

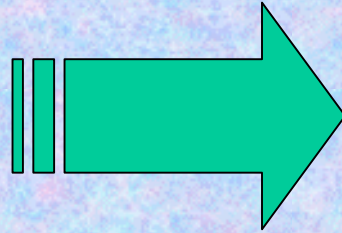
*E' inutile cercare
la perla più preziosa:
nessuno sa come
si lascerà prendere
al momento opportuno.*

R. Tagore (Sfulingo, 216)

VALUTAZIONE DEL LIVELLO DI BENESSERE

Da *INDICATORI*
OGGETTIVI:

- reddito
- abitazione
- stato di salute
- istruzione
- lavoro
- ruoli sociali
- time budget



A *INDICATORI*
SOGGETTIVI:

- soddisfazione
- qualità di vita percepita
- emozioni positive
- auto-efficacia
- ottimismo
- esperienza

DUE PROSPETTIVE (Ryan & Deci, 2001)

- ***Edonica:***

- emozioni positive
- piacere
- calcolo utilità
- gratificazioni e ricompense
- non emozioni negative
- “happiness”

(Kahneman, Diener & Schwartz, 1999; Veenhoven, 2003)

- ***Eudaimonica:***

- auto-realizzazione
- crescita personale
- sviluppo competenze
- costruzione di significati
- auto-determinazione
- punti di forza e virtù
- costruzione di obiettivi
- condivisione
- “happiness”

(Ryff & Keyes, 1995; Ryan & Deci, 2000; Peterson & Seligman, 2004; Linley & Joseph, 2004; Massimini & Delle Fave, 2000)

APPLICAZIONI

- Salute
- Educazione
- Lavoro
- Tempo libero e creatività
- Psicoterapia

EMOZIONI E BENESSERE

- Effetti diretti *fisiologici* - sistema cardiovascolare e immunitario
- influenza sui *comportamenti*
- promozione del *supporto sociale*
- Le emozioni positive facilitano la mobilitazione delle risorse *cognitive* (Isen, 2000; Peterson, 2000; Fredrickson, 1998, 2001):
 - flessibilità di pensiero e creatività
 - ricerca di informazioni e motivazione ad utilizzarle
 - comportamento prosociale
 - costruzione di un repertorio stabile di risorse utili per l'adattamento (broaden & build theory)

*Il fiume scorre, cambia la stagione
il passero e lo storno non hanno
tempo da perdere.*

*Se gli uomini non costruiscono
come potranno vivere?*

T.S.Eliot (Coro da The Rock, 1934)

OBIETTIVI E SIGNIFICATI

- Gli esseri umani sono *animali culturali* (Baumeister, 2005): tendono a costruire significati e a stabilire obiettivi distali
- Obiettivi percepiti e significati sono entità *socialmente costruite* e sono connessi ai valori della cultura (Oishi, 2000)

