Lo scopo della presente ricerca si proponeva di esaminare il benessere emotivo dell'adolescente focalizzando l'attenzione sull'influenza dalle relazioni che intrattiene con i pari. I dati evidenziano come alcuni assetti, quali l'integrazione a scuola, l'accettazione da parte di un gruppo e avere amici, influiscano notevolmente sul benessere e sull'autostima dell'adolescente. Alla base della relazione con gli altri, inoltre, vi è anche l'empatia: comprendere le emozioni e gli stati d'animo dell'altro, non solo porta il giovane a sentirsi più integrato e accettato, ma anche a sentirsi meglio con se stesso. L'empatia, infatti, contribuisce notevolmente ad accrescere il benessere socio-emotivo dell'adolescente perché porta il giovane ad integrarsi socialmente con gli altri e a costruire un'immagine positiva del sé.

La ricerca sul benessere emotivo degli adolescenti, quindi, apporta un contributo importante per comprendere meglio le problematiche degli adolescenti allo scopo di riconoscerne le dinamiche, le cause e per saperne far fronte.



Questa pubblicazione, *La relazione e le competenze socio-emotive degli adolescenti: la relazione con i pari influisce il benessere emotivo dell'adolescente?*, scritta da Michela Di Domenico, è rilasciata sotto Creative Commons Attribuzione – Non commerciale 3.0 Unported License.

## Bibliografia

Antognazza D., Sciaroni L. (2009) *Progetto di ricerca: Chiamale Emozioni*. Rapporto finale. Locarno: SUPSI.

Bonnet-Burgener C., Brouze C., & Chardonnes E. (2007). *Prévenir la violence des jeunes. L'alphabétisation émotionnelle: des outils concrets pour mieux communiquer*. Lausanne: FAVRE.

Cattelino, E. (2000). Relazioni con i coetanei. Il contributo degli amici e del partner nella promozione del benessere. *Età evolutiva*, 65, 102-111.

Collacchioni, L. (2006). *Insegnare emozionando, emozionare insegnando. Il ruolo delle emozioni nella dimensione conoscitiva*. Pisa: Edizioni del Cerro.

Freddi, C. (2005). *La funzione del gruppo in adolescenza. Il gruppo dei pari, terapeutico e di classe*. Milano: Franco Angeli.

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.

Oberle E., Schonert-Reichl K.A., & Thomson K.C. (2010). Understanding the Link Between Social and Emotional Well-Being and Peer Relations in Early Adolescence: Gender-Specific Predictors of Peer Acceptance. *Journal of Youth and Adolescence*.

Palmonari, A. (1993). *Psicologia dell'adolescenza*. Bologna: il Mulino.

Perna, G. (2004). *Le emozioni della mente. Biologia del cervello emotivo*. Milano : Edizioni San Paolo.

Schonert-Reichl, K. A. (2007). *Middle childhood inside and out: The psychological and social world of children ages 9 to 12*. Burnaby, BC: United Way of the Lower Mainland.

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.A., Guhn M., Hymel S., Hertman C., Sweiss L., Gadermann A. et al. (2010). *Our children's voices: The Middle Years Development Instrument. Measuring the developmental and well-being of children in middle childhood*. Vancouver.

Tani, F (2000). Avere amici nell'adolescenza: un'indagine sulle differenze individuali. *Età evolutiva*, 65, 82-89.

University of British Columbia/United Way of the Lower Mainland (UBC/UWLM) (2007, Marzo). *Middle childhood inside and out: The psychological and social world of children ages 9 to 12*, a University of British Columbia/United Way of the Lower Mainland Report [Brochure]. Vancouver: University of British Columbia.