

**PREVENIRE IL DISAGIO,
PROMUOVERE IL BENESSERE:
LA PROSPETTIVA
SALUTOGENICA**

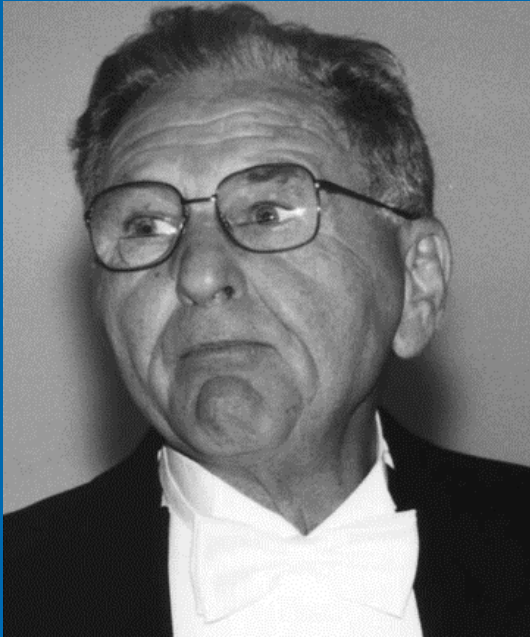
Maria Elena Magrin



**Come è possibile vivere
(sopravvivere)...**

**...e vivere bene
sotto stress?**

Aaron Antonovsky



(1923-1994)

⇒ *Health, Stress and Coping*, 1979

⇒ *Unraveling the Mystery of Health: how people manage stress and stay well*, 1987

⇒ *Theory in Health Promotion: research and practice*, Copenhagen, 2nd-4th September, 1992

APPROCCIO PATOGENICO



CURA

PREVENZIONE

PROMOZIONE ?!

**siamo tutti
immersi
nelle acque
pericolose
del fiume
della vita**



APPROCCIO SALUTOGENICO

quali sono i fattori...

patogenesi

⇒ ...all'origine del disagio → rischio

salutogenesi

⇒ ...che consentono di conseguire, salvaguardare, sviluppare benessere

Come possiamo comprendere il movimento delle persone in direzione del 'polo salute'?

malattia

I FATTORI SALUTARI

salute

disagio
STRESSOR

CAPLAN, 1964 ⇒ ostacolo che scatena la crisi qualora il soggetto non riesca a farvi fronte

MINACCIA
rottura
dell'equilibrio
omeostatico

EVENTO CRITICO
κρίσις ⇒ scelta, giudizio, decisione,
momento risolutivo del male

SFIDA
esperienza ottimale
funzionamento
psicologico
ottimale

ERIKSON, 1959 ⇒ "confronti costruttivi"

OPPORTUNITA'
benessere

disagio

COPING



Processo adattivo che impegna il soggetto nel superamento di una situazione stressante in modo da eliminare, ridurre o tollerare la situazione stessa

(Lazarus e Folkman, 1984)

Holahn, Moos, Schaefer (1996), *Coping, Stress, Resistance and growth: conceptualizing adaptive functioning*

Moos (2002), *The Mystery of Human Context and Coping: an Unravelling of Clues*

EVENTO CRITICO

RESILIENZA



Un insieme di processi che facilitano un adattamento efficace e promuovono lo sviluppo della persona anche in contesti di vita altamente stressanti

(Roisman, 2005)

È più che la semplice assenza di psicopatologia.
È caratterizzata da una traiettoria stabile di funzionamento sano
e dalla capacità di esperienze generative ed emozioni positive
(Bonanno, 2004)

benessere

disagio

PTSD



insieme di sintomi psicopatologici, in alcuni casi perduranti anche per molti anni, che si strutturano come possibile conseguenza a medio-lungo termine di un evento traumatico, catastrofico o violento

TRAUMA

CRESCITA POST-TRAUMATICA

cambiamenti psicologici positivi vissuti come risultato di una lotta in circostanze di vita altamente sfidanti

(Tedeschi, Calhoun, 2004)

