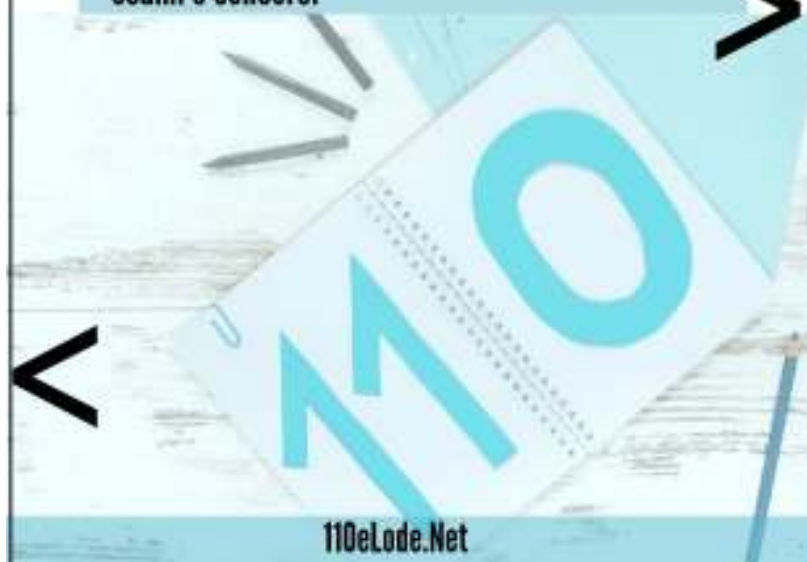


STELLA DI GIORGIO

COMPENDIO SUL PROGETTO IN PSICOLOGIA

Struttura e progetti-tipo svolti per prove,
esami e concorsi



Disponibile su:

amazon

Indice

**INTRODUZIONE AL COMPENDIO E ALLA
CAPACITÀ DI SINTESI**

1) COME SCRIVERE I PARAGRAFI PRINCIPALI

Il titolo

Il modello teorico

I destinatari

Gli obiettivi

La metodologia

Le attività, gli strumenti e i tempi

Le risorse umane e materiali

Il budget

La valutazione

2) COME SCRIVERE I PARAGRAFI ULTERIORI

La committenza e/o il contesto

L'analisi della domanda

La definizione del problema e dell'oggetto di intervento

L'ipotesi e i risultati attesi

Le competenze richieste allo psicologo

Le implicazioni deontologiche

Le criticità

Le analisi statistiche

3) PROGETTI-TIPO SVOLTI

Progetto basato sul Training emotivo

Progetto basato sul Training cognitivo

Progetto sul benessere biopsicosociale

Progetto sulla relazione madre-bambino

Progetto rivolto a bambini, adolescenti e adulti sulle life skill

o soft skill

Progetto rivolto all'adolescente

Progetto rivolto alla famiglia

Progetto rivolto all'anziano

Progetto rivolto al lavoratore
Progetto di screening dei DSA (o di altri disturbi)
Progetto sul bullismo (o sul mobbing)
Progetto per uno sportello di ascolto
Progetto di intervento sui disturbi in età evolutiva
Progetto di intervento sui disturbi in età adulta
Progetto di integrazione multiculturale (adulti)
Progetto di integrazione multiculturale (età evolutiva)
Progetto su stress e burnout
Progetto di Psicologia dell'Emergenza
4) VARIANTI DI PROGETTO
Progetto mono-teorico
Progetto pluri-teorico
Progetto di ricerca-intervento

BIBLIOGRAFIA, COMMENTI E APPROFONDIMENTI

Copyright © 110eLode.Net

Tutti i diritti sono riservati. È vietata qualsiasi memorizzazione, riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti inseriti nel presente compendio, anche parziale, mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, a qualsiasi titolo, anche gratuito, senza l'autorizzazione scritta da parte dell'autrice, la dott.ssa Stella Di Giorgio. Le violazioni verranno punite a norma di legge. I compendi sono stati registrati. I contenuti sono frutto di esperienza pluriennale. Ognuno è responsabile dell'applicazione degli stessi. Non si garantisce il raggiungimento degli stessi risultati. Questo compendio non ha scopi clinici o diagnostici e non si sostituisce a consulenze mediche.

