

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 20 – Luglio 2011 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

Milano 11-12 novembre 2011 IL BENESSERE NEL QUOTIDIANO. RICERCHE E PRATICHE A CONFRONTO

La V edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva (GNPP) si svolgerà presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca. Le precedenti Giornate Italiane, inaugurate a Milano nel 2007 e svoltesi poi annualmente a Chieti, Roma e Bologna, hanno avuto un grande successo di partecipazione e sono state un'occasione importante di condivisione di esperienze.

Il tema del convegno di quest'anno è il benessere nella vita quotidiana. L'intento è di mettere a confronto ricerche e pratiche nelle diverse aree dell'educazione, della psicologia del lavoro, dello sport, della salute, della comunità e dell'ambito clinico.

L'evento prevede sedute plenarie, momenti di dibattito e confronto, presentazione di poster e brevi comunicazioni. È rivolto ad accademici, psicologi, professionisti e studenti interessati a ricerche ed interventi nell'ambito del benessere.

Aprirà il convegno una lettura magistrale di Wilmar Schaufeli, Professore di Psicologia del lavoro e delle organizzazioni (Università di Utrecht, Paesi Bassi).

ISCRIZIONE – La quota di iscrizione è diversificata come segue:

Quota	Prima del 20-9	Dopo il 20-9
Dottorandi e specializzandi	€ 30,00	€ 50,00
Soci SIPP	€ 50,00	€ 70,00
NON soci SIPP	€ 80,00	€ 100,00

Per informazioni e iscrizioni contattare la segreteria organizzativa al 3479651603:

E-mail: convegno2011PP@gmail.com

Sito web: www.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

Stefano Gheno - *Presidente*

Marta Bassi - *Presidente Eletto*

Federico Colombo - *Presidente Passato*

Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*

Giuliano Balgera - *Consigliere*

Antonella Delle Fave - *Consigliere*

Gian Franco Goldwurm - *Consigliere*

Marta Scignaro - *Consigliere*

Patrizia Steca - *Consigliere*

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

In questo numero continuiamo a occuparci di valutazione positiva presentando sia un articolo sul tema che le Basket Efficacy Beliefs Scales. Inoltre vi segnaliamo la quinta edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva che si svolgerà a Milano i prossimi 11-12 novembre. ☺

LA VALUTAZIONE BASATA SUI PUNTI DI FORZA

Federico Colombo

Istituto Milanese di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale (IMIPSI)

Lo studio degli aspetti positivi dell'esperienza umana ha trovato nuova linfa con lo sviluppo della psicologia positiva, "la scienza delle esperienze soggettive positive, dei tratti individuali positivi e delle istituzioni positive" (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). L'esperienza soggettiva ha un valore che va al di là del benessere del momento e si collega a condizioni stabili di salute generale (Ryff, Singer, 1998; Seligman, 2008). Il background filosofico del concetto di pieno benessere umano è considerevole ma deve essere integrato dall'esame dei substrati fisiologici degli stati positivi della vita e dei processi mente-corpo che, da un lato proteggono l'organismo dalle malattie e dai disturbi e, dall'altro lo fanno "fiorire", prosperare. Ottimismo, emozioni positive e propositi di vita, per citare alcuni temi tipici della psicologia positiva, rivestono una grande importanza sia per il benessere psicologico che per quello fisico delle persone, ed è utile che entrino nell'agenda degli interventi sanitari di promozione della salute.

L'attenzione che ricercatori e professionisti hanno dedicato ai sintomi e ai disturbi patologici ha prodotto un avanzamento considerevole nelle nostre conoscenze in merito e ha ampliato notevolmente la possibilità di trattare e risolvere molte condizioni che interferiscono con la salute e il benessere. Questo avanzamento è stato favorito dall'utilizzo di metodologie di ricerca rigorose atte a massimizzare il controllo delle variabili intervenienti e a rendere i risultati validi e generalizzabili. Una ricerca ben condotta può permettere di escludere ipotesi precedentemente considerate valide, oppure di aprirne di nuove che, a loro volta, possono essere sottoposte a verifica. La psicologia positiva può quindi trarre grosso vantaggio dalla possibilità di operationalizzare i propri costrutti e sviluppare adeguate metodologie

di valutazione e di misurazione.