TERMINOLOGIA

reinterpretazione positiva (Scheier *et al.*, 1986)
coping trasformativo (Aldwin, 1994)
individuazione dei benefici (Affleck, Tennen, 1996)
crescita correlata allo stress (Park *et al.*, 1996);
fiorire (Ryff, Singer, 1998)
crescita avversativa (Joseph, Linley, 2005)

MISURE

Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) (Tedeschi, Calhoun, 1996)
Stress Related Growth Scale (SRGS) (Park *et al.*, 1996)
Changes in Outlook Questionnaire (CiOQ) (Joseph *et al.*, 1993)
Thriving Scale (TS) (Abraido-Lanza *et al.*, 1998)
Perceived Benefit Scale (PBS) (McMillen, Fisher, 1998)

benessere

“La casita”

Capacità di scoprire un senso e una coerenza

Vanistendael S., Lecomte J. (2000), *Le bonheur est toujours possible*

Self-Determination Theory

Huta M.V., Ryan R. (in press), Pursuing pleasure versus virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives, *in press*

dimensione di senso

La volontà di significato

La volontà di senso, ossia la tensione radicale a trovare e realizzare uno scopo è l'interesse primario dell'uomo.

Chi sa di avere uno scopo nella vita ha in mano un valore ineguagliabile da un punto di vista sia psicoterapeutico che di igiene mentale.

Frankl V. (1963), *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*

Existential meaning

Reker G. T., Chamberlain K. (2000) *Exploring existential meaning: optimizing human development across the life span*

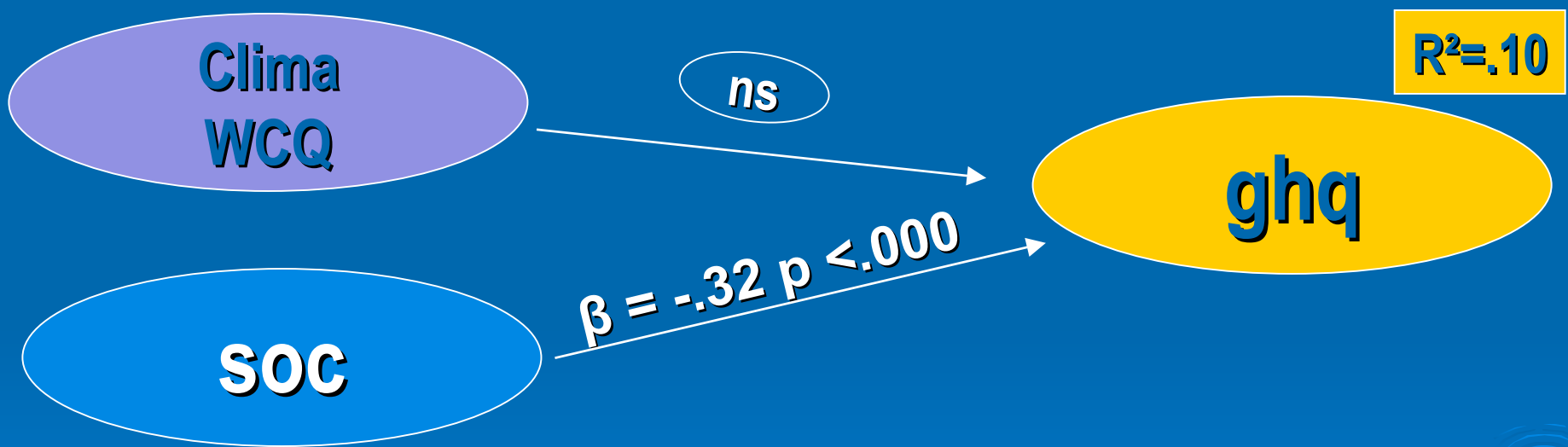
Il Senso di Coerenza

un orientamento globale, che esprime la misura in cui una persona ha un pervasivo, duraturo ma dinamico sentimento di confidenza che gli stimoli provenienti dall'ambiente interno ed esterno sono strutturati, prevedibili, spiegabili, che le risorse per fronteggiare efficacemente le richieste poste dall'ambiente sono disponibili e accessibili, e che le richieste poste dall'ambiente sono sfide ricche di impegno e coinvolgimento

