

The Promotion of Psychological Well-Being of Students in School and the Integration of Family and Community

Enkeleda Stefa¹

Abstract:

This paper highlights the role that school, family and society play in the improvement of educational programs aiming the well-being and good health of children.

These factors have a key role to support the formation of children in their personal development and to seek positive and constructive values of living together. The family is a microcosm where children initially create affective ties and interactions. It is a step before the external macrocosm. It is a source of information, it is the model for a wider structure. It is the basic connection with the outside world. The school is a place where children spend a considerable part of their time and get knowledge and learn to know themselves and those around them. The society plays a decisive role, as the acceptance and integration in it contributes to their positive emotions and confidence to fulfill themselves. The relationship between the individual and the environment activates the cognitive processes and continuous assessment of the reality, which are attached to different forms of adaptation.

Health and well-being are therefore the result of human interaction that has certain biological particularity with his environment, in a social context that enables the activation and enhancement of individual competencies.

Key Words: Well-being, children, family, school, society

1. Introduzione

Oggi viviamo in una società complessa, che può essere intesa come una società di forti cambiamenti funzionali, caratterizzati da un multiplo di tendenze ambivalenti, da processi continui di istituzionalizzazione e da una mancanza di base di cultura etica che giungano in un punto di riferimento unico.

La mancanza di unificazione dei diversi livelli componenti del sistema sociale, l'astrazione, la globalizzazione, la comunicazione, costituiscono i nuovi elementi della società e non garantiscono né l'equilibrio né l'accordo o il rapporto che è stato a lungo la prefazione del vivere insieme.

Essi agiscono sui singoli provocando un senso di perdita che altrimenti viene percepita come molestia, risentimento, confusione, situazione di stallo politico che, anche se a differenza di deviazione, rivela ovviamente una matrice comune. Il concetto di molestia è la descrizione accurata di un deterioramento generale, del senso di insoddisfazione, dell'incertezza sul futuro, che ha colpito in maniera sempre più evidente la gente di oggi.

Le vittime di questa molestia sono anche i giovani che appartengono a questa società, e sono i primi a dimostrare le incertezze create dalla mancanza di risposte che non creano modelli sociali, non impostano valori, non offrono i riferimenti e le garanzie istituzionali e politiche. I giovani sono i primi a pagare il prezzo di una molestia diffusa come il male del secolo. Questa condizione diffusa ovunque, coinvolge giovani e adolescenti, crea un senso di uguaglianza sociale che unisce i diversi strati della società.

Essere giovane ha sempre significato vivere un cambiamento drammatico da un sistema di valori e di rapporti di famiglia ad un sistema che opera con diverse modalità, in cui le relazioni cambiano e la ricerca di altre persone che nella comunità guadagnano valore diventa più propulsiva. Il passaggio difficile da una microsocietà come la famiglia, in una macrosocietà com'è l'ambiente sociale, deve essere effettuato grazie ad una sicurezza fornita da modelli di riferimento e indicatori validi per la creazione dell'*Se* sociale, importante per vivere nella comunità. In termini generali, il sistema dei valori è noto come il sistema di tutte le rappresentazioni collettive della società.

In questo modo, l'approccio alla questione del benessere dei giovani dovrebbe essere basata sulla ricerca del senso della vita, in un progetto che implica la realtà con lo stress e le difficoltà della vita, ma includa anche gli sforzi di tutti gli attori interessati come la famiglia, la scuola e le istituzioni, alla ricerca dei valori positivi e costruttivi del vivere insieme.

Oggi la famiglia e la scuola soffrono una grave crisi d'identità avendo perso i loro ruoli tradizionali e avendo cambiato i loro obblighi, creando dei modelli educativi difficili da accettare. La famiglia è il microcosmo dell'individuo e come tale dovrebbe creare collegamenti con il macrocosmo esterno, è la fonte di informazione, è il modello per una struttura più ampia. Ma oggi la famiglia ha perso la sua funzione di legame base con il mondo esterno.