Valutare e misurare offrono sicuramente più vantaggi che svantaggi (Snyder et al. 2003). Il processo in sé richiede che si sia preventivamente definito ciò che si valuta e misura. Questo, oltre ad aumentare la nostra comprensione dei costrutti, permette di elaborare categorie ed etichette condivise che favoriscono la comunicazione e la ricerca a livello internazionale. Inoltre i dati raccolti possono essere utilizzati per orientare eventuali interventi. Lo svantaggio maggiore è costituito dall'uso stigmatizzante di una categoria. Eventuali errori sistematici nel processo di misurazione, invece, possono essere controllati e il loro effetto limitato. Lopez, Snyder e Rasmussen (2003) sottolineano che tutti gli individui e tutti gli ambienti di vita (che includono, ad esempio, le relazioni a scuola, al lavoro, a casa) sono caratterizzati sia da punti deboli che da punti forti che "riverberano e contribuiscono alla condizione psicologica" (p.16). Qualsiasi valutazione positiva quindi dovrebbe: a) contestualizzare l'analisi dei punti forti, dei processi sani e dei successi; b) bilanciare l'analisi delle ipotesi sui punti forti con la valutazione delle ipotesi sui punti deboli; c) usare procedure di misurazione che considerino le dinamiche dei processi sani; d) considerare l'universalità dei successi umani. Con le stesse intenzioni si sono mossi Peterson e Seligman (2004) predisponendo un manuale diagnostico delle potenzialità e delle virtù, un manuale delle "saluti mentali" da contrapporre al DSM-IV, il manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali dell'APA (2002) molto diffuso in campo clinico. In fatto di precisione e diffusione il progetto richiede ancora molto lavoro ma già offre spunti utili per una valutazione positiva. Secondo Peterson e Seligman (2004) una caratteristica positiva deve rispondere a 10 criteri per essere inclusa nella classificazione *Values In Action* (VIA).

1) Un punto forte contribuisce a realizzare

una vita di qualità, per se stessi e per gli altri. Sebbene i punti di forza determinino come un individuo gestisce le avversità, l'attenzione è rivolta a come essi appagano l'individuo. Una potenzialità può essere riconosciuta perché quando viene esercitata permette di sperimentare un senso di appartenenza e autenticità unito a una sensazione di eccitazione; inoltre l'individuo è motivato intrinsecamente a utilizzarla per il perseguimento di progetti personali ed è facilitato nell'apprendimento di ciò che è ad essa connesso.

2) I punti di forza sono valutati moralmente al di là dei risultati desiderabili che producono (benessere soggettivo, auto accettazione, competenza ed efficacia, salute fisica e mentale).

3) La manifestazione di una potenzialità di una persona non sminuisce le altre persone, diversamente da quello che capita nei giochi a somma zero in cui il guadagno o la perdita di un partecipante è perfettamente bilanciato da una perdita o un guadagno di un altro partecipante.

4) Per una potenzialità è possibile formulare il suo opposto.

5) Una potenzialità si manifesta nel comportamento, nei pensieri o nelle sensazioni di un individuo e deve essere valutabile e misurabile. Può essere considerata come una caratteristica di "tratto", ovvero generalizzabile in diverse situazioni e stabile nel tempo.

6) La potenzialità è distinguibile da altri tratti positivi della classificazione e non può essere decomposta in essi.

7) Un punto di forza è incarnato in modelli – reali o mitologici – presenti nella cultura sotto forma di storie, parabole, poesie e canzoni.

8) Un punto di forza può essere presente precocemente nei bambini prodigio.

9) Viceversa, esistono persone che in modo selettivo dimostrano la completa assenza di una data potenzialità.

10) La società promuove e sostiene i punti di forza tramite le istituzioni.

La classificazione VIA distingue sei virtù – caratteristiche fondamentali onnipresenti nelle principali culture e valorizzate da filosofi e studiosi religiosi – e 24 potenzialità personali – i processi psicologici, o i meccanismi, che definiscono le virtù (vedi tab. 1).

A partire dalla classificazione VIA è stato costruito il VIA-IS, un questionario di 240 domande – 10 item per ogni potenzialità – con un formato di risposta tipo scala Likert a cinque punti (Park, Peterson, Seligman 2006). Del VIA-IS è disponibile anche un adattamento in italiano (Colombo et al. 2006). Di recente Shryack et al. (2010) hanno condotto uno studio per esplorarne la struttura fattoriale da cui emergono tre fattori ascrivibili per gli autori a: fiducia in sé, socievolezza e coscienziosità.

