



SOCIETÀ
ITALIANA di
PSICOLOGIA
POSITIVA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

Giornate Nazionali di Psicologia Positiva

VII Edizione

LA PSICOLOGIA POSITIVA E LA SFIDA DELLA COMPLESSITÀ

Firenze, 6-7 giugno 2014

Università degli Studi di Firenze

Piazza San Marco, 4

Ebook of Abstracts

Presidenti

Giornate di Psicologia Positiva - VII Edizione

Prof.ssa Antonella Delle Fave (Università di Milano) e

Prof.ssa Annamaria Di Fabio (Università di Firenze)

Presidente onorario

Prof. Saulo Sirigatti (Università Europea di Roma)

Comitato Scientifico: Ottavia Albanese (Università di Milano-Bicocca), Giuliano Balgera (Scuola Asipse di Milano), Marta Bassi (Università di Milano), Federico Colombo (Scuola Asipse di Milano), Beatrice Corsale (Scuola Asipse di Milano), Antonella Delle Fave (Università di Milano), Annamaria Di Fabio (Università di Firenze), Andrea Fianco (Università di Milano), Stefano Gheno (Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano), Barbara Giangrasso (Università di Firenze), Spiridione Masaraki (Scuola Asipse di Milano), Patrizia Meringolo (Università di Firenze), Chiara Ruini (Università di Bologna), Marta Scignaro (Università di Milano-Bicocca), Cristina Stefanile (Università di Firenze).

Segreteria Organizzativa: Ornella Bucci (Università di Firenze), Francesca Dell'Amore (Università di Milano-Bicocca), Annamaria Di Fabio (Università di Firenze), Barbara Giangrasso (Università di Firenze), Patrizia Meringolo (Università di Firenze), Andrea Norcini Pala (Columbia University), Letizia Palazzeschi (Università di Firenze).

Email: convegno2014PP@gmail.com

Sito: <http://convegno2014pp.wix.com/index#!home/mainPage>

Comunicazioni Orali

Main Lectures

FOSTERING POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT BY ENHANCING CONTEXTUAL ASSETS

Maureen E. Kenny (Lynch School of Education, Boston College)

Although somewhat distinct in emphasis, both the positive psychology and positive youth development (PYD) perspectives share an appreciation for the role of individual and contextual assets in human development and seek to promote optimal development so that individuals may thrive, rather than merely avoid risk. PYD represents a universal intervention approach, which goes beyond risk prevention and recognizes that young people need a variety of social, emotional, educational and career development competencies to ensure full and productive participation in society. PYD seeks furthermore to build those familial, community, and societal resources, which when optimally match with the needs of youth, foster PYD outcomes. This presentation will discuss the array of individual and contextual assets that have been identified through research as fostering a variety of PYD outcomes. Examples of school and community-based PYD programs that foster educational, career, and psychological assets will be described, along with evidence as to their effects and the mechanisms that contribute to their impact. The applicability of these programs across national contexts will be considered.

POSITIVE PSYCHOLOGY AND CLINICAL PSYCHOLOGY: THE NEED FOR A TRANSLATIONAL SCIENCE

Carmelo Vázquez (Universidad Complutense de Madrid)

Positive Psychology (PosPsy) has gained rapid popularity and public recognition. Yet, similar movements in the recent and distant past faded away and we should learn some lessons from it. In this presentation, focused on Clinical Psychology, I will defend that the only way for Positive Psychology to survive in the long run is to keep it anchored in good science and good practices. As a first step, PosPsy should avoid selling simplistic statements on the human condition or shortcuts to happiness. Rather, what PosPsy may add to Psychology in particular, and social sciences in general, is a more complex understanding of human functioning as it favors the inclusion of aspects that have been neglected in previous research and conceptualization of human nature. In this talk, I will describe how some findings from research on positive emotions and positive cognitions have shed light on several well-known clinical phenomena (e.g., trauma). Furthermore, it will be discussed how basic research on newer areas of cognition and emotion (e.g., embodiment) can help us to expand the scope of PosPsy to new territories.

Simposi

SIMPOSIO. OSSERVATORIO NAZIONALE SALUTE E BENESSERE DEGLI INSEGNANTI (ONSBI): I RISULTATI PRELIMINARI DEL PROCESSO DI MONITORAGGIO E DI RACCOLTA DATI.

Ottavia Albanese, Simona De Stasio**, Caterina Fiorilli*** (*Università di Milano-Bicocca, **Università di Roma "Foro Italico", ***LUMSA, Roma)*

Recentemente la ricerca si è concentrata sull'analisi dei fattori protettivi per l'insegnante classificandoli in psicologici e sociali, i primi di natura interna all'individuo, mentre i secondi più specificatamente esterni e costituiti dalla rete sociale a sua disposizione (Albanese et al., 2008; Brackett et al., 2010; Day & Qing, 2009; Doudin et al., 2009; Hakanen et al., 2006). L'Osservatorio Nazionale Salute e Benessere degli Insegnanti (ONSBI) è stato fondato nel 2012 grazie alla collaborazione tra diversi istituti di ricerca ed ha lo scopo di promuovere la cultura del benessere tra gli insegnanti monitorando i fattori di rischio e di protezione su tutto il territorio italiano. Il Simposio prevede un'introduzione sugli scopi e le attività dell'ONSBI seguita da 4 interventi focalizzati sui dati di ricerca. I contributi di ricerca mettono in luce gli aspetti di rischio (burnout, salute fisica) e di protezione (benessere organizzativo, self-efficacy, supporto sociale, work engagement, regolazione emotiva) presenti nell'esperienza professionale dei docenti. I primi due interventi saranno relativi ai dati raccolti ad oggi dall'osservatorio su un ampio campione di insegnanti italiani (N=1510; 89% donne di età media M=44). In particolare: Fiorilli, Benevene, Iezzi presenteranno la validazione italiana del Copenhagen Burnout Inventory (CBI, Kristensen et al., 2005) evidenziando i principali dati emersi nella raccolta ONSBI; De Stasio, Galimberti, Conforti e Albanese analizzeranno le relazioni tra due dimensioni che agiscono positivamente sulla qualità dell'esperienza professionale degli insegnanti e valutate attraverso i costrutti di self-efficacy (Bandura, 2006; Skaalvik & Skaalvik, 2011) e work engagement (Schaufeli et al., 2002). Il ruolo della

regolazione emotiva dell'insegnante nella determinazione delle diverse dimensioni del burnout sarà approfondito nel contributo di Albanese e Gabola. Cianfriglia, infine, prenderà in esame, a partire dagli esiti di un'ampia rilevazione compiuta su 5101 insegnanti, la varietà di elementi, interni ed esterni all'organizzazione complessa della scuola che possono essere fonte di disagio e costituire per il docente veri e propri fattori di rischio professionale.

Le competenze emotive degli insegnanti e l'esperienza del *burnout*: una relazione complessa

Ottavia Albanese*, Piera Gabola** (*Università di Milano-Bicocca, **Université de Neuchâtel)

Introduzione. Le competenze emotive degli insegnanti giocano un ruolo determinante sui livelli di *burnout* (Brackett et al., 2010). Le relazioni che gli insegnanti si trovano a gestire nella loro carriera richiedono abilità di regolazione delle proprie emozioni e abilità di comprendere quelle degli altri. È importante, infatti, per i docenti avere la capacità di regolare le proprie emozioni adottando strategie per mantenere quelle positive e ridurre le negative, per sé e per gli altri (Sutton & Harper, 2009).

Obiettivo. Analizzare la relazione tra le competenze emotive degli insegnanti e i livelli di *burnout*.

Ipotesi. La regolazione e l'intensità delle emozioni degli insegnanti hanno un effetto diretto sulle dimensioni del *burnout*.

Metodo. 149 insegnanti di scuola primaria hanno compilato: il Questionario sulla Competenza Emotiva (Doudin e Curchod-Ruedi, 2010; versione italiana Albanese et al., 2010), il Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981; versione italiana Sirigatti & Stefanile, 1992).

Risultati. I risultati, rappresentano solo una parte di un più ampio modello di equazioni strutturali. In questa sede saranno discusse solo le misure della competenza emotiva degli insegnanti in rapporto al *burnout*. Gli esiti mostrano che l'intensità delle emozioni predice il *burnout* nello specifico l'intensità emotiva è positivamente associata all'esaurimento emotivo (.32, $p < .001$) e negativamente alla depersonalizzazione (-.18, $p < .001$). Il presente studio, coerentemente con i dati provenienti dalla letteratura (Brotheridge & Grandey, 2002), mette in luce l'importanza delle abilità emotive degli insegnanti nella loro professione. In particolare evidenzia il ruolo cruciale dell'intensità delle emozioni rispetto alla regolazione delle emozioni sulle tre dimensioni del *burnout*.

Il ruolo e la professione docente nella scuola che cambia

Licia Cianfriglia (ANP – Associazione Nazionale Dirigenti e Alte Professionalità della Scuola)

Negli ultimi anni la scuola ha dovuto assumere compiti nuovi in risposta alle pressanti richieste determinate dai mutamenti sociali, dall'evoluzione del contesto economico e del mondo del lavoro, dai cambiamenti demografici influenzati anche dai processi migratori, dall'imporsi di nuovi modelli culturali, dalla rilevante presenza di ambienti e strumenti tecnologici nella vita delle persone.

La crescente complessità del contesto di lavoro andava di pari passo alla progressiva diminuzione di prestigio sociale e di riconoscimento per le figure professionali alte della scuola. L'indagine commissionata da ANP sulla professione docente (Nomisma, 2009), che ha coinvolto 5.101 docenti delle scuole di ogni ordine e grado, restituisce l'immagine del disagio percepito dalla categoria e delle aspettative di riscatto della professione.

L'intervento, partendo da una sintetica ridefinizione del ruolo e delle responsabilità insite nella professione docente oggi e dai dati rilevati, si propone di prendere in esame la varietà di elementi, interni ed esterni all'organizzazione complessa della scuola in cui il professionista opera, che possono essere fonte di disagio e costituire veri e propri fattori di rischio professionale. Da tale esame, altresì, si intende far emergere gli aspetti sui quali si potrebbe intervenire per promuovere il benessere delle persone, favorire il senso di autoefficacia professionale e il conseguente miglioramento delle prestazioni professionali individuali e dei risultati generali dell'organizzazione.

Engagement e Self-efficacy in un gruppo di insegnanti italiani. Differenze tra aree geografiche e livello di scuola

De Stasio Simona, Galimberti Virna**, Conforti Aldo**, Albanese Ottavia*** (*Università di Roma "Foro Italico", **LUMSA, Roma; ***Università di Milano-Bicocca)*

L'*Engagement* e la *Self-efficacy* rappresentano due fattori protettivi che possono sia prevenire che ridurre i casi di esaurimento psicologico in ambito scolastico.

L'*Engagement* è stato definito come uno stato energetico di coinvolgimento in attività

soddisfacenti per la persona ed è emerso che tali attività migliorano il senso di autoefficacia professionale (Di Sipio, Falco, Kravina, & De Carlo, 2012), definibile come valutazione soggettiva delle proprie caratteristiche e abilità (Bandura, 1990). Le convinzioni di efficacia influenzano i livelli di *Engagement* che vengono investiti in un'attività (Bandura, 2006).

Obiettivo del presente studio è indagare le relazioni tra *Engagement* e *Self-efficacy*. Ci aspettiamo una correlazione positiva tra le due dimensioni. Inoltre, si intende analizzare l'effetto dell'appartenenza geografica e del livello scolastico sull'*Engagement* e la *Self-efficacy* degli insegnanti. Il gruppo si compone di $N=1510$ insegnanti (89% donne, età media $M= 48.5$; $DS=7.88$) distinti in Nord, Centro e Sud e scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria. Sono stati somministrati l'UWES-17 (Schaufeli, 2003) e la *Self-Efficacy* (Skaalvik and Skaalvik, 2010). Risultati preliminari confermano l'ipotesi di correlazione positiva tra i due costrutti ($r=0.479$, $p<0.01$). Gli insegnanti del sud e delle isole presentano un punteggio di *Self-Efficacy* significativamente maggiore rispetto alle altre aree geografiche ($F_{(1508, 3)}=28.94$, $p<0.01$). Inoltre, gli insegnanti del sud presentano punteggi significativamente più alti sulla scala dell'*Engagement* ($F_{(1508, 3)}=42.66$, $p<0.01$). Per quanto riguarda i livelli scolastici emerge un effetto significativo. Gli insegnanti di scuola dell'Infanzia e Primaria mostrano punteggi significativamente più alti sia per la *Self-Efficacy* ($F_{(1392, 1)}=28.94$, $p<0.01$) che per l'*Engagement* ($F_{(1392, 1)}=28.94$, $p<0.01$). Verranno analizzate le implicazioni educative alla luce dei risultati emersi.

La validazione italiana del Copenhagen Burnout Inventory

*Caterina Fiorilli**, *Paula Benevene**, *Stella Iezzi*** (*LUMSA, Roma; **Università di Roma Tor Vergata)

Il burnout è un importante predittore di molti atteggiamenti e comportamenti organizzativi (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009). Negli ultimi anni sono state mosse varie critiche allo strumento di misura del burnout maggiormente utilizzato, il Maslach Burnout Inventory (Maslach & Jackson, 1981) riguardo alla dimensionalità del costrutto. In particolare, mentre Maslach e colleghi hanno identificato tre dimensioni che caratterizzano la "sindrome" del burnout, e cioè esaurimento emotivo, depersonalizzazione e ridotta realizzazione personale, altri autori hanno evidenziato come le caratteristiche centrali

del burnout siano la stanchezza e l'esaurimento emotivo (Kristensen *et al.*, 2005; Shirom & Melamed, 2005). Provando a superare i limiti del Maslach Burnout Inventory evidenziati in letteratura, Kristensen e colleghi (2005) propongono il Copenhagen Burnout Inventory (CBI). Scopo del presente lavoro è stato quello di validare in un ampio campione italiano il Copenhagen Burnout Inventory (Kristensen *et al.*, 2005). Il costrutto alla base del CBI presenta tre ambiti, che definiscono altrettante scale: burnout personale, burnout dovuto al lavoro nel suo complesso e burnout legato al lavoro a contatto con gli altri. I risultati del presente studio condotto su un ampio gruppo di insegnanti ($N=1496$) evidenziano una buona consistenza interna delle tre scale. L'analisi fattoriale confirmatoria mostra una struttura trifattoriale del CBI in linea con i precedenti studi. Le tre scale mostrano il pattern atteso di correlazioni con una serie di variabili che la ricerca ha mostrato essere in relazione al burnout, tra le quali la self-efficacy e il coinvolgimento lavorativo.

SIMPOSIO. COMPLESSITÀ DI CARRIERA NEL XXI SECOLO: LA SFIDA DELLA PSICOLOGIA POSITIVA.

a cura di Annamaria Di Fabio, Responsabile del Laboratorio di ricerca e intervento "Psicologia per l'orientamento professionale e il career counseling" (LabOProCCareer), Dipartimento di Scienze della Formazione e Psicologia, Università di Firenze

L'obiettivo del presente simposio è di approfondire la complessità di carriera nel XXI secolo come sfida per la psicologia positiva.

L'epoca post-moderna è caratterizzata da un mercato del lavoro in continuo cambiamento, dove le transizioni sono sempre più numerose (Guichard, 2013; Savickas, 2013). Gli individui non sperimentano più stabilità e sicurezza ma si confrontano con lavoro flessibile e organizzazioni fluide (Savickas, 2011). In tale contesto in una prospettiva di psicologia positiva risulta fondamentale identificare le risorse individuali per trasformare le sfide del XXI secolo in opportunità di crescita e di sviluppo per l'individuo agente proattivo nella costruzione della propria vita personale e professionale.

Il presente simposio comprende quattro contributi. Il primo contributo di Annamaria Di Fabio approfondisce il ruolo dell'intelligenza emotiva come prospettiva positiva sfidante per l'*employability*. Il secondo contributo di Letizia Palazzeschi e Annamaria Di Fabio analizza il ruolo degli stili decisionali come risorsa positiva nella *career decision-making self-efficacy*. Il terzo contributo di Federica Focosi e Annamaria Di Fabio apre nuove prospettive per il successo scolastico in un'ottica di psicologia positiva, studiando il ruolo degli stili decisionali nella performance scolastica di successo. Infine il contributo di Ornella Bucci e Annamaria Di Fabio, partendo dal nuovo *career and life* costruito di *Intrapreneurial Self-Capital* elaborato per il XXI secolo (Di Fabio, in press) analizza da un lato il ruolo delle due nuove metacompetenze postmoderne chiave (adattabilità e identità) nella sua promozione, dall'altro ne approfondisce il ruolo nella *post high school satisfaction* come esito positivo nell'ambito della complessità di carriera.

Intelligenza emotiva: dal modello *ability-based* alla *trait emotional intelligence* una sfida positiva per l'*employability*

Annamaria Di Fabio (Dipartimento di Scienze della Formazione e Psicologia, Università di Firenze)

L'obiettivo del presente studio è quello di verificare se la *trait emotional intelligence* risulti in grado di spiegare una percentuale di varianza incrementale rispetto a quella spiegata da intelligenza fluida, tratti di personalità e intelligenza emotiva *ability-based* in relazione all'*employability*. Lo studio si propone inoltre di verificare quale tra il modello di *trait emotional intelligence* di Petrides e Furnham (2000) e quello di Bar-On (1997) abbia un ruolo maggiore nell'*employability*.

A 256 studenti di scuola secondaria di secondo grado sono stati somministrati le *Advanced Progressive Matrices* (APM), il *Big Five Questionnaire* (BFQ), il *Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test* (MSCEIT), il *Trait Emotional Intelligence Questionnaire* (TEIQue), il Bar-On Emotional Quotient Inventory (Bar-On EQ-i) e la *Self-perceived Employability for students* (SPES). Sono state calcolate statistiche descrittive, correlazioni e regressioni gerarchiche.

I risultati mostrano che la *trait emotional intelligence* aggiunge una percentuale di varianza incrementale alla percentuale di varianza spiegata dall'intelligenza fluida, dai tratti di personalità e dall'intelligenza emotiva *ability-based* in relazione all'*employability*. Ma in particolare è la *trait emotional intelligence* rilevata attraverso il TEIQue a spiegare una percentuale di varianza maggiore di quella spiegata dalla *trait emotional intelligence* rilevata attraverso il Bar-On EQ-i.

L'intelligenza emotiva, a differenza dei tratti di personalità che sono considerati stabili in letteratura, è una variabile che può essere incrementata attraverso specifici training. Lo studio della relazione di questa variabile con l'*employability* può pertanto favorire nuove prospettive di ricerca e di intervento nel quadro della psicologia positiva per confrontarsi con la sfida della complessità della carriera nel XXI secolo.

Gli stili decisionali: nuove prospettive per la *career decision-making self-efficacy*

Letizia Palazzeschi, Annamaria Di Fabio (Dipartimento di Scienze della Formazione e Psicologia, Università di Firenze)

Il presente studio intende indagare il ruolo di intelligenza fluida, tratti di personalità e stili decisionali in relazione alla *career decision-making self-efficacy*.

A 184 studenti dell'ultimo anno della scuola secondaria di secondo grado sono stati somministrati le *Advanced Progressive Matrices* (APM), il *Big Five Questionnaire* (BFQ), il *General Decision-Making Style* (GDMS) e la *Career Decision Self-Efficacy Scale-Short Form* (CDSE). Sono state calcolate statistiche descrittive, correlazioni e regressioni gerarchiche.

I risultati mostrano che gli stili decisionali aggiungono una significativa percentuale di varianza incrementale alla percentuale di varianza spiegata dall'intelligenza fluida e dai tratti di personalità in relazione alla *career decision-making self-efficacy*.

Il presente studio offre dunque un contributo per comprendere in maniera approfondita il ruolo degli stili decisionali nella *career decision-making self-efficacy*, delineando nuove prospettive di ricerca e di intervento in relazione alla complessità della carriera nel XXI secolo come nuova sfida in ambito di psicologia positiva.

