



**Scuola di Specializzazione  
in Psicoterapia  
Cognitivo-Comportamentale**

***“Mentalità di crescita” e salute mentale: valutazione dell’efficacia di un programma di intervento su un campione di adolescenti***

**Allieva Dott.ssa Santa Battaglia  
Anno 2023**

# INDICE

- Introduzione
  - Salute mentale: i dati
  - Promozione della salute mentale
  - Mentalità di crescita: definizione ed evidenze scientifiche
- Il progetto di ricerca
  - Obiettivi e ipotesi
  - Metodo (partecipanti, disegno di ricerca e procedura, strumenti, analisi statistiche)
  - Risultati attesi
  - Conclusione e discussione
- Bibliografia

# Introduzione

## Salute mentale: i dati

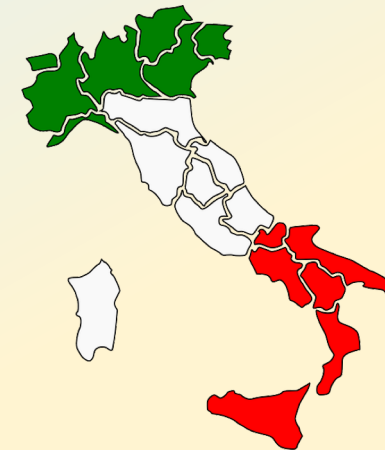
Il problema c'è. Si vede e ~~non si vede~~



Fonti: OMS, 2022; UNICEF, 2021

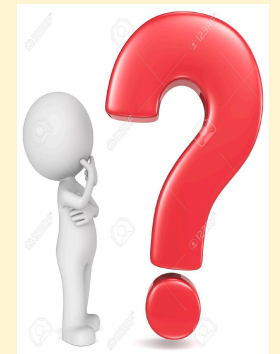


Fonti: OECD e EU, 2022



HBSC, PASSI

Età: 16-18

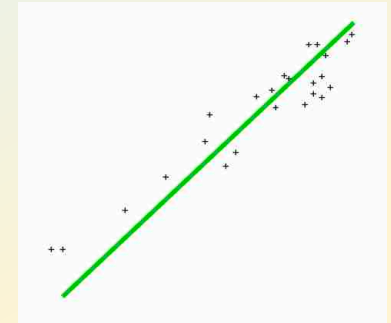


# Introduzione

## Promozione della salute mentale

Correlazione tra disturbi mentali e scarse performance scolastiche, autolesionismo e tentativi di suicidio (Zhang, Wang e Neitzel, 2023; Hugh-Jones, Beckett, Tumelty e Mallikarjun, 2021; Nock et al., 2013; Tang et al., 2018; Nock, Green, Hwang, McLaughlin, Sampson, Zaslavsky e Kessler, 2013; Tang, Byrne e Qin, 2018)

In quanto professionisti della salute mentale siamo chiamati a rispondere in modo tempestivo ed efficace ai bisogni dei giovani, identificando e diffondendo interventi basati sull'evidenza che ci consentano di raggiungere soprattutto gli adolescenti più vulnerabili (Consensus ISS/1/2022)





# Introduzione

## Promozione della salute mentale



Interventi nelle scuole e nelle università



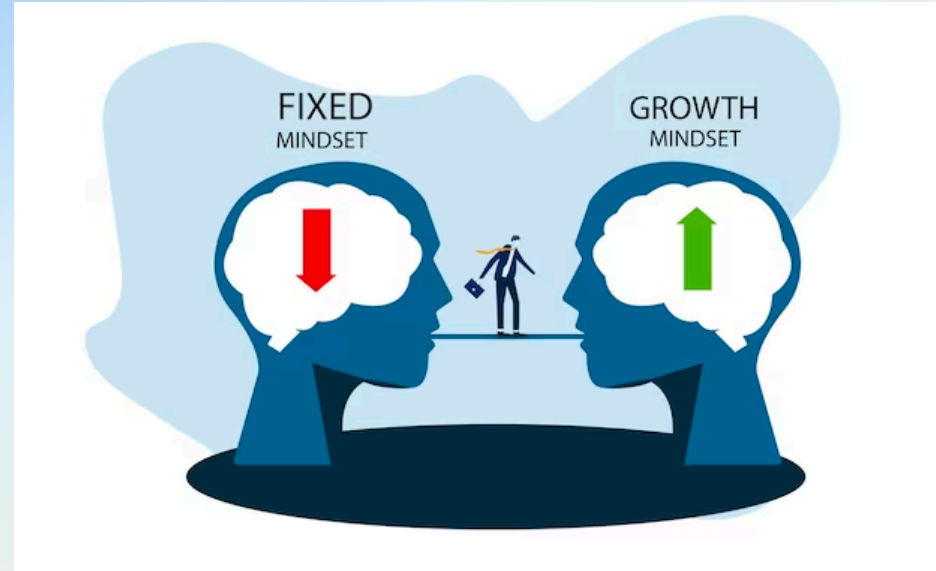
Interventi sulla «mentalità di crescita»

