

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 4 – Dicembre 2006 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

I MERCOLEDÌ POSITIVI DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA POSITIVA

I “Mercoledì Positivi” sono incontri di circa due ore aperti a tutti i soci in cui viene presentata una relazione su un tema preordinato per poi aprire la discussione e il confronto con l'obiettivo di fare il punto delle conoscenze attuali in materia.

Dopo i primi due incontri riservati ai soli soci, l'Assemblea Generale della SIPP ha deciso di aprire i Mercoledì Positivi anche ad altri colleghi e cultori della psicologia interessati alla psicologia positiva.

Il prossimo incontro si svolgerà il 7 febbraio 2007. Il tema sarà la meditazione e il relatore Donatella Bielli. Appuntamento alle ore 18,00 presso la sede di via Settembrini, 2 a Milano.

La partecipazione è gratuita ma è necessario prenotarsi via e-mail entro il 31 gennaio.

Sono già state fissate anche le altre date del primo semestre 2007, ovvero il 4 aprile e il 6 giugno. Dettagli sui temi e i relatori di questi Mercoledì Positivi saranno diffusi attraverso il sito internet e via e-mail. ☺

RINNOVO DEL CONSIGLIO DIRETTIVO

Il 14 dicembre 2006 si sono svolte le elezioni per il rinnovo del Consiglio Direttivo che rimarrà in carica per i prossimi due anni.

Nel box qui sotto potete vederne la nuova composizione. ☺

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

Consiglio Direttivo

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

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

A distanza di un anno la newsletter ha ormai assunto una precisa fisionomia nella grafica e nei contenuti grazie all'opera del comitato di redazione composto da Marta Bassi, Federico Colombo e Patrizia Steca. Buona lettura! ☺

L'IMPORTANZA DI “SAPERE DI SAPER FARE”: AUTOEFFICACIA PERCEPITA, SALUTE E BENESSERE

Patrizia Steca

Dipartimento di Psicologia – Università degli Studi di Milano “Bicocca”

Le persone sono scarsamente motivate ad agire e ad impegnarsi se non si ritengono all'altezza delle situazioni o se non credono di avere buone possibilità di riuscita; motivazione ed azione individuali sono, infatti, fortemente regolati dalle valutazioni soggettive che le persone fanno rispetto alla controllabilità dei vari aspetti connessi all'esercizio della loro azione. Un elemento centrale del controllo percepito è rappresentato dalle “convinzioni di autoefficacia” che Albert Bandura (1995, 1997) definisce come le credenze sulle proprie capacità di eseguire determinati corsi di azione e di raggiungere livelli designati di prestazione, in specifici compiti ed ambiti di vita.

Le convinzioni di autoefficacia traggono origine dalle proprietà fondamentali della mente umana di autoriflessione e di ricavare vantaggio dall'esperienza. Come testimoniato dalla vasta letteratura accumulata negli ultimi trenta anni, esse rivestono un ruolo centrale e pervasivo nella regolazione del funzionamento psicologico e del comportamento della persona, principalmente in ragione delle influenze che esercitano su vari processi decisionali, motivazionali, cognitivi ed affettivi. La convinzione “di saper fare” guida la scelta delle attività da intraprendere o da scartare e, una volta che si è scelto dove e in cosa investire, influenza la definizione degli obiettivi, le aspettative di riuscita, lo sforzo e la persistenza di fronte agli ostacoli e alle difficoltà. Di fronte a compiti difficili ed eventi potenzialmente minacciosi, l'autoefficacia percepita modera i livelli di ansia e preoccupazione; soprattutto in attività complesse essa promuove l'adozione di efficaci strategie di pianificazione e di risoluzione dei problemi (Bandura, 1997).

Un ampio interesse si è sviluppato intorno al ruolo delle convinzioni di autoefficacia nella promozione della salute e del benessere della persona.

Due sono, secondo Bandura (1997, 2000, 2004), i percorsi principali attraverso i quali le convinzioni di autoefficacia possono influenzare lo stato di salute fisica: l'influenza diretta sui sistemi biologici implicati nella salute e nella malattia, e la promozione di adeguate abitudini comportamentali e stili di vita salutari.

Soprattutto dalla ricerca sperimentale provengono conferme dell'importante ruolo delle convinzioni di autoefficacia in relazione alla gestione dello stress: innalzare o abbassare la competenza percepita e il senso di controllo nella gestione di compiti difficili o stressanti determina una variazione dell'attivazione del sistema nervoso autonomo (O'Leary e Brown, 1995) e di alcuni parametri immunitari (Gruber, Hall, Hersh e Dubois, 1988).

