

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 25 – Marzo 2013 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

ASSEMBLEA GENERALE DELLA SIPP

La VI edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva (GNPP) “Promuovere Risorse Nel Cambiamento” svoltasi a Milano il 22-23 febbraio 2013 è stata un’opportunità importante di confronto sia nel campo della ricerca che delle applicazioni sui temi tradizionali della psicologia positiva (educazione, salute, clinica, comunità, sport e lavoro). All’interno della Newsletter trovate un resoconto dettagliato.

Come spesso accade in occasione delle GNPP, nel tardo pomeriggio di venerdì 22 febbraio 2013 si è tenuta l’Assemblea Generale della Società e le elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo (CD). L’Assemblea si è tenuta con un paio di mesi di ritardo per sfruttare la concomitanza con le GNPP che erano slittate da novembre a febbraio e favorire così la partecipazione dei Soci.

In occasione dell’Assemblea, Marta Bassi ha assunto la carica di Presidente mentre Spiridione Masaraki è stato votato come Presidente Eletto. Stefano Gheno rimarrà nel CD con la carica di Presidente Passato. Federico Colombo sarà il nuovo Segretario-Tesoriere. Entrano a far parte del CD Andrea Fianco e Beatrice Corsale, entrambi come consiglieri. Lasciano invece il CD Patrizia Steca e Gian Franco Goldwurm. A quest’ultimo, promotore della SIPP e primo Presidente è stata attribuita, all’unanimità, la qualifica di Presidente Onorario.

Nel box qui sotto trovate il nuovo Consiglio Direttivo al completo. ☺

Società Italiana di Psicologia Positiva

c/o Scuola Asipse - IMIPSI

Via Settembrini, 2 – 20124 Milano

Web: www.psicologiapositiva.it

E-mail: info@psicologiapositiva.it

Consiglio Direttivo

Marta Bassi - *Presidente*

Spiridione Masaraki - *Presidente Eletto*

Stefano Gheno - *Presidente Passato*

Federico Colombo - *Segretario-Tesoriere*

Giuliano Balgera - *Consigliere*

Beatrice Corsale - *Consigliere*

Antonella Delle Fave - *Consigliere*

Andrea Fianco - *Consigliere*

Marta Scignaro - *Consigliere*

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

In questo numero vi proponiamo gli ultimi aggiornamenti relativi alla VI edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva svoltasi a Milano il 22 e 23 febbraio 2013. Inoltre, desideriamo segnalare la seconda edizione della Summer School in Psicologia Positiva che si terrà prossimamente ad Oslo. Infine, ritornano le tradizionali rubriche e prosegue la presentazione dei gruppi di ricerca europei: in questo numero abbiamo il piacere di ospitare la Grecia. ☺

LO STUDIO DELLA VITA QUOTIDIANA IN TEMPO REALE: EXPERIENCE SAMPLING METHOD (ESM)

Marta Bassi

Dipartimento di Scienze Biomediche e Cliniche Luigi Sacco
Università degli Studi di Milano

Il tentativo di studiare la vita quotidiana non è certo nuovo e due sono i filoni tradizionali di ricerca e le relative metodologie. Il primo si basa su dati provenienti da ricerche osservazionali o da questionari sul comportamento (Barker, 1968). Il secondo ha dato spazio all’analisi degli aspetti soggettivi dell’esperienza mediante questionari auto-valutativi o tecniche diaristiche basate sul *time-budget*, o gestione quotidiana del tempo (Kahneman, Krueger, Schkade, Schwarz e Stone, 2004).

Nonostante il vasto utilizzo delle tecniche sopra citate non vanno dimenticati i limiti metodologici (Hektner, Schmidt e Csikszentmihalyi, 2007). Il primo filone di ricerca risulta fornire un quadro incompleto della vita dell’individuo dal momento che studia principalmente il comportamento manifesto, trascurando la registrazione dell’esperienza soggettiva e della vita intrapsichica. Il secondo approccio risulta altrettanto limitato da un punto di vista metodologico poiché si basa sul ricordo. Questo, infatti, implica una ricostruzione a posteriori di eventi che sono stati selettivamente immagazzinati ed elaborati dall’individuo; pertanto, può produrre distorsioni ed alterazioni rispetto alla realtà quotidiana vissuta. Si basa inoltre sull’assunto teorico che misurazioni a singola somministrazione siano sufficienti ad indagare gli aspetti intrapsichici quali tratti stabili e costanti dell’individuo, senza prendere in considerazione la possibilità che valutazioni singole possano produrre risposte socialmente desiderabili e stereotipi culturali.

