



La promozione del benessere e del pensiero positivo

Il ruolo delle convinzioni di efficacia

Prof. Gian Vittorio Caprara

Centro Interuniversitario per la Ricerca sulla
Genesi e lo Sviluppo delle Motivazioni
Prosociali e Antisociali “Sapienza”, Università
di Roma

➔ AUTOSTIMA

- “Penso di valere almeno quanto gli altri”
- “Sono in grado di fare le cose bene almeno come la maggior parte delle altre persone”

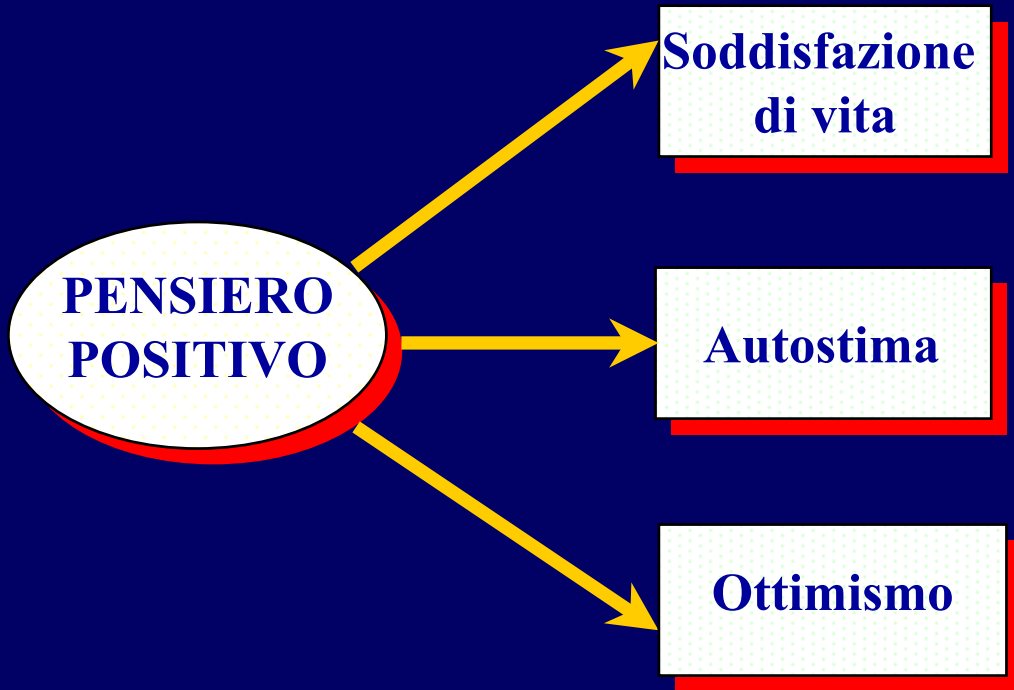
➔ OTTIMISMO

- “Nei momenti difficili mi aspetto che tutto vada per il meglio”
- “Sono sempre ottimista riguardo il mio futuro”

➔ SODDISFAZIONE DI VITA

- “Sono soddisfatto della mia vita”
- “Se potessi vivere nuovamente la mia vita non cambierei praticamente nulla”

IL PENSIERO POSITIVO:



