

**POTENZIARE GLI ADOLESCENTI:  
L'IMPATTO DELL'ACT SULL'EMOTIVITÀ E  
IL BENESSERE.**

**ESPERIENZA DI UN LABORATORIO  
PSICOEDUCATIVO CON ADOLESCENTI  
TRA I 14 E 17 ANNI**

**VALENTINA D'IMMÉ**

# INDICE

Abstract

Introduzione

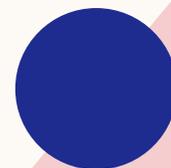
Matrice teorica

Metodologia

Risultati

Discussione risultati

Conclusione





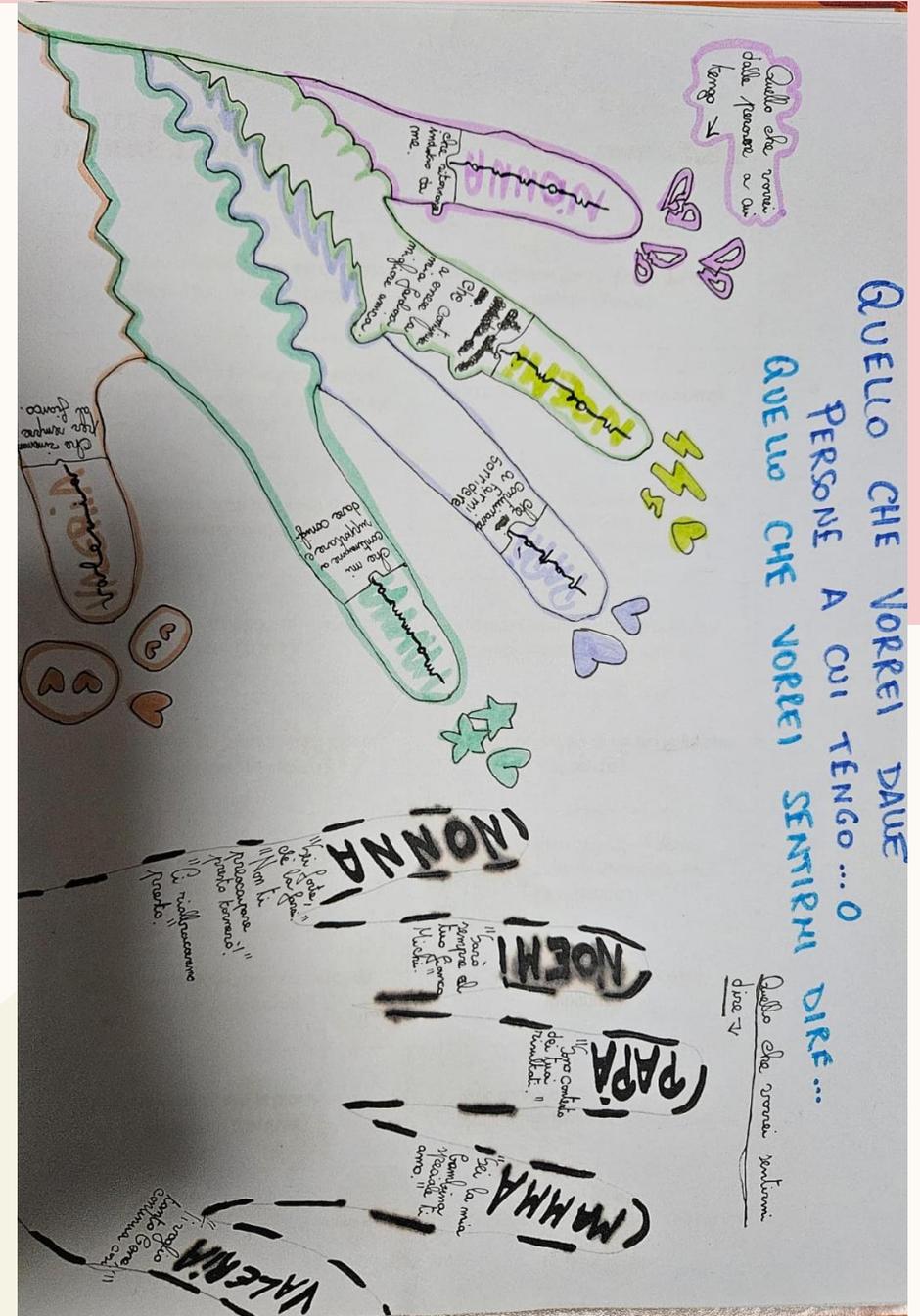
L'adolescenza è una fase cruciale dello sviluppo, caratterizzata da significative sfide emotive e sociali. Questo studio esplora l'impatto dell'acceptance and commitment therapy (act) sull'emotività e il benessere degli adolescenti, attraverso un laboratorio psicoeducativo svoltosi all'interno di un liceo artistico dell'entroterra siciliano. Il laboratorio ha coinvolto un gruppo di adolescenti di età compresa tra i 14 e i 17 anni, e ha mirato a potenziare le loro capacità di affrontare le emozioni difficili e promuovere la resilienza. Attraverso una serie di sessioni interattive e attività pratiche, i partecipanti hanno sviluppato competenze di regolazione emotiva e accettazione, migliorando la loro consapevolezza emotiva e la capacità di agire in accordo con i propri valori. I risultati indicano che l'act ha contribuito a ridurre i sintomi di ansia e depressione, migliorando complessivamente la qualità della vita degli adolescenti partecipanti. Questo studio sottolinea l'importanza di interventi psicologici mirati nell'adolescenza e suggerisce che l'act può essere un approccio efficace per promuovere il benessere emotivo in questa fascia di età.