Antonovsky A. (1987), *Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well*

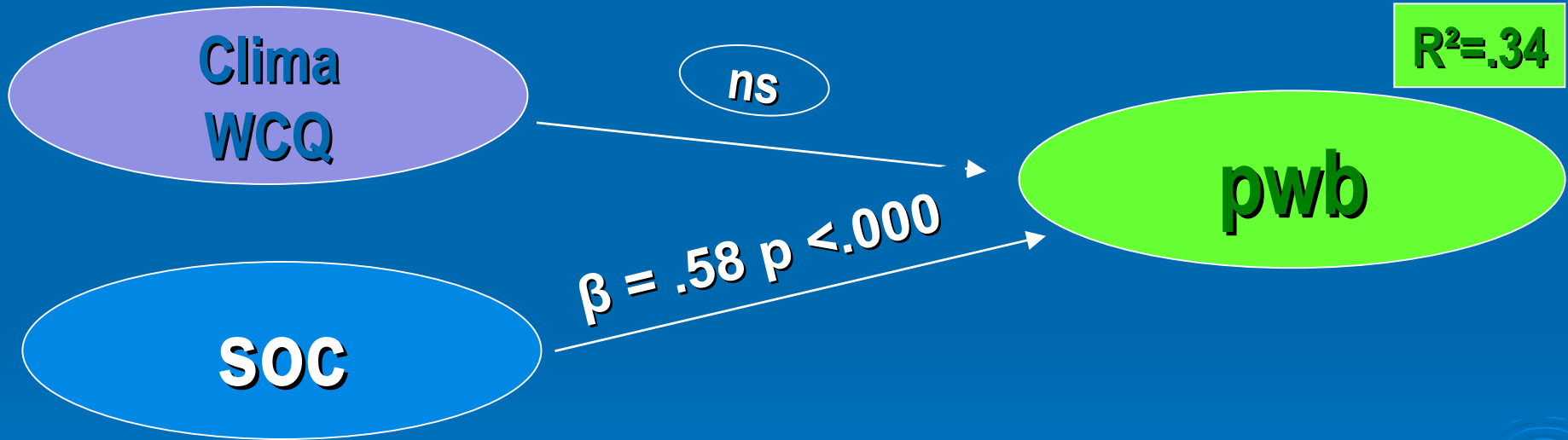
Eriksson M., Lindström B. (2006), *Antonovsky's Sense of Coherence Scale and the Relation with Health: a Systematic review*

