



NOI ... CRESCERE BAMBINI FELICI: alcuni risultati

Antonella Ermacora

CORNICE METODOLOGICA

Noi... crescere figli felici” è un percorso partecipato per coppie di genitori di bambini 0-3 anni (teoria “i primi mille giorni di vita”) con l’obiettivo di sviluppare consapevolezza sulla proprie competenze genitoriali. L’intento è quello di accompagnare le coppie nel delicato passaggio da due a tre o più componenti familiari, fornendo strumenti per compiere scelte più consapevoli e centrati sulla ricerca del proprio stile educativo finalizzato alla promozione della felicità in famiglia.

Il livello di competenze raggiunto dai genitori permette di riflettere su come gli strumenti e i metodi, totalmente partecipativi, per allenare la competenza felicità siano immediati, accettati e facilitano un cambiamento relazionale.

CORNICE METODOLOGICA

La “propensione al cambiamento” è insita in tutti noi ma di difficile attuazione, a maggior ragione quando parliamo di genitorialità. In molte persone prevale la “resistenza al cambiamento o al mantenimento degli stili educativi della famiglia di origine” e, come ben sa chi si occupa di promozione della salute e del benessere, la difficoltà di un messaggio efficace non sta solo nell’individuare ed esporre un concetto corretto da un punto di vista scientifico, quanto piuttosto nel trovare il linguaggio più consono a chi ci rivolgiamo perché le parole risuonino positivamente e il loro significato sia, oltre che comprensibile, accettabile, fattibile. “Noi...crescere figli felici” ha permesso ai genitori di intuire subito i vantaggi della scienza felicità nella relazione con i figli ma anche con il partner, permettendo loro di accogliere messaggi che possono inizialmente sembrare difficilmente afferrabili.

VALUTAZIONE – QUESTIONARIO

- All'inizio e alla fine del percorso è stato somministrato un questionario con domande chiuse (scale Lyubomirsky) e domande aperte.
- Tutti i partecipanti li hanno compilati (24 partecipanti - 12 coppie) sia in entrata che in uscita.
- Il numero di missing values è piuttosto basso e limitato a singole .domande

I risultati qualitativi.

Cosa hai Imparato, Scoperto, Capito

GLI ASPETTI QUALITATIVI DEL PERCORSO (1/2)

- Cosa hanno imparato gli intervistati?

1. Che la felicità è una competenza e va allenata

«Ho imparato tecniche ed esercizi per apprezzare di più la vita, andando a sviluppare il lato positivo che è in ognuno di noi»

2. Che le emozioni positive possono potenziare le proprie capacità e migliorare la vita

«Ho imparato che è importante provare a modificare la mia impostazione mentale per dare meno spazio alle emozioni negative»

3. Che è necessario rendersi conto e apprezzare chi ci sta vicino

«Ho imparato a conoscere alcune sfumature del mio partner. E a dare il giusto peso alle cose»

4. Che posso essere competente nella relazione

“ Mi sono sentito capace, senza troppo sforzo e mi sono reso conto che eravamo tutti più contenti”

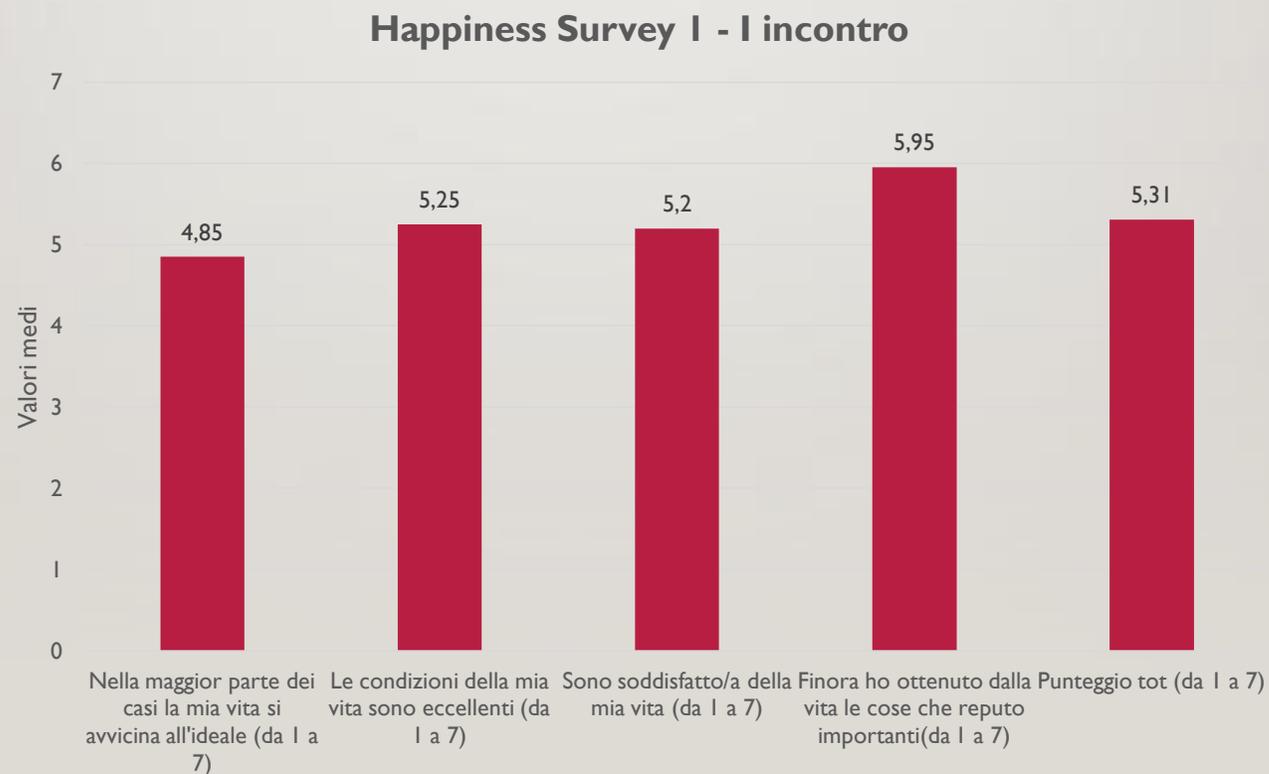
GLI ASPETTI QUALITATIVI DEL PERCORSO (2/2)

