

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 27 – Novembre 2013 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

GIORNATE NAZIONALI DI PSICOLOGIA POSITIVA - "LA PSICOLOGIA POSITIVA E LA SFIDA DELLA COMPLESSITÀ" — VII EDIZIONE 2014

Dopo due edizioni milanesi, le Giornate di Psicologia Positiva si trasferiscono in Toscana. In via preliminare possiamo anticipare che si svolgeranno il 6 e 7 giugno 2014 presso l'Università di Firenze. A breve pubblicheremo ulteriori informazioni sul sito web della SIPP. Intanto, save the date! ☺

MODALITÀ DI ISCRIZIONE ALLA S.I.P.P.

Per diventare **Soci Ordinari** della Società Italiana di Psicologia Positiva è necessario essere presentati da almeno due soci ordinari, ed inviare una domanda comprensiva di:

- modulo d'iscrizione compilato;
- breve scritto con le motivazioni dell'iscrizione;
- curriculum scientifico e/o professionale.

Per diventare **Soci Affiliati** della Società Italiana di Psicologia Positiva è necessario inviare una domanda comprensiva di:

- modulo d'iscrizione compilato;
- scritto con le motivazioni dell'iscrizione;
- curriculum vitae.

La domanda verrà esaminata nella prima riunione utile del consiglio direttivo.

Dopo la delibera, verrà data comunicazione scritta e l'iscrizione potrà essere completata con il pagamento della quota associativa.

La quota associativa per l'anno 2014 è di 50,00 euro. Essa permette di usufruire di tutte le iniziative (ad es., invio della Newsletter di Psicologia Positiva, quote scontate ai congressi patrocinati dalla SIPP, ecc).

Inviare i documenti al seguente indirizzo e-mail: info@psicologiapositiva.it ☺

Società Italiana di Psicologia Positiva

c/o Scuola Asipse - IMIPSI
Via Settembrini, 2 – 20124 Milano
Web: www.psicologiapositiva.it
E-mail: info@psicologiapositiva.it

Consiglio Direttivo

Marta Bassi - *Presidente*
Spiridione Masaraki - *Presidente Eletto*
Stefano Gheno - *Presidente Passato*
Federico Colombo - *Segretario-Tesoriere*
Giuliano Balgera - *Consigliere*
Beatrice Corsale - *Consigliere*
Antonella Delle Fave - *Consigliere*
Andrea Fianco - *Consigliere*
Marta Scrignaro - *Consigliere*

Benvenuto al ventisettesimo numero della NEWSLETTER DI PSICOLOGIA POSITIVA a cura della Società Italiana di Psicologia Positiva (S.I.P.P.).

Dal novembre 2005, ormai otto anni, la Newsletter continua a presentarvi articoli di approfondimento, recensioni e notizie. ☺

L'ESPERIENZA QUOTIDIANA DEI SOCCORRITORI D'AMBULANZA: LA PROSPETTIVA DEI PROFESSIONISTI E DEI VOLONTARI DELLA CROCE ROSSA ITALIANA

Raffaella D.G. Sartori

Dipartimento di Fisiopatologia Medico-Chirurgica e dei Trapianti – Università degli Studi di Milano

Lavorare come soccorritori in contesti d'emergenza richiede la mobilitazione di notevoli risorse fisiche e psicologiche. L'imprevedibilità delle situazioni spesso costringe i soccorritori ad agire rapidamente, a lavorare fuori orario e a sottoporsi a sforzi prolungati avendo a disposizione poco tempo di recupero (Mitchell et al., 2004; Sterud et al., 2008). Gli operatori del soccorso possono, dunque, essere esposti a stress elevato con il conseguente rischio di sviluppare disturbi fisici e psicologici.

Riguardo alla salute fisica è stata rilevata, tra i soccorritori, una maggiore incidenza di problemi a livello muscolo-scheletrico (Johnson et al., 2005), ipertensione e disturbi del sonno (Aasa et al., 2005; Gallagher e McGilloway, 2007) rispetto alla popolazione generale. A livello psicologico, è stato riscontrato elevato rischio di sviluppare sintomi di disturbo post-traumatico da stress (DPTS), burnout e abuso di alcol (Jonsson et al., 2003; North et al., 2002; van der Ploeg e Kleber, 2003). Inoltre, circa il 10% dei cosiddetti lavoratori d'ambulanza sviluppa depressione clinica ed il 22% riporta elevati livelli di ansia (Bennet et al., 2004). Infine, è stato osservato che soccorrere bambini coinvolti in incidenti, vittime di suicidio o persone con arti mutilati espone il personale d'ambulanza ad elevati livelli di stress che spesso sfociano in problemi comportamentali (irritabilità, esplosioni di rabbia) e stati di alienazione (Gallagher & McGilloway, 2007).

