



**I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva
COSTRUIRE E CONDIVIDERE BENESSERE**

**1 Dicembre 2007
Milano, Italia**

**LA PROMOZIONE DELLA
QUALITA' DELLA VITA E DEL
BENESSERE SOGGETTIVO**




Gian Franco Goldwurm

*Federico Colombo, Margherita Baruffi, Donatella Bielli,
Beatrice Corsale, Stefano Marchi*



Introduzione

- la psicologia positiva studia i modelli teorici ed i meccanismi che favoriscono il benessere soggettivo e la felicità, a partire da condizioni di “normalità”.
- 

Introduzione 2

- la psicologia positiva:
 - identifica e sviluppa le risorse personali in vista del miglioramento della qualità della vita,
 - favorisce inoltre lo svilupparsi di modalità cognitive positive,
 - incoraggia relazioni positive con gli altri,
 - consente l'autoaccettazione,
 - spinge verso l'autonomia,
 - accresce l'autostima,
 - amplia le abilità di coping,
 - stimola la creatività.

Introduzione 3

- Tra i maggiori ambiti di ricerca, ricordiamo brevemente:
 - i lavori di Fordyce sulla felicità e sul benessere soggettivo, ripresi e studiati nel contesto italiano da Goldwurm e collaboratori (Goldwurm, 1995; Goldwurm, Baruffi e Colombo 2003, 2004, 2005, 2006),
 - le osservazioni e gli studi sul *flow* e sulle sue caratteristiche, nonché sulle condizioni che lo promuovono, sviluppati da Csikszentmihalyi (1990, 1997) e in Italia da Delle Fave e Massimini (Delle Fave e Bassi, 1998; Delle Fave e Massimini, 2004; Massimini, Inghilleri e Delle Fave, 1996).
 - Gli studi di Seligman (1996, 2003) analizzano invece le caratteristiche dello stile esplicativo e delle sue interazioni con il comportamento e con la psicopatologia
 - Gli studi di Peterson e Seligman (2004) sulle potenzialità del carattere

```
graph LR; A[Gruppo di ricerca guidato da GianFranco Goldwurm] --> B[Subjective Well-Being Training (SWBT)]; A --> C[Corso di educazione all'ottimismo]; A --> D[Meditazione];
```

Gruppo di ricerca
guidato da
GianFranco Goldwurm

Subjective Well-Being
Training (SWBT)

Corso di educazione
all'ottimismo

Meditazione

SWBT

I lavori di Michael Fordyce (1977, 1983, 1985) dimostrano che le persone felici hanno in comune alcune caratteristiche di personalità e di stile di vita, e ha definito queste qualità come i *14 fondamentali*:

- 1) Essere più attivi e tenersi occupati;**
- 2) Passare più tempo socializzando;**
- 3) Essere produttivi svolgendo attività che abbiano significato;**
- 4) Organizzarsi meglio e pianificare le cose;**
- 5) Smettere di preoccuparsi;**
- 6) Ridimensionare le proprie aspettative e aspirazioni;**

SWBT

- 7) Sviluppare pensieri ottimistici e positivi;**
- 8) Essere orientati sul presente;**
- 9) Lavorare ad una sana personalità;**
- 10) Sviluppare una personalità socievole;**
- 11) Essere se stessi;**
- 12) Eliminare sentimenti negativi e problemi;**
- 13) I rapporti intimi sono la fonte principale di felicità;**
- 14) Considerare la felicità la priorità numero 1.**

SWBT -procedura 1/2

- 92 studenti sono stati divisi in due gruppi:
 - il gruppo sperimentale (N=45) ha seguito un training di sei mesi,
 - il gruppo di controllo (N=47) ha ricevuto solamente informazioni sul benessere soggettivo.
- I due gruppi erano simili per sesso, età e condizioni sociali.