OBIETTIVI E BENESSERE

Perseguire obiettivi implica

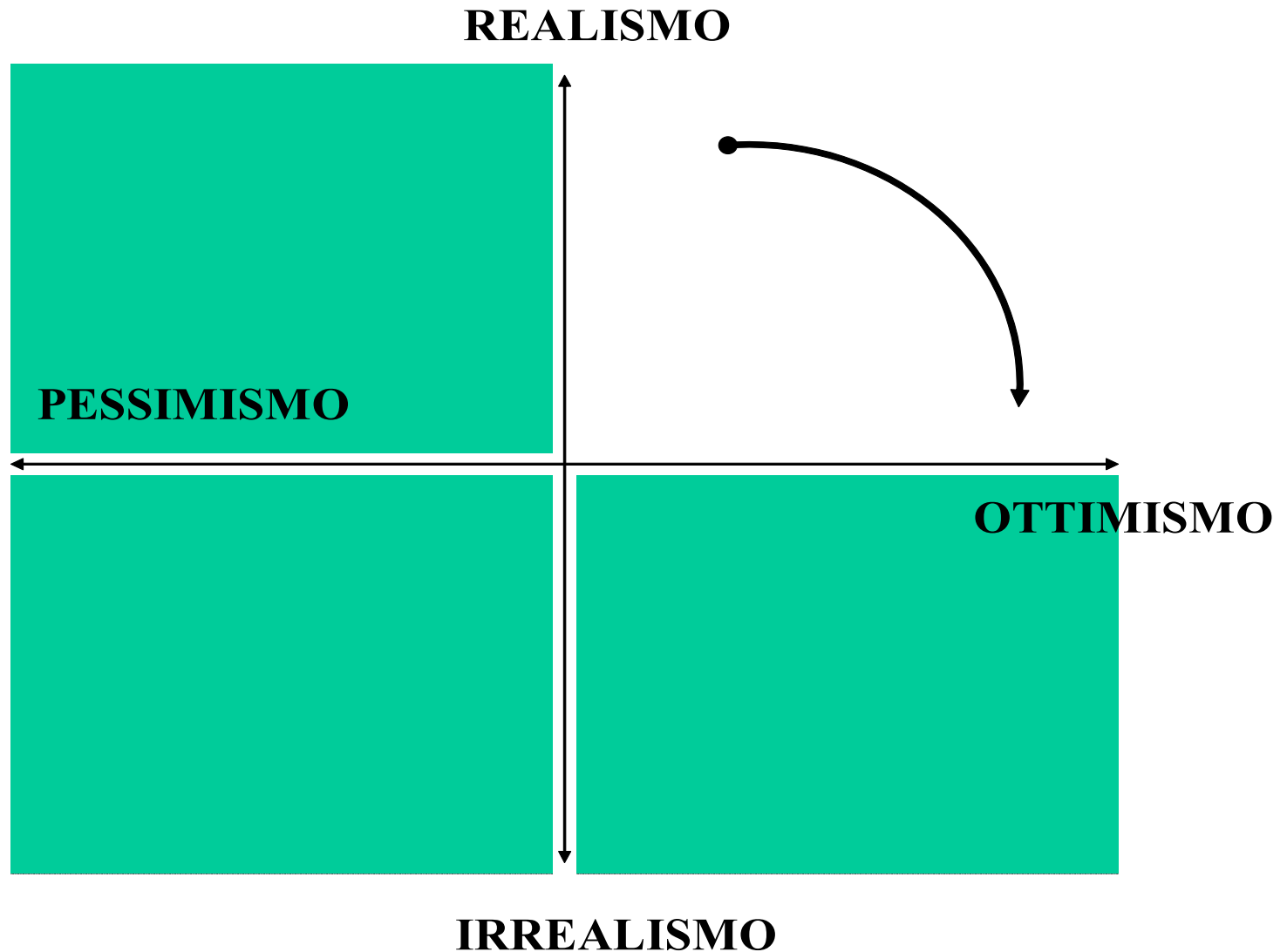
- a) Valutare le sfide e richieste (**challenges** / **demands**) della situazione
 - b) Valutare le proprie capacità e risorse (**skills** / **resources**) nel farvi fronte
- Quando si percepiscono sfide troppo elevate per le proprie capacità insorgono stress ed ansia
 - Quando si percepiscono sfide troppo scarse insorgono noia e apatia
 - Il benessere è connesso alla percezione di equilibrio tra sfide e capacità personali

AUTO-EFFICACIA

- **Competenza percepita (*I can*)**
 - **Perseguimento di obiettivi elevati**
 - **Elevato investimento di risorse per raggiungere gli obiettivi**
 - **Difficoltà percepite più come opportunità d'azione che**
 - **come problemi**
-
- **Può variare in ambiti diversi, e nello stesso ambito nel corso del tempo**
 - **E' influenzata dalle esperienze precedenti e dal contesto sociale e familiare dell'infanzia**
 - **Può essere appresa e/o potenziata**

Ottimismo difensivo e ottimismo funzionale

(Schwarzer)



- *“La mia mente non si disperde, sono totalmente coinvolto in quello che sto facendo e non penso a nient’altro”.*

“La mia concentrazione va da sé come il respiro...Non me ne preoccupo...”

