

PROGETTO PER SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO LIVELLO

Tutti in sella! Un invito all'uso della bicicletta tra Benessere e Sicurezza

Progetto EP Laurea Magistrale in Psicologia del Benessere

a.a. 2016/2017

A cura di: Dora Caronia Angitta

INTRODUZIONE

Il progetto proposto si colloca a cavallo tra diverse discipline, ancora poco conosciute, della Psicologia. Nasce all'interno dell'EP (Esperienza Professionalizzante) della Laurea Magistrale in Psicologia del Benessere, in particolare inserendosi nell'area "Ambiente e Traffico", sotto la supervisione del Tutor Paolo Perego.

Innanzitutto interessa l'area della **Psicologia Positiva**, il cui scopo principale è quello di promuovere lo studio delle caratteristiche psicologiche che favoriscono il benessere. Per la psicologia, infatti, negli ultimi anni, è diventato importante indagare e comprendere quali aspetti positivi possono essere rafforzati al fine di aiutare l'individuo a realizzare il suo pieno potenziale e sostenere il suo funzionamento ottimale (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000).

In secondo luogo, più nello specifico, interessa la **Psicologia Ambientale**, cioè la scienza che si occupa di come l'ambiente influenza il nostro comportamento e la nostra mente e di come viceversa l'uomo, con la sua mente e il suo comportamento, tende a modificare l'ambiente. Uno degli ambiti di studio della psicologia ambientale riguarda gli ambienti rigenerativi. Gli ambienti rigenerativi sono quella tipologia di luoghi

che promuovono, non semplicemente consentono, il recupero di una generale condizione psicologica di benessere, evidenziabile attraverso l'analisi di differenti componenti: riduzione dello stress, recupero dell'attenzione diretta, incremento delle emozioni positive... Più recentemente, alcuni lavori suggeriscono inoltre come tali conseguenze si ripercuotano in modo positivo anche sul piano della salute fisica e delle relazioni sociali. Gli ambienti naturali, in generale, possiedono un elevato potenziale rigenerativo. Il quadro teorico di riferimento è **l'ipotesi della biofilia**, una prospettiva evolucionistica secondo cui gli esseri umani, ricevendo un vantaggio evolutivo dalla possibilità di contatto con la natura per milioni di anni, avrebbero sviluppato un'innata propensione a reagire positivamente nei suoi confronti come prodotto adattivo dell'evoluzione (Wilson, 1984). A sostegno di tale ipotesi, lavori recenti suggeriscono come la possibilità di entrare in contatto con ambienti caratterizzati a un'elevata biodiversità si associa ad un maggiore benessere soggettivo dei fruitori di aree verdi urbane e periurbane.

L'ipotesi della biofilia, per ciò che riguarda il tema della rigenerazione psicologica negli ambienti naturali, si è in particolare articolata in due modelli specifici:

1. **Il modello di Ulrich (1983) sulla riduzione dello stress (Stress Reduction Theory - SRT, o Psychoevolutionary Theory – PET).**

L'evoluzione avrebbe promosso comportamenti nei confronti della natura guidati essenzialmente da risposte positive di preferenza e avvicinamento, che invoglierebbero gli individui a inoltrarsi nell'ambiente, con atteggiamento di esplorazione e contemplazione, che comportano un miglior adattamento all'ambiente. Infatti, l'esplorazione permette una migliore conoscenza dell'ambiente circostante e la contemplazione comporterebbe una riduzione dello stress.

2. **Il modello di Kaplan e Kaplan (1989) sulla rigenerazione delle capacità attentive (Attention Restoration Theory – ART).**

Un ambiente cognitivamente supportivo è quello in cui le informazioni per operare delle scelte consapevoli sono prontamente disponibili. Gli ambienti incongruenti con i bisogni di cognizione e azione degli individui costringono ad un impegno cognitivo superiore. Lo sforzo, alla lunga, può portare all'esaurimento delle risorse cognitive, e dunque alla fatica mentale. Negli ambienti rigenerativi, invece, l'uso dell'attenzione diretta non è necessario, e viene sostituito dall'impiego di un meccanismo differente e privo di sforzo, che permette al precedente, non più impiegato, di rigenerarsi. Perché ciò avvenga, gli stimoli devono essere rilevanti e in grado di coinvolgere

automaticamente l'interesse delle persone. La natura rappresenta un tipo di ambiente che soddisfa queste caratteristiche, poiché gli elementi di cui si compone (acqua, piante, animali, ecc.) sono da sempre elementi fondamentali per la sopravvivenza, e quindi in grado di catturare la nostra attenzione in maniera involontaria.