# Introduzione

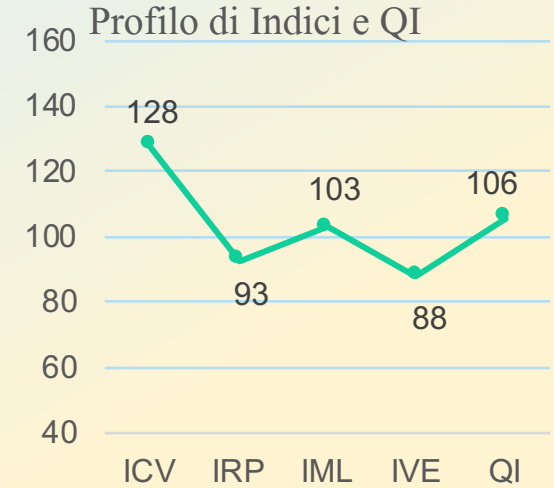
## Mentalità di crescita: definizione ed evidenze scientifiche



Carol Dweck,  
Stanford University



Mentalità di crescita vs mentalità fissa



Credenze sull'intelligenza

*A Growth Mindset is the belief that you can develop your basic abilities through hard work, strategies, input, help from others  
(Carol Dweck, 2002, p.7)*

# Introduzione

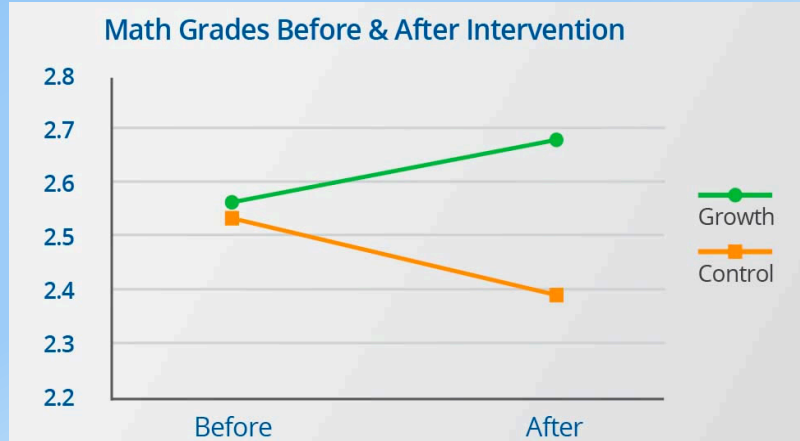
## Mentalità di crescita: definizione ed evidenze scientifiche

	<b>Mentalità fissa</b>	<b>Mentalità di crescita</b>
<b>Credeze sull'intelligenza</b>	Statica, non modificabile, determinata geneticamente	Modificabile, migliorabile attraverso l'apprendimento
<b>Obiettivi orientati</b>	Alla prestazione (apparire intelligenti)	All'apprendimento (diventare intelligenti)
<b>Successo</b>	Dipende da doti naturali	Dipende da impegno e strategie
<b>Sfide, difficoltà, feedback negativi</b>	Pericoli, minacce da evitare	Utili, opportunità da cogliere
<b>Dinanzi ai fallimenti</b>	Arrendersi	Pianificare risposte alternative
<b>Successo degli altri</b>	Minaccia	Ispira
<b>Competizione</b>	Con gli altri	Con se stessi

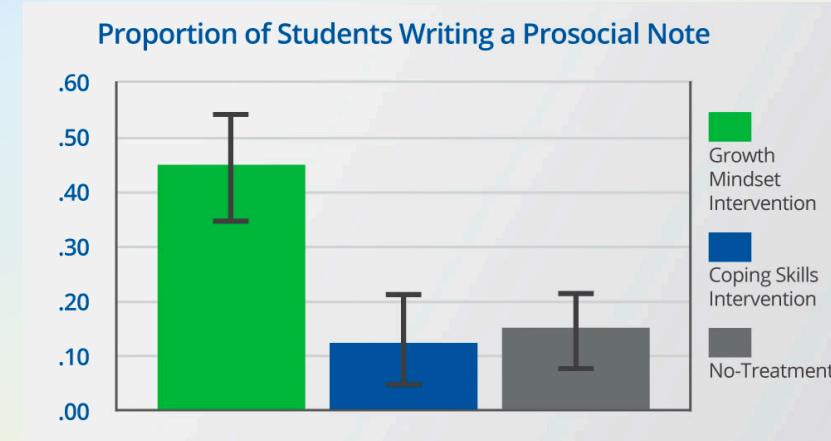
Tabella 1. Mentalità fissa vs mentalità di crescita