- *“Mi sento completamente unito a quello che faccio.”*

ESPERIENZA OTTIMALE

(Csikszentmihalyi, 1975, 1990)



ESPERIENZA OTTIMALE

- Non esperienza di picco, ma condizione **positiva e complessa di equilibrio** tra componenti emotive, cognitive e motivazionali
- Nucleo stabile **cognitivo** (concentrazione, impegno, controllo). Le variabili affettive e motivazionali variano in base alle attività.
- Variazioni tra **attività**: Compiti *strutturati* supportano concentrazione e obiettivi a lungo termine, attività passive e di *scarso impegno* facilitano emozioni positive e motivazione intrinseca
- Variazioni **trans-culturali**: valori più o meno estremi

PARTECIPANTI

Genere	542 donne (49%) 564 uomini (51%)
Età	15-86
Culture	India, Indonesia, Iran, Italia, Costa d'Avorio, Marocco, Navajo, Filippine, Rom, Somalia, Thailandia, Walser

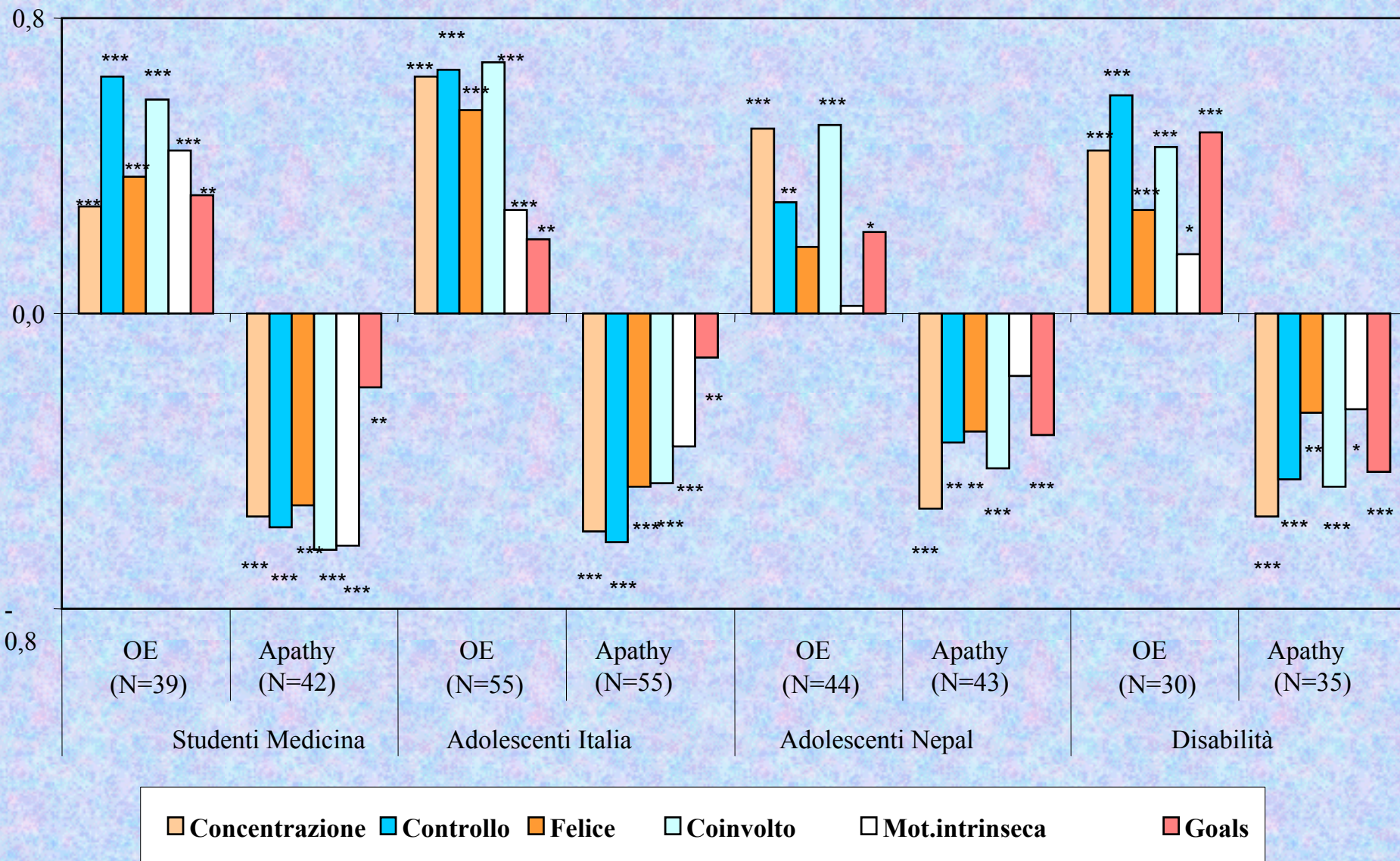
Esperienza ottimale e attività

Variabili	Produttive (N=386)	Sport, hobby (N=343)	Media (N=60)	<i>F</i>	<i>p</i>
	M	M	M		
Concentrazione	6.5	6.3	6.2	2.0	n.s.
Controllo	6.9	6.8	6.7	0.3	n.s.
Eccitazione	7.3	7.7	7.5	10.1	<.001
Piacere	6.9	7.0	6.6	4.6	<.01
Mot. intrinseca	6.7	7.3	7.2	12.8	<.001
Obiettivi	7.3	6.9	6.5	5.1	<.01

*...Tu chiedi se così tutto svanisce
in questa poca nebbia di memorie;
se nell'ora che torpe o nel sospiro
del frangente si compie ogni destino*

E. Montale – Casa sul mare

Esperienza ottimale e Apatia



*=p<.05, **=p<.01, ***=p<.001

E in situazioni non controllabili?

COSTRUZIONE DI SIGNIFICATO

- **Salutogenesi e Senso di Coerenza**
(Antonovsky)
- **Coping centrato sul significato** (Folkman)
- **Crescita Post-Traumatica** (Frankl, Tedeschi e coll., Linley e Joseph)