Probabilmente il campo in cui la valutazione dei punti forti è imprescindibile è quello dello sviluppo e della scuola: l'età dello sviluppo è il periodo della vita in cui è più evidente la crescita della persona verso la "realizzazione" di un individuo adulto, e la scuola è il contesto istituzionale deputato a fornire le esperienze idonee alla crescita, non solo cognitiva. Epstein (Epstein et al. 2004) definisce la valutazione basata sui punti di forza in ambito scolastico come la misurazione delle abilità comportamentali ed emotive e delle caratteristiche che creano un senso di realizzazione, contribuiscono a relazioni soddisfacenti con i familiari, i coetanei e gli adulti, aumentano le abilità di fronteggiare le avversità e lo stress, e promuovono lo sviluppo personale, sociale ed accademico. Non stupisce quindi che proprio in questo campo si sia compreso da molti anni che la valutazione di costrutti come la resilienza, l'intelligenza emotiva, il coping positivo non può prescindere dallo sviluppo di adeguati strumenti di misura (Jimerson, Sharkey, Nyborg, Furlong, 2004; Rhee, Furlong, Turner, Harari 2001). Un esempio interessante è costituito dalla Behavioral and Emotional Rating Scale (BERS). Si tratta di una scala di 52 item valutati su una scala Likert a 4 punti e destinata originariamente agli insegnanti, ai genitori o al professionista e di cui successivamente è stata messa a punto una versione compilabile direttamente dai ragazzi (Buckley, Epstein, 2004). La BERS comprende cinque sottoscale: a) punti di forza interpersonali, che valuta il comportamento nelle situazioni sociali e il controllo delle emozioni (22 item); b) forza affettiva, considerata l'abilità di accettare le espressioni affettive dagli altri (come un abbraccio) e di esprimere le proprie sensazioni agli altri (11 item); c) coinvolgimento familiare, riguarda le relazioni con e la partecipazione ad attività con i familiari (9 item); d) funzionamento scolastico, misura la competenza in compiti di tipo scolastico (11 item); e) punti di forza intrapersonali, valuta la percezione delle proprie abilità e competenze (13 item). La BERS al momento non è ancora disponibile

per l'Italia.

In sintesi possiamo dire che la valutazione basata sui punti di forza può migliorare il lavoro di ricercatori e professionisti e può fare la differenza nell'orientare gli interventi verso lo sviluppo delle potenzialità e la promozione del benessere di bambini, ragazzi e adulti.

Bibliografia

- APA – American Psychiatric Association (2002). *DSM-IV-TR Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Masson, Milano.
- Buckley J.A. & Epstein M.H. (2004). The Behavioral and Emotional Rating Scale–2 (BERS-2): Providing a comprehensive approach to strength-based assessment. *The California School Psychologist*, 9: 21-27.
- Colombo F., Baruffi M., Bielli D., & Marchi S.(2006). The Italian version of the Values In Action (VIA) Strengths Survey. In: *Book of Abstract 3rd European Conference on Positive Psychology*, 3-6 luglio, Braga, Portogallo.
- Epstein M.H., Mooney P., Ryser G. & Pierce C.D. (2004). Validity and reliability of the behavioral and emotional rating scale (2nd edition): youth rating scale. *Research on Social Work Practice*, 14: 358-367.
- Jimerson S R., Sharkey J. D., Nyborg V. & Furlong M. J. (2004). Strength-Based Assessment and School Psychology: A Summary and Synthesis. *The California School Psychologist*, 9: 9-19.
- Lopez J.S., Snyder C.R. & Rasmussen H.N. (2003). Striking a vital balance: Developing a complementary focus on human weakness and strength through positive psychological assessment. In J.S. Lopez & C.R. Snyder (eds.). *Positive psychological assessment. A handbook of models and measures*. APA, Washington: 3-20.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.
- Peterson C. & Seligman M.E.P., (2004). *Character strengths and virtues. A handbook and classification*. APA (Washington) & Oxford University Press (New York).
- Rhee S., Furlong M.J., Turner J.A. & Harari I. (2001). Integrating strength-based perspectives in psychoeducational evaluations. *The California School Psychologist*, 6: 5-17.
- Ryff C.D. & Singer B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9: 1-28.
- Seligman M.E.P. & Csikszentmihalyi M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55: 5-14.
- Seligman M.E.P. (2008). Positive health. *Applied Psychology*, 57: 3–18.
- Shryack J., Steger M.F., Krueger R.F., & Kallie C.S. (2010). The structure of virtue: An empirical investigation of the dimensionality of the virtues in action inventory of strengths. *Personality and Individual Differences*, 48: 714–719.
- Snyder C.R. Lopez J.S., Edwards L.M., Teramoto Pedrotti J., Prosser E.C., LaRue Walton S., Vehige Spalitto S. & Ulve J.C. (2003). Measuring and labeling the positive and the negative. In J.S. Lopez & C.R. Snyder (eds.). *Positive psychological assessment. A handbook of models and measures*. APA, Washington: 21-38. ©

