



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione**

**Corso di laurea magistrale in Scienze e Tecniche Psicologiche (L5)**

**Tesi di laurea magistrale**

**L'approccio Positive Youth Development.**

**Il ruolo dei contesti extrascolastici nel favorire lo sviluppo positivo dei giovani.**

**The Positive Youth Development Approach.**

**The role of extracurricular contexts in fostering the positive development of young people.**

*Relatore*

**Prof. Albiero Paolo**

*Correlatrice*

**Prof.ssa Tremolada Marta.**

*Laureando: Santagostino Andrea*

*Matricola: 1172210*

Anno Accademico 2022/2023

*La linea retta è fatta  
di milioni di piccoli punti  
uniti uno all'altro.  
Anche la vita è fatta  
di milioni di secondi e di minuti  
uniti uno all'altro.  
Disponi bene ogni singolo punto  
e la linea sarà retta.  
Vivi con perfezione ogni minuto della vita  
e questa sarà santa.  
Il cammino della speranza  
è lastricato di piccoli atti di speranza.  
Vivendo in essa ogni minuto,  
puoi far sì che la speranza diventi una vita.*

**-F.X. Nguyen Van Thuan-**

## INDICE

1. Introduzione.....	4
1.1 L'idea di adolescenza.....	5
1.2 Il concetto di benessere.....	6
1.3 L'ottimismo.....	8
2. L'educazione positiva.....	10
3. Visione del deficit vs sviluppo positivo dei giovani.....	12
3.1 Il modello delle 5C del PYD.....	14
4. Applicazione dell'approccio PYD nel contesto extrascolastico.....	16
4.1 I programmi di eSport scolastici.....	16
4.2 Partecipazione musicale e PYD.....	20
4.3 Il ruolo dell'autoregolamentazione nei quartieri.....	23
5. Conclusioni.....	27
6. Ringraziamenti.....	29
7. Riferimenti bibliografici.....	30

## 1. Introduzione

Questo mio elaborato nasce dal desiderio di sviluppare un'interessante tema relativo all'adolescenza, quale quello del PYD (Positive Youth Development), cioè dello sviluppo positivo dei giovani, giacché per circa quindici anni mi sono occupato come educatore di adolescenti. Anche allora, come ora, mentre studiavo avevo bisogno di lavorare. Ricordo bene così come l'ho vissuto in questi anni, la fatica nel tener insieme un impegno lavorativo con una routine di studio. Ciò che mi diede la forza anni fa, così come lo ha fatto adesso, è stata una grande motivazione intrinseca, un piacere nell'affrontare un percorso accademico, che potesse farmi sperimentare l'utilizzo di nuove conoscenze teoriche appena apprese all'interno del mio contesto di lavoro. Al tempo ero uno studente iscritto all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano alla facoltà di scienze dell'educazione che durante la giornata si occupava di adolescenti frequentanti un cedag<sup>1</sup> nella periferia milanese. Oggi le cose sono un po' cambiate, rimango sempre un educatore però mi occupo di infanzia. Nello specifico sono quello che i genitori chiamano impropriamente "*maestro d'asilo*". Nonostante sia cambiata l'età dell'utenza, mi è sempre rimasta una sana curiosità e forte passione per il mondo dell'adolescenza. Si sente parlare molto spesso di adolescenza come una fase della vita straordinaria, ma al tempo stesso un periodo che è anche fonte di disorientamento, sia per i ragazzi sia per gli adulti che li accompagnano in questo cammino di crescita. In questo mio elaborato, che non ha la pretesa di essere esaustivo, inizialmente cercherò di dare una definizione di tre costrutti (Idea di adolescenza, il concetto di benessere e l'ottimismo), che permetteranno di poter comprendere appieno le novità introdotte dalla psicologia positiva, nello specifico per quel che concerne lo sviluppo positivo dei giovani. Coghieremo i punti di forza di due differenti visioni: quella del deficit e quella dello sviluppo positivo. Il cuore dell'elaborato, prenderà in considerazione proprio l'approccio del PYD e il modello delle 5C di Lerner. Infine, all'interno della vasta letteratura riguardante l'applicazione dell'approccio PYD, presenterò tre recenti studi relativi il contesto extrascolastico e l'ambiente in cui si propongono.

---

<sup>1</sup> Centro Educativo e Di Aggregazione Giovanile

### ***1.1 L'idea di adolescenza***

Quando si parla di adolescenza, un dibattito che ha tenuto banco tra gli studiosi per diversi anni riguarda il criterio con il quale stabilire con precisione come può essere definito un “*adolescente*”. Secondo *l'American Psychological Association* (APA), l'adolescenza è un periodo che sostanzialmente copre l'intervallo di tempo tra i 10 e i 18 anni d'età, mentre per l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) il termine dovrebbe essere esteso fino ad includere i 20 anni? All'interno di questo arco temporale non è possibile trattare l'adolescenza come un periodo unitario, in quanto le caratteristiche e i compiti di sviluppo possono cambiare allo scopo di tener conto delle differenze individuali. Alcuni manuali a riguardo definiscono l'adolescenza come quel periodo del ciclo della vita che dalla tarda fanciullezza si protrae fino alla prima giovane età adulta. Viene altresì sottolineato come essa rappresenti un'età difficile, complessa e spesso tumultuosa, età in cui crescono con rapidità e forse in modo eccessivo i conflitti con i genitori, l'abuso di sostanze, prepotenze e violenze, i comportamenti spregiudicati. A far da contraltare a tutta una serie di reali problematiche, negli ultimi anni la ricerca ha offerto un'immagine dell'adolescente certamente più positiva. Se rimane indubbio ritenere l'adolescenza come un periodo complesso, di fianco a quest'immagine si è messo in luce che la maggior parte degli adolescenti assolve brillantemente ai propri compiti di sviluppo, il cui superamento è fonte di benessere, stima e buon adattamento (Vianello, 2004). Le modalità con cui un adolescente affronta e supera tutti i compiti di sviluppo risultano essere legate al livello di benessere percepito. Un benessere da intendersi in chiave multidimensionale come interazione positiva tra componenti fisiche, psicologiche e sociali che permettono una percezione elevata della propria vita. Questa condizione di prosperità rappresenta per l'individuo l'idea positiva e soddisfacente che ha nei riguardi della sua posizione nella vita e nel contesto culturale, ai suoi sistemi di valori e di credenze, alle sue aspettative, preoccupazioni e paure, alle sue performance (Lo Coco e Pace, 2009).

---

<sup>2</sup> Il benessere psicosociale in adolescenza. Prospettive multidisciplinari. A cura di Paolo Albiero. Carrocci editore.

Dando un'occhiata a diversi studi fatti sull'adolescenza, differenti nel metodo e nel contenuto, un punto comune alle differenti prospettive è il ricorso ad un approccio stadiale e tassonomico. Di fondamentale importanza a riguardo sono stati i contributi di Jean Piaget nel primo caso e di Anna Freud e Erik Erikson nel secondo caso. Infatti, inizialmente il focus era basato sulle caratteristiche e cambiamenti del pensiero adolescenziale, mentre in seconda battuta l'attenzione è stata rivolta alla costruzione dell'identità e della personalità. La ricerca psicologica, col passare degli anni, ha riconosciuto all'adolescenza un ruolo importante nello sviluppo dell'identità e della sessualità, la conquista dell'autonomia intellettuale ed emotiva, la costruzione di un sistema di valori autonomo, le decisioni in merito ai propri interessi e stili di vita, le scelte per il futuro, l'epifania dei comportamenti a rischio e della devianza, la comparsa dei disturbi e delle psicopatologie.