- Cosa hanno capito?
 1. È una propria responsabilità e capacità potenziale essere felici e costruire un clima positivo
 2. Con un po' di applicazione questo è possibile, anche se la vita è frenetica
 3. È importante lamentarsi meno e accontentarsi di ciò che si ha valorizzandolo
- Cosa hanno scoperto?
 1. Lavorare su se stessi è importante per stare bene in coppia e crescere figli felici
 2. Molte persone vivono situazioni simili e si possono aiutare a vicenda
 3. Fare cambiamenti di coppia è fattibile e ci sono cose che possiamo fare nell' immediato
 4. Noi tutti siamo composti di energia e il modo in cui stiamo nel mondo determina i rapporti con chi ci sta intorno

I risultati quantitativi - Scale Lyubomirsky

COME STANNO LE COPPIE ALL'INIZIO DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey I (primo incontro)



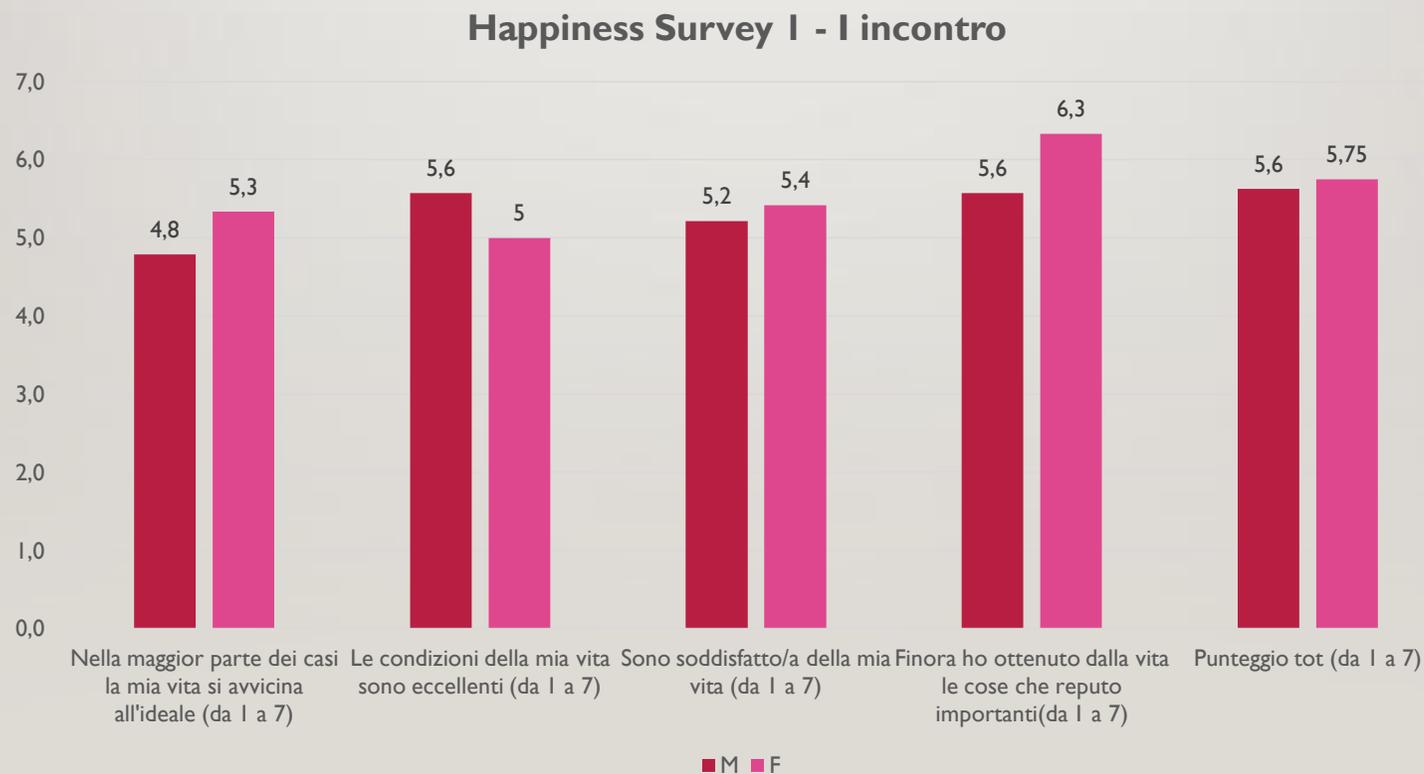
COME STANNO LE COPPIE ALL'INIZIO DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey I (primo incontro)

- Valori medi elevati (da 1 a 7, nelle singole domande oscillano tra 4.85 e 5.85)
- In media, il punteggio totale è 5.31/7
- Ritengono in particolare di aver ottenuto dalla vita le cose che reputano importanti (5.85)
- Sono mediamente soddisfatti della loro vita (5.2) e ritengono le loro condizioni di vita eccellenti (5.25)
- Sono un po' meno persuasi che la loro vita si avvicini all'ideale (4.85)

COME STANNO GLI INDIVIDUI ALL'INIZIO DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey I (primo incontro)/differenze di genere



COME STANNO GLI INTERVISTATI ALL'INIZIO DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey I (primo incontro)/differenze di genere

- Sia gli intervistati che le intervistate sono generalmente appagati (in una scala da 1 a 7, i punteggi medi sono tutti elevati) ma le intervistate appaiono più critiche degli intervistati
- I compagni sono leggermente più soddisfatti della loro vita delle compagne (punteggio totale medio M=5.75; F=5.6)
- Le intervistate sono molto sicure di aver ottenuto dalla vita le cose che reputano importanti (punteggio medio 6.3) sono un po' meno soddisfatte della loro vita (punteggio medio 5.4) e ancora meno convinte che le condizioni della loro vita siano eccellenti (punteggio medio 5) e che la loro vita si avvicini all'ideale (4.8)
- Gli intervistati ritengono di aver ottenuto dalla vita le cose importanti in buona percentuale (punteggio medio 5.6, più basso delle intervistate) e affermano che le condizioni della loro vita sono eccellenti con la stessa intensità (5.6). Esprimono una minore soddisfazione per la loro vita delle compagne (5.2) ma una più forte convinzione che la loro vita si avvicini all'ideale (5.3)

COME STANNO LE COPPIE ALL'INIZIO DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey II (primo incontro)