La Psicologia Ambientale non si occupa solo di questo, ma presta attenzione particolare anche all'ambiente stradale. Per questo è nata la "**Psicologia del Traffico**", un ambito di ricerca e di intervento professionale della psicologia consolidato a livello internazionale, ma ancora poco diffuso in Italia, il cui obiettivo principale è la tutela della salute pubblica nell'ambito della circolazione stradale e nel miglioramento della qualità della mobilità. Al contrario dei classici interventi scolastici volti a trasmettere le conoscenze circa le norme del codice della strada, gli interventi dello psicologo in tale settore prendono in considerazione i seguenti temi: gli effetti delle malattie croniche, dell'alcol, delle sostanze, dei farmaci, dell'affaticamento e della stanchezza sulla capacità di guidare in sicurezza; le cause dell'alto rischio di incidenti stradali dei conducenti giovani neopatentati; le caratteristiche dei compiti di guida e la performance; la percezione e la presa di rischio; il ruolo dei processi cognitivi (attenzione, percezione visiva, concentrazione/distrazione, sovraccarico, ecc.) nella guida, con particolare riguardo alle differenze tra vari gruppi sociali (per età, tipo di mezzi usati, ecc.); i predittori psicosociali della guida a velocità inappropriata; i fattori cognitivi, affettivi, di personalità e sociali che intervengono nella genesi degli incidenti e il

ruolo delle differenze individuali; i fattori emotivi nella violazione delle regole; i *biases* socio-cognitivi (ad esempio, falso consenso, ottimismo irrealistico, illusione di controllo) che possono influenzare un guidatore nella valutazione di sé e della situazione; le reazioni emotive e di stress legate al traffico; le condotte trasgressive e antisociali sulla strada, ecc... In ottica preventiva, è importante che tali temi siano affrontati fin da giovani, anche prima del conseguimento della patente.

OBIETTIVI

Per la Sicurezza:

- Prevenzione incidenti stradali con la bicicletta
- Promozione di condotte stradali sicure nell'uso della bicicletta
- Potenziamento della percezione del rischio e dei pericoli connessi all'uso della bicicletta

Per il Benessere:

- Conoscenza delle emozioni positive e della riduzione dello stress che derivano dall'esperienza di andare in bicicletta
- Promozione di condotte di vita salutari
- Promozione di comportamenti ecologici

Progetto finale di gruppo:

- Potenziamento della creatività
- Problem solving
- Socializzazione

METODOLOGIA

Destinatari: I destinatari del progetto sono stati le classi seconde di Scienze Umane presso il Liceo S. Quasimodo a Magenta.

Materiali: Lavagna LIM o proiettore (con audio funzionante), lavagna della classe, slides, video e spot.

Modalità di valutazione: Questionari pre e post lezione (una settimana prima e una settimana dopo)

STRUTTURA DELL'INTERVENTO

Il progetto si è articolato in 5 incontri. Il totale di ore previste è stata di circa 8 ore. I primi 4 incontri si sono svolti a cadenza settimanale, mentre l'ultimo è stato tenuto alla fine dell'anno scolastico.

Incontro	Argomento
Presentazione	Presentazione corso Questionario iniziale
Sicurezza	Tema della sicurezza in bicicletta, i rischi e i pericoli, i comportamenti sbagliati
Benessere	Temi delle emozioni positive, del rispetto dell'ambiente e della salute
Chiusura	Questionario finale Pareri, Bilancio del lavoro
Spot e Restituzione	Realizzazione e visione di uno spot con tema Sicurezza o Benessere (lavoro di gruppo) Risultati questionari

Di seguito si illustrano nel dettaglio le attività svolte:

Incontro 1: Somministrazione del questionario pre-intervento e presentazione del progetto agli alunni (1 ora)

Presentazione dell'argomento e della struttura del progetto. Somministrazione questionario.