Partecipanti → 210 lavoratori settore pubblico



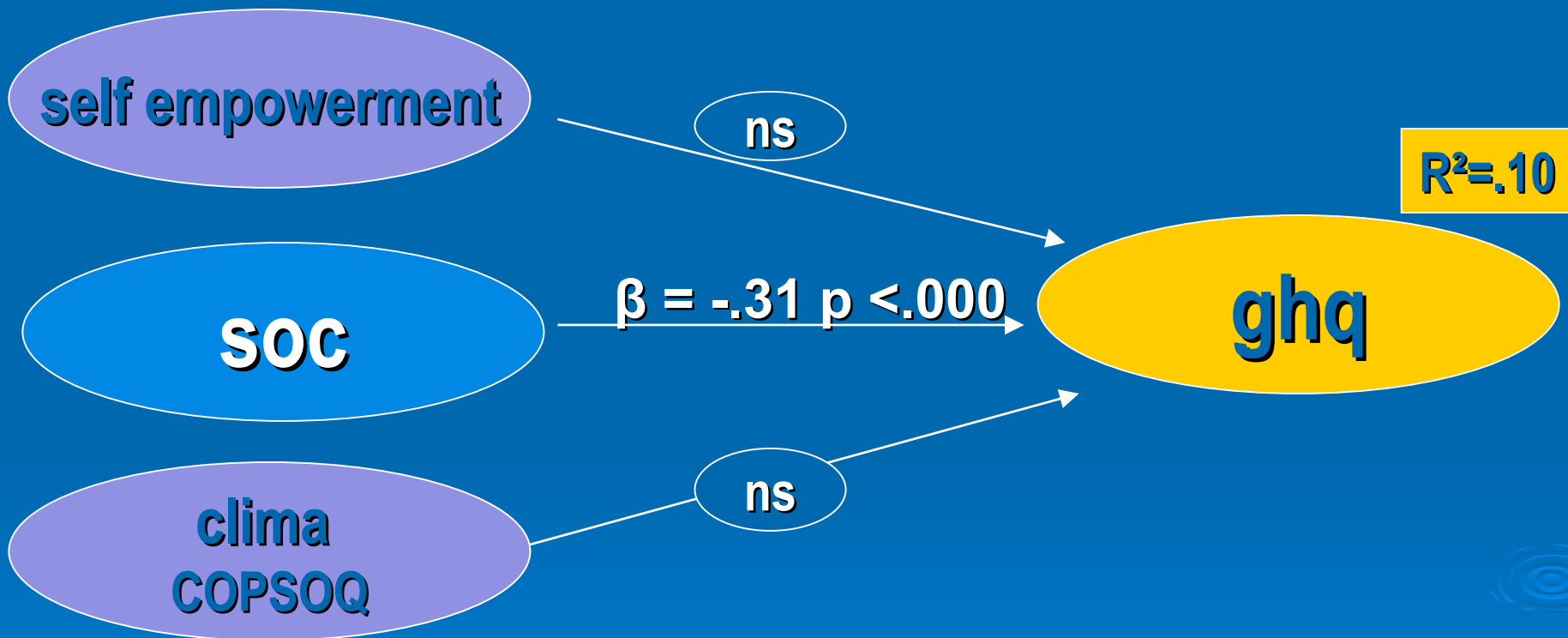
CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE → **non significative**
(socio-anagrafiche/organizzative)

Partecipanti → 210 lavoratori settore pubblico



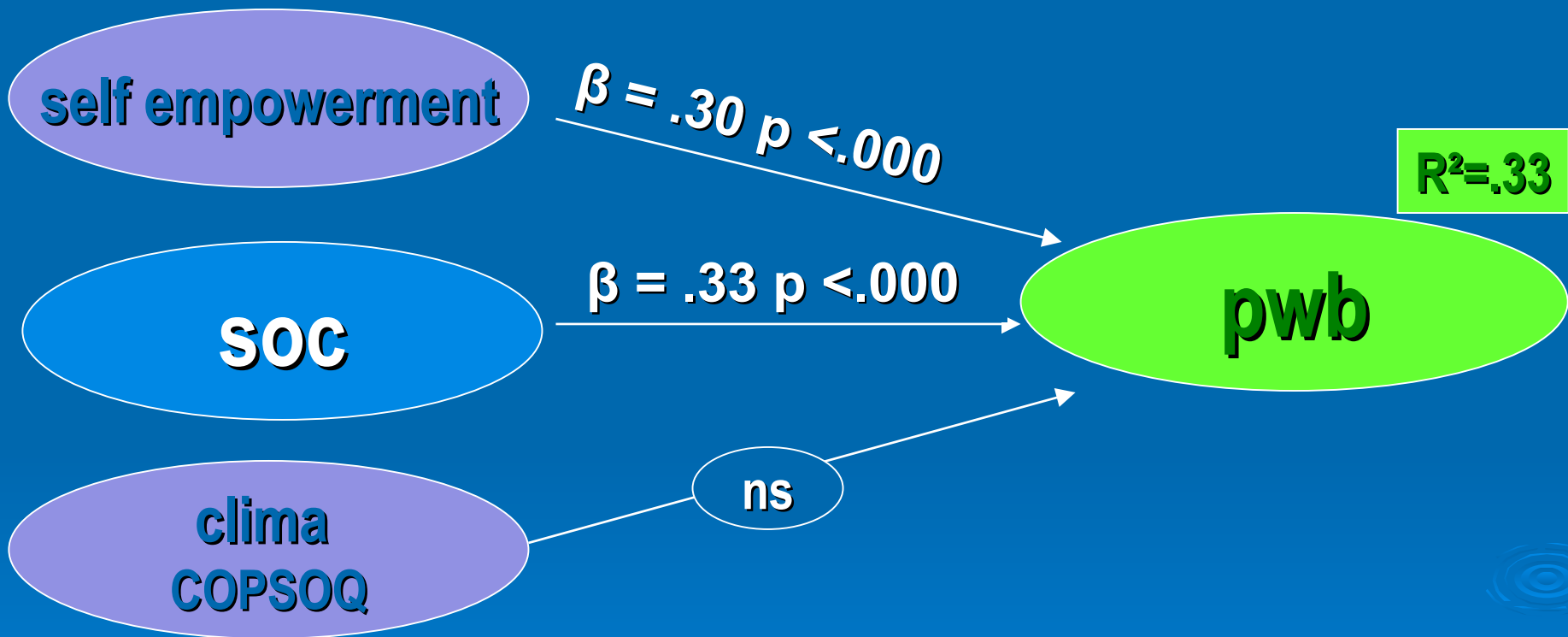
CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE → non significative
(socio-anagrafiche/organizzative)