Negli ultimi anni le ricerche degli studiosi si sono concentrate sui fattori di rischio e di protezione, in particolar modo a quei fattori che possono favorire o compromettere il benessere, la salute e il corso della vita dei giovani (Jessor, 1998). Gli studiosi del benessere adolescenziale sono passati da un approccio che considera in modo giustapposto le diverse situazioni a rischio a un approccio che cerca di considerarle congiuntamente e di osservarne le interazioni. Si è passati quindi da una visione caratterizzata da modelli semplici, monocausali e deterministici ad una caratterizzata da modelli complessi e probabilistici, multivariati e multilivello, in cui le variabili della persona e del contesto sono considerate congiuntamente, così come le loro possibili relazioni.

### ***1.2 Il concetto di benessere***

In questa trattazione, per comprendere a pieno la psicologia positiva e l'approccio Positive Youth Development, è bene soffermarci brevemente sul concetto di benessere. Diversi studi, hanno cercato di valutare il benessere analizzando indicatori oggettivi quali: il reddito, le condizioni di salute o lo status sociale. Tuttavia, i soli fattori oggettivi non forniscono una valutazione adeguata delle risorse di un individuo, del suo

livello di integrazione sociale e del suo successo nel perseguire obiettivi professionali e personali. Negli ultimi anni numerosi ricercatori si sono occupati dello studio della percezione soggettiva del benessere e della qualità della vita (Bronstein, 2003). Gli studi in questo ambito hanno seguito due prospettive: quella edonica e quella eudaimonica. La prima riflette sul concetto di benessere soggettivo riferendosi principalmente alla dimensione affettiva e alla soddisfazione di vita. La seconda prospettiva invece utilizza il termine “benessere psicologico”<sup>4</sup> e lo collega essenzialmente all’autorealizzazione, alla costruzione di significati e alla condivisione di obiettivi.

Lo studio del benessere ha dato via al vasto movimento della psicologia positiva, che ha fornito contributi innovativi a livello teorico e applicativo, sottolineando di fatto il ruolo fondamentale delle risorse e potenzialità dell’individuo, a differenza delle ricerche precedenti che avevano più di ogni altra cosa messo in luce carenze, deficit e patologie. Questo ha rappresentato un capovolgimento di prospettiva: ora si utilizzano anche interventi finalizzati alla mobilitazione delle abilità e risorse della persona, anziché ad azioni volte alla riduzione o compensazione delle sue limitazioni (Delle Fave, 2006).

Gli argomenti della psicologia positiva non sono del tutto nuovi, ha ricevuto per diverso tempo un’attenzione marginale rispetto alla “psicologia convenzionale”. Tra gli esempi da ricordare nel filone umanistico ed esistenziale abbiamo Rogers e Maslow, nella psicologia transpersonale Tart. La psicologia positiva non è né un nuovo movimento né un nuovo paradigma, ciò che la caratterizza nell’attuale stadio di sviluppo sono i suoi obiettivi e il suo impegno all’uso di metodologie scientifiche. Il termine eudaimonia si traduce come “divinità buona”. È spesso considerato analogo a felicità, ma il suo campo semantico è molto più ampio. Esso implica un processo di interazione e mutua influenza tra benessere personale e benessere collettivo, tale per cui la felicità individuale si realizza nell’ambito dello spazio sociale. L’eudaimonia corrisponde ai bisogni individuali e collettivi legati nel loro insieme a quel “bene comune” che pone gli esseri umani in tensione reciproca, e che ognuno ricerca attraverso le opportunità offerte dalla società nel cui ambito collabora alla costruzione di un progetto condiviso (Delle Fave,

---

<sup>3</sup> SWB = subjective well-being

<sup>4</sup> PWB = psychological well-being

2005). L'economista Amartya Sen (1987, 1992) definisce il benessere attraverso i concetti di *functioning* (funzionalità) e *capabilities* (capacità). Le funzionalità rappresentano le componenti fondamentali del benessere e costituiscono i traguardi che una persona consegue. Le capacità d'altro canto sono l'insieme delle funzionalità che la persona potenzialmente dispone dall'ambiente. Il terzo elemento introdotto da Sen è *l'agency*. Questo termine sta ad indicare un'azione caratterizzata da intenzionalità, consapevolezza, autodeterminazione, responsabilità che l'individuo in prima persona si assume. Quindi il benessere si connette al raggiungimento di funzionalità individuali, mentre l'agency, rappresenta il raggiungimento di obiettivi rilevanti e significativi per la persona, ma in una prospettiva più ampia, che tiene conto delle relazioni dell'individuo col contesto sociale, coi valori e i bisogni degli altri individui. In sintesi, nella prospettiva eudaimonica il benessere non è necessariamente sinonimo di piacere. Tutt'al più vengono a tal riguardo enfatizzate le capacità umane di perseguire obiettivi significativi per il singolo e per la società attraverso mobilitazione di risorse, incremento di abilità e il ruolo delle relazioni interpersonali nella promozione del benessere individuale e comunitario.

### ***1.3 L'ottimismo***

Fin dal secolo scorso, la psicologia scientifica ha dimostrato un interesse prevalente per l'analisi, la classificazione, la comprensione e la spiegazione dei comportamenti atipici e patologici delle persone. L'obiettivo era quello di costruire una psicologia in grado di capire e trattare la sofferenza psicologica e i disordini psichici declinati in termini di malattia mentale sulla falsariga della malattia fisica. In effetti, la terminologia utilizzata era improntata alle scienze mediche che consideravano una dicotomia tra normalità e patologia, come fossero due categorie chiuse e discrete di processi psicologici. Proprio questa impostazione ha dato origine al *Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorder* (DSM)<sup>5</sup>. A fronte di un'impostazione diagnostica e terapeutica, verso la fine

---

<sup>5</sup> Il Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali è uno dei sistemi nosografici per i disturbi mentali o psicopatologici più utilizzati da psichiatri, psicologi e medici di tutto il mondo, sia nella pratica clinica sia nell'ambito della ricerca, redatto dall'American Psychiatric Association.



degli anni Ottanta, negli Stati Uniti prese avvio una corrente di pensiero interessata in modo specifico ai temi della felicità<sup>6</sup>, al grado di soddisfazione della propria esistenza e alla qualità della vita. Su queste basi, a partire dal 2000, la psicologia positiva si occupa degli aspetti positivi dell'esperienza umana, sia a livello individuale sia sociale. All'interno di tutto ciò, un'attenzione particolare è stata riservata all'ottimismo, inteso come atteggiamento generale che orienta le risorse psicologiche in senso positivo e costruttivo nei confronti dei compiti e delle difficoltà della vita. L'ottimismo all'interno della psicologia è diventato un costrutto scientifico, declinato in vari modi sia a livello teorico sia pratico. Una grande distinzione è quella tra ottimismo realistico e irrealistico. Nel primo caso è una prospettiva a partire dalla quale si attendono risultati positivi nella vita, tenendo in debita considerazione i vincoli e i feedback dell'ambiente fisico e sociale. Nel secondo caso, invece, è ingenuo e illusorio, porta infatti le persone a sovrastimare la possibilità di sperimentare nella propria vita più eventi positivi rispetto a tutti gli altri; di contro, altri soggetti potrebbero esser portati a sottostimare gli eventi negativi rispetto sempre alla maggioranza. L'ottimismo realistico svolge importanti funzioni di adattamento ed ha effetti rilevanti sul benessere fisico e mentale, mentre quello irrealistico di contro favorisce forme di pensiero magico<sup>7</sup>, fideuce la valutazione dei rischi, incentiva forme di azzardo, sviluppa forme di recitazione e di autoinganno, in sostanza si configura con processi di pensiero infantili, semplicistici e illusori nella convinzione che tutto andrà bene<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> Martin Seligman

<sup>7</sup> Il pensiero magico costituisce un tipo di processo mentale in cui le associazioni tra un soggetto e un oggetto non rispondono ad una relazione di causa-effetto come nella logica deduttiva, ma risultano collegati tra loro per somiglianza, simpatia, oppure contiguità in quanto parti di un tutto.