Incontro 2: Sicurezza stradale in bicicletta (2 ore)

Valutazione dei comportamenti sbagliati (30 min)

Visione del filmato di Fantozzi (Il secondo tragico Fantozzi: la Coppa Cobram) e elenco dei comportamenti rischiosi messi in atto. Parlare poi delle possibili conseguenze ed estendere l'argomento elencando altri comportamenti scorretti e pericoli che possono esserci andando in bici.

Violazioni codice stradale e percezione del rischio (20 min)

Far scrivere foglietti anonimi con su scritta l'ultima violazione commessa in bicicletta. Scriverle alla lavagna (mappa) e parlare dei rischi che possono essere associati a queste violazioni.

Valutazione del rischio (15 min)

Dilemma di Mario "Quando Mario mette in atto la violazione A, ha il 70% di probabilità di fare un incidente. Che probabilità ha Mario di avere un incidente quando mette in atto la violazione A una seconda volta? E quando lo fa per la terza volta?". Riflessione sulla differenza tra rischio e pericolo

Valutazione dei pericoli (15 min)

Divisi in piccoli gruppi, da 3-4 persone, verrà chiesto di mettere in ordine di importanza le cause di incidenti in bicicletta e poi mostrare i dati reali.

Porre il problema (10 min)

Mostrare dati che li tocchino da vicino (es: quanti incidenti all'anno fanno in bici i ragazzini in Italia ecc...)

Proposte di soluzione (20 min)

Dato che dovranno realizzare uno spot sulla Sicurezza o sul Benessere in bicicletta, far vedere alcuni esempi e discuterne

Incontro 3: Bicicletta e Benessere, per sé stessi e per l'ambiente (2 ore)

Aspetti positivi dell'andare in bicicletta (20 min)

Visione di un filmato di Fantozzi (Il secondo tragico Fantozzi: parte in cui c'è l'elezione del nuovo presidente che costringe i dipendenti a diventare ciclisti provetti). Aprire una discussione sull'argomento cercando di cogliere ed elencare gli altri aspetti legati al Benessere (cercare di stimolare gli studenti per arrivare a tre macro aree: emozioni positive, salvaguardia dell'ambiente, salute fisica).

Emozioni positive (20 min)

Visione di un collage di video e scene di scene tratte da film che rappresentino le emozioni dell'andare in bicicletta. Sempre con una discussione guidata, si passerà all'esplorazione delle emozioni e sensazioni positive legate all'andare in bicicletta: sensazione di libertà, emozioni di gioia e felicità, riduzione dello stress.

Ambiente (20 min)

Si tratterà il tema della salvaguardia dell'ambiente dall'inquinamento, presentando ai ragazzi un mini-quiz sul tema ambiente: ad esempio, quanto inquinamento produce un'auto in un percorso breve? Quanto inquinamento in meno hanno città e Nazioni che hanno la "cultura della bicicletta" ecc... Mostrare poi i dati reali e confrontarli alle credenze pregresse. Si parlerà poi degli effetti restorativi della natura. Verrà chiesto a ciascuno di scrivere su un foglio anonimo un'esperienza di benessere vissuta a contatto con la natura. Verranno lette e condivise le esperienze e illustrato il concetto psicologico di "riduzione dello stress" grazie alla natura.

Salute (20 min)

Il tema affrontato sarà infine quello dell'attività fisica e delle malattie derivate dalla sedentarietà.

Per quanto riguarda i rischi per la salute, in gruppi di 3-4 persone, verrà chiesto di mettere in ordine di importanza l'incidenza delle malattie per poi mostrare i dati reali. Poi, verrà illustrato come piccole dosi di attività fisica (ad esempio andare a scuola in bicicletta) possano ridurre drasticamente i rischi e apportare profondi benefici alla salute.