ISBN: 9798596680355

Edizioni 110eLode.Net

Autrice: Dott.ssa Stella Di Giorgio

Questo file è solo un assaggio!

Introduzione al compendio e alla capacità di sintesi

Questo compendio è uno strumento di sintesi, basato sul principio 80/20 o “Principio di Pareto”, dal nome dell'autore che lo elaborò¹. Secondo questo principio, il 20% degli sforzi genera l'80% dei risultati. Applicato alla preparazione di prove, esami e concorsi di argomento psicologico, ciò implica che il 20% della conoscenza consente di svolgere l'80% delle tracce, purché flessibilmente adattata, esposta in modo ragionato, integrata e non memorizzata in modo meccanico.

Il motto della collana di cui fa parte questo compendio, infatti, è *Back to Basics*, “ritorno alle basi”, perché non c'è una pretesa di esaustività enciclopedica, ma l'intento di rendere sostenibile e inclusivo l'apprendimento, soprattutto per studenti lavoratori che devono ottimizzare tempo, energia e attenzione; per giovani che hanno bisogno di riferimenti chiari, per non perdersi in dettagli secondari; per chi necessita di costruire basi solide, prima di approfondimenti mirati.

La capacità di sintesi, più che il nozionismo, è richiesta in prove, esami e concorsi orali o scritti, dove ci sono limiti di tempo, molti candidati da valutare, necessità di capire se un candidato sa organizzare la conoscenza, focalizzare l'essenziale, rispondere in modo diretto. La selezione dei contenuti di questo compendio deriva da oltre 20 anni di esperienza didattica e rappresenta l'evoluzione del 1° Kit per l'Esame di Stato, introdotto nel 2009, con cui si sono abilitate oltre 10 generazioni di psicologi. Per altre info, visita www.110elode.net.

¹ Vilfredo Pareto (1848-1923) è stato un economista e sociologo italiano, che si è occupato anche di filosofia, matematica e ingegneria. Egli studiò la distribuzione del reddito nella società di fine Ottocento, riscontrando che la maggior parte della ricchezza (l'80%) era nelle mani di pochi (il 20%). Il suo principio 80/20 fu esteso nel tempo a molteplici settori di natura diversa. Ad esempio, nel *social media marketing*, il 20% dei contenuti genera l'80% delle interazioni degli utenti. Nelle attività, l'80% del fatturato proviene dal 20% dei prodotti. In ambito personale, il 20% dei vestiti nell'armadio viene indossato l'80% delle volte. Non è una legge universale, ma un presupposto valido per agire con efficacia ed efficienza.

1) Come scrivere i paragrafi principali

Il progetto si suddivide in paragrafi, ma non sono universali, perché ogni bando, commissione o committente può stabilire una propria scaletta, denominando i paragrafi come preferisce. Di seguito verranno prima spiegati i paragrafi più frequenti, menzionando anche i vari modi in cui vengono denominati, e poi quelli ulteriori, che spesso vengono aggiunti, sempre tenendo conto che comunque ogni ente può fare un'ulteriore richiesta specifica. Quindi, non bisogna memorizzare meccanicamente i paragrafi principali e quelli ulteriori, ma apprendere a sviluppare richieste, per rispondere anche a quelle più strane, inaspettate o minuziose che potrebbero comparire.

La stesura di un progetto è richiesta in prove, esami e concorsi o in bandi di associazioni, scuole o altri enti pubblici o privati, in cui tutti gli aspetti di un lavoro vengono pianificati precisamente, per renderlo "rendicontabile". Infatti, i progetti spesso sono affidati allo psicologo da un committente, cioè da una persona, un ente, ecc., che ti paga, quindi deve sapere per quante ore lavorerai, cosa ti serve per svolgere le attività, che benefici gli consenti di raggiungere e come dimostri che il tuo intervento è stato efficace.

