

“Il digital storytelling come strumento per migliorare il benessere psicologico e socio-emotivo nei siblings: uno studio preliminare”

Il presente progetto di ricerca è stato condotto e ideato dalla Dott.ssa Piola Caterina, in collaborazione con l'Università degli Studi di Padova, in occasione della sua tesi di laurea magistrale in Psicologia Clinica dello Sviluppo.

Prima di presentare brevemente il progetto di ricerca nella sua essenza, è fondamentale illustrare le fondamenta teoriche da cui ha preso vita.

La relazione fraterna si caratterizza per essere la relazione più duratura, soprattutto all'interno del contesto familiare. Di conseguenza, i siblings costruiscono il loro carattere, la loro personalità e la loro identità confrontandosi quotidianamente con il tema della disabilità o della malattia. Vivere il rapporto fraterno con una persona che ha delle difficoltà di natura fisica, emotiva, cognitiva e/o relazionale è una sfida a cui il sibling non può sottrarsi. Questo è un aspetto fondamentale da considerare perché la condizione di sibling può portare a esiti differenti in ottica di benessere sociale e psicologico. Se da un lato, la letteratura ci mostra che la maggior parte dei siblings presentano una maggior tolleranza, maggior socialità, maggior vicinanza alla famiglia, più comportamenti altruistici, indipendenza e responsabilità, a loro volta connesse a una maggiore maturità. Dall'altro lato, sono diverse le ricerche che hanno constatato la maggior incidenza di problematiche affettivo-relazionali e di rischio psicopatologico nei siblings, rispetto ai loro pari. Un ruolo cruciale svolgono i disturbi internalizzati (es. ansia, depressione ecc.), perché la letteratura scientifica ci mostra che molti dei siblings imparano, con il tempo, a internalizzare queste emozioni per proteggersi e proteggere i membri della propria famiglia. L'interpretazione più plausibile è legata al fatto che i siblings tendono a non esternare i propri sentimenti per nasconderli ai loro genitori già sovraccaricati. In particolare, indagare la componente ansiosa è particolarmente importante alla luce del fatto che alcuni studi hanno mostrato che livelli alti di ansia nei siblings comportano inferiori attività extracurricolari, inferiori relazioni sociali, minor comportamenti prosociali e competenze scolastiche peggiori. Più nello specifico, alcune ricerche hanno evidenziato che la differenza maggiore tra un bambino con disturbo d'ansia e un bambino senza disturbo d'ansia consiste nell'utilizzo più frequente della ruminazione (strategia cognitiva negativa) e un utilizzo inferiore della strategia positiva che ci permette di attribuire un significato positivo all'evento negativo, in termini di crescita personale (*positive reappraisal*).

Accanto ai dati sui siblings, si affiancano quelli sul digital storytelling, una tecnica che, utilizzando programmi multimediali permette di combinare immagini, video, musica, parole, frasi, permettendo di creare un video di pochi minuti che racconti un'esperienza di vita, con l'obiettivo di aiutarci a concentrarci su noi stessi e sulle nostre storie, esprimerle a parole, drammatizzarle e raccontarle ad altri, mediante l'aiuto di strumenti digitali. Alcune ricerche hanno messo in luce come questo sia un ottimo strumento per ridurre la sintomatologia ansiosa e per elaborare l'impatto che la malattia ha sull'intero nucleo familiare. Mediante il racconto, il digital storytelling consente ai bambini di affrontare le esperienze difficili in modo deliberato e adattivo, dando loro il controllo creativo e aiutandoli a maneggiare le emozioni più negative. Raccontare, permette al

bambino di prendere il controllo del proprio ricordo e renderlo parte integrante della propria identità. Se il contenuto diventa parte integrante della propria identità, perde il suo effetto traumatizzante.

Alla luce di queste premesse basate sulla letteratura scientifica, l'obiettivo generale del progetto di ricerca è il raggiungimento di un miglior benessere psicologico e socio-emotivo, che possa portare alla riduzione del rischio di sviluppare disturbi internalizzanti (tra cui quelli ansiosi). In particolare, questo progetto si propone di valutare l'efficacia del digital storytelling nel miglioramento trasversale delle strategie di regolazione cognitiva delle emozioni: più nello specifico, ci aspettiamo un incremento nell'utilizzo di strategie di regolazione cognitiva adattiva-positiva delle emozioni, in particolare quelle relative al positive reappraisal, una riduzione della sintomatologia ansiosa e un decremento delle strategie di regolazione cognitiva delle emozioni disadattive-negative. A livello esplorativo vogliamo inoltre indagare se i cambiamenti ipotizzati siano differenti a seconda che l'attività si svolga utilizzando la scrittura o lo strumento digitale.