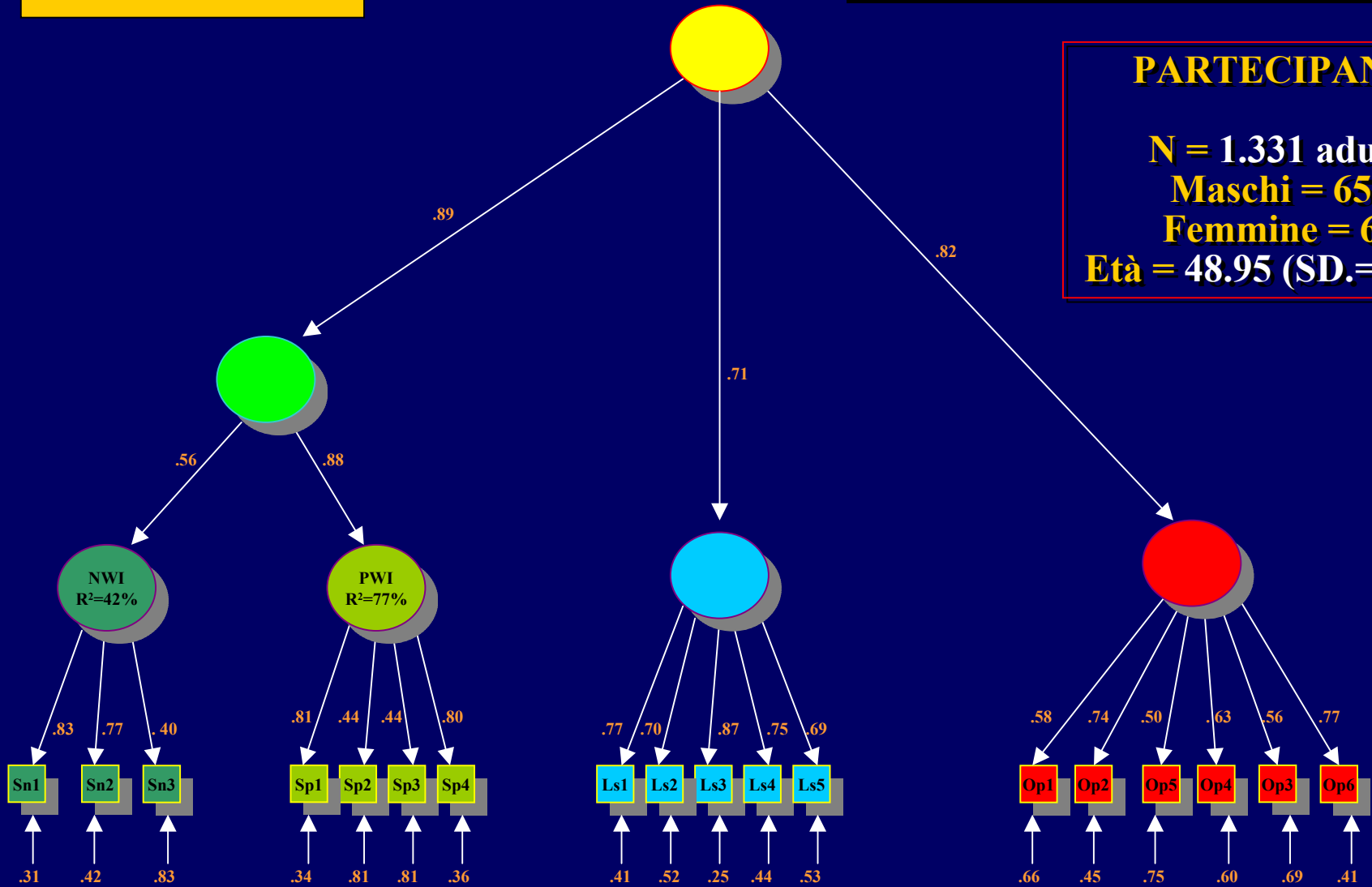
DEFINIZIONE EMPIRICA DEL COSTRUTTO

ITALIA

➔ ANALISI FATTORIALE
CONFERMATIVA

PARTECIPANTI

N = 1.331 adulti
Maschi = 650
Femmine = 68
Età = 48.95 (SD.=18,09)



CHISQUARE(131) = 945.99 p.<.01 CFI = .91 TLI = .90 RMSEA = .06 [.06 - .07] SRMR = .05

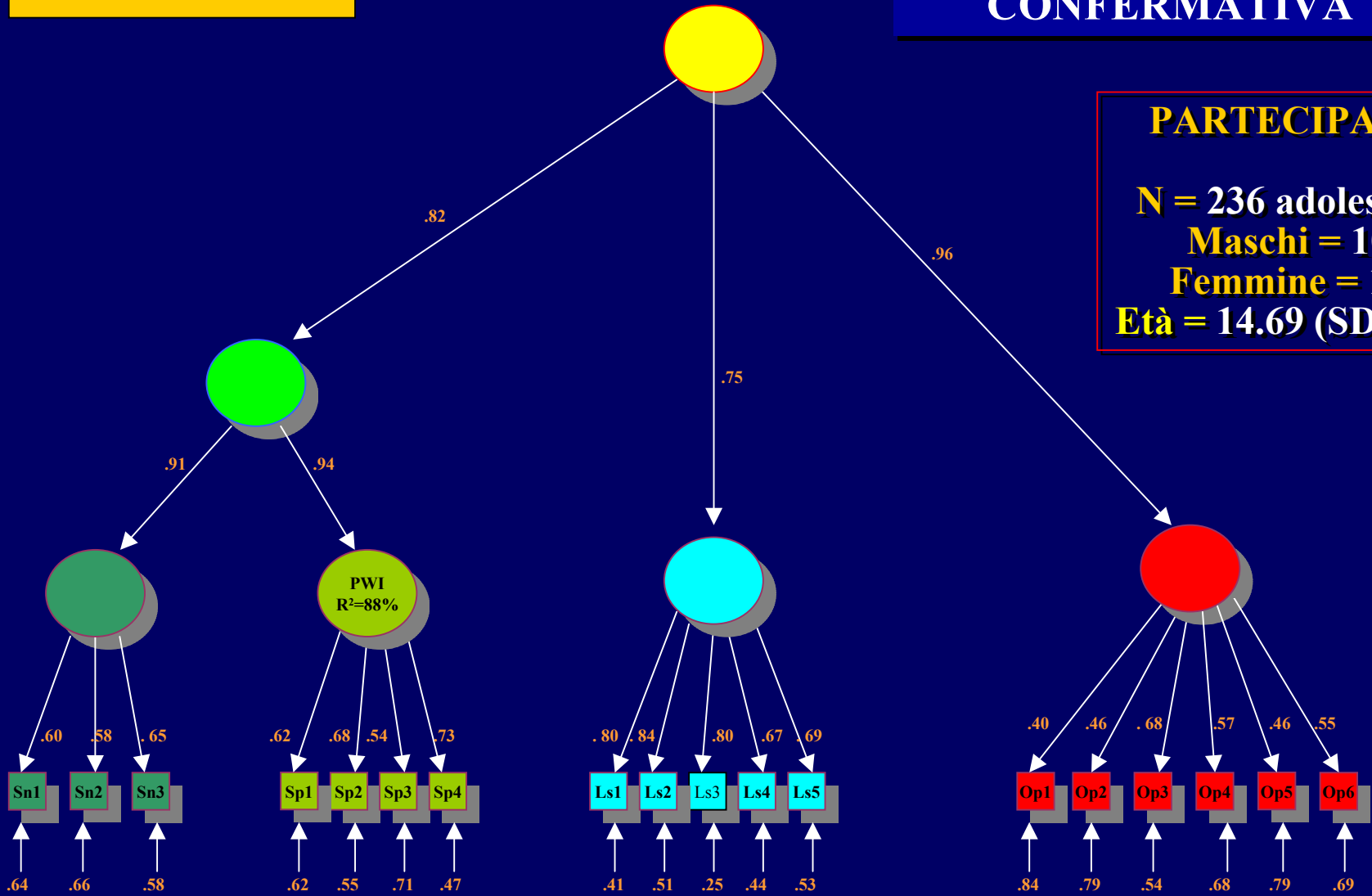
NWI = items negativi; PWI = items positivi Sn = items negativi dell'autostima; Sp = Items positivi dell'autostima
Op = Items dell'ottimismo