Tab. 1 – Classificazione

Sagezza e conoscenza	Curiosità Amore per il sapere Discernimento Ingegnosità Intelligenza sociale Lungimiranza
Coraggio	Valore Perseveranza Integrità
Umanità e amore	Cordialità Amore
Giustizia	Senso civico Imparzialità Leadership
Temperanza	Autocontrollo Prudenza Umiltà
Trascendenza	Capacità di apprezzare la bellezza Gratitudine Speranza Spiritualità
Capacità di perdonare	Humour Vitalità

Tra i paesi in cui la psicologia positiva ha trovato terreno fertile, sia nel mondo accademico sia in quello professionale, il Regno Unito occupa senz'altro un ruolo di primo piano. La prima conferenza di psicologia positiva è stata organizzata nell'aprile del 2000 a Winchester, grazie all'entusiasmo e all'instancabile lavoro del gruppo studentesco della British Psychological Society e, in particolare, di Ilona Boniwell e Alex Linley. Il Regno Unito ha successivamente ospitato anche la prima Conferenza Europea di Psicologia Positiva, sempre a Winchester, nel giugno del 2002. Alex Linley, Direttore e Fondatore del Centre for Applied Positive Psychology (Capp) con sede a Coventry, ci fa gli onori di casa.

Attualmente, nel Regno Unito, vi è grande interesse per la psicologia positiva e ciò può dipendere o essere il segnale del nuovo indirizzo della politica del governo britannico che mira ad introdurre indicatori di felicità e di benessere a livello nazionale attraverso l'Office of National Statistics.

Nel mio paese, ci sono numerosi gruppi di psicologia positiva riconosciuti, spiega Alex Linley con il sorriso che lo contraddistingue. In particolare, segnalo:

- Il MAPP (Master in Applied Positive Psychology) presso la University of East London, diretto da Ilona Boniwell
<http://www.uel.ac.uk/psychology/programmes/postgraduate/positive-msc.htm>
- Il Well-being Institute alla University of Cambridge, diretto da Felicia Huppert
<http://www.cambridgewellbeing.org/>
- Il Centre for Well-being, New Economics Foundation (NEF), diretto da Nic Marks
<http://www.neweconomics.org/programmes/well-being>
- Il Capp, the Centre of Applied Positive Psychology, diretto da Alex Linley
www.cappeu.com
- Il movimento "Action for Happiness", iniziato da Lord Richard Layard, Anthony Seldon e Geoff Mulgan
www.actionforhappiness.org

Il gruppo del MAPP e il Well-being Institute operano entrambi in ambito accademico. In particolare il MAPP rappresenta il principale strumento di diffusione della psicologia a livello universitario grazie all'offerta di un programma di studi part-time, di durata biennale, centrato sull'executive education. Il Centre for Well-being, New Economics Foundation (NEF) si occupa di condurre ricerche in grado di influenzare la sfera politica. L'Action for Happiness, invece, è un movimento sociale il cui scopo è promuovere più elevati livelli di felicità nel Regno Unito e nel mondo.

Il Capp, di cui sono direttore, nasce dalla ricerca in psicologia positiva. E' un gruppo di consulenza nella gestione delle risorse umane, che a sua volta conduce indagini e pubblica articoli accademici principalmente sui punti di forza (strengths) individuali ed organizzativi e sui loro ambiti d'applicazione. I servizi offerti includono la valutazione delle strengths nella fase di reclutamento del personale e lo sviluppo dei talenti individuali e delle competenze di leadership; l'applicazione delle strengths nella gestione delle prestazioni lavorative; lo sviluppo e la costruzione di punti di forza a livello di persona, team e leadership; e la promozione del cambiamento attraverso approcci positivi.