Quindi, nel progetto quantificherai tutto quello che puoi: numero di ore per ciascuna attività, numero di destinatari, numero di professionisti richiesti, materiali necessari, denaro necessario, eventualmente specificando chi lo sborserà: fondi scolastici, fondi del Municipio, dei Servizi Sociali, della Comunità Europea, fondi stanziati per la salute dell'infanzia, per la tutela della donna, per il miglioramento delle condizioni di lavoro, per l'integrazione sociale, ecc.

Non sempre nelle tracce o nelle domande dei commissari vengono richieste tutte queste specifiche, ma è opportuno mettersi nell'ottica di poterle fornire: anche quando si lavora nel proprio studio privato e non si presenta un progetto in risposta a un bando, si agisce comunque con una mentalità progettuale.

Il titolo

Il progetto inizia con un titolo. Non è sempre richiesto dal progetto, ma è opportuno formularlo. È come se fosse il nome di una persona: quando conosci una persona, la prima cosa che gli chiedi è il nome. Così anche il progetto dovrà avere un nome, cioè un titolo. Puoi mettere un titolo tecnico, ad esempio: “Progetto sulla comunicazione genitori-figli”, oppure formulare un titolo più “creativo”, ma non stravagante, ad esempio “In famiglia, in dialogo”.

Il modello teorico

Il paragrafo del modello teorico può essere chiamato anche “premessa teorica”, “paradigma teorico”, “approccio teorico”, “riferimento teorico”, “lineamenti teorici”, “breve cornice teorica” oppure “Alla luce di una specifica e ben esplicitata teoria”, oppure “Il candidato indichi i fattori psicologici connessi al problema in oggetto”, oppure “illustri costrutti e/o variabili implicati” o espressioni simili che rinviano ad una dimensione teorica da spiegare.

In questo paragrafo, viene quindi esposta brevemente una teoria, perché la teoria è sempre il punto di partenza di uno psicologo. Qualunque cosa faccia, egli prima richiama le sue conoscenze scientifiche, cioè le teorie validate empiricamente, poi in base a quelle ricava attività per prevenire un problema o affrontarlo, per soddisfare un bisogno o per migliorare una condizione. Puoi evocare una o più teorie.

Quando sei in difficoltà, puoi esporre il modello biopsicosociale di Engel (1977), che è un jolly per il paragrafo del modello teorico, perché applicabile pressoché a qualunque tematica o problematica in qualunque ambito. Infatti, qualunque problematica presenta una dimensione biologica, che può essere illustrata da un medico; una dimensione psicologica, che a sua volta può essere distinta in emotiva e cognitiva; una dimensione sociale, che può essere gestita da un assistente sociale.

È utile anche acquisire un riferimento teorico per intervenire sulle dimensioni emotive, come la teoria delle emozioni della Fredrickson (2001), uno su quelle cognitive, come la teoria della metacognizione di Ashman e Conway (1991) e uno su quelle sociali, come la teoria del gruppo di Tajfel (1971) oppure la teoria socio-cognitiva di Bandura (1997). In questo modo, abbinando eventualmente questi riferimenti, riuscirai a inquadrare qualsiasi problema o tema. Quindi, i primi 4 progetti di esempio di questo manuale sono i più importanti e servono proprio a creare una base sicura da cui partire.

È opportuno fare riferimento a teorie in questo paragrafo, perché fino a qualche anno fa ci si arrangiava anche in modo più generico, senza citare autori, spesso sfociando nella retorica, ma i tempi cambiano. Alcuni discorsi stucchevoli, benché possano essere ancora accettati da molti commissari, perché ciascuno di loro è diverso, spesso causano bocciature, perché sembra che il candidato “ci stia girando intorno”, senza riuscire a leggere la realtà attraverso categorie psicologiche e scientifiche.

