

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 7 – Settembre 2007 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

I MERCOLEDÌ POSITIVI DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA POSITIVA

Continua la serie dei “Mercoledì Positivi”, incontri di circa due ore in cui viene presentata una relazione su un tema pre-ordinato per poi aprire la discussione e il confronto con l'obiettivo di fare il punto delle conoscenze attuali in materia.

Il prossimo incontro si svolgerà il 14 novembre 2007, S. Pozzoli presenterà la relazione “Qualità dell'esperienza e trattamento della tossicodipendenza”.

Appuntamento alle ore 18,00 presso la sede di via Settembrini, 2 a Milano. La partecipazione è gratuita ma è necessario prenotarsi via e-mail entro il 5 novembre. ☺

INCONTRO A CORBETTA (MI)

In autunno l'ufficio Cultura e Biblioteca di Corbetta terrà un ciclo di conferenze dal titolo “Iniziativa Filosofia e Scienza” giunto alla 3a edizione. In data 27 novembre ore 21, presso la Sala Grassi, via Catteneo 25, Corbetta (MI), ci sarà un incontro sul tema della felicità in cui interverranno i seguenti oratori:

- Edoardo Boncinelli (biologia),
- Antonella Delle Fave (psicologia),
- Salvatore Natoli (filosofia),
- Piergiorgio Odifreddi (matematica).

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Cultura e Biblioteca Comunale
Via San Sebastiano 12 - Corbetta (MI)
Tel. 02.9770667 - Fax 02.9770429
E-mail:

servizio.biblioteca@comune.corbetta.mi.it ☺

Società Italiana di Psicologia Positiva
c/o Scuola Asipse - IMIPSI
Via Settembrini, 2 – 20124 Milano
Web: www.psicologiapositiva.it
E-mail: psicologiapositiva@tiscali.it

Consiglio Direttivo

Antonella Delle Fave - *Presidente*
Gian Franco Goldwurm - *Presidente Passato*
Federico Colombo - *Presidente Eletto*
Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*
Marta Bassi - *Consigliere*
Donatella Bielli - *Consigliere*
Andrea Fianco - *Consigliere*
Stefano Gheno - *Consigliere*
Patrizia Steca - *Consigliere*

Benvenuto al settimo numero della NEWSLETTER DI PSICOLOGIA POSITIVA a cura della Società Italiana di Psicologia Positiva (S.I.P.P.). Mentre stai leggendo queste righe fervono i preparativi per la I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva che si terrà tra soli due mesi, sabato 1 dicembre. Nelle prossime pagine trovi il programma preliminare: non mancare! ☺

PSICOLOGIA POSITIVA E INVECCHIAMENTO

Elena Antonelli

Dipartimento di Psicologia Generale – Università degli Studi di Padova

Il recente e multiforme movimento della Psicologia Positiva, ponendosi come fine ultimo la prevenzione del disagio, piuttosto che la cura, e la promozione del benessere personale e sociale, si profila come una vera e propria rivoluzione nelle discipline psicologiche (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000; Delle Fave, 2005). Tuttavia, questa prospettiva può essere considerata come la sedimentazione di una pluralità di campi d'indagine indipendenti che, nel corso degli ultimi quarant'anni, si sono occupati degli aspetti positivi del funzionamento umano. Alcuni di questi hanno, in modo più o meno diretto, preso in considerazione il problema dell'invecchiamento e/o come si possa invecchiare in modo ottimale (successful aging; Baltes e Baltes, 1990).

Uno di tali approcci, nato nell'ambito della psicologia sociale statunitense, ha come costruito centrale quello del benessere soggettivo, inteso come la combinazione di un giudizio di soddisfazione per la propria vita e dell'esperienza di stati affettivi piacevoli, che prevalgono su quelli spiacevoli (Diener et al., 2004).