Caratteristiche del Campione

Gruppo	N	Casi Validi	Femmine	Età media	Dev. Stan.	Laureati	Coniugati
Sperimentale	45	41 91%	36 88%	31,53	5,47	41 100%	16 39%
Controllo	47	39 83%	34 87%	32,06	4,97	39 100%	11 28%

SWBT -procedura 2/2

- All'inizio, a metà e alla fine del training sono stati somministrati tre strumenti che misurano il livello di felicità o benessere soggettivo.
- Training della durata di 8 incontri cadenza settimanale della durata media di 3 ore

Strumenti utilizzati

<i>Test</i>	<i>Autore</i>	<i>Costrutto misurato</i>
The Satisfaction with Life Scale (SWLS)	Diener et al. (1985)	Soddisfazione generale
The Psychap Inventory (PHI)	Fordyce (1985)	Felicità (Felicità raggiunta, Personalità, Attitudini e valori, Stile di vita)
Happiness Measures (HM)	Fordyce (1988)	Felicità e Infelicità

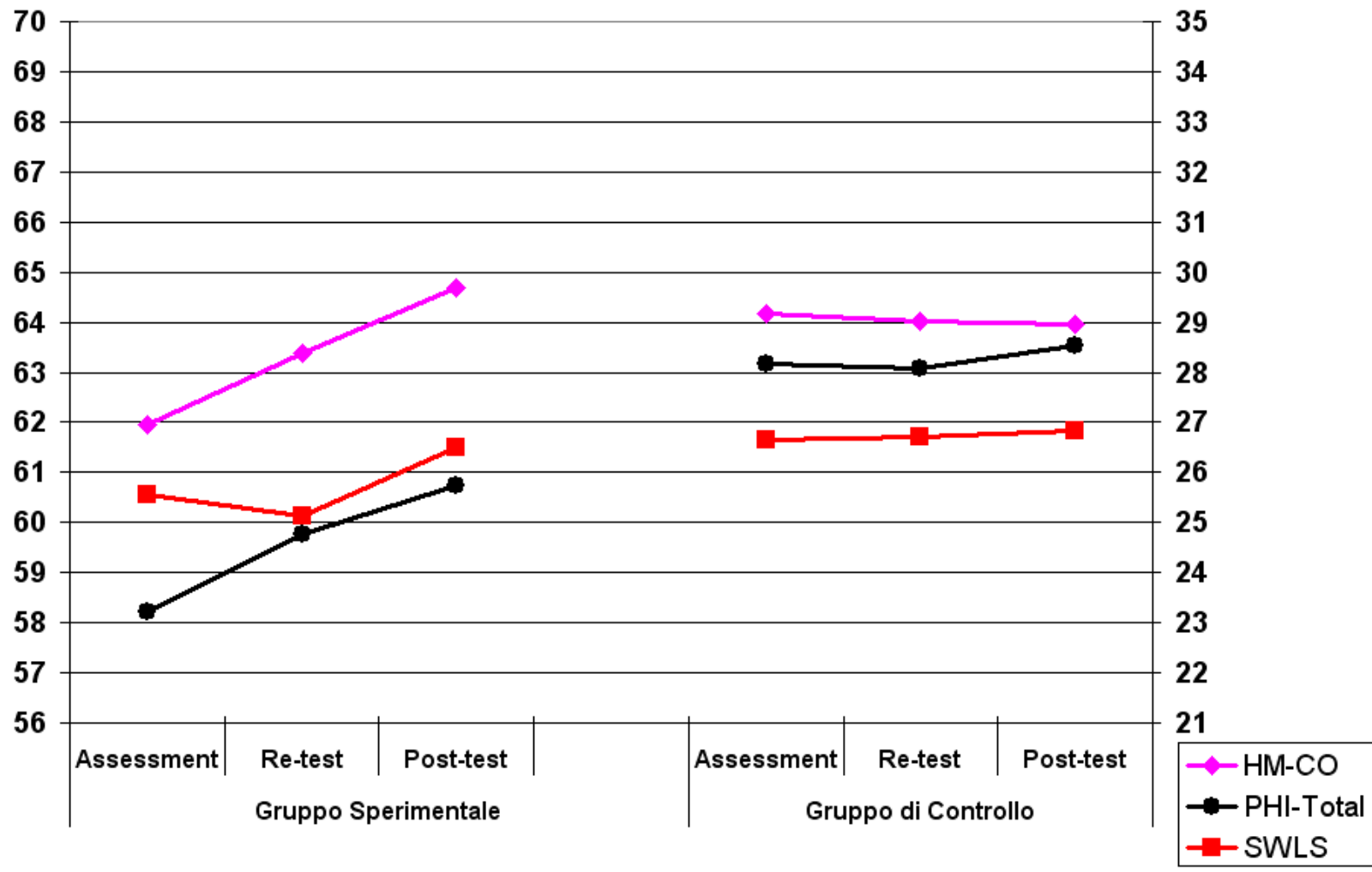
Subjective Well-being Training 1/2

<i>Gruppo sperimentale</i>	<i>Gruppo di controllo</i>
1° incontro <ul style="list-style-type: none">▪ Assessment▪ Informazioni sulla QoV e sul Benessere soggettivo▪ Introduzione ai 14 fondamentali▪ Compiti a casa	1° incontro <ul style="list-style-type: none">▪ Assessment▪ Informazioni sulla QoV e sul Benessere soggettivo▪ Introduzione ai 14 fondamentali▪ Compiti a casa
Dal 2° al 5° incontro <ul style="list-style-type: none">▪ Revisione dei compiti a casa▪ Discussione e incoraggiamento▪ Approfondimento di un gruppo di 3-4 fondamentali▪ Compiti a casa	---