<sup>8</sup> Ottimismo ingenuo o idiota, la sindrome di Pollyanna. Epstein e Meier, 1989

## 2. L'educazione positiva

L'educazione positiva è stata definita in diversi modi:

- “*Educazione alla competenze tradizionali e alla felicità*” (Seligman et al., 2009);
- “*Psicologia positiva applicata all'educazione*” (Green, Oades & Robinson, 2011);
- “*Lo sviluppo di ambienti educativi che consentono al discente di impegnarsi in programmi di studio stabiliti, oltre a conoscenze ed abilità per sviluppare il proprio e l'altrui benessere*” (Oades, Robinson, Green & Spence, 2011);
- “*Riunire la scienza della psicologia positiva con le migliori pratiche di insegnamento per incoraggiare e sostenere gli individui all'interno delle loro comunità a prosperare*” (Norris, Williams, O'Connor & Robinson, 2013);
- “*Un termine generico per descrivere interventi e programmi della psicologia positiva convalidati empiricamente che hanno un impatto sul benessere degli individui*” (White, Slemp & Murray, 2017).

Queste, come altre definizioni, si concentrano sulla promozione del benessere, sulle qualità positive come la felicità, i punti di forza e le capacità. A tal riguardo è possibile fare un distinguo tra psicologia positiva come *prospettiva* - dove la ricerca e la pratica si allineano ai valori e alle intenzioni della psicologia positiva - e come *disciplina* - la ricerca e la pratica che si collocano di proposito all'interno dei confini definiti di un campo scientifico (Pawelski, 2016). Come prospettiva la psicologia positiva enfatizza il perseguimento di ciò che è buono, virtuoso e possibile, togliendo enfasi a ciò che è cattivo, immorale e problematico. L'attenzione si concentra sui punti di forza rispetto alle debolezze, e, sulla prosperità rispetto alla sofferenza. Invece, come disciplina la psicologia positiva è nata come reazione ad un'enfasi eccessiva riservata alla teoria, alla ricerca e alla pratica psicologica sulla patologia. L'orientamento iniziale è stato quello di enfatizzare la persona individuale e l'agency umana, concentrandosi solo secondariamente sugli aspetti sociali e contestuali che hanno un impatto sull'esperienza umana (Kern et al., 2020). La psicologia positiva come disciplina si è sviluppata notevolmente negli ultimi tre decenni. Waters, Williams, Oades e Kern (2020), hanno descritto questa evoluzione facendo riferimento a tre ondate distinte. La prima ondata è nata dal malcontento per la psicologia tradizionale. Gli interventi si sono concentrati

principalmente sulla felicità edonica<sup>9</sup>, la quale cerca una sensazione temporanea di piacere, piuttosto che su elementi più ampi della vita ben vissuta. L'eccessiva enfasi sull'aspetto positivo, sembrava in qualche modo voler andare a negare le esperienze umane negative. In realtà, alcune delle più grandi esperienze di gioia nascono da momenti di dolore e tristezza (Kashdan & Biswas-Diener, 2014). Da questa situazione sono sorte domande su cosa si intendesse con la parola "*positivo*", la conseguenza è che nella seconda ondata, sono state considerate criticamente le idee di "*positivo*" e di "*negativo*", valorizzando tutta l'esperienza umana, con una svolta verso una dimensione più eudaimonica del benessere. Le scuole sono state una parte fondamentale di questa evoluzione, anche se gli interventi di psicologia positiva, ben testati e supportati da studi, spesso non funzionavano nella complessità del contesto scolastico. Infatti, i modelli e le concezioni di benessere derivavano principalmente da una prospettiva occidentale privilegiata (Kern et al., 2020). Per questo motivo Lomar et al. suggeriscono che sta emergendo una terza ondata, che va "*oltre l'individuo e abbraccia una maggior complessità*", con un allargamento dell'attenzione alle discipline, alle popolazioni e alle metodologie. La motivazione più forte per un'educazione positiva è la preoccupazione che si è creata in tutto il mondo per quella che è stata definita la crisi della salute mentale. Prima della pandemia COVID-19, almeno un giovane su quattro riportava sintomi di malattia mentale (Organizzazione Mondiale della Sanità, 2017). Oltre il 50% delle malattie adolescenziali ha un'origine mentale (Allen & McKenzie, 2015). I politici, le comunità, le scuole e le altre organizzazioni individuano sempre più la necessità di dare priorità alla salute e al benessere mentale. L'educazione positiva è entrata a far parte di questa narrazione.

---

<sup>9</sup> Edonismo. Dottrina morale che pone come fine dell'azione umana il piacere.

### 3. Visione del deficit vs sviluppo positivo dei giovani

In questi primi anni del ventunesimo secolo, è emersa una nuova visione e un nuovo vocabolario per discutere dei giovani. Spinti da contributi sempre più collaborativi di studiosi, professionisti e responsabili politici, i giovani sono visti come risorse da sviluppare. Il vocabolario emergente che tiene conto dei punti di forza presenti nei giovani, coinvolge concetti come: risorse di sviluppo, sviluppo positivo dei giovani, sviluppo morale, impegno civico, benessere e prosperità. Tutti questi concetti si basano sull'idea che ogni giovane possiede il potenziale per uno sviluppo sano e di successo e che tutti i giovani possiedono la capacità di sviluppo positivo. La prospettiva alternativa era caratterizzata da una visione del deficit. A partire dai lavori di Stanley Hall<sup>10</sup> sull'adolescenza, il quale ha sottolineato che questo periodo era caratterizzato da “*tempesta e stress*”, durante il secolo scorso diversi studiosi hanno seguito un modello che trattava i giovani come un “*problema da gestire*”. Alla luce di tale visione, nel corso degli anni è stata sviluppata un'ampia gamma di programmi di prevenzione per affrontare problemi come la depressione, la delinquenza, il comportamento antisociale e l'uso di sostanze. Ciò è comprensibile in quanto è probabilmente più facile concentrarsi su ciò che i giovani dovrebbero evitare o “non sperimentare”, come la violenza e le droghe, piuttosto che trovare delle intese su esperienze che potrebbero migliorare le loro vite aiutandoli a prosperare. Questi studiosi hanno discusso di giovani da una prospettiva che riteneva che i problemi di funzionamento mentale e di comportamento fossero inevitabili, a meno che non si intervenisse tempestivamente con un'azione precauzionale. La visione del deficit era accoppiata all'idea che i problemi dei giovani fossero nel migliore dei casi atipici, e nel peggiore dei casi come una deviazione psicopatologica dei normali processi di sviluppo. Le questioni dei giovani erano considerate come questioni esclusivamente di preoccupazione applicativa, e solo in seconda battuta di interesse scientifico. Questo modello ha inevitabilmente separato la

---

<sup>10</sup> Teoria della ricapitolazione, per l'autore lo sviluppo ontogenetico ricorda il filogenetico, cioè i cambiamenti che le persone sperimentano durante i cicli di vita, sono equivalenti a quelli che si sono verificati con l'evoluzione della nostra specie. Durante i primi anni di vita gli esseri umani differiscono poco dagli altri animali, ma raggiungendo l'età adulta e grazie all'aiuto e al contributo dell'educazione, raggiungono tutte le potenzialità cognitive della specie, principalmente legate alla capacità di ragionare correttamente.