Alcuni filoni d'indagine della psicogerontologia sociale hanno esaminato l'invecchiamento positivo, talvolta ponendolo al centro dei loro interessi. Ad esempio, il modello di Baltes e Baltes (1990), definito dell'ottimizzazione selettiva con compensazione, prevede che, per invecchiare bene, è necessario selezionare alcune aree della propria vita e dedicarsi agli obiettivi ad esse legati, ottimizzare le capacità residue e le nuove acquisizioni, ed eventualmente ricorrere a compensazioni, anche tramite ausili esterni, allorché non si riescano più a recuperare alcune funzioni. In questo modello il benessere esperito è uno degli indicatori soggettivi del successful aging, insieme all'efficienza cognitiva, alla competenza sociale e al senso di controllo personale; gli indicatori oggettivi sono invece costituiti dalla longevità e dalla

salute fisica e mentale.

Il campo d'indagine sul benessere soggettivo ha accumulato, negli ultimi vent'anni, una mole impressionante di dati sui correlati bio-sociali e psicologici di questo stato (definiti rispettivamente “oggettivi” e “soggettivi” nella letteratura di settore) e, ultimamente, anche sulle sue conseguenze (cfr. Antonelli, 2007). Alcuni studi condotti con anziani hanno prodotto risultati estremamente interessanti, sia per la ricerca futura sia per gli interventi volti a migliorare la qualità della vita nella terza e quarta età. Essi, tuttavia, presentano dei limiti, tra i quali non avere considerato sufficientemente che l'invecchiamento produce una dicotomizzazione tra persone autosufficienti e persone che invece non lo sono (Cesa-Bianchi et al., 2004); inoltre gli studi sono perlopiù trasversali, condotti con soggetti appartenenti a nazioni occidentali industrializzate, e hanno impiegato prevalentemente questionari auto-valutativi. Un primo dato emerso è che la soddisfazione per la propria vita non declina con l'età (Diener e Suh, 1998), che le emozioni positive subiscono solo un lieve decremento, mentre quelle negative diminuiscono rapidamente fino a 60 anni, per poi aumentare leggermente di nuovo (Charles et al., 2001; Pinquart, 2001). Questi risultati possono essere considerati paradossali, date le perdite a livello fisico e cognitivo che accompagnano l'invecchiamento. Le interpretazioni che ne sono state fornite riguardano principalmente i meccanismi psicologici con cui la maggior parte delle persone affronta un eventuale declino (cambiamento dei propri obiettivi, rigraduazione delle mete, confronti sociali favorevoli a sé, ecc.) e una migliore regolazione delle emozioni con l'avanzare dell'età.

Tra i correlati “oggettivi” dell'esperienza del benessere, la salute è risultata fortemente associata con questo stato nella popolazione anziana. Tuttavia, è la sua componente

soggettiva, cioè la percezione del proprio stato di salute, piuttosto che quella oggettiva (indicizzata, ad esempio, dal numero di ricoveri ospedalieri, di visite mediche, ecc.) a costituire il predittore più potente del benessere soggettivo (Smith et al., 2002). Anche possedere rapporti sociali positivi e intimi, sia con familiari sia con amici, si è dimostrato di estrema importanza per il benessere degli anziani; infatti le caratteristiche delle loro reti sociali e il supporto percepito sono correlati a tutte le componenti del benessere soggettivo: soddisfazione di vita, affetti positivi e negativi, seppure in modo lievemente diverso per uomini e donne (Pinquart e Sorensen, 2000). Tra le altre variabili "oggettive" che influiscono positivamente sul benessere soggettivo degli anziani si possono annoverare: l'attività fisica, la pratica religiosa e il contatto con la natura, soprattutto con gli animali.