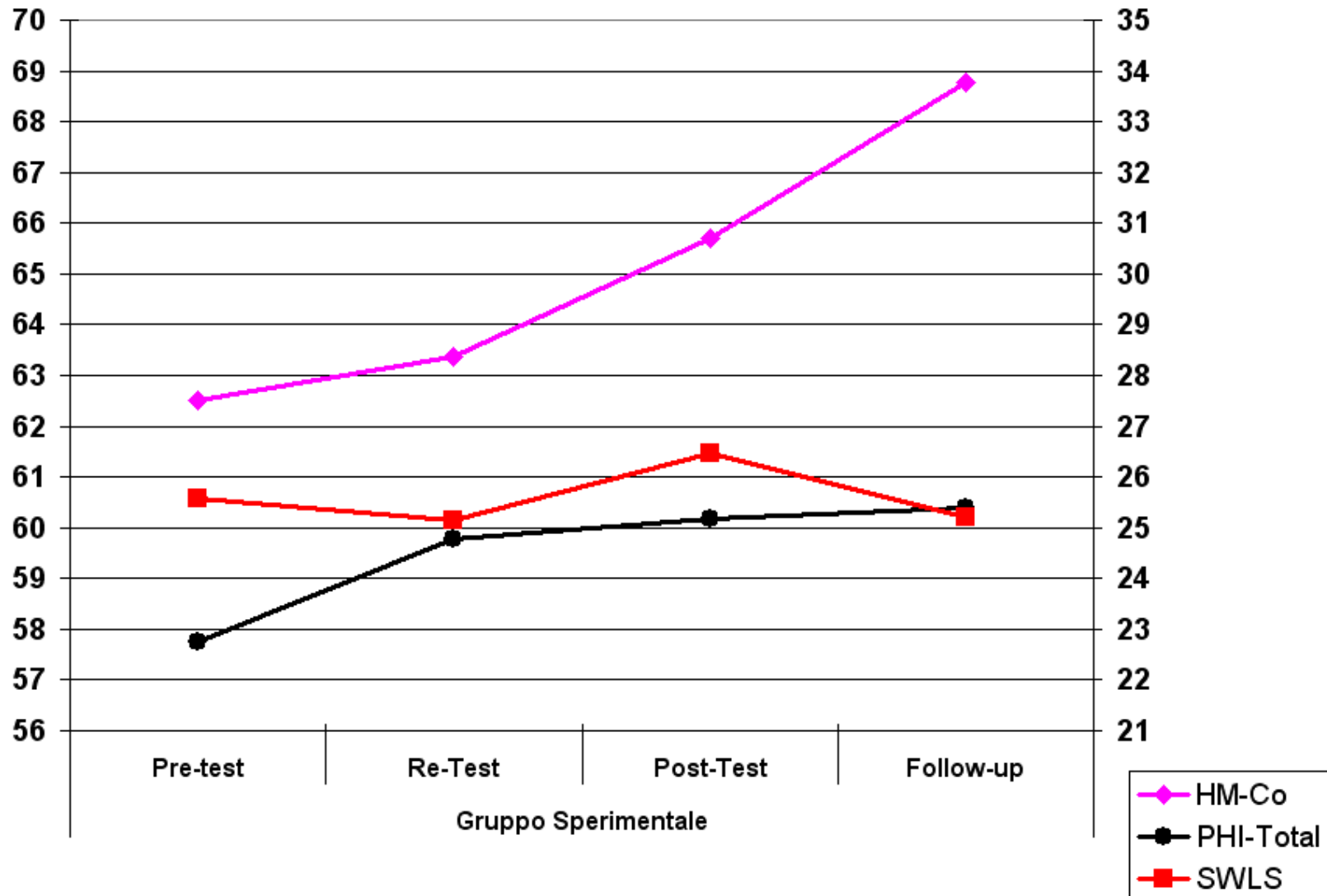
Subjective Well-being Training 2/2

<i>Gruppo sperimentale</i>	<i>Gruppo di controllo</i>
6° incontro <ul style="list-style-type: none">▪ Re-test intermedio▪ Discussione e incoraggiamento▪ Sintesi e richiamo dei 14 fondamentali▪ Compiti a casa	2° incontro <ul style="list-style-type: none">▪ Re-test intermedio▪ Informazioni generali
7° incontro <ul style="list-style-type: none">▪ Analisi dei risultati dei test e retest▪ Discussione e incoraggiamento	---
8° incontro <ul style="list-style-type: none">▪ Re-test finale▪ Verifica e discussione▪ Come condurre un SWBT	3° incontro <ul style="list-style-type: none">▪ Re-test finale▪ Verifica e discussione▪ Descrizione della ricerca

Risultati: Post-Test



Risultati: Follow-Up



SWBT - risultati

- La Scala di soddisfazione per la vita e l'Happiness Measures evidenziano un miglioramento leggero ma non significativo;
- Lo Psychap Inventory è risultato essere maggiormente sensibile. I soggetti che hanno partecipato al training mostrano un miglioramento globale significativo (punteggio totale) e, nello specifico, un notevole miglioramento nella Scala *Personalità Felice*.
- Le altre subscale evidenziano un leggero ma non significativo miglioramento.
- Il gruppo di controllo non ha evidenziato miglioramenti significativi.

Ottimismo

- Il training di educazione all'ottimismo ha lo scopo di insegnare uno stile esplicativo ottimistico, ispirandosi alle ricerche di Seligman (1996).