Gli stili decisionali: nuove prospettive per il successo scolastico

Federica Focosi, Annamaria Di Fabio (Dipartimento di Scienze della Formazione e Psicologia, Università di Firenze)

Il presente studio intende indagare il ruolo di intelligenza fluida, tratti di personalità e stili decisionali in relazione al successo scolastico.

A 128 studenti dell'ultimo anno della scuola secondaria di secondo grado sono stati somministrati le *Advanced Progressive Matrices* (APM), il *Big Five Questionnaire* (BFQ) e il *General Decision-Making Style* (GDMS). Per misurare il successo scolastico è stata utilizzata la media dei voti al termine dell'anno scolastico. Sono state calcolate statistiche descrittive, correlazioni e regressioni gerarchiche.

I risultati mostrano che gli stili decisionali aggiungono una significativa percentuale di varianza incrementale alla percentuale di varianza spiegata dall'intelligenza fluida e dai tratti di personalità in relazione al successo scolastico. Il presente studio offre dunque un

contributo per comprendere il ruolo degli stili decisionali nel successo scolastico, delineando nuove prospettive di ricerca e di intervento in ambito di psicologia positiva.

Dal contributo di due nuove metacompetenze post-moderne alla *post high school satisfaction*: un approfondimento sul nuovo *career and life* costruito per il XXI secolo *Intrapreneurial Self-Capital*

Ornella Bucci, Annamaria Di Fabio (Dipartimento di Scienze della Formazione e Psicologia, Università di Firenze)

L'obiettivo del presente studio è quello di approfondire da un lato il ruolo di intelligenza fluida, tratti di personalità e delle due metacompetenze chiave post-moderne (adattabilità e identità) in relazione al nuovo *career and life* costruito *Intrapreneurial Self-Capital* (Di Fabio, in press) come sfida per la complessità del XXI secolo, dall'altro lato l'obiettivo è analizzare il ruolo di intelligenza fluida, tratti di personalità e *Intrapreneurial Self-Capital* nella *post-high school satisfaction*.

A 157 studenti di scuola secondaria di secondo grado sono stati somministrati le *Advanced Progressive Matrices* (APM), il *Big Five Questionnaire* (BFQ), la *Career Adaptability Scale* (CAS), la *Career Planning Scale* (CPS), l'*Intrapreneurial Self-Capital Scale* (ISCS) e la *Post-High School Satisfaction Scale* (PHSS). Sono state calcolate statistiche descrittive, correlazioni e regressioni gerarchiche.

I risultati mostrano che sia l'adattabilità che l'*engagement in career planning activity*, espressione di identità in termini di *Purposeful Self* (Di Fabio, in press), aggiungono una significativa percentuale di varianza incrementale alla percentuale di varianza spiegata dall'intelligenza fluida e dai tratti di personalità in relazione all'*Intrapreneurial Self-Capital*. Inoltre l'*Intrapreneurial Self-Capital* aggiunge una significativa percentuale di varianza incrementale alla percentuale di varianza spiegata dall'intelligenza fluida e dai tratti di personalità in relazione alla *post-high school satisfaction*.

I risultati del presente studio delineano pertanto nuove prospettive di ricerca e di intervento nella cornice della psicologia positiva per affrontare le sfide della complessità del XXI secolo.

SIMPOSIO. AFFETTIVITÀ POSITIVA, SISTEMI ADATTIVI COMPLESSI, TERAPEUTICITÀ: PROSPETTIVE DI INTEGRAZIONE TEORICA.

Ezio Menoni/**, Flora Ippoliti***, Kitergiata Iannelli*, **, Eutizio Egiziano*/**(*Associazione Italiana per l'Integrazione in Psicoterapia (AIIP), **Istituto di Psicoterapia Integrata (IPI), ***Dipartimento di Medicina Sperimentale, Sapienza - Università di Roma)*

Viene proposto il confronto fra quattro prospettive di studio sul tema delle relazioni fra affettività positiva, sistema mente-cervello-corpo, sistemi adattivi complessi e terapeuticità.

I sistemi di affettività positiva operano su basi relazionali e si connotano come anticorrelati alle percezioni di “essere soli”, di “non avere via di uscita” e di “tradimento” che sono alla base di un ampio range di psicopatologia. La terapeuticità configura un’area clinica e di psicologia della salute più ampia di quella di solito considerata per le terapie psicologiche. L’integrazione fra i processi evolutivi, affettivi, intersoggettivi ed esperienziali, con i loro correlati funzionali a livello di reti neurali interconnesse a grande scala, costruisce un sistema globale ottimizzato dall’affettività positiva e la sua crescita di complessità (Swanepoel, 2009). La terapeuticità costruisce le condizioni di sicurezza e di proattività per cui il sistema mente-cervello-corpo può autoripararsi e autocostruirsi con una relazionalità “che sostiene la vita” (Barrett-Lennard, 2007; Schiepeck, 2009).

Regolazione affettiva, reti neurali a modalità default e affettività positiva

Ezio Menoni (Facoltà di Medicina, Università di Siena; Associazione Italiana per l'Integrazione in Psicoterapia (AIIP); Istituto di Psicoterapia Integrata (IPI))

Ricerche recenti in una prospettiva di integrazione teorica fra neuroscienze orientate alle teorie dei sistemi adattivi complessi e clinica psicologica portano dati comprovanti l’esistenza di un sistema integrato psiconeurobiologico di regolazione affettiva che modula i processi di adattamento e di vita. Gli studi delineano le sue caratteristiche funzionali filogenetiche ed ontogenetiche in un continuum fra sicurezza, pericolo, pericolo di morte, in un continuo equilibrio fra processi che “portano vita” e processi che “portano via vita”. Una massa critica

di affettività positiva in relazione con “zone di conforto” è necessaria per l’integrazione dei processi del sistema psiche-soma e la sua evoluzione in senso proattivo e prosociale anche in situazioni di stress. In particolare, le ricerche mostrano le relazioni fra i sistemi affettivi di attaccamento-protezione, gioco e cooperazione, le cui attivazioni con emozioni positive promuovono funzioni di neuroplasticità. Le integrazioni funzionali fra le reti di salienza affettiva, di controllo esecutivo e quelle a modalità default risultano alterate in un ampio range di condizioni psicopatologiche. Queste conoscenze sono di particolare significato in campo clinico e terapeutico in quanto contribuiscono a chiarire il ruolo della sicurezza, della validazione e della progettualità comune in una prospettiva clinica in cui la persona-terapeuta costruisce le condizioni affettive che promuovono i processi di (ri)organizzazione della persona-paziente. Questi processi di affettività positiva risultano alternativi a quelli patogeni di percezione di solitudine, di non avere vie d’uscita, di essere traditi che sono spesso alla base della sofferenza psichica.

[Il ruolo delle emozioni positive nei processi immuno-metabolici stress correlati della depressione](#)

Flora Ippoliti (Sapienza - Università di Roma)

Ricerche interdisciplinari orientate al modello biopsicosociale e all’integrazione teorica hanno mostrato da tempo che i fattori stressogeni protratti nel tempo causano alterazioni della sincronia neuro-endocrina, soprattutto dell’equilibrio dinamico che coinvolge gli ormoni dell’HPA e la risposta immunitaria.

Nell’insorgenza della depressione, in particolare, concorre l’azione delle citochine infiammatorie IL-1,IL-6 e TNF α che vengono prodotte in eccesso durante uno stress cronico, soprattutto di tipo psicosociale, per attivazione del Sistema Immunitario. Questo processo (Immunometabolismo) richiede energia che viene in parte sottratta al cervello e all’apparato muscolo-scheletrico determinando astenia, apatia disturbi dell’umore e del sonno.

Al contrario studi clinici mostrano come l’attivazione di emozioni positive nei contesti di vita, sociali e clinici sia efficace, nelle persone che vengono a trovarsi in queste situazioni, nel modulare gli effetti negativi degli stress cronici con le frequenti sequele di affettività negativa, di pensieri pessimisti, di percezione di solitudine.

Va sottolineato, inoltre, il ruolo protettivo della fede e della spiritualità in genere nei confronti anche di altre malattie associate ad eventi stressanti come l'ipertensione e l'infarto.

L'attivazione spirituale riduce le citochine proinfiammatorie e il rischio di malattie cardio/cerebrovascolari e depressive attraverso una modifica del Sistema Vagale. Le molte evidenze sulla sussistenza di tali importanti interazioni descritte dalla PsicoNeuroImmunologia possono spiegare, almeno in parte, perché lo stato di salute o di malattia sia strettamente dipendente da fattori psicologici legati al pensiero e alle emozioni.

Affettività positiva come ottimizzazione dei processi di sviluppo della complessità

Kitergiata Iannelli (Associazione Italiana per l'Integrazione in Psicoterapia (AIIP), Istituto di Psicoterapia Integrata (IPI))

Le teorie dei sistemi adattivi complessi e del caos hanno contribuito, in anni recenti, allo studio dei sistemi affettivi in una prospettiva psiconeurobiologica integrativa. In particolare, gli *affects* come sistema globale evolutivo-evoluzionistico risultano una configurazione di attrattori eterarchici e frattalici che, di volta in volta, si sostengono e confliggono.

L'integrazione di questi processi sull' "orlo del caos" costituisce la base di un funzionamento adattivo, flessibile, coerente e stabile del sistema psiche-soma.

L'ottimizzazione, intesa come funzionamento alle migliori condizioni delle configurazioni adattive proprie del sistema psiche-soma della specifica persona, è funzione dell'attivazione di reti di affettività positiva, in particolare di quelle di sintonizzazione, relative a sistemi affettivi di care, di gioco e di collaborazione.

Studi clinici, condotti in una prospettiva d'integrazione teorica fra psiconeurobiologia dello sviluppo e neuroscienze orientate alle teorie dei sistemi adattivi complessi, contribuiscono ad identificare i caratteri dell'affettività positiva, che si realizza quando:

- a) l'intera gamma dei sistemi affettivi rimane all'interno del "range di tolleranza";
- b) essa può vivere nella relazionalità interpersonale in contesti clinici e di vita, che consentono gradi di libertà in relazione con la percezione di sicurezza, validazione e accettazione.

In circostanze altamente critiche è necessaria una relazionalità interpersonale con queste caratteristiche, che possa ottimizzare i sistemi affettivi interni con una nuova esperienzialità evolutiva.

Narrazione autobiografica, sistemi del sé ed emozioni positive

Eutizio Egiziano (Associazione Italiana per l'Integrazione in Psicoterapia (AIIP), Istituto di Psicoterapia Integrata (IPI))

Il tema della narrazione autobiografica è centrale in clinica e in psicoterapia perché intimamente interconnesso con le funzioni del sé, fra cui la costruzione di senso e di significato, in particolare per quanto riguarda la propria relazionalità storica e la costruzione del futuro.

La narrazione autobiografica è correlata con lo sviluppo di nuove reti neurali con la conseguente costruzione di complessità.

Il sistema complesso del sé autobiografico è continuamente interconnesso con il sé nucleare con le funzioni di *mineness, ownership, agency*, la cui natura è essenzialmente affettiva.

Studi teorici e di ricerca, in una prospettiva di integrazione teorica, portano contributi a un modello evolutivo-evoluzionistico e gerarchico di costruzione dei sistemi del sé. Queste conoscenze sono significative per la clinica in quanto danno ragione dei processi adattivi in situazioni critiche, con perdita di complessità, mentre, per contro, delineano processi terapeutici e di sviluppo di complessità guidati da emozioni positive. Questi dati sottolineano che le condizioni necessarie per la terapeuticità sono costituite da una esperienzialità affettiva positiva interconnessa con “presenze” sicure, validanti e proattive a livello interpersonale e intrapersonale. In particolare, i sistemi del piacere interconnettono l'insieme del sistema psiche-soma e sono alla base della costruzione dinamica della relazionalità e della propria identità.

SIMPOSIO. EFFICACIA DI UN INTERVENTO PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOLOGICO IN ADOLESCENTI E GIOVANI ADULTI.

Saulo Sirigatti, Anna Contardi*, Luca Iani*, Ilaria Penzo*, Sara Pelli*, Enrichetta Giannetti**, Barbara Giangrasso** (*Università Europea di Roma, **Università di Firenze)*

Progettazione, realizzazione e valutazione dell'efficacia di un intervento rivolto ad adolescenti e giovani adulti, finalizzato alla promozione del benessere e del funzionamento ottimale in base al modello della Well Being Therapy e della Psicoterapia Cognitiva Causale. L'intervento – eseguito secondo un disegno di ricerca quasi sperimentale presso classi di una Scuola Media Superiore romana e corsi universitari fiorentini – ha previsto la suddivisione dei partecipanti in gruppo sperimentale (GS; sottoposto a intervento) e di controllo (GC; al quale sono fornite soltanto informazioni su metodologie di studio).

Le attività per il GS hanno previsto incontri brevi e strutturati, a cadenza settimanale, finalizzate allo sviluppo delle dimensioni del benessere psicologico. Al GC è rivolto un numero di incontri brevi, durante i quali sono state fornite soltanto informazioni su strategie di apprendimento.

Completata la raccolta dei dati inerenti alle fasi iniziali dell'intervento, per valutarne l'efficacia è stata effettuata la somministrazione ai partecipanti di questionari al termine degli incontri e a distanza di qualche mese. I dati raccolti sono stati elaborati impiegando statistiche descrittive e multivariate.

La partecipazione di tutti gli studenti è stata subordinata all'acquisizione in forma scritta del consenso informato da parte dei partecipanti maggiorenni, oppure di entrambi i genitori o delle figure esercenti la potestà genitoriale, nel caso di minori.

Efficacia di un intervento per la promozione del benessere psicologico in adolescenti e giovani adulti: definizione del problema e ipotesi di ricerca

Anna Contardi, Barbara Giangrasso** (*Università Europea di Roma, **Università di Firenze)*

Gli studi si sono proposti di verificare l'efficacia della promozione del benessere psicologico e di un eventuale decremento dei livelli di disagio in adolescenti e in giovani adulti, attraverso l'impiego di due modelli teorici di intervento. Il primo modello (ispirato alla Well-Being Therapy; Giangrasso, 2013; Giangrasso *et al.*, 2013) poggia sull'integrazione di approcci relativi ai paradigmi costruttivisti, sistemico-relazionali, strategici (Watzlawick & Nardone, 1997), nonché di Seligman (2002; 2011) e di Fava e Ruini (2003), prospettando anche la concezione di felicità assoluta alla luce delle impostazioni orientali (Ikeda, 1982; Ikeda & Seligman, 1998). Il secondo modello, ispirato alla Psicoterapia Cognitivo Causale (Tamburello, 2008), concettualizza il benessere dell'individuo con lo sviluppo di alcuni elementi tra cui il valore personale, il bene, la perfezionabilità, e promuove il benessere tramite la ristrutturazione della dinamica del funzionamento personologico rappresentata dalla Struttura Motivazionale Multilivello (Contardi, 2011; Tamburello, 2008). In particolare, le tecniche utilizzate per gli interventi di promozione del benessere sono state derivate dalla letteratura già ricordata. Consistono in approcci cognitivo-comportamentali, con il ricorso a strategie di stampo breve-strategico ed a tecniche tratte dal Positive Approach to Life Situations, programma di prevenzione del disagio giovanile (Roberts & Di Pietro, 2004).

Efficacia di un intervento per la promozione del benessere psicologico in adolescenti e giovani adulti: impostazione della ricerca, metodo e tecniche

Enrichetta Giannetti, Sara Pelli** (*Università di Firenze, **Università Europea di Roma)*

Hanno partecipato 152 studenti del primo anno del Corso di laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche (Università di Firenze) e 143 studenti del primo anno del Liceo Margherita di Savoia di Roma. La partecipazione è stata subordinata all'acquisizione del consenso informato in forma scritta (di entrambi i genitori o delle figure esercenti la potestà genitoriale, nel caso

di minori). I partecipanti sono stati assegnati in modo casuale ai diversi gruppi sperimentali e di controllo.

Sono stati utilizzati i seguenti strumenti: un questionario socio-anagrafico, Psychological Well-Being Scales (a 18 item), Subjective Happiness Scale, Fordyce Emotion Questionnaire, Rosenberg Self-Esteem; Brief Symptom Inventory, Positive and Negative Affect Schedule, Positive Psychotherapy Inventory, Personal Growth Initiative Scale II. Le prove sono state somministrate in quattro tempi ai giovani adulti (pre-test, test in itinere, post-test, follow-up) e in tre tempi agli adolescenti (pre-test, post-test, follow-up).

Per l'intervento, a Firenze (nove sessioni) sono stati costituiti due Gruppi Sperimentali (intervento ispirato ai modelli della Well-Being Therapy) di 26 e 25 partecipanti ciascuno, due Gruppi di Controllo con (metodi di studio; 24) e senza Placebo (ha svolto solo regolare programma di studio; 77). A Roma (sei sessioni) sono stati formati un Gruppo Sperimentale ispirato al modello della Well-Being Therapy (26), un Gruppo Sperimentale con intervento ispirato alla Psicoterapia Cognitiva Causale (29), due gruppi di controllo con (metodi di studio; 26) e senza placebo (ha svolto solo regolare programma di studio; 62).

I dati sono stati elaborati impiegando statistiche descrittive e multivariate.

I risultati degli interventi con gli adolescenti

Luca Iani (Università Europea di Roma)

Al pre-test non sono emerse differenze tra le medie dei gruppi in tutte le variabili considerate. Nel confronto tra il pre-test e il post-test, il punteggio delle scale di benessere psicologico (WB) tende a diminuire nel gruppo Well-Being Therapy (WBT) e nel gruppo di controllo senza intervento (GC), mentre tende ad aumentare nel gruppo cognitivo-causale (CC) e nel gruppo placebo (GP). Il punteggio delle scale di attivazione positiva (PA) prima e dopo l'intervento tende a diminuire nei gruppi WBT, CC e GC e ad aumentare nel GP. Il punteggio delle scale di attivazione negativa (NA) tra il pre-test e il post-test tende ad aumentare nel gruppo WBT e a diminuire nei gruppi CC, GP e GC. Il punteggio della scala "avere molti piani" (P) del Personal Growth Initiative (PGI) prima e dopo l'intervento tende ad aumentare nel WBT e nel GP, e a diminuire nei gruppi CC e CG.

I risultati dell'ANOVA a disegno misto evidenziano che, pur essendo presenti effetti di interazione significativi tempo X trattamento sulle variabili WB, PA, NA e P (rispettivamente

$F=2.87, p=.040$; $F=3.20, p=.026$; $F=3.25, p=.025$; $F=3.49, p=.018$), i confronti post-hoc effettuati su ciascuna variabile non evidenziano differenze nei punteggi tra i diversi gruppi.

Il confronto tra i dati del pre-test e quelli del post-test mostra che non ci sono differenze tra i diversi gruppi nei punteggi delle seguenti scale: somatizzazione, depressione e ansia del Brief Symptom Inventory, felicità soggettiva, autostima, Positive Psychotherapy Inventory, preparazione al cambiamento, utilizzo delle risorse e comportamento intenzionale del PGI.

Efficacia di un intervento per la promozione del benessere psicologico in adolescenti e giovani adulti: risultati e discussione concernenti i giovani adulti

Ilaria Penzo (Università Europea di Roma)

Lo scopo di questo studio ha riguardato la verifica dell'efficacia di un intervento di promozione del benessere in giovani adulti basato su un modello di Well-Being Therapy (WBT).

Nel complesso l'intervento di WBT ha prodotto in entrambi i gruppi sperimentali un aumento dei livelli riguardanti i diversi aspetti del benessere considerati - seppur con un esito di efficacia talvolta diverso nei due gruppi sottoposti a trattamento e rispetto ai gruppi di controllo. In maniera analoga, nei gruppi è stata osservata anche una diminuzione del distress psicologico globale (ansia, depressione, somatizzazione). Di un certo interesse sono gli effetti riguardanti gli affetti negativi che al retest, contrariamente a quanto atteso, sono risultati ridotti soltanto in uno dei gruppi sperimentali.