scienza base da quella applicata, oltre che scollegare l'adolescente dallo studio dello sviluppo normale e sano. Questo tipo di concezione del processo di sviluppo del giovane, spesso è anche associato ad un modello causale tra individuo e ambiente, tra natura e cultura. Le teorie basate su questo modello hanno sottolineato una base dello sviluppo organica predeterminata, come la teoria dell'attaccamento,<sup>11</sup> teoria etologica<sup>12</sup>, genetica comportamentale<sup>13</sup>, teoria psicanalitica, teoria comportamentale riduzionista e meccanicista ambientale. All'interno di questi punti di vista, la "patologia" dei giovani è stata vista come cattivi geni, genitorialità insensibile, fallimento nella socializzazione e altre cause "singole". L'integrazione della persona nel contesto, della scienza di base e applicata, dei giovani con potenziale di sviluppo positivo è stata legittimata coi modelli di sviluppo relazionali emersi a fine del ventesimo secolo. La teoria e ricerca dello sviluppo ad oggi è associata a idee che sottolineano che le relazioni sistemiche, tra individui e contesti costituiscono la base del comportamento umano e del cambiamento dello sviluppo. Lo sforzo delle teorie contemporanee è quello di capire come funziona il sistema di sviluppo integrato. Quindi, secondo queste teorie i cambiamenti nella vita sono visti come generati dalle relazioni dinamiche che l'individuo ha con i diversi livelli di ecologia dello sviluppo umano (famiglia, gruppo dei pari, scuola, comunità, cultura). Il tutto cambia in modo interdependente nel tempo, inoltre esiste sempre, durante tutta la vita, il potenziale di cambiamento nelle relazioni individuo-contesto. Due sono i concetti importanti in questa visione ottimistica del potenziale dello sviluppo umano che portano ad uno sviluppo "prospero": regolazione dello sviluppo e plasticità relativa. A proposito di plasticità relativa, le teorie contemporanee sottolineano che il potenziale di cambiamento esiste per tutta la vita, anche se questa plasticità può variare durante il processo di sviluppo dell'individuo. Da questa prospettiva scientifica di sviluppo

---

<sup>11</sup> John Bowlby è riconosciuto come il padre degli studi sull'attaccamento, oggi considerati i fondamenti per la comprensione dello sviluppo del bambino. Secondo Bowlby per comprendere lo sviluppo del bambino è necessario andare a comprendere le interazioni che esso vive fin dai primi anni di vita.

<sup>12</sup> Konrad Lorenz è considerato il fondatore della moderna etologia, scienza che studia l'evoluzione genetica del comportamento sociale dell'uomo

<sup>13</sup> La "genetica comportamentale" (Behavioural Genetics) studia il comportamento, e in particolare modo alcuni aspetti della personalità umana quali l'intelligenza, l'introversione e l'estroversione, l'orientamento sessuale, il comportamento aggressivo e antisociale.

applicato, ne emerge che uno sviluppo sano comporta un cambiamento positivo nella relazione tra persona in via di sviluppo, che è impegnata a migliorare sé stessa, la famiglia o la comunità, e, la comunità che sostiene lo sviluppo di questa persona. Negli ultimi anni, quindi, è emerso un nuovo approccio allo sviluppo dell'adolescente: lo sviluppo positivo dei giovani (PYD)<sup>14</sup> che si concentra sui punti di forza e sul potenziale contributo che si può dare alla società (Lerner et al., 2011).

### **3.1 Il modello delle 5C del PYD**

Il modello delle 5C è basato sulle teorie dei sistemi di sviluppo, e presuppone che uno sviluppo positivo si verifica quando i punti di forza dei giovani, come il loro potenziale di crescita e la plasticità cerebrale, siano allineati alle risorse di sviluppo (Bowers et al., 2010). La teoria delle risorse evolutive, a sua volta, si basa sulle concezioni dell'individuo in via di sviluppo, del contesto in cui questo individuo è situato e delle interazioni dinamiche tra loro (Benson, 2007). Questa teoria tiene conto anche dell'importanza dei processi di sviluppo come la costruzione dell'identità e le questioni di autovalutazione, autonomia e creazione di significato nell'adolescenza, e adotta una visione degli adolescenti come esseri agenti che agiscono e influiscono sui loro contesti. Le risorse di sviluppo possono essere sia interne, legate ad abilità, disposizioni e competenze, che esterne, relative a questioni contestuali e relazionali all'interno della comunità. Le risorse interne includono l'impegno all'apprendimento, valori positivi, competenze sociali e un'identità positiva. Le risorse esterne sono i sistemi di supporto, empowerment, confini e aspettative e uso costruttivo del tempo (Benson, 2007). Lo sviluppo positivo che emerge dall'allineamento di queste risorse evolutive con i punti di forza dell'adolescenza è stato reso operativo da cinque domini chiave, noti come le "Cinque C" (Lerner et al., 2005). Le 5C emergono da ricerche empiriche sull'adolescenza, soprattutto quando i professionisti che lavorano coi giovani li vedono *prosperare*.

Le 5C sono:

---

<sup>14</sup> Positive Youth Development. Sviluppo positivo dei giovani.

1. **Competenza:** si riferisce a visioni positive delle proprie azioni in ambito sociale, accademico, cognitivo e professionale.
2. **Fiducia:** è un senso interiore di autostima e autoefficacia.
3. **Connessione:** si riferisce a relazioni positive e reciproche tra i pari, coi membri della famiglia, della scuola e con la comunità.
4. **Carattere:** si riferisce al rispetto delle norme sociali e culturali, all'integrità e ad una sorta di "bussola morale", nonché agli standard per correggere eventuali comportamenti. Park sostiene che i punti di forza del carattere quali la gentilezza, l'ottimismo, la speranza e l'autocontrollo sociale, funzionano da salvaguardia contro i problemi di salute mentale e fisica, aiutando i giovani a prosperare.
5. **Cura:** si riferisce a simpatia, empatia e prosocialità verso gli altri.

La crescita di questi cinque domini può portare nel tempo allo sviluppo di un sesto dominio, il "contributo". Il **Contributo** si estende oltre il sé, ed è associato alla famiglia, alla comunità e alla società civile. Infatti, gli adolescenti che mostrano le 5C, nel tempo hanno maggior possibilità di dare un contributo (6C) alla società, di contro hanno minor probabilità di incorrere in comportamenti rischiosi e problematici. Inoltre, seppur il PYD non implichi la felicità come uno dei suoi obiettivi, lo sviluppo delle 5C è coerente con l'acquisizione di abitudini che conducono alla felicità in senso eudaimonico (Romer e Hansen, 2021). A conferma della bontà del modello delle 5C, in letteratura è presente uno studio longitudinale di Lerner, denominato *4-H Study of Positive Youth Development*, che va dal quinto al dodicesimo grado di studio. Uno degli obiettivi del suddetto modello è stato quello di verificare la sua bontà nell'arco del tempo, in quanto quando i giovani entrano nel periodo della media adolescenza, si verificano cambiamenti nei compiti di sviluppo essenziali e nei contesti in cui realizzarli. Pertanto, è importante determinare se il modello delle 5C del PYD rimane un indice di prosperità quando i giovani subiscono cambiamenti significativi nella vita.

#### **4. Applicazione dell'approccio PYD nel contesto extrascolastico**

Come anticipato nell'introduzione, sono un educatore professionale che per quindici anni si è occupato di adolescenti. Coordinavo un centro educativo che si occupava di fornire uno momento di studio nel doposcuola, laboratori di italiano per stranieri, laboratori musicali, spazi sportivi ed artistici, oltre che feste, gite e vacanze. Nel ricco panorama degli studi sull'applicazione dell'approccio del PYD nel contesto extrascolastico, ho scelto di prediligere ricerche sui quartieri "svantaggiati", come lo era quello in cui ho operato io (Giambellino <sup>15</sup> a Milano) ed attività molto in voga oggi tra gli adolescenti, come i videogiochi e la musica.

##### ***4.1 I programmi di eSport scolastici***

Questo studio condotto nelle scuole superiori ha esaminato come i programmi di eSport influissero su: autoregolazione,<sup>16</sup> mentalità di crescita,<sup>17</sup> sviluppo positivo dei giovani (PYD), salute in generale, attività fisica percepita (PA) e sul comportamento sportivo. Gli eSport<sup>18</sup> nascono negli anni 2000 ed hanno goduto di una crescita esponenziale divenendo molto popolari sia in termini di giocatori che spettatori e , ovviamente, anche in termini monetari. L'industria degli eSport è stata valutata oltre 24 miliardi di dollari (Ahn et al., 2020), e gli atleti degli eSport possono guadagnare tanto quanto gli atleti di sport tradizionali. La maggior parte degli appassionati di eSport ha un'età compresa tra i 13 e i 24 anni. Questa enorme popolarità, soprattutto relativa a questa fascia d'età, ha destato alcune preoccupazioni circa: il possibile stile di vita sedentario, il corretto sviluppo psicologico e fisico. Prendendo in rassegna alcune ricerche classiche sugli sport tradizionali, queste hanno messo in luce come l'attività fisica porti ad un

---

<sup>15</sup> Lorenteggio è un quartiere di Milano, posto a sud-ovest rispetto al centro, appartenente al Municipio 6.