Per quanto riguarda le variabili psicologiche, in letteratura si reperiscono pochi studi che abbiano preso in considerazione la loro relazione con il benessere degli anziani. In ogni caso, è stato supportato quanto rinvenuto con persone di diverse fasce d'età: il benessere soggettivo è risultato associato all'estroversione (Adkins et al., 1996), all'ottimismo (Lennings, 2000), al senso di controllo personale (Schulz e Heckausen, 1999) e all'autostima (Lai e McDonald, 1995). Attualmente l'attenzione degli studiosi si sta spostando dai tratti ad altre componenti della personalità che, nell'ambito della Social Cognition, sono state indicate come fondamentali per la comprensione del comportamento umano, e che sono atte a spiegare gli aspetti maggiormente dinamici del rapporto tra personalità e benessere. Tra queste gli obiettivi e i valori (Steca et al., 2006). L'utilità dello studio di questi elementi è evidente: essi sono più facilmente modificabili dei tratti, quindi sono potenzialmente dei target migliori per eventuali interventi. La ricerca empirica sulle relazioni tra questi costrutti e l'esperienza del benessere, allo stato attuale molto limitata, ha finora dimostrato che negli anziani perseguire alcuni obiettivi – principalmente quelli legati al contatto con gli altri e all'altruismo – risulta associato a livelli elevati di soddisfazione di vita (Lapierre et al., 1997) e di affect positivo (Lawton et al., 2002). Uno studio recente (Antonelli, 2006) ha anche evidenziato che il benessere soggettivo costituisce un valore di grande rilievo. In particolare, gli anziani intervistati in questo lavoro hanno valutato la felicità e la soddisfazione per la propria vita come importanti principi-guida della loro esistenza, al pari dei giovani e degli adulti.

Nella prima rassegna sulle conseguenze di un elevato livello di benessere, Lyubormirsky et al. (2005) hanno preso in considerazione numerosi studi correlazionali, longitudinali e sperimentali, concludendo che le persone che provano frequentemente emozioni positive o che sono predisposte ad essere felici sono più altruiste, più ottimiste, migliori in compiti cognitivi convergenti e divergenti, hanno maggior successo e vivono più a lungo. Ad esempio, Ostir et al. (2000), in uno studio longitudinale con oltre 2000 soggetti istituzionalizzati dai 65 anni in avanti, hanno rinvenuto che lo stato affettivo positivo protegge dal declino fisico e garantisce una maggior longevità. Concludendo, un accenno alle tecniche e agli interventi di cui è stata comprovata l'efficacia nel

promuovere lo stato di benessere degli anziani; si tratta della meditazione trascendentale (MT), della reminescenza e della Cognitive Stimulation Therapy, un intervento di stimolazione-riabilitazione cognitiva per pazienti affetti da demenza di grado lieve (Spector et al., 2003). Per quanto riguarda la MT, già nel 1989 Alexander e colleghi (Alexander et al., 1989), in uno studio longitudinale, ne avevano dimostrato gli effetti benefici con anziani istituzionalizzati. Il gruppo sperimentale, sottoposto ad un training di MT secondo il metodo classico, a distanza di 18 mesi risultò godere di uno stato di salute fisica e mentale migliore dei gruppi di controllo, che avevano ricevuto trattamenti diversi; inoltre, dopo tre anni, ebbe il tasso di sopravvivenza più elevato (100% degli anziani che praticavano la MT). Gli autori interpretano tali risultati, soprattutto quest'ultimo, nei termini delle modificazioni fisiologiche indotte dalla meditazione – ora note (cfr. Bielli, 2007) – che sarebbero in grado di contrastare o addirittura prevenire il decadimento di alcune funzioni legato all'invecchiamento.

Sono sempre più numerosi gli studi che mettono in luce gli esiti positivi per gli anziani di varie forme di reminescenza. In uno di questi, Haigh e colleghi (Haigh et al., 1998), sottoposero due gruppi di anziani istituzionalizzati ad un tipo di reminescenza denominato life review. Questi gruppi, in confronto a quelli di controllo, manifestarono una diminuzione significativa della depressione a distanza di otto settimane e, dopo un anno, evidenziarono anche un aumento significativo della soddisfazione di vita e del livello di emozioni positive. Secondo Haigh e colleghi, gli effetti benefici della reminescenza sono da ricondurre a un processo di ristrutturazione cognitiva da parte degli anziani che la praticano, che apprenderebbero a reinterpretare i loro ricordi spiacevoli fino ad interiorizzarli come accettabili.