Il Capp ha inoltre sviluppato il programma Realise2, uno strumento on-line per la rilevazione e lo sviluppo di 60 punti di forza identificati in base a tre dimensioni: energia, prestazione ed utilizzo. Essi vengono poi classificati in strengths realizzate e non realizzate, comportamenti appresi e punti di debolezza, in modo da poter approntare un intervento mirato (Per saperne di più: <http://www.cappeu.com/Realise2.aspx>).

Tra le organizzazioni britanniche e internazionali con cui il Capp ha lavorato si annoverano strutture del calibro di Aviva, Ernst & Young, HSBC, Thomson Reuters e Unilever.

Come potete vedere, la psicologia positiva ha avuto ampia diffusione nel Regno Unito. Per il futuro mi aspetto che la sua importanza e la sua influenza continuino a crescere, indubbiamente grazie alla decisione del Governo britannico di introdurre indicatori di felicità e benessere che possano guidare le linee politiche del paese. Allo stesso tempo è in costante aumento il sostegno pubblico a favore di un'agenda volta alla promozione della felicità e dei concetti della psicologia positiva.

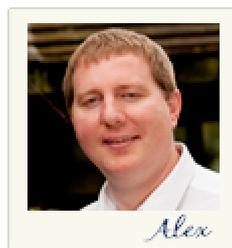
Per quanto riguarda la sfera applicativa, almeno relativamente al Capp, il lavoro condotto sulle strengths in ambito professionale affronta sfide e bisogni tradizionali del mondo organizzativo, ma da una prospettiva positiva. Come tali, gli approcci di psicologia positiva e quelli basati sulla promozione delle strengths continueranno a crescere nella misura in cui saranno in grado di contribuire a produrre benefici per le organizzazioni che ne fanno uso.

In generale, per quanto riguarda la psicologia positiva nel mio paese, posso quindi concludere che il futuro è rosa, il futuro è senz'altro positivo!

Per contattare il Alex Linley:

E-mail: capp@cappeu.com

Web: <http://www.cappeu.com/>



Bibliografia

- Boniwell, I. (2008). Positive psychology in a nutshell. London: PWBC.
- Govindji, R., & Linley, P.A. (2007). Strengths use, self-concordance and well-being: Implications for strengths coaching and coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 2 (2), 143-153.
- Huppert, F. (2004). A population approach to positive psychology: The potential for population interventions to promote well-being and prevent disorder. In P.A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 693-709). Hoboken, NJ: Wiley.
- Linley, A. (2008). *Average to A+: Realising strengths in yourself and others*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Linley, A., Willars, J., & Biswas-Diener, R. (2010). *The strengths book: Be confident, be successful, and enjoy better relationships by realising the best of you*. Coventry, UK: CAPP Press.
- Linley, P. A., Harrington, S., & Garcea, N. (Eds.). (2010). *Oxford handbook of positive psychology and work*. New York: Oxford University Press.
- Linley, P. A., Joseph, S., & Boniwell, I. (Eds.). (2003). In a positive light. [Special Issue on Positive Psychology]. *The Psychologist*, 16 (3).
- Linley, P. A., Garcea, N., Harrington, S., Trenier, E., & Minhas, G. (2011). Organizational applications of positive psychology: Taking stock and a research / practice roadmap for the future. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. L. Steger (Eds.), *Designing the future of positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 365-381). New York: Oxford University Press.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Harrington, S., Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43, 341-351.
- Marks, N., & Shah, H. (2004). *A well-being manifesto for a flourishing society*. London: New Economics Foundation. ☺

NOVITA' EDITORIALI

Steca, P., Militello, J., e Gamba, A. **BEBS – Basket efficacy beliefs scales. Manuale.** Giunti O.S., Firenze, 2010.

Efficacia percepita e sport

Lo sport è uno degli ambiti in cui le convinzioni di efficacia personale e collettiva hanno ricevuto maggiore attenzione e hanno trovato più ampi spazi di applicazione.

