

Digital storytelling: un approccio didattico innovativo nel teatro per il miglioramento del benessere psicofisico e dell'autostima

*Roberta Minino
Marianna Liparoti*

Le arti performative sono un insieme di arti sceniche che permettono alle persone di esercitare la propria creatività in modo più immediato e multiforme, consentendo loro di esprimersi attraverso il corpo per rappresentare il mondo esterno e la società a cui appartengono (Thomson & Jaque, 2016). Tra questi, il teatro è una forma di espressione artistica che coinvolge il corpo, atta ad integrare diversi aspetti del sé sensoriale, emotivo e mentale, entro i confini inclusivi della struttura corporea. Il teatro è in grado di stimolare l'immaginazione, l'empatia, la sensibilità e la capacità di espressione di adulti e bambini (Grabowski, 2013). Per questo motivo, può essere considerato uno strumento molto utile per favorire lo sviluppo di vari aspetti durante l'età evolutiva. Inoltre, aiuta a sviluppare l'autonomia e le relazioni sociali nei bambini, favorendo il benessere psicofisico e l'autostima (Walsh-Bowers & Basso, 1999).

Accanto al teatro tradizionale, esistono altre forme di comunicazione teatrale che sfruttano le potenzialità delle nuove tecnologie e dei media digitali, come il Digital Storytelling, una metodologia didattica innovativa che utilizza strumenti multimediali per raccontare storie, molto efficaci in età evolutiva, stimolando l'apprendimento e favorendo alcune life skills quali la creatività, il problem solving, in quanto si è autori, registi e produttori della propria storia.

L'obiettivo di questo lavoro è stato quello di valutare l'effetto del teatro in una coorte di giovani adolescenti. In particolare, si è voluto valutare il benessere psicofisico e l'autostima in un gruppo di ragazzi che praticavano il teatro e confrontarlo con un gruppo di ragazzi che non praticavano alcuna attività extrascolastica. Il secondo obiettivo del lavoro è stato quello di indagare se l'innovativo metodo didattico del Digital Storytelling portasse ulteriori benefici in termini di benessere e autostima.

Abbiamo coinvolto in questo studio 17 adolescenti, di età compresa tra i 10 e i 18 anni, che praticavano il teatro e 15 controlli corrispondenti per genere e per età, che non praticavano alcuna attività. La prima parte del nostro progetto sperimentale prevedeva la somministrazione del Test Multidimensionale di Autostima (TMA) (Filippello et al., 2013) ed il Positive Affect and Negative Affect Scales (PANAS) (Terraciano et al., 2003) ad entrambi i gruppi, al fine di valutare le condizioni di Autostima e Benessere psicofisico. Successivamente, abbiamo diviso il nostro gruppo campione in due sottogruppi, il primo, che chiameremo Gruppo Sperimentale (EG), è stato sottoposto a lezioni di teatro con un approccio didattico innovativo, il Digital Storytelling, due ore alla settimana per quattro settimane. Il secondo, il Gruppo Tradizionale (TG), ha continuato le lezioni con l'approccio didattico tradizionale. Dopo quattro settimane dall'inizio del protocollo sono stati risomministrati i test PANAS e TMA per valutare se il protocollo sperimentale seguito dall'EG avesse portato miglioramenti nel benessere e nell'autostima, rispetto al TG. È stato eseguito un test T per confrontare il gruppo campione con il gruppo di controllo per entrambi i test. Per quanto riguarda il confronto tra EG e TG, per valutare il miglioramento PRE e POST il protocollo sperimentale, sono stati calcolati i valori DELTA ($\Delta = \text{post-score} - \text{pre-score}$) sia per la Positive Affection Scale che per la Negative Affection Scale e per il test TMA. Successivamente, è stato eseguito un test T tra i valori Delta per confrontare i risultati tra i due gruppi.

Il confronto dei punteggi del test PANAS del gruppo campione e del gruppo di controllo ha evidenziato differenze statisticamente significative tra i due gruppi, mostrando maggiori emozioni positive nel gruppo teatro rispetto al gruppo di controllo ($p < 0,01$). Non si evidenziano differenze per quanto riguarda le affezioni negative. Per quanto riguarda il test TMA, il confronto tra il gruppo teatro e il gruppo di controllo ha mostrato una differenza statisticamente significativa, con valori più alti per il gruppo teatro ($p < 0,05$). Per quanto riguarda il secondo obiettivo, il confronto tra il gruppo EG ed il gruppo TG ha mostrato che, per quanto riguarda il

benessere, non c'è differenza statisticamente significativa per le emozioni positive, ma una differenza tra i due gruppi per quanto riguarda le emozioni negative ($p < 0,001$). Inoltre, non è stata evidenziata alcuna differenza per quanto riguarda l'autostima. Questi risultati hanno dimostrato che la pratica del teatro può portare benefici sia in termini di benessere, con un miglioramento delle emozioni positive, sia in termini di autostima, rispetto a coloro che non praticano alcuna attività. Inoltre, questo studio ha sottolineato che alcune strategie didattiche possono ulteriormente contribuire a migliorare questi due aspetti. Infatti, il digital storytelling si è dimostrato utile soprattutto per migliorare gli stati affettivi negativi. Ulteriori analisi andrebbero condotte per valutare gli effetti a lungo termine del digital storytelling.