Partecipanti  236 lavoratori settore privato



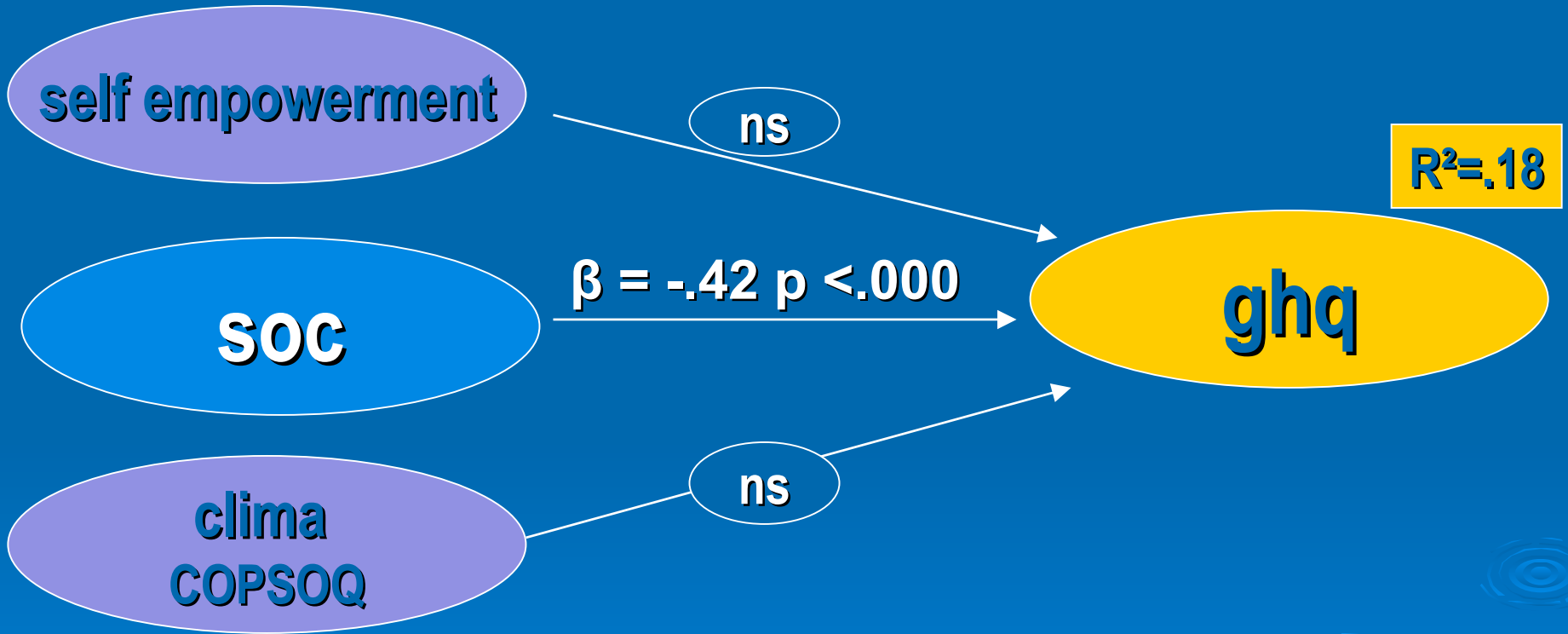
CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE  **non significative**
(socio-anagrafiche/organizzative)