**Parole Chiave:** Adolescenza, Consapevolezza, Emozioni, Acceptance And Commitment Therapy

## INTRODUZIONE

*“Le emozioni possono essere considerate il “sale della vita”, generano affetti, creano relazioni, influiscono sulla presa decisionale e sono caratterizzate da reazioni fisiologiche, cognitive e comportamentali”.*  
(Denollet et al., 2008).

**L'adolescenza è una fase critica per lo sviluppo emotivo e psicologico poiché è piena di cambiamenti e sfide significative. Durante questo periodo, i giovani affrontano trasformazioni fisiche, emotive e sociali. A livello fisico, avviene la pubertà con tutti i cambiamenti corporei associati. Emotivamente possono sperimentare instabilità dell'umore e una maggiore ricerca di identità. Socialmente, c'è spesso una maggiore pressione dai pari e un desiderio di indipendenza dai genitori.**



**In particolare, accadono due eventi strettamente connessi tra di loro:**

**1) da un lato L'APERTURA AL MONDO ESTERNO ALLA FAMIGLIA, guidato dall'attivazione di desideri di socialità, di sessualità, sentimentali. Questo espone l'adolescente a nuovi input, a nuovi modi di vedere la vita, nuovi modi di pensare, nuovi stili di vita e al desiderio di instaurare relazioni stabili e importanti con i coetanei;**

**2) sull'altro versante, invece, troviamo lo SVILUPPO CEREBRALE che implica, in questa fase, un aumento della memoria di lavoro che è essenziale per molte attività cognitive complesse.**

**La memoria di lavoro è la capacità di mantenere e manipolare temporaneamente le informazioni necessarie per compiti cognitivi come il ragionamento, l'apprendimento e la comprensione.**

**Durante l'adolescenza, la memoria di lavoro migliora notevolmente grazie a diversi fattori: la maturazione della corteccia prefrontale, il rafforzamento delle connessioni neurali e la sinaptogenesi con anche la potatura sinaptica.**