<sup>16</sup> E' la capacità di regolare se stessi, quindi il proprio comportamento, le emozioni e il funzionamento cognitivo, al fine di raggiungere un obiettivo di interesse.

<sup>17</sup> La mentalità di crescita, in inglese growth mindset, è una caratteristica identificata dalla psicologa Carol Dweck. Le persone con una mentalità di crescita credono che le loro abilità e intelligenza possono essere sviluppate con l'impegno, il lavoro duro e la persistenza.

<sup>18</sup> Gli sport elettronici, anche chiamati con l'abbreviazione inglese esports, e-sport o eSport (da electronic sports), sono le competizioni di videogiochi di livello agonistico e professionistico.



miglioramento del benessere mentale e fisico (Eime et al., 2015), oltre che sviluppare competenze in termini di autoregolazione (Collins, 2014) ed uno sviluppo positivo dei giovani (Holt, 2016). Un significativo studio condotto da Nielsen nel 2019 ha fornito prove di come i programmi di eSport possano portare allo sviluppo di abilità psicologiche trasferibili nella vita di tutti i giorni. Altri studi (Trotter, 2021), hanno prodotto risultati opposti. Nonostante i risultati di questi studi siano controversi, si può comunque essere concordi sul fatto che i programmi di eSport, stiano vivendo un periodo d'oro negli Stati Uniti, tanto da essere sempre più presenti nei curricula scolastici (Hennick, 2019). Sono molti gli aspetti positivi che questi programmi apportano ai giovani: sviluppo della comunicazione, capacità di lavorare in squadra, miglioramento delle abilità di problem solving (Rothwell & Shaffer, 2019). Inoltre come hanno sostenuto Reitman e colleghi in uno studio del 2020, c'è un miglioramento delle competenze professionali e accademiche ed un apprendimento sociale ed emotivo. Anche Skauge sostiene che si possano misurare incrementi per quel che riguarda l'appartenenza sociale e la salute mentale. A fronte di tutti questi benefici, va ricordato che una piccola percentuale di studenti iscritti a questi programmi ha sviluppato forme e comportamenti di gioco problematici. La letteratura in questione, fornisce ricerche su come i programmi di eSport per adulti, possano offrire grandi opportunità per sviluppare l'autoregolazione, non esistono attualmente studi che indagano lo stesso costrutto su e-atleti adolescenti. Diversi studi in passato hanno dimostrato che lo sport promuove lo sviluppo positivo dei giovani (Holt, 2016). Uno degli obiettivi del suddetto studio è quello di determinare se anche coi programmi di eSport questo sia possibile. Nel presente studio si è indagata anche la mentalità di crescita -fondamentale dominio per le strategie di sviluppo necessarie a formare l'élite sportiva (Lauer et al., 2018)- che è definita come la convinzione che il talento possa essere sviluppato attraverso il duro lavoro e buone strategie. Questa mentalità è ciò che porta gli adulti di eSport ad avere prestazioni di successo. In ultimo, uno sguardo alla dimensione dell'attività fisica (PA). Per gli e-atleti questo fattore risulta essere il meno importante per raggiungere il successo, cosa che in realtà la ricerca ha smentito, in quanto un aumento di PA è associato ad una posizione in classifica di gioco più alta (Karhulahti, 2016). La

percezione per gli e-atleti adulti che l'attività fisica non fosse importante, probabilmente era dovuta al fatto che questo impegno fisico non era presente nei primi programmi di eSport, a differenza di quel che accade ora. Nessuno studio precedente al suddetto di Polman e colleghi del 2020, aveva indagato l'associazione tra eSport e salute. Questo ricerca vuole esaminare l'impatto dei programmi di eSport sulla salute e sullo sviluppo psicologico degli studenti. Si pone due principali obiettivi:

1. Indagare le differenze tra studenti e-atleti iscritti ad un programma eSport e un gruppo di controllo di pari età;
2. Osservare l'effetto dei programmi eSport scolastici su: autoregolazione, mentalità di crescita, PYD, attività fisica e salute autopercepita.

Negli studi precedenti sugli eSport la popolazione di riferimento erano sempre persone adulte, in questo invece il focus è sugli adolescenti.

I partecipanti di questa ricerca sono 188 (120 M, 68 F) tutti studenti di 7 scuole superiori private in Australia, di età compresa tra i 13 e i 18 anni. Tutti i giovani del campione preso in esame, erano iscritti a scuole che partecipava ad un torneo di eSport ed avevano un programma di allenamento relativo. Dei 188 studenti, 89 hanno giocato agli eSport, mentre i restanti 99 fungevano da gruppo di controllo. Dei 188 partecipanti solo 59 studenti hanno completato il sondaggio pre e post test. Inoltre, è stato osservato un tasso di abbandono pari al 69% causato principalmente dalle restrizioni da COVID-19.

Per le misure sono stati utilizzati differenti test:

- Trait Self Regulation Questionnaire (TSRQ) per l'autoregolazione;
- Self-Theories Questionnaire (STQ) per misurare la mentalità di crescita<sup>19</sup>;
- La misura breve di PYD (VSMPYD) usata per lo sviluppo giovanile positivo;
- SF-1 è stato usato per misurare la salute in generale.

Ad inizio stagione i partecipanti del gruppo eSport, hanno preso parte agli allenamenti che si svolgevano presso i loro istituti con cadenza mono o bisettimanale, per un totale di otto settimane. Nelle sessioni di allenamento erano previsti: lo sviluppo di strategie di gioco, la creazione di un legame di squadra e la riproduzione dei giochi stessi. I risultati

---

<sup>19</sup> E' la convinzione di un individuo che i suoi talenti possono essere sviluppati attraverso un duro lavoro.

hanno suggerito che non c'erano differenze tra gli e-atleti e il gruppo di controllo su nessuna delle variabili prese in considerazione, ad eccezione fatta della partecipazione sportiva, che risultava più alta nei partecipanti al gruppo di controllo. Per quel che concerne l'autoregolazione, se in ricerche precedenti i dati hanno mostrato che gli e-atleti avevano livelli significativamente più bassi dei coetanei praticanti sport tradizionali, il suddetto studio ha messo in risalto come le capacità di autoregolazione tra e-atleti e controllo sia del tutto simile. Una possibile spiegazione potrebbe essere data dal fatto che il presente studio, condotto nel periodo di lockdown da COVID-19, le scuole sono rimaste chiuse, e le interazioni con allenatori, insegnanti, coetanei, funzionali allo sviluppo della capacità di autoregolazione avvenivano esclusivamente on-line. Non è stata trovata nessuna differenza tra e-atleti e gruppo di controllo per quel che concerne la mentalità di crescita. Anche per il PYD non sono emerse differenze, ma c'è stato un effetto del tempo sulla variabile Connessione, ed un effetto di interazione sulla Fiducia. La connessione è diminuita in entrambi i gruppi, proprio a causa del lockdown. Per la fiducia, il gruppo di controllo ha mostrato un calo diversamente dagli e-atleti. Nessuna differenza anche per quel che riguarda la salute percepita, cioè gli e-atleti non percepiscono esiti negativi associati alla partecipazione agli eSport, di contro gli eSport non hanno un impatto significativo sulla salute. Per ciò che concerne la partecipazione ad attività fisica e sport, c'è stata in entrambi i gruppi una diminuzione dovuta alle restrizioni COVID-19. Quasi la metà degli adolescenti ha dichiarato di essere fisicamente meno attiva. Il gruppo di controllo riferisce di avere dedicato più tempo degli e-atleti all'attività fisica durante la settimana, questo perché gli e-atleti sono impegnati a giocare agli eSport e quindi hanno meno tempo libero. Questo studio però ha evidenziato alcune differenze riguardo all'età e al genere. I maschi sembrano essere più attivi ed hanno ottenuto un punteggio PYD più alto in Fiducia e più basso in Cura che le femmine. L'autoregolazione, invece, era più alta nel gruppo dei più giovani, contraddicendo i risultati di studi precedenti. La connessione diminuisce con l'aumento dell'età, e la mentalità di crescita ha un punteggio più alto nel gruppo più giovane. Il livelli di PA, invece, diminuiscono con l'età. In ultima analisi dal presente studio è

emerso che i programmi eSport scolastici hanno il potenziale per portare ad uno sviluppo psicologico positivo.