Partecipanti \Rightarrow 236 lavoratori settore privato



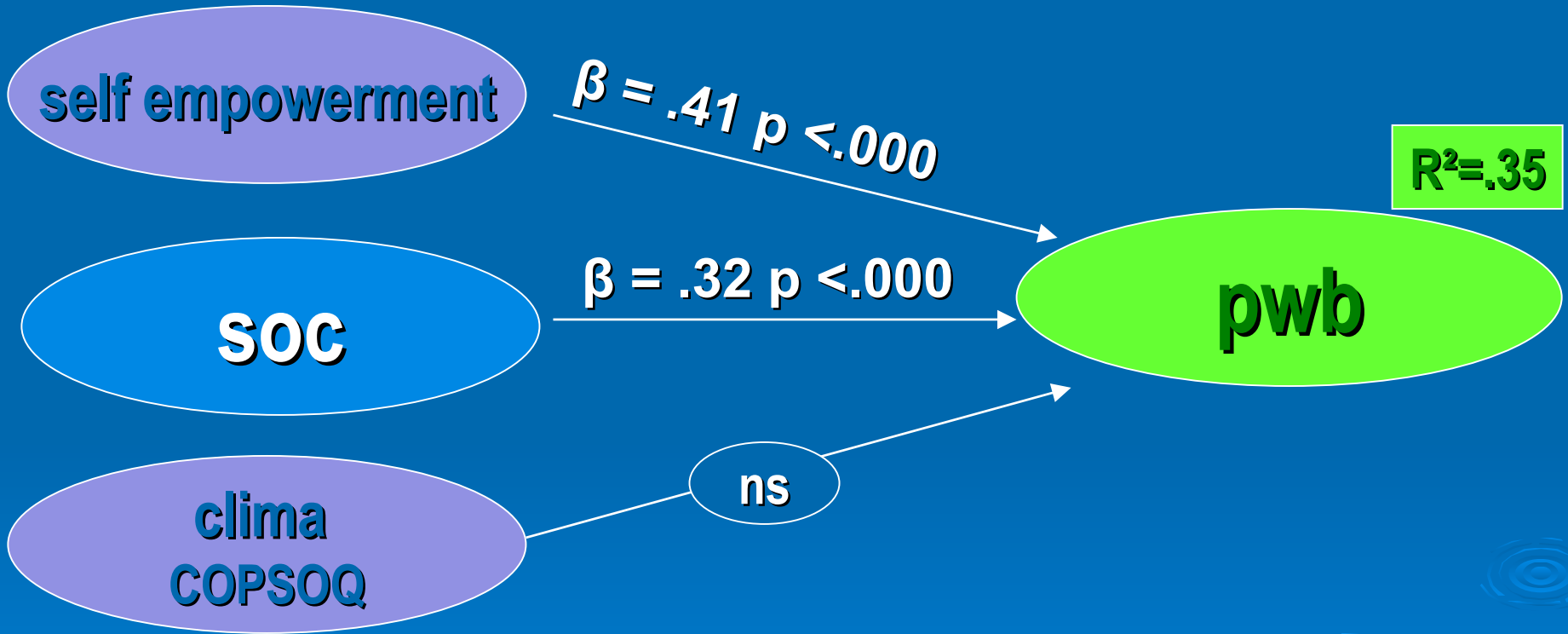
CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE \Rightarrow non significative
(socio-anagrafiche/organizzative)

Partecipanti → 139 lavoratori settore sanitario



CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE → non significative
(socio-anagrafiche/organizzative)