Tra l'altro, evocare una teoria tra quelle che conosci, che hai studiato all'università o in altre occasioni, facilita e velocizza enormemente il resto del progetto, perché tutti gli altri paragrafi discendono dalla teoria. Quando si espone una teoria nel progetto, occorre sintetici, per non sopraffare il commissario, dato che la teoria è solo il punto di partenza e una prova di progetto non è una prova di nozionismo mnemonico o di filosofia.

[continua...]

3) Progetti-tipo svolti

I seguenti progetti sono basi svolte da adattare in relazione alla richiesta, per coprire molteplici argomenti. Puoi accorpare attività prelevate da più progetti, suddividerne alcune presenti nello stesso progetto, ampliare o ridurre le fasi, ecc. **In nessun caso sono da intendere come progetti da copiare e riproporre così come sono in un compito o per un bando.** All'inizio di ogni progetto, ci sono indicazioni su come utilizzarlo o adattarlo a diverse richieste. Non bisogna quindi memorizzare una lista infinita di progetti svolti, quanto padroneggiare basi flessibili e saperle manipolare di volta in volta.

Progetto basato sul *Training* emotivo

Questa è una delle basi progettuali più importanti e trasversali a qualunque ambito, problema e indirizzo, perché essendo psicologi, lavoriamo molto sulle emozioni. È quindi un jolly importante, da usare anche in caso di emergenza, quando ti trovi in difficoltà, perché si può adattare pressoché a tutto, dato che in qualunque problematica si può ravvisare una componente emotiva. Questo progetto è basato sul *training* emotivo o *empowerment* emotivo e può essere rivolto a qualunque fascia d'età, **per tracce su temi e problemi in cui prevale una componente emotiva e/o relazionale.**

Ad esempio, tracce per il **sostegno di vittime di violenza sessuale, di aggressioni, di abuso, di *stalking*, di discriminazione di qualunque tipo o di qualunque altro reato**, che infatti hanno bisogno di ampliare il repertorio di strategie di regolazione emotiva e aumentare le risorse. Oppure tracce di **promozione del benessere e prevenzione del disagio** (per adolescenti, donne, uomini, minoranze discriminate, familiari di pazienti con qualche disturbo, gruppi, comunità, coppie, famiglie, individui sani o con disturbi).

Questa base si può usare da sola o accorpata ad altre. Infatti, opportunamente sintetizzato, l'*Emotional Training* può diventare un'attività all'interno di un progetto più ampio di qualsiasi tipo e in qualunque ambito (**prevenzione, promozione, sostegno, abilitazione, ecc.**). È importante anche per lo svolgimento di casi clinici, dove tra gli interventi potrai proporre un *Emotional Training*.

Titolo: “Emozioni e benessere”

Modello teorico

Per prevenire il disagio/promuovere il benessere/offrire sostegno/ecc. (dipende dalla richiesta) lo psicologo interviene sul funzionamento emotivo, cioè sulla consapevolezza delle emozioni, sulla capacità di regolarle e sulla costruzione di risorse. Le emozioni sono un costrutto psicologico complesso, in quanto costituito da pensieri, azioni, comunicazione e attivazione fisiologica.

Un modello teorico recente che ha approfondito la definizione delle emozioni, i cambiamenti implicati nelle emozioni e le modalità di regolarli attivamente è quello di Fredrickson (2001), che ha elaborato la “teoria dell’ampliamento e costruzione” (*broaden & build*).

La Fredrickson considera le emozioni come processi complessi, soffermandosi su due componenti: i pensieri e le azioni. In base a queste due componenti, l'autrice distingue le emozioni positive da quelle negative. Le emozioni positive sono caratterizzate da un pensiero flessibile e creativo e sono accompagnate da azioni di esplorazione. Le emozioni positive sono quindi “dinamiche”, perché aperte all'esperienza, al cambiamento e alla sperimentazione e ampliano il *focus* attentivo. Invece, le emozioni negative sono caratterizzate da un pensiero rigido e da inibizione all'azione. Esse sono considerate “statiche”, perché tendono a bloccare la persona e restringere il suo *focus* attentivo.