La scuola è la grande istituzione dell'istruzione verso la conoscenza e la formazione della consapevolezza di se e degli altri. Essa sta soffrendo un generale e diffuso attacco dalla critica sociale e rafforzato dalla nuova realtà che vive in essa, le culture diverse, gli elementi tradizionalmente diversi che precedentemente erano 'ghettizzati'. L'imposizione di adeguamenti e aggiornamenti, dovuti dai rapidi cambiamenti della struttura politica più di quella sociale, fanno sì che il ruolo degli insegnanti è caratterizzato da difficoltà. Le difficoltà associate alla lingua, all'identificazione dei ruoli e la valutazione del comportamento nei confronti dei giovani e dei gruppi da dove provengono. Si creano così, nel cerchio familiare carenze di tipo affettivo-individuale per mancanza di tempo e una mancanza di identificazione personale. Anche nell'ambito scolastico, si creano carenze educative, a causa di difficoltà oggettive che rafforzano sempre di più lo spirito di gruppo 'contro' gli insegnanti.

La prevenzione è riconosciuta come l'unico strumento adeguato per ricostruire uno stile di vita basato sull'equilibrio e non sugli squilibri della società. Molti psicologi, psicoterapeuti e docenti, vedono la prevenzione come un fattore determinante di promozione del benessere che si concentra su nuove scelte, al fine di favorire una guida intelligente in questo percorso (Vergara, 2001).

Zani e Cicognani (2002), argomentano che il benessere va inteso non solo nel senso soggettivo e psicologico, ma anche in relazione al benessere sociale. Gli individui sono parte di strutture socio-comunitari e quindi accettano i compiti e le sfide che appaiono

in loro. Il contesto sociale gioca un ruolo decisivo, visto che l'accettazione e l'integrazione nella società contribuiscono nell'aumento delle emozioni positive e della fiducia nella capacità di realizzarsi. Il rapporto individuo-ambiente attiva i processi cognitivi e le valutazioni continui della realtà, al quale vengono collegati diverse forme di adattamento.

La salute e il benessere sono così il risultato dell'interazione umana, che ha determinate particolarità biologiche con il suo ambiente, in un contesto sociale che gli consente l'attivazione e la valorizzazione delle competenze individuali.

Anche lo stress è un processo che lega l'uomo all'ambiente, in una interazione continua di valutazione. Ognuno affronta lo stress quando le richieste interne ed esterne aumentano o mettono in crisi le competenze adattive. In tali situazioni, le reazioni di diverse persone sono differenti, in base alla valutazione (*appraisal*) che fanno alla situazione e alle risorse di *coping* che usano per farle fronte. *Coping* è definita come una variabile significativa tra stress e il risultato. Egli si influenza dalle risorse esterne fornite dalle relazioni, ma allo stesso tempo può influenzare questi rapporti (Zani B., Cicognani E., 2002).

I processi di *coping* sono influenzati sia dalle risorse proprie di una persona ma anche dal sostegno sociale. Sono gli elementi cognitivi di ciascuno quelle che determinano l'esperienza emotiva (*appraisal e reappraisal*), mentre il rapporto tra *coping* e l'emozione è intercambiabile e bidirezionale, nel senso che uno influenza l'altro. Quindi si tratta di un processo continuo di valutazione cognitiva dello stimolo, che influisce sulle strategie di *coping* come la fuga, l'attacco, l'evitamento, ecc. (Lazarus, 1991).

Siccome i problemi della gente sono legati al contesto sociale, le teorie ad essi associati devono tenere in considerazione i programmi di prevenzione volti a ridurre o eliminare le circostanze che generano stress, creando dei sistemi sociali di supporto e aumentando gli interventi precoci sull'infanzia e l'adolescenza (Vergara, 2001).

La critica, in questo settore, sottolinea il fatto che gli individui in realtà affrontano gli stressori all'interno di un contesto sociale e sono in grado di gestire lo stress, cooperando con gli altri (Zani B., Cicognani E., 2002).

Altri autori come Berg et al. (1998) hanno studiato il ruolo che svolge il contesto sociale e l'interferenza di altre persone. Essi sono giunti alla conclusione che, anche quando gli altri vengono coinvolti nel processo di risoluzione dei problemi nella vita quotidiana, questo coinvolgimento è di carattere generale, di sostegno sociale piuttosto che a superare la situazione. Nella letteratura di *problem solving* questa strategia è definita come '*dipendenza passiva dagli altri*' ed è caratterizzata come poco sviluppata in termini evolutivi rispetto all'azione concentrata sul problema presentato dall'individuo stesso (Cornelius S.W., Caspi A., 1987).