**L'aumento della memoria di lavoro in questa fase di sviluppo ha diverse implicazioni positive come, ad esempio, il miglioramento delle abilità scolastiche, arricchisce la capacità di mantenere e manipolare informazioni sociali che è cruciale per le interazioni sociali e la costruzione di relazioni, e infine una memoria di lavoro forte aiuta gli adolescenti a controllare meglio i loro impulsi e a prendere decisioni più ponderate. Nonostante però i miglioramenti, gli adolescenti possono ancora affrontare sfide legate alla memoria di lavoro, come la gestione dello stress e delle emozioni.**

•

**Tutto quello che è stato appena descritto va in conflitto con almeno altre due esigenze: la prima esigenza è quella di protezione, in fondo stiamo parlando di ragazzi che escono da un'infanzia e dunque con tutti i bisogni di accudimento, di protezione e di guida che caratterizza quel periodo ma che sono poi bisogni che permangono anche nell'età adolescenziale; la seconda esigenza riguarda il bisogno di autonomia che però entra in conflitto con i sensi di colpa. Quindi si genera paura da una parte del nuovo, bisogno di protezione dall'altro e più sensi di colpa sia per un versante che per l'altro, il tutto guidata da un desiderio esplosivo di autonomia.**

**Queste sfide indubbiamente possono portare a conflitti, stress o ansia, ma sono anche un'opportunità di crescita per sviluppare nuove competenze e scoprire chi sono realmente. È importante che educatori e figure di supporto (insieme ai genitori) siano presenti per guidare e sostenere i giovani durante questa fase del loro sviluppo.**

**Questo studio esplora l'efficacia di un laboratorio psicoeducativo basato sui principi dell'acceptance and commitment therapy (ACT) rivolto a adolescenti tra i 14 e i 17 anni che ha avuto l'obiettivo di migliorare la regolazione emotiva, la consapevolezza e l'accettazione delle emozioni, promuovendo un maggiore benessere psicologico. Attraverso attività pratiche, giochi di ruolo e tecniche di mindfulness, i partecipanti hanno sviluppato competenze per gestire le emozioni, lo stress e l'ansia nel contesto scolastico ed extra-scolastico ma anche abilità di comunicazione efficace con i pari e con gli adulti. I risultati hanno evidenziato una significativa riduzione dei sintomi ansiosi e depressivi e un aumento della resilienza emotiva. Questi dati suggeriscono che l'act può essere un efficace intervento psicoeducativo per potenziare il benessere emotivo negli adolescenti, fornendo loro strumenti preziosi per affrontare le sfide emotive della loro età.**

## MATRICE TEORICA

- L'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) è un approccio terapeutico che si concentra sull'accettazione delle emozioni e sull'impegno verso azioni che migliorano la qualità della vita. Sviluppata da Steven C. Hayes, l'ACT si avvale di strategie di accettazione e mindfulness, insieme a strategie di impegno nell'azione e modificazione del comportamento, per incrementare la flessibilità psicologica. Con il termine flessibilità psicologica si indica la capacità di entrare pienamente e consapevolmente in contatto con il momento presente e, sulla base di ciò che la situazione permette, cambiare o persistere in comportamenti in linea con i valori che si ritengono importanti.
- Dunque l'obiettivo della Acceptance and Commitment Therapy è quello di aiutare la persona a scegliere di agire in modo efficace (attraverso comportamenti concreti che rispettino i valori personali) anche in presenza di eventi privati difficoltosi o interferenti.

# **METODOLOGIA**

**Analisi della richiesta**

**Partecipanti**

**Progettazione dello studio**

**Descrizione degli incontri e delle attività**

**Procedure**

**Misure**

**Analisi dei dati**

**Analisi della richiesta:** Il laboratorio psicoeducativo è stato creato su richiesta del dirigente scolastico per sopperire alla mancanza di servizi di supporto territoriale. L'obiettivo è rendere la scuola un luogo sicuro e accogliente – non solo un'agenzia educativa dedicata all'apprendimento in senso stretto- dove gli studenti possano sentirsi protetti e ascoltati. Molti di loro infatti provengono da contesti familiari difficili, segnati da abbandoni, arresti, mancanza di empatia e assenza di supporto genitoriale. Questi ragazzi affrontano presto sacrifici, lavoro e sofferenza, perdendo così gran parte della loro adolescenza.