Porre il problema (10 min)

Riassumere i dati che li tocchino da vicino (es: quanti ragazzi obesi o sedentari in Italia, quanto inquinamento nelle città, i rischi per la salute ecc...).

Proposte di soluzione (20 minuti)

Dato che dovranno realizzare uno spot sulla Sicurezza o sul Benessere in bicicletta, far vedere alcuni esempi e discuterne.

Incontro 4: Somministrazione dei questionari post-intervento e chiusura (pareri, bilancio del lavoro...) (1 ora)

Bilancio (aspetti positivi e negativi emersi dal corso).

Tra l'incontro 4 e 5 si sono svolti degli incontri a piccoli gruppi per supportare i ragazzi nella realizzazione dello spot, con consigli e indicazioni pratiche.

Incontro 5: Visione degli Spot prodotti e restituzione finale (2 ore)

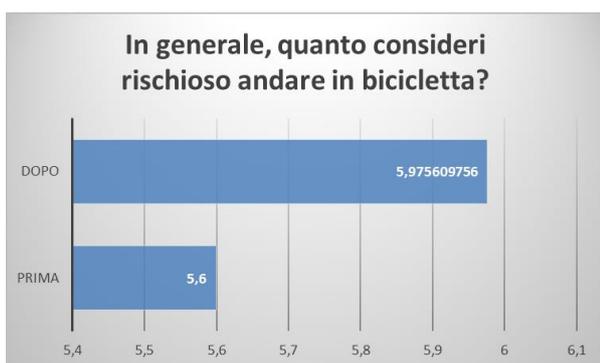
È stato chiesto ai ragazzi come è stato svolgere un progetto di gruppo, quali problemi nati, quali invece gli aspetti facilitanti, ostacoli incontrati nel percorso, valutazione dell'esperienza...

Verrà data una restituzione dei dati rilevati dai questionari pre e post (se ci sono stati cambiamenti di atteggiamenti...)

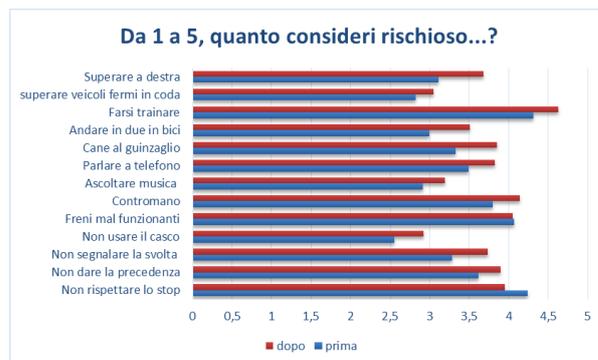
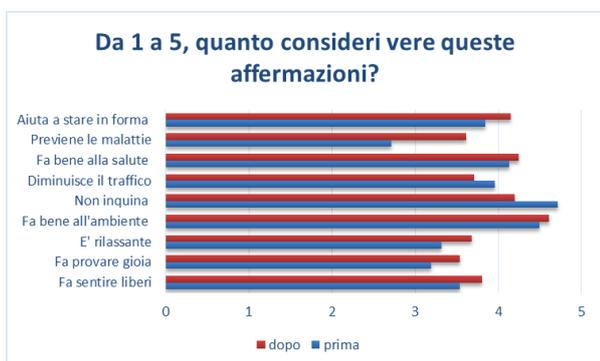
RISULTATI

I risultati dei questionari hanno mostrato un incremento nell'atteggiamento dei ragazzi sia nell'ambito della sicurezza che per quanto concerne l'ambito del benessere.

L'atteggiamento generale, con punteggio da 1 a 10, ha mostrato i seguenti cambiamenti:



L'atteggiamento verso specifici comportamenti, con punteggio da 1 a 5, ha rilevato invece i seguenti cambiamenti:



Si può concludere quindi che il progetto ha aiutato i ragazzi, in qualche misura, ad apprendere e conoscere aspetti fino a quel momento ignorati dell'andare in bicicletta, incrementando sia la percezione dei rischi e dei pericoli che possono correre, sia la percezione di benessere.