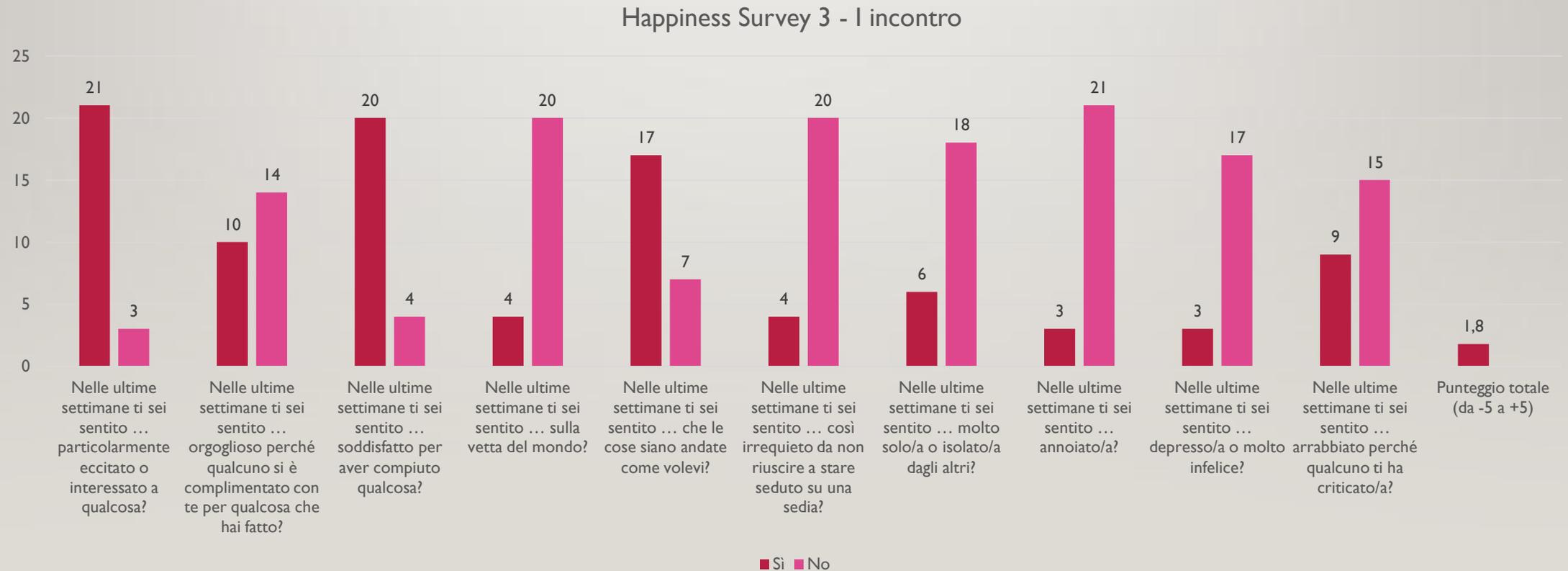
COME STANNO LE COPPIE ALL'INIZIO DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey II (primo incontro)

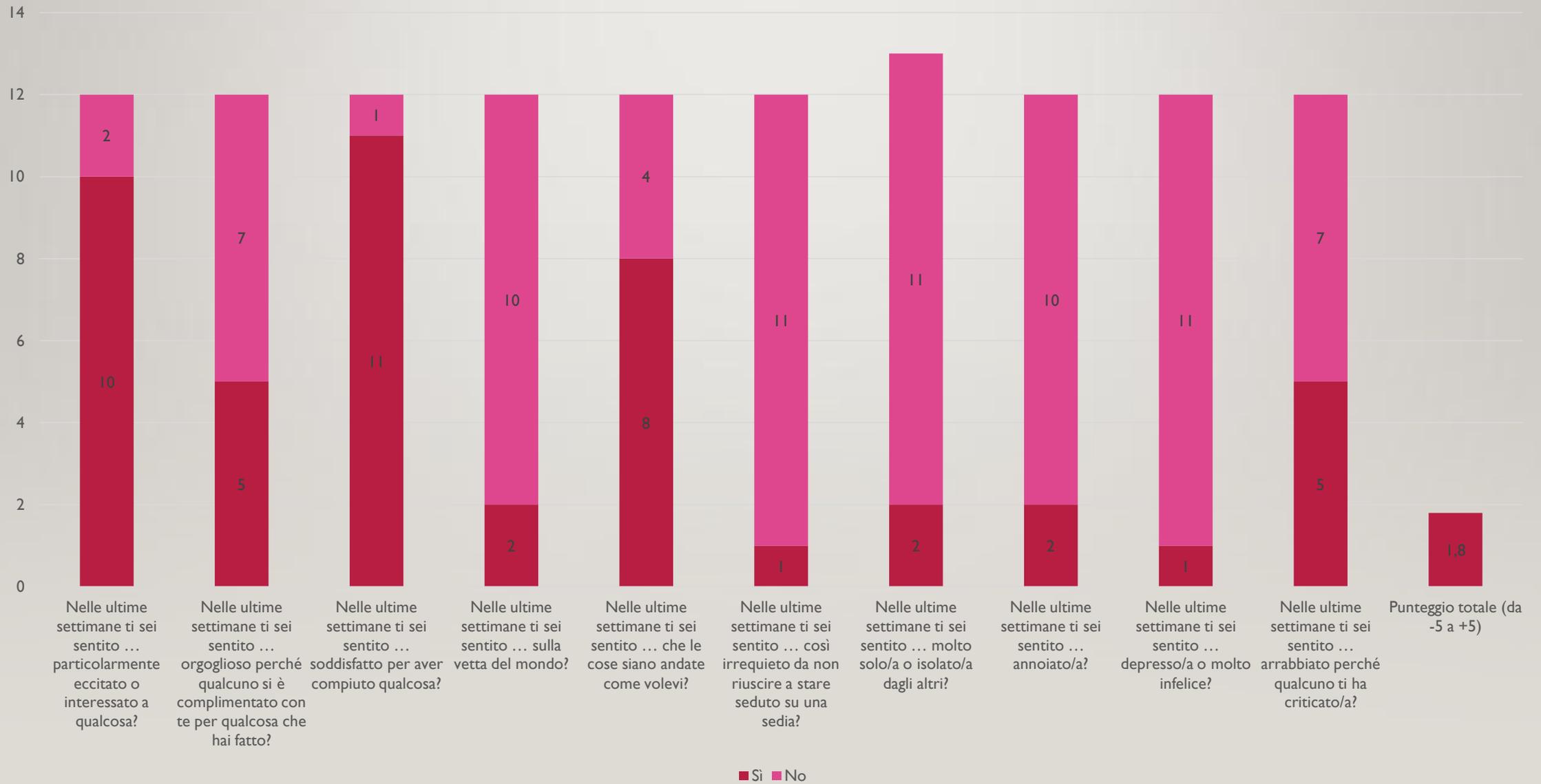
- Per sommare i punteggi e formare l'indice additivo, si sono invertiti i valori dell'ultima domanda, orientata in modo inverso rispetto alle altre
- Su una scala da 4 a 28, l'indice presenta un valore medio elevato (20.3)
- Gli intervistati si considerano felici in generale (punteggio medio 5.15) e anche in modo relativo, cioè rispetto alle persone come loro (punteggio medio 5.05) ma si riconoscono meno nell'affermazione: «Alcune persone sono generalmente molto felici. Apprezzano la vita nonostante ciò che accade, traendo il meglio da ogni situazione» (4.85).
- Paradossalmente, un numero elevato di coppie si riconosce nell'affermazione: «Alcune persone sono generalmente molto infelici. Nonostante non siano depresse, non sembrano mai felici come potrebbero essere» (5.35).