**Partecipanti:** Il campione è costituito da 50 adolescenti di età compresa tra i 14 e i 17 anni, selezionati all'interno di un liceo artistico locale.

### **Progettazione dello studio:**

Lo studio utilizza un disegno sperimentale pre-post con un gruppo unico. Prima dell'inizio del laboratorio psicoeducativo, sono stati svolti degli incontri individuali preliminari con i seguenti obiettivi:

- valutare lo stato psicologico dell'adolescente;
- spiegare il motivo per cui era stato invitato a partecipare;
- presentare lo scopo degli incontri con anche la spiegazione delle attività che sarebbero state svolte;
- ottenere il consenso informato dei genitori;
- somministrare i test pre-intervento.

I partecipanti hanno compilato sia i questionari di baseline che un questionario creato ad hoc per valutare bisogni e aspettative riguardo il percorso laboratoriale che avrebbero intrapreso. Dopo il completamento del laboratorio, i partecipanti hanno nuovamente compilato i questionari di follow-up per valutare i cambiamenti nel tempo.

Per garantire una distribuzione omogenea dei partecipanti e promuovere un ambiente più sereno e accogliente, gli studenti sono stati suddivisi in cinque gruppi di dieci unità ciascuno, in base alla loro età.

# SESSIONI

Primo incontro “Dove sono e Dove vorrei essere”

L'obiettivo di questo primo incontro, per tutti e cinque i gruppi, è stato di creare un nuovo gruppo in uno spazio condiviso, rispettoso, compassionevole e comprensivo.

Viene introdotto il concetto di valori riflettendo sulla vita che desideriamo: come vorremmo che fosse? Che direzione vorremmo che prendesse? In questa prima fase i valori ci servono per evidenziare che ci sono due poli opposti in cui possiamo essere: bloccati o in movimento verso le cose importanti per noi. Cerchiamo di far capire agli adolescenti che ci sono delle cose di valore verso cui possono andare. Lo scopo di questo primo incontro è favorire un senso di appartenenza al gruppo tra gli adolescenti utilizzando il dialogo aperto tra conduttori e partecipanti, creando un'atmosfera piacevole e divertente.

Secondo incontro “La Comunicazione”

Ogni gruppo inizia il secondo incontro con un brainstorming sulla comunicazione. Viene lanciato un mentimeter online e ogni partecipante ha tre opzioni di risposta per poter dire che cosa gli viene in mente con il termine "Comunicazione". Dopo essersi creato un wallet con le risposte date, si decide di presentare delle brevi slide che spiegano il ruolo della comunicazione nelle interazioni sociali. A conclusione di questa attività viene lasciato del tempo per delle riflessioni personali riguardo a quanto detto. Successivamente, visto che nelle slide precedenti si era parlato del ruolo dell'emittente e del ricevente nello scambio comunicativo, i partecipanti vengono suddivisi in coppie e fatti sedere uno contro la schiena dell'altro. Si chiede loro di svolgere un'attività per sperimentare i ruoli di emittente e ricevente attraverso la riproduzione di una matrice Gestalt con un disegno astratto. Dopo aver svolto l'attività, inizia un confronto di gruppo con l'obiettivo di far esprimere agli studenti sensazioni, opinioni, difficoltà riscontrate durante lo svolgimento dell'attività.