Come in numerosi altri contesti, anche in quello sportivo l'autoefficacia percepita incide sulle scelte di determinate discipline e influenza profondamente il perseguimento degli obiettivi e le reazioni di fronte ai successi e ai fallimenti. Generalmente, gli atleti con un basso senso di autoefficacia tendono a non cogliere le opportunità e ad esasperare le difficoltà; tendono inoltre ad evitare le competizioni impegnative e ad attribuire costantemente gli insuccessi a fattori personali e sperimentano facilmente elevati livelli di ansia o sconforto. Al contrario, gli atleti con una ferma convinzione delle proprie capacità sono sicuri di essere in grado di fare quanto necessario per esprimere al meglio le proprie potenzialità, si pongono livelli di aspirazione ambiziosi e si impegnano a fondo senza indulgere a ripensamenti e ruminazioni nelle attività che intraprendono. Negli sport di squadra, accanto all'efficacia personale, gioca un ruolo fondamentale anche l'efficacia collettiva, relativa alle convinzioni che la propria squadra sia all'altezza di conseguire collettivamente traguardi ambiziosi. Le squadre di successo, infatti, sono quelle i cui membri credono fermamente di avere le qualità che servono per riuscire; queste squadre sono generalmente molto coese e capaci di recuperare durante partite che le vedono in grosso svantaggio e riescono a reagire a situazioni di forte pressione mostrando l'impegno e la determinazione necessari a produrre buoni risultati.



Le BEBS

Le BEBS, Basket Efficacy Beliefs Scales (Steca, Militello e Gamba, 2010), misurano le convinzioni di efficacia personale e collettiva dei giocatori di basket.

La scala che misura le convinzioni di autoefficacia individua sette dimensioni generali e due dimensioni relative alla gestione di aspetti tecnico-tattici di attacco e difesa specifici per i ruoli di

gioco (ala grande, ala piccola, pivot, guardia e playmaker).

Le sette dimensioni generali sono:

- Difesa dall'avversario; es. di item: "Quanto sei capace di prevenire sempre i movimenti del tuo diretto avversario, assumendo un corretto posizionamento difensivo?"
- Autoregolazione; es. di item: "Quanto sei capace di dedicare gli

sforzi maggiori durante l'allenamento al miglioramento della tecnica individuale in cui ti senti più debole?"

-Attacco; es. di item: "Quanto sei capace di creare situazioni di gioco inaspettate eseguendo efficaci finte con la palla, senza mai perdere l'equilibrio e commettere infrazioni?"

-Flessibilità e adattamento; es. di item: "Quanto sei capace di prendere decisioni immediate ed efficaci di fronte a situazioni nuove rispetto agli schemi conosciuti?"

-Gestione dell'errore e dell'ansia; es. di item: "Quanto sei capace di riprendere il gioco con il massimo impegno dopo aver commesso un errore in partita?"

-Gestione delle emozioni negative; es. di item: "Quanto sei capace di non perdere mai la calma di fronte alle provocazioni di un avversario?"

-Senso del gruppo; es. di item: "Quanto sei capace di non mostrare disapprovazione quando vieni sostituito contro la tua volontà durante la partita?"

La scala relativa alle convinzioni di efficacia collettiva, invece, misura le seguenti tre dimensioni:

-Strategia comune; es. di item: "Quanto la tua squadra è capace di sviluppare efficaci azioni offensive coinvolgendo attivamente tutti i giocatori nella fase finale?"

-Coesione; es. di item: "Quanto la tua squadra è capace di comunicare efficacemente in modo da mantenere un elevato spirito di squadra, anche nelle situazioni conflittuali?"

-Gestione delle difficoltà; es. di item: "Quanto la tua squadra è capace di non abbassare mai l'intensità di gioco negli ultimi minuti della partita, nonostante la stanchezza dei giocatori?"

Valutare le convinzioni di autoefficacia consente di elaborare profili individuali e di squadra relativi ai "punti di forza" e "punti di debolezza" percepiti dai giocatori. Tali profili possono fornire numerosi spunti e materiali di confronto tra i giocatori e i tecnici, consentendo una programmazione che sia il frutto di opinioni condivise e consapevoli da parte di entrambi. I profili, inoltre, possono costituire degli adeguati punti di partenza per pianificare e implementare programmi di allenamento altamente personalizzati e finalizzati a potenziare soprattutto le aree in cui i giocatori o gli atleti sperimentano maggiori difficoltà e si sentono particolarmente inefficaci. Il poter disporre di strumenti specifici per la valutazione di ciò che gli atleti e i giocatori ritengono di saper fare, come singoli e come squadra, costituisce quindi un notevole vantaggio nell'ottica della preparazione sportiva, in quanto in grado di fornire informazioni utili per impiantare una pratica di allenamento fondata sull'individuazione di "aree forti" e "aree deboli", che promuova esperienze di reale padronanza, attraverso la pianificazione obiettivi specifici e personali, e che sostenga l'aspirazione individuale e collettiva a raggiungere risultati ottimali e sempre più ambiziosi. ☺