# Introduzione

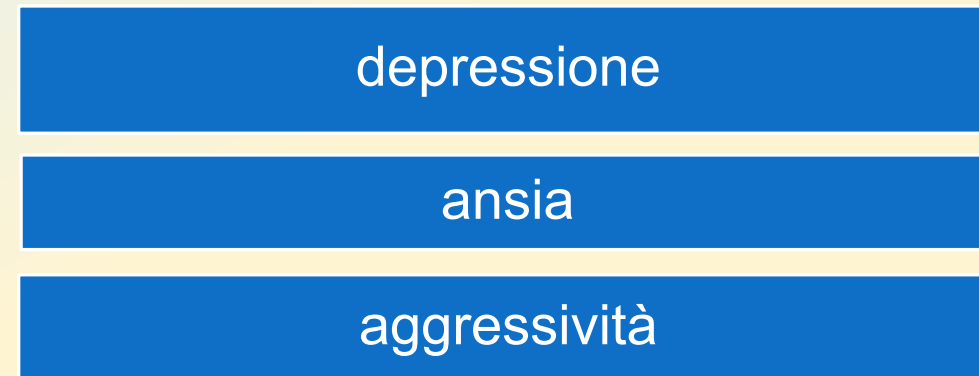
## Mentalità di crescita: definizione ed evidenze scientifiche



Fonte: Blackwell, Trzesniewski, Dweck, 2007



Fonte: Yeager, Trzesniewski, Dweck, 2013



(Hugh-Jones et al., **2021**; Werner -Seidler, Spanos, Caelear, Perry, Torok, O'Dea, Christensen e Newby, **2021**; Zhang et al., **2023**; Burnette et al., **2023**; De Castella et al., 2013; Kneeland et al., 2016; Schroder et al., 2015, 2021; Tao, Zhao, Yue, Horton, Tian, Xu, Sun, **2022**).



# Introduzione

## Mentalità di crescita e plasticità cerebrale



Gli interventi che promuovono la mentalità di crescita utilizzano il concetto di plasticità cerebrale per informare i partecipanti della capacità del cervello di cambiare, di creare nuove sinapsi interneuronali e di modificare quelle esistenti (Shaffer, 2016; Sarrasin et al., 2018).



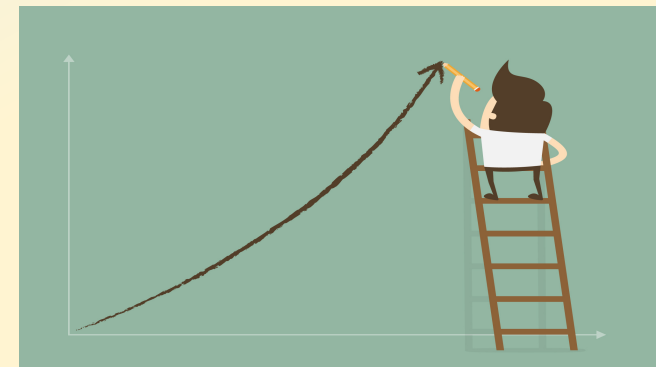
# Obiettivi e ipotesi

## OBIETTIVO:

Valutare l'influenza di un intervento di promozione della mentalità di crescita sulle credenze relative alla modificabilità dell'intelligenza e sulla sintomatologia di tipo internalizzante ed esternalizzante in studenti di età compresa tra i 16 e i 18 anni.

## IPOSTESI:

rispetto a coloro che non parteciperanno alla sperimentazione, gli studenti che vi prenderanno parte, mostreranno: una mentalità maggiormente orientata alla crescita e minori livelli di sintomatologia di tipo internalizzante ed esternalizzante.





# Metodo

## PARTECIPANTI

1000 studenti residenti in Italia, frequentanti le classi terze e quarte della scuola secondaria di secondo grado, ovvero studenti di età compresa tra i 16 e i 18 anni.