- Ogni persona ha una modalità principale di interpretare ed affrontare gli eventi, positivi o negativi, che incontra sulla sua strada, questa modalità viene chiamata *stile esplicativo* ed è rappresentata da tre dimensioni principali.

Ottimismo

La PERMANENZA, ovvero quanto ciascuno reputa durevole un avvenimento. Un evento positivo, o negativo, può essere percepito come provvisorio o permanente: i sentimenti corrispondenti saranno di conseguenza molto diversi.

La PERVASIVITA', ovvero quanto ciascuno crede che gli effetti degli eventi, positivi o negativi, siano specifici o universali. Nel primo caso riguarderanno un'area ben definita, nel secondo interesseranno tutti gli aspetti della vita.

La PERSONALIZZAZIONE, ovvero la tendenza ad attribuire le cause degli eventi a noi stessi (personalizzazione interna) o a fenomeni esterni (personalizzazione esterna).

Ottimismo – gruppo e procedura

- Gruppo sperimentale: 41 studenti;
- Gruppo di controllo: 40 studenti
- Sette Incontri della durata di 3 ore

Ottimismo –procedura

- 1° incontro: Pre test (Attributional Stile Questionnaire si Seligman; Scala di soddisfazione della vita di Diener, Happiness Measures di Fordyce); Spiegazione del rationale del corso (percorso di Seligman – aspetti teorici)
- 2° incontro: Gli ABC – esercizio di identificazione; homework (diario)
- 3° incontro: Condivisione homework; Come combattere le credenze pessimistiche (la distrazione); Homework
- Dal 4° al 6° incontro: Condivisione homework; Come combattere le credenze pessimistiche (la Discussione – Prove, alternative, implicazioni, utilità) Homework
- 7° incontro: Valutazione, dubbi; Post test