# SESSIONI

## Terzo incontro Walk In My Shoes

Sulla scia degli incontri precedenti, si decide di iniziare la sessione laboratoriale presentando ai partecipanti il “Barattolo dei pensieri positivi”. All’interno di questo sono stati inseriti dei bigliettini motivazionali che avevano lo scopo di elicitare nei partecipanti una motivazione intrinseca ma anche estrinseca per l’incontro che avrebbero svolto. Nonostante l’attività fosse stata pensata in questi termini, è successo qualcosa di diverso. In tutti e cinque i gruppi, se in un primo momento ogni partecipante prendeva un bigliettino per sé, poco dopo chiedeva se poteva prenderne uno da poter donare a uno o più membri del gruppo. Questo ha innescato un dialogo attivo tra i partecipanti che si sono messi in discussione motivando il perché avevano consegnato un messaggio ad un partecipante piuttosto che ad un altro e questo non ha fatto altro che intensificare l’identità di gruppo tra i partecipanti. Conclusosi questo momento di condivisione, i partecipanti vengono invitati a sedersi intorno ad un tavolo ovale. Ognuno di loro aveva di fronte tutti i membri del gruppo. Gli viene consegnata la sagoma di una scarpa. Lo scopo è di orientare i ragazzi a notare che ogni persona nel gruppo lotta con qualche difficoltà, e che questo è universale per tutti gli esseri umani. L’obiettivo principale dell’attività “Walk in My Shoes” è promuovere l’empatia e la comprensione reciproca tra i partecipanti. Attraverso questa esperienza, i partecipanti imparano a vedere il mondo dal punto di vista degli altri, riconoscendo e rispettando le diverse esperienze di vita. Questo aiuta a costruire relazioni più forti e a creare un ambiente più inclusivo e solidale.



# SESSIONI

## Quarto incontro Tiro alla fune tra Speranze e Desideri

Il quarto incontro è mirato a fornire ai partecipanti una comprensione di come la mente genera pensieri, di come la lingua si fonde con l'emozione e in che modo questa auto-narrativa limita la vita. Viene utilizzata la metafora del tiro alla fune con il mostro per dimostrare come lottiamo con pensieri difficili (Hayes & Rowse, 2008).

Questa attività richiede ai partecipanti di usare l'arte per creare la propria metafora relativa al funzionamento della propria mente. L'obiettivo è creare un'esperienza del proprio processo di pensiero. Si inizia con una discussione sul lavoro che fa la nostra mente. Essa infatti spiega, genera pensieri, risolve problemi, progetta per il futuro, cerca soluzioni, ci tiene al sicuro. Si discute con il gruppo di come le nostre menti sono costantemente occupate.

L'obiettivo di questo esercizio è far sì che i partecipanti chiariscano i dubbi e le eventuali convinzioni negative che hanno di sé stessi. Ma soprattutto si vuole motivare i partecipanti a parlare della paura del fallimento ma anche della paura del successo.



# SESSIONI

## Quinto incontro Questo È Ciò Che Vale!

La quinta sessione è dedicata al concetto di vivere la vita in una direzione di valore. Inizia un brainstorming di gruppo su che cos'è un valore. Lo scopo è stato che emergessero le cose importanti per ognuno di loro come ascoltare la musica, stare con gli amici, essere se stessi.

Per alcuni partecipanti con relazioni familiari difficili è stato possibile osservare che non riconducevano valore in alcuni adulti che per loro dovevano essere significativi.

Viene introdotta l'attività da svolgere. Ogni partecipante deve disegnare su un foglio la sagoma delle proprie mani. In prima istanza si chiede di scrivere in una mano i loro valori, mentre in un secondo momento si chiede di scrivere nell'altra mano chi sono le persone che “danno una mano” nel perseguire questi valori.

## Sesto incontro: Chiusura dei lavori e piccolo festeggiamento

Il sesto incontro si è svolto tutti insieme ed è stata l'occasione per creare un momento conviviale di condivisione del percorso svolto attraverso una festicciola di chiusura.



# PROCEDURE, MISURE, ANALISI DEI DATI

**Procedure:** Il laboratorio psicoeducativo si svolge per un totale di 6 settimane, con una sessione settimanale di due ore per ogni gruppo. Gli incontri sono condotti da due psicologhe e includono attività pratiche, discussioni di gruppo, giochi di ruolo e introduzione di alcune tecniche di mindfulness. Le attività sono progettate per promuovere la consapevolezza delle emozioni, l'accettazione e l'impegno verso azioni significative. Viene predisposto un diario di bordo all'interno del quale si annota la sessione in corso con annesse riflessioni.