CANADA

➔ ANALISI FATTORIALE
CONFERMATIVA

PARTECIPANTI

N = 236 adolescenti
Maschi = 100
Femmine = 136
Età = 14.69 (SD=1.08)



CHISQUARE(131) = 232.57 p.<.01 CF2 = .91 TLI = .91 RMSEA = .06 [.05 - .06] SRMR = .05

NWI = items negativi; PWI = items positivi Sn = items negativi dell'autostima; Sp = Items positivi dell'autostima
Op = Items dell'ottimismo

STABILITA' LONGITUDINALE DEL COSTRUTTO

Partecipanti

N=499

N maschi=224 N femmine=275

Tempo 1- età media=17.07, s.d.=1.65

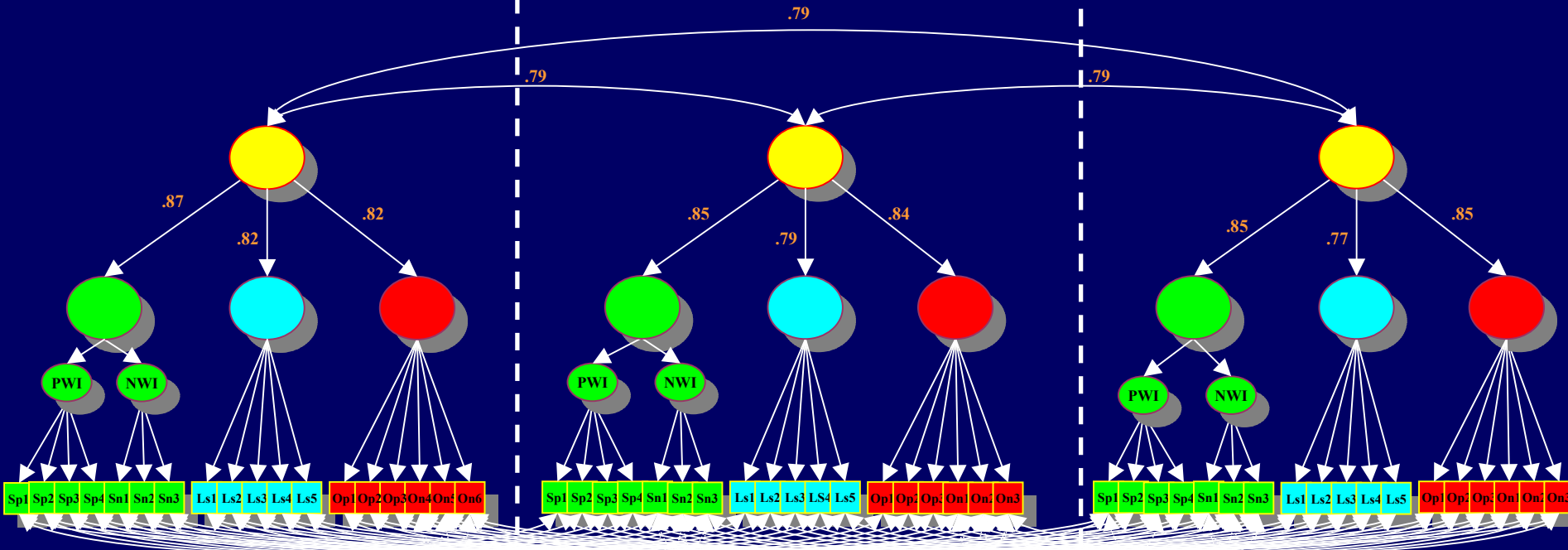
Tempo 2- età media=19.07, s.d.=1.65

Tempo 3- età media=21.07, s.d.=1.65

TIME 1

TIME 2
(due anni più tardi)