Per sopperire alla settorialità dei tradizionali metodi di ricerca della vita quotidiana e al fine di studiare l’esperienza soggettiva nel suo fluire con strumenti ecologicamente validi, è stato sviluppato Experience Sampling Method (ESM), una procedura introdotta negli Stati Uniti (Csikszentmihalyi, Larson e Prescott, 1977) e successivamente adottata, convalidata e ampliata soprattutto in Italia (Massimini e Carli, 1988).

ESM, attraverso la somministrazione ripetuta di questionari auto-valutativi permette la raccolta di numerose informazioni sugli aspetti contingenti della vita quotidiana, quali i fattori ambientali e contestuali, e sugli aspetti intrapsichici dell’esperienza nel suo fluire dinamico. ESM registra le informazioni *on-line*, ossia nel momento stesso in cui vengono percepite e non a posteriori come nel caso, ad esempio, della tecnica diaristica tradizionale. Si tratta di un approccio esaustivo che indaga la realtà degli individui, così come questi la percepiscono personalmente attimo dopo attimo.

Ad ogni partecipante alla ricerca viene fornito un dispositivo elettronico - un’agenda elettronica, un cellulare o un palmare - che invia segnali ad intervalli di tempo programmati dal ricercatore. La persona è invitata a rispondere compilando una serie di domande presentate sul display del dispositivo oppure contenute in un foglio di questionario previamente fornito in blocchetti (Conner Christensen, Feldman Barrett, Bliss-Moreau, Lebo, e Kaschub, 2003). La procedura ESM risulta piuttosto semplice ed immediata: occorrono circa due minuti per completare un questionario.

Le chiamate, o *beep*, vengono di solito programmate secondo schemi randomizzati e stratificati (Hektner e coll., 2007), poiché un segnale inviato ad intervalli di tempo fissi potrebbe essere anticipato dal partecipante e quindi generare disturbo nell'economia della ricerca. Al contrario, un intervallo del tutto casuale potrebbe generare demotivazione qualora l'intervallo tra un beep e l'altro fosse estremamente lungo. Il periodo di testazione - di solito le ore di veglia tra le 8 e le 22 - viene così diviso in blocchi di 2 ore ciascuno, entro i quali viene inviato un segnale seguendo la tavola dei numeri casuali e prevedendo un intervallo minimo di 15 minuti tra un segnale e l'altro. Il numero complessivo di segnali inviati ai partecipanti di un'indagine e le modalità di invio dipendono dagli scopi della ricerca. In ambito clinico, per esempio, per testare l'efficacia di un trattamento, possono anche venire inviati beep ad orari e numero prestabiliti. In generale, per ottenere un buon campionamento della vita quotidiana di un individuo, sono sufficienti dalle 5 alle 8 chiamate al giorno. Anche il periodo della ricerca, chiaramente, varia a seconda dell'obiettivo dell'indagine. In linea di massima, tuttavia, è stato osservato che una settimana è sufficiente per fornire un quadro rappresentativo della vita e dell'esperienza quotidiana degli individui testati (Hektner e coll., 2007).

Per garantire un adeguato utilizzo della procedura ogni periodo di ricerca viene introdotto da una fase di *briefing*. Questa fase è critica per permettere ai partecipanti di acquisire dimestichezza con il dispositivo e con gli scopi dell'indagine. Una volta a conoscenza della procedura, la persona è invitata a completare i questionari auto-valutativi. Una prima sezione comprende domande a risposta aperta riguardanti l'ora della chiamata, l'ora della compilazione (vengono scartati i questionari compilati più di 20 minuti dopo la chiamata perché soggetti alla distorsione dovuta al ricordo), il luogo, il contesto sociale, i contenuti di pensiero, l'attività principale e secondaria, gli obiettivi, l'importanza dell'attività, e il luogo, la compagnia e l'attività eventualmente desiderati. Nella seconda sezione, invece, una serie di domande su scala di Likert indaga la qualità dell'esperienza dei partecipanti nelle sue componenti affettive (es. felice), cognitive (es. concentrato) e motivazionali (es. libero).

È importante sottolineare come ESM permetta di rispettare la soggettività e l'aspetto qualitativo dei dati e, allo stesso tempo, consenta l'adozione di analisi psicometriche quantitative, nonché delle più recenti tecniche di analisi multi-livello (Hektner e coll., 2007).