Comunicazioni Orali delle Sessioni Tematiche

Il ruolo del benessere psicologico in infanzia e le sue implicazioni per la pratica clinica

Elisa Albieri, Francesca Vescovelli, Dalila Visani, Chiara Ruini (Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna)

Introduzione e Metodi. Il benessere psicologico (prospettiva eudaimonica) è un costrutto che sta ricevendo crescente attenzione nella pratica clinica, anche alla luce dell'importante ruolo che esso ricopre nel favorire un processo di remissione/guarigione dai disturbi affettivi in pazienti adulti. In età evolutiva, però, simili riflessioni sono ancora ad una fase preliminare e meritano maggiore approfondimento. L'obiettivo di questo studio è duplice: a) analizzare le differenze nei livelli di benessere psicologico tra un gruppo di bambini con disturbi emotivi e comportamentali (N=51; età media=10,71) e un gruppo di studenti sani (N=61; età media=10,60). Entrambi i gruppi sono stati valutati attraverso la compilazione delle Psychological Well-Being Scales, PWB (Ryff, 1989); b) un sottogruppo di pazienti (N=16) è stato sottoposto a 8 sedute di trattamento psicoterapico (Well-Being Therapy, WBT), basato sul modello di benessere psicologico di Ryff e riadattato per bambini e adolescenti (Child-WBT).

Risultati. I pazienti mostravano livelli significativamente inferiori di benessere rispetto agli studenti sani in tutte le dimensioni considerate al PWB, ad eccezione della Padronanza Ambientale. Il sottogruppo di pazienti trattati secondo il protocollo di Child-WBT ha mostrato una riduzione significativa dei sintomi di disagio ed un aumento delle emozioni positive e del benessere psicologico. I risultati si sono mantenuti nel tempo (follow-up a un anno).

Conclusioni. Le dimensioni di benessere postulate da Ryff sono significativamente ridotte nei bambini che presentano un disagio psicologico. Un intervento che possa favorire un rafforzamento di simili dimensioni sembra essere auspicabile già in età evolutiva, favorendo un miglioramento sintomatologico e lo sviluppo di un funzionamento psicologico positivo.

La promozione del benessere soggettivo attraverso una versione abbreviata del Subjective Well-Being Training

Francesca Artana, Maria Beatrice Presciutti, Federico Colombo (Scuola Asipse, Milano)

All'interno della psicologia positiva sono state sviluppate diverse metodiche per promuovere il cambiamento, utili sia per ridurre i sintomi depressivi che per incrementare il benessere (Goldwurm & Colombo, 2010).

Gli studi di Fordyce (1977) sullo sviluppo della felicità attraverso i "14 Fondamentali" sono stati lo spunto per la costruzione del "Subjective Well-being Training (SWBT)" (Goldwurm, Baruffi, & Colombo, 2004), un percorso di cambiamento attraverso strategie di tipo cognitivo comportamentale.

Si è messo a punto una versione abbreviata del SWBT, che ha approfondito solo sei dei 14 fondamentali originali: essere più attivi e tenersi occupati, passare più tempo socializzando, essere produttivi svolgendo attività che abbiano significato, smettere di preoccuparsi, sviluppare pensieri ottimistici e positivi, essere orientati sul presente.

Il gruppo sperimentale ha seguito cinque incontri settimanali della durata di due ore ciascuno (SWBT), mentre il gruppo di controllo ha seguito un corso di yoga. Tutti i partecipanti appartengono alla popolazione generale.

Per valutare l'efficacia del training sono stati somministrati i seguenti questionari: Psychap Inventory, Happiness Measures, Scala di Soddisfazione della Vita, scale di ansia, depressione e disagio del CBA-VE.

I risultati confermano che il SWBT si rivela superiore alla pratica dello yoga sia nel migliorare il benessere soggettivo che nel diminuire i livelli di ansia, depressione e disagio.

L'insorgenza del flow in ambito lavorativo: l'importanza dell'equilibrio tra domande e risorse lavorative

Samuel Barbato, Margherita Zito, Lara Colombo (Dipartimento di Psicologia, Università di Torino)

Il *flow*, lo stato esperienziale ottimale che deriva dal coinvolgimento totale in un'attività, è tra i concetti più interessanti della ricerca psicologica degli ultimi anni. Uno dei campi in cui questo concetto trova applicazione è quello lavorativo (*flow at work - faw*) (Bakker, 2008). Il *faw* può essere considerato un antecedente del benessere lavorativo.

La ricerca si è posta di indagare: a) le relazioni tra variabili di benessere e malessere, *general flow* e *faw*; b) quali variabili, distinte tra domande e risorse lavorative (con riferimento al *Job Demand-Resources Model*), svolgono un ruolo nel determinare il *faw* (Bakker & Demerouti, 2007).

I partecipanti alla ricerca sono 123 lavoratori del Nord Italia. Il questionario ha rilevato: *faw*, *general flow*, dimensioni di benessere e malessere generale e al lavoro, supporto dei capi e dei colleghi, autonomia lavorativa, carico di lavoro e dissonanza emotiva.

Le analisi monovariate e bivariate sono state svolte con SPSS21. Gli α sono compresi tra .74 e .92 (fa eccezione l'autonomia lavorativa con α .60). I risultati delle correlazioni indicano che il *faw* correla positivamente con: il *general flow*, le dimensioni di benessere e con le risorse lavorative e non correla con le domande lavorative.

I risultati della regressione lineare (24% della varianza) evidenziano il ruolo dell'autonomia lavorativa (β =.37), del supporto dei capi (β =.17), del supporto dei colleghi (β =.17) nella spiegazione del *faw*.

I risultati della ricerca suggeriscono l'importanza per le organizzazioni di investire sulle risorse lavorative al fine di generare esperienze di *faw*.

I diversi approcci alla misura della qualità della vita: peculiarità e alcune riflessioni

Giovanna Boccuzzo, Filomena Maggino** (*Università di Padova, **Università di Firenze)*

Lo studio della qualità della vita delle persone costituisce un tema di sempre maggiore interesse. In passato, e in parte ancora oggi, si è identificato il benessere con la sola ricchezza, e ci si è concentrati su misure quali il prodotto interno lordo per misurare la qualità della vita di un Paese. Negli ultimi anni più Paesi e Organizzazioni Internazionali stanno adottando approcci profondamente diversi alla misura del benessere delle popolazioni. Partendo dal presupposto che il solo PIL non rappresenta il benessere di un Paese (in primo luogo perché può nascondere forti diseguaglianze sociali), sono state sviluppate molteplici iniziative, basate fondamentalmente su tre presupposti: 1. La qualità della vita è un concetto multifattoriale, che necessita di più dimensioni per essere misurato; 2. Gli aspetti soggettivi del benessere sono importanti tanto quelli oggettivi; 3. Il benessere è prima di tutto individuale, per cui la qualità della vita in un Paese è data dalla qualità della vita dei suoi cittadini.

Il nostro lavoro ha lo scopo di presentare e discutere alcuni approcci alla misura della qualità della vita (proposti da prestigiose organizzazioni), con i rispettivi vantaggi e limiti, ed evidenziarne le differenze.

Pratiche spirituali e benessere psicologico. Un confronto tra meditatori mindful e praticanti cattolici

Ilaria Buonomo (LUMSA, Roma)

Gli studi sul legame tra pratiche spirituali e regolazione emotiva dimostrano gli effetti regolatori della mindfulness (Baer, 2010; Holzel *et al.*, 2011), ma danno risultati controversi per la preghiera cattolica (Koenig, 2009). Entrambe le pratiche, invece, sono valide strategie di coping (Connor *et al.*, 2003; Thompson *et al.*, 2011). Obiettivo dello studio è definire le differenze di regolazione emotiva, stress percepito, e mindfulness in un campione di 96 soggetti (età media $M=36.8$, $DS=12$, femmine=62.5%), divisi in meditatori mindful ($N=33$), praticanti cattolici ($N=33$), e controlli ($N=30$). Nel confronto tra i due gruppi sperimentali, ci aspettavamo una differenza significativa per la mindfulness e la gestione dell'ansia e della

rabbia, ma non per lo stress percepito. Sono stati valutati: alessitimia (TAS-20; Bagby et al., 1994), ansia (STAI; Spielberger, 1993), rabbia (STAXI; Spielberger, 1999), stress percepito (PSS; Cohen et al., 1983), mindfulness (FFMQ; Baer et al., 2006). Abbiamo ottenuto differenze significative nell'espressione della rabbia ($F_{93,2} = 3.604$, $p = 0.031$), nell'ansia ($F_{93,2} = 4.586$, $p = 0.013$), e in tre dimensioni mindful (Osservare: $F_{93,2} = 3.572$, $p = 0.032$; Non giudicare le esperienze interiori: $F_{93,2} = 20.963$, $p = 0.00$; Non reagire alle esperienze interiori: $F_{93,2} = 7.643$, $p = 0.01$). Dei tre gruppi, quello cattolico era il più disregolato: aveva valori più alti di ansia di tratto ($p = 0.006$), soppressione della rabbia ($p = 0.01$), e giudizio interno ($p = 0.00$). I due gruppi sperimentali non differivano per le dimensioni mindful. Saranno discussi i risultati ottenuti e le implicazioni cliniche e di ricerca.

Educare alla felicità. Conoscenze e tecniche psicologiche per migliorare l'autoconsapevolezza, la gestione delle emozioni e l'interpretazione della realtà

Enrico Cheli (Università di Siena)

Questo intervento riferisce gli esiti di una ricerca-intervento effettuata tra il 2012 e il 2013 e volta a verificare l'ipotesi secondo cui la felicità si possa imparare, cioè dipenda da cognizioni e abilità acquisibili o incrementabili mediante apprendimento. La ricerca si è basata su una concezione stoico-eudaimonistica della felicità, intesa come stato squisitamente interiore distinto dal piacere e relativamente indipendente dalla gratificazione di bisogni e da fattori esterni, e connesso semmai alle modalità con cui tali fattori vengono interpretati e affrontati dall'individuo. In accordo a tale concezione è stato predisposto un metodo formativo finalizzato a sviluppare l'autoconsapevolezza e la gestione neocorticale delle emozioni, applicandolo poi su un gruppo sperimentale di circa 40 soggetti di ambo i sessi e di varie età per un periodo di 6 mesi, durante i quali sono state effettuate, mediante due appositi questionari, 3 rilevazioni dello stato di felicità: prima, durante e dopo. Nello stesso periodo sono state fatte analoghe rilevazioni su un gruppo di controllo, omologo al primo ma non sottoposto ad alcuna attività formativa. Nel gruppo sperimentale si sono riscontrati numerosi e significativi cambiamenti positivi a livello cognitivo, emozionale e comportamentale, evidenti già nella rilevazione in itinere e confermati e aumentati nella rilevazione finale, mentre nel gruppo di controllo non si sono praticamente verificati cambiamenti. L'entità dei cambiamenti del gruppo di controllo è nettamente superiore a quella attribuibile al caso ed ha

superato a pieni voti i test di significatività statistica, confermando la fondatezza dell'ipotesi e l'appropriatezza del metodo formativo utilizzato.

Motivazione, benessere e dipendenza da attività fisica in tre gruppi di sportivi

*Federico Colombo**, *Andrea Colombo*** (*Scuola Asipse, **Associazione MenteCorpo)

Introduzione. L'attività fisica è sempre più spesso indicata come un ingrediente essenziale di uno stile di vita salutare. Essa può contribuire alla prevenzione di diverse malattie (ad esempio quelle cardiovascolari) e, al pari di un farmaco, è una cura per le dislipidemie. Infine stimola sensazioni di piacere che contribuiscono al benessere della persona e in taluni casi possono portare allo sviluppo di una dipendenza (Arcelli, 1998).

Metodo. Lo scopo della nostra ricerca è stato quello di comprendere se motivazione e benessere soggettivo possono influenzare il rischio di dipendenza in tre differenti gruppi di sportivi: podisti amatori, frequentatori abituali di palestre e atleti professionisti che si dedicano a diverse specialità dell'atletica leggera. Un campione di oltre 150 soggetti ha completato i seguenti questionari: a) Positive Exercise Motivation Questionnaire (Colombo & Colombo); b) Subjective Happiness Scale (Lyubomirsky); c) Exercise Addiction Inventory (Terry *et al.*); d) Self-efficacy to Exercise (Colombo & Colombo).

Risultati. I dati mostrano che i tre gruppi si differenziano in modo statisticamente significativo per quanto riguarda la motivazione intrinseca, il senso di autoefficacia, il benessere emotivo e il rischio di dipendenza da attività fisica.

Discussione/Conclusioni. La pratica regolare di attività fisica sviluppa alcune caratteristiche che possono essere scambiate per dipendenza, quindi è utile incrociare il rischio di dipendenza da esercizio fisico con il benessere soggettivo per evitare gravi distorsioni.

Il Positive English Teaching: Integrazione della psicologia positiva e dell'insegnamento dell'Inglese come lingua straniera

Flavia Cristofolini (Istituto Veronica Gambara, Brescia; Università Cattolica del Sacro Cuore, Brescia)

Nel corso di trent'anni nella scuola e nell'università, ed in virtù di un duplice percorso formativo e professionale nella lingua Inglese e nella Psicologia, ho sviluppato un approccio focalizzato non solo sull'apprendimento, ma anche sul benessere degli studenti. L'inserimento di elementi di Psicologia Positiva nei materiali delle lezioni di Lingua Inglese, Letteratura Inglese e Psicologia in Inglese mi ha consentito di osservare come per gli studenti sia più facile e più piacevole apprendere la lingua straniera quando sentono che i contenuti sono significativi per la loro vita quotidiana e la loro felicità. I contenuti psicologici sono presentati sia direttamente in forma teorica, sia in attività ispirate al training basato sulle forze temperamentali suggerite da Seligman, nonché agli esercizi tradizionali come quello delle Tre Benedizioni, ovviamente tutto in lingua inglese. La Psicologia Positiva può inoltre offrire l'anello mancante al collegamento tra la letteratura e la vita reale, consentendo di superare il bias negativo dell'analisi testuale critica focalizzata solo sul lato tragico della natura umana ed imprimendo una svolta eudaimonica alla lettura testuale. L'analisi delle virtù dei personaggi favorisce migliore insight negli studenti. Il Positive English Teaching è utile nelle lezioni C.L.I.L. (Content Language Integrated Learning), con gli studenti B.E.S. (Bisogni Educativi Speciali), ed in progetti interdisciplinari di prevenzione della salute contro problemi comuni tra gli studenti come il bullismo, la depressione e l'ansia, scarsa autostima ed autoefficacia, il calo della motivazione. Verranno forniti esempi strutturati di attività didattiche.

Progetto A4 e RSA aperta: una complessa esperienza che valorizza le risorse dell'anziano, della sua famiglia e sperimenta l'integrazione tra domiciliarità e residenzialità

Rita D'Alfonso, Daniela Bertazzoni, Silvia Tragella, Luisa Cosenza (Fondazione Casa Famiglia San Giuseppe ONLUS di Vimercate)

Le dinamiche demografiche, la crisi economica, la riduzione di risorse hanno indotto importanti modificazioni sociali: nelle attuali famiglie, sempre più "verticali" e a quattro dimensioni (giovani, adulti, anziani, grandi anziani) si evidenziano problematiche e tensioni, ma anche risorse intergenerazionali che è possibile potenziare.

Il Progetto di rete "A4: percorsi di valorizzazione delle risorse dell'anziano fragile e della sua famiglia" (a cura della Casa Famiglia San Giuseppe ONLUS di Vimercate, con il Consultorio Familiare CeAF e il contributo della Fondazione di Comunità di Monza e Brianza) sta attuando da più di un anno iniziative per supportare le risorse della famiglia, sviluppare l'invecchiamento attivo e positivo, rivolte ai nuclei familiari e a tutto il territorio. Tra gli interventi più significativi:

- Interventi di *Counseling Familiare* da parte dell'equipe multi-professionale della RSA, per rispondere a molteplici esigenze e consentire un empowerment delle risorse;
- Laboratori di potenziamento cognitivo e benessere per gli anziani del territorio, quali i laboratori *In Mente* e *Anziani e Nuove Tecnologie*;
- Incontri di *Family Care* e supporto ai caregivers;
- Conferenze pubbliche sul territorio.

Dopo un anno di progetto si è verificata la possibilità di ottimizzare le modalità di assistenza nel domicilio, di evitare o ritardare l'ingresso in RSA. Non quindi rigida contrapposizione tra istituzionalizzazione e domiciliarità, ma un modello flessibile, aperto alla valorizzazione delle diverse competenze, in una concezione di RSA come agenzia aperta di servizi per il territorio (vedi DGR X/846 Regione Lombardia).

La formazione ai docenti sui Bisogni Educativi Speciali: un'opportunità Positiva per la scuola della complessità

Rita D'Alfonso, Federica Cantù, Alessia Goracci (Associazione di Promozione Sociale 0-100 Positiva-mente)

La recente normativa sui BES (D.M. dicembre 2012 e seguenti) consente la diffusione e l'applicazione del modello bio-psico-sociale dell'ICF per la valutazione della complessità dei Bisogni (Needs = Diritti) degli studenti e la predisposizione di Piani Didattici Personalizzati in un'ampia prospettiva di rete territoriale.

L'esperienza di formazione a docenti di diversi ordini di scuola, effettuata nel periodo febbraio-aprile 2014 dall'Associazione di Promozione Sociale 0-100 Positiva-mente in collaborazione con il Centro Territoriale per l'Inclusione di Monza e Brianza, ha dimostrato come sia utile per i docenti applicare nella lettura dei casi singoli gli indicatori dell'ICF (versione C-Y 2007), per la costruzione del profilo di funzionamento, comprendendo in particolare l'analisi delle Attività Personali (competenze e performance) e l'Analisi di Contesto (Ambientale e Personale).

Il profilo di funzionamento così ottenuto (visualizzabile anche con diagrammi, es.: quello di Kiviat) allarga la visione degli operatori scolastici sull'intera gamma di risorse dello studente e del contesto (famiglia, classe, scuola, paese), consentendo una più agevole individuazione delle metodologie adeguate per la didattica inclusiva.

Strategie educative come la *peer education*, l'apprendimento cooperativo, il potenziamento di abilità metacognitive e di autoregolazione, l'educazione affettiva e alle abilità sociali sono state individuate dai docenti e calibrate sui diversi Bisogni Speciali, in una prospettiva di inclusività, utile non solo al singolo, ma a tutto il contesto (classe, famiglia, scuola).

Alla scuola della complessità, in un periodo di ristrettezze economiche, occorrono strumenti che inducano flessibilità e visione d'insieme; la normativa sui BES, opportunamente diffusa e compresa, costituisce un'importante occasione di cambiamento positivo.

Mens sana in corpore sano. La calcioterapia come strumento della riabilitazione psichiatrica

Fabio Fischietti (Associazione "Percorsi", Associazione Regionale Familiari per la Tutela della Salute Mentale ONLUS Abruzzo)

Il progetto "Mens sana in corpore sano", destinato a 20 persone con diagnosi di disturbo psicotico, consiste nella pianificazione di attività sportive settimanali e riunioni psicoeducative mensili finalizzate alla promozione del benessere psicofisico, perseguendo da una parte la soddisfazione personale e dall'altra il miglioramento del funzionamento sociale, nonché la stabilizzazione clinica dei soggetti coinvolti. Nel favorire l'apprendimento di modalità funzionali tese all'adozione di un corretto stile di vita e nella pratica abituale dello sport, ci si avvale della teoria e della prassi della Psicologia Positiva applicata alla calcioterapia, intesa quale strumento terapeutico della riabilitazione psichiatrica che utilizza il gioco del calcetto. La mission del progetto è stata validata grazie ad importanti risultati evidenziati con la somministrazione test-retest del Psychological Well-Being Scales (PWB) di Carol Ryff, a cui è stata aggiunta la Symptom Checklist-90 (SCL-90), così da poter valutare e studiare la correlazione tra l'aumento del benessere psicologico e l'abbassamento dei sintomi psicopatologici. Sono stati quindi valutati e messi in evidenza i benefici della pratica sportiva in psichiatria a livello bio-psico-sociale, rilevando nei soggetti coinvolti un significativo sviluppo di una modalità diversa di approccio alla vita, evidenziata dall'aumento del livello di ottimismo e dal coinvolgimento attivo nelle relazioni interpersonali.