TIME 3
(due anni più tardi)



TUTTI I PRAMETRI SI DIMOSTRANO STABILI NEL TEMPO

Modello base CHISQUARE(1290) = 2381.55 p.<.01 CF2 = .98 TLI = .98 RMSEA = .04 [.04 - .04] SRMR = .06

Modello finale CHISQUARE(1420) = 2798.75 p.<.01 CF2 = .98 TLI = .98 RMSEA = .05 [.04 - .50] SRMR = .06

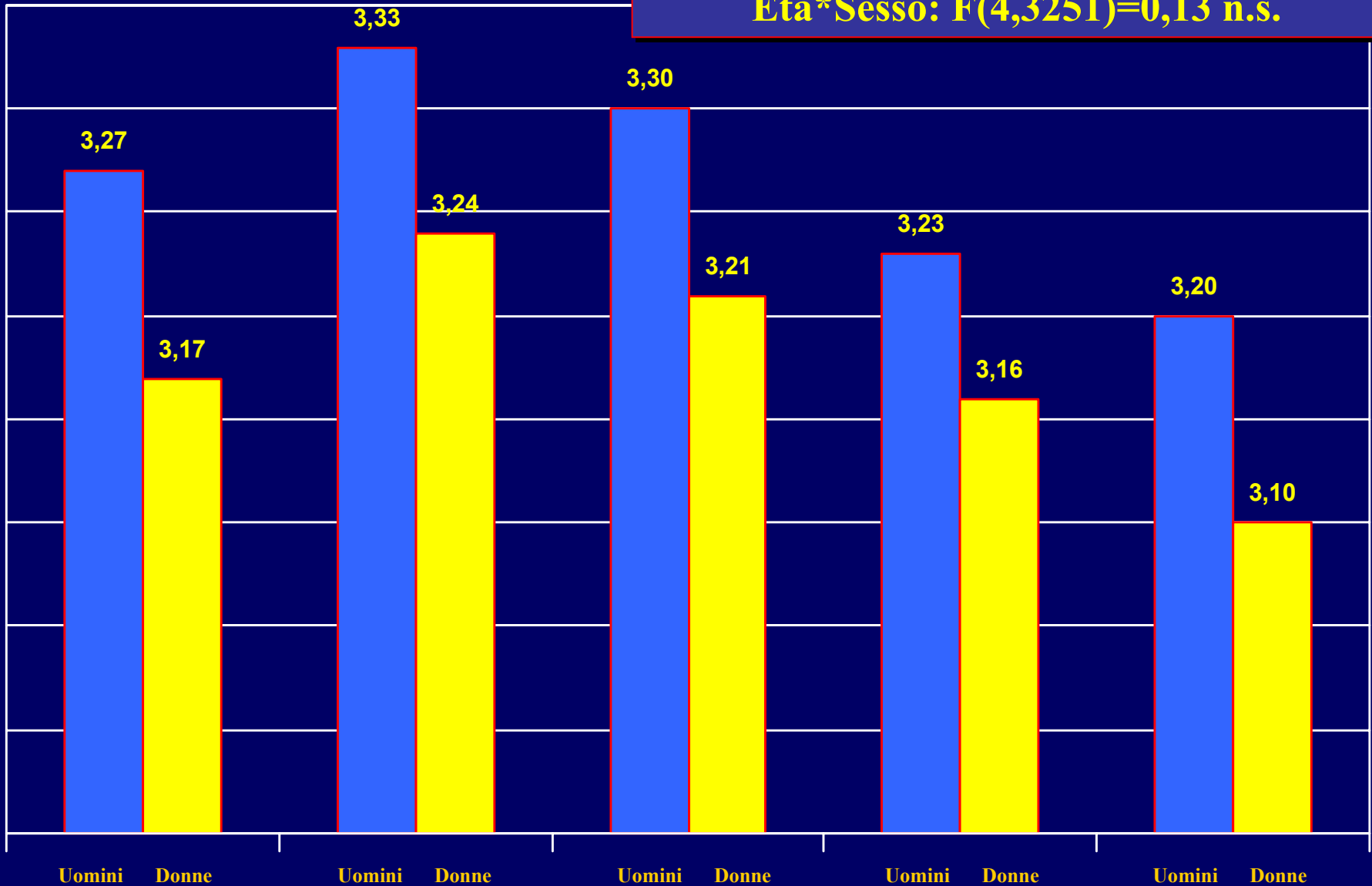
Sn = items negativi dell'autostima; NWI =items negativi; PWI =items positivi Sp = Items positivi dell'autostima Op = items dell'ottimismo

Stabilità e cambiamento del pensiero positivo nel corso della vita

Partecipanti

Fascia d'età	Maschi	Femmine
15-25	573	987
26-35	288	265
36-50	371	397
51-65	367	373
>65	239	281

Età: $F(4,3251)=5,70$ $p.<.00$
Sesso: $F(1,3254)=26,02$ $p.<.00$
Età*Sesso: $F(4,3251)=0,13$ n.s.