Rispetto ai metodi convenzionali per lo studio dell'esperienza quotidiana, ESM offre la possibilità di campionare l'esperienza soggettiva nel suo fluire, momento per momento. Per questa sua caratteristica è stato ripetutamente utilizzato in ambito della psicologia positiva, fornendo risultati importanti. È stato ad esempio adottato per analizzare la fluttuazione delle emozioni positive nel corso del tempo (Schimmack, 2003). È stato osservato che queste, non soltanto mostrano ritmi circadiani connessi ai livelli di attivazione dell'individuo, ma si modificano sostanzialmente in base alle vicissitudini quotidiane. In uno studio di Csikszentmihalyi e Hunter (2003) su un campione

di adolescenti americani, è stato rilevato che il livello di felicità si modifica nel corso della settimana, con picchi positivi nel fine settimana (in relazione alle attività ludiche ad esso connesse) e solchi negativi il lunedì e il martedì, giorni associati alla ripresa delle attività scolastiche.

Tra le più note applicazioni di ESM nella psicologia positiva occorre menzionare l'utilizzo della procedura nell'indagine dell'esperienza ottimale (Csikszentmihalyi, 1975/2000; Delle Fave, Massimini e Bassi, 2011). Poiché l'esperienza soggettiva risulta essere in funzione dell'andamento dei challenges (sfide ambientali) e degli skills (abilità personali; si veda a proposito l'articolo di Delle Fave, n.2 della Newsletter), all'interno del questionario dell'ESM sono state inserite due scale di Likert atte a valutare come i partecipanti percepiscono il rapporto tra opportunità d'azione e capacità personali nel fluire dell'esperienza quotidiana. Queste scale hanno permesso di sviluppare un modello circolare in grado di delineare diversi profili esperienziali in base al rapporto tra sfide e abilità (Modello della Fluttuazione dell'Esperienza; Massimini e Carli, 1988) e, nello specifico, di indagare le caratteristiche dell'esperienza ottimale e le attività ad esso connesse. In quest'ottica, ad esempio, ESM è risultato essere uno strumento prezioso in ambito sanitario, nel monitorare l'andamento di trattamenti psicoterapeutici (Delle Fave e Massimini, 1992) e riabilitativi (Bassi, Ferrario, Ba, Delle Fave, Viganò, 2012), dove il reperimento di esperienza ottimale e la sua associazione ad attività complesse della vita quotidiana sono indicatori di adattamento personale e integrazione sociale. ESM è stato altresì utilizzato in numerosi ambiti di ricerca, tra cui in contesti lavorativi ed educativi (Per una rassegna: Delle Fave e coll., 2011). In ambito scolastico, ad esempio, ESM ha consentito di analizzare il profilo esperienziale delle attività accademiche degli studenti e simultaneamente l'esperienza associata alla docenza degli insegnanti. I risultati hanno mostrato come autonomia e iniziativa personali siano elementi cruciali nel promuovere la qualità dell'esperienza associata tanto allo studio quanto all'insegnamento.

Accanto ai vantaggi metodologici di ESM, occorre menzionarne anche i limiti (Scollon, Kim-Prieto, Diener, 2003). La letteratura ne individua in particolare due: (1) il *self-selection bias* dei partecipanti, ossia la tendenza a reclutare prevalentemente individui estremamente motivati e con una certa familiarità con la tecnologia; (2) la difficoltà di monitorare certi tipi di attività - andare in chiesa o svolgere alcuni sport - durante le quali il partecipante non può o non vuole portare con sé il dispositivo elettronico, o è impossibilitato a completare il questionario. In questi casi, si suggerisce

di far leva sull'alleanza di ricerca con il partecipante, favorendo la pratica con lo strumento e nel contempo sottolineando l'importanza del suo contributo alla ricerca e alla scienza.

Bibliografia

- Barker, R.G. (1968). *Ecological psychology*. Stanford: Stanford Univ. Press.
- Bassi, M., Ferrario, N., Ba, G., Delle Fave, A., Viganò, C. (2012). Quality of Experience during Psychosocial Rehabilitation: A Real-Time Investigation with Experience Sampling Method. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 35, 447-453.
- Csikszentmihalyi, M. (1975/2000). *Beyond Boredom and Anxiety*. S. Francisco: Jossey Bass.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: the uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4, 185-199.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R.W., Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281-294.
- Delle Fave, A., Massimini, F. (1992). The ESM and the measurement of clinical change: a case of anxiety disorder. In M. deVries (Ed.), *The experience of psychopathology - Investigating mental disorders in their natural settings* (pp.280-289). Cambridge: Cambridge University Press.
- Delle Fave, A., Massimini, F., Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures: Social empowerment through personal growth*. Dordrecht, NL: Springer.
- Hektner, J.M., Schmidt, J., Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience Sampling Method. Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks: Sage.
- Kahneman, D., Krueger, A., Schkade, D., Schwarz, N., Stone, A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method. *Science*, 306, 1776-1780.
- Massimini, F., Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi, & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness* (pp.266-287). New York: Cambridge University Press.
- Schimmack, U. (2003). Affect measurement in experience sampling research. *Journal of Happiness Studies*, 4, 79-106.
- Scollon, C., Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2003). Experience sampling: promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies*, 4, 5-34. ©

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

Come abbiamo segnalato nel precedente numero della nostra Newsletter, il movimento della psicologia positiva è presente anche in Grecia. L'Associazione Ellenica di Psicologia Positiva si è assunta il compito di diffonderne i concetti a livello nazionale e di promuovere ricerca e applicazione. Abbiamo chiesto a Prof. Anastassios Stalikas, presidente dell'associazione nonché docente presso l'Università Panteion d'Atene, di fare il punto della situazione per i nostri Soci.