Alla ricerca delle emozioni sperdute. La psicologia positiva da una prospettiva educativa

Lilian Landriel (Formazione e Consulenza psicopedagogica UST, Torino)

I cambiamenti socioculturali (forte migrazione, nuove povertà, nuovi tipi di disagio psicosociale, ecc.) si riflettono nelle scuole e, in particolare, nelle singole classi, esigendo dagli insegnanti competenze particolari. Spesso questi non si sentono in grado di rispondere alle richieste del contesto, venendo meno l'autopercezione del "Sé professionale". Il sentimento di

inefficacia nello svolgere il proprio ruolo indebolisce il Sé, disponendoli a maggior rischio di burnout. La consapevolezza delle proprie emozioni e la capacità di gestirle sono il prerequisito per raggiungere il benessere soggettivo che contribuisce, implicitamente, a modificare in positivo il tessuto delle relazioni interpersonali. La percezione di inefficacia nel gestire le emozioni incide, invece, sulla capacità cognitiva e sullo spirito critico, impedendo di riconoscere le proprie risorse interne capaci di far fronte alle sfide che la complessità impone. Molti studi evidenziano che la percezione di benessere soggettivo concorre al potenziamento delle risorse possedute dal soggetto, promuove la motivazione ad agire in maniera più efficace e aumenta la qualità delle relazioni. Considerando la classe come un sistema in cui il cambiamento di uno dei componenti produce trasformazioni sul tutto, si ipotizza che formare i docenti per riconoscere e gestire le proprie emozioni possa avere ricadute positive non solo sulla percezione del Sé professionale, ma sul benessere dei loro allievi.

Questo contributo presenta l'analisi di alcuni casi seguendo la prospettiva della Psicologia Positiva, applicata durante i setting di supervisione e di formazione rivolti ad insegnanti che hanno a che fare con "relazioni difficili" nelle loro classi.

Riflessioni metodologiche sulla rilevazione del benessere soggettivo nei Big Data: l'esempio di Twitter

Ester Macrì, Cristiano Tessitore (Università di Firenze, DIGIT)

La diffusione a livello globale di Internet, e in particolare dei Social Network, spinge i ricercatori a interrogarsi su come utilizzare al meglio questi nuovi canali per raccogliere e analizzare dati secondo dei criteri che siano metodologicamente corretti. In questo lavoro presenteremo alcune problematiche metodologiche relative all'utilizzo di dati raccolti da Twitter nelle ricerche sul benessere soggettivo. Dopo un rapido quadro sulle criticità legate alla raccolta di dati da Internet e su possibili strategie di campionamento da utilizzare nei Social Network, focalizzeremo l'attenzione sulla diffusione e l'utilizzo di Twitter in Italia, sulle strategie di raccolta del dato da Twitter e sui principali problemi metodologici che si presentano ai ricercatori che vogliono cercare di utilizzare i tweets per rilevare il benessere soggettivo. Mostriamo e analizzeremo criticamente alcuni esempi.

Risultati preliminari sullo studio dell'apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza: relazione con personalità, benessere e prosocialità

María Luisa Martínez Martí/**, María José Hernández-Lloreda**, María Dolores Avia***
(*Università di Zurigo, **Universidad Complutense de Madrid)

Peterson e Seligman (2004) propongono l'apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza (ABE) come una forza del carattere e la definiscono come la capacità di percepire ed apprezzare la bellezza (B), la virtù (eccellenza morale, EM) ed il talento (eccellenza non-morale, ENM). L'ABE è, ad oggi, uno dei punti di forza meno esplorati, pertanto l'obiettivo del presente studio è quello di esaminare la relazione delle tre dimensioni dell'ABE, ovvero, B, EM, ed ENM, con la personalità, il benessere e la prosocialità. I partecipanti (N=344; 234 donne, 98 uomini, 12 non indicano il genere; 18-72 anni, M=30.53 anni) hanno risposto ad una serie di questionari online sull'ABE, sulla personalità, sul benessere, e sulla prosocialità. In generale, l'ABE correla positivamente con l'apertura all'esperienza, l'amabilità, l'estroversione, la responsabilità, e correla negativamente con il neuroticismo. Inoltre, l'ABE mostra una relazione positiva con il benessere e la prosocialità. D'altra parte, le tre dimensioni presentano correlazioni differenti con i costrutti sotto esame. Per esempio, la B presenta una correlazione più forte con l'apertura all'esperienza rispetto ai due aspetti dell'eccellenza. La EM presenta una correlazione più forte con l'amabilità e con la maggioranza dei tratti relativi alla prosocialità. Solo la B presenta una correlazione negativa significativa con il materialismo. La ENM mostra una maggiore correlazione con la soddisfazione della vita, mentre la B presenta una correlazione più forte con la speranza. Questo studio offre, per la prima volta, evidenza sulle relazioni delle tre dimensioni dell'ABE con diversi costrutti relativi alla personalità, alla prosocialità, ed al benessere. Inoltre, si discute il ruolo dell'ABE nelle attuali proposte relative al benessere e si suggeriscono linee future di ricerca.

La Positività come moderatore nella relazione tra eventi stressanti e resilienza nei giovani adulti. Uno studio longitudinale

Michela Milioni, Giovanni Maria Vecchio, Giovanni Alessandri, Antonio Zuffianò, Gian Vittorio Caprara (Università di Roma Tre)

La resilienza è la capacità di fronteggiare con successo gli eventi stressanti della vita (Block & Kremen, 1980). Questo costrutto è stato molto spesso associato alla positività, cioè l'insieme di autostima, ottimismo e soddisfazione di vita (Caprara *et al.*, 2011).

Il presente studio si propone di esaminare il ruolo predittivo della Positività e degli eventi stressanti sulla Resilienza, valutata quattro anni dopo. In particolare mira a verificare la forza dell'interazione tra le due variabili indipendenti sulla variabile dipendente, come varia la relazione tra stressor e resilienza al variare dei diversi livelli di Positività e se sono presenti differenze di genere in questa relazione. I partecipanti sono 564 giovani adulti (243 maschi e 321 femmine) con un'età media di 22 anni (SD=1.60) al T1 e 26 anni (SD=1.67) al T2.

I risultati della regressione gerarchica hanno dimostrato che il termine di interazione apporta un contributo significativo nel predire la resilienza. Per comprendere meglio il significato dell'interazione e il ruolo moderatore della Positività nella relazione tra stressor e resilienza è stato utilizzato il metodo delle Simple Slopes: i risultati hanno evidenziato che la relazione tra eventi di vita stressanti e resilienza è significativa per valori alti di Positività, ma non per valori medi e bassi. Tuttavia, si può evidenziare che possedere un elevato livello di Positività porta le persone ad essere maggiormente resilienti di fronte ai tanti eventi negativi che avvengono nel corso della vita. Questa relazione sembra sussistere nei maschi, mentre nelle femmine non risulta significativa.

La statistica ufficiale e la misurazione del benessere soggettivo

Adolfo Morrone (ISTAT)

Il nuovo paradigma finalizzato all'adozione di nuovi indicatori di benessere dei paesi attribuisce un ruolo molto importante agli indicatori di benessere soggettivo nel processo di decisione politica. L'adozione di indicatori di benessere soggettivo per la misura del

benessere dei paesi è sempre stata oggetto di numerosi e a volte accessi dibattiti, particolarmente quando l'adozione è proposta nel contesto della statistica ufficiale.

La statistica ufficiale italiana ha, di fatto, una vasta esperienza sulla misurazione di dati soggettivi. Tale esperienza è confluita nel noto progetto BES che verrà brevemente illustrato.

Presenza e Ricerca di significato: proprietà psicometriche del Meaning in Life Questionnaire in Italia e Norvegia

*Luca Negri**, *Erik Carlquist***, *Pål Ulleberg***, *Antonella Delle Fave** (*Università di Milano, **University of Oslo)

Introduzione. Numerose teorie e prospettive di ricerca associano la presenza di significato nella vita al benessere. Contributi più recenti hanno evidenziato il ruolo svolto dalla ricerca di significato nel moderare tale rapporto. Fino ad oggi, tuttavia, solo un numero limitato di lavori ha approfondito le differenze trans-culturali nella relazione tra presenza e ricerca di significato.

Obiettivi. Il presente studio si è proposto di valutare e confrontare le proprietà psicometriche dell'adattamento italiano e norvegese del Meaning in Life Questionnaire (MLQ), un questionario autosomministrato che misura i livelli di presenza e ricerca di significato nella vita.

Metodo. 425 partecipanti italiani (51.8% Donne; $M_{età}=41.2$, $DS_{età}=11.1$) e 400 norvegesi (57.8% Donne; $M_{età}=42.6$, $DS_{età}=11.1$) hanno compilato una versione dell'MLQ tradotta nelle rispettive lingue. L'impiego di tecniche di analisi fattoriale esplorativa e confermativa ha permesso di valutare la replicabilità del modello a due fattori dello strumento e misurare il grado di invarianza nelle struttura fattoriale delle due versioni.

Risultati e Conclusioni. L'adattamento italiano del MLQ ha mostrato buoni indici di fit. La struttura fattoriale della traduzione norvegese, invece, ha evidenziato alcune differenze rispetto al modello teorico ipotizzato. L'invarianza parziale (configurale, metrica e scalare) stabilita tra queste versioni del questionario ha permesso di rilevare una differenza significativa nel segno e nell'intensità della correlazione tra i due fattori. Questo risultato sottolinea l'importanza di approfondire, attraverso ulteriori studi, le differenze trans-culturali

alla base del rapporto tra costruzione e della ricerca di significato, al fine di valutarne l'impatto sul benessere dell'individuo.

Il benessere urbano: dall'individuo *blasé* al *flâneur* passando per l'*internauta*

Giampaolo Nuvolati (Dipartimento di sociologia e ricerca sociale, Università di Milano-Bicocca)

Le città europee di metà ottocento-primi novecento, la Berlino concitata dipinta da Grosz, la Londra del Crystal Palace - un'enorme costruzione in stile vittoriano che fu eretta nel 1851 per ospitare la prima Esposizione Universale - e soprattutto la Parigi dei grandi viali - i boulevard di Haussmann - della Tour Eiffel, dei Passages di Benjamin costituiscono per l'umanità intera il teatro privilegiato delle meraviglie e delle innovazioni, ma anche delle disuguaglianze e della criminalità, e di lì a breve del traffico, dell'inquinamento, dello stress metropolitano. La città da allora è il luogo dei problemi e della loro soluzione, della cultura e dello spettacolo, ma anche della marginalità, della devianza, del conflitto di classe. Il benessere urbano può essere visto nel corso del tempo come capacità di adeguarsi a questo eccesso di stimoli, capacità di sopravvivere e realizzarsi in un contesto ad elevata complessità sociale. Il paper, in particolare, analizza tre modi di porsi di fronte a questi problemi. L'approccio *blasé* disegnato da Simmel, quello del *flâneur* di baudelairiana e benjaminiana memoria, fino ad arrivare al moderno *internauta* (il *cyber-flâneur*) di Bauman, ognuno contrassegnato da uno stile diverso nell'affrontare la quotidianità, tutti comunque caratterizzati da una forte individualizzazione dei comportamenti.

Dimensioni proattive e psicopatologia: la resilienza nella pratica clinica

Ferdinando Pellegrino (Centro Studi Psicosoma, Salerno)

Analizzando l'attività relativa all'ultimo triennio l'Autore riporta l'esperienza relativa alla valorizzazione delle dimensioni proattive (autostima, autoefficacia, *response ability*) nella pratica clinica. Sono stati valutati 100 soggetti, di età media di 32 anni (30 F, 20 M), affetti da

attacchi di panico, ansia generalizzata, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbo dell'adattamento, disturbo post-traumatico da stress e depressione.

Dopo una prima valutazione diagnostica è stato predisposto un piano terapeutico con terapia farmacologica (quando necessaria) e psicoterapia in rapporto alle condizioni cliniche del paziente. L'approccio prospettato ha come primo livello di intervento il contenimento della sintomatologia e la stabilizzazione del quadro clinico; contestualmente, l'intervento è focalizzato sulle dimensioni proattive, mirando alla riduzione complessiva della vulnerabilità al disagio e all'innalzamento della *resilienza*. Grazie a questo approccio viene anche sensibilmente ridotto l'utilizzo dei farmaci, soprattutto delle benzodiazepine, attuando prevalentemente trattamenti in monoterapia nei modi e nei tempi necessari alla remissione dei sintomi.

Per monitorare il quadro clinico ed il lavoro terapeutico viene somministrato all'inizio del trattamento e mediamente ogni sei mesi il *test di resilienza*, volto a valutare il rapporto tra le dimensioni disreattive e proattive del paziente.

L'autore riporta l'esperienza ad oggi condotta, ritenendo che un approccio integrato, oltre a valorizzare l'interazione tra psichiatra e psicoterapeuta, possa essere la premessa per una migliore gestione dei disturbi dello spettro ansioso-depressivo.

La valorizzazione delle risorse psicologiche individuali può rappresentare un valido approccio ai disturbi dell'ansia e depressivi; il contenimento della psicopatologia diventa maggiormente incisivo e persistente, anche rispetto a quadri clinici cronici, se sostenuto da un approccio terapeutico ispirato alla psicologia positiva.

Disadattamento Lavorativo, psicopatologia e strategie di coping

Ferdinando Pellegrino, Francesca Vuolo, Luigi Pizza (ASL Salerno, Dipartimento Salute Mentale)

Lo stress lavorativo ha un impatto negativo sul benessere dell'individuo, fino ad incidere negativamente sulla sua efficacia professionale; inoltre, condizioni di *distress lavorativo*, se non supportate e controbilanciate da adeguate strategie adattive, possono essere alla base di disturbi psichici che necessitano di diagnosi e trattamenti.

Per tali motivi nella valutazione dell'utenza afferente all'ambulatorio Clinica del Disadattamento Lavorativo dell'ASL Salerno, è stato prospettato un protocollo comprendente

una valutazione psichiatrica e psicologica, quest'ultima supportata da test psicometrici per la valutazione delle principali aree psicopatologiche. In particolare, è stata utilizzata la scala di Hamilton per la valutazione dell'ansia (HAM-A) e della depressione (HAM-D) ed il Test Disagio Psicico (TDP) che comprende le dimensioni psicopatologiche relative all'ansia, alla depressione, alle fobie, alle ossessioni, all'estroversione e alla somatizzazione, correlate all'autostima.

Il profilo psicodiagnostico così ottenuto consente di attuare un programma terapeutico mirato alla gestione delle problematiche disadattive attraverso specifiche *strategie di coping*; laddove necessario sono state prescritte terapie con antidepressivi e/o ansiolitici.

Sono stati analizzati 50 utenti, affetti da disturbi dello spettro ansioso-depressivo con età media di 46 anni e con diverso profilo professionale (infermiere o altro profilo sanitario, dipendente pubblico, insegnante, lavoratori autonomi).

Il test evidenzia un innalzamento complessivo delle principali aree psicopatologiche e diminuzione del livello di autostima. Partendo da tali dati è stato possibile indirizzare lo sforzo terapeutico verso il contenimento della sintomatologia psichica e il rafforzamento dell'autostima, considerata come dimensione indipendente in grado di favorire l'acquisizione di migliori strategie adattive.

Gli Autori riportano l'esperienza relativa all'utilizzo del TDP come strumento diagnostico e di *follow-up* del programma terapeutico.

Un'applicazione del Mental Health Continuum di Keyes ad insegnanti di scuole medie superiori: quali implicazioni per la soddisfazione lavorativa e il burnout?

Giovanna Petrillo, Vincenza Capone (Dipartimento di Studi Umanistici, Università di Napoli "Federico II")

Numerose ricerche hanno verificato l'applicabilità del *Mental Health Continuum* coinvolgendo adulti e adolescenti, ma pochi sono i lavori che se ne sono occupati interessandosi di specifiche categorie professionali. Lo studio ha l'obiettivo di applicare la categorizzazione proposta da Keyes ad insegnanti di scuole medie superiori, indagandone le relazioni con variabili lavorative quali l'efficacia personale e collettiva nello svolgimento della professione e la soddisfazione professionale. In linea con il *Two Continua Model* lo studio si propone, inoltre,

di accertare le relazioni tra il *continuum* della Salute mentale positiva e il *continuum* del Malessere psicologico, operazionalizzando quest'ultimo come depressione e *burnout*.

Sono stati contattati 285 insegnanti di scuole medie superiori del sud Italia, principalmente donne (76.8%) ed equamente distribuiti tra docenti di ruolo e precari. Dai risultati è emerso che il 38.7% dei partecipanti si trova in una condizione di *Flourishing*, l'8.2% dei partecipanti è classificato come *Languishing*, la maggioranza (53.2%) si trova in una condizione di moderata salute mentale. La salute mentale positiva è risultata correlata negativamente sia con la depressione, che con le dimensioni del *burnout* di disaffezione lavorativa ed esaurimento emotivo. In linea con quanto suggerito dalla letteratura, i *flourishing* presentano bassi livelli di malessere psicologico. Essi presentano inoltre più alti livelli di soddisfazione lavorativa ed efficacia professionale. Gli insegnanti precari si attestano su livelli significativamente più elevati di disaffezione lavorativa e di depressione e più bassi di efficacia professionale, soddisfazione lavorativa e benessere rispetto ai colleghi di ruolo.

Ottimismo disposizionale in pazienti con Scompensamento Cardiaco Cronico in ambito riabilitativo: una risorsa da ripensare

Antonia Pierobon, Anna Giardini, Simona Callegari, Valeria Torlaschi, Maria Stabile, Giuseppina Majani (Fondazione Salvatore Maugeri: Istituto Scientifico di Montescano)

Scopo. Descrivere un campione di pazienti ospedalizzati affetti da Scompensamento Cardiaco Cronico (SCC), valutando ansia, depressione, rappresentazione mentale di malattia, ottimismo e pessimismo disposizionale.

Metodo. Sono stati consecutivamente arruolati 120 pazienti (età 57.2 ± 10.0) affetti da SCC, ricoverati presso una Divisione di Cardiologia Riabilitativa. Sono stati somministrati i seguenti strumenti: HADS-A, BDI-II, Brief IPQ e LOT-R.

Risultati. Ansia: 33.3% valori al di sopra della norma; sintomatologia depressiva: lieve il 19.2%, da moderata a grave il 28.3%. In generale, i pazienti sono risultati ottimisti, considerando sia il punteggio totale (20.0 ± 3.2) che quello dell'ottimismo disposizionale (11.5 ± 2.4). L'ottimismo disposizionale è risultato prevedibilmente correlato negativamente sia alla depressione che alla percezione dell'impatto della malattia sulla vita quotidiana (Conseguenze di Brief-IPQ). Al modello di regressione lineare l'ottimismo disposizionale

predice (-.17) la depressione (percentuale di varianza spiegata: 47.4%) insieme a ansia (0.36), identità di malattia (0.33) ed età (0.24).

Conclusioni. Confermata la problematicità psicologica (ansia e depressione) dei pazienti con SCC. Di interesse la relazione tra percezione di malattia e ottimismo disposizionale, che nel presente lavoro sembra non contrapporsi bipolarmente né al pessimismo né alla depressione, ma che potrebbe avere un ruolo predittivo nell'*outcome* riabilitativo e configurare il campo dell'intervento cognitivo in termini di definizione di potenzialità personali: rende infatti formulabili aspettative più positive che a loro volta attivano risorse e strategie di coping problem focused.