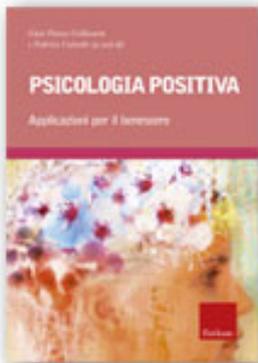
NEWS IN BREVE

- ☺ Lo scorso 21 maggio la SIPP ha partecipato al Festival della Cultura Psicologica sul tema "Chi ha paura della paura?". A Milano Federico Colombo, Giuliano Balgera e Marta Farina hanno tenuto una conferenza per presentare una visione positiva della paura.
- ☺ Si è da poco concluso il convegno "Benessere: Tra scienza e spiritualità" tenutosi a Pescara dall'1 al 3 luglio. Come nelle edizioni precedenti, i partecipanti hanno potuto seguire, oltre alle relazioni congressuali, delle esperienze pratiche di meditazione e yoga.
- ☺ È imminente il Secondo Congresso Mondiale di Psicologia Positiva che si terrà dal 23 al 26 luglio 2011 a Filadelfia (USA). Tutte le informazioni sono disponibili sul sito: <http://www.ippanetwork.org/>

 Gian Franco Goldwurm e Federico Colombo (a cura di). **Psicologia Positiva. Applicazioni per il benessere.** Erickson, Trento, 2010.

Si capisce che un settore disciplinare è in via di sviluppo quando attrae l'attenzione di un numero crescente di ricercatori e, conseguentemente, quando aumentano gli articoli pubblicati sulle riviste specializzate. In un secondo tempo le nuove conoscenze vengono declinate a livello applicativo e rese disponibili per i professionisti. Per quel che riguarda la psicologia positiva, l'editoria internazionale già da tempo propone un catalogo ricco e sfaccettato e alcuni volumi sono stati presentati nei numeri passati della nostra Newsletter. Se guardiamo più attentamente il panorama nazionale, vediamo che la psicologia positiva è ben radicata in alcuni gruppi di ricerca ben identificabili (passati in rassegna nella rubrica dedicata al tema), ma stenta a diffondersi in modo omogeneo in tutto lo stivale: proprio la pubblicazione di un libro può contribuire a divulgare le ricerche e le applicazioni che hanno dato gli esiti migliori nel nostro contesto e a facilitarne l'utilizzazione da parte di un maggior numero di colleghi.

“Psicologia Positiva. Applicazioni per il benessere” è un volume che raccoglie l'esperienza degli autori nell'attività di promozione del cambiamento personale puntando sulle risorse e sulle potenzialità dell'individuo. Tra gli autori dei vari capitoli ricordiamo Antonella Delle Fave, Beatrice Corsale, Stefano Marchi, Margherita Baruffi, Donatella Bielli, Giuliano Goldwurm, e Marta Bassi.



Il volume si apre con un inquadramento generale che delinea i presupposti teorici, i modelli e i costrutti più utili nella promozione del benessere. In particolare segnaliamo il focus sul costrutto di felicità analizzabile come esperienza, come valutazione e come processo. La parte centrale del libro è dedicata alla descrizione dettagliata di diversi training di cambiamento personale con esemplificazioni nel campo

della scuola, del lavoro e dello sport. Il training di educazione all'ottimismo si basa sul modello di Seligman dello stile esplicativo, definibile come la modalità con cui l'individuo interpreta gli eventi della vita, siano essi positivi o negativi.

Questa interpretazione, ovviamente, non può modificare quanto è già accaduto ma può predisporre verso l'ottimismo o il pessimismo. Lo stile ottimistico aumenta la resistenza alla depressione legata a eventi negativi, favorisce le prestazioni lavorative e sportive, e ha effetti positivi sulla salute fisica.