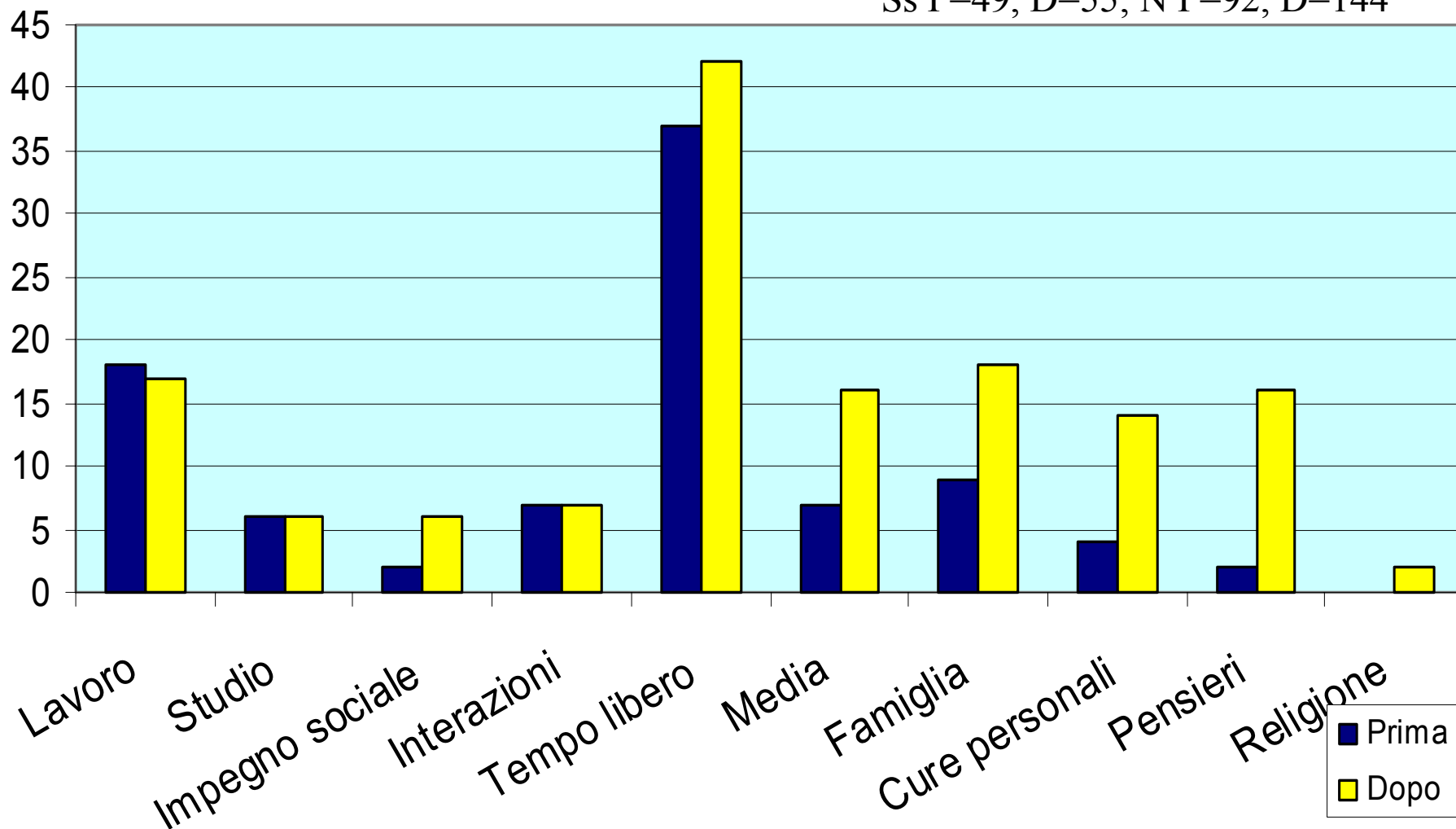
CONSEGUENZE POSITIVE DELLA MALATTIA (Sodegren & Hyland, 2000)

- ❖ *Migliori relazioni Interpersonali*
- ❖ *Cambiamenti positivi nella Personalità*
- ❖ *Rivalutazione della vita*
- ❖ *Stile di Vita più sano*
- ❖ *Spiritualità*
- ❖ *Cambiamenti nelle Priorità*
- ❖ *Nuove Abilità e Obiettivi*
- ❖ *Conoscenza di sè*
- ❖ *Malattia come sfida*
- ❖ *Vantaggi pratici*