Mail per contatti: stalikas.anastasios@gmail.com

LA GRECIA

Prof. Anastassios Stalikas

La Psicologia Positiva è presente in Grecia in almeno tre settori principali. Il primo fa riferimento alla diffusione della conoscenza, in merito alla quale abbiamo preso iniziative come la pubblicazione di libri d'auto-aiuto, esercizi e frasi con focalizzazione sull'energia positiva, pensiero ed atteggiamenti positivi. Il secondo include il counseling e i servizi di consulenza, offerti essenzialmente da consulenti privati, che si basano sui costrutti della psicologia positiva o che li incorporano in percorsi prestabiliti. Il terzo settore riguarda la ricerca e le sue applicazioni validate empiricamente.

La nostra associazione è l'unica rappresentanza scientifica della Psicologia Positiva in Grecia. È stata fondata ufficialmente nel 2010, ma l'interesse per i costrutti positivi è di vecchia data. Era infatti il 1999 quando si è formato presso l'Università Panteion un gruppo di studenti, laureati, dottorandi e professori universitari interessato a studiare le emozioni positive nell'area della salute mentale (psicoterapia, prevenzione, riabilitazione delle tossicodipendenze, gestione dello stress), le istituzioni (cultura, motivazione, leadership), di sviluppare nuovi strumenti di rilevazione o di validare quelli già esistenti. Negli ultimi 10 anni sono state discusse su questi argomenti 10 tesi di dottorato, sono stati pubblicati 30 articoli e sono state tenute 50 presentazioni a congressi. Presento ora una breve rassegna delle iniziative del nostro gruppo circa la diffusione e lo sviluppo della psicologia positiva in Grecia negli ultimi anni. Nello specifico, l'Associazione Ellenica di Psicologia Positiva sviluppa iniziative nei settori di ricerca, educazione, interventi psicosociali e divulgazione.

Ricerca

Dal 2008 è in corso una ricerca longitudinale che mira a indagare l'incidenza della crisi economica sulla salute mentale della popolazione greca. La ricerca studia il ruolo delle emozioni positive nella costruzione della resilienza, l'interazione fra emozioni positive e significato della vita, la speranza, la promozione della soddisfazione di vita e della felicità soggettiva. Abbiamo presentato i risultati della ricerca in diversi convegni nazionali ed internazionali e in numerosi articoli su riviste greche ed internazionali.

Abbiamo inoltre costruito o tradotto, adattato e validato numerosi test di psicologia positiva.

Educazione

Dal 2011 organizziamo workshop che si rivolgono ad individui che per professione si occupano di potenziamento umano (psicologi, assistenti sociali, maestri di scuole elementari e insegnanti di ginnasi o licei ed in genere persone che lavorano con altri individui). L'obiettivo è la sensibilizzazione e l'approfondimento esperienziale dei concetti della psicologia positiva. Inoltre dal 2011 abbiamo inserito una lezione introduttiva alla psicologia positiva al corso di laurea in psicologia presso l'Università Panteion d'Atene.

Interventi psicosociali

Negli ultimi anni abbiamo organizzato presentazioni e conferenze concernenti la psicologia positiva in parecchie occasioni sociali su invito di organizzazioni pubbliche o private come centri culturali ed aziende.

Divulgazione della psicologia positiva

Sul piano della divulgazione è disponibile un manuale intitolato "Introduzione alla psicologia positiva".

Abbiamo inoltre creato un sito web (www.positiveemotion.gr) e una biblioteca digitale per i membri della nostra associazione.

Progetti per il futuro

Sono in cantiere due iniziative nel settore dell'educazione che verranno realizzate già dal prossimo anno accademico:

- a) Istituiremo un programma post-lauream biennale sulla psicologia positiva
- b) Pubblicheremo un manuale relativo a psicologia positiva e psicoterapia.

Bibliografia

Boutri, A., Sergianni, C., & Stalikas, A. (2006). Positive Emotions and psychotherapy: An alternative route to change, *Cognition and Emotion* 2, 123-146.