**Misure:** al fine di determinare l'efficacia del laboratorio, i partecipanti ha completato una serie di questionari prima e dopo il laboratorio psicoeducativo per valutare i cambiamenti nei vissuti emotivi. Le misure utilizzate includono il test SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders); Children's Depression Inventory 2 Self report (CDI; Kovacs, 1988). È una scala di autovalutazione della depressione utilizzabile con bambini e ragazzi dagli 8 ai 17 anni di età. La scala è composta da 27 item, finalizzati a quantificare un'ampia varietà di sintomi, inclusi i disturbi dell'umore, della capacità di provare piacere, delle funzioni vegetative, della stima di sé e del comportamento sociale.

**Analisi dei dati** I dati raccolti vengono analizzati utilizzando metodi statistici appropriati per confrontare i punteggi pre e post-intervento. In particolare, è stato impiegato un test t per campioni appaiati per determinare se vi fossero differenze significative nei punteggi del SCARED e del CDI-2 prima e dopo il laboratorio psicoeducativo.

# RISULTATI

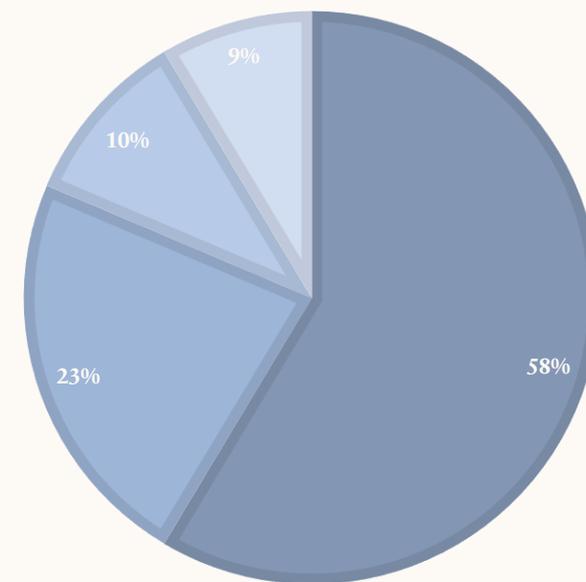
16

I dati sono stati raccolti da 50 partecipanti adolescenti che hanno completato il laboratorio psicoeducativo. La distribuzione di genere era equilibrata (50% maschi, 50% femmine). L'età media dei partecipanti era di 15.6 anni (deviazione standard = 1.2).

Prima di dare inizio al laboratorio è stato somministrato un questionario creato ad hoc con google moduli per esplorare i bisogni e le aspettative riguardo il percorso che avrebbero iniziato. Dall'analisi dei questionari compilati dai ragazzi, come si evince dal grafico, emerge che la maggior parte di loro necessita di strumenti e/o strategie per fronteggiare i vissuti ansiogeni esperiti soprattutto nel contesto scuola e, al contempo, strategie per superare momenti di eccessiva sofferenza emotiva correlata a pensieri e/o azioni di natura depressiva.

## ANALISI DEI BISOGNI EMOTIVI E ASPETTATIVE

■ Gestire l'Ansia      ■ Controllare la mia Rabbia  
■ Migliorare la mia Autostima      ■ Evitare pensieri negativi