Rafforzare le convinzioni di autoefficacia, inoltre, promuove l'adozione e il mantenimento di comportamenti e attività che favoriscono il benessere fisico, soprattutto nel caso di malattie croniche come il diabete (Hurley e Shea, 1992) o alcune forme di cancro (Merluzzi e Sanchez, 1997), nella riabilitazione cardiologica (Schoder, Schwarzer e Endler, 1997; Scholz, Sniehotka e Schwarzer, 2005) e in varie forme di dipendenza (Schwarzer e Fuchs, 1995). Il potenziamento delle convinzioni di autoefficacia risulta centrale sia a livello di prevenzione primaria e secondaria, attraverso l'aumento della capacità di resistere ad attuare comportamenti dannosi, sia nelle fasi di trattamento e di prevenzione della ricaduta, dove le convinzioni di saper fare sono centrali nel promuovere il cambiamento delle abitudini, sostenere l'impegno e la perseveranza e riprendersi dai fallimenti.

La gestione delle relazioni interpersonali costituisce un ulteriore ambito in cui l'autoefficacia percepita può giocare un ruolo positivo nella promozione della salute: essere convinti di saper reperire l'aiuto di un'ampia rete sociale e di saper gestire efficacemente i

rapporti con gli altri promuove comportamenti di avvicinamento e di richiesta che offrono la possibilità di fruire del sostegno, della cura e del conforto che sono particolarmente preziosi in situazioni di grave disagio o di disabilità (Duncan e McAuley, 1993).

L'interesse per le convinzioni di autoefficacia nella gestione delle relazioni interpersonali e nella gestione delle emozioni si è particolarmente intensificato negli ultimi anni ed ha promosso un ampliamento teorico e di ricerca nello studio dell'autoefficacia percepita: da convinzioni circoscritte ad attività, compiti e contesti specifici, a sistemi di convinzioni complessi e trasversali a vari ambiti, come quelli di saper regolare le emozioni negative, esprimere quelle positive e gestire le relazioni con gli altri significativi. La capacità percepita di controllare efficacemente la rabbia, contrastare la tristezza, ridurre il malumore, in sinergia con la capacità percepita di gioire, manifestare l'entusiasmo e la sorpresa, promuove e sostiene convinzioni più solide rispetto alla propria capacità di gestire i rapporti con il proprio partner, gli amici, i genitori e i figli (Caprara, 2002); come dimostrato da recenti studi, entrambi i sistemi di convinzioni, emotive ed interpersonali, influenzano positivamente vari aspetti cognitivi ed affettivi del benessere soggettivo e della felicità, sia negli adulti che nei giovani e gli adolescenti (si veda Caprara e Steca, 2006 per una rassegna).

Il "sapere di saper fare" si può apprendere e questo costituisce un notevole vantaggio; le convinzioni di autoefficacia possono, infatti, essere promosse e potenziate attraverso l'uso di specifiche strategie (Bandura, 1997). L'esperienza diretta di padronanza (*mastery*) e di successo in compiti di crescente difficoltà è certamente la fonte principale delle convinzioni di autoefficacia che possono, tuttavia, essere accresciute anche da esperienze di tipo vicario, attraverso l'osservazione di modelli significativi e competenti. La persuasione verbale da parte di altri, dei quali si hanno fiducia e stima, è un'ulteriore fonte di autoefficacia percepita, così come la riduzione della tensione e dello stress, che

possono essere percepiti come segnali di vulnerabilità ed influenzare negativamente le percezioni delle proprie capacità di riuscita. Nel complesso dei processi autoregolativi che guidano l'azione della persona, da cui in larga parte dipende la sua condizione di bene o male "stare", le convinzioni di autoefficacia si configurano come elementi centrali, sui quali investire ed intervenire sia ai fini di prevenzione e trattamento del disagio, sia nella promozione del benessere e della felicità.