Fitzpatrick, M. & Stalikas, A. (2008). Positive Emotions as Generators of Therapeutic Change. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18, 137-154.

Fitzpatrick, M. & Stalikas, A. (2008). Integrating Positive Emotions Into Theory, Research, and Practice: A New Challenge for Psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18, 248-258.

Galanakis, M., Galanopoulou, F. & Stalikas, A. (2011). Do positive emotions help us cope with occupational stress? *European Journal of Psychology*, 7, 221-240.

Galanakis, M., Moraitou, M., Garivaldis, J. F. & Stalikas, A. (2011). The relation of positive emotions to postpartum depression. *Europe's Journal of Psychology*, 1, 112-142.

Galanakis, M. & Stalikas, A. (2007). The role of positive emotions in group effectiveness, *Psychology*, 14, 42-56.

Moraitou, M., & Stalikas, A. (2004). Positive Emotions in the transition to maternity, *Asclepius Podium* 2, 207-211.

Moraitou, M., Galanakis, M., Garivaldis, F. J. & Stalikas, A. (2011). The relation of positive emotions to post-partum depression. *European Journal of Psychology*, 1, 112-142.

Stalikas, A. & Boutri, A. (2004). *Emotions in psychotherapy*, Athens, GR: Hellenic Grammata.

Stalikas, A., Boutri, A., Dimitriadou, E., Sergianni, Ch. & Mertika, A. (2007). Experiencing positive emotions in psychotherapy: Foundational concepts, definition, useful and philosophical framework. In M. Malikioti-Loizou (Ed.) *Counseling Psychology: Current Approaches*. (pp. 74-96). Athens, GR: Atrapos Publications.

Stalikas, A., Dimitriadou, E., & Koudigkeli, F. (2011) Positive emotions, play, and psychological resilience. In A. Matsopoulos (Ed.) *From psychological fragility to psychological resilience: application in the school and in the family*. (pp 82-109). Athens, GR : Papazisi Publications.

Stalikas, A. & Fitzpatrick, M. (2008). Positive emotions in psychotherapy theory, research, and practice: New kid on the block. *Journal of Psychotherapy Integration*, 18, 155-166.

Stalikas, A., Fitzpatrick, M., Tsagarakis, M., & Seryianni, Ch. (2008). Positive emotions and learning: Implications for higher education. In M. Katzensteiner, P. Ferrer-Sama, & G. Rott (Eds.) *Guidance and counselling in higher education in European Union member states* (pp. 23-45). Aarhus, DK: University of Aarhus.

Stalikas, A. & Galanakis, M. (2011). Experiencing positive emotions in dealing with workplace stress. In Proceedings of the 10th Cypriot Conference of Primary School, EE Primary Schools of Public Education. (pp. 34-70). Nikosia, CY: Cypriot Ministry of Education Pub.

Stalikas, A., Koudigkeli, F. & Dimitriadou E., (2008). Positive emotions, resilience and learning. In *Development of Emotional Intelligence through Cooperative Learning*. (pp. 46-78). Nikosia, CY: Cypriot Association of Collaborative Learning.

Stalikas, A. & Mytskidou, P. (2011). *Introduction to Positive Psychology*. Athens, GR: Topos Publications. ©

 John W. Reich, Alez J. Zautra, John Stuart Hall (2010). *Handbook of adult resilience*, New York: The Guilford Press

La resilienza costituisce uno dei concetti apparsi nel ventesimo secolo con maggior potenza euristica delle scienze sociali. È un costrutto che affonda le sue radici nella psicologia dello sviluppo e che solo nell'ultimo decennio ha esteso la sua influenza anche nell'ambito delle ricerche sui processi di adattamento e sviluppo nella vita adulta. L'*Handbook of adult resilience* a cura di Reich, Zautra ed Hall intende offrire un compendio completo ed aggiornato sulle maggiori teorie, ricerche ed interventi in questo nuovo ambito di indagine che sta coinvolgendo ed affascinando studiosi di diversi settori della scienza psicologica. Il pregio del volume consiste proprio nell'offrire una panoramica *multi-dimensionale* – individuale, evolutiva ed ecologica – *multisetoriale* – bio-psico-sociale – nonché *multifunzionale* – euristico-metodologica ed applicativa – delle conoscenze scientifiche sulla resilienza, mettendo il lettore nelle condizioni non solo di *conoscere*, ma anche di *agire* coerentemente a questo nuovo paradigma interpretativo dei processi di salute individuali e comunitari.