Ognuno, attraverso i processi cognitivi, motivazionali e affettivi guadagna la capacità di esercitare un'auto-regolazione per far fronte a situazioni di pericolo, riducendo lo stress e il suo impatto. Gli psicologi cognitivi approvano il concetto che "*le convinzioni sulla propria efficacia personale rispetto all'affrontare con successo le esigenze della vita influenzano in modo significativo il benessere psicologico, la realizzazione personale e la direzione della propria vita*" (Bandura, 1997).

Il collegamento alla realtà della promozione della salute dovrebbe iniziare molto presto, dall'educazione e dal ruolo della famiglia, della scuola e della società. Nasce così la

necessità di individuare e di promuovere nuove capacità progettive sia del singolo che della collettività, al fine di orientarsi verso la ricerca e la costruzione del significato della storia personale che alle organizzazioni a cui appartengono. Molti interventi si basano su strategie di formazione, che attraverso la promozione di competenze per risolvere i problemi dagli operatori sociali e scolastici, migliorando la conoscenza per se stessi, educano verso il benessere psico-fisico ispirandosi alla psicologia umanistica e il rispetto per l'uomo. La famiglia, come il primo fattore importante di connessione alla società, ben posizionata nella società, promuove la crescita e lo sviluppo delle generazioni.

Essa gode di un patrimonio di rapporti al proprio interno e punta soprattutto sulla qualità di queste relazioni interpersonali e sulla trasmissione dei valori culturali. Nelle famiglie dove i rapporti tra genitori e figli sono buone dovrebbero svilupparsi le capacità cognitive e affettive del processo di apprendimento dei bambini, con l'obiettivo di costruire una personalità equilibrata e in grado di affrontare le sfide che offre la crescita e la vita.

La ricerca nel campo evolutivo ha dimostrato che l'adattamento nella società dipende dalle relazioni instaurate durante la vita. Di conseguenza, i compiti evolutivi non si limitano ai bambini, ma sono una relazione reciproca dei bambini con particolari caratteristiche ed il contesto, il quale possiede la giusta esperienza di regolazione, con l'obiettivo di raggiungere livelli sempre più elevati d'organizzazione adattiva. Questo contesto interpersonale, si rappresenta principalmente dalla famiglia. Un bambino non può sopravvivere o crescere senza le cure dei genitori. Il genitore è il principale agente per la regolazione dello sviluppo del bambino e dall'altro lato il comportamento del genitore stesso è guidato da altri contesti di regolazione (culturali, sociali, ambientali, ecc.) (Vergara, 2001).

Si può affermare in pieno che un adeguato accudimento soddisfa le esigenze non solo fisici, ma anche quelli emozionali del bambino. Bowlby sostiene che l'impatto delle esperienze vissute nell'infanzia all'interno della relazione di attaccamento, costituisce la base per un "modello operativo interno", che influenza le relazioni interpersonali in futuro (1983).

Il ruolo dei genitori, come sempre molto importante, può essere di grande aiuto per i bambini, facilità la comprensione su come riconoscere le proprie emozioni e come controllarle, nell'insegnare di essere sensibili e controllare i sentimenti nelle loro relazioni. Sembra evidente che, fin dalle prime fasi di sviluppo, le competenze cognitive non possono essere separate dalla qualità dell'esperienza emotiva. Goleman (1996) ha introdotto per la prima volta il concetto di *'intelligenza emotiva'* su base neurologica, sostenendo che l'apprendimento ha sempre uno sfondo emotivo e che gli scambi genitore-figlio *"forniscono per forgiare le aspettative che daranno sapore, nel bene e nel male, alle sue prestazioni in tutti i campi della vita"*.

I progetti di prevenzione orientati al benessere dei bambini iniziano fin dall'infanzia, anzi fin dai primi giorni della nascita, perché la società mette a disposizione dei servizi integrativi per la funzione dei genitori con programmi di assistenza e sanitari di supporto, con cure per le madri e i padri. Infatti, la vita con i bambini è un confronto costante di relazioni e i genitori devono svolgere una varietà di funzioni, che partono dalla cura nei primi anni di vita di un bambino dalla fame, il pianto, le carezze, la paura dell'abbandono, fino al confronto con la volontà di opposizione, espressa da aggressività e rabbia, dalla

parte del bambino, che si evolve e passa da uno stadio di fermezza agli anni dell'adolescenza, passaggio non sempre facile.