1000



40

# Metodo

## DISEGNO DI RICERCA E PROCEDURA

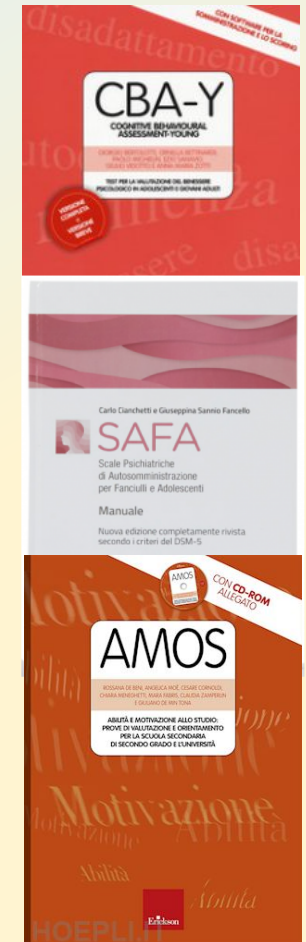
**Tabella 2** Disegno di ricerca quasi-sperimentale con gruppo di controllo nel pre e nel post-test. N° fasi 3

	Pre test	Intervento	Post test
GS	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
GC	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

L'intervento psicoeducativo prevede la lettura in classe di un articolo scientifico intitolato *Puoi aumentare le tue abilità: sapere di avere un cervello plastico può rendere flessibile la tua mentalità*; testo e immagini forniscono informazioni neuroscientifiche che spiegano che il cervello può essere sviluppato come un muscolo. Durata 60 minuti.

# Strumenti

- Questionario socio-demografico costruito *ad hoc* per rilevare informazioni relative a età, genere, anno scolastico, scuola frequentata, composizione del nucleo familiare.
- Versione breve del CBA-Y *Cognitive Behavioural Assessment-Young Test* (Bertolotti, Bettinardi, Michielin, Sanavio, Vidotto, Zotti, 2017)
- Questionario sulle Convinzioni incluso nella nuova edizione della batteria AMOS (Abilità e motivazione allo studio: prove di valutazione e orientamento per la scuola secondaria di secondo grado e l'università; Meneghetti, De Beni, Moè, Cornoldi, Fabris, Zamperlin, De Minton, 2023)
- Scala per la Valutazione dell'Ansia (SAFA-A) e Scala per la Valutazione della Depressione (SAFA-D) incluse nella batteria SAFA (Scale Psichiatriche di Autosomministrazione per Fanciulli e Adolescenti; Cianchetti e Fancello, 2001)



# Analisi statistiche

Modelli di analisi della varianza (ANOVA). Software Statistical Package for Social Science (SPSS II).

## Risultati attesi

Gli studenti che prenderanno parte alla sperimentazione mostreranno: una concezione dell'intelligenza maggiormente orientata alla crescita, minori livelli di sintomatologia di tipo internalizzante ed esternalizzante.



## Discussione e conclusioni

Ci si sospica che la potenzialità degli interventi che promuovono la mentalità di crescita possa essere sfruttata anche nei nostri contesti socio-educativi e sanitari. Si ritiene che indagare la relazione tra *mindset* e processi cognitivi, metacognitivi, emotivo-motivazionali sottesi all'apprendimento rappresenti un'interessante area di ricerca in una prospettiva sia esplorativa che d'intervento preventivo e psicoterapico.