Risultati preliminari di un intervento di Dog Therapy: indicatori neuropsicologici e di benessere

*Cecilia Rassiga**, *Luca Negri***, *Cristina Presutti****, *Alessandra Brambilla****, *Antonella Delle Fave*** (*Azienda Ospedaliera San Paolo, **Dipartimento di Fisiopatologia Medico-Chirurgica e dei Trapianti, Università di Milano, ***Residenza Sanitaria Assistenziale Virgilio Ferrari)

La capacità del cane di interpretare comportamenti comunicativi e stati emotivi umani (Miklosi et al., 2006) e la sua funzione di facilitatore nell'accesso ad informazioni autobiografiche lo rendono un efficace mediatore nella promozione del benessere di persone con decadimento cognitivo. E' stato evidenziato, infatti, che queste persone beneficiano di relazioni incentrate sulla comunicazione non verbale e sulla condivisione di eventi autobiografici remoti (Morris et al., 2013). Nel presente studio 20 persone con decadimento cognitivo lieve (età media=83.9; anni di scolarità media=6.9) sono state coinvolte in un intervento di Dog Therapy fondato sui suddetti principi.

È stata valutata l'efficacia del programma confrontando le risposte che i partecipanti hanno fornito prima e dopo l'intervento ad una batteria che indaga la prevalenza di emozioni positive (PANAS, Watson et al., 1988), la soddisfazione di vita (SWLS, Diener et al., 1985), le componenti edonica ed eudaimonica della felicità (EHHI, Delle Fave et al., 2011) e le abilità cognitive. È stato inoltre confrontato il funzionamento cognitivo globale dei partecipanti con un gruppo di controllo (N=20).

I partecipanti all'intervento riportano un significativo incremento dei livelli di benessere soggettivo, del funzionamento cognitivo globale, della comprensione linguistica e del grado di importanza e felicità associato a relazioni interpersonali, attività del tempo libero e vita in generale.

Con l'obiettivo di valutare gli effetti a lungo termine dell'intervento, sono attualmente in fase di raccolta i dati relativi agli indicatori neuropsicologici e di benessere a sei mesi dalla conclusione del programma.

Flow e esperienza quotidiana in adolescenza: interiorizzazione degli oggetti culturali e sviluppo del Sé

Eleonora Riva, Nicola Rainisio, Marco Boffi, Linda Pola, Giovanna Bagnasco (Dipartimento di Beni Culturali e Ambientali, Università di Milano)

Il presente lavoro affronta la tematica dell'esperienza quotidiana degli adolescenti e dell'impatto del flow nei processi di trasmissione culturale e di relazione tra pari, considerando anche la piattaforma comunicativa offerta dalle nuove tecnologie. Si confronteranno dati raccolti in due contesti locali differenti (Milano e Tarquinia) considerandone similitudini e differenze.

Nella città di Tarquinia si è svolta una ricerca intervento sulla valorizzazione del patrimonio culturale locale (scavi etruschi) tra giovani ed adolescenti (n=140), per la cui valutazione è stata utilizzata, tra altri strumenti, una scala sul flow (DSF-2) in fase di validazione. A Milano, dove sono state utilizzate domande aperte sul flow, il campione si compone di giovani adolescenti neo-immigrati in un progetto che ne valuti l'integrazione (n=300) e giovani adolescenti italiani di origine straniera (n=20), che hanno partecipato ad una ricerca qualitativa sulle competenze multimediali e lo sviluppo di reti sociali.

Il focus dell'intervento è centrato sulle differenti esperienze di flow emergenti nell'esperienza quotidiana degli adolescenti della grande città lombarda e del piccolo centro toscano.

La promozione del benessere psicologico negli anziani. Uno studio pilota

Chiara Ruini*, Elliot Friedman**, Carol Ryff** (*Università di Bologna, **University of Wisconsin-Madison)

Nella terza età il declino della salute fisica, delle prestazioni cognitive e le limitazioni funzionali influiscono negativamente sulla qualità della vita e sul benessere degli anziani. Questi fattori stressanti potrebbero avere un impatto negativo in termini di mortalità e morbilità. Ad oggi, non sono stati validati interventi strutturati per la promozione del benessere psicologico negli anziani, la cui salute mentale viene spesso trascurata. Lo scopo di questa indagine è stato quello di testare un programma per la promozione del benessere psicologico negli anziani. 60 uomini e donne (età media=73,6 anni; 85% F, 38.8% sposati) sono stati reclutati e hanno partecipato ad un programma di 8 settimane (Lighten Up! Program) che includeva discussioni di gruppo sulle esperienze di benessere nella terza età e sui possibili ostacoli che le compromettono, secondo il modello a sei dimensioni di Carol Ryff. Sono stati introdotti concetti di terapia cognitivo-comportamentale (pensieri negativi automatici), nonché specifici suggerimenti per ripristinare e mantenere elevate le dimensioni di benessere. All'*intake* e al termine dell'interventi di gruppo, i partecipanti sono stati valutati con la Scala del benessere psicologico di Ryff, la Geriatric Depression Scale (GDS) e il Symptom Questionnaire (SQ).

I risultati preliminari indicano che, al termine di 8 settimane, i livelli di benessere sono aumentati significativamente, mentre i sintomi depressivi (GDS e SQ), ansiosi (SQ) e somatici (SQ) sono diminuiti significativamente.

I risultati di questo studio pilota sono molto promettenti e suggeriscono la fattibilità e l'efficacia di un breve intervento di gruppo per la promozione del benessere psicologico negli anziani.

Positive Narrative Therapy: l'uso delle fiabe per la promozione del benessere

*Chiara Ruini**, *Licia Masoni**, *Fedra Ottolini**, *Silvia Ferrari*** (*Università di Bologna, **Università di Modena e Reggio Emilia)

Introduzione. Le fiabe popolari appartenenti alla tradizione orale e si occupano di diversi concetti scientificamente studiati dalla psicologia positiva, come la resilienza, l'auto-realizzazione, la crescita personale. Da sempre hanno avuto un importante ruolo educativo per aiutare le persone ad affrontare momenti critici della vita.

Obiettivi. Lo scopo di questo studio pilota è di applicare un nuovo approccio narrativo basato sulle fiabe, lette, commentate e riscritte in un contesto di gruppo con lo scopo di promuovere il benessere psicologico e la crescita personale.

Metodo. Un intervento di gruppo di 7 sedute è stato svolto con 21 donne che riportavano un disturbo dell'adattamento in seguito a eventi stressanti. Il gruppo è stato condotto da un'esperta in Folklore e una psicologa clinica. Ogni sessione consisteva nella lettura di una fiaba, in una discussione sulle tematiche emotive ricorrenti, seguita da un dibattito con le partecipanti. Nelle due sessioni finali le partecipanti sono state guidate nella creazione e scrittura di una nuova fiaba che affrontasse le tematiche discusse in precedenza. La valutazione pre- e post- intervento è stata eseguita con le Scale del benessere psicologico di Ryff, il Symptom Questionnaire e 2 sottoscale del questionario sulla crescita post-traumatica (apprezzamento della vita e forze personali).

Risultati. Al termine dell'intervento le partecipanti hanno riportato un aumento della crescita personale, dell'accettazione di sé, dell'apprezzamento della vita e delle proprie forze personali, insieme ad una diminuzione dei livelli di ansia.

Conclusione. I risultati di questo studio pilota suggeriscono l'utilità delle fiabe come strumento terapeutico per la promozione del benessere e della resilienza nell'affrontare eventi di vita stressanti.

Evidenze empiriche sulla relazione tra indici di autonomia fisica e benessere psicologico

Raffaella D.G. Sartori, Marta Bassi** e Antonella Delle Fave* (*Dipartimento di Fisiopatologia Medico-chirurgica e dei Trapianti, Università di Milano; **Dipartimento di Scienze Biomediche e Cliniche "Luigi Sacco", Università di Milano)*

L'approccio biomedico è ancora prevalente nella maggior parte dei servizi sanitari. L'andamento delle malattie croniche e gli esiti dei trattamenti riabilitativi sono misurati attraverso indicatori di performance, che forniscono una valutazione globale di ciò che i pazienti sono in grado di fare e di come si comportano. La capacità di effettuare autonomamente le attività quotidiane è spesso ritenuto l'unico indicatore di benessere. È considerata marginalmente, invece, l'influenza dell'esperienza soggettiva associata alle attività quotidiane, dell'attribuzione di significati e del perseguimento di obiettivi.

I costrutti e i modelli della Psicologia Positiva hanno evidenziato il ruolo centrale delle risorse psicologiche nell'adattamento alla malattia e nella promozione del benessere psicologico, oltre e al di là dei limiti fisici. Le ricerche condotte con persone in trattamento riabilitativo e con malattie croniche e degenerative hanno dimostrato che la tipologia di attività svolta rappresenta un predittore significativo della qualità dell'esperienza quotidiana, mentre il livello di autonomia ha un impatto modesto su di essa.

Questo lavoro ha lo scopo di fornire una panoramica generale degli studi condotti sul benessere psicologico di persone con limitazioni nell'autonomia fisica e/o con patologie croniche e degenerative. L'associazione delle attività quotidiane all'esperienza ottimale, l'attribuzione di significati e il perseguimento di obiettivi possono predire elevati livelli di benessere psicologico, e promuovere il recupero delle funzioni o lo sviluppo/potenziamento di quelle vicarie.

La dimensione paterna nella promozione alla lettura

Maria Elena Scotti (Dipartimento di Scienze umane per la formazione "R. Massa", Università di Milano-Bicocca)

A fronte dei numerosi studi sulla relazione tra benessere infantile ed Early Reading Promotion (Weitzman, et al., 2004; Schoon, et al., 2010), questa ricerca indaga, invece, l'esperienza dei padri che leggono ai propri figli e figlie (di età tra i 3 e i 6 anni) con l'intento di comprendere quali siano le risonanze formative ed emotive che le pratiche di lettura ad alta voce generano nei padri coinvolti. Utilizzando la Mixed Methods Research (Creswell & Plano-Clark, 2011), si sono previste tre linee di indagine parallele che, integrate nella fase finale del lavoro, affrontino il tema da diverse prospettive per non ridurre la complessità. Pertanto l'indagine quantitativa, attraverso l'analisi di circa 450 questionari, ha fornito una descrizione del ruolo paterno nelle abitudini di lettura in famiglia; l'indagine qualitativa, invece, tramite interviste semistrutturate analizzate secondo le linee della Clinica della Formazione (Massa, 1992), ha permesso di comprendere come le pratiche di lettura ad alta voce possano costituire un dispositivo formativo anche per i padri coinvolti; infine, si sta svolgendo un'indagine nelle pagine degli albi illustrati (pubblicati in Italia da quattro editori, dal 1999 ad oggi), per cercare la presenza, o l'assenza, della figura del padre lettore nelle storie e nelle immagini, con l'obiettivo di riflettere sulla rappresentazione nell'immaginario letterario del legame tra padre e lettura, in relazione anche ai dati emersi dalle due azioni di ricerca precedenti. L'intento di questa ricerca è di evidenziare, al di là dei benefici diretti per i bambini, la complessità relazionale e formativa della lettura condivisa.

Valutazione psicologica integrata e aderenza terapeutica in pazienti adulti con diabete di tipo 1: uno studio controllato prospettico

Laura Staccini, Emanuela Offidani, Elena Tomba (Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna)

L'obiettivo della ricerca è identificare le variabili psicosociali associate ad uno scarso controllo metabolico in pazienti con diabete di tipo 1 (DM1). 37 pazienti con DM1 (45,9%

maschi; età media 29,2±8 anni) e 31 soggetti di controllo controbilanciati per variabili socio-demografiche sono stati valutati attraverso SCID, Intervista Semi-Strutturata per i DCPR, Symptom Questionnaire (SQ), Psychological Well-Being Scales (PWB), Psychosocial Index (PSI) e Family Assessment Device (FAD). Il campione sperimentale è stato sottoposto alla stessa valutazione 6 mesi dopo ed è stato suddiviso in due gruppi: aderenti e non aderenti al trattamento, in base ai valori dell'emoglobina glicata. I pazienti con DM1 riportano più frequentemente sintomatologia depressiva pregressa (SCID) ($p \leq 0,05$) e punteggi significativamente peggiori nelle sottoscale sintomi somatici, ostilità e socievolezza dell'SQ, distress psicologico dello PSI e padronanza ambientale del PWB rispetto ai controlli, mentre i pazienti non aderenti presentano più frequentemente disturbi somatoformi (SCID) ($p \leq 0,05$) e minore socievolezza (SQ) rispetto a quelli aderenti. Il funzionamento familiare generale, i ruoli e il controllo comportamentale del FAD sono risultati, invece, più funzionali nei pazienti diabetici rispetto ai controlli. Maggiore ostilità (SQ) e minore crescita personale (PWB) al baseline si associano a valori significativamente più elevati di glicata al follow-up ($F=6.281$, $F=4.865$; $p \leq 0,05$), indice di peggior aderenza terapeutica, pur considerando come covariate età, BMI, età d'insorgenza, genere e valori di glicata al baseline. Tali risultati suggeriscono l'importanza della promozione del benessere psicologico allo scopo di aumentare la compliance in pazienti diabetici.

[Benessere psicologico in un campione di pazienti con esiti d'ictus cerebrale in riabilitazione intensiva: uno studio controllato](#)

*Laura Staccini**, *Elena Tomba**, *Marina Farinelli*/***, *Silvana Grandi** (*Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna; **Servizio di Psicologia Clinica, Casa di Cura "Villa Bellombra", Bologna)

L'obiettivo di questo studio pilota è esplorare i livelli di benessere psicologico in pazienti ospedalizzati con esiti d'ictus cerebrale, indagandone la relazione con il tipo d'ictus (ischemico o emorragico), la sede della lesione (emisfero destro o sinistro) e il disagio psicologico. 40 soggetti con esiti d'ictus (47,5% maschi; età media 72±12,5 anni; 87% ischemico; 13% emorragico; 61,5% lesione destra; 38,5% lesione sinistra) e 40 soggetti della popolazione generale controbilanciati per variabili socio-demografiche hanno compilato il

Symptom Questionnaire (SQ) di Kellner e le Psychological Well-Being Scales (PWB) di Ryff. I pazienti con ictus hanno riportato al SQ punteggi significativamente superiori nelle scale dell'ansia, depressione, sintomi somatici e ostilità e nel PWB livelli significativamente inferiori nella padronanza ambientale, crescita personale e relazioni positive con gli altri rispetto al gruppo controllo. I pazienti colpiti da ictus ischemico presentano punteggi significativamente più bassi nello scopo nella vita (PWB) rispetto a quelli colpiti da ictus emorragico, mentre non si evidenziano differenze significative rispetto alla sede della lesione. All'interno del gruppo sperimentale, chi presenta bassi punteggi nelle scale autonomia, auto-accettazione, padronanza ambientale e relazioni positive del PWB riporta anche alti punteggi nelle scale ostilità, sintomatologia ansiosa e depressiva dell'SQ. Emerge la necessità di effettuare, in persone con ictus cerebrale, un assessment psicologico clinico in grado di identificare e monitorare i livelli di disagio e benessere psicologico. Interventi psicologici mirati, già nelle prime fasi della riabilitazione, oltre a diminuire il disagio possono favorire la promozione di un funzionamento psicologico positivo, migliorando la qualità della vita del paziente.

La rilevazione delle percezioni dei bambini: un'applicazione della conjoint analysis

Beatrice Tommasi (Università di Firenze)

Il presente lavoro è nato per soddisfare il bisogno di misurare le percezioni dei bambini. In uno studio precedente avevo validato in Italia tre scale internazionali (di S. Huebner), finalizzate a rilevare il benessere dei bambini tramite la valutazione della percezione che hanno della propria vita. L'esperienza passata con il questionario è andata bene, c'è stato un riscontro molto positivo da parte dei bambini e dal punto di vista statistico lo strumento ha ottenuto ottimi livelli di affidabilità e validità, ma l'utilizzo del linguaggio suscita una serie di perplessità legate alla sua natura interpretativa. Il presente lavoro si focalizza sulla validazione di uno strumento caratterizzato da vignette, una tecnica grafica che permettesse ai bambini di essere interpretata facilmente, ed ha l'obiettivo di valutare la percezione che loro hanno della propria vita, facendo riferimento al loro diretto punto di vista.

Tramite l'analisi congiunta viene determinato quale attributo (o insieme di attributi) ha il maggior impatto sulle scelte dei consumatori. Ogni bambino si identifica in alcune situazioni

rispetto ad altre. Queste preferenze corrispondono all'attribuzione di importanza ad alcuni fattori rispetto ad altri.

Per ciascun ambito preso in considerazione (scuola, famiglia e tempo libero) sono stati individuati i fattori rilevanti. Ogni scenario, che definisce ciascuno degli ambiti, è stato costruito attraverso la combinazione di tutti i fattori, individuati secondo livelli diversi.

Lo strumento, testato su 52 bambini appartenenti alle classi terze, quarte e quinte della scuola Primaria, ha ottenuto ottimi risultati ed i bambini hanno mostrato di averlo compreso ed apprezzato.

Effetti benefici della mindfulness sul burnout e le intenzioni di turnover

Chiara Annunciata Veneziani, Alberto Voci (Università di Padova)

Una delle caratteristiche disposizionali i cui benefici sul benessere individuale sono ormai ampiamente dimostrati è la mindfulness, una forma di consapevolezza non giudicante rivolta al momento presente (e.g. Kabat-Zinn, 2003; Keng, Smoski, & Robins, 2011). Alcuni studi (e.g. Thomas & Otis, 2010) suggeriscono che i benefici della mindfulness riguardino anche il benessere lavorativo. Queste ricerche non hanno però controllato il potenziale ruolo concorrente delle variabili lavorative più predittive del benessere sul luogo di lavoro, come il commitment organizzativo e la coesione. Scopo della presente ricerca è indagare due ipotesi: 1) la mindfulness facilita il benessere lavorativo, anche considerando gli effetti del commitment organizzativo e della coesione; 2) la mindfulness è in grado di moderare gli effetti negativi degli eventi stressanti sul benessere lavorativo.

Lo studio (N=104) si è avvalso dell'uso di un questionario con le scale per la misurazione della mindfulness disposizionale, dei recenti eventi stressanti, delle variabili lavorative e degli indicatori del benessere lavorativo: il burnout e le intenzioni di turnover. I risultati confermano entrambe le ipotesi: in aggiunta agli effetti del commitment organizzativo e della coesione, la mindfulness aumenta in modo significativo la varianza spiegata delle tre componenti di burnout, riducendole. Inoltre, è in grado di moderare gli effetti negativi degli eventi stressanti sull'esaurimento emotivo, la depersonalizzazione e le intenzioni di turnover. A parità di condizioni lavorative, la mindfulness può quindi essere un'importante risorsa, in grado di facilitare il benessere sul luogo di lavoro, anche in presenza di eventi stressanti.

La fiaba come strumento per la promozione di un funzionamento psicologico positivo nei bambini: uno studio pilota nelle scuole primarie

Francesca Vescovelli, Veronica Carpi, Elisa Albieri, Chiara Ruini (Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna)

Introduzione. Le scuole rappresentano un contesto privilegiato per lo sviluppo e il consolidamento delle competenze psicosociali e del benessere degli studenti. Le fiabe, la cui struttura sintattica e semantica viene studiata approfonditamente nelle scuole primarie, potrebbero essere impiegate in tali contesti anche per favorire un funzionamento psicologico positivo nei bambini.

Lo studio si è proposto di valutare l'efficacia di un intervento basato sull'utilizzo delle fiabe per la promozione del funzionamento psicologico positivo e la riduzione del disagio nei bambini.