#### ***4.2 Partecipazione musicale e PYD***

La musica è centrale nella vita degli adolescenti, molti di loro imparano musica anche attraverso programmi scolastici ed extrascolastici. La letteratura scientifica circa l'importanza e le molteplici funzioni che la musica svolge in adolescenza è particolarmente ricca ed interessante. Lo studio che presento in questa sede ha esaminato lo sviluppo positivo dei giovani (PYD), la connessione scolastica (SC) e le aspettative future di speranza (HFE) negli studenti delle scuole medie, in relazione alla partecipazione ad un programma musicale. I programmi musicali extracurricolari sono particolarmente adatti per lo sviluppo positivo dei giovani dato il legame tra impegno musicale e benessere psicoemotivo, autoregolazione e costruzione di comunità. Pochi sono gli studi che hanno esaminato l'importanza e l'efficacia dei programmi extracurricolari attraverso la lente del PYD. Nessuno studio, come invece questo, ha tenuto conto di incorporare nel modello dell'apprendimento tecnologie digitali, musica popolare, utilizzo di strumenti acustici e lezioni di gruppo, coinvolgendo un corpo studentesco diversificato. Gli Stati Uniti hanno una forte tradizione nell'educazione musicale, fanno registrare una forte partecipazione a questi programmi da parte di studenti benestanti e frequentanti le “*grandi*” scuole. Di contro, la partecipazione si abbassa fra gli studenti provenienti dai contesti meno abbienti. Anche questo studio, come il precedente è avvenuto nel periodo di COVID-19 ed è probabile che l'adesione ai programmi musicali abbia subito un decremento. Nello specifico, oltre che per le numerose e prolungate interruzioni, la pandemia ha avuto ripercussioni anche sulla salute mentale delle persone, aumentando i livelli di stress e di depressione anche tra i giovani. Partendo proprio da queste considerazioni, che il seguente studio si pone l'obiettivo di provare a coinvolgere i giovani in programmi di apprendimento tali da riuscire a favorire uno sviluppo positivo e rafforzare la loro salute e il loro benessere mentale. Questo studio di Ilari e Cho (2020) si è concentrato sul programma Virtual

Middle School Music Enrichment (VMSME). Un programma che è stato lanciato nell'estate del 2020, e prevede cinque momenti:

1. Il desiderio degli studenti di imparare canzoni sentite;
2. Imparare qualcosa di nuovo motiva gli studenti e li tiene impegnati;
3. Suonare uno strumento è un'attività psicomotoria complessa che richiede un'insegnamento specializzato;
4. Gli insegnanti offrono lezioni di alta qualità;
5. Gli studenti imparano in diversi modi, inoltre possono scegliere sia lo strumento che le modalità di apprendimento, che sono personalizzate.

Il programma per gli studenti delle scuole medie, fornisce un'esperienza davvero unica per quel che concerne l'apprendimento musicale. In primis fornisce uno strumento musicale, inoltre garantisce l'accesso ad un'App denominata "Fender play" ed infine fornisce lezioni di musica online con insegnanti accreditati del tutto gratuite.

I livelli di partecipazione allo studio erano quattro:

1. Solo VMSME;
2. VMSME e programmi musicali scolastici;
3. Programmi musicali interni ed esterni alla scuola ma non VMSME;
4. Nessuna partecipazione.

Hanno partecipato 186 studenti delle scuole medie pubbliche di un grande centro urbano. Nell'analisi finale sono stati inclusi 120 studenti (59 M, 51 F, 4 non binari, 6 preferisco non rispondere), che hanno completato l'intero sondaggio. L'età era compresa tra gli 11 e i 14 anni, la maggior parte degli studenti era di etnia latina. Gli studenti provenivano da 52 scuole diverse all'interno del distretto scolastico. Tenuto conto che sono i ceti più abbienti ad avere la maggior partecipazione a queste attività extracurricolari, la ricerca ha altresì preso in considerazione lo Human Development Index (HDI)<sup>20</sup>. Come in precedenti studi, anche in questo si è stato adottato un approccio centrato sulla persona, che tiene conto dei modi in cui più variabili sono configurate all'interno degli individui. Sulla base delle combinazioni dei tipi e della

---

<sup>20</sup> Indice di sviluppo umano, che comprende tre dimensioni: aspettativa di vita, livello di istruzione e reddito medio.

partecipazione musicale, sono stati ideati quattro gruppi di studio: (1) VMSME, studenti che partecipano esclusivamente a questo programma; (2) COMB studenti iscritti a VMSME e uno o più programmi musicali; (3) INOUT, studenti che frequentano a uno o più programmi musicali fuori dalla scuola ma non al VMSME; (4) NM, studenti che non partecipano a nessun programma. Oltre il 97% del campione suonava uno o più strumenti, di cui i più popolari erano quelli pizzicati e a corde come la chitarra.

Le misure utilizzate sono:

1. PYD in forma breve (VSFPYD), un self report con 17 item, usando una scala Likert a 5 punti;
2. L'attività strutturata del tempo extrascolastico (OST). Contiene 4 elementi e chiede agli intervistati di segnalare il tempo trascorso nei diversi tipi di attività extrascolastiche;
3. La sottoscala della connessione scolastica (SC), misura l'impegno, il divertimento e il successo a scuola;
4. Una versione adattata della Hopeful Future Expectations Scale (HFE), che contiene 4 domande sulle aspettative degli studenti circa il futuro;
5. Un profilo demografico: età, sesso, etnia, ubicazione scolastica, background musicale, preferenze musicali ed esperienza musicali.

La maggior parte dei partecipanti è stata coinvolta in un'attività musicale, ed un gran numero ha riferito di esercitarsi quotidianamente per meno di un'ora. Lo studio ha utilizzato un approccio centrato sulla persona per esplorare le associazioni tra PYD, SC e HFE, negli adolescenti con diversi livelli di partecipazione a programmi musicali scolastici ed extracurricolari. Contrariamente alle ricerche precedenti che suggerivano un aumento dei punteggi di PYD nel tempo, si riscontra che studenti più giovani hanno punteggi più alti nel PYD e nello specifico nella Fiducia. È da notare che gli studenti dei gruppi INOUT e COMB, hanno ottenuto punteggi più alti in Competenza <sup>21</sup> rispetto agli studenti VMSME. La musica potrebbe servire come fattore protettivo, contribuendo a rafforzare la fiducia negli studenti e i legami con le loro scuole. Inoltre è stato

---

<sup>21</sup> La competenza si riferisce a visioni positive delle proprie azioni, in aree sociali, accademiche, cognitive e professionali, comprese le capacità decisionali.

evidenziato il ruolo che il programma VMSME ha avuto nel promuovere l'accesso all'educazione musicale. Proprio grazie anche a programmi come questo, gli studenti hanno potuto sperimentare il valore della diversità e l'importanza dell'inclusione. Oltre a concentrarsi sulla musica popolare, sull'apprendimento di uno strumento, sull'uso dell'App, una caratteristica del programma è stata l'erogazione di lezioni on-line da parte di insegnanti accreditati per gruppi misti di studenti provenienti da diversi quartieri. Questo contesto è stato centrale, proprio perché a causa della Pandemia, le scuole sono state bloccate privando i giovani del contatto fisico. In questo studio abbiamo riscontrato che studenti che hanno partecipato a molteplici programmi di educazione musicale compreso il VMSME e per periodi di tempo lunghi, hanno ottenuto punteggi elevati di Competenza (una componente PYD) e in HFE. La partecipazione ad attività extrascolastiche e il gradimento della musica hanno predetto il SC degli studenti. Questi risultati sono in linea con l'idea che attraverso programmi musicali, gli adolescenti possano regolare e lavorare sulle emozioni, e impegnarsi in un lavoro sull'identità, sviluppando visioni positive di sé stessi e del futuro.