Il volume, inoltre, offre una nuova definizione di resilienza che, accanto alla tradizionale accezione di *recovery*, ossia adattamento e recupero in circostanze di vita altamente stressanti, affianca quella di *sustainability*, intesa quale capacità di mantenere l'impegno necessario per il perseguimento di obiettivi e scopi di vita valutati come significativi a dispetto di condizioni di vita avverse.

Più specificatamente il volume dedica una sezione molto corposa all'esposizione delle dimensioni biologiche, cognitive, affettive, comportamentali, organizzative, sociali, politiche favorevoli allo sviluppo di resilienza. Una sezione ad hoc è dedicata alle tecniche per affrontare le controversie e le sfide connesse ad uno studio transculturale di questo processo. Il tutto si conclude con un'ampia panoramica dei modelli di intervento esistenti per promuovere le risorse individuali e comunitarie fondamentali per affrontare efficacemente delle numerose sfide che la vita impone.

Come la stessa Carol Ryff ha scritto in quarta di copertina, questo volume “costituirà una fonte autorevole ed esaustiva sulla resilienza in età adulta per molti anni a venire”. ☺

CONGRESSI – Giornate Nazionali di Psicologia Positiva – VI EDIZIONE Promuovere Risorse nel Cambiamento Milano, 22-23 febbraio 2013

Il 22-23 febbraio 2013 si è svolta la sesta edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva “Promuovere risorse nel cambiamento”. Per il secondo anno consecutivo l'organizzazione locale è stata orchestrata egregiamente dal Dipartimento di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

La lettura magistrale d'apertura è stata affidata a Ruut Veenhoven della Erasmus University di Rotterdam (Paesi Bassi). Possiamo dire che si tratta della chiusura di un cerchio. Infatti, Veenhoven era stato invitato dalla SIPP nel maggio 2005 in occasione del primo evento organizzato dopo la sua fondazione, ovvero i due simposi di psicologia positiva all'interno del XIII Congresso Nazionale AIAMC “Vivere una società a rischio”. Quest'anno Veenhoven ha aperto il convegno nazionale, ormai giunto a piena maturità. Di anno in anno assistiamo infatti con soddisfazione alla crescita del convegno, in termini sia di affluenza che di qualità dei lavori presentati. Quest'anno oltre un centinaio di ricercatori, professionisti e studenti da diverse regioni d'Italia ha avuto occasione di aggiornarsi sugli sviluppi della psicologia positiva in merito ai temi di salute, clinica, comunità, educazione e lavoro. Hanno avuto luogo nove sessioni tematiche, due simposi, una sessione poster, una tavola rotonda interdisciplinare e, novità della presente edizione, quattro

workshop. Gli workshop sono infatti una tradizione nei congressi europei di psicologia positiva ma non erano ancora stati introdotti in Italia. A giudicare dall'affluenza e dai commenti raccolti nell'immediatezza l'esperienza è stata positiva. Nel dettaglio gli workshop sono stati i seguenti (tra parentesi il relativo conduttore): a) Self-empowerment e organizational resilience (Stefano Gheno); b) Valutare e potenziare le convinzioni di efficacia in ambito sportivo (Patrizia Steca); c) L'autoritratto: uno strumento di pensabilità positiva (Marta Scignaro); d) Promuovere il benessere a scuola (Federico Colombo).

Se l'apertura è stata affidata ad una lettura magistrale internazionale, la chiusura è stata affidata ad una tavola rotonda dove esperti di salute (Antonella Delle Fave, Università degli Studi di Milano), educazione (Eugenia Scabini, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano), sociologia (Giampaolo Nuvolati, Università di Milano-Bicocca) e statistica (Filomena Maggino, Università di Firenze) si sono confrontati sul tema “Benessere e cambiamento: la transizione come opportunità”. Sicuramente un momento di arricchimento culturale per tutti i presenti.

Il programma scientifico (più di 50 relazioni e 25 poster) è stato completato da un'occasione di ritrovo conviviale, l'Happy Hour con buffet. ☺

ALLA SUMMER SCHOOL DI OSLO LA SECONDA EDIZIONE DEL CORSO INTENSIVO IN PSICOLOGIA POSITIVA

Dopo il grande successo della prima edizione nel 2010, la Summer School di Oslo in Comparative Social Science Studies quest'anno ripropone un corso full-time di una settimana interamente dedicato alla Psicologia Positiva.

L'edizione 2013 si intitolerà **Positive Psychology and the Challenge of Diversity in Well-being Promotion**.