Fascia d'età 15-25

Fascia d'età 26-35

Fascia d'età 36-50

Fascia d'età 51-65

Fascia d'età > 65

**Le relazioni tra Autostima,
Soddisfazione per la vita, Ottimismo e
Pensiero Positivo con lo stato di salute, la
depressione e il Bilancio edonico**

Correlazioni parziali

	Stato di salute	Bilancio edonico	Depressione
Autostima	.04	-.04	-.04
Ottimismo	-.03	.02	.06
Soddisfazione di vita	-.02	.01	-.01

Correlazione di ordine zero

<i>Pensiero positivo</i>	.38**	.62**	-.65**
--------------------------	--------------	--------------	---------------

***p<.05 **p<.01**

Note: Tutti I coefficienti di correlazione parziali non sono significativi, eccetto quelli segnati con l'asterisco.

**Le relazioni tra Autostima,
Soddisfazione per la vita,
Ottimismo e Pensiero Positivo
con il profitto scolastico
ed il voto di diploma**

Correlazioni parziali

Profitto Scolastico

	maschi		Femmine	
	Stesso anno	Dopo due anni	Stesso anno	Dopo due anni
Autostima	.17**	.16*	.03	-.04
Ottimismo				
Soddisfazione di vita	-.14*	-.16*	.01	.03
<i>Correlazione di ordine zero</i>	-.02	.00	-.04	.01
<i>Pensiero positivo</i>	.24**	.25**	.16**	.21**

*p<.05 **p<.01

Note: Tutti I coefficienti di correlazione parziali non sono significativi, eccetto quelli segnati con l'asterisco.

Correlazioni parziali

Voto diploma

	maschi		Femmine	
	Stesso anno	Due anni prima	Stesso anno	Due anni prima
Autostima	.10	.06	.08	.04
Ottimismo	-.12	.03	.02	.02
Soddisfazione di vita	.01	-.08	-.08	-.05

Correlazione di ordine zero

<i>Pensiero positivo</i>	.16*	.21*	.23**	.14*
--------------------------	-------------	-------------	--------------	-------------

***p<.05 **p<.01**

Note: Tutti I coefficienti di correlazione parziali non sono significativi, eccetto quelli segnati con l'asterisco.

**Le relazioni tra Autostima,
Soddisfazione per la vita,
Ottimismo e Pensiero Positivo
con le dimensioni del benessere
personale proposte da C. Ryff**

	Crescita personale		Scopo di vita		Accettazione di sé		Autonomia		Rapporti positivi con gli altri		Dominio sull'ambiente	
	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Autostima	.12	.08	.06	-.10	.12	.22**	.14*	.19**	.10	-.03	.17**	.19**
Ottimismo	.02	-.04	-.05	-.02	-.02	.25**	.04	-.08	.05	-.03	-.08	-.15*
Soddisfazione di vita	-.14*	-.03	-.03	.11*	-.10	.07	-.17**	-.09	-.14*	.06	-.10	.00
<i>Correlazioni di ordine zero</i>												
Pensiero positivo	.53**	.40**	.53**	.45**	.78**	.83**	.46**	.43**	.61**	.46**	.70**	.66**