Metodi. 95 studenti di scuola primaria (Femmine=47, Maschi=48; Età media=9.2, DS=0.4) e 5 insegnanti (Femmine=5, Maschi=1; Età media=42, DS=10.3) hanno partecipato a un intervento della durata di quattro incontri, ognuno dei quali si è focalizzato sulla narrazione e sulla creazione di una fiaba centrata su un'emozione specifica (felicità, tristezza, rabbia e paura). Gli studenti hanno compilato i seguenti questionari auto-valutativi: Revised Children's Manifest Anxiety Scale, Symptom Questionnaire, Cognitive Triad Inventory - versione per bambini, Children's Somatization Inventory e le Psychological Well-being Scales. Gli insegnanti hanno completato la scala etero-valutativa Strengths and Difficulties Questionnaire. I questionari sono stati somministrati prima dell'intervento, al termine e al follow-up dopo 3 mesi.

Risultati. Al post-intervento i sintomi ansiosi e depressivi si sono ridotti significativamente. Inoltre, è emersa una tendenza al miglioramento dei livelli di benessere psicologico. Infine, al follow-up, gli insegnanti hanno osservato un incremento dei comportamenti prosociali.

Conclusioni. Questi risultati, seppur preliminari, suggeriscono di valutare l'applicazione di tecniche narrative nei contesti scolastici per la promozione di un funzionamento psicologico positivo nei bambini.

Psicologia Positiva e Psicoterapia verso l'integrazione come viaggio psiconeurologico nel cervello

Enrico Zaccagnini (Istituto di Psicotraumatologia e Psicodinamica di Firenze)

La relazione prenderà le mosse dalle nozioni di Psicologia Positiva, Psicoterapia e Psiconeurologia. Tenterà di fare emergere come ognuno dei tre approcci, preso per sé, isolato dagli altri, presenti limiti, e come la loro integrazione appaia l'unica via scientificamente possibile dello sviluppo della Psicologia Clinica e, in qualche misura, della stessa Psicologia. La relazione cercherà di indicare come esperimenti di psiconeurologia su soggetti monitorati con le neuroimmagini abbiano portato una conoscenza più precisa della fisiologia del cervello, indicando interventi clinici che, applicazione dei risultati di questi esperimenti, sono sempre più mirati ed efficaci. Tali interventi tendono a sfumare la nettezza dei confini tra psicologia positiva e psicoterapia e dei modelli psicoterapeutici tra di loro, indicando, in modo cogente, la via dell'integrazione. La relazione tenterà di mostrare la validità di quest'affermazione, l'importanza dell'approccio Adaptive Information Processing e la sua coerenza con la Mindfulness e la Meditazione yogica nella prospettiva di impostare la possibile soluzione del significato esistenziale individuale.

Risorse lavorative, risorse personali e flow at work: una ricetta per il benessere?

Margherita Zito, Lara Colombo (Dipartimento di Psicologia, Università di Torino)

Il flow at work (*faw*) è una "esperienza ottimale" in cui gli individui sono immersi nell'attività lavorativa che svolgono, e la amano (Bakker, 2008).

In linea con gli studi sulla *Positive Organizational Behavior*, orientati alla promozione del benessere lavorativo attraverso la gestione delle risorse umane e del loro potenziale (Luthans, 2003), questo studio si è posto di indagare: a) il ruolo di mediatore del *faw* tra risorse lavorative e risorse personali al lavoro (intese come sviluppo personale/professionale); b) gli effetti delle risorse lavorative, personali al lavoro e del *faw* sulle emozioni positive e negative al lavoro, intesi come indicatori di benessere/malessere psicologici.

I partecipanti allo studio sono 796 lavoratori appartenenti a diverse categorie. Il questionario ha rilevato: supporto dei superiori, autonomia lavorativa (risorse lavorative); competenze lavorative, autoefficacia lavorativa (risorse personali al lavoro); *faw*; emozioni positive e negative al lavoro. Gli alpha sono compresi tra .73 e .91.

Le analisi descrittive e le correlazioni sono state svolte con SPSS20. Il modello di equazioni strutturali è stato stimato con MPLS7 e presenta buoni indici di fit: $X^2(34)=147.78$, $p<.00$; CFI=.96; TLI=.93; RMSEA=.07; SRMR=.05.

I risultati evidenziano che le risorse lavorative aumentano il *faw* che, a sua volta, aumenta le risorse personali al lavoro, indicando il ruolo di mediazione del *faw*.

Le risorse (lavorative e personali) e il *faw* contribuiscono ad aumentare le emozioni positive e a diminuire quelle negative, suggerendo l'importanza di creare contesti lavorativi attenti alla promozione del *faw* e, quindi, delle risorse che possono attivare vissuti ottimali al lavoro.

Poster

Il flow alla luce del time perspective approach. La frequenza del flow è correlata alle dimensioni dello Zimbardo Time Perspective Inventory?

Massimo Agnoletti (Centro Benessere Psicologico)

Questa analisi ha come obiettivo comprendere se vi è coerenza tra la teoria dell'esperienza ottimale e quella del "time perspective approach". Nel costrutto teorico del "time perspective approach" lo stato di benessere ottimale viene identificato tramite il test ZTPI da bassi valori del "presente fatalistico" (indicativo del livello percepito di controllo che sia ha della propria vita) e medio/alti valori relativi il "presente edonistico" ed il "futuro". Essendo il flow un elemento eudaimonico, costituito dunque non solo da una componente legata alla dimensione del presente ma anche del futuro, si dovrebbe constatare una coerenza nella combinazione di caratteristiche temporali descritte dal test ZTPI.

Nello specifico l'ipotesi da verificare riguarda la correlazione (negativa nel caso del "presente fatalistico", positiva relativamente il "presente edonistico" ed il "futuro") tra la frequenza del flow e gli indici rilevati dal test ZTPI.

Dal punto di vista metodologico, si tratterebbe di elaborare statisticamente i dati di due test: uno dove viene rilevata la frequenza di esperienze ottimali e l'altro dove viene analizzato l'approccio temporale (ZTPI).

Il ruolo della spiritualità in setting ospedaliero

Elisa Albieri, Chiara Ruini*, Giulia Piazza**, Francesca Vescovelli*, Giulia Strizzolo**, Luigi Grassi** (*Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna; **Dipartimento di Scienze Biomediche e Chirurgico Specialistiche, Università di Ferrara)*

Introduzione. La spiritualità è una dimensione che sta riscuotendo crescente interesse nel panorama scientifico, poiché ritenuta un elemento da tenere in considerazione nel percorso di cura di pazienti con patologia oncologica. Il ruolo della spiritualità nell'ambito di altre patologie mediche è stato molto meno esplorato. Questa ricerca si ripropone quindi di indagare la relazione tra spiritualità, depressione e demoralizzazione in pazienti affetti da patologia medica non oncologica.

Metodi. 133 pazienti in regime di ricovero o day-hospital (età media=53 anni; DS=17) affetti da patologia medica non oncologica hanno compilato i seguenti strumenti di valutazione:

FACIT-Spiritual Well-Being Scale (FACIT-Sp-12), Patient Health Questionnaire-Depression Module (PHQ-9) and the Demoralization Scale (DS).

Risultati. Il 46% dei pazienti risultava depresso, il 58% demoralizzato e la spiritualità è risultata inversamente associata ad entrambe le diagnosi. In base al punteggio medio ottenuto al FACIT \pm 1DS (M=22.33; DS=8.64), il campione è stato suddiviso in gruppo ad Alta e Bassa Spiritualità (AS, BS) al fine di valutare se BS fosse collegata ad un maggior disagio psicologico. Le diagnosi di depressione e demoralizzazione risultavano significativamente più frequenti nel gruppo con BS ($\chi^2=20.95$; $p\leq.001$; $\chi^2=33.27$ $p\leq.001$, rispettivamente).

Conclusioni. I dati suggeriscono come la spiritualità possa avere un ruolo protettivo nei confronti dello sviluppo di un disturbo dell'umore anche nei pazienti affetti da patologia medica diversa da quella oncologica. Un assessment che tenga conto di questa importante dimensione potrebbe quindi fornire importanti dati clinici di cui tener conto per pianificare un percorso di cura più adatto, con conseguenti ricadute positive a livello prognostico.

Benessere psicologico e stili di coping nei figli di alcolisti

*Silvia Bandini**, *Ilaria Londi***, *Valentino Patussi***, *Fiammetta Cosci**, *Saulo Sirigatti****
(*Università di Firenze, **Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi, ***Università Europea di Roma)

Obiettivi. Scopo del presente studio è stato indagare il benessere psicologico e gli stili di coping in un campione di figli di alcolisti (COAs – children of alcoholics). Attualmente, la letteratura riguardante il benessere psicologico nei COAs risulta scarsa ed un numero esiguo di studi ha coinvolto figli adulti di alcolisti producendo risultati contrastanti. Analogamente, sono ancora limitate le informazioni sullo stile e le strategie di coping adottate dai figli di alcolisti, anche se le evidenze suggeriscono che essi tendono ad utilizzare strategie legate all'evitamento.

Metodi. Abbiamo condotto uno studio osservazionale su 38 COAs afferenti al Centro di Alcolologia e Patologie Alcol-correlate dell'Azienda Ospedaliero Universitaria di Careggi e su 38 figli di non alcolisti (non COAs). Casi e controlli sono stati appaiati per sesso e per età. Abbiamo utilizzato il Psychological Well Being (PWB) questionnaire per valutare il benessere psicologico secondo un modello eudemonico ed il Coping Inventory for Stressful Situation (CISS) per indagare lo stile di coping.

Risultati e Conclusioni. I due gruppi presentano differenze statisticamente significative relativamente al punteggio totale del PWB e nelle sottoscale Controllo Ambientale, Propositi nella Vita e Autoaccettazione, suggerendo per i COAs una maggiore difficoltà a controllare l'ambiente, pianificare il proprio futuro e prendere coscienza del proprio sé. Non emergono differenze relativamente al CISS, suggerendo che i COAs hanno uno stile di coping simile ai figli di non alcolisti.

Immagine di se stessi, del mondo e la regolazione emotiva e la capacità di affrontare lo stress dei ragazzi e delle ragazze che praticano sport

Joanna Basiaga-Pasternak (Istituto di Psicologia, Accademia dell'Educazione Fisica, Cracovia)

La psicologia positiva è un elemento inseparabile della psicologia dello sport. Il pensare positivo di se stessi e degli altri, della propria efficacia, la fiducia nel successo delle proprie azioni sembra essere un elemento importante della mentalità di uno sportivo. I pensieri possono costituire una variabile che favorisce l'efficacia dello sportivo. Durante i momenti di stress che accompagnano l'attività sportiva, però, si può attivare il meccanismo della scelta selettiva delle informazioni. Questo a sua volta provoca i pensieri negativi e, di conseguenza, il calo dell'efficacia.

Lo scopo di questa ricerca è dimostrare qual è il tipo di legame fra l'immagine di se stessi, del mondo circostante e la capacità di affrontare lo stress dei giovani che praticano le discipline sportive individuali e di gruppo. Si sono poste le domande: 1) Qual è il legame tra gli schemi cognitivi dominanti e le strategie per affrontare lo stress degli sportivi esaminati? 2) Esiste un legame tra gli schemi cognitivi degli sportivi esaminati e le loro reazioni emotive (ansia conoscitiva e somatica incluse)?

Sono stati esaminati 222 allievi dei licei sportivi della Polonia del Sud (126 in discipline individuali, 99 di gruppo), di sesso femminile e maschile. Sono stati usati i metodi di ricerca: CISS, KNIIS, SAS. È stato dimostrato che il tipo di disciplina sportiva praticata regola il legame tra la sfera caratterologica dell'autovalutazione e l'ansia conoscitiva e regola il senso di sostegno da parte di altre persone e l'ansia somatica. Inoltre è stato constatato sia il legame tra l'autovalutazione generale non specifica, la fisicità e l'autovalutazione caratterologica, sia quello tra il senso di sostegno/di minaccia da parte degli altri, l'atteggiamento pro sociale e il senso della logica del mondo con il modo di affrontare i problemi, che consiste nella ricerca di rapporti di amicizia regolati dalla disciplina sportiva.

Validità del Chronic Pain Acceptance Questionnaire per identificare sottogruppi clinicamente significativi di pazienti con endometriosi

C. Belviso, Olivia Bernini, Francesca Venditti, Carmen Berrocal (Dipartimento di Patologia Chirurgica, Medica, Molecolare e dell'Area Critica, Università di Pisa)

Il Chronic Pain Acceptance Questionnaire (CPAQ) misura due dimensioni che contribuiscono alla “flessibilità psicologica”: Activity Engagement (AE) e Pain Willingness (PW). L’obiettivo del presente studio è esplorare la validità di entrambe le dimensioni nell’identificare sottogruppi significativi di donne affette da endometriosi.

298 donne affette da endometriosi hanno compilato il CPAQ e misure indaganti la Qualità di Vita (QdV) e il benessere psicologico (PWB).

Le analisi di cluster effettuate rilevano tre sottogruppi di pazienti sulla base dei punteggi al CPAQ (Alto-AE/Alto-PW, basso-AE/basso-PW, e alto-AE/alto-PW). Le Analisi di Covarianza, controllando per variabili cliniche e sociodemografiche, hanno dimostrato che questi tre gruppi differiscono significativamente in QdV e in PWB.

I risultati del presente studio supportano la validità di entrambe le dimensioni del CPAQ nell’identificare pazienti a rischio di sviluppare un peggior adattamento all’endometriosi.

Benessere e partecipazione sociale: pratiche quotidiane, coinvolgimento sociale e sviluppo del Sé

Marco Boffi, Eleonora Riva, Nicola Rainisio (Dipartimento di Beni Culturali e Ambientali, Università di Milano)

La presentazione tratta la relazione tra impegno sociale e qualità della vita percepita. Concentrandosi sugli effetti della partecipazione politica e civica sul benessere degli individui, sono descritti in una prospettiva eudaimonica i meccanismi che influenzano al contempo sia la crescita personale sia la collettività. In particolare il flow può essere considerato la teoria di riferimento per rendere conto dei processi che portano gli attivisti a individuare nell’impegno sociale il proprio tema di vita. Leggendo le diverse forme di partecipazione in tale prospettiva, suggeriamo che le caratteristiche dell’esperienza ottimale possano fungere da linee guida per la progettazione di setting partecipativi efficaci nel mantenere tale attività nel corso del tempo e nell’attrarre nuovi partecipanti.

Autoefficacia comunicativa dei pazienti e stili comunicativi del medico di base: relazioni con l'aderenza alla terapia e il benessere psicosociale dei pazienti

Vincenza Capone (Dipartimento di Studi Umanistici, Università di Napoli "Federico II")

In una prospettiva di medicina centrata sul paziente, l'aderenza alla terapia è determinata da diversi fattori psico-sociali che riguardano sia il medico che il paziente: la costruzione di una buona relazione, una comunicazione efficace, il sentirsi rispettato dal proprio medico sono alcuni di essi, soprattutto nella medicina generalista. L'obiettivo principale del lavoro è quello di indagare le relazioni tra autoefficacia comunicativa dei pazienti, stili comunicativi del medico, così come percepiti dal paziente, salute mentale positiva (benessere emozionale, psicologico e sociale), malessere psico-fisico e aderenza alle cure. Ulteriore obiettivo è stato quello di evidenziare eventuali differenze di genere per le variabili considerate.

Sono stati contattati 60 pazienti di età compresa tra i 18 e gli 80 anni ed equamente distribuiti per genere, subito dopo un colloquio con il proprio medico curante e dopo 15 giorni dallo stesso, per la rilevazione della aderenza alla terapia. È stata implementata una *Path Analysis* per verificare le relazioni tra le diverse variabili. I risultati hanno evidenziato un ruolo centrale dell'efficacia comunicativa del paziente per l'aderenza e il benessere psicologico. Lo stile comunicativo del medico, invece, è risultato, seppur con punteggi bassi, soltanto un predittore negativo significativo del malessere psico-fisico. I risultati, oltre a fornire evidenze empiriche sul ruolo dell'autoefficacia comunicativa per il benessere dei pazienti in un setting complesso come quello sanitario, forniscono elementi utili per training finalizzati al miglioramento delle communication skills di medici di medicina generale e pazienti.

Benesserismo forzato: dal "diritto a perseguire la felicità" al dovere di perseguire l'ultrabenessere?

Simone Cerrina Feroni

Misurazione del benessere psicologico e della salute mentale in un campione di anziani italiani

Giulia Cesetti, Chiara Ruini, Francesca Vescovelli (Università di Bologna)

Introduzione. Lo studio, di tipo esplorativo, si è concentrato sul benessere e sulla salute mentale degli anziani in Italia, secondo una prospettiva multidimensionale che includeva variabili cliniche e psicosociali.

Metodi. Sono state valutate 65 persone dai 60 ai 91 anni (41 F; 24 M; 90,8% pensionati) senza deterioramento cognitivo (Mini Mental State Examination, MMSE >24). I partecipanti hanno compilato una batteria testistica composta da 9 sezioni: 1. variabili demografiche, mediche, stile di vita 2. questionario sullo stato di salute (SF12), 3. sonno 4. scala della soddisfazione della vita (SWLS), 5. scala del benessere psicologico e benessere sociale (PWB- SWB), 6. questionario sintomatologico (SQ), 7. supporto familiare fornito/ricevuto e stress familiare (FSS). 8. scala della depressione geriatrica (GDS), 9. scala della solitudine (UCLA). Sono state esplorate le differenze, per tutte le scale, in base al genere e ai livelli di alto vs basso PWB. L'analisi della regressione lineare è stata utilizzata per calcolare i predittori del PWB.

Risultati. Le donne presentavano maggiori livelli di depressione, sintomi somatici, problemi di sonno e minore soddisfazione della vita. Il gruppo basso PWB evidenziava più problemi di sonno, ansia, depressione, sintomi somatici, solitudine e minore soddisfazione della vita, contentezza, integrazione e contributo sociale. Sono risultati predittori significativi del benessere psicologico la soddisfazione della vita, integrazione e contributo sociale, l'età inferiore e minori livelli di depressione e solitudine.

Conclusioni. Lo studio ha confermato il ruolo protettivo del PWB e ha esaminato i suoi predittori. Questi risultati potrebbero avere molte implicazioni in vista dell'elevata longevità in Italia.

Il vantaggio del benessere psicologico utilizzando i principi della psicologia positiva

Emanuela Chemolli (ChemolliConsulting)

Il progetto formativo, rivolto a tutti gli operatori di una Residenza Sanitaria Assistenziale, ha l'obiettivo di migliorare il benessere psicologico dei lavoratori con ricaduta sulla vita privata

attivando PERMA (Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, Achievement; Seligman, 2011).

La valutazione avviene utilizzando: diario personale (Positive Reflection Intervention: Bono, Glomb, Shen, Kim, & Koch, 2013; gratitudine: Emmons, 2007, 2013), questionario ripetuto tre volte (pre, durante, post formazione; dati demografici; PANAS: Watson, Clark, & Tellegen, 1988; work events: Bono et al., 2013). Il percorso ha un'articolazione modulare:

- La felicità al lavoro. Il modo in cui ci si predispone all'attività lavorativa – lavoro, carriera o vocazione - ha conseguenze sul proprio benessere (Ben-Shahar, 2009). Ma la possibilità di felicità esiste (Achor, 2010);
- Successo al lavoro. Attraverso la tecnica rivista (Cooperrider, Whitney & Stavros, 2008) dell'incidente critico (Flanagan, 1954) si analizza, individualmente e per sottogruppi, eventi lavorativi in modo dettagliato con l'obiettivo di individuare gli elementi 'critici' di successo del lavoro;
- Relazione interpersonale, ovvero quanto la propria percezione influenza la comunicazione, (Simons & Chabris, 1999);
- Sentirsi bene insieme: come rafforzare le relazioni attraverso una migliore comunicazione passando da una "comprensione intellettuale" all'"effettivo cambiamento" della comunicazione (Burns, 1999);
- Più felice: come imparare a essere felici nella vita di ogni giorno. "La natura ha concesso a tutti l'opportunità di essere felici, senza spiegarci come coglierla" (Claudiano), e durante il percorso si forniscono strumenti per 'coglierla'.