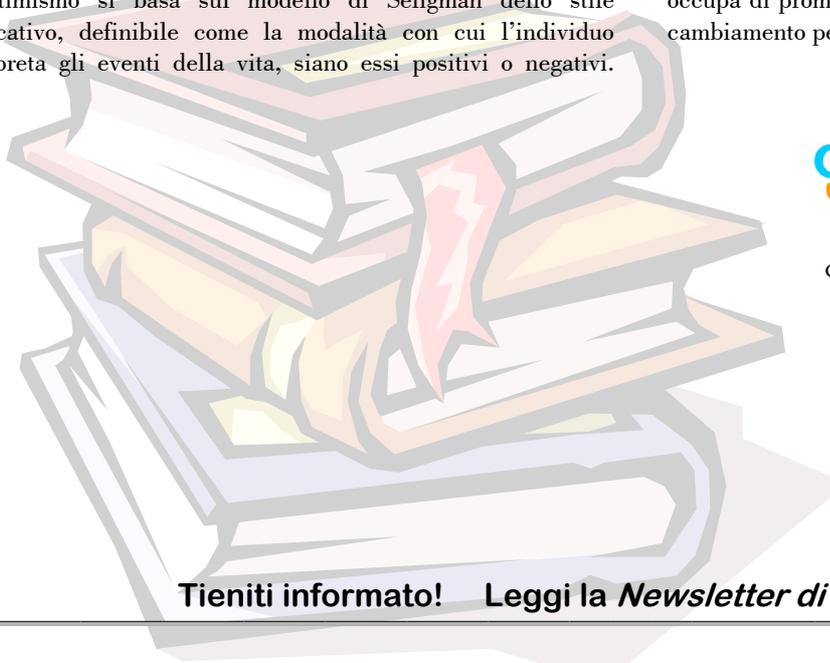
Il Subjective Well-Being Training affonda le sue radici negli studi sulla qualità della vita e nella concettualizzazione di Fordyce della felicità come una condizione di lunga durata che si riflette in tratti di personalità, valori e atteggiamenti, e nello stile di vita della persona. Alcune modalità tipiche dell'approccio cognitivo-comportamentale sono ri-elaborate per promuovere un livello di maggiore benessere personale.

Un capitolo è dedicato alla meditazione e alla sua applicazione nella promozione del benessere fisico e mentale. Meditare significa sviluppare l'attenzione verso il presente, verso ciò che succede in noi e nell'ambiente circostante, una consapevolezza priva di giudizio. Le sedute meditative si avvalgono di uno stimolo sensoriale – il respiro, un suono, le percezioni gustative – come focus attentivo per allenare la consapevolezza.

Un altro capitolo introduce la musicoterapica, in cui il mezzo artistico può essere utilizzato per aumentare la sensibilità e la consapevolezza dei propri sentimenti, imparare a gestire le emozioni, e potenziare l'autostima nella relazione con gli altri. Il percorso proposto si basa sul concetto che la musica sia un linguaggio emozionale-evocativo in grado di mettere in relazione profonda gli esseri umani attraverso una comunicazione affettiva non verbale.

Particolare attenzione è dedicata anche al ruolo dell'esperienza ottimale o flow nel buon funzionamento psicologico e benessere generale di una persona. L'esperienza soggettiva, costituita da cognizioni, emozioni e motivazioni, viene sperimentata come ottimale in corrispondenza di attività percepite come sfidanti a fronte di capacità personali adeguate. Le indicazioni fornite permettono di comprendere come l'esperienza ottimale, oltre che contribuire al benessere dell'individuo, influenza la qualità delle sue relazioni, aspetto particolarmente importante nelle professioni sanitarie e educative, dove il contatto con l'utenza riveste grande rilevanza.

In sintesi il pregio maggiore di questo libro è la sua forte vocazione applicativa che rappresenta uno stimolo per chi si occupa di promozione del benessere in un'ottica educativa e di cambiamento personale. ☺



SOCIETÀ
ITALIANA di
PSICOLOGIA
POSITIVA



Giornate Nazionali di Psicologia Positiva – V Edizione

**IL BENESSERE NEL QUOTIDIANO.
RICERCHE E PRATICHE A CONFRONTO**

Milano, 11-12 Novembre 2011

Università degli Studi di Milano-Bicocca

Milano, Piazza dell'Ateneo Nuovo 1

Tieniti informato! Leggi la Newsletter di Psicologia Positiva