**Le convinzioni di autoefficacia quali
determinanti personali
del pensiero positivo**

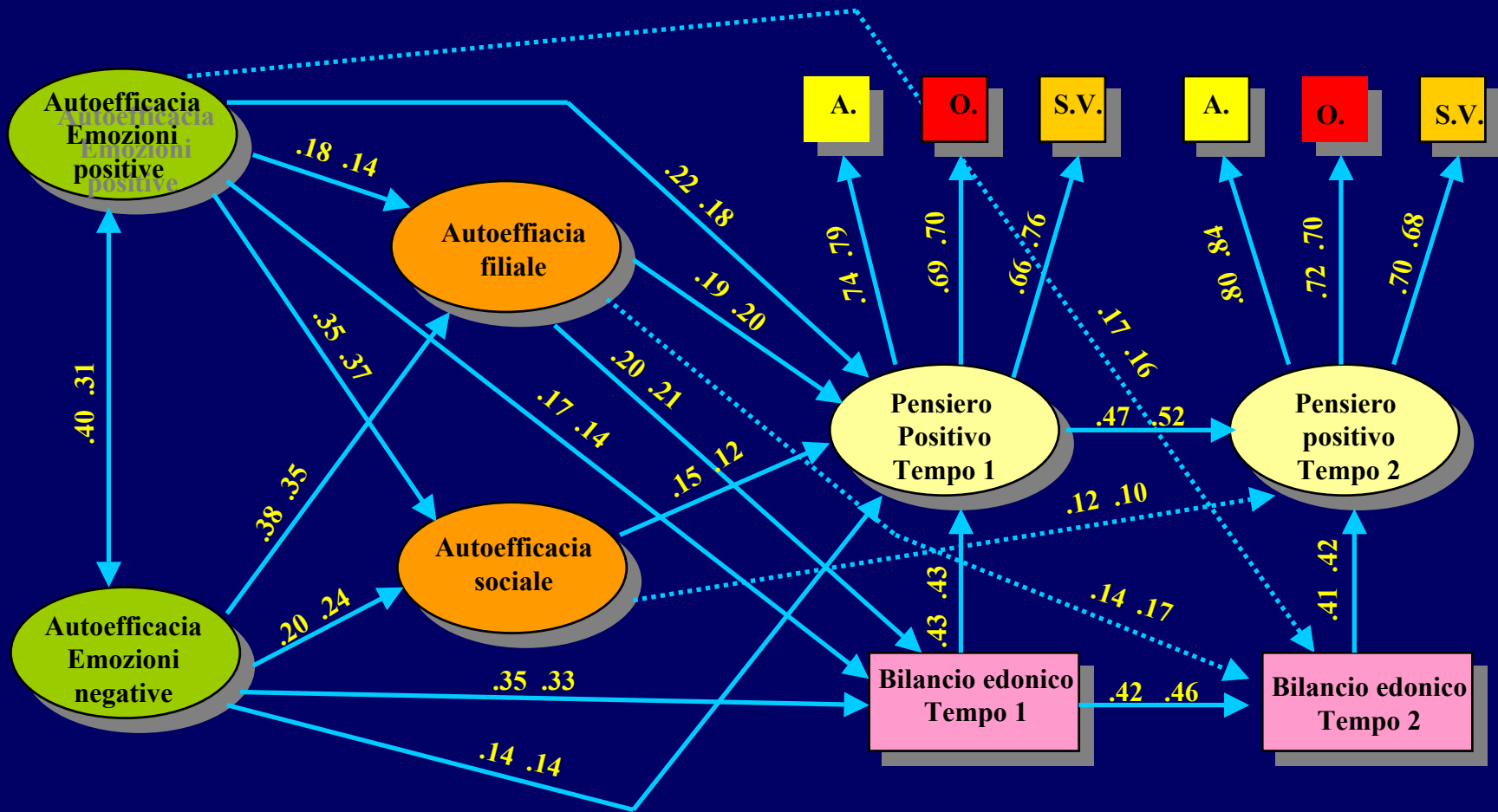
Tra le strutture e i meccanismi che attestano il ruolo attivo che la persona svolge nell'improntare il corso della propria vita assumono un rilievo particolare le **CONVINZIONI DI AUTOEFFICACIA, cioè quanto le persone ritengono di essere in grado di far fronte alle varie situazioni**

Convinzioni di Autoefficacia