Il successo porta la felicità? È vero l'opposto, la felicità alimenta successo e performance (Achor, 2010).

Recovery ed esaurimento emotivo al lavoro: primi risultati di un diary study

Enrico Comollo, Monica Molino, Chiara Ghislieri (Dipartimento di Psicologia, Università di Torino)

La psicologia del lavoro e delle organizzazioni ha sviluppato sempre maggior interesse per il tema del benessere individuale e organizzativo. Recenti studi hanno evidenziato il legame tra benessere e recovery (Eden, 2001). Sonnentag e Fritz (2007) individuano quattro principali esperienze di recovery (psychological detachment, relaxation, mastery e control), che permettono agli individui di recuperare le risorse spese durante la giornata lavorativa.

Obiettivo dello studio è indagare la relazione tra le esperienze di recovery e l'esaurimento lavorativo.

La ricerca ha coinvolto 101 partecipanti, lavoratori dipendenti e autonomi, che hanno compilato un questionario generale e un diary per cinque giorni lavorativi consecutivi. Le variabili indagate sono l'esaurimento e le quattro esperienze di recovery.

Attraverso l'utilizzo del software SPSS 20, sono state effettuate analisi descrittive per osservare l'andamento settimanale, calcolo dell'Alpha di Cronbach, correlazioni e regressioni gerarchiche a step.

I risultati ottenuti dalla regressione e dall'osservazione delle fluttuazioni dimostrano come le esperienze di psychological detachment (staccare psicologicamente e mentalmente dal lavoro) e di mastery (svolgere attività che permettono di apprendere nuove conoscenze) siano in relazione con una diminuzione dell'esaurimento.

La ricerca presenta alcuni limiti relativi al campione, al disegno di ricerca cross-section e allo strumento self-report, il quale può essere soggetto a bias.

Questo studio si inserisce nel crescente corpus di lavori che evidenzia l'importanza dell'equilibrio vita-lavoro. Ciò sollecita l'attivazione di pratiche organizzative utili a promuovere la conciliazione tra domini di vita, consentendo ai lavoratori spazi e tempi adeguati per il recupero delle energie spese al lavoro.

La forza dell'ottimismo: applicazioni nel mercato del lavoro nascosto

Giuliana Corrado (Progetto "Cercando il Lavoro", Comune di Vicenza)

Il mercato del lavoro è un esempio di complessità: le opportunità lavorative non sono visibili a tutti, la maggior parte di esse si sviluppa e si esaurisce in una dimensione semi-privata (Giaconi & Antoni, 2006), in cui solo il network relazionale permette di esserne a conoscenza (Ormerod & Woods, 1996).

A causa di questa condizione, i disoccupati faticano duramente a collocarsi, trovano con difficoltà le opportunità che tale mercato mette a disposizione e riescono con grandi sforzi ad individuare le reali possibilità presenti nel mercato, spesso attribuendo la colpa alla situazione socio-economica oppure alle proprie competenze: in questo contesto lo stile

esplicativo viene in aiuto alle persone in cerca di occupazione per prevenire lo sconforto conseguente alle risposte negative e per comprendere i motivi dell'apparente mancanza di offerte e stimolare il cambiamento che può contribuire a risolvere tali difficoltà (Seligman, 2011).

Il progetto di training sullo stile esplicativo è volto a fornire ai partecipanti degli strumenti che permettano di utilizzare l'ottimismo come risorsa al cambiamento (Seligman, 1990) e ridimensionare le reazioni pessimistiche (Jewell, 2014) derivanti dai possibili fallimenti nella ricerca di lavoro.

Atteggiamenti nei confronti della consulenza psicologica in pazienti della medicina di base. Uno studio esplorativo

Maria De Caro, Domenico Laera, Daniele Lagatta, Luciana Luzzi, Mariagrazia Petruzzella, Maria Rosaria Ranito (Dipartimento di Scienze Mediche di Base, Neuroscienze ed Organi di Senso, Università di Bari "Aldo Moro")

Introduzione. Gli effetti positivi dell'inserimento della figura dello psicologo nell'ambito della *primary care*, i risultati raggiunti in alcune realtà sia nazionali che internazionali hanno dato vita al desiderio di studiare gli atteggiamenti nei confronti della consulenza psicologica in pazienti della medicina di base.

Metodo. Sono state valutate caratteristiche socio-demografiche, ansia e depressione (HADS), alessitimia (TAS-20), funzionamento psicosociale (SF12) e atteggiamenti nei confronti dell'aiuto psicologico (ATSPPHS) in 105 pazienti ambulatoriali consecutivi, afferenti a 7 studi di medicina di base della provincia di Bari (41% maschi, età mediana 45 anni).

Risultati. Il 28.6% del campione presenta un livello di ansia clinicamente significativo e sintomi depressivi sono presenti nel 10.5%. Il 19.2% dei pazienti ambulatoriali ha sofferto di un disturbo psicologico e il 13.3% ha esperienze pregresse di consulenza psicologica. Il 33% dei pazienti presenta tratti alessitimici di interesse clinico, con ricadute sul funzionamento psicosociale. Il 64.4% dei soggetti ha fiducia nella figura professionale dello psicologo. Il 18.1% del campione ritiene di avere bisogno di un supporto psicologico.

Discussione. In tempi recenti, nel contesto italiano, la riflessione sulla figura dello psicologo di base ha incontrato l'interesse dei ricercatori e delle istituzioni. Dallo studio *in fieri* emerge la

fiducia dell'utenza della *primary care* nei confronti della figura dello psicologo e la presenza di ansia e Alessitimia, in circa un terzo del campione, che correlano significativamente con una peggiore qualità della vita dei pazienti.

Valutazione dello stress e promozione del benessere negli operatori di Pronto Soccorso: ricerca e intervento in area ospedaliera

Giulia Deretti, Federica Savoldelli, Fiorella Lanfranchi, Sara Alaimo (Azienda Ospedaliera Bolognini (Seriata-Bg) – DSM-SSD di Psicologia)

Introduzione. Il presente studio valuta la percezione soggettiva dello stress lavoro-correlato e la promozione di azioni di salute e benessere tra gli operatori di Pronto Soccorso.

Metodi. La ricerca è stata condotta coinvolgendo medici, infermieri e personale ausiliario appartenenti a 4 servizi (101 dipendenti di un'azienda ospedaliera lombarda). Sono stati somministrati 2 questionari (MOHQ+HSE) specifici per la rilevazione dello stress lavoro-correlato e sono stati condotti Focus Group.

Risultati. I punteggi si collocano in fascia di rischio elevato per gran parte dei fattori indagati.

Discussione. Si rilevano criticità riguardo al sovraccarico lavorativo, alla fatica, all'equità organizzativa e al benessere psicofisico. I risultati ottenuti mettono in evidenza un'attività a forte impatto emotivo, con un carico di lavoro che non consente tempi di recupero e che richiede preparazione multidisciplinare e flessibilità operativa.

Emergono indicatori positivi in tutte le figure professionali rispetto alla percezione dei colleghi e all'efficienza. Il gruppo di lavoro viene vissuto come una rete di reciproco sostegno e che migliora le competenze di resilienza dei suoi membri, mostrando come resilienza organizzativa e individuale si influenzino implementandosi reciprocamente.

Conclusioni. I risultati confermano la presenza di elevati stressors tra gli operatori in area di emergenza. La connessione tra stress percepito, variabili organizzative e oggetto specifico del lavoro è stata affrontata con interventi a più livelli: organizzativo, operativo, di formazione. Sono stati attivati percorsi di miglioramento delle strategie di coping, di comunicazione e di sostegno al senso di appartenenza al gruppo.

Porta Unitaria di Accesso e Unità di Valutazione Integrata: modello operativo per l'accesso al sistema dei servizi e la valutazione dei bisogni

Rosaria Ferone, Gerarda Molinaro, Andrea Capasso, Maria Femiano (ASL Napoli 2 Nord - Unità Operativa Complessa Integrazione Socio-Sanitaria)

All'interno di una visione globale, bio-psico-sociale, del concetto di salute, la valutazione multidimensionale integrata dei bisogni della persona, in un sistema integrato ed unitario di presa in carico e di intervento, assume un ruolo cruciale per la garanzia di adeguatezza in rispondenza dei bisogni espressi. La UOC ISS sta implementando il modello PUA-UVI (delibera 348/2013) sul territorio di 13 Distretti Sanitari e 32 Comuni. Tratti caratteristici: approccio unitario dell'accesso ai servizi sia nel Distretto Sanitario che nel Comune; funzioni contemporanee di front e di back; linearità nell'accesso integrato; il flusso: accoglienza-informazioni-orientamento-accompagnamento-risoluzione dei problemi semplici-attivazione UVI-osservatorio sui livelli essenziali di assistenza sociosanitari.

Resilienza ed efficacia professionale

Ilarj Furno, Alessia Gambino, Guido Ferrarese, Carmen Ricciardelli, Ferdinando Pellegrino (Centro Studi Psicosoma, Salerno)

Stress lavorativo, ridotta efficacia professionale e patologie da "costrittività organizzativa" rappresentano problematiche di grande attualità e oggetto di tutela giuridica; ciò in riferimento alla Legge 81/2008 in materia di tutela della salute e della sicurezza nei luoghi di lavoro e alla tutela INAIL relativa all'infortunio lavorativo e alla malattia professionale. Il Centro Studi Psicosoma sta promuovendo una serie di iniziative formative rivolte a diverse professionalità, in ambito pubblico e privato, mirate al recupero e al rafforzamento delle dimensioni proattive (autostima, autoefficacia, *response ability*); ciò al fine di ridurre la vulnerabilità allo stress lavorativo, favorendo condizioni di maggiore resilienza. La formazione attinge al modello del *fitness* cognitivo-emotivo, grazie al quale è possibile valorizzare e sostenere lo sviluppo delle abilità emotive e cognitive individuali e gruppali. Il

percorso formativo è stato realizzato attraverso lezioni frontali – corsi di 6 ore – ed esperienze di gruppo, programmate a cadenza mensile per un periodo medio di 7 mesi.

Attraverso i corsi di formazione si è inteso sensibilizzare gli operatori alle problematiche della resilienza in ambito lavorativo, mentre l'esperienza di gruppo è servita ad attivare dinamiche esperienziali a livello emotivo; attraverso la somministrazione del test di resilienza è stato valutato l'impatto dell'esperienza formativa sulla variazione delle dimensioni proattive (indice di resilienza).

Gli autori riportano i risultati relativi agli eventi organizzati nel 2013 e nel 2014, che hanno coinvolto circa 1500 operatori tra cui liberi professionisti, medici specialisti, funzionari del pubblico impiego e di aziende private, docenti delle scuole medie superiori.

Dinamiche relazionali nei Gruppi Balint

*Alessia Gambino, Ilarj Furno, Guido Ferrarese, Carmen Ricciardelli, Ferdinando Pellegrino
(Centro Studi Psicossoma, Salerno)*

Nell'ambito dell'attività lavorativa le competenze professionali sono ormai imprescindibili da quelle comunicative, empatiche, relazionali e da tutte quelle competenze psicologiche che consentono al professionista di orientarsi positivamente nella sua professione e al di fuori di essa. Dalla nostra esperienza e basandoci sulla letteratura in materia, è emerso che oltre alla necessità di un continuo aggiornamento, i diversi professionisti avvertano il bisogno di acquisire o potenziare le caratteristiche positive che consentano loro non di “resistere” nel mondo del lavoro, ma di “esistere” assumendo una parte attiva nella gestione del contesto e di sé stessi. La formazione di gruppo va a trasformare la relazione “con l'altro”, per diventare una rete di contenimento, complessa e competente sia in termini professionali che emotivi.

È per questo che, a partire dall'esperienza dei Gruppi Balint, si è ritenuto utile sperimentare tale metodica allargandola ed estendendola a diverse figure professionali, anche ben lontane da quelle per cui era inizialmente stata concepita.

Attraverso il gruppo l'individuo, grazie ad una funzione di condivisione, contenimento, e rispecchiamento, si riappropria della dimensione emotiva e gestisce meglio le emozioni all'interno della relazione, andando a migliorare le sue competenze psicologiche. Questo obiettivo è stato perseguito nei confronti di numerose figure professionali afferenti a realtà

eterogenee. Attraverso la metodica dei Gruppi Balint, infatti, si è tentato di far emergere non solo gli aspetti problematici dei contesti lavorativi, ma soprattutto le risorse individuali, promuovendo la consapevolezza e la capacità di gestire il proprio processo di resilienza. Gli Autori riportano l'esperienza condotta negli ultimi due anni.

L'impatto della perdita perinatale sugli operatori sanitari

Gabriella Gandino, Ilaria Vanni, Marcello Paltrinieri, Barbara Loera (Dipartimento di Psicologia, Università di Torino)

La perdita perinatale è una morte silenziosa e invisibile, il cui impatto è più facilmente negato piuttosto che accolto ed elaborato. È un evento complesso, inatteso e paradossale, che rompe la quotidiana attività ostetrico-ginecologica, pensata per accogliere la vita, e di conseguenza incide sul benessere del personale sanitario.

La ricerca che presentiamo, di tipo esplorativo, ha come scopo l'indagine delle competenze e dei vissuti che gli operatori sanitari sperimentano quando affrontano nella loro pratica clinica la perdita perinatale. Il campione è costituito da 485 soggetti (76 medici e 409 operatori non medici) che lavorano in reparti di Ostetricia e Ginecologia di 16 ospedali piemontesi. L'indagine è stata condotta attraverso la rilevazione delle variabili sociodemografiche e la somministrazione di tre questionari: uno specifico sulla perdita perinatale, uno atto alla rilevazione del burnout e uno relativo alle strategie di coping utilizzate (The perinatal loss care interview-HP; MBI-HSS Inventory; Brief COPE).

I risultati mettono in luce come un basso livello di competenza personale e professionale nella gestione della morte perinatale incida sul benessere degli operatori dei reparti di maternità. La gestione delle morti perinatali può, infatti, costituire un fattore di rischio stress lavoro correlato. Inoltre, emerge dai dati che la possibilità di fruire di spazi e tempi per un confronto sul tema permette agli operatori di sentirsi più competenti nell'affrontare l'evento e di affinare le proprie strategie di coping.

Resilienza e demoralizzazione: uno studio in donne con carcinoma mammario

Silvana Grandi, Laura Sirri, Giovanni Andrea Fava (Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna)

Introduzione. La diagnosi di carcinoma mammario determina una intensa sofferenza psicologica. La demoralizzazione (la convergenza tra incompetenza soggettiva e distress psicologico) è una delle risposte psicologiche al cancro più frequenti. Secondo studi preliminari, la resilienza (la capacità di mantenere o recuperare salute mentale anche in seguito a eventi stressanti) riduce la vulnerabilità ai disturbi depressivi. Rimane tuttavia da esplorare il rapporto tra resilienza e demoralizzazione.

Obiettivo. Esaminare la relazione tra resilienza e demoralizzazione nel carcinoma mammario.

Metodi. Previo consenso informato, a 142 donne con carcinoma mammario (età media $53,4 \pm 10,8$ anni; 75,4% con tumore primitivo e 24,6% con tumore metastatico) è stata somministrata la seguente batteria auto ed etero-valutativa: Intervista Strutturata per la demoralizzazione secondo i Criteri Diagnostici per la Ricerca in Psicosomatica (DCPR), Demoralization Scale (DS) di Kissane *et al.*, Psychiatric Epidemiology Research Interview-Demoralization (PERI-D) di Dohrenwend *et al.*, Subjective Incompetence Scale I e II (SIS-I e SIS-II) di de Figueiredo *et al.*, Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

Risultati. I livelli di resilienza alla CD-RISC sono significativamente più bassi nelle donne con demoralizzazione secondo i DCPR (N=35; 24,6% del campione). All'aumentare della resilienza alla CD-RISC diminuiscono significativamente i punteggi in tutti gli strumenti auto-compilativi per la demoralizzazione (DS, PERI-D, SIS-I, SIS-II).

Conclusioni. Si ipotizza un ruolo protettivo della resilienza rispetto allo sviluppo di demoralizzazione, che favorisce la vulnerabilità all'insorgenza di reazioni psicopatologiche in seguito alla diagnosi di cancro. La promozione della resilienza, attraverso specifici interventi psicologico-clinici, potrebbe essere una strategia utile alla prevenzione e riduzione della demoralizzazione in oncologia.

Resilienza e uso dei punti di forza: quale relazione?

*Andrea Laudadio***, *Serena Mancuso**, *Gabriele Giorgi**, *Francisco Javier Fiz Perez** (*Università Europea di Roma, **Eulab Consulting Srl)

I “punti di forza” sono stati concettualizzati da Peterson e Seligman (2004) per definire, in modo scientifico, i costituenti positivi del carattere.

Non sono individuabili in letteratura studi che hanno preso in considerazione direttamente il rapporto tra l'utilizzo dei propri punti di forza e la resilienza, pur esistendo numerose ricerche che mostrano come i punti di forza siano stati studiati in relazione ad aree comuni alla resilienza, ipotizzando prossimità concettuale.

I due costrutti risultano essere associati positivamente a dimensioni quali autostima e autoefficacia, coping e humor/emozioni positive, salute e benessere.

Tra i modelli in letteratura in tema di resilienza, il modello di Richardson (2002) propone una sintesi delle caratteristiche che gli individui resilienti sembrano condividere e le fa rientrare in 4 categorie: spontaneità, etica, intuito e nobiltà d'animo. Una comparazione dell'elenco dei punti di forza con le caratteristiche degli individui resilienti identificate da Richardson evidenzia una sovrapposizione tra i concetti.

Il presente studio ha indagato il rapporto tra l'utilizzo dei propri punti di forza e la resilienza, ipotizzando una relazione positiva tra i due costrutti.

Hanno partecipato alla ricerca 935 persone tra i 19 e i 70 anni compilando due strumenti: la Strengths Use Scale (Govindji & Linley, 2007) e la Resilience Scale di Wagnild e Young (1993) nell'adattamento italiano di Girtler *et al.* (2010).

I risultati evidenziano una forte relazione positiva tra l'utilizzo dei punti di forza e la resilienza, aprendo la strada ad ulteriori ricerche sul tema che possano chiarire la natura del rapporto tra le due dimensioni.

Resilienza organizzativa: un nuovo strumento

*Andrea Laudadio***, *Serena Mancuso**, *Gabriele Giorgi**, *Francisco Javier Fiz Perez** (*Università Europea di Roma, **Eulab Consulting Srl)

In letteratura, attualmente, sono identificabili sette modelli di resilienza organizzativa, sintetizzabili in tre orientamenti.

Il primo considera la resilienza una competenza individuale, incrementata e adattata all'ambiente lavorativo (Workplace Resilience, King, & Rothstein, 2010). Il secondo, sostiene che la resilienza sia una capacità che abbraccia realtà individuali e organizzative, in un processo d'influenza (HR System, Cynthia et al., 2011). Nel terzo l'attenzione è sulle caratteristiche proprie delle organizzazioni; il ROR model di McManus (2007) e l'Herringbone Resilience Model di Gibson e Tarrant (2010). Nessuno dei modelli è riuscito a soddisfare l'idea di resilienza organizzativa come fenomeno complesso, in grado di raccogliere sinergicamente in sé la comunità, l'individualità e il contesto della realtà organizzativa; da qui l'idea di sviluppare un metamodello di sintesi.

La presente ricerca ha esplorato la possibilità di costruire uno strumento di misurazione della resilienza organizzativa che cogliesse la complessità del costrutto.