Confronto pre/post

	Test		Re-test		U di Mann-Whitney	Sign.
	Media	Deviazione standard	Media	Deviazione standard		
TEST	Gruppo sperimentale n=41					
ASQ						
PmB	2,59	1,36	2,29	1,45	-1,243	,214
PmG	5,00	1,72	4,80	1,71	-1,121	,262
PvB	3,10	1,37	2,56	1,23	-2,150	,032*
PvG	3,44	1,55	3,27	1,73	-,687	,492
HoB	5,68	2,10	4,85	1,80	-2,227	,026*
PsB	4,46	1,29	4,54	1,25	-,346	,730
PsG	2,98	1,46	3,39	1,46	-1,401	,161
B totale	10,15	2,46	9,39	2,14	-1,890	,059
G totale	11,41	3,28	11,46	3,52	-,331	,741
G - B	1,27	3,66	2,07	4,20	-1,481	,139
TEST	Gruppo di controllo n=40					
ASQ						
PmB	2,55	1,40	2,35	1,23	-,935	,350
PmG	5,05	1,41	5,08	1,51	-,110	,913
PvB	3,13	1,44	2,88	1,47	-1,172	,241
PvG	2,80	1,32	2,85	1,61	-,153	,878
HoB	5,68	1,82	5,23	2,14	-1,675	,094
PsB	4,38	1,39	4,63	1,43	-1,607	,108
PsG	3,08	1,51	3,15	1,76	-,028	,978
B totale	10,05	2,21	9,85	2,72	-,290	,772
G totale	10,93	2,75	11,08	3,14	-,429	,668
G - B	0,88	3,74	1,23	3,93	-,853	,393

Confronto pre/post

- Per quanto riguarda il gruppo sperimentale si osserva una riduzione significativa della *pervasività rispetto agli eventi negativi (PvB)*
- il gruppo sperimentale, e non il gruppo di controllo, migliora rispetto alla dimensione della *speranza* (HoB = somma delle dimensioni *pervasività e permanenza* rispetto agli *eventi negativi*)

Confronto tra gruppi a speranza moderata (HoB ≥ 5)

	Test		Re-test			
	Media	Deviazione standard	Media	Deviazione standard		
TEST	Gruppo sperimentale n= 30					
ASQ						
PmB	3,17	1,02	2,53	1,36	-2,283	,022*
PmG	5,27	1,72	5,07	1,55	-1,073	,283
PvB	3,53	1,25	2,73	1,28	-2,570	,010*
PvG	3,77	1,36	3,63	1,71	-,324	,746
HoB	6,70	1,32	5,27	1,66	-3,285	,001**
PsB	4,50	1,17	4,53	1,22	-,145	,884
PsG	3,10	1,35	3,47	1,46	-,989	,323
B totale	11,20	1,52	9,80	2,06	-3,109	,002*
G totale	12,13	3,01	12,17	3,37	-,229	,819
G - B	0,93	2,99	2,37	4,16	-2,275	,023*
TEST	Gruppo di controllo n= 29					
ASQ						
PmB	2,97	1,32	2,48	1,18	-1,892	,059
PmG	4,86	1,41	5,00	1,51	-,512	,609
PvB	3,52	1,45	3,24	1,50	-,985	,324
PvG	2,83	1,49	3,14	1,57	-1,036	,300
HoB	6,48	1,40	5,72	2,02	-2,205	,027*
PsB	4,31	1,34	4,59	1,45	-1,483	,138
PsG	3,14	1,66	3,17	1,81	-,148	,882
B totale	10,79	1,95	10,31	2,88	-,885	,376
G totale	10,83	3,00	11,31	3,27	-,986	,324
G - B	0,03	3,83	1,00	4,01	-1,623	,105

Confronto tra gruppi a speranza moderata ($H_oB \geq 5$)

- Il Gruppo sperimentale mostra cambiamenti significativi in alcune dimensioni teorizzate da Seligman come rilevanti nello studio dello stile esplicativo (PmB, PvB, HoB, TotB, G-B);
- Il gruppo di controllo mostra un cambiamento nella dimensione della speranza (Hob).