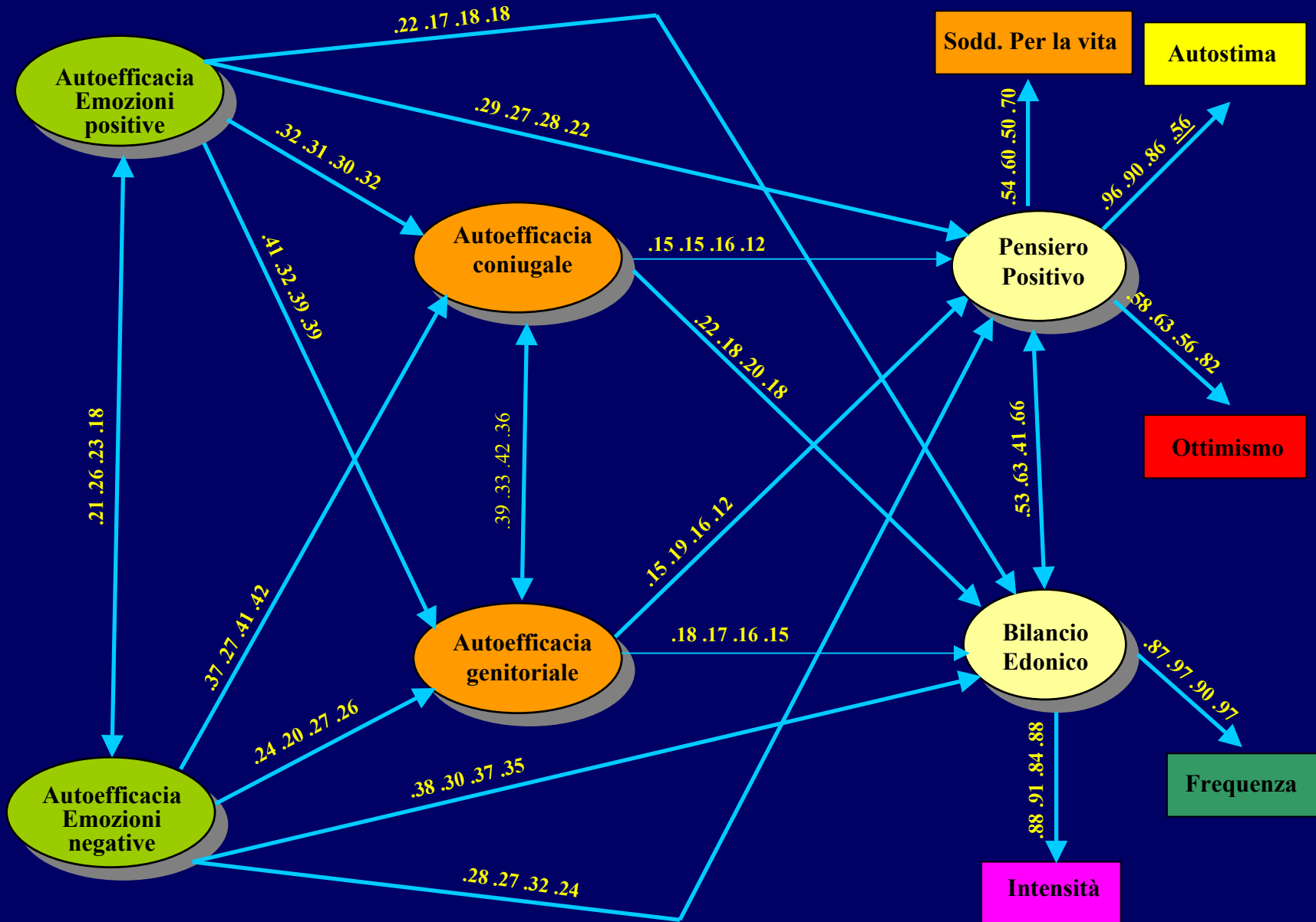
- ➔ **Nell'insieme di tali convinzioni si riflette la proprietà della persona di concertare e dirigere la condotta facendo riferimento a ciò che pensa di se stessa in quanto agente di decisione, di iniziativa e di controllo**
- ➔ **In ciascuna convinzione si riflette l'effettiva capacità dell'individuo di autoregolarsi e operare con successo in particolari ambiti di attività**