Il corso si propone di offrire una panoramica aggiornata delle teorie e delle aree di intervento della Psicologia Positiva: In particolare esso si prefigge di:

- delineare le principali teorie, i costrutti e i modelli nella prospettiva edonica ed eudaimonica;
- esplorare il benessere a livello interdisciplinare;
- identificare differenze e le similitudini nella valutazione delle dimensioni e dei costrutti sviluppati dalla Psicologia Positiva tra culture e contesti sociali;

Docente del corso sarà la prof.ssa Antonella Delle Fave. L'evento si svolgerà presso l'Università di Oslo, Facoltà di Scienze Sociali dal 29 luglio al 2 agosto 2013.

E' ammesso un numero massimo di 30 partecipanti.

Per maggiori informazioni:

- visitate il sito http://www.sv.uio.no/english/research/doctoral-degree/summer-school/courses-2013/delle_fave.html
- scrivete a Tron Harald Torneby. E-mail: t.h.torneby@sv.uio.no. ☺

LA STUDENTS OF THE INTERNATIONAL POSITIVE PSYCHOLOGY ASSOCIATION (SIPPA): UN'OPPORTUNITA' DI CRESCITA E DI APPRENDIMENTO PER GLI STUDENTI DI TUTTO IL MONDO

Raffaella D.C. Sartori

Università degli Studi di Milano

L'Associazione Internazionale degli Studenti di Psicologia Positiva (Students of the International Positive Psychology Association - SIPPA) nasce nel 2009 con l'obiettivo di creare una comunità di studenti interessati alla psicologia positiva che possano trovare nell'associazione stessa un forum di discussione e scambio di informazioni, nonché opportunità di crescita e formazione. A partire dal 2011 la SIPPA diventa una vera e propria divisione della IPPA, ossia un gruppo di lavoro formale che offre ai suoi membri numerosi servizi e benefici tra cui:

- possibilità di partecipare a forum di discussione e informazione attraverso alcuni social network quali facebook, twitter e Google Group;
- iscrizione alla newsletter trimestrale prodotta dagli studenti e pensata per gli studenti nella quale sono messe in evidenza alcune ricerche che essi svolgono, siano essi laureandi o dottorandi. All'interno della newsletter è possibile trovare una specifica sezione nella quale sono elencati gli eventi di psicologia positiva che periodicamente vengono organizzati nel mondo, quali congressi, seminari e master;
- possibilità di entrare direttamente in contatto con professori, ricercatori e professionisti di tutto il mondo grazie ad un programma di mentoring a distanza - il programma consente agli studenti di ricevere consigli relativi allo studio della letteratura o, pragmaticamente, in merito alla ricerca o il programma d'intervento che stanno seguendo durante la frequenza universitaria o il dottorato. Non si tratta di indicare agli studenti tutor o relatori di tesi, quanto piuttosto di dar loro la possibilità di chiedere consigli e informazioni aggiuntive a figure internazionali specializzate in un determinato ambito della psicologia positiva. Ad oggi sono state realizzati 38 programmi di mentoring a distanza. Di questi, 18 sono ancora attivi;
- sostegno economico alla partecipazione ai congressi internazionali di psicologia positiva;
- premi per i poster presentati durante i congressi internazionali - gli studenti vincitori dei premi per i migliori poster possono avere pieno rimborso della quota di registrazione ai congressi;
- attività di mentoring, i cosiddetti *speed mentoring events*, durante i congressi internazionali - si tratta di momenti in cui gli studenti possono incontrare personalmente docenti, ricercatori e professionisti, porre domande relative ai loro ambiti di studio e discutere di argomenti scientifici d'interesse.

La SIPPA possiede un'organizzazione interna simile alla "madre" IPPA. Presenta una struttura gerarchica piramidale, al cui apice si situa una

commissione esecutiva formata da cinque membri, oltre il presidente, che ruotano ogni due anni. La sua funzione è quella di monitorare l'andamento delle iniziative e del network internazionale. Inoltre, in collaborazione con il comitato organizzatore della IPPA, pianifica gli eventi durante i congressi internazionali e, tramite il suo presidente, ha la possibilità di interloquire con i vertici della IPPA, in particolare con due membri del comitato di direzione, il Prof. Carmelo Vazquez della Universidad Complutense di Madrid e la Prof.ssa Helena Marujo dell'Università di Lisbona. Tramite questi contatti, la commissione esecutiva della SIPPA ha la possibilità di chiedere consiglio e monitoraggio in merito a questioni economiche e strategiche.

Scendendo di un gradino della piramide, un comitato di direzione formato da 9 studenti provenienti da diverse parti del mondo ha la finalità di sostenere e consigliare l'esecutivo nella formulazione ed implementazione delle iniziative. Infine la SIPPA conta sull'operato di 13 cosiddetti rappresentanti regionali, ossia studenti che rappresentano la propria nazione e che hanno il compito di inviare informazioni all'associazione in merito alle iniziative che vengono periodicamente promosse in patria. Contemporaneamente questi studenti possono farsi portavoce dell'associazione a congressi e seminari che si svolgono nei rispettivi paesi al fine di promuovere la SIPPA e le sue iniziative.

