

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 8 – Dicembre 2007 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

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

Si tratta di un numero speciale che raccoglie i riassunti delle presentazioni della I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Le presentazioni sono scaricabili dal sito. Un piccolo regalo in vista dell'imminente Natale. ☺

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

Antonella Delle Fave - Presidente SIPP

Il 1 dicembre 2007, presso la Sala di Rappresentanza dell'Università degli Studi di Milano, si è svolta la I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva "Costruire e condividere benessere". Il programma, articolato in cinque sessioni dalle 9 alle 17.30, ha previsto la presentazione dei modelli teorici e dei programmi di intervento utilizzati dalla Psicologia Positiva in ambito sanitario, scolastico, economico, lavorativo e sociale. I relatori, in prevalenza esponenti del mondo accademico, ma anche professionisti impegnati in progetti di formazione ed intervento sul territorio, si sono confrontati con il pubblico sul tema della promozione del benessere individuale e comunitario, allo scopo di evidenziare gli aspetti innovativi e la rilevanza teorica ed applicativa di questo approccio, ormai consolidato a livello internazionale.

Le richieste di partecipazione all'iniziativa sono state ampiamente superiori alle possibilità concesse dalla capienza della sala. Il pubblico era composto da ricercatori e professionisti di diversi ambiti disciplinari, e la presenza di numerosi giovani ci è sembrata di ottimo auspicio per la futura diffusione della Psicologia Positiva nei settori più diversi della società produttiva.

Il Prof. Marcello Cesa-Bianchi, pioniere dell'affermazione della psicologia scientifica in Italia, soprattutto nel contesto delle scienze mediche, ci ha onorato della sua presenza, aprendo i lavori e manifestando interesse per questo

approccio allo studio del comportamento. Non a caso, il Prof. Cesa-Bianchi negli ultimi anni si è occupato delle risorse psicologiche e del benessere negli anziani, facendosi promotore di una visione costruttiva e creativa dell'individuo, indipendentemente dall'età e dalle condizioni oggettive e contestuali.

I relatori hanno illustrato i risultati di esperienze cliniche, didattiche e di ricerca, evidenziando l'utilità di un approccio ai problemi di individui e comunità che – anziché focalizzarsi unicamente sulla compensazione dei deficit e sulla gestione degli aspetti patologici – si concentri sullo sviluppo di risorse e competenze e sulla costruzione di significati. Pur individuando limiti e criticità di un movimento ancora nuovo, i cui strumenti di ricerca ed intervento sono tuttora in fase di implementazione, le relazioni ne hanno evidenziato le notevoli potenzialità di evoluzione e applicazione.

A questo proposito, vorrei ricordare che la SIPP è attualmente l'unica società nazionale di Psicologia Positiva, e si affianca ad associazioni internazionali quali lo *European Network of Positive Psychology* (ENPP) e la neo-costituita *International Positive Psychology Association* (IPPA). Da ormai vari anni vengono pubblicati numerosi volumi in questo ambito, sia in prospettiva teorica che applicata; è attualmente presente nel panorama della letteratura scientifica anche una rivista specializzata, il *Journal of Positive Psychology*. Sarebbe auspicabile una maggior partecipazione dei colleghi

italiani alle iniziative e convegni internazionali, per dare maggiore visibilità alle ricerche e applicazioni realizzate nel nostro Paese.

Credo infine che i suggerimenti e le proposte scaturite dall'incontro del 1 dicembre siano del tutto coerenti con la crescente attenzione che le istituzioni pubbliche, le amministrazioni locali e le realtà produttive mostrano di prestare alla qualità della vita individuale e comunitaria. Mi auguro che ciò rappresenti un primo passo per avviare collaborazioni sempre più strutturate con professionisti dell'ambito sociale, sanitario, educativo ed occupazionale, e con tutti coloro che siano sinceramente interessati alla costruzione condivisa del benessere dei cittadini.

Colgo l'occasione per ringraziare i Soci del loro prezioso contributo alle attività della SIPP, e auguro a tutti un sereno S. Natale ed un 2008 all'insegna del benessere condiviso. ☺

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

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*

SOMMARIO DEI RIASSUNTI

Teorie e costrutti della psicologia positiva

- Delle Fave A. - Definire e descrivere la felicità: una sfida per la psicologia positiva
- Anolli L. - Psicologia positiva: la gioia di vivere
- Caprara G.V. - La promozione del benessere e del pensiero positivo: il ruolo delle convinzioni di autoefficacia

Applicazioni nell'ambito della salute

- Bertini M. - Psicologia della salute e psicologia positiva: analisi di una convergenza
- Magrin M.E. - Prevenire il disagio, promuovere il benessere: la prospettiva salutogenica

Applicazioni in ambito economico e lavorativo

- Porta P.L. - Economia e psicologia. Una ricostruzione retrospettiva e sviluppi recenti
- Gheno S. - Il buon lavoro. Per una psicologia positiva del lavoro e dell'organizzazione

Applicazioni in ambito clinico

- Goldwurm G.F. - La promozione della qualità della vita e del benessere soggettivo
- Fava G. - Modificazioni psicoterapeutiche del benessere psicologico

Applicazioni in ambito scolastico

- Albanese O. - Gli insegnanti come risorsa nella costruzione del benessere a scuola?
- Colombo F. - La promozione delle emozioni positive in età scolare

TEORIE E COSTRUTTI DELLA PSICOLOGIA POSITIVA

Definire e descrivere la felicità: Una sfida per la psicologia positiva

Antonella Delle Fave

Università degli Studi di Milano

Qual è il contributo della psicologia positiva alla definizione di termini controversi come felicità e benessere? Si cercherà di rispondere a questa domanda attraverso una breve descrizione di

costrutti e modelli sviluppati in questo ambito, e delle loro potenzialità applicative.

Si proporrà in particolare la concettualizzazione della felicità nella prospettiva eudaimonica. Nella concezione originale aristotelica il termine eudaimonia comprende non solo la soddisfazione individuale, ma anche l'integrazione del singolo nell'ambiente circostante. Ciò che favorisce lo sviluppo dell'individuo e la realizzazione delle sue potenzialità implica anche la soddisfazione di bisogni collettivi, legati a quel "bene comune" che pone gli esseri umani in tensione reciproca, e che ognuno ricerca attraverso le opportunità offerte dalla società in cui vive. L'eudaimonia comporta pertanto un processo di mutua influenza tra le dimensioni individuale e collettiva, tale per cui la felicità individuale si realizza nell