Sia le emozioni positive che quelle negative hanno una funzione evolutiva. Quindi, secondo la Fredrickson, l'aggettivo “positivo” e

“negativo” non è un giudizio di valore, perché entrambe le categorie di emozioni sono utili in determinate circostanze, incluse le emozioni negative. Queste ultime spesso vengono aggredite, cercando di rimuoverle in fretta, perché dolorose. Invece, la Fredrickson suggerisce di rispettarle, perché se sono comparse, stanno svolgendo la loro funzione di segnalazione di un pericolo o di una perdita, di protezione dell’individuo e delle sue energie o stanno esprimendo un bisogno di rallentamento e di riposo. Per il funzionamento ottimale della persona, secondo la Fredrickson (2001), più che cancellare le emozioni negative, occorre lavorare sull’incremento di quelle positive

Quindi, l’espressione “ampliamento e costruzione” fa riferimento all’ampliamento delle emozioni positive e alla costruzione di risorse che consegue a questo ampliamento. A sua volta, disporre di più risorse porta ad aumentare le occasioni per provare emozioni positive, che poi aumentano le risorse, in una spirale costruttiva potenzialmente infinita.

Destinatari: 20 adulti che frequentano le attività del Centro per il Benessere Psicosociale di Macondo²

Obiettivo generale: promuovere il benessere oppure prevenire il disagio oppure offrire sostegno ai pazienti con qualche disturbo, ecc. (scegli quale frase mettere, in base alla richiesta)

Obiettivi specifici:

- 1) aumentare la consapevolezza delle emozioni;
- 2) ampliare le emozioni positive;
- 3) costruire risorse psicosociali.

² Macondo è il paese immaginario del romanzo *Cent’anni di solitudine* di Gabriel García Márquez. Tutti i progetti presenti in questo compendio sono ambientati qui. Puoi sostituire questa città con qualsiasi altro luogo, inventato o esistente, a tua scelta, in base alla traccia, alla domanda, al bando o all’occasione per cui elabori il progetto.

Metodologia

La metodologia di svolgimento consisterà in un *Emotional Training*, cioè in un percorso esperienziale, basato su tecniche di apprendimento attivo, creativo e cooperativo, che include diverse attività, ricavate direttamente dalla teoria di Fredrickson e che rientrano nelle attività di abilitazione, promozione del benessere e prevenzione, che lo psicologo è autorizzato a svolgere dall'art. 1 della Legge 56/89.

Attività, strumenti, tempi

Presentazione del progetto. Lo psicologo presenta le attività che saranno svolte, discute insieme ai partecipanti riguardo alle loro aspettative e ai loro bisogni, somministra la DERS (Gratz & Roemer, 2004), strumento di 36 item a risposta multipla su scala Likert a 5 punti (da 1 = quasi mai a 5 = quasi sempre), recentemente adattato in italiano, che valuta diversi aspetti della regolazione emotiva: consapevolezza, accettazione delle emozioni negative, gestione delle reazioni e dei comportamenti, strategie di modulazione dell'espressione delle emozioni.

Strumenti: DERS.

Tempi: un incontro di 2 ore, più un'ora per l'inserimento dei dati nel software che farà il calcolo dei punteggi e il *report* automatizzato del profilo di ciascuno.

Attività 1, collegata all'obiettivo 1: la consapevolezza delle emozioni. Prima di iniziare l'attività, lo psicologo effettua una restituzione collettiva della DERS (Gratz & Roemer, 2004), somministrata nella presentazione, discutendo brevemente i risultati, per fornire il significato degli indicatori. A ciascuno dei partecipanti verrà consegnato anche il *report* individuale stampato.