Tutti gli studi confermano il fatto che vi è un continuum di attaccamento dall'infanzia all'adolescenza, per cui se i genitori continuano a fornire un sostegno affettivo anche durante l'adolescenza, questo permette l'adolescente ad avere fiducia nell'aiuto che i genitori possono darli. Inoltre l'adolescente nel suo percorso allo sviluppo ha bisogno anche del contesto sociale, di scambiare esperienze, di confrontarsi, ma anche di allinearsi (Vergara, 2001).

Secondo Olbrich (1990), l'adolescenza può essere visto come un periodo di *coping*, di adattamento produttivo. L'adolescente affronta un periodo di molti cambiamenti importanti, che include molti aspetti, da quello fisico, legato alle trasformazioni del corpo, a quello cognitivo e relazione, l'adozione con i quali si verifica in modo costruttivo, senza cadere in situazioni di crisi e di confusioni drammatiche.

I numerosi eventi o situazioni durante l'adolescenza possono generare una fonte di stress per loro, e possono essere percepiti e valutati come fonte di pericolo o minaccia. Tra questi eventi un posto particolare occupa certamente l'esperienza scolastica, che pone alla persona (prima bambino, poi adolescente) una varietà di compiti di sviluppo, il superamento positivo dei quali si considera importante sul piano individuale e sociale, influenzando profondamente il processo di costruzione dell'identità della persona. Tra i compiti connessi alla scuola durante l'adolescenza, un valore particolare hanno i momenti del passaggio da un ciclo di studio all'altro, la scelta del ciclo scolastico dopo quello obbligatorio, la decisione sul futuro scolastico e professionale, legata alla scelta di continuare o interrompere gli studi (Zani B., Cicognani E., 2002).

La famiglia e le relazioni con il gruppo di coetanei rappresentano fonti di sostegno, se sono funzionali, e forniscono modelli per affrontare eventi critici, sia traumatici (divorzio dei genitori, malattie, lutto, ecc.) o eventi meno stressanti (difficoltà a scuola e nelle relazioni sentimentali, ecc.) Un rapporto educativo efficace, caratterizzato da sensibilità e disponibilità ad ascoltare e comunicare, dalla parte di adulti importanti, la presenza di relazioni affettive e accoglienti, facilita la costruzione di *coping* in adolescenza, permettendo una valutazione più obiettiva e flessibile dello stress in diverse situazioni.

Lazarus (1991), sottolinea che la prima valutazione degli eventi stressanti, viene seguita da reazioni di confusione e da azioni impulsive di tendenza all'evitamento. Solo dopo una seconda valutazione, gli adolescenti sono in grado di analizzare le proprie risorse, per organizzare strategie a superare gli ostacoli, non solo sul piano difensivo.

Da un'analisi fatta, Frydenberg e Lewis (1993) hanno dichiarato che gli adolescenti maschi usano più di frequente strategie di controllo della situazione, attraverso l'azione, mentre le adolescenti femmine si rivolgono alle strategie di sostegno sociale, al ritiro e all'evitamento. Differenziano, anche se in generale, perché si riferiscono al ruolo che la società assegna ai due sessi e al modo in cui i genitori curano ed educano i bambini fin dall'infanzia in relazione al genere, facendo riferimento a stereotipi culturali.

Nell'adolescente si verificano alcuni *disconnections*, intrapsichiche e in relazione con l'ambiente e con l'azione, che possono produrre comportamenti negativi per il proprio benessere, come l'uso di sostanze e droghe, presi per alleviare la sensazione di inadeguatezza, di essere diversi e della perdita di progettualità. In realtà la maggiore probabilità di prendere questa strada negativa è strettamente associata ad un *locus of control*

esterno e di una bassa autostima, ed inoltre il comportamento problematico si produce quando il supporto e il controllo parentale lascia a desiderare, quando il gruppo dei coetanei non corrisponde alle aspettative e alle regole della società (Vergara, 2001).

Anche la scuola, come il posto dove i bambini e gli adolescenti passano la maggior parte della loro giornata, è un attore protagonista nella promozione del benessere psico-fisico e soprattutto nella prevenzione dell'ansia psicologica (D'Amico).