Partecipanti → 139 lavoratori settore sanitario

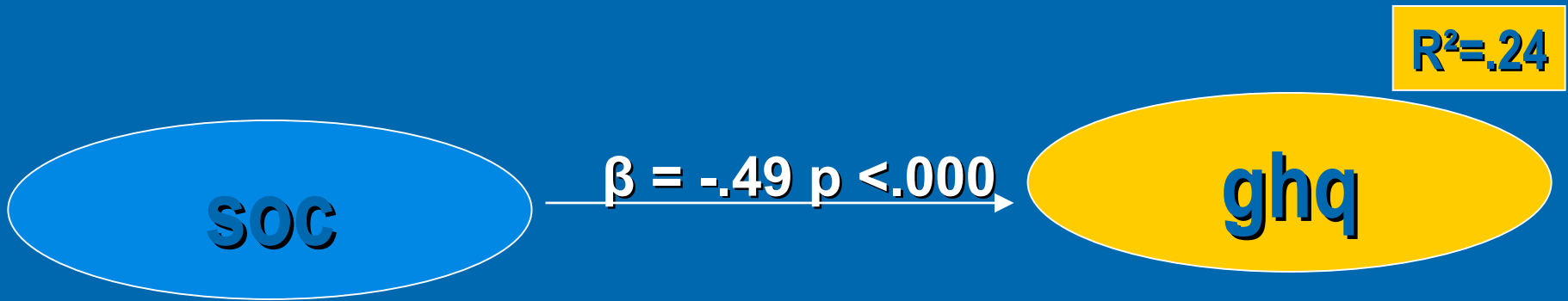


CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE → non significative
(socio-anagrafiche/organizzative)

Partecipanti



61 pazienti epatite C



CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE
(socio-anagrafiche/organizzative)

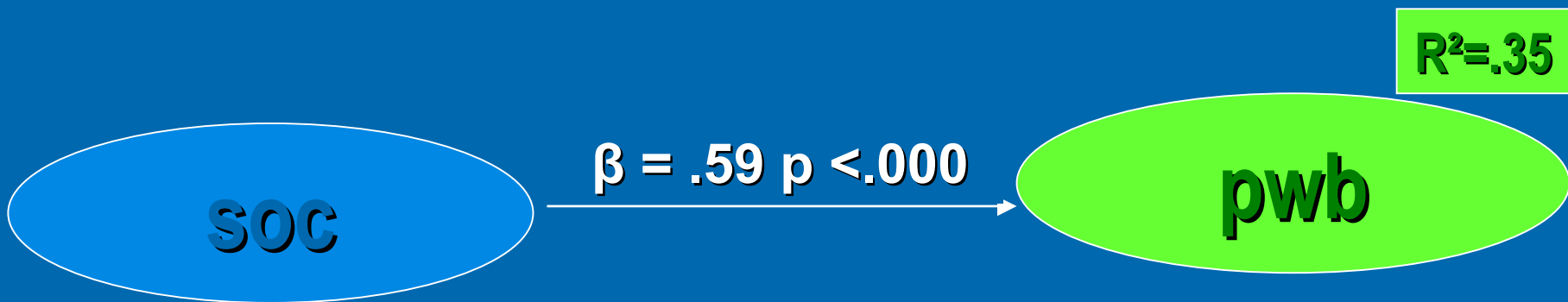


non significative

Partecipanti



61 pazienti epatite C



CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE
(socio-anagrafiche/organizzative)



non significative

Partecipanti



70 caregiver

Basic needs
BNS

ns

$R^2 = .24$

SOC

$\beta = -.51$ $p < .000$

ghq

Clima
WCQ

ns

CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE
(socio-anagrafiche/organizzative)



non significative

Partecipanti



70 caregiver

Basic needs
BNS

$\beta = .48$ $p < .000$

SOC

$\beta = .26$ $p < .01$

Clima
WCQ

ns

pwb

$R^2 = .41$

CONTROLLO VARIABILI ECOLOGICHE
(socio-anagrafiche/organizzative)



non significative

per proseguire...

Promuovere la salute significa

- impegnarsi a *orientare* il corso del *fiume*
- *promuovere le competenze* natatorie

affinché sia possibile nuotare in questo fiume

Società Italiana di Psicologia Positiva

I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva

Milano, 1 dicembre 2007

www.psicologiapositiva.it