Questa rete capillare a livello di struttura e di iniziative è stata pensata per permettere a studenti di diverse parti del mondo e coinvolti in aree di lavoro o di ricerca similari di poter entrare in contatto e creare forum di scambio e collaborazioni. Inoltre consente ai membri dell'associazione di partecipare agli eventi e alle iniziative di maggior interesse e più agevolmente fruibili. La possibilità di far parte della struttura organizzativa permette anzitutto ai membri della commissione esecutiva, del direttivo e ai rappresentanti regionali di costituire un network di lavoro internazionale e una piattaforma di scambio dei contenuti di lavoro e di ricerca.

Ad oggi la SIPPA vanta una rete piuttosto vasta. Si compone di circa 600 membri provenienti da ogni parte del mondo: Africa, in particolare Sud Africa; Asia, paesi come Cina, Giappone e India; Europa, tra cui Austria, Belgio, Croazia, Francia, Germania, Grecia, Italia, Lussemburgo, Paesi Bassi, Spagna e Svizzera; Nord America, Canada e Stati Uniti; Oceania, Australia e Nuova Zelanda e Sud America, in particolare Brasile e Venezuela. Nel 2011 e nel 2012 sono state anche strette collaborazioni con altre associazioni internazionali, in particolare con lo European Network for Positive Psychology (www.enpp.eu) e la European Federation of Psychology Students Association (www.efpsa.org). E' stato così possibile creare opportunità di collaborazione e di scambio in merito alle iniziative e agli eventi promossi dalle rispettive associazioni. In questi mesi SIPPA sta lavorando per creare collaborazioni con le società nazionali di psicologia positiva nel mondo.

La prossima grande sfida della SIPPA sarà l'organizzazione di eventi rivolti agli studenti in occasione del terzo Congresso Internazionale che si terrà tra il 27 e il 30 luglio a Los Angeles (USA). Il presidente in carica, Jason Van Allen, e il vice-presidente, John Coffey, confermano l'impegno della SIPPA alla realizzazione di alcune iniziative. In particolare, sono in programma una serata conviviale esclusivamente pensata per studenti universitari e dottorandi, detta students' social hour, e uno spazio dedicato nel quale gli studenti potranno incontrare personalmente i big della psicologia positiva internazionale, in particolare durante le attività di mentoring.

Il punto cruciale di tutte queste attività è fare esperienza del mondo scientifico internazionale, usufruendo così di opportunità di crescita personale, apprendimento, costruzione di collaborazioni e di scambio di idee e conoscenze. E' noto come lo studente abbia la necessità di accrescere le sue conoscenze e la sua preparazione per sostenere e superare gli esami e per svolgere al meglio la propria tesi di laurea o di dottorato. Tuttavia, questo è solo uno degli obiettivi da realizzare, quello forse più superficiale ed implicito nella definizione stessa di studente. Ciò che invece è meno visibile, ma che spesso muove il lavoro di ciascuno (o sarebbe bello che così fosse sempre) è il desiderio di appassionarsi alla materia di studio e di specializzazione, desiderio peraltro condiviso anche dai docenti che auspicano un coinvolgimento attivo dei propri studenti. Non si tratta dunque di mera trasmissione di informazioni, bensì di condivisione di interessi, passione e di desiderio di arricchirsi ogni giorno di nuovi entusiasmi.

Respirare aria "internazionale" e conversare con altri studenti provenienti da tutto il mondo in merito al contenuto del proprio lavoro permette di comprendere quanto tutti noi siamo o siamo stati sulla stessa barca ossia quanto, indipendentemente dall'età, dalla cultura di appartenenza, dalla specializzazione e dall'area scientifica di interesse, ciascuno studente abbia sete di conoscenza e desiderio di condividere entusiasmi e fatica. Inoltre, grazie ai programmi di mentoring, poter imparare dai big della psicologia positiva e poter esprimere loro il proprio pensiero o le proprie ipotesi di ricerca consentono di fare esperienza diretta dell'entusiasmo e della fatica che gli stessi ricercatori, professori e professionisti di tutto il mondo mettono quotidianamente nel loro lavoro.

E' difficile da scrivere in uno statuto, ma questa condivisione è uno dei principali obiettivi che la SIPPA desidera realizzare.

Invito tutti gli studenti interessati a prendere contatto con la Students of the International Positive Psychology Association (SIPPA) ai seguenti indirizzi elettronici:

- SIPPAnetwork@gmail.com
- http://www.ippanetwork.org/student_division/ ☺