Infine, le attività cognitive previste dalla Cognitive Stimulation Therapy si sono dimostrate efficaci, per un gruppo di anziane affette da demenza di Alzheimer in forma lieve, non solo nell'aumentarne le prestazioni cognitive - al termine della terapia - ma anche nell'incrementare il loro umore positivo e nel diminuirne quello negativo - a distanza di un mese dal termine della terapia (Melli e Antonelli, 2005).

Bibliografia

- Adkins, G., Martin, P., Poon, L. W. (1996). Personality traits and states as predictors of subjective well-being in centenarians, octogenarians, and sexagenarians. *Psychology and Aging*, 11, 3, 408-416.
- Alexander, C.N., Chandler, H.M., Langer, E.J., Newman, R.J., Davies, J.L. (1989). Transcendental Meditation, mindfulness, and longevity: An experimental study with the elderly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 950-964.
- Antonelli, E. (2006). La felicità è un valore? Poster presentato al 1° *Convegno Nazionale di Psicologia dell'Invecchiamento*, Padova, 14-16 ottobre.

I GIORNATA NAZIONALE DI PSICOLOGIA POSITIVA: "COSTRUIRE E CONDIVIDERE BENESSERE"

La Società Italiana di Psicologia Positiva è lieta di annunciare che la I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva "Costruire e condividere benessere" si svolgerà a Milano **sabato 1 dicembre 2007**.

Il programma preliminare prevede le seguenti sessioni:

- Teorie e costrutti di psicologia positiva
- Applicazioni in ambito clinico
- Applicazioni in ambito economico e del lavoro
- Applicazioni nell'ambito della salute
- Applicazioni in ambito scolastico

Tra i relatori invitati segnaliamo:

- Ottavia Albanese - Università degli Studi di Milano-Bicocca
- Luigi Anolli - Università degli Studi di Milano-Bicocca
- Mario Bertini - Università degli Studi di Roma "La Sapienza"
- Gian Vittorio Caprara - Università degli Studi di Roma "La Sapienza"
- Federico Colombo - Scuola Asipse di Milano
- Antonella Delle Fave - Università degli Studi di Milano
- Giovanni Fava - Università degli Studi di Bologna
- Stefano Gheno - Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia
- Gian Franco Goldwurm - Scuola Asipse di Milano
- Maria Elena Magrin - Università degli Studi di Milano-Bicocca
- Pier Luigi Porta - Università degli Studi di Milano-Bicocca

La partecipazione è gratuita, ma è necessario iscriversi compilando il modulo online presente sul sito internet www.psicologiapositiva.it a partire da metà ottobre. Sempre sul sito internet verrà pubblicato il programma definitivo, che i nostri soci riceveranno anche via e-mail. ©

ASSEMBLEA ORDINARIA DEI SOCI

Durante la I Giornata di Psicologia Positiva è convocata anche l'assemblea ordinaria dei soci della Società Italiana di Psicologia Positiva.

Riportiamo dallo statuto: "L'Assemblea è costituita da tutti i soci in regola con il pagamento delle quote sociali.

[...] Ogni socio ha diritto ad un voto personale, può portare al massimo 5 deleghe; può farsi rappresentare mediante delega scritta da un altro socio ordinario." ©

Antonelli, E. (2007). Il benessere soggettivo nella prospettiva psicosociale: una rassegna. *Giornale Italiano di Psicologia*, 24, 1, 57-113.

Baltes, P.B., Baltes, M.M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: A model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes, M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral science*. N.Y.: Cambridge University Press, pp.1-34.

Bielli, D. (2007). La meditazione. *Newsletter di Psicologia Positiva*, 6, 1-2. www.psicologiapositiva.it.

Cesa-Bianchi, M., Cristini, C., Cesa-Bianchi, G. (2004). L'invecchiamento positivo. *Ricerche di Psicologia*, 27, 1, 191-206.

Charles, S. T., Reynolds, C. A., Gatz, M. (2001). Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 1, 136-151.