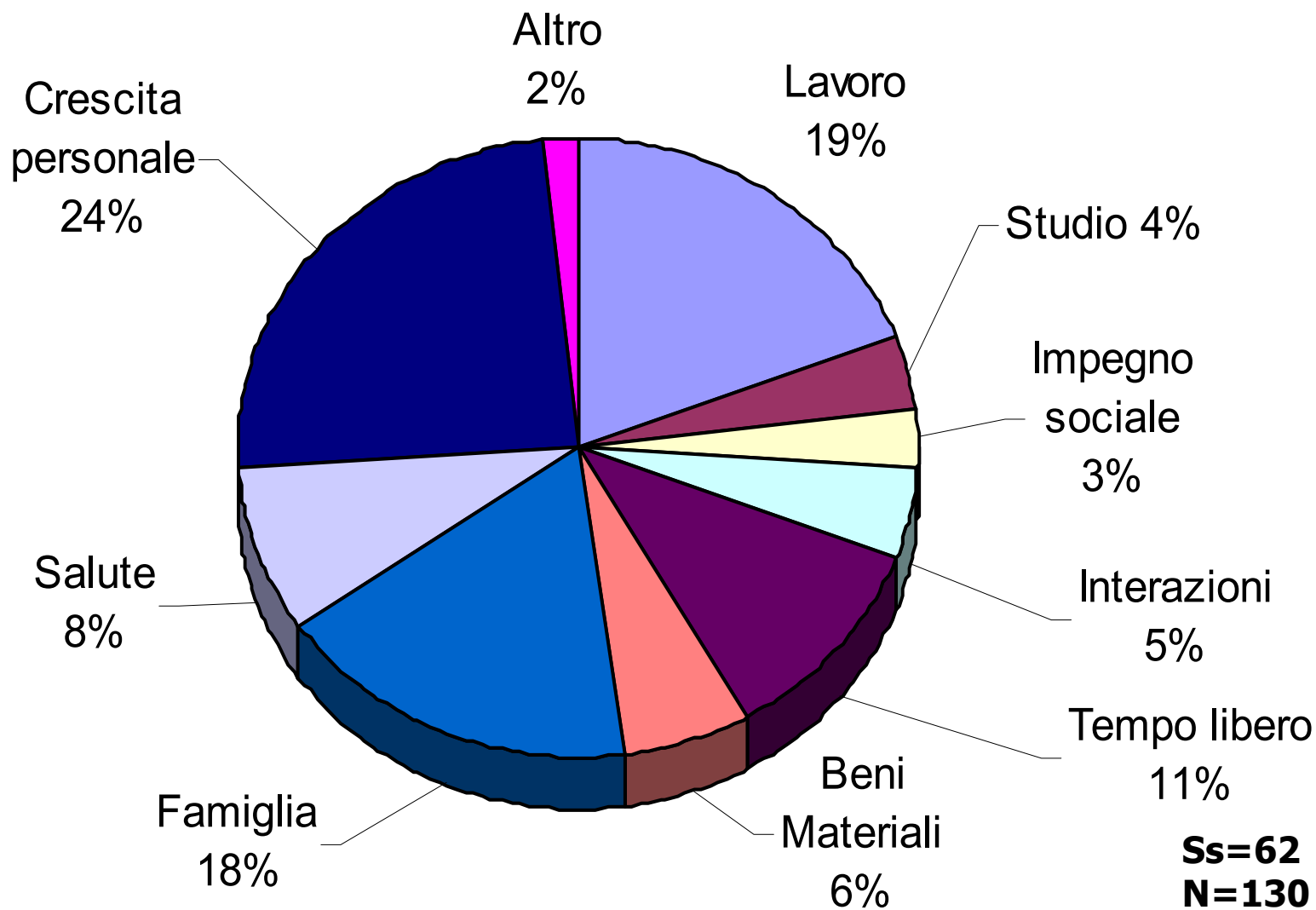
Attività Ottimali E

% **DISABILITA'**

Ss P=49, D=55; N P=92, D=144

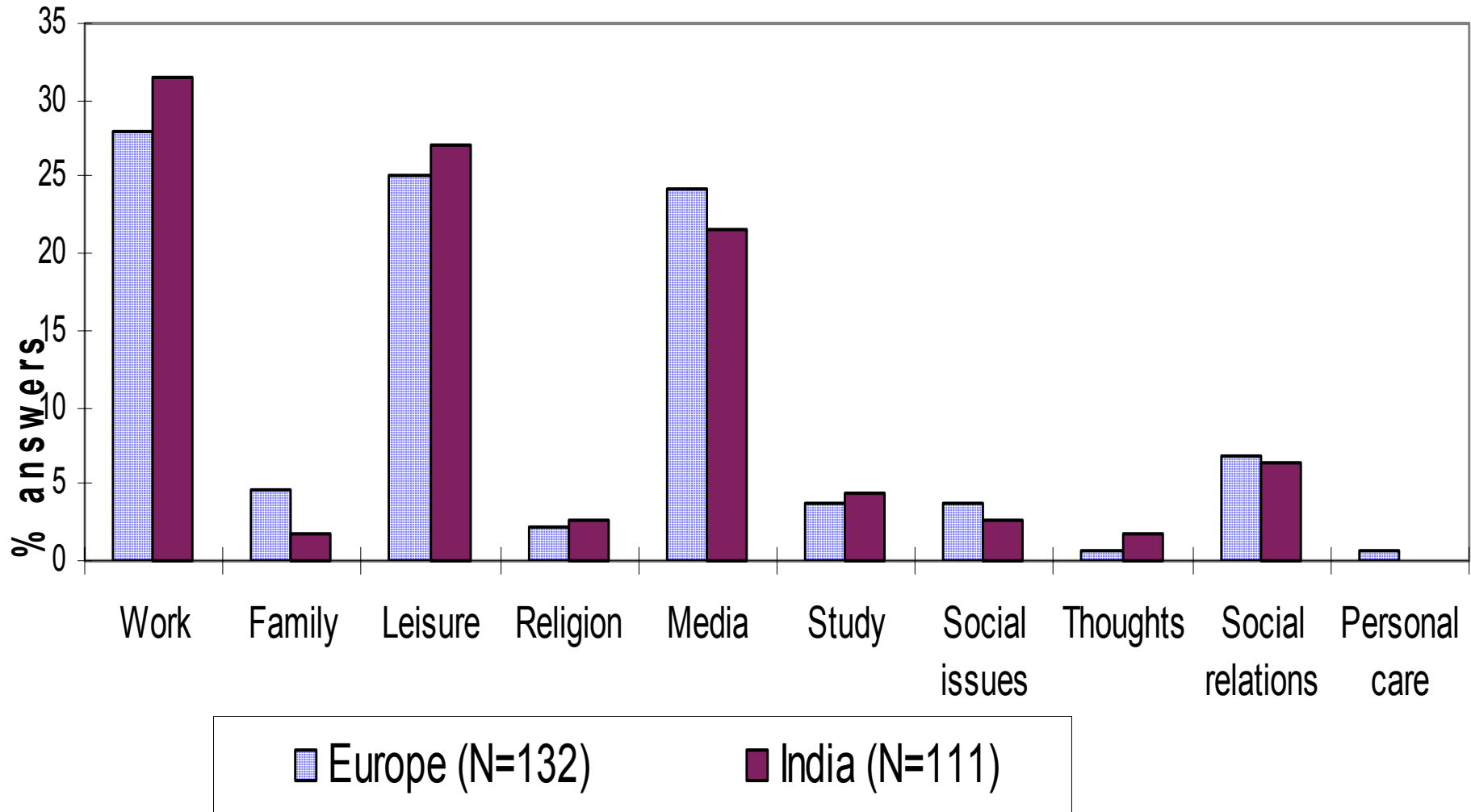


Obiettivi futuri

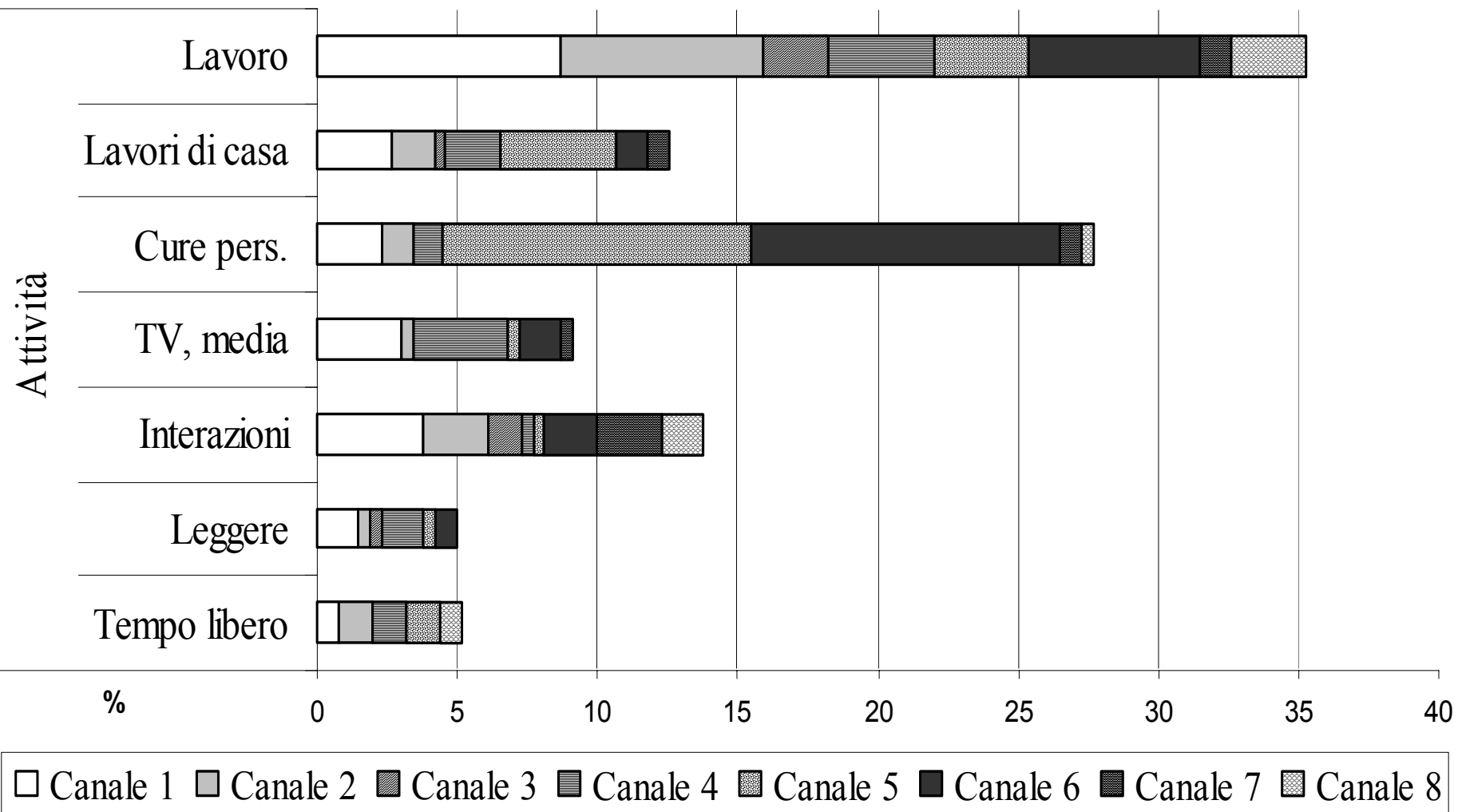


INDIA - Attività Ottimali

(India Ss=29, Europa Ss=23)



L'esperienza quotidiana di immigrate dall'Europa dell'Est



(N = 11; Self report = 264)

*Nessun uomo è un'isola, completo in se stesso;
ognuno è un pezzo di continente, una parte di terra.
Se un ciottolo è trascinato dal mare, l'Europa si riduce,
e così se si trattasse di un promontorio,
di un castello, della casa di un amico, della tua stessa
casa.*

*La morte di ogni uomo mi diminuisce, perché sono parte
dell'umanità;
E quindi non mandare mai a chiedere per chi suona
la campana;
essa suona per te.*

John Donne, Meditation 17

Società Italiana di Psicologia Positiva

I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva

Milano, 1 dicembre 2007

www.psicologiapositiva.it