L'intero progetto è stato svolto online a distanza. Una volta ricevuto il consenso dai genitori (o dallo stesso partecipante se maggiorenne), ogni partecipante è stato collocato nel gruppo di lavoro che svolgeva attività di storytelling (attività di scrittura) o nel gruppo di lavoro che svolgeva attività di digital storytelling (attività mediante lo strumento digitale). La presenza di due gruppi di ricerca differenti ci ha permesso di confrontare i risultati delle due attività e analizzare quali delle due potesse portare a risultati più soddisfacenti.

Dopo che i genitori (o il figlio se maggiorenne) hanno compilato il consenso informato e un breve questionario iniziale, al partecipante è stato chiesto di compilare 4 questionari. Dopo una settimana circa dal termine del ciclo di incontri è stato chiesto a ciascun partecipante di compilare anche un questionario post-intervento, molto simile al primo (per i dettagli vedere il progetto di tesi).

Ciascun partecipante ha svolto da 2 a 4 incontri individuali online, a seconda dell'età e dell'attività svolta (di storytelling o digital storytelling). L'obiettivo che ha accumulato tutti i racconti è sempre stato quello di andare a lavorare e a potenziare le strategie cognitive adattive di regolazione cognitiva delle emozioni, in particolare quelle di positive reappraisal, ossia quella strategia che a fronte di un evento negativo ci permette di ricercare un significato positivo in termini di crescita personale. Il risultato finale era un racconto delle consapevolezza emerse, delle difficoltà, dei limiti, delle sofferenze emotive e psicologiche di avere un fratello/sorella con disabilità, a cui si affiancavano consapevolezza riguardanti gli insegnamenti, le potenzialità che un'esperienza di questo tipo ti dona.

Il progetto ha visto la partecipazione di 48 partecipanti di età compresa tra i 8 e i 20 anni, 17 associazioni e 25 patologie differenti.

I risultati di questo progetto di ricerca dimostrano che un intervento finalizzato ad agire e potenziare le strategie adattive-positive di regolazione emotiva cognitiva, e conseguentemente ridurre l'utilizzo di quelle disadattive-negative, può essere funzionale a migliorare lo stato d'animo dei siblings e donare loro un miglior benessere psicologico e socio-emotivo. I dati del questionario pre e post intervento sono stati confrontati e differenziati per i due gruppi di ricerca: in entrambi i gruppi di

lavoro emerge un miglioramento del vissuto emotivo quando i partecipanti pensano alla difficoltà/malattia del/la fratello/sorella. Inoltre, in entrambi i gruppi vediamo anche un incremento nell'utilizzo di una strategia cognitiva positiva, ossia quella che ci consente di attribuire un significato positivo all'evento negativo, in termini di crescita personale (positive reappraisal), dimostrando l'efficacia delle attività da noi proposte.

Vediamo adesso alcune differenze: nel gruppo di storytelling si è manifestato un utilizzo più intensivo della strategia positiva di pianificazione; mentre nel gruppo di digital storytelling si è manifestato un incremento nella strategia positiva che ci porta a minimizzare la gravità dell'evento e relativizzarla rispetto ad altre. Inoltre, in questo gruppo sono presenti altri due risultati interessanti: un decremento nel ricorso alle strategie negative che ci portano ad attribuire la colpa a noi stessi e a ruminare sui pensieri e sui sentimenti associati all'evento negativo. Infine, solo in questo gruppo di ricerca si è manifestata anche una lieve diminuzione dei sintomi ansiosi. Una possibile interpretazione del manifestarsi di questi risultati è disponibile all'interno della tesi nella sezione "discussione", oltre che ad una illustrazione più approfondita di tutti i risultati.

Infine, credo sia importante illustrare un ultimo dato molto interessante emerso: l'80% dei partecipanti ha affermato di aver ricevuto spiegazioni, in merito alla disabilità del proprio fratello/sorella, da parte della madre e il 50% da parte del padre, dimostrando un buon livello di comunicazione intra-famigliare, ma circa il 23% dei partecipanti non ha ricevuto alcuna spiegazione in merito. Questo dato, da un lato ci sottolinea l'alto grado di consapevolezza che alcuni partecipanti hanno mostrato nel corso del progetto, ma dall'altro lato apre un'importante riflessione in merito all'importanza della comunicazione della diagnosi e della comunicazione intra-famigliare. Questi ultimi dati appaiono particolarmente interessanti e ulteriori riflessioni in merito a questa tematica sono consultabili nella tesi.

Piola Caterina

dottoressa.piola@gmail.com

 lapydeibambini