Nonostante questi risultati preoccupanti, occorre sottolineare che la stragrande maggioranza dei soccorritori d'ambulanza non sviluppa disturbi psichici. Da ciò deriva l'importanza di approfondire gli aspetti positivi dell'esperienza di soccorso e i fattori contestuali e individuali che promuovono la salute psichica nei contesti di emergenza. La psicologia positiva ha fornito un contributo

rilevante agli studi condotti in questo settore. Riguardo agli aspetti contestuali che promuovono il benessere, è stato osservato che fornire assistenza rappresenta una fonte di gratificazione personale (Aasa et al., 2005). A livello individuale, è stata rilevata una relazione positiva tra senso di coerenza e bassa prevalenza di DPTS (Jonsson et al., 2003). Si è riscontrato altresì che i soccorritori che presentano elevati livelli di auto-efficacia riportano bassi livelli di stress e buona qualità della vita professionale (Prati et al., 2011; Sterud et al., 2008). Infine la ricerca relativa alla crescita post-traumatica ha mostrato che, in seguito ad esperienze traumatiche di soccorso, il personale d'ambulanza riporta frequentemente la percezione di cambiamenti positivi di personalità (Shakespeare-Finch et al., 2003) ed elevata soddisfazione lavorativa (Yilmaz e Sahin, 2007), indipendentemente dal livello di istruzione e dalla frequenza delle chiamate di soccorso.

A partire da queste premesse, recentemente abbiamo condotto uno studio volto ad analizzare la qualità dell'esperienza che soccorritori d'ambulanza, sia professionisti che volontari, associano alle attività quotidiane (Sartori e Delle Fave, 2013). Lo studio è stato condotto in collaborazione con il comitato provinciale di Milano della Croce Rossa Italiana. Alla ricerca hanno partecipato 14 soccorritori professionisti (4 donne e 10 uomini, età media = 34.2) e 11 volontari (3 donne e 8 uomini, età media = 33.5). I primi sono impegnati nel lavoro sette ore al giorno per cinque giorni; i secondi sono impegnati nel volontariato per circa 12 ore a settimana. Attraverso Experience Sampling Method (ESM, Hektner et al., 2007) abbiamo indagato in tempo reale la loro esperienza soggettiva

durante la vita quotidiana nel corso di una settimana (per un approfondimento su ESM si veda l'articolo di M. Bassi nella Newsletter SIPP n.25, marzo 2013). In particolare, abbiamo analizzato la qualità dell'esperienza dei partecipanti durante le attività di soccorso, indagandone le componenti affettive (es. felice), cognitive (es. concentrato) e motivazionali (es. libero).

I dati raccolti sono stati analizzati attraverso il Modello della Fluttuazione dell'Esperienza (EFM, per una revisione Delle Fave et al., 2011) che consente di individuare diversi profili esperienziali in base al rapporto tra le sfide e le abilità percepite nella situazione in corso. In particolare, ad elevate sfide ed elevate abilità corrisponde l'esperienza ottimale, caratterizzata da concentrazione, coinvolgimento, stato affettivo positivo e motivazione intrinseca (Csikszentmihalyi, 1975/2000). Per contro, a bassi punteggi di sfide ed abilità corrisponde uno stato di apatia, caratterizzato da disinteresse, disimpegno e malessere. Ad elevate abilità e bassi livelli di sfida è associata un'esperienza di rilassamento, contraddistinta da umore positivo ed elevata motivazione, ma anche da scarso investimento cognitivo. Infine, la percezione di elevate sfide e di scarse abilità personali è associata all'ansia. Essa caratterizza le situazioni in cui gli individui non si sentono in grado di far fronte alla situazione, sono molto concentrati ma in tensione.

I risultati hanno evidenziato che, in generale, le persone coinvolte in contesti di salvataggio sono frequentemente esposte ad elevate sfide ambientali. In particolare, durante le attività di soccorso, tanto i professionisti che i volontari riportano prevalentemente elevati livelli di sfide, concentrazione, coinvolgimento, controllo della situazione, attivazione, e percezione dell'importanza a breve termine dell'attività; allo stesso tempo, riportano livelli di rilassamento significativamente bassi, mostrando quindi una percezione adeguata del rischio intrinseco a queste situazioni. I risultati sono in linea con ciò che è emerso da precedenti studi condotti con un gruppo di alpinisti esaminati attraverso ESM durante una spedizione in alta quota (Delle Fave, Bassi & Massimini, 2003; Bassi e Delle Fave, 2010). È interessante notare, tuttavia, che mentre i professionisti riportano anche livelli elevati di abilità personali percepite, idee chiare e obiettivi futuri, i volontari riportano livelli elevati di eccitazione e facilità di concentrazione. Confrontando i due gruppi, si è osservato che i professionisti del soccorso percepiscono livelli di idee chiare significativamente più elevati dei volontari, mentre questi ultimi riportano livelli di facilità di concentrazione ed eccitazione significativamente più elevati dei professionisti. Inoltre, analizzando i profili esperienziali attraverso il modello EFM, è emerso che entrambi i gruppi di partecipanti associano frequentemente l'attività di soccorso all'esperienza ottimale. Tuttavia, rispetto ai colleghi professionisti, i volontari associano con maggiore frequenza le attività di salvataggio all'ansia.

L'analisi della qualità dell'esperienza in situazioni di emergenza è un aspetto in gran parte inesplorato della vita quotidiana degli operatori del soccorso. In particolare, reperire esperienze ottimali durante le attività di aiuto può essere considerato una risorsa, sia a livello individuale che sociale. A livello individuale, l'associazione di attività complesse quali le pratiche di soccorso - spesso eseguite in circostanze difficili e caratterizzate da esiti imprevedibili - a stati positivi e gratificanti come l'esperienza ottimale fornisce ai partecipanti opportunità di sviluppo delle proprie competenze e di crescita personale. A livello sociale, ciò ha conseguenze positive per quanto concerne la qualità degli interventi di emergenza: soccorritori motivati, impegnati e in controllo della situazione sono in grado di offrire un buon livello di assistenza, e dunque un servizio di elevata qualità alla comunità.

Sulla base di ciò, i training di preparazione rivolti ai soccorritori dovrebbero tenere conto delle differenti esperienze connesse ai contesti di emergenza. Dal momento che i professionisti sono esposti a situazioni critiche per un tempo più prolungato rispetto ai volontari, il training a loro rivolto dovrebbe mirare a mantenere buoni livelli di benessere lavorativo e prevenire situazioni di disagio connesse a stress elevato e burnout. Per quanto riguarda i volontari, invece, occorrerebbe fare leva sullo sviluppo di competenze ed abilità che

possano controbilanciare le sfide elevate associate alle attività di soccorso e ridurre i livelli di ansia.

Bibliografia

- Aasa, U., Brulin, C., Ångquist, K., & Barnekow-Bergkvist, M. (2005). Work-related psychosocial factors, worry about work conditions and health complaints among female and male ambulance personnel. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 19, 251–258.
- Bassi, M., & Delle Fave, A. (2010). Impact of extreme weather conditions on high-altitude climbers' goals and quality of experience. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 469–488.
- Bennett, P., Williams, Y., Page, N., Hood, K., Wollard, M., & Vetter, N. (2004). Associations between organizational and incident factors and emotional distress in emergency ambulance personnel. *British Journal of Clinical Psychology*, 44, 215–226.
- Csikszentmihalyi, M. (1975/2000). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 82–99.
- Delle Fave, A., Massimini, F., & Bassi, M. (2011). *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures. Social empowerment through personal growth*. Dordrecht, NL:
- Gallagher, S., & McGiloway, S. (2007). Living in critical times: The impact of critical incidents on frontline ambulance personnel: A qualitative perspective. *International Journal of Mental Health*, 9(3), 215–224.
- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience Sampling Method: measuring the quality of everyday life*. Sage Publications.
- Jonsson, S., Cooper, C., Cartwright, S., Donald, I., Taylor, P., & Millet, C. (2005). The experience of work-related stress across occupations. *Journal of Managerial Psychology*, 20, 178–187.
- Jonsson, A., Segesten K., & Mattsson, B. (2003). Post-traumatic stress among Swedish ambulance Personnel. *Emergency Medicine Journal* 20, 79–84.
- Mitchell, T.L., Stewart, S.H., & Loba P. (2004). "We will never forget...": The Swissair Flight 111 disaster and its Impact on volunteers and community. *Journal of Health Psychology*, 9(2), 245–262.
- North, C.S., Tivis, L., McMillen, J.C., Pfefferbaum, B., Spitznagel, E.L., Cox, J., et al., (2002). Psychiatry disorders in rescue workers after the Oklahoma City bombing. *American Journal of Psychiatry*, 159, 857–859.
- Prati, G., Pietrantonio, L., & Cicognani, E. (2011). Coping strategies and collective efficacy as mediators between stress appraisal and quality of life among rescue workers, *International Journal of Stress Management*, 18(2), 181–195.
- Sartori, R. D. G. e Delle Fave, A. (2013 accepted). First aid activities and well-being: the experience of professionals and volunteer rescuers. *Journal of Social Service Research*, accepted 2013.
- Shakespeare-Finch, J. E., Smith, S. G., Gow, K. M., Embelton, G., & Baird, L. (2003). The Prevalence of post-Traumatic Growth in Emergency Ambulance Personnel. *Traumatology*, 9(1), 58–71.
- Sterud, T., Hem, E., Ekeberg, Ø., & Lau, B. (2008). Occupational stressors and its organizational and individual correlates: A nationwide study of Norwegian ambulance personnel. *BMC Emergency Medicine*, 8, 8–16.
- van der Ploeg, E. & Kleber, R.J. (2003). Acute and chronic job stressors among ambulance personnel: predictors of health symptoms, *Occupational Environmental Medicine* 60, 140–146.
- Yilmaz, B., Sahin, N. H. (2007). Posttraumatic stress symptoms and posttraumatic growth in rescue workers. *Turk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 199–133. ©

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

LA FRANCIA: *Charles Martin-Krumm, Ph.D., Professore associato, Presidente dell'Associazione Francese e Francofona di Psicologia Positiva. Email: charles.martin-krumm@wanadoo.fr*

In Francia l'interesse per la psicologia positiva è letteralmente esploso negli ultimi mesi grazie a una serie di iniziative. Anzitutto la televisione ha trasmesso programmi speciali che hanno esplorato il concetto di felicità, le sue cause e hanno illustrato diverse strategie d'intervento volte ad aumentare i livelli di felicità delle persone. Questi programmi sono stati trasmessi, in prima serata, su importanti canali TV e hanno riscosso grande successo. Nel corso del 2011, 2012 e 2013 molte riviste hanno inoltre pubblicato articoli sul medesimo argomento ed alcune di queste hanno fatto esplicito riferimento alla psicologia positiva. Ad esempio, la rivista *Ça m'intéresse*, che è molto popolare in Francia e nei paesi francofoni, ha proposto tre numeri speciali sul tema "Nuova serie: psicologia positiva – lavoro, amore, amicizia...cosa ci rende felici?"; *Cerveau & Psycho*, altra rivista molto conosciuta [la versione francese di *Mente e Cervello*], ha dedicato un numero speciale alla psicologia positiva. E questi sono solo alcuni esempi; ce ne sono tanti altri apparsi sui principali quotidiani nazionali.

Le cose si stanno muovendo in Francia! Vengono anche pubblicati tanti libri divulgativi a riguardo. Alcuni sono assai popolari come *3 Kifs par jour* scritto da Florence Servan Schreiber o anche *Psycho Positive: mode d'emploi* pubblicato da Monique Borcard-Sacco. Questo tipo di pubblicazioni è importante perché propone un'introduzione alla psicologia positiva facilmente fruibile da tutti. Sono anche stati tradotti in francese i libri di autori noti a livello internazionale come Martin Seligman, Tal Ben Sahar, Ilona Boniwell e Sonja Lyubomirsky. Infine occorre menzionare i diversi siti web, tra cui quello dell'Associazione Francese e Francofona di Psicologia Positiva (AFfPP; si veda il riquadro dedicato al sito web), quello del presidente onorario dall'AFfPP, Jacques Lecomte (<http://www.psychologie-positive.net/spip.php?article8>), o i vari blog come quello tenuto dal sottoscritto (<http://charles-martin-krumm-psypos.blogspot.com/>).

Insomma, in questo momento, la psicologia positiva è sulla cresta dell'onda in Francia. E dal punto di vista scientifico? Ci sono ahimè ancora pochi ricercatori che si occupano di sviluppare studi scientifici di psicologia positiva, ma il numero è in aumento. La fondazione dell'AFfPP nel 2009 ha permesso di costruire una rete di ricercatori di lingua francese in costante dialogo sugli argomenti della psicologia positiva. Si tratta di studiosi che mettono in comune le proprie conoscenze e che conducono ricerche congiunte. Inoltre è stata organizzata una prima conferenza di psicologia positiva in Francia alla fine del giugno 2009 a cui sono stati invitati Christopher Peterson e Nansook Park. I loro interventi sono stati molto apprezzati e ciò ha senz'altro contribuito allo sviluppo della psicologia positiva in ambito della salute sul lavoro (la conferenza era stata organizzata dall'associazione dei medici del lavoro). Quest'anno, a novembre, si terrà una seconda conferenza a Metz a cui parteciperanno invitati prestigiosi quali Antonella Delle Fave, Robert Vallerand, Carmelo Vazquez. E' possibile consultare il programma alla pagina web: <http://www.psychologie-positive.com/evenements-agenda/congres-francais-de-laffpp/>. Questo evento contribuirà alla promozione della psicologia positiva come disciplina scientifica in Francia.

Per quanto riguarda la ricerca, sono stati indagati i legami tra dolore e mindfulness. Inoltre Rebecca Shankland (rebecca.shankland@orange.fr) sta conducendo uno studio all'università di Grenoble in merito alla gratitudine e ai suoi potenziali effetti nella prevenzione del malessere giovanile e nello sviluppo di comportamenti prosociali di bambini e adolescenti. Lo studio è reso possibile grazie a un fondo speciale di 52.000€ erogato dal governo francese. Inoltre, ci sono al momento almeno 3 studenti di dottorato che lavorano nel campo della psicologia positiva. Martine Regourd-Laizeau, presso l'Università di Metz, sta lavorando nel campo dell'intervento, terapia EMDR e psicologia positiva; più precisamente si occupa di sviluppare un protocollo sull'ottimismo e di studiarne gli effetti sul benessere e sulla prestazione (I supervisori sono Cyril Tarquinio, CTarquinio@aol.com, Università di Metz e Charles Martin-Krumm, Università della Bretagna Occidentale). Martine difenderà la sua tesi il 6 novembre. Yann Delas è invece al secondo anno di dottorato e sta portando avanti una ricerca sulla speranza in ambito scolastico e sportivo (I supervisori sono Yvon Léziart, Università di Rennes 2, e Charles Martin-Krumm, Università della Bretagna Occidentale).

Vi sono anche diversi gruppi di ricerca. Alcuni di questi lavorano nell'ambito del benessere dei giovani alunni e indagano variabili come flow, motivazione e ottimismo. Fabien Fenouillet è il responsabile di uno di questi gruppi presso l'Università di Nanterre – Paris Ouest (fabienfenouillet@yahoo.fr). Anche Laurence Kern (laurence.kern@gmail.com) ha creato un proprio gruppo di ricerca presso la stessa università. Esso studia il benessere e la salute degli studenti universitari, analizzando la relazione tra esercizio fisico e variabili quali ottimismo, felicità, soddisfazione. E ci sono ancora tanti altri gruppi: per la prima volta in Francia, è stata creata all'Ecole de Management di Grenoble una cattedra dedicata a "mindfulness, benessere sul lavoro e pace economica" diretta da Dominique Steiler (Dominique.STEILER@grenoble-em.com).

Tutti questi esempi mostrano come le variabili studiate tradizionalmente dalla psicologia positiva vengano ora incluse in vasti programmi di ricerca. Mostrano inoltre come la psicologia positiva stia diventando un'importante fonte di ispirazione per i ricercatori francesi.

Infine sono disponibili svariati volumi pubblicati da ricercatori francesi. Ecco i principali, partendo dai più recenti:

Martin-Krumm, C., Tarquinio, C., & Shaar, M. J. (2013). *Psychologie Positive et environnement professionnel*. Bruxelles: De Boeck.

Boniwell, I. (2012). *Psychologie Positive*. Paris: Payot.

Shankland, R. (2012). *Psychologie positive*. Paris: Dunod.

Cottraux, J. (2012). *Psychologie positive et bien-être au travail*. Paris: Masson.

Martin-Krumm, C. & Tarquinio, C. (2011). *Traité de Psychologie Positive: Fondements théoriques et implications pratiques*. Bruxelles: De Boeck.

Gaucher, R. (2010). *La Psychologie Positive ou l'étude scientifique du meilleur de nous-mêmes*. Paris: L'Harmattan.

Mehran, F. (2010). *Psychologie Positive et personnalité: Activation des ressources*. Paris: Elsevier Masson.

Lecomte, J. (2009). *Introduction à la psychologie positive*. Paris: Dunod.

Cottraux, J. (2007). *La force avec soi: Pour une psychologie positive*. Paris: Odile Jacob.

Per quanto riguarda le riviste specializzate, sono stati pubblicati due numeri speciali nel 2012, uno su *Pratiques Psychologiques* curato da Rebecca Shankland e un altro in *Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale* curato da Michaël Dambrun.

Cosa manca oggi in Francia? Probabilmente corsi di specializzazione in psicologia positiva come i MAPP (master in psicologia positiva applicata) di Philadelphia (diretto da James Pawelski) o di Londra (originariamente creato da Ilona Boniwell). Tuttavia è stato appena introdotto un nuovo programma di studi in leadership positiva presso l'Ecole Centrale di Paris, che è una delle scuole superiori più famose di Francia. E' Ilona Boniwell che si occupa di questo corso di grande successo (i.boniwell@gmail.com). Ed è sempre lei che gestisce le classi del master annuale su coaching positivo ed azienda, e che sta cercando di avviare il primo MAPP in Francia. Alcuni corsi sono già offerti all'interno di altri curricula rivolti a insegnanti (Università della Bretagna Occidentale), terapisti in ambito fisico o riabilitativo (Istituto per la Formazione in Educazione Fisica e Sportiva di Angers) o insegnanti di educazione fisica (Ecole Normale Supérieure). Evie Rosset è responsabile di una serie di tali corsi (erosset@gmail.com). Credo inoltre che in Francia sia necessario fornire programmi di intervento che consentano di tradurre in pratica i diversi approcci della psicologia positiva.

Senza altro la questione principale oggi è quella di continuare a diffondere la psicologia positiva come disciplina scientifica e far sì che non si riduca ad una nuova pratica di benessere o felicità o a una nuova tecnica di auto-sviluppo. Il futuro sarà probabilmente molto promettente! ☺

Visita il sito www.psicologiapositiva.it

VALUTARE LA RESILIENZA PER PROMUOVERE BENESSERE: IL QUESTIONARIO ORA (OCCUPATIONAL RESILIENCE ASSETS)

Maria Elena Magrin*, Stefano Gheno°

*Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Milano-Bicocca

°Dipartimento di Psicologia, Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano

La resilienza nei luoghi di lavoro

La nozione di resilienza, intesa come la capacità di non soccombere di fronte a circostanze sfavorevoli e/o traumatiche o addirittura di considerarle elementi di potenziale crescita personale, sta sempre più entrando nell'area dello sviluppo e della promozione della salute organizzativa.

All'interno di un contesto in cui le organizzazioni di lavoro sono sempre più luoghi di potenziale malessere per i propri membri, non tanto e non solo per loro caratteristiche ambientali, quanto e soprattutto per più ampie e generali circostanze di incertezza e di crisi, il poter disporre di un capitale umano resiliente rappresenta un indiscutibile fattore competitivo di successo. Le risorse di resilienza sono dunque *assets* fondamentali per le aziende che competono in contesti critici, nonché elementi promozionali di benessere per le persone che vi operano. Risulta dunque oggi particolarmente utile poter disporre di strumenti che consentano una valutazione di tali risorse nei contesti di lavoro, sia per disporre di una fotografia delle condizioni di resilienza presenti, sia per impostare efficaci interventi di sviluppo.

Tuttavia tra i molti strumenti disponibili per la valutazione e il miglioramento delle caratteristiche psicosociali dell'ambiente di lavoro, pochi sono utilizzabili per misurare la resilienza nei luoghi di lavoro. Inoltre i questionari sulla resilienza disponibili ad oggi non considerano il contributo congiunto delle diverse tipologie di risorse. Attraverso uno studio recente, attualmente in pubblicazione sul *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia*, abbiamo sviluppato un questionario multidimensionale, chiamato ORA-Q (Occupational Resilience Assets Questionnaire) (Magrin, Scignaro, Monticelli, Gheno, 2013), che mira a colmare questa lacuna e che andiamo sommariamente a presentare.

Le caratteristiche dello strumento

ORA-Q considera le risorse di resilienza a tre livelli:

1. Livello organizzativo. Considerando le caratteristiche dell'ambiente di lavoro, le organizzazioni resilienti sono quelle che forniscono ai lavoratori le risorse necessarie a percepire gli eventi stressanti come meno minacciosi, permettendo così alle energie utilizzate per limitare l'esito dannoso dello stress di essere reindirizzate sulle opportunità di crescita (Schaefer, Moos, 1992). In particolare, le organizzazioni resilienti sostengono i lavoratori nel loro bisogno di influenza e di discrezionalità nell'utilizzo delle proprie competenze (Karasek, Theorell, 1990), li aiutano a percepire gli obiettivi sottesi ai propri compiti che risultano così maggiormente dotati di senso, sviluppano il senso di appartenenza alla loro organizzazione e promuovono la capacità dei collaboratori di perseguire i propri obiettivi di vita e di lavoro anche in condizioni di stress (Bonanno, 1995).
2. Livello occupazionale. Considerando le caratteristiche dei lavoratori, quelli più resilienti sembrano possedere una particolare flessibilità cognitiva (Block, Block, 2006; Fredrickson et al., 2001; Kashdan, Rottenberg, 2010), che si riferisce innanzitutto al loro sentimento di potere (self-empowerment) (Gheno, 2007), alla capacità di adattarsi alla situazione e all'auto-efficacia (Martin, Rubin, 1995). Un'altra risorsa relativa a questo livello è definibile come agentività e si riferisce alla volontà di auto-organizzare l'esperienza e il comportamento al fine di impegnarsi in attività concordi con il senso integrato di sé (Deci, 1980).
3. Livello personale. Molte ricerche hanno dimostrato che il denominatore comune per spiegare la capacità delle persone resilienti di gestire bene le condizioni di stress è il senso di coerenza (sense of coherence) (Antonovsky, 1987). Si tratta di un orientamento disposizionale, concepito come un costrutto unitario, avente tre

componenti: il sentire che gli stimoli sono prevedibili e strutturati (comprensibilità), che le risorse disponibili sono sufficienti per gestire ciò che viene richiesto (maneggevolezza), che le richieste hanno senso e sono degne di un investimento (significatività) (Eriksson, Lindström, 2006).

ORA-Q si sviluppa su 8 diverse scale (4 relative alla resilienza organizzativa, 3 a quella occupazionale e 1 rappresentata dal questionario SOC), elaborate a partire da una ampia analisi della letteratura disponibile su questi temi, per un totale di 45 items.

Il questionario è stato somministrato ad un campione di oltre 1500 lavoratori, dimostrando buone proprietà psicometriche: tutte le scale presentano una buona affidabilità. L'analisi delle componenti principali ha permesso di individuare i fattori ipotizzati e le regressioni logistiche hanno confermato il ruolo di tutte le risorse di resilienza come *buffer* rispetto a condizioni di stress.

L'uso di ORA-Q nella promozione della salute e del benessere organizzativo

Il poter disporre di un valido strumento di misura delle risorse di resilienza utilizzabili nei luoghi di lavoro porta un importante contributo non solo alla conoscenza della realtà organizzativa, ma si dimostra anche e soprattutto efficace nell'impostare interventi di promozione del benessere secondo un approccio evidence-based.

Al momento attuale, sono in via di realizzazione alcune ricerche-intervento in diversi contesti organizzativi che utilizzano ORA-Q (in forma integrale, oppure limitatamente ad alcune sue scale) come strumento di:

- a) analisi delle esigenze di formazione, in particolare relativamente allo sviluppo di competenze e metacompetenze utili a sviluppare la resilienza e il benessere nelle popolazioni aziendali coinvolte;
- b) ingaggio e coinvolgimento delle popolazioni aziendali, attraverso un incremento della consapevolezza diffusa circa le criticità e i punti di forza circa la resilienza organizzativa;
- c) valutazione dell'esito della formazione svolta.

Bibliografia:

- Antonovsky, A. (1987). The salutogenic perspective: toward a new view of health and illness. *Advances*, 4, 47-55.
- Block, J., & Block, J.H. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist*, 61, 315-27.
- Bonanno, G.A. (2005). Resilience in the face of potential trauma. *Current Directions in Psychological Science*, 15, 482-87.
- Deci, E.L. (1980). *The psychology of self-determination theory*. Lexington: D. C. Heath.
- Eriksson, M., & Lindström, B. (2006). Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *Journal of Epidemiological and Community Health*, 60, 376-81.
- Fredrickson, B.L., Tugade, M.M., Waugh, C.E., Larkin, G.R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-76.
- Gheno, S. (2007). Potere in positivo. Il Self Empowerment e il benessere lavorativo. *Psicologia della Salute*, 1, 49-66.
- Karasek, R.A., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: stress, productivity and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.
- Kashdan, T.B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30, 865-78.
- Martin, M.M., & Rubin, R.B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 77, 623-26.
- Magrin, M.E., Scignaro, M., Monticelli, C., Gheno, S. (in corso di stampa, 2013), Occupational Resilience Assets Questionnaire (ORA-Q): A multilevel measure. *Giornale Italiano di Medicina del Lavoro ed Ergonomia*.
- Schaefer, J.A., & Moos, R.H. (1992). Life crises and personal growth. In B.N. Carpenter (ed.), *Personal coping: theory, research, and application* (pp.140-170). Westport: Praeger/Greenwood. ☺

III CONGRESSO MONDIALE DI PSICOLOGIA POSITIVA:
27-30 giugno, 2013, Los Angeles, USA

Il terzo Congresso Mondiale di Psicologia Positiva si è tenuto a Los Angeles dal 27 al 30 giugno scorsi. Il periodo non era certo dei migliori: la crisi economica internazionale ha messo a dura prova la buona volontà dei ricercatori e professionisti interessati all'evento, ed in molti casi ha reso purtroppo impossibile la loro partecipazione. Ciononostante, si è registrata un'affluenza comunque considerevole: circa 1200 partecipanti da 54 paesi, pur con una sostanziale rappresentanza del Nord America. Ospite accademico del Congresso è stato il vicino Claremont University College, dove Mihaly Csikszentmihalyi e Jeanne Nakamura dirigono il Quality of Life Research Center e il primo (ed unico) programma di Dottorato in Psicologia Positiva attualmente attivo a livello internazionale.

Il Congresso è stato preceduto da "master lecture" - in cui prestigiosi esponenti della disciplina presentavano le proprie ricerche - e workshop su temi sia di ricerca (in particolare approfondimenti metodologici) che di applicazione (in ambito clinico, lavorativo ed educativo).

La sessione di apertura ha visto Martin Seligman e Roy Baumeister discutere di felicità, costruzione di significato e creatività; i due studiosi hanno enfatizzato la progettualità e l'orientamento al futuro come componenti fondamentali del benessere individuale e sociale, in ogni età della vita. Le altre sessioni plenarie e ad invito hanno visto la partecipazione di relatori di notevole spessore scientifico come Barbara Fredrickson, Sabine Sonnentag e Robert Vallerand (presidente uscente dell'associazione). Particolarmente informativo è stato l'intervento di Richard Lerner, che ha illustrato un progetto longitudinale articolato su più livelli di ricerca e di intervento, diretto agli adolescenti e finalizzato a promuoverne le risorse ed i punti di forza in una prospettiva integrata che coinvolge anche famiglie, scuole e intere comunità. David Peterson di Google ha presentato un programma di coaching, mentre Marino Bonaiuto della Sapienza di Roma ha delineato possibili punti di convergenza tra la psicologia ambientale e la psicologia positiva, nella prospettiva della sostenibilità.

La rappresentanza italiana era decisamente limitata, ma articolata in più prospettive. Oltre a Marino Bonaiuto, Chiara Ruini ha relazionato su ricerche cliniche ed educative, mentre Antonella Delle Fave ha presieduto due simposi in qualità di coordinatrice del progetto Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation, i cui risultati derivati da campioni di 11 diversi paesi sono stati presentati dai membri della squadra internazionale che con abnegazione e perseveranza ha raccolto dati qualitativi e quantitativi negli ultimi tre anni.

Particolarmente toccante è stata la sessione commemorativa dedicata a Christopher Peterson, mancato improvvisamente nell'ottobre 2012, la cui carismatica figura di ricercatore e docente è stata delineata con efficacia da Nansook Park, che di Peterson è stata la collaboratrice più vicina.

Il Congresso si è concluso con un intervento di Mihaly Csikszentmihalyi, che ha posto l'accento sulle sfide ecologiche e culturali che l'attuale assetto internazionale pongono alla psicologia positiva.

Nella sessione conclusiva sono stati resi noti gli avvicendamenti nei ruoli direttivi dell'associazione. Il nuovo Presidente della IPPA per il biennio 2013-2015 è Carmelo Vazquez, dell'Università Complutense di Madrid, che speriamo di avere ospite in Italia nella prossima edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva. Antonella Delle Fave, past president uscente, ha concluso con questo Congresso il suo mandato all'interno del Consiglio Direttivo della IPPA, ma conserverà nei prossimi anni la posizione di membro del Board of Directors. ☺

NOVITA' EDITORIALI

📖 Antonella Delle Fave e Marta Bassi (2013). **Psicologia e Salute. Esperienze e risorse dei protagonisti della cura.** Torino: UTET Università.

La psicologia della salute è una disciplina in rapida espansione. A sei anni di distanza dalla prima edizione, le autrici propongono un aggiornamento del volume, volto sia alla revisione dei contenuti sia ad accogliere le nuove esigenze di formazione dei medici e degli altri professionisti in area sanitaria. *Psicologia e salute* propone un'analisi degli aspetti psicologici della salute e della malattia in una prospettiva integrata che tenga conto delle risorse individuali e sociali cui i professionisti della salute possono attingere per accompagnare efficacemente nel percorso della cura e dell'assistenza i pazienti e le loro famiglie. In quest'ottica, il volume illustra - a livello teorico e attraverso la presentazione di numerosi casi clinici - gli aspetti fondamentali della relazione d'aiuto e della comunicazione in ambito sanitario. Vengono analizzati gli aspetti cognitivi, emotivi, motivazionali e culturali connessi alla percezione e alla gestione della malattia da parte dei pazienti e delle loro famiglie, nonché l'esperienza degli operatori nella relazione con i pazienti e nel lavoro di équipe. Vengono inoltre presentati i più recenti modelli psicologici volti a favorire la partecipazione attiva dell'individuo al processo di cura, ma anche a quelli di prevenzione e promozione della salute.

"Ci auguriamo - scrivono le autrici nell'introduzione a questa seconda edizione - che questo lavoro rappresenti un'occasione di riflessione sulla complessità delle relazioni che sussistono tra oggettive condizioni di salute e loro percezione soggettiva, tra la malattia come fenomeno biologico ed il vissuto psicologico che ciascun individuo ad essa associa. Molti nuovi orizzonti di conoscenza si sono aperti negli ultimi decenni su questo tema; moltissimo c'è ancora da capire e da esplorare. Con umiltà ci uniamo a coloro che, giorno dopo giorno, nei laboratori di ricerca, negli ospedali, nelle strutture educative e nei centri di riabilitazione, nelle comunità residenziali e nelle singole famiglie si sforzano di individuare e di valorizzare quel capitale nascosto di risorse personali e sociali che rende la vita - nelle circostanze oggettive più diverse - sempre e comunque degna di essere vissuta". ☺

WWW....

ASSOCIAZIONE FRANCESE E FRANCOFONA DI PSICOLOGIA POSITIVA (AFPPP)

L'AFPPP nasce nel 2009 con lo scopo di promuovere la psicologia positiva in Francia e nei paesi francofoni. Mira a diventare un vero e proprio "Istituto Francese di Psicologia Positiva", riconosciuto dalla Società Francese di Psicologia, in grado di incoraggiare l'insegnamento, la ricerca e le applicazioni in psicologia positiva di elevato livello scientifico. Nella sezione relativa ai gruppi di ricerca, trovate un approfondimento ad opera del Prof. Charles Martin-Krumm, presidente dell'AFPPP.

Per saperne di più: <http://www.psychologie-positive.com/> ☺

NEWS IN BREVE:

Il 7° Convegno Europeo di Psicologia Positiva si terrà ad Amsterdam (Olanda) dall'1 al 4 luglio 2014 e la *deadline* per l'invio degli abstract è il 31 gennaio 2014. Ci sarà tempo, invece, fino al 31 marzo 2014 per l'iscrizione scontata.

Tutte le informazioni sul sito ufficiale: www.ecpp2014.nl ☺