Bibliografia

- Bandura, A. (1995) (a cura di). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2000). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. In P., Norman, C., Abraham, e M., Conner (a cura di), *Understanding and changing health and behavior* (pp. 299-339). Reading, UK: Harwood.
- Bandura, A. (2004). Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Education & Behavior*, 31, 143-164.
- Caprara, G.V. (2002). Personality psychology: Filling the gap between basic processes and molar functioning. In C., von Hofsten e L., Bakman (a cura di), *Psychology at the turn of the Millennium: Volume 2. Social, developmental and clinical perspectives* (pp. 201-224). Hove, East Sussex UK: Psychology Press.
- Caprara, G.V. e Steca, P. (2006). Affective and interpersonal self-regulatory efficacy beliefs as determinants of subjective well-being. In A. Delle Fave (a cura di), *Dimensions of well-being. Research and intervention* (pp. 120-142). Milano: Franco Angeli.
- Duncan, T.E. e McAuley, E. (1993). Social

support and efficacy cognitions in exercise adherence: A latent growth curve analysis. *Journal of Behavioral Medicine*, 16, 199-218.

- Gruber, B., Hall, N.R., Hersh, S.P., e Dubois, P. (1988). Immune system and psychological changes in metastatic cancer patients using relaxation and guided imagery: A pilot study. *Scandinavian Journal of Behaviour Therapy*, 17, 25-46.
- Hurley, C.C. e Shea, C.A. (1992). Self-efficacy: Strategy for enhancing diabetes self-care. *The Diabetes Educator*, 18, 146-150.
- Merluzzi, T.V. e Sanchez, M.A. (1997). Assessment of self-efficacy and coping with cancer: Development and validation of the cancer behavior inventory. *Health Psychology*, 16, 163-170.
- O'Leary, A. e Brown, S. (1995). Self-efficacy and the physiological stress response, in J.E., Maddux (a cura di), *Self-efficacy, Adaptation and Adjustment* (pp. 227-248). New York: Plenum Press.
- Schoder, K.E.E., Schwarzer, R., e Endler, N.S. (1997). Predicting cardiac patients' quality of life from the characteristics of their spouses. *Journal of Health Psychology*, 2, 231-244.
- Scholz, U., Sniehotta, F., e Schwarzer, R. (2005). Predicting physical exercise in cardiac rehabilitation: the role of phase-specific self-efficacy beliefs. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 135-151.
- Schwarzer, R. e Fuchs, R. (1995). Self-Efficacy and Health Behaviours. In M., Conner, e P., Norman (a cura di), *Predicting Health Behaviour: Research and Practice with Social Cognition Models* (pp. 163-196). Buckingham: Open University Press. ☺

CONGRESSI – VII CONGRESSO NAZIONALE DI PSICOLOGIA DELLA SALUTE

Dal 28 a 30 settembre, si è tenuta la VII edizione del Congresso Nazionale della Società Italiana di Psicologia della Salute. Il congresso si è svolto nelle aule dell'Università di Bologna presso il Polo Didattico-Scientifico di Cesena della Facoltà di Psicologia, sotto l'organizzazione attenta e ben curata di Elvira Cicognani.

La numerosità dei contributi proposti, oltre 400 tra simposi, sessioni tematiche e poster, testimonia il continuo e progressivo aumento di interesse per le tematiche connesse alla salute e alla malattia, nelle loro differenti manifestazioni.

Promuovere benessere con persone, gruppi, comunità, titolo del congresso, racchiude la molteplicità delle tematiche e delle sfaccettature in cui la salute è stata declinata nei diversi contributi: dal riconoscimento del ruolo attivo della persona nella gestione della propria salute, alla sua collocazione nei contesti relazionali, lavorativi e comunitari. Non è mancata l'attenzione per il difficile ambito delle malattie gravi e croniche, così come l'interesse per la promozione e il mantenimento della salute lungo tutto l'arco di vita. Infine i temi del benessere e della Psicologia Positiva, cui sono stati dedicati due simposi e una sessione di poster e che testimoniano, anche nella Psicologia della Salute, uno spostamento verso il riconoscimento e il potenziamento delle risorse della persona. ☺

CONGRESSI DI PSICOLOGIA POSITIVA

Dal sito www.psicologiapositiva.it

Il 18-20 Aprile 2007 si terrà presso l'Università di Warwick (UK) il primo convegno di psicologia positiva applicata dal titolo "Le persone al loro meglio: Lavoro, Educazione e Salute" (1st Applied Positive Psychology Conference - People at their Best: Work, Education and Health). Tra i relatori invitati ci sono: Carol Craig (Centre for Confidence and Well-Being, Glasgow, Scotland), Antonella Delle Fave (Università degli Studi di Milano, Italy), Alex Linley (Centre for Applied Positive Psychology, UK), Andrew Oswald (University of Warwick, UK), Michael West, Aston Business School, UK). Termine ultimo per inviare un abstract è il 31 gennaio 2007. ☺

WWW...