La scuola può e deve fare di più per limitare il fenomeno di una "*cultura disagiata*" nelle giovani generazioni, come comportamenti non adeguati alla salute (fumo, assunzione di sostanze psicotrope), e come il fenomeno della criminalità giovanile. Se la scuola vuole trasformarsi da istituzione in servizio deve partire dalle dichiarazioni citate sopra, per cercare di qualificarsi come centro di promozione culturale, sociale e civile del territorio. La scuola qualitativa può e deve ridurre la percentuale di abbandoni, aumentando allo stesso tempo le conoscenze, passando dall'approccio quantitativo alla logica su come promuovere l'apprendimento, a partire dagli orizzonti e gli interessi dei giovani, utilizzando maggiormente il metodo attivo, il lavoro di squadra, la formazione individuale, integrando i contenuti curricolari con l'educazione alla salute, all'ambiente, alla prevenzione dei comportamenti devianti.

Il ruolo della scuola è impegnativo e richiede collaborazione, l'uso di diversi fonti, ma la scuola insieme alla famiglia, sono le agenzie di debutto nella società e dell'inserimento nella vita civile. Il fallimento di questo obiettivo è il fallimento di tutta la società e della collettività. La riduzione dei punti deboli, l'agire come un fattore protettivo, con un contesto positivo e non frustrante, attenuando le difficoltà, insegnando ai studenti a vivere insieme, questo significa promuovere il benessere e prevenire il disagio, attraverso un lavoro di supporto, di formazione, che porta verso uno stile di vita basato sul rispetto per se stessi e per gli altri, in un ambiente ricettivo (Vergara, 2001).

La scuola, oggi più che mai, ha il dovere di contribuire alla formazione integrale degli studenti. È importante che gli insegnanti utilizzino strumenti per stimolare negli studenti procedure a contribuire a migliorare la qualità della vita, tali quali: il miglioramento dell'autoefficacia, l'incoraggiamento dell'iniziativa e della creatività, la promozione della reciprocità e la solidarietà con i coetanei in rapporti di gruppo e fuori di esso (D'Amico).

Gli adolescenti devono essere assistiti nel loro percorso di apprendimento e dello sviluppo delle competenze di *coping*. L'assistenza può essere fornita in modo formale attraverso programmi progettati per questo obiettivo, nonché informale dalle persone che sono in contatto con gli adolescenti nella loro quotidianità. La scuola e la famiglia possono funzionare come 'laboratori' di apprendimento in grado di dare indicazioni implicite ed esplicite e di attuare un'operazione di ristrutturazione (*scaffolding*), che promuove l'apprendimento.

Conclusioni

Infine, riassumendo che una parte dell'apprendimento delle competenze di *coping* avviene in modo informale durante tutto il percorso di sviluppo, è importante sottolineare che ogni società deve prendere la responsabilità di offrire ai giovani l'opportunità di essere in grado di sviluppare modi ottimali per diventare cittadini degni di essere partecipanti attivi nella vita della comunità (Zani B., Cicognani E., 2002).

References:

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman.
- Bowlby, J. (1983). *Attaccamento e Perdita, Vol. 3*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Cornelius S.W., Caspi A. (1987). Every-day Problem Solving in Adulthood and Old Age. *Psychology and Aging, Vol. 2*, 144-153.
- Cynthia A. Berg et al. (1998). A social-contextual model of coping with everyday across life Span. *International Journal of Behavioural Development, 22(2)*, 239-261.
- D'Amico, F. (n.d.). *Promozione del benessere psicologico a scuola*. http://www.reteimprese.it/pag_A61418B9571C0.
- Frydenberg E., Lewis R. (1993). *Manual of the adolescent coping scale*. Melbourne: Australian Council for Educational Research.
- Goleman, D. (1996). *Intelligenza Emotiva: che cosa è, perché può renderci felici*. Milano: RCS libri e Grandi Opere.
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Olbrich, E. (1990). *Coping and Development*. Jackson: Bosma.
- Vergara, F. C. (2001). *La promozione del benessere nella famiglia, nella scuola e nei servizi*. Milano: Franco Angeli.
- Zani B., Cicognani E. (2002). *Le Vie del Benessere*. Roma: Carocci.