L'Organizational Resilience Scale (Org-RS) si compone inizialmente di 8 dimensioni (Apertura Mentale, Adattamento, Etica, Resource Management, Apprendimento, Scelta e Decisione, Network e Regolazione) distribuite su 4 aree (Comportamentale, Cognitiva, Emotiva e Contestuale).

Hanno partecipato alla somministrazione pilota 170 soggetti lavoratori (età media=41,5 anni). Le somministrazioni sono state effettuate in modalità on-line mediante il software Lime Survey.

L'ultima versione dello strumento, composta da 6 sottoscale, ha un buon indice di attendibilità e una buona coerenza con il modello di riferimento; la forte correlazione tra le variabili componenti ciascuna sottoscala ha portato a ipotizzare la possibilità di ottenere una misura generale di resilienza organizzativa.

Verso un meta modello delle potenzialità individuali: studio bottom-up con tecnica del card sorting

*Andrea Laudadio***, *Serena Mancuso**, *Gabriele Giorgi**, *Francisco Javier Fiz Perez** (*Università Europea di Roma, **Eulab Consulting Srl)

Un'analisi dettagliata della letteratura esistente sul tema dei punti di forza o potenzialità umane (dalle correnti filosofiche/religiose ai modelli psicologici) ha permesso di individuare i modelli di 27 autori differenti a partire dal 551 a.C. ad oggi, unendo i quali è possibile raccogliere circa 130 dimensioni classificate come punti di forza.

I modelli analizzati hanno utilizzato procedure top-down per classificare le potenzialità umane; non si riscontra una classificazione bottom-up, basata sull'osservazione e sulla raccolta di dati su come le persone realmente classifichino le potenzialità umane.

L'obiettivo della presente sperimentazione è stato proporre un meta modello delle potenzialità umane, andando a esplorare come un gruppo di 40 soggetti (età media 24 anni e 36 mesi) raggruppasse in categorie un elenco di punti di forza presentato. L'ipotesi che ha guidato la ricerca è stata la possibilità di verificare, attraverso tale procedura, la stabilità delle principali teorie sui punti di forza, dando risposta a due domande:

1. Quali sono le dimensioni generali sottostanti le potenzialità umane?
2. Quante sono le macro-categorie di potenzialità identificate dai soggetti?

La ricerca è stata condotta con la tecnica del card sorting, estremamente appropriata per esplorare le categorie; i dati ottenuti sono stati analizzati mediante due modelli di analisi statistica: lo scaling multidimensionale non metrico e la cluster analysis.

I risultati ottenuti con entrambe le metodologie statistiche hanno mostrato, similmente al modello di Peterson e Seligman (2004), l'identificazione di sei macro-categorie da parte dei soggetti e, in numerosi casi, una corrispondenza tra le dimensioni inserite in ciascun gruppo.

Senso di inadeguatezza, cinismo ed esaurimento tra studenti italiani e svizzeri: quali i fattori di protezione?

Nicolas Meylan/**, Caterina Fiorilli***, Simona De Stasio****, Denise Curchod-Reudi**, Ottavia Albanese*****, Pierre-André Doudin*/** (*University of Lausanne, **University of Teacher Education, Lausanne, ***LUMSA, Roma, ****Università del Foro Italico, Roma, *****Università di Milano-Bicocca)*

Durante l'adolescenza la qualità dell'adattamento scolastico ha importanti effetti sull'intero sviluppo del ragazzo/a. Sperimentare insuccesso a scuola, oltre a portare ad un profondo disagio, contribuisce ad aumentare il rischio di ulteriori problemi internalizzanti ed esternalizzanti (Eccles, 2004; Schimmenti, De Stasio, & Di Chiacchio, 2007). Recentemente si parla di *school burnout* per descrivere una delle possibili forme che può assumere questo disagio (Meylan *et al.*, 2012). Misurato attraverso lo School Burnout Inventory (SBI) (Salmela-Aro & Näätänen, 2005) ha mostrato significative correlazioni negative con l'engagement scolastico e positive con l'insuccesso accademico (Schaufeli *et al.*, 2006; Fiorilli *et al.*, 2013). Obiettivo del presente studio è di indagare i livelli di burnout in due gruppi di studenti, italiano (N=509) e svizzero (N=427). Si intende inoltre verificare l'invarianza della struttura fattoriale dello SBI nelle due popolazioni che appartengono a culture educative diverse. Ulteriore obiettivo è l'analisi delle differenze tra italiani e svizzeri nei tre fattori dello SBI (esaurimento, cinismo, inadeguatezza). Infine, si intende analizzare l'effetto dell'età, del genere, del grado di scuola e del successo scolastico in entrambi i gruppi. A tutti i soggetti (N=950; 57,4% maschi, età media M=14,96; DS=1,07) è stato somministrato lo SBI, composto da 9 item su scala Likert a 6 punti, e domande socio-demografiche. Risultati preliminari hanno rilevato la stabilità della struttura fattoriale dello SBI nei due gruppi di studenti. Gli studenti italiani manifestano maggiori livelli di burnout in tutte le scale. Verranno discusse, alla luce delle differenze dei sistemi educativi, gli effetti di genere, età, successo scolastico e livello di scuola nei due gruppi di studenti.

Il Sostegno del Comportamento Positivo, un'ipotesi di intervento tra l'Analisi Comportamentale Applicata e la Psicologia Positiva per promuovere il benessere dei giovani

Francesca Petrucci (Vides Mic Mag TBM ONLUS)

Il Sostegno del Comportamento Positivo o Positive Behaviour Support (PBS) è un approccio che permette di attuare dei cambiamenti attraverso la comprensione funzionale delle influenze ambientali e la successiva implementazione di interventi che mirano a migliorare il benessere delle persone. Questo insieme di strategie deriva direttamente dall'Analisi Comportamentale Applicata, ma è anche un sistema di procedure che condivide molti aspetti con la Psicologia Positiva. In particolare, entrambi si focalizzano sui punti di forza e le abilità per promuovere il benessere individuale e sociale.

Il PBS è finalizzato, infatti, a creare un ambiente positivo attraverso il monitoraggio del comportamento, la somministrazione di premi e feedback per i comportamenti positivi, l'aumento delle interazioni positive tra adulti e bambini, la chiarificazione delle aspettative e l'organizzazione di una disciplina con regole imparziali e coerenti.

Se si analizzano i fattori che possono predire un sano sviluppo dei giovani, e quindi la prevenzione di problemi socio-emotivi e comportamentali, sono da annoverare soprattutto le pratiche educative con cui i bambini crescono.

Le ricerche dimostrano che nelle famiglie e nelle scuole in cui il monitoraggio è scarso, vi sono poche interazioni prosociali, la disciplina è incoerente e coercitiva e le regole non sono chiaramente espresse, vi è un maggior rischio che i bambini sviluppino comportamenti problematici, quali l'abbandono scolastico, l'uso di droghe e il crimine.

È evidente che l'applicazione del PBS nelle famiglie e nelle scuole può essere fondamentale per promuovere una sana crescita dei giovani attraverso la diffusione di pratiche educative che rappresentano importanti fattori di protezione.

Intelligenza emotiva e motivazione. Quale relazione?

*Marco Piccioli, Francisco Javier Fiz Perez, Gabriele Giorgi, Serena Mancuso, Andrea Laudadio
(Università Europea di Roma)*

La letteratura della psicologia positiva ha il merito di aver rivitalizzato le emozioni sul posto di lavoro, oscurate per lungo tempo dalle cognizioni e dai comportamenti. Il presente lavoro si propone di verificare la relazione tra l'intelligenza emotiva ed organizzativa e la motivazione lavorativa. La ricerca è stata condotta su un campione di 486 lavoratori, appartenenti a diverse realtà organizzative italiane, che hanno compilato l'ORG-EIQ (Giorgi & Majer, 2009) e lo WOMI (Giorgi & Majer, 2010). I risultati emersi mostrano come l'intelligenza emotiva sia maggiormente correlata con le dimensioni di motivazione intrinseca (crescita e successo) rispetto a quelle di motivazione estrinseca (remunerazione e stabilità). Inoltre, è proprio la motivazione intrinseca ad influenzare l'intelligenza emotiva *over* e *above* i fattori di motivazione estrinseca.

Il Mobbing è positivo? Effetti curvilinei delle azioni negative con la soddisfazione lavorativa e la salute mentale

Marco Piccioli, Gabriele Giorgi, Francisco Javier Fiz Perez (Università Europea di Roma)

In tempi recenti, l'approccio della psicologia positiva ha prodotto innumerevoli riflessioni. La presente ricerca, in linea con recenti teorizzazioni (Giorgi, 2012; Giorgi *et al.*, 2013) presenta risultati "contro intuitivi" emersi da due studi condotti su un campione di oltre 1000 lavoratori italiani. L'obiettivo era quello di verificare un potenziale effetto positivo nel subire azioni negative sul posto di lavoro. Dai dati emersi, gli effetti delle azioni negative sulla salute e sulla soddisfazione risultano meno gravi di quanto ritenuto dalla maggior parte degli studi sul mobbing. I modelli di regressione curvilinei appaiono adattarsi molto meglio rispetto ai modelli lineari. Vengono infine presentate riflessioni teoriche e suggerimenti operativi in merito alla valutazione delle azioni negative nel contesto italiano.

Esperienza ottimale e ambiente urbano: un nuovo approccio per la preferenza ambientale

Nicola Rainisio, Marco Boffi, Eleonora Riva (Dipartimento di Beni Culturali e Ambientali, Università di Milano)

La Psicologia Ambientale ha sottolineato che la “restoration” e la preferenza ambientale potrebbero essere spiegati guardando al nostro passato evolutivo, considerando caratteristiche bio-psicologiche di tipo universale. Questo contributo mostra un punto di vista alternativo, che pone il focus sui concetti di flusso di coscienza e di selezione culturale. Un nuovo quadro teorico ed i dati che lo giustificano proporranno una connessione causale tra esperienza ottimale, benessere psicologico e giudizi estetici riguardanti l’ambiente, permettendoci anche di suggerire nuovi strumenti per progettare e proteggere i nostri ambienti quotidiani.

Inflessibilità Psicologica in soggetti con endometriosi e in popolazione generale

M. Romoli, Francesca Venditti, Olivia Bernini, Carmen Berrocal (Dipartimento di Patologia Chirurgica, Medica, Molecolare e dell'Area Critica, Università di Pisa)

Precedenti studi suggeriscono che l'Inflessibilità Psicologica (IP) è coinvolta nello sviluppo del disagio psicologico (DP) e di bassi livelli di benessere psicologico (PWB) in campioni eterogenei di pazienti con dolore cronico. Gli obiettivi del presente studio sono: a) esplorare se tali risultati sono generalizzabili a soggetti affetti da endometriosi, e b) indagare se l'IP si associa alla condizione medica oppure è un fattore di rischio generale.

Un totale di 126 pazienti ambulatoriali con endometriosi e 116 soggetti della popolazione generale hanno partecipato allo studio. Entrambi i gruppi sono stati a loro volta divisi in due sottogruppi (alta e bassa IP) in base ai punteggi dell'Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II). Misure di PWB e DP sono state ottenute tramite scale di valutazione autosomministrate. Le differenze di esito tra i gruppi in DP e in PWB sono state esplorate tramite ANCOVA.

I soggetti con endometriosi hanno mostrato alti punteggi in DP e bassi punteggi in Relazioni Positive, Auto-accettazione, Competenza Ambientale, e Proposito nella Vita rispetto ai controlli. Inoltre, i soggetti con alta IP hanno mostrato alti punteggi in DP e bassi punteggi in Autonomia, Relazioni Positive, Auto-accettazione, Competenza Ambientale, Proposito nella Vita, e Crescita Personale rispetto ai soggetti con bassa IP. Nessun effetto di interazione è stato rilevato.

Nel complesso, i risultati supportano IP come fattore di rischio di DP e di bassi livelli di PWB, non solo in endometriosi ma anche in popolazione generale.

Emozioni positive e benessere in alunni di scuole elementari: un'indagine qualitativa

Chiara Ruini, Francesca Vescovelli, Veronica Carpi, Licia Masoni (Università di Bologna)

Anche se numerose ricerche hanno fornito dati quantitativi sui livelli dei bambini di felicità, emozioni positive e soddisfazione di vita, poche cercano di analizzare queste dimensioni da un punto di vista qualitativo.

Obiettivi. Esplorare il benessere e le emozioni positive dei bambini utilizzando un nuovo approccio narrativo, che ha incluso interviste e discussioni di gruppo, e l'uso delle fiabe tradizionali che sono state raccontate, scritte e discusse in classe .

Metodo. 95 studenti (48 M, 47 F, età=9.16 significare; DS=0.367), in sei classi delle scuole elementari hanno partecipato ad un protocollo scolastico in cui è stato chiesto loro di riferire e discutere in classe di situazioni/esperienze che hanno scatenato emozioni positive e felicità. Guidati dai loro insegnanti e da uno psicologo, sono stati poi invitati a creare e scrivere una fiaba utilizzando alcune delle emozioni positive emerse.

Risultati. Le emozioni positive riportate dai bambini sono legate principalmente ai loro rapporti interpersonali con i coetanei e con i membri della famiglia. Il benessere edonico è risultato associato ad hobby e attività svolte nel tempo libero. Sono emerse come altamente significative per i bambini anche situazioni collegate ad un senso di realizzazione personale, di autostima e il raggiungimento di obiettivi. I partecipanti hanno apprezzato molto il lavoro di gruppo finalizzato alla creazione di nuove fiabe.

Conclusioni. Un intervento scolastico psico-educativo basato su strategie narrative ha fornito informazioni utili sulle dimensioni di benessere esperite dai bambini. Il lavoro creativo di scrittura della fiaba si è rivelato uno strumento utile per promuovere le mozioni positive e un senso di crescita personale negli studenti e nei loro insegnanti.

Come contrastare il fenomeno NEET?

Chiara Vallini, Elisa Pighi, Krzysztof Szadejko, Alessandra Vaccari, Andrea Ascari, Daria Vellani, Samantha Cannata (Ceis Formazione, Centro Studi "Donald J. Ottenberg")

Background. Il progetto è nato con lo scopo di contrastare il fenomeno NEET (Not in Employment, Education or Training) rivolto a persone under 30.

Obiettivo. La ricerca ha indagato le dimensioni personali relative a: Soddisfazione della vita, Aspettative ottimistiche e Competenze utili per trovare lavoro.

Metodo. Nell'indagine hanno partecipato 33 persone: M 39%, F 61%, 82% italiani, 18% stranieri. È stato utilizzato un metodo misto quantitativo e qualitativo con due tempi di valutazione (iniziale e finale). Sono stati somministrati 66 questionari e realizzati 10 Focus Group (15 ore di audio). L'analisi qualitativa è stata effettuata con l'ausilio del software MAXqda, secondo l'approccio CAQDAS (Computer Assisted Qualitative Data Analysis Software).

Conclusioni. Dalla valutazione iniziale è emerso un atteggiamento pessimista per quanto riguarda lavoro e futuro. Le aspettative riguardanti il tirocinio, rilevate nei focus iniziali, sono state soddisfatte. Al termine del percorso tutti i partecipanti si sono attivati rispetto alla progettualità sul futuro. Pare svilupparsi maggiore consapevolezza rispetto alle competenze necessarie per trovare lavoro. È emersa l'importanza delle relazioni interpersonali come aspetto fondamentale e positivo del lavoro. Le valutazioni dei tirocini risultavano positive soprattutto grazie alle relazioni intrattenute sul posto di lavoro. Sono emerse correlazioni significative tra le relazioni interpersonali, le competenze sociali e la soddisfazione della qualità della vita. È stata rilevata anche una correlazione significativa tra la soddisfazione della vita e l'ottimismo. La capacità relazionale è stata indicata come una delle competenze acquisite utili per il futuro lavorativo.

Il ruolo del benessere psicologico durante la gravidanza e il post-partum

*Dalila Visani, Erika Melchiorri, Francesca Vescovelli, Fedra Ottolini, Elisa Albieri, Chiara Ruini
(Dipartimento di Psicologia, Università di Bologna)*

Introduzione. La maggior parte degli studi sulla depressione post-partum ne ha indagato i fattori di rischio, tralasciando la valutazione del benessere psicologico durante la gravidanza. Questo studio si è proposto di esplorare il ruolo del benessere psicologico come possibile fattore protettivo nei confronti della demoralizzazione e della depressione durante la gravidanza e dopo la nascita del figlio.

Metodi. 50 donne in stato di gravidanza, reclutate in occasione della visita ginecologica di routine, hanno compilato alla 32^o settimana gestazionale (T0) e 8-12 settimane dopo la nascita del figlio (T1), i seguenti questionari: Psychological Well-Being Scales (Ryff, 1989), Demoralization Scale (Kissane et al., 2004) e Edinburgh Postnatal Depression Scale (Epcox & Holden, 1987). Con un test *t* di Student sono state analizzate le differenze fra il benessere psicologico prima e dopo la nascita e, con una Manova, le differenze nella demoralizzazione e nella depressione post-partum in base ai livelli di benessere (alto vs basso benessere).

Risultati. Il benessere psicologico dopo la gravidanza è aumentato significativamente. Le donne con più elevati livelli di benessere psicologico hanno riportato punteggi inferiori nella demoralizzazione (disforia, scoraggiamento, impotenza, senso di fallimento) e nella depressione durante la gravidanza. Nel periodo post-natale sono emersi gli stessi risultati solo in due sottoscale della demoralizzazione (scoraggiamento e senso di fallimento).

Conclusioni. La maternità sembra favorire l'incremento del benessere, che può ricoprire un ruolo protettivo per la salute mentale durante e dopo la gravidanza. Pertanto, sarebbe importante sia valutarlo che promuoverlo nel corso delle visite ginecologiche che si effettuano regolarmente.

Narrazione sonora. Una insolita, profonda, nascosta narrazione

Alix Zorrillo (Università di Milano-Bicocca)

Il ruolo che svolge il suono, non solo delle parole, rappresenta durante l'età dello sviluppo un importante mezzo di comunicazione non solo tra pari, ma anche tra adulto-bambino.

Grazie ad una sperimentazione che puntava a stimolare interazioni positive in classe, ho aperto spazi sonoro-musicali non convenzionali che sono stati molto apprezzati da insegnanti e bambini. Hanno, infatti, esercitato una loro funzione formativa sul piano sociale e affettivo, ma anche su quello cognitivo. Esiste una sottovalutazione degli aspetti pre-musicali (vissuto e consapevolezza del silenzio, intensità, ritmo, durata...) valutati solo nei loro aspetti produttivo-sonori, ma senza essere messi in relazione con il loro significato soggettivo, vale a dire, il passaggio dal "sapere fare" al "conoscere attraverso" e "all'interrogarsi sui processi".

Queste riflessioni hanno abbracciato non solo il fare in sé, ma anche la progettualità, processo creativo all'interno del quale il bambino ha "narrato" il proprio contesto, il suo punto di vista e se stesso.

Un sogno per domani: come contrastare il bullismo con la risorsa della pet therapy

Serena Zurma (Istituto Comprensivo Statale Colleferro 1)

Data l'efficacia del progetto 2012-13 "A scuola con Mindy: un cane meraviglioso", orientato a costruire le qualità positive (Seligman, 2004) all'interno di gruppi-classe della scuola primaria, ho potenziato il progetto di conoscenza della relazione cane-bambino, estendendo il campione agli alunni di scuola secondaria di primo grado.

L'aspetto innovativo è il ruolo che la pet therapy assume, quale risorsa terapeutica, in un contesto di prevenzione al bullismo e al cyberbullismo. Molti bambini diventano dei bulli, per nascondere dietro comportamenti aggressivi il loro disperato bisogno d'amore (Sunderland, 2000).

La frequentazione e la presenza attiva di un cane agevola la relazione affettiva in una situazione connotata di disagio, poiché l'animale è come una "persona" mai critica che trasmette la sua tranquillità (Mainardi, 2012).