COME STANNO LE COPPIE ALL'INIZIO DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey III (primo incontro)



Happiness Survey 3 - I incontro - intervistati



Happiness Survey 3 - I incontro - intervistate



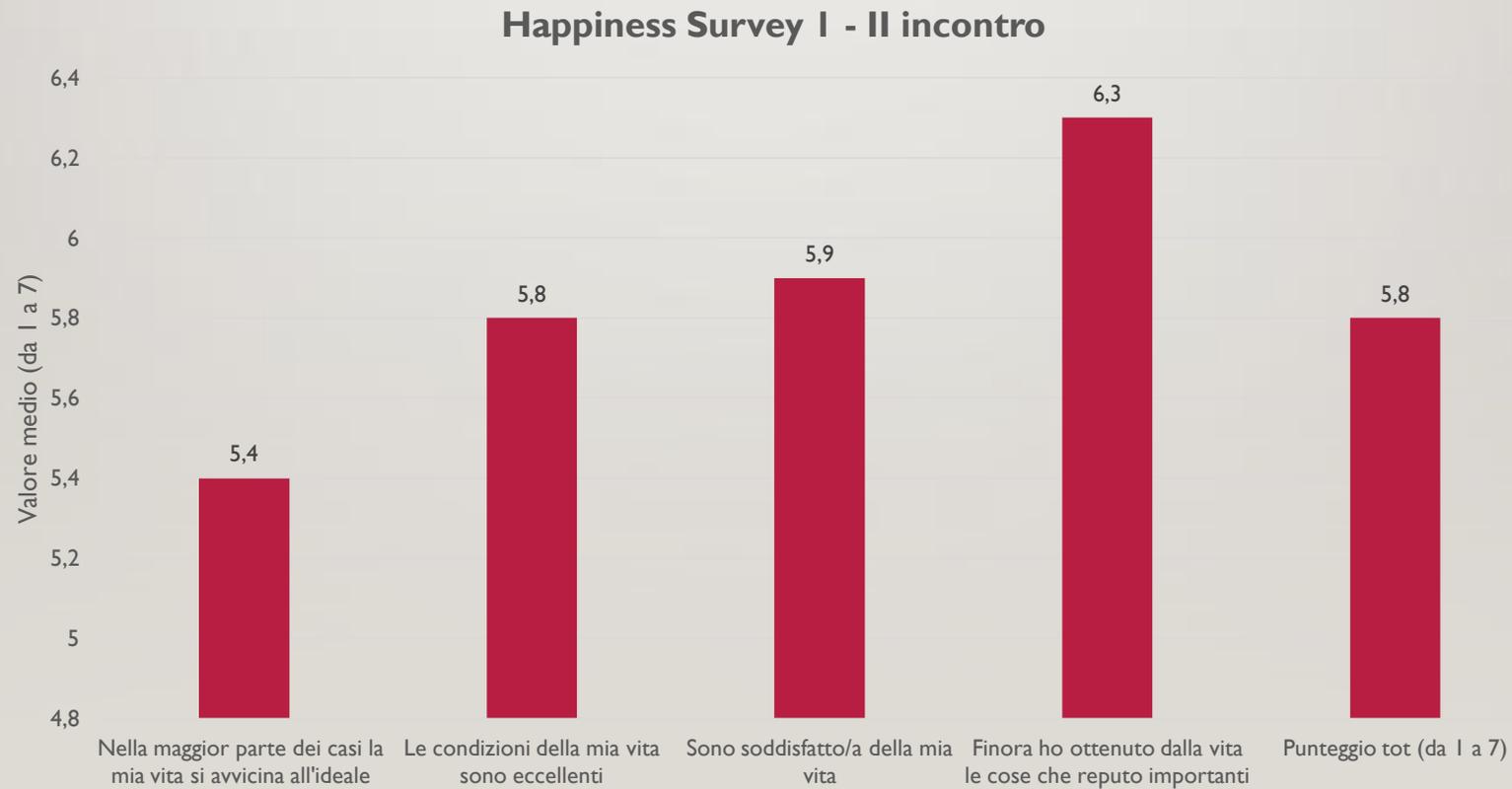
COME STANNO LE COPPIE ALL'INIZIO DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey II (primo incontro)

- La maggior parte degli intervistati si è sentito eccitato o interessato a qualcosa nelle ultime settimane (10/12) e soddisfatto per aver compiuto qualcosa (11/12). La soddisfazione decresce in corrispondenza della sensazione che le cose siano andate come gli intervistati volevano (8/12) ed è più che dimezzata in relazione all'orgoglio per i complimenti ottenuti dagli altri per aver compiuto qualcosa (5/12). Quasi nessuno (2/12) si è sentito sulla vetta del mondo nelle ultime settimane.
- Solo un intervistato si è sentito molto irrequieto ultimamente, uno ha espresso noia e due infelicità, due si sono sentiti isolati dagli altri e tre arrabbiati perché qualcuno li aveva criticati.
- I risultati delle compagne sono simili: quasi tutte (11/12) si sono sentite eccitate o interessate a qualcosa nelle ultime settimane, buona parte (9/12) si è dimostrata soddisfatta per aver compiuto qualcosa e ha avuto la sensazione che le cose siano andate come voleva. **Meno della metà (5/12) ha provato orgoglio per i complimenti altrui e quasi nessuna (2/12) si è sentita sulla vetta del mondo.**
- Solo un'intervistata si è sentita annoiata recentemente, tre depresse o infelici, tre hanno espresso irrequietezza e quattro si sono sentite isolate dagli altri o arrabbiate perché qualcuno le aveva criticate.
- Il punteggio medio totale è uguale per maschi e femmine e piuttosto elevato (1.8 in un range da -5 a +5).

COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey I (ultimo incontro)



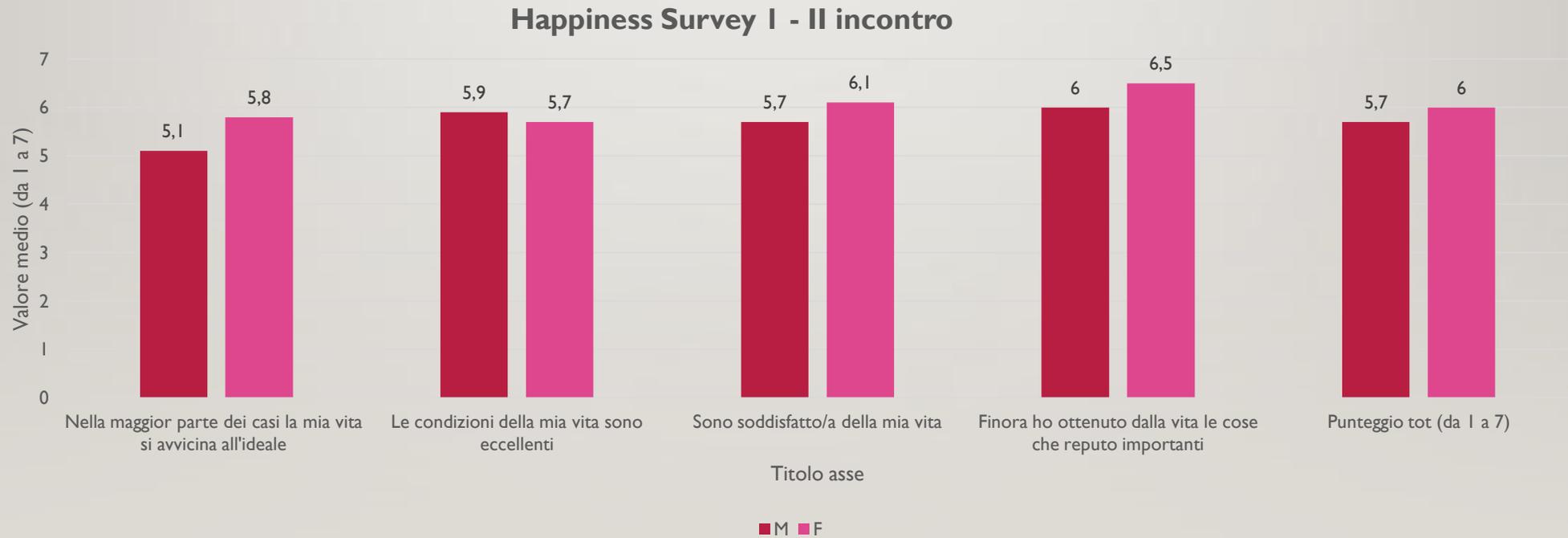
COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey I (ultimo incontro)

- Sebbene l'incremento dei valori non si possa attribuire direttamente alla partecipazione al corso, in assenza di un gruppo di controllo o di un disegno sperimentale, si apprezza un aumento sensibile e uniforme di tutti i punteggi medi degli indicatori rispetto al primo incontro:
 1. Il punteggio medio totale è passato da 5.3 a 5.8
 2. Il punteggio dell'item «Finora ho ottenuto dalla vita le cose che reputo importanti» è passato da 5.95 a 6.3
 3. La soddisfazione rispetto alla propria vita è aumentata di 0.7 punti (da 5.2 a 5.9)
 4. La sensazione che le proprie condizioni di vita siano eccellenti è passata da 5.25 a 5.8 e la percezione che la propria vita si avvicini all'ideale da 4.85 a 5.4.
- In media, il punteggio totale è 5.8 e i punteggi oscillano tra 5.4 e 6.3/7.

COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey I (ultimo incontro)



COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey I (ultimo incontro)

- I punteggi medi distinti per genere sono aumentati in modo proporzionale.
- I punteggi medi totali passano da 5.75 a 6 per gli intervistati e da 5.6 a 5.7 per le intervistate
- L'espressione: «finora ho ottenuto dalla vita le cose che reputo importanti» ottiene i punteggi medi più alti (6.5 e 6) seguita dalla soddisfazione per la propria vita (6.1 e 5.7) e dalla percezione che le condizioni di vita siano eccellenti (5.7 e 5.9). Nuovamente, la sensazione che la propria vita si avvicini all'ideale raccoglie meno consensi (punteggi medi: 5.8 e 5.1)
- Per tutti gli item gli intervistati presentano punteggi medi più alti delle intervistate, tranne che in corrispondenza della domanda: «Le condizioni della mia vita sono eccellenti»

COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey II (ultimo incontro)

Happiness Survey 2 - Il incontro



COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey II (ultimo incontro)

- Il valore dell'indice sintetico, dato dalla somma dei punteggi dei singoli item, è piuttosto alto (22.3 in un range da 4 a 28)
- I punteggi dei singoli item sono sensibilmente aumentati rispetto alla prima rilevazione
- Gli intervistati si sentono in generale piuttosto felici (punteggio medio 5.5, in un range da 1 a 7) anche rispetto alle altre persone (punteggio medio 5.6) e si riconoscono mediamente nell'espressione: «Alcune persone sono generalmente molto felici. Apprezzano la vita nonostante ciò che accade, traendo il meglio da ogni situazione» (punteggio medio 5.4)
- Tuttavia, da segnalare il punteggio medio elevato (5,7) in corrispondenza dell'espressione: «Alcune persone sono generalmente molto infelici. Nonostante non siano depresse, non sembrano mai felici come potrebbero essere». Potrebbe essere un effetto del response set, dato che si tratta dell'unica domanda orientata in senso negativo, gli intervistati potrebbero aver teso a replicare la stessa modalità di risposta.

COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey II (ultimo incontro)



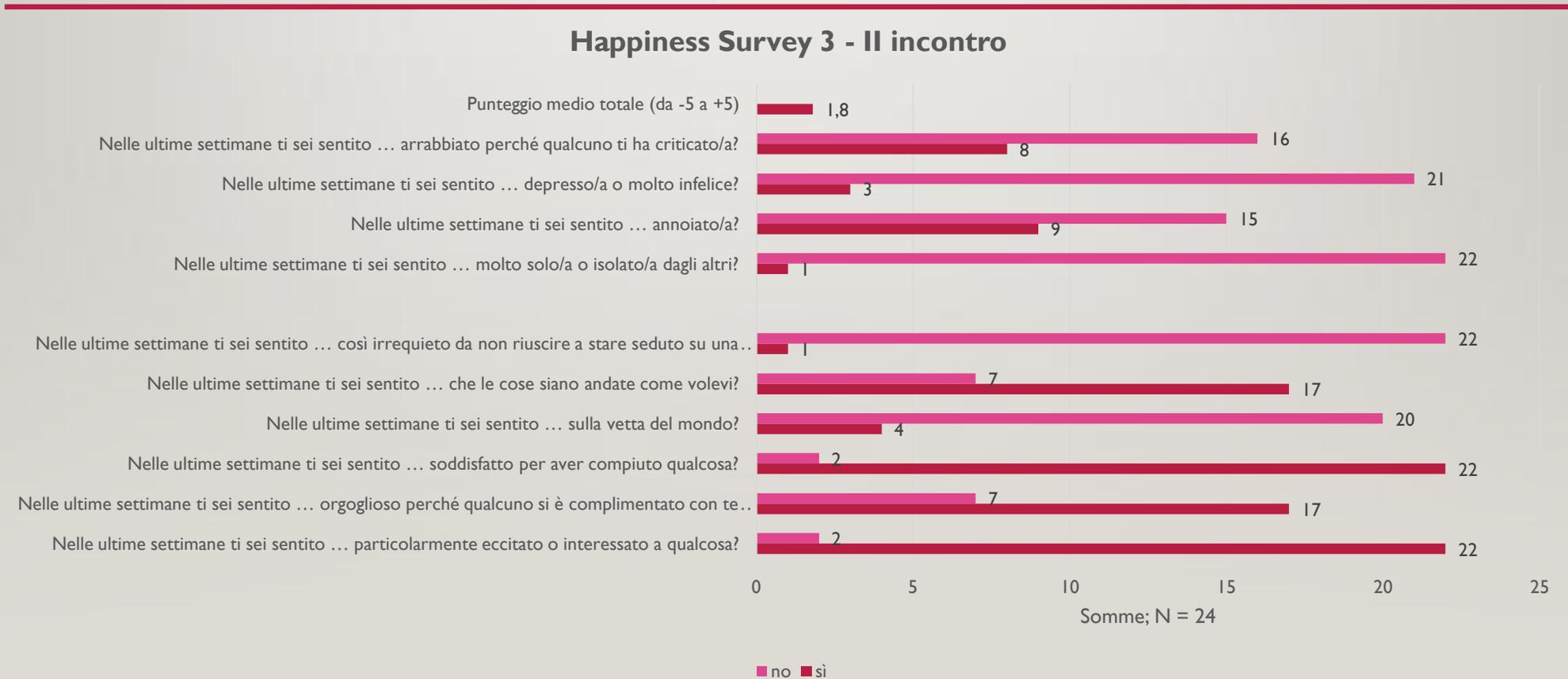
COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey II (ultimo incontro)

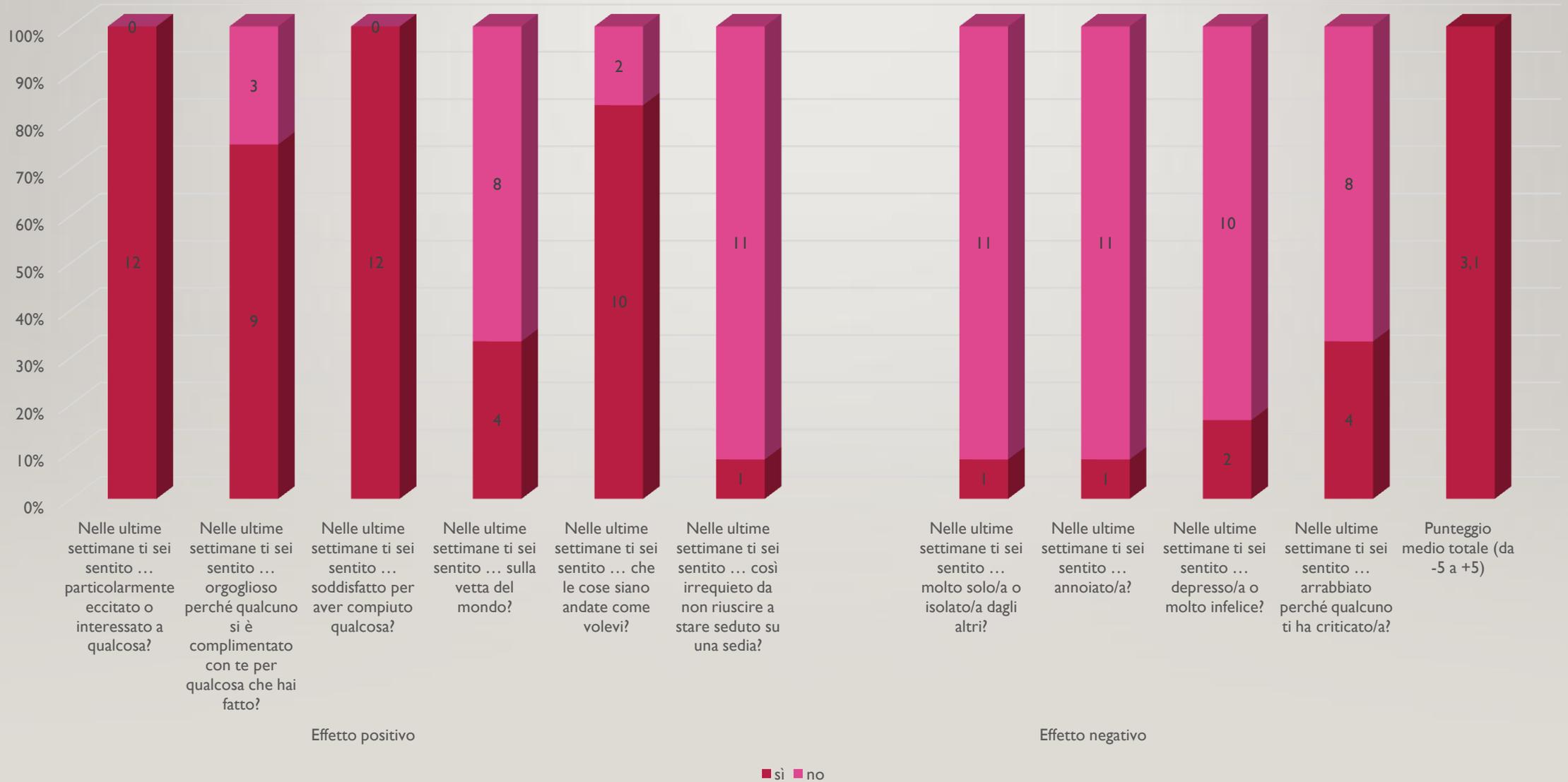
- Anche per quanto riguarda i risultati distinti per genere, i punteggi medi totali sono elevati (21.8 per gli intervistati, 22.7 per le intervistate).
- Le intervistate si considerano generalmente più felici (5.75/7) degli intervistati (5.3/7) e si sentono più felici anche in relazione alle altre persone (5.75/7 e 5.5/7). Le intervistate si riconoscono di più nell'espressione: «Alcune persone sono generalmente molto felici. Apprezzano la vita nonostante ciò che accade, traendo il meglio da ogni situazione» (5.7/7 le intervistate e 5.2/7 gli intervistati).
- Da segnalare di nuovo i punteggi medi elevati in corrispondenza della domanda: «Alcune persone sono generalmente molto infelici. Nonostante non siano depresse, non sembrano mai felici come potrebbero essere».

COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

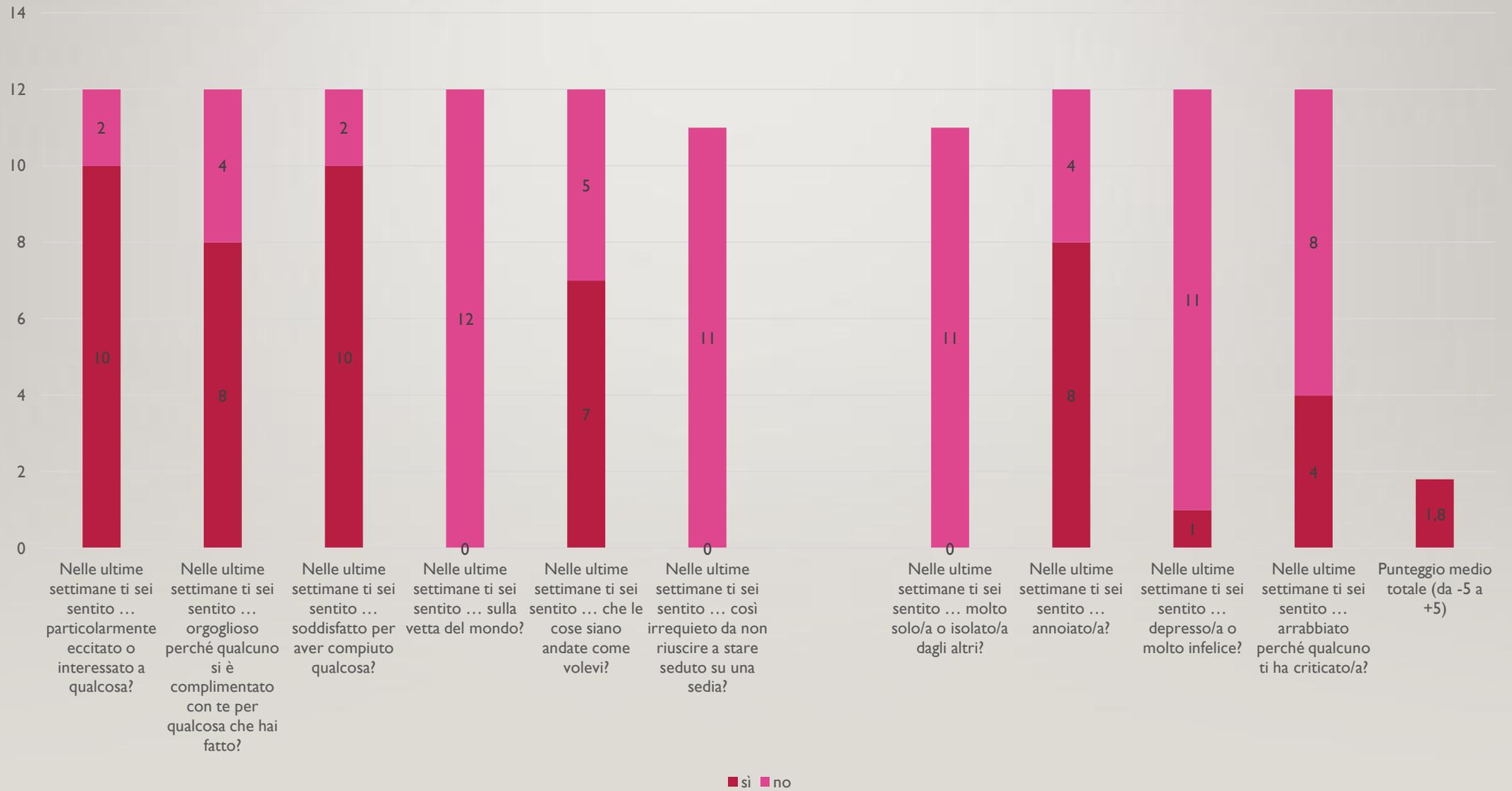
I risultati della Happiness Survey III (ultimo incontro)



Happiness Survey 3- Intervistate



Happiness survey III - intervistati



COME STANNO LE COPPIE ALLA FINE DEL PERCORSO ...

I risultati della Happiness Survey III (ultimo incontro)

- Intervistati e intervistate presentano punteggi medi elevati (3.1 per le intervistate, 1.8 per gli intervistati in un range da -5 a +5) e in aumento, per le intervistate, rispetto alla rilevazione precedente (1.8).
- In generale, le intervistate presentano punteggi medi più elevati degli intervistati.
- La quasi totalità dei partecipanti si è sentito eccitato o particolarmente interessato a qualcosa nelle ultime settimane e quasi tutti si sono rivelati soddisfatti per aver compiuto qualcosa. 10 intervistate su 12 hanno avuto la sensazione che le cose andassero come volevano. **L'orgoglio per aver ricevuto complimenti altrui è espresso da 9 intervistate e 8 intervistati, su totali rispettivi di 12. Mentre 4 intervistate dichiarano di essersi sentite sulla vetta del mondo.**
- Solo un'intervistata ha ultimamente manifestato irrequietezza, una si è sentita isolata e due depresse o molto infelici, a fronte di quattro intervistate che hanno provato noia nelle ultime settimane. Gli intervistati esprimono maggiormente noia (8/12) o rabbia (4/12) mentre manifestano livelli di isolamento o depressione alle compagne.