Poi, per aumentare la consapevolezza delle emozioni, lo psicologo, insieme a un educatore, predisporrà alcune attività di apprendimento cooperativo e creativo, invitando i partecipanti a portare ritagli di

giornale, foto o filmati che ritraggano persone che provano un'emozione. Essi poi individuano l'emozione espressa nelle foto, ne ricostruiscono le caratteristiche e ne discutono, migliorando la capacità di riconoscere le proprie emozioni e quelle altrui e la capacità di esprimerle, ampliando il vocabolario emotivo e il repertorio di emozioni e di sfumature che si possono provare. Alla fine di questo ciclo di incontri, i partecipanti costruiranno insieme una dispensa di riepilogo delle emozioni che hanno approfondito e che sarà poi fotocopiata dallo psicologo, per consegnarne una copia a ciascuno di loro.

Strumenti: software, materiali portati dai partecipanti, fogli e pennarelli, fotocopie della dispensa.

Tempi: 5 incontri di un'ora (uno a settimana), per un totale di 5 ore.

Attività 2, collegata all'obiettivo 2: ampliamento delle emozioni positive. Dal precedente ciclo di incontri, i partecipanti selezionano le emozioni positive e, supervisionati dallo psicologo e da un sociologo, progettano situazioni in cui sperimentarle, così da ampliare le occasioni in cui vengono provate. Ogni esperienza che ciascun partecipante farà, verrà poi condivisa e discussa nel gruppo in ogni incontro successivo. Insieme, costruiranno una dispensa che riepiloga situazioni associate a emozioni positive.

Strumenti: fogli e pennarelli, fotocopie della dispensa.

Tempi: 5 incontri di un'ora (uno a settimana), per un totale di 5 ore.

Attività 3, collegata all'obiettivo 3: costruzione di risorse psicosociali. Coerentemente con la teoria di Fredrickson, una volta ampliate le emozioni positive e moltiplicate le esperienze per provarle, i partecipanti avranno costruito nuove risorse. In questa fase, dunque, vengono elencate e discusse in gruppo, in modo che ciascuno condivida le sue risorse o si possano individuare i modi per

condividerle, così da moltiplicarle e generare, circolarmente, nuove occasioni per ampliare le emozioni positive. Queste attività saranno condotte dallo psicologo, che aiuterà anche i partecipanti a costruire una propria mappa concettuale del percorso compiuto. In quest'ultima fase, nell'ultimo incontro, lo psicologo risomministra la DERS (Gratz & Roemer, 2004).

Strumenti: fogli e pennarelli per creare una mappa concettuale.

Tempi: 5 incontri di un'ora (uno a settimana), per un totale di 5 ore, più un'ora per inserimento dati e *scoring* automatizzato della DERS, sia individuale che collettivo, attraverso il software.

Conclusione del progetto. Lo psicologo riepiloga le attività che sono state svolte, discute insieme ai partecipanti per valutare se aspettative e bisogni siano stati soddisfatti, riconsegna il profilo finale individuale emerso dalla DERS e proietta anche i grafici dell'andamento collettivo, proponendo direttrici future di azione e miglioramento.

Tempi: incontro di 2 ore.

Durata complessiva: gli incontri sono distribuiti nell'arco di 9 mesi. Alle ore già conteggiate per le attività, occorre aggiungere un'ora per tutti e 3 i membri dell'équipe (psicologo, sociologo, educatore) per la riunione di monitoraggio dopo i primi 4 mesi con il committente (in base alla richiesta e al contesto, specificare chi è), e un'ora per lo psicologo, per il follow-up a distanza di un anno.

Risorse

Umane: psicologo, sociologo, educatore.

Materiali: DERS, software, software, dispense, fogli e pennarelli per creare dispense e mappe concettuali.

Budget

Psicologo	€ 50 x 23	1150
Educatore	€ 30 x 6	180
Sociologo	€ 40 x 6	240
Risorse materiali		100
	Totale	1670

Valutazione

Iniziale: DERS.

Intermedia: *report* narrativo dello psicologo sull'andamento degli incontri; una riunione d'équipe di un'ora con l'educatore, il sociologo e il dirigente del Centro.

Finale: DERS.

Follow-up: dopo 1 anno, lo psicologo terrà un nuovo incontro di un'ora con i partecipanti, per discutere degli effetti a lungo termine delle conoscenze apprese.