POSITIVE PSYCHOLOGY CENTER OF UNIVERSITY OF PENNSYLVANIA

Sito ufficiale del centro di ricerca coordinato da Martin Seligman, tra le personalità che più hanno contribuito allo sviluppo della psicologia positiva. Il sito offre informazioni su diverse possibilità di formazione negli USA tra cui il Master of Applied Positive Psychology, risorse per i ricercatori e link. <http://www.ppc.sas.upenn.edu/> ☺

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

Siamo alla terza tappa di un viaggio che ci sta portando a conoscere i principali gruppi di ricerca che si occupano di psicologia positiva in Italia. I soci che vogliono partecipare all'iniziativa possono inviare segnalazioni, brevi descrizioni e commenti che possano contribuire a delineare la mappa italiana di tali gruppi.

Il nostro viaggio ci induce, ora, a valicare i confini di Milano per procedere a nord verso la città di Monza. È proprio qui, e più precisamente tra le mura dell'Ospedale San Gerardo dei Tintori, che nel 1999 nasce l'Ambulatorio per la Valutazione e il Controllo dello Stress Lavorativo, diretto da Maria Elena Magrin docente di psicologia sociale presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

Il gruppo che lavora in questo contesto è un team multidisciplinare che vede la collaborazione di professionisti dai profili decisamente variegati (psicologi, medici, educatori e formatori), mossi da un comune interrogativo: "è possibile non solo vivere, ma anche *vivere bene sotto stress?*"

La convinzione che guida il lavoro clinico e di ricerca dei collaboratori dell'Ambulatorio è che la risposta all'interrogativo circa il possibile nesso tra stress e benessere costituisca la chiave di volta per comprendere, da un lato, il fenomeno dello stress lavorativo nelle sue radici più profonde e, dall'altro, per promuovere conseguenti interventi di prevenzione e promozione del benessere orientati allo sviluppo e al rafforzamento della resilienza adulta. Anche per questo, negli ultimi anni, si è sviluppata un'attività di ricerca e intervento, in collaborazione con Stefano Gheno ed il suo gruppo dell'Università Cattolica di Milano, rivolta

all'identificazione e allo sviluppo di fattori promozionali del benessere quali, ad esempio, il self empowerment e, oggi, la generatività.

L'Ambulatorio offre attività di valutazione e counseling rispetto il rischio di stress lavorativo, concorre alle visite di idoneità lavorativa (in collaborazione con l'Unità di medicina del lavoro dell'Ospedale San Gerardo), propone interventi di formazione in tema di promozione del benessere.

La *mission* dell'Ambulatorio vuole rispondere, pertanto, all'istanza della psicologia positiva che sottolinea la necessità di abbandonare l'approccio tradizionale, patogenico, alla salute e al benessere per muoversi in una direzione nuova, *salutogenica*, orientata alla promozione di uno *stress positivo* e all'individuazione dei fattori che svolgono una funzione protettiva per il benessere psicologico di un soggetto che si trova in condizioni stressanti, incrementandone la probabilità di esiti positivi per la salute. Tale lavoro è stato condotto anche nell'ambito del progetto "Review of positive mental health and well-being scales", promosso da NHS Health Scotland. Proprio le esperienze raccolte negli anni, attraverso l'attività di counseling svolta nell'ambulatorio, hanno rafforzato l'ipotesi che lo stress costituisca una condizione naturale e inevitabile della vita

umana che non presuppone in sé e per sé risvolti patogenici per l'individuo.

I risultati delle ricerche condotte in quest'ultimo decennio, anche in collaborazione con il National Institute for Psychosocial Medicine di Stoccolma, hanno permesso di individuare nella dimensione di senso un cruciale fattore di resilienza e di crescita personale in contesti avversi, in quanto in grado di depotenziare la carica negativa degli stressors convertendola, addirittura in nuova risorsa. Lavorare attivamente sulle radici, sul fondamento dell'esistenza, sembra portare ad un consolidamento e a un rafforzamento della struttura della persona adulta che diventa così più resiliente nei confronti della quotidiana fatica del vivere.

Oggi, l'attenzione si rivolge a popolazioni e contesti differenti, in cui le persone si trovano a dover affrontare condizioni avverse, altamente vincolanti. Nello specifico, sono in corso progetti di ricerca-intervento con popolazioni di *caregiver* e di *careworker*, nonché nell'ambito assai particolare del carcere.

Le attività svolte presso l'Ambulatorio diventano oggetto di insegnamento nel corso "Intervento Psicosociale di Prevenzione e Promozione del Benessere", condotto da Maria Elena Magrin all'interno della Facoltà di psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca. ☺

NOVITA' EDITORIALI

📖 Huppert F., Baylis N. e Keverne B. (2005). **The science of well-being.** New York: Oxford University Press.

Nonostante il volume non sia propriamente una novità editoriale, fornisce un'interessante raccolta di contributi sulla scienza del benessere che vale la pena segnalare. Frutto di un incontro internazionale tenutosi presso la Royal Society di Londra nel novembre 2003, il libro tratta del benessere nella prospettiva eudaimonica. Il benessere è una condizione positiva e sostenibile che permette ad individui, gruppi e nazioni di prosperare. Nonostante i sostanziali miglioramenti materiali che hanno avuto luogo in molte parti del mondo, non si è registrato un corrispondente incremento nel benessere individuale e sociale. In quest'era di apparente abbondanza, anzi, crescono depressione, criminalità e disintegrazione sociale. Per far luce sulle strade da percorrere per realizzare l'autentico benessere, il volume espone i contributi provenienti dalle scienze psicologiche, biomediche, sociali ed economiche. La prima parte tratta di evoluzione e sviluppo, affrontando tematiche quali selezione naturale e felicità, e origini evolutive del benessere. Nella seconda parte l'attenzione si sposta verso la fisiologia e le neuroscienze, presentando lavori sullo stile affettivo, e su stili di vita e benessere. La terza parte comprende studi sulla psicologia del benessere spaziando dalle emozioni positive alla salute mentale. La quarta parte presenta un'analisi della relazione natura-cultura, mostrando in particolare le prospettive culturali nello studio dell'intelligenza e dell'esperienza ottimale nell'intervento sociale. Infine, nella quinta parte si tracciano considerazioni di carattere sociale ed economico in relazione a denaro, felicità e bisogni primari. Il benessere, per sua natura, richiede un approccio multidisciplinare integrato che abbracci mente, corpo, società e ambiente. Il volume rappresenta un importante contributo in questa direzione. ☺

📖 Csikszentmihalyi M. e Csikszentmihalyi I. (2006). **A life worth living. Contributions to positive psychology.** New York: Oxford University Press.

Il volume raccoglie le prospettive storiche, filosofiche ed empiriche su felicità personale e benessere, presentate durante il primo summit internazionale di psicologia positiva tenutosi a Washington DC e sponsorizzato dall'organizzazione Gallup. Il lettore viene accompagnato attraverso un percorso suddiviso in tre parti: le prospettive storiche e teoriche della psicologia positiva; le esperienze positive; lo sviluppo positivo a lungo termine. Tra le tante importanti conclusioni presentate dai diversi autori, ne emergono due più importanti. Innanzitutto, sofferenza e difficoltà non rendono le persone necessariamente infelici; in secondo luogo, sebbene la felicità personale venga comunemente attribuita a successo materiale, popolarità e potere, in ultima istanza essa deriva dalla costruzione di obiettivi personali e dallo sviluppo di punti di forza individuali, motivazione intrinseca e senso di autonomia. Le ricerche esposte in questo volume chiariscono inoltre che la costruzione di una vita ricca di significato può cominciare ad ogni età: si possono formare valori ottimali nell'infanzia; tuttavia, anche nel corso del tempo, gli individui possono abbandonare preoccupazioni puramente materiali ed egoistiche, ed assumere responsabilità più ampie che riguardano il mondo circostante. Il volume offre un'alternativa ad una psicologia erroneamente riduzionistica, maggiormente preoccupata dalla misurazione oggettiva che dai significati. In particolare mostra che l'esperienza soggettiva può venire studiata scientificamente e misurata con accuratezza. Se la psicologia vuole essere prima di tutto una scienza che tenta di capire i processi interni della coscienza – piuttosto che comportamento, prestazione e rendimento – allora questo libro ispirato dalla psicologia positiva rappresenta un fondamentale contributo all'intera disciplina. ☺