#### ***4.3 Il ruolo dell'autoregolamentazione nei quartieri con risorse ecologiche basse***

Molti fattori contribuiscono allo sviluppo degli adolescenti, comprese caratteristiche individuali come la capacità di autoregolare il proprio comportamento, ma anche le risorse nella famiglia, nella scuola, nel quartiere o comunità. Nella sua teoria ecologica Bronfenbrenner sottolinea l'importanza dell'ambiente nella determinazione di un individuo. Secondo l'autore vi è un adattamento reciproco tra gli esseri umani, nel corso del loro sviluppo, con un ambiente sottoposto a mutazioni continue. Quindi i molteplici contesti hanno risorse che possono influenzare positivamente lo sviluppo dei giovani. Le attività extrascolastiche, in quest'ottica, divengono risorsa che può potenzialmente migliorare lo sviluppo. Le attività di sviluppo giovanile positivo, spaziano dai programmi single-focus, come le squadre sportive, alle organizzazioni nazionali, come il 4-H (di cui si è parlato nel paragrafo.....), che forniscono una varietà di esperienze o programmi per promuovere PYD. Ricordando che "lo sviluppo positivo" si riscontra

quando c'è corrispondenza tra la persona in via di sviluppo naturale e le sue capacità con il contesto di supporto in cui cresce (Benson, 2006). Il quartiere è uno di quei contesti in cui i giovani possono potenzialmente trovare modi significativi per partecipare attivamente ai processi che influenzano il loro sviluppo. Tuttavia, gli effetti di vicinato sono tipicamente indiretti e operano attraverso processi più prossimali che ritroviamo a livello di individuo e della famiglia (Leventhal, 2000). La qualità, la diversità e la quantità delle risorse del quartiere come i programmi ricreativi e sociali, i servizi sociali e le scuole mediano gli effetti del quartiere sul benessere dei giovani. In generale, l'utilizzo di queste risorse dovrebbe essere vantaggioso per i giovani che vivono in quartieri "svantaggiati", cioè quartieri con una minor presenza di risorse di sviluppo. Tuttavia, il coinvolgimento in attività extrascolastiche nei quartieri svantaggiati potrebbe avere effetti negativi. Questi quartieri sono caratterizzati da alti livelli di violenza e l'adesione a programmi extrascolastici aumenterebbe l'esposizione del soggetto alla violenza del quartiere. L'autoregolazione intenzionale è una caratteristica a livello di persona che rimane relativamente stabile durante i primi anni dell'adolescenza ed è predittiva del futuro sviluppo positivo e della diminuzione dell'assunzione di comportamenti problematici o a rischio. L'autoregolazione intenzionale può essere definita in base ai processi di selezione<sup>22</sup>, ottimizzazione<sup>23</sup> e compensazione<sup>24</sup> (SOC). Questi tre processi si riferiscono all'abilità che un individuo utilizza per regolare il suo rapporto con l'ambiente. Usando i dati dello studio 4-H sullo sviluppo positivo dei giovani, Lerner e Zimmerman (2007) hanno scoperto che l'autoregolazione intenzionale rimane stabile nei primi anni ed è predittiva di un futuro aumento dello sviluppo positivo e diminuzione dei comportamenti a rischio. Questo potrebbe spiegare il perché alcuni giovani inseriti in ambienti relativamente poveri siano in grado di raggiungere il successo dello sviluppo. La teoria bioecologica indica che gli effetti dello sviluppo del processo varieranno in funzione della Persona-Processo, del

---

<sup>22</sup> La selezione comporta obiettivi e risultati.

<sup>23</sup> L'ottimizzazione riguarda i mezzi legati agli obiettivi per raggiungere il successo.

<sup>24</sup> La compensazione comporta una risposta alla perdita in mezzi rilevanti per l'obiettivo al fine di mantenere il successo o i livelli desiderati di funzionamento.



contesto e del tempo (Bronfenbrenner, 2006). In particolare, il processo dovrebbe avere il maggior impatto sui bambini in contesti svantaggiati, come i quartieri con basse risorse. In questi contesti ci si aspetta che i bambini con i fattori più positivi a livello di persona (es: autoregolazione interna) ne traggano il massimo beneficio. Questo studio applica questa teoria e cerca di esplorare come la capacità degli individui di autoregolarsi interagisce con la partecipazione alle attività extrascolastiche. Questo studio è un follow-up di Urban, Lewin e Lerner (2009) che ha esaminato se la partecipazione alle attività extrascolastiche ha avuto un effetto sui giovani che vivono in quartieri svantaggiati rispetto ai quartieri con più risorse. Sono stati coinvolti 545 giovani (274 F 271 M). Ai giovani sono state date 2 ore di tempo a scuola per completare il questionario che includeva le misure relative alle 5C (competenza, fiducia, connessione, carattere e cura) dello sviluppo positivo dei giovani (PYD), delle risorse individuali ed ecologiche, del comportamento problematico, della regolazione dello sviluppo, del coinvolgimento in attività extrascolastiche e dei dati anagrafici (Lerner et al. 2005). L'analisi dei risultati ha mostrato che i giovani con maggior capacità di autoregolarsi hanno beneficiato maggiormente rispetto ai loro coetanei dal coinvolgimento in attività extracurricolari. I ragazzi e le ragazze con alto livello di autoregolazione, che vivono in quartieri svantaggiati, hanno mostrato più alti livelli di sviluppo giovanile, quando sono immersi in attività, soprattutto se queste sono di entità bassa o moderata. Inoltre, le ragazze con alta autoregolazione che vivono in quartieri svantaggiati hanno mostrato più bassi comportamenti a rischio e livelli più bassi di sintomi depressivi. Però è emerso anche un altro dato. Le ragazze con alta autoregolazione che vivono in quartieri con poche risorse fisiche e umane, hanno registrato minori comportamenti a rischio se sono impegnate in livelli bassi o moderati di attività; mentre hanno fatto registrare alti livelli di comportamento a rischio se hanno un coinvolgimento elevato nelle attività.

In generale, i risultati di questo studio hanno confermato che, all'interno di contesti svantaggiati, i giovani con i fattori più positivi a livello di persona (es: autoregolazione intenzionale) beneficiano maggiormente dei processi prossimali come il coinvolgimento alle attività extrascolastiche. Questi giovani con alti livelli di autoregolazione erano più

capaci di beneficiare delle limitate risorse disponibili nel quartiere. In sostanza le attività fungono da risorse per uno sviluppo positivo, fornendo iniziative strutturate e stimolanti in ambienti sicuri, e, pertanto un aumento nel coinvolgimento delle attività dovrebbe portare a migliori risultati di sviluppo. In questi quartieri, il successo dello sviluppo può essere raggiunto per quei giovani che hanno maggiori capacità di autoregolarsi e sono al tempo stesso in grado di selezionare obiettivi positivi, ottimizzare le risorse limitate a loro disposizione e compensare di fronte alle sfide. Vivere nei quartieri a bassa accessibilità può motivare i giovani a cercare opportunità per interagire con adulti di supporto e l'immersione in attività extrascolastiche può proprio esporli ad adulti di supporto e ad attività che altrimenti non potrebbero ottenere nei loro altri contesti (Eccles & Gootman, 2002). Le scelte di attività possono anche influenzare i gruppi di pari con cui l'adolescente interagisce. I giovani che sono più in grado di autoregolarsi potrebbero non solo selezionare attività "migliori" ma potrebbero anche selezionare gruppi di pari più positivi. L'insieme di questi fattori, potrebbe fornire un contesto di supporto che tamponi i giovani da effetti negativi della vita in un quartiere svantaggiato.