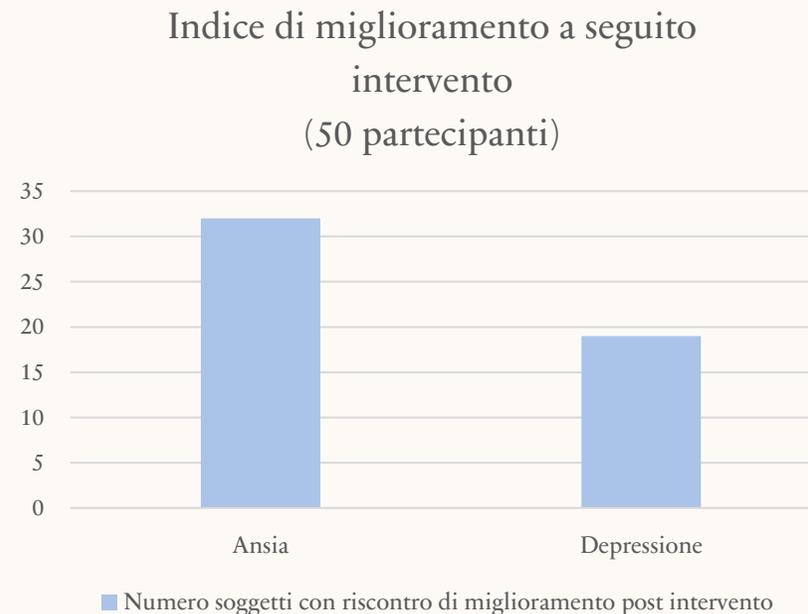


# RISULTATI

I punteggi medi del test SCARED sono diminuiti significativamente dopo il laboratorio, indicando una riduzione dei sintomi d'ansia tra i partecipanti. Questo risultato è in linea con la letteratura esistente che dimostra l'efficacia dell'ACT nel trattamento dei disturbi d'ansia (Hayes et al., 2006; Swain et al., 2013).

I punteggi del Children's Depression Inventory-2 Self Report (CDI) hanno mostrato una diminuzione significativa post-intervento. Questo suggerisce che il laboratorio psicoeducativo ha avuto un effetto positivo sulla riduzione dei sintomi depressivi nei partecipanti, supportando studi precedenti che evidenziano i benefici dell'ACT nel migliorare il benessere emotivo e ridurre la depressione (A-Tjak et al., 2015; Bluett et al., 2014).

I risultati principali indicano che il laboratorio psicoeducativo basato sulle tecniche ACT ha prodotto effetti positivi sul benessere emotivo degli adolescenti partecipanti. Informazioni chiave sono sia la riduzione significativa dei sintomi ansiosi e depressivi che un aumento della resilienza emotiva. Questi risultati supportano l'efficacia dell'ACT come intervento psicoeducativo per affrontare le sfide emotive degli adolescenti e promuovere il loro benessere psicologico.



# DISCUSSIONE E CONSIDERAZIONI FINALI

- L'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ha dimostrato di avere un impatto significativo sull'emotività e il benessere degli adolescenti. Studi precedenti hanno evidenziato che l'ACT può ridurre i sintomi di ansia e depressione, migliorare la regolazione emotiva e promuovere il benessere psicologico generale. Nel contesto del laboratorio psicoeducativo con adolescenti tra i 14 e i 17 anni, i partecipanti hanno mostrato un miglioramento significativo nella gestione delle emozioni e nella consapevolezza dei propri valori personali.
- Uno degli aspetti innovativi di questo studio è l'applicazione dell'ACT in un contesto di gruppo con adolescenti. La maggior parte delle ricerche precedenti si è concentrata su interventi individuali, mentre questo studio ha dimostrato che l'ACT può essere efficace anche in un setting di gruppo. Inoltre, l'integrazione di attività pratiche e creative, come il disegno e la scrittura, ha permesso ai partecipanti di esprimere le proprie emozioni in modo sicuro e supportivo. Questo approccio ha facilitato la creazione di un ambiente inclusivo e ha promosso la collaborazione tra i partecipanti.
- Criticità: Nonostante i risultati positivi, ci sono alcune criticità da considerare. In primo luogo, la dimensione del campione era relativamente piccola, il che potrebbe limitare la generalizzabilità dei risultati. Inoltre, la durata dell'intervento era limitata a poche settimane, quindi non è chiaro se i benefici osservati siano sostenibili a lungo termine. Infine, la mancanza di un gruppo di controllo rende difficile determinare se i miglioramenti osservati siano attribuibili esclusivamente all'ACT o ad altri fattori

# GRAZIE