La meditazione

- E' uno strumento per apprendere ad essere consapevoli.
- La seduta meditativa ha dunque lo scopo di insegnare ad interrompere l'attività della mente e a diventare padroni dei suoi meccanismi, anziché subirli inconsapevolmente.
- Essa consiste essenzialmente nell'interruzione dall'attività della mente tramite la concentrazione su un *focus attento*, che può essere rappresentato da un suono, un'immagine, il respiro, le sensazioni corporee, e non ultimo il pensiero stesso, inteso come fenomeno da osservare al suo emergere senza prenderne parte né emotivamente né cognitivamente (Segal, Williams e Teasdale, 2006).

Meditazione - risultati

Item	Pre-test		Post-test		t	p<
	M	DS	M	DS		
Mi capita di provare delle emozioni e di non esserne cosciente fino ad un certo tempo dopo.	5.30	0.93	4.45	0.91	3.56	.01
Rompo o rovescio le cose per disattenzione o perchè penso a qualcosa d'altro.	5.22	0.95	5.14	1.04	0.25	n.s.
Trovo difficile rimanere focalizzato su quello che sta accadendo nel presente.	5.30	0.82	3.86	0.65	5.85	.001
Tendo a camminare rapidamente per arrivare dove sto andando senza prestare attenzione a che cosa sperimento lungo il percorso.	3.70	1.46	2.95	0.84	3.13	.01
Tendo a non notare i segnali di tensione o di disagio fisico fino a che non si impongono alla mia attenzione.	4.52	1.27	4.09	1.31	1.27	n.s.
Dimentico il nome delle persone non appena mi viene detto per la prima volta.	3.78	1.81	4.19	1.47	1.49	n.s.
Mi sembra di "andare in automatico" senza molta consapevolezza di che cosa sto facendo.	4.61	1.08	3.95	1.00	3.06	.01
Mi butto nelle attività senza essere realmente attento ad esse	4.87	0.92	4.50	1.06	1.62	n.s.
Sono così focalizzato sull'obiettivo che voglio raggiungere da perdere il contatto con ciò che sto facendo ora per ottenerlo	4.65	1.37	4.45	1.01	0.88	n.s.
Svolgo in automatico i lavori o "compiti" senza essere consapevole di ciò che sto facendo.	5.04	1.02	4.45	1.06	2.55	.05
Mi ritrovo che ascolto qualcuno con un orecchio facendo allo stesso tempo qualcos'altro	3.74	1.32	3.73	1.24	0.30	n.s.
Raggiungo dei posti con il "pilota automatico" e mi meraviglio una volta che sono arrivato là.	4.74	0.96	4.00	1.23	3.84	.001
Mi ritrovo preoccupato per il passato o il futuro.	3.74	1.29	3.71	1.10	0.00	n.s.
Mi ritrovo a fare cose senza prestare attenzione.	4.39	1.03	3.95	1.09	1.59	n.s.
Faccio uno spuntino senza accorgermi che sto mangiando.	5.78	0.52	5.50	0.96	1.19	n.s.

La meditazione - risultati

- Si è registrata una diminuzione dei punteggi medi in vari item: **i soggetti pertanto considerano se stessi più consapevoli all'inizio del training che non alla fine di esso.**
- Questo risultato inatteso ci ha molto incuriosito:
 - all'inizio del training di meditazione i partecipanti pensavano di essere consapevoli perché non sapevano cosa significasse realmente esserlo.
 - Alla fine del training hanno realizzato di non esserlo mai stati, per lo meno non secondo ciò che la meditazione insegna essere la consapevolezza.
 - Questo è forse il primo passo verso la consapevolezza, ossia essere consapevoli di non essere consapevoli.

Conclusioni

- Le ricerche presentate documentano che è possibile riprendere anche in Italia esperienze applicative maturate in culture differenti come quella statunitense o quelle asiatiche.
- Un secondo aspetto che merita di essere sottolineato riguarda la motivazione al cambiamento, determinante in tutti i training che richiedono lavoro personale e costanza.
- I risultati ottenuti hanno confermato l'efficacia, seppure in misura diversa, dei tre diversi training. Accanto al dato quantitativo però possiamo registrare l'interesse suscitato nei soggetti che hanno preso parte alle ricerche.



Grazie per
l'attenzione

Società Italiana di Psicologia Positiva

I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva

Milano, 1 dicembre 2007

www.psicologiapositiva.it