# Bibliografia



- Bertolotti, G., Bettinardi, O., Michielin, P., Sanavio, E., Vidotto, G., & Zotti, A.M., (2017). *CBA-Y. Cognitive behavioural assessment-young. Test per la valutazione del benessere psicologico in adolescenti e giovani adulti*. Erickson: Trento.
- Billingsley, J., Lipsey, N. P., Burnette, J. L., & Pollack, J. M. (2023). Growth mindsets: defining, assessing, and exploring effects on motivation for entrepreneurs and non-entrepreneurs. *Current Psychology*, 42, 8855-8873.
- Blackwell, L., Trzesniewski, K., & Dweck, C. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child development*. 78. 246-63.
- Burnette, J. L., Knouse, L. E., Billingsley, J., Earl, S., Pollack, J. M., & Hoyt, C. L. (2023). A systematic review of growth mindset intervention implementation strategies. *Social and Personality Psychology Compass*, 17, 12723.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022). *Data and Statistics on Children's Mental Health*. Centers for Disease Control and Prevention.
- Cianchetti, C. & Fancelli Sannio, G. (2001). *SAFA: scale psichiatriche di autosomministrazione per fanciulli e adolescenti: Manuale*. Giunti O.S.: Firenze.
- Consensus ISS 1/2022 - Consensus Conference on psychological therapies for anxiety and depression. Working Group "Consensus on Psychological Therapies for Anxiety and Depression"
- Dweck, C. S. (1999). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality and Development*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House.
- Dweck, C. (2015). Carol Dweck revisits the growth mindset. *Education week*, 35(5), 20-24.
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273.
- Hugh-Jones, S., Beckett, S., Tumely, E., & Pavan Mallikarjun, P. (2021). Indicated prevention interventions for anxiety in children and adolescents: a review and meta-analysis of school-based programs. *Eur Child Adolesc Psychiatry* vol. 30, pp. 849–860.
- Kneeland, E. T., Dovidio, J. F., Joormann, J., & Clark, M. S. (2016). Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science. *Clinical psychology review*, 45, 81-88.
- Meneghetti, C., De Beni, R., Moè, A., Cornoldi, C., Fabris, M., Zamperlin C., & De Minton, G. (2023). *Batteria AMOS. Abilità e motivazione allo studio: prove di valutazione e orientamento per la scuola secondaria di secondo grado e l'università*. Trento: Erickson.
- Nock, M. K., Green, J. G., Hwang, I., McLaughlin, K. A., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M., & Kessler, R. C. (2013). Prevalence, correlates, and treatment of lifetime suicidal behavior among adolescents: Results from the national comorbidity survey replication adolescent supplement. *JAMA Psychiatry*, 70(3), 300.
- OECD/European Union (2022), "Sintesi", in *Health at a Glance: Europe 2022: State of Health in the EU Cycle*, OECD Publishing, Paris.
- Osman, N. Y.; Sloane, D. E. & Hirsh, D. A. (2020). When I say ... growth mindset. *Medical Education*, 54, pp. 694–695.
- Sarrasin, J., Nenciovici, L., Brault Foisy, L., Allaire-Duquette, G., & Steve Masson, M. (2018). Effects of teaching the concept of neuroplasticity to induce a growth mindset on motivation, achievement, and brain activity: A meta-analysis, *Trends in Neuroscience and Education*, vol. 12, pp. 22-31.
- Saxena, S., & Kline, S. (2021). Countdown global mental health 2030: data to drive action and accountability. *Lancet Psychiatry* 8, 941–942.
- Schroder, H. (2021). Mindsets in the clinic: Applying mindset theory to clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 83, 101957.
- Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2015). The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students. *Cognitive therapy and research*, 39, 120-139.
- Shaffer J. (2016). Neuroplasticity and Clinical Practice: Building Brain Power for Health. *Front Psychol*. 26, 11-18.
- Tao W., Zhao D, Yue H., Horton I., Tian X., Xu Z. & Sun H-J. (2022). The Influence of Growth Mindset on the Mental Health and Life Events of College Students. *Front. Psychol*. 13, 2126
- Tang, F., Byrne, M., & Qin, P. (2018). Psychological distress and risk for suicidal behavior among university students in contemporary China. *J. Affect. Disord*. 228, 101–108.
- UNICEF. *The State of the World's Children 2021: On My Mind—Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health*. UNICEF; New York, NY, USA.
- Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M., Murray, J. S., Crosnoe, R., Muller, C., Tipton, E., Schneider, B., Hulleman, C. S., Hinojosa, C. P., Paunesku, D., Romero, C., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Iachan, R., Buontempo, J., Yang, S. M., Carvalho, C. M., Hahn, P. R., ... Dweck, C. S. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573(7774), 364–369.
- Yeager, D. S., Trzesniewski, K. H., & Dweck, C. S. (2013). An implicit theories of personality intervention reduces adolescent aggression in response to victimization and exclusion. *Child development*, 84(3), 970–988.
- Weisz, J. R., Kuppens, S., Ng, M. Y., Vaughn-Coaxum, R. A., Ugueto, A. M., Eckshtain, D., et al. (2018). Are psychotherapies for young people growing stronger? Tracking trends over time for youth anxiety, depression, attention-deficit/hyperactivity disorder, and conduct problems. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*, 14, 216–237.
- Werner-Seidler, A., Spanos, S., Caelear, A. L., Perry, Y., Torok, M., O'Dea, B., Christensen, H., & Newby, J. M. (2021). School-based depression and anxiety prevention programs: An updated systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 89, 102079
- WHO (2022) *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva
- Zhang, Q., Wang, J. & Neitzel, A. (2023). School-based Mental Health Interventions Targeting Depression or Anxiety: A Meta-analysis of Rigorous Randomized Controlled Trials for School-aged Children and Adolescents. *J Youth Adolescence*, vol. 52, 195–217..





# GRAZIE DELL'ATTENZIONE!

Cominciate col fare ciò che è necessario, poi  
ciò che è possibile e, all'improvviso, vi  
sorprenderete a fare l'impossibile