## 5. Conclusioni

In chiusura è possibile sottolineare come nei primi due studi riportati qui sopra, quello sugli eSport e quello sulla musica, sia evidente che queste attività extracurricolari portino un benessere innegabile ai loro partecipanti, come dimostrato dai dati emersi nel confronto coi loro rispettivi gruppi di controllo. Entrambe le ricerche hanno messo in luce come i valori nel pre e nel post test, relativi ai domini del modello delle 5C (Competenza, Fiducia, Connessione, Carattere, Cura) siano implementati, il tutto nella direzione coerente col modello positivo di sviluppo, nel quale l'acquisizione di buone abitudini conduce alla felicità in senso eudaimonico. Inoltre, è possibile sottolineare come in entrambe le ricerche siano presenti delle figure adulte: gli allenatori degli e-atleti e i docenti di musica per gli studenti del programma Virtual Middle School Music Enrichment (VMSME), che si pongono come guide e riferimento per gli adolescenti in questa fase della vita. Questo in virtù del fatto che affinché l'individuo possa stabilire legami sociali significativi, è necessario che egli abbia acquisito un senso di sé differenziato e integro, che permetta lo sviluppo di una sana identità realizzabile esclusivamente all'interno di una rete di relazioni mature (Ingoglia, 2010). In ambedue le ricerche un aspetto che andrebbe ulteriormente indagato è sicuramente legato alla limitazione della libertà, alla scarsa possibilità di socializzare potendosi esprimere attraverso attività di gruppo in presenza. Questo in quanto i due studi sono stati condotti durante il periodo del Covid-19 e nello specifico proprio durante la fase del *lockdown*. In quei giorni, le misure di confinamento, imposte dall'autorità durante l'emergenza coronavirus, hanno imposto la sospensione delle attività commerciali, didattiche, di ristorazione, vietando altresì gli assembramenti di persone in luoghi pubblici o aperti al pubblico. Tutto questo ha certamente limitato la possibilità di socializzare che inevitabilmente avrebbe potuto influire su alcuni indicatori dello sviluppo positivo. Partendo da questa considerazione sarebbe opportuno, per "quantificare" l'incidenza del lockdown sullo sviluppo positivo dei giovani, eseguire un follow-up delle suddette ricerche e magari ripeterle a distanza di tempo.

Per quel che concerne l'ultimo studio, e cioè le attività extracurricolari in contesti svantaggiati, emerge con una certa evidenza che i giovani con i fattori più positivi a

livello di persona, quali la capacità di autoregolarsi, possano beneficiare in maniera più marcata dei processi prossimali come il coinvolgimento alle attività extrascolastiche in quartieri svantaggiati.

## 6. Ringraziamenti

Al termine di questo percorso accademico, mi sembra doveroso fare alcuni ringraziamenti. In primis alla mia famiglia che mi ha sostenuto sempre. Inoltre, certo di dimenticare nomi di persone che per me sono state importanti, e, col desiderio di non voler creare nessuna classifica di bene, mi limiterò ad elencare i posti in cui ho lavorato e vissuto in questi anni, all'interno dei quali ho fatto questi meravigliosi incontri:

- Milano: Quarto Oggiaro, City Life, Remo La Valle, Mar Jonio;
- Monza: Cazzaniga;
- Valtellina: Sondalo, Morbegno, Postalesio e Poggiridenti;
- Como: Panda, Sagnino, Girotondo.

Le persone che hanno abitato questi luoghi, non sono solo parenti ed amici, ma anche colleghi ed utenti. Ogni relazione nata, finita, rinsaldata, ricostruita, rivista, ripensata, abbandonata, ripresa, ha contribuito in modo essenziale a tutto questo.

Grazie a tutti di cuore.

## 7. Riferimenti bibliografici

- Albiero, P. *Il benessere psicosociale in adolescenza. Prospettive multidisciplinari.* Roma. Carocci, 2015
- Delle Fave, A. *La condivisione del benessere. Il contributo della psicologia positiva.* FrancoAngeli, 2007
- Hayes, L. L., Ciarrochi, J. *Adolescenti in crescita. L'ACT per aiutare i giovani a gestire le emozioni, raggiungere obiettivi, costruire relazioni sociali.* FrancoAngeli, 2022
- Siegel, D. J. *La mente adolescente.* Raffaello Cortina Editore, 2021
- Palmonari, A. *Psicologia dell'adolescenza.* Il Mulino, 2011
- Brown, J. Lewin-Bizan, S. Lerner M. *The Role of Intentional Self Regulation, Lower Neighborhood Ecological Assets, and Activity Involvement in Youth Developmental Outcomes.* J Youth Adolescence, 2010
- Mansour, M. Martin, A. J. Anderson, M. Gibson, R. Liem, G. Sudmalis, D. *Young People's Creative and Performing Arts Participation and Arts Self-concept: A Longitudinal Study of Reciprocal Effects.* Journal of Creative Behavior, 2016
- Bruner, W. M. Balish, S. M. Forrest, C. Brown, S. Webber, K. Gray, E. McGuckin, M. Keats, M. Rehman, L. Shields, C.A. *Ties That Bond: Youth Sport as a Vehicle for Social Identity and Positive Youth Development.* Research Quarterly for exercise and sport, 2017

- Newman, T.J. Lower-Hoppe, L. Anderson-Butcher, D. Paluta, L.M. *Process Evaluation Examining the Implementation of a Sport-Based Positive Youth Development Program*. Journal of youth development, 2020
- Oberle, E. Schonert-Reich, K.A. Guhn, M. Zumbo, B.D. Hertzman, C. *The Role of Supportive Adults in Promoting Positive Development in Middle Childhood: A Population-Based Study*. Canadian Journal of School Psychology, 2014
- Lapsley, K.D. Narvaez, D. *Character Education*. Handbook of Child Psychology, 2005
- Lerner, M.R. Lerner, V.J. Almerigi, J. Theokas, C. Phelps, E. Naudeau, S. Gestsdottir, S. Ma, L. Jelic, H. Alberts, A. Smith, L. Simpson, I. Christiansen, E. Warren, D. Von Eye, A. *Toward a new vision and vocabulary about adolescence: theoretical, empirical, and applied bases of a “Positive Youth Development” perspective*. Child Psychology, 2006
- Lerner, M.R. Alberts, E.A. Anderson, P.M. Dowling, E.M. *On Making Humans Human: Spirituality and the Promotion of Positive Youth Development*, 2002
- Taylor, R.D. Oberle, E. Durlak, A.J. Weissberg, R.P. *Promoting Positive Youth Development Through School-Based Social and Emotional Learning Interventions: a meta-analysis of follow-up effects*. Child Development, 2017
- Kern, M.L. Wehmeyer, M.L. *The Palgrave Handbook of Positive Education*, Palgrave Macmillan, 2021
- Bowers, E. Li, Y. Kiely, M.K. Brittan, A. Lerner, J.V. Lerner R.M. *The Five Cs Model of Positive Youth Development: A Longitudinal Analysis of Confirmatory Factor Structure and Measurement Invariance*. J Youth Adolescence, 2010

- Shek, L.D.T. Sun, R.C.F Merrick, J. *Positive Youth Development Constructs: Conceptual Review and Application*. The Scientific World Journal, 2012
- Damon, W. *What Is Positive Youth Development?* The annals of the American Academy, 2004
- McCombs, B.L. *What do we know about learners and learning? The learner-centered framework: bringing the educational system into balance*. Phi Delta Kappa International, 2023
- Gardner, M. Roth, J. Brooks-Gunn, J. Adolescents' participation in organized activities and developmental success 2 and 8 years after high school: do sponsorship, duration, and intensity matter? American Psychological Association, 2008