RIFLESSIONI

Prima:

- ❖ Gli intervistati ritengono di aver ottenuto dalla vita le cose che reputano importanti (5.85) sono mediamente soddisfatti della loro vita (5.2) e ritengono le loro condizioni di vita mediamente eccellenti (5.25). Sono un po' meno persuasi che la loro vita si avvicini all'ideale (4.85). L'indice della Happiness Survey II presenta un punteggio elevato (20.3, da 4 a 28). Molti intervistati si sono sentiti eccitati (21/24) soddisfatti per qualcosa che hanno compiuto (20/24) buona parte ha avuto la percezione che le cose andassero come volevano (17/24) poco orgogliosi per aver ricevuto complimenti (10/24) e quasi nessuno si è sentito sulla vetta del mondo (2/24).

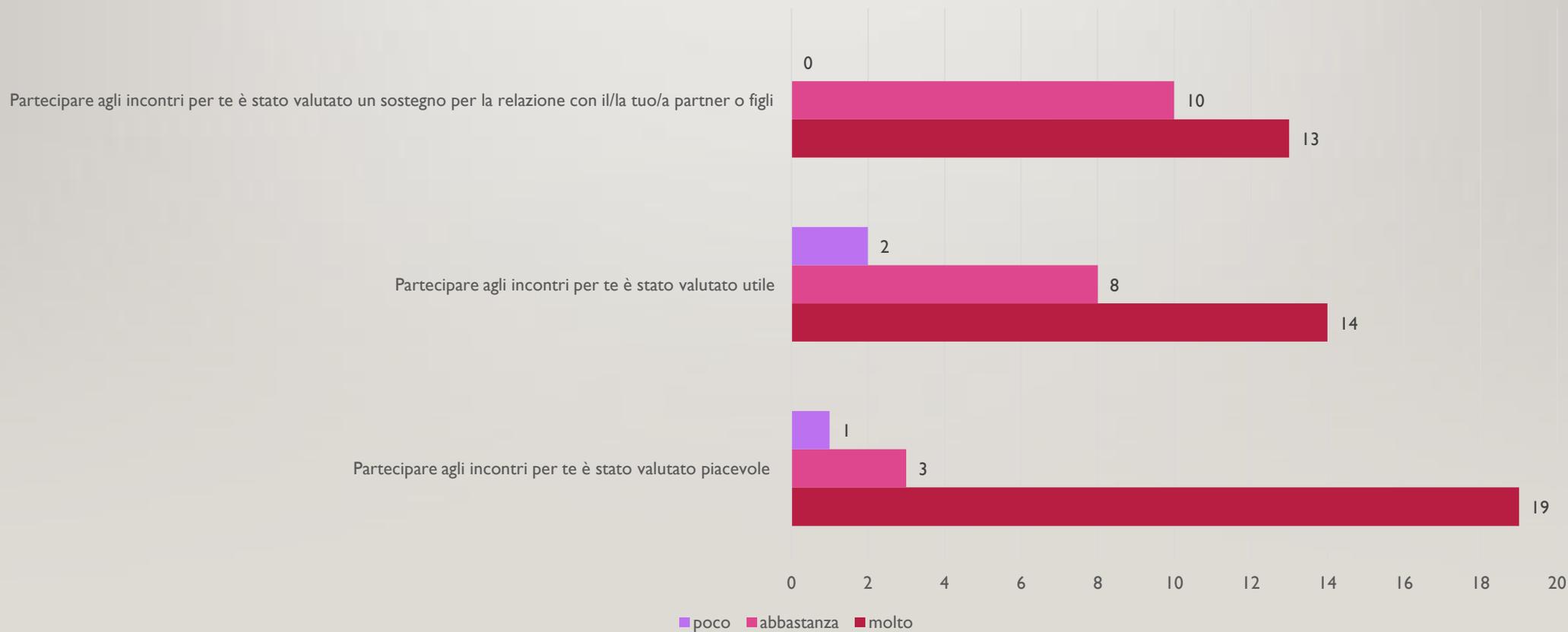
RIFLESSIONI

- Dopo:
 - ❖ Sono aumentati tutti gli item delle tre survey. Gli intervistati sono in generale più soddisfatti della loro vita e si reputano più felici.
 - ❖ Si segnala una maggiore soddisfazione rispetto alla propria vita (aumentata di 0.7 punti); il punteggio dell'item «Finora ho ottenuto dalla vita le cose che reputo importanti» è passato a 6.3; la sensazione che le proprie condizioni di vita siano eccellenti è passata da 5.25 a 5.8 e la percezione che la propria vita si avvicini all'ideale da 4.85 a 5.4. Gli intervistati si considerano più felici sia in generale (il punteggio medio è passato da 5.15 a 5.5) sia in modo relativo (il punteggio medio è passato da 5.05 a 5.6). Si segnala, tuttavia, un punteggio medio elevato in corrispondenza dell'item sull'infelicità.
 - ❖ Gli intervistati sono più eccitati (22/24) e soddisfatti (22/24) per qualcosa che hanno compiuto, sono più orgogliosi per i complimenti ricevuti (17/24) e si sentono maggiormente sulla vetta del mondo (4/24) anche se quest'affermazione non ottiene molto consenso.

RIFLESSIONI

- Le intervistate presentano punteggi medi più alti degli intervistati in tutte le survey
- Nonostante questo, l'incremento dei valori medi riscontrato in tutti gli item è omogeneo per i maschi e per le femmine

LA VALUTAZIONE DELL'ESPERIENZA: IL GRADIMENTO



COME VALUTANO L'ESPERIENZA GLI INTERVISTATI

- La maggior parte la ritiene molto piacevole (19/24) e una minoranza la considera abbastanza (4/24), poco piacevole (1/24)

UN CONSIGLIO PER MIGLIORARE ...

- Il principale consiglio che danno gli intervistati è di aumentare il numero di incontri (almeno di uno, se non di più)
- Inoltre, propongono di farli a distanza ravvicinata (2-3 mesi massimo)

NOI ... CRESCERE BAMBINI FELICI

“Se una società vuole veramente crescere bambini felici e di conseguenza futuri adulti felici, deve cominciare con l’occuparsi dei genitori...”

www.eclectica.it
ermacora@eclectica.it