UN MODELLO CONCETTUALE

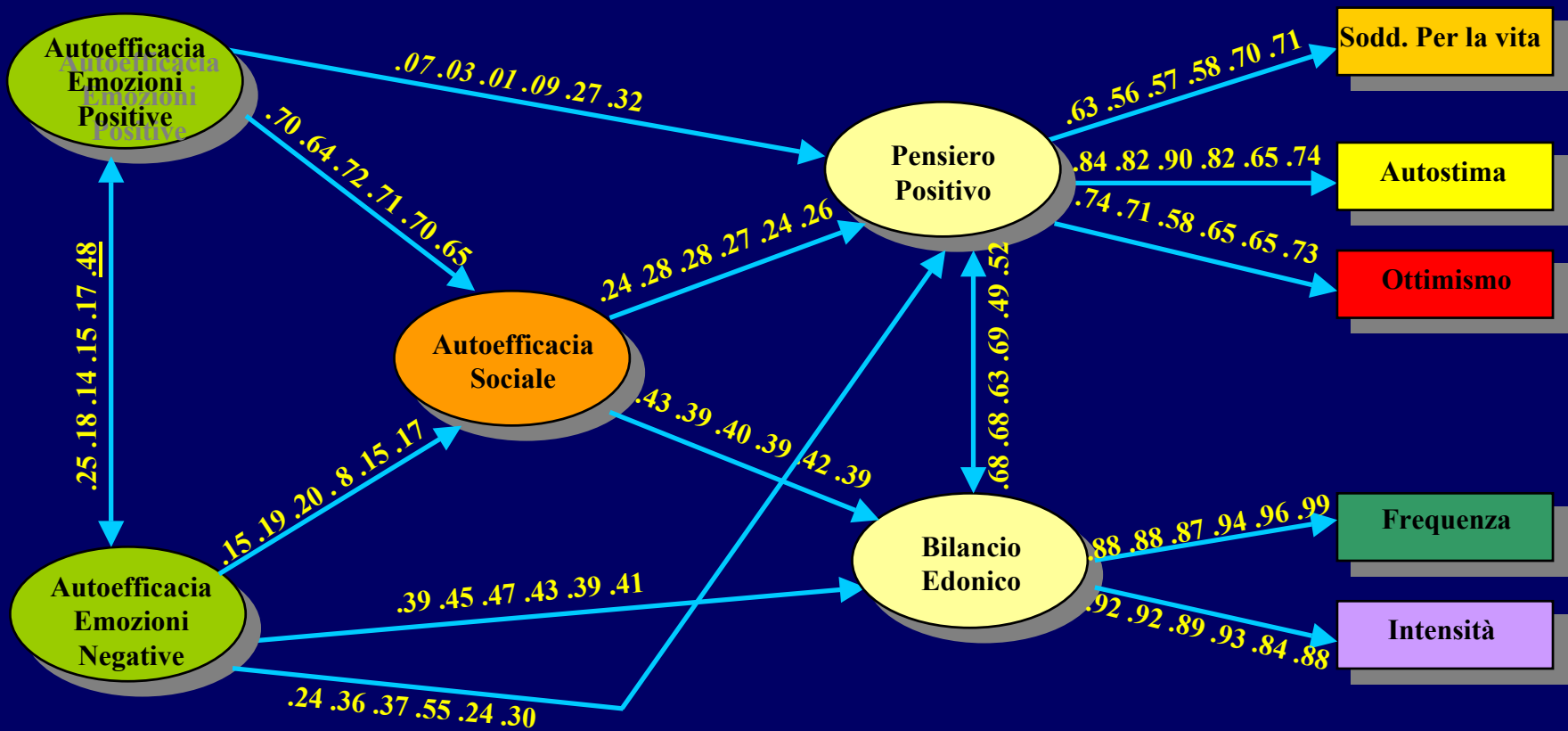




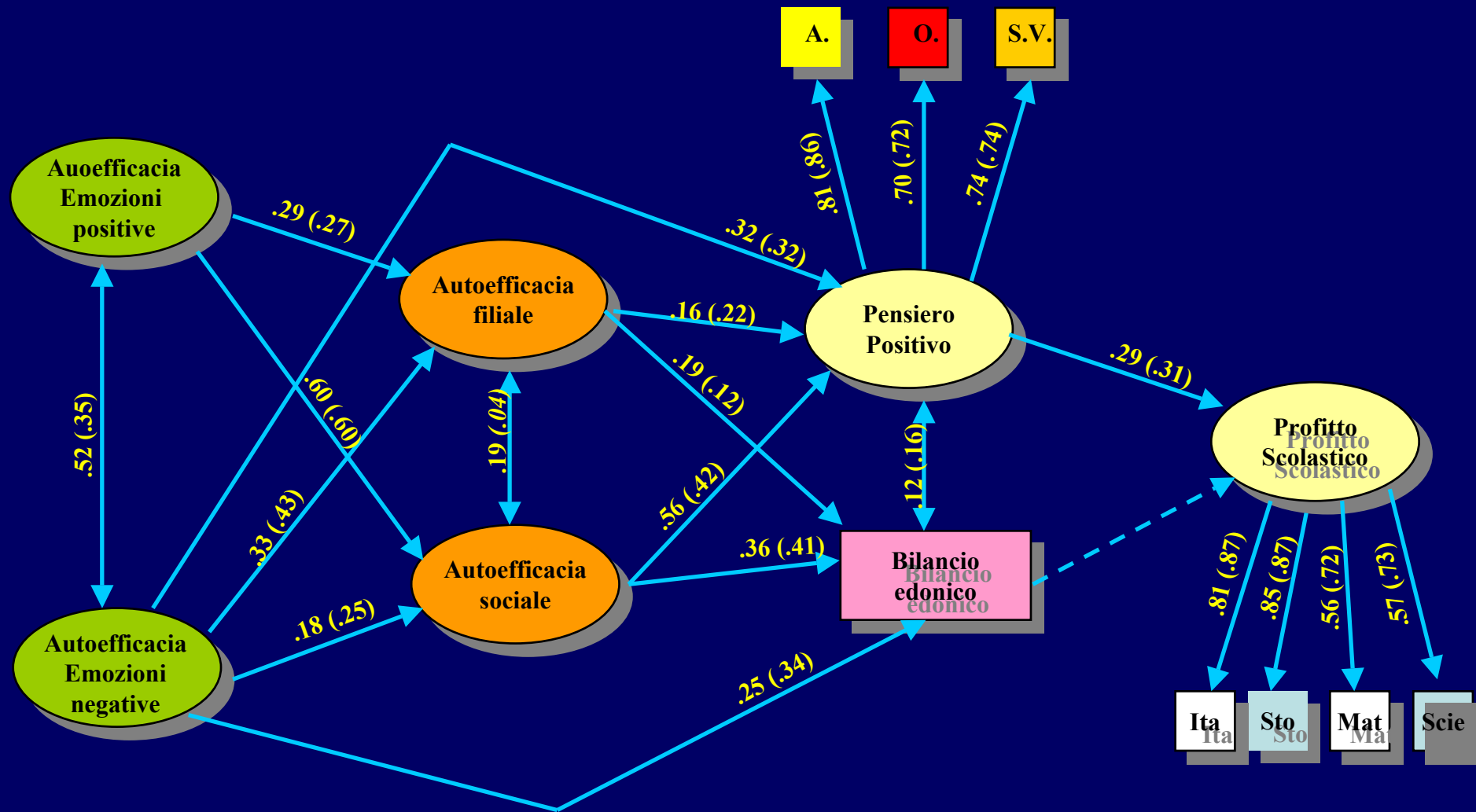
Caprara, G.V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. (2006). Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 15, 30-43.



Caprara, G.V. & Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 601-625.



Caprara, G.V. & Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 4, 275-286.



CHISQUARE(95) = 168.29 p.<.01 CF2 = .97 TLI = .96 RMSEA = .06 [.04 - .07] SRMR = .04

Società Italiana di Psicologia Positiva

I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva

Milano, 1 dicembre 2007

www.psicologiapositiva.it