Delle Fave, A. (2005). La Psicologia Positiva. *Newsletter di Psicologia Positiva*, 2, 1-2. www.psicologiapositiva.it.

Diener E., Napa Scollon C. K., Lucas R. E. (2004). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.

Diener, E., Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie, M. P. Lawton (Eds.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. New York: Springer, Vol. 17, pp. 304-317.

Haight, B. K., Michel, Y., Hendrix, S. (1998). Life review: preventing despair in newly relocated nursing home residents. Short- and long-term effects. *International Journal of Aging and Human Development*, 47, 2, 119-142.

Lai, D. W., McDonald, J. R. (1995). Life satisfaction of Chinese elderly immigrants in Calgary. *Canadian Journal on Aging*, 14, 3, 536-552.

Lapierre, S., Bouffard, L., Bastin, E. (1997). Personal goals and subjective well-being in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 45, 4, 287-303.

Lawton, P. M., Moss, M. S., Winter, L., Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and well-being. *Psychology and Aging*, 17, 4, 539-547.

Lennings, C.J. (2000). Optimism, satisfaction and time perspective in the elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 51, 3, 167-171.

Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 6, 803-805.

Melli G., Antonelli E. (2005). Effetti a livello cognitivo e affettivo della Cognitive Stimulation Therapy: uno studio preliminare con pazienti Alzheimer. Poster presentato al 50° Congresso Nazionale della Società Italiana di Gerontologia e Geriatria, Firenze, 9-13 novembre.

Ostir, G. V., Markides, K. S., Black, S. A., Goodwin, J., S. (2000). Emotional well-being predicts subsequent functional independence and survival. *Journal of the American Geriatrics Society*, 48, 473-478.

Pinquant, M. (2001). Age differences in perceived positive affect, negative affect, and affect balance in middle and old age. *Journal of Happiness Studies*, 2, 375-405.

Pinquant, M., Sörensen, S. (2000). Influences of socio-economic status, social networks, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15, 2, 187-224.

Schulz, R., Heckhausen, J. (1999). Aging, culture and control: setting a new research agenda. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 54B, 3, P139-P145.

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, 5-14.

Smith, J., Borchelt, M., Maier, H., Jopp, D. (2002). Health and well-being in the young old and oldest old. *Journal of Social Issues*, 58, 4, 715-732.

Spector, A., Thorgrimsen, L., Woods, B., Royan, L., Davies, S., Orrel, M. (2003). Efficacy of an evidence-based cognitive stimulation therapy programme for people with dementia: randomised controlled trials. *British Journal of Psychiatry*, 183, 248-254.

Steca, P., Anconetti, A., Parisi, I. (2006). Life goals and personal values in the promotion of individual well-being. Comunicazione alla 3rd European Conference on Positive Psychology, Braga, Portugal, 3-6 luglio. ☺

☞ Antonella Delle Fave e Marta Bassi (2007). **Psicologia e salute. L'esperienza di utenti e operatori**. Torino: UTET Università.

Il volume rappresenta un contributo alla promozione di un approccio integrato nella formazione dei medici e degli altri professionisti in area sanitaria. Attingendo da una estesa letteratura nei settori della psicologia e della medicina, e dalla propria esperienza in ambito clinico e di ricerca, le autrici presentano una rassegna innovativa delle modalità con cui i professionisti della salute possono svolgere il proprio ruolo a supporto dell'intera persona. Nei 6 capitoli che costituiscono il volume, vengono delineate le tematiche generali attualmente più rilevanti nell'ambito della psicologia della salute, in particolare gli aspetti fondamentali della percezione di salute, malattia e qualità della vita a livello individuale e socio-culturale, la relazione d'aiuto e la comunicazione in ambito sanitario. Vengono analizzati a fondo gli aspetti cognitivi, emotivi e motivazionali della gestione della malattia da parte dei pazienti e delle loro famiglie, e l'esperienza degli operatori sanitari nella relazione con i pazienti e nel lavoro di équipe. Particolare attenzione è dedicata alle strategie di gestione della malattia, con riferimenti ai più recenti modelli psicologici basati sulla valorizzazione delle risorse individuali e dell'esperienza soggettiva, ai fini di promuovere la partecipazione dell'individuo al processo di cura ed il miglioramento della qualità di vita in senso globale. ☺

☞ Anthony D. Ong e Manfred H. M. van Dulmen (2007). **Oxford Handbook of Methods in Positive Psychology**. New York: Oxford University Press.

Il volume è dedicato alla presentazione dei principali approcci metodologici che trovano impiego nel campo della psicologia positiva, con una particolare attenzione al loro recente avanzamento ed utilizzo in contesti di ricerca ed applicativi.

Obiettivo principale del volume è analizzare la complessità del "lavoro" metodologico necessario allo studio delle caratteristiche personali che maggiormente definiscono e promuovono il benessere della persona, alla scoperta dei loro percorsi evolutivi, all'individuazione dei fattori che possono favorire o minacciare il loro mantenimento e di quelli che supportano e promuovono la loro crescita.

Il copioso volume è suddiviso in 5 parti e 42 capitoli, che raccolgono i contributi di numerosi esperti di chiara fama che nel loro insieme offrono una panoramica particolarmente esaustiva sui principali approcci metodologici qualitativi e quantitativi e sulle strategie più avanzate di analisi dei dati attualmente impiegati nell'ambito della psicologia positiva.

La prima e la seconda parte del volume sono dedicate alla presentazione di tecniche di analisi della variabilità e del cambiamento intraindividuale nell'indagine sulla salute psicologica e su diverse dimensioni di benessere edonico e eudaimonico. La terza parte è, invece, focalizzata sugli aspetti di valutazione e di misurazione nella psicologia positiva; vengono presentati numerosi strumenti finalizzati a valutare costrutti quali il benessere soggettivo, il benessere interpersonale, la saggezza, e l'intelligenza emotiva, e vengono introdotte le principali tecniche di analisi impiegate per valutarne la validità, la stabilità e l'applicabilità in diversi contesti culturali. Nella stessa parte del volume vengono presentate diverse applicazioni del metodo sperimentale nello studio delle differenze individuali maggiormente connesse al benessere, accanto ad alcuni contributi di genetica comportamentale e quantitativa impiegati nello studio delle risorse e delle potenzialità individuali.

La quarta parte del volume è dedicata all'applicazione della Teoria della Risposta all'Item e della modellistica dei Sistemi Dinamici, lineari e non lineari, nell'analisi e nella predizione del cambiamento del benessere della persona. Lo studio delle traiettorie evolutive del buon funzionamento individuale viene ulteriormente approfondito nella quinta ed ultima parte del volume, nella quale vengono presentate tecniche che consentono di analizzare lo sviluppo di caratteristiche personali differenziando per gruppi o "tipi" di persone, quali i modelli di mistura nell'analisi delle curve di crescita e i modelli multilivello; vengono qui presentate diverse applicazioni nell'indagine sulla salute, sul benessere soggettivo, sul flow e sulla motivazione intrinseca.

Particolare merito del volume è l'analisi critica dei diversi metodi, strumenti e tecniche di analisi nella valutazione della loro appropriatezza ed applicabilità in svariati contesti e in risposta a diversi quesiti, e l'attenzione dedicata alle possibilità di connessioni interdisciplinari che il loro utilizzo consente di realizzare. ☺

WWW...

WORLD DATABASE OF HAPPINESS

L'archivio mondiale della felicità, creato e diretto da Ruut Veenhoven dell'Università Erasmus di Rotterdam (Olanda) fin dal 1994, cataloga i risultati della ricerca internazionale sulla felicità. In particolare contiene dati riguardanti la prevalenza della felicità nelle diverse popolazioni e la relazione tra felicità ed altre variabili psico-sociali. L'utente può interrogare l'archivio scegliendo diversi criteri (per soggetto, autore, titolo, fonte) ed ottenere così preziose indicazioni bibliografiche.

Indirizzo internet: <http://www1.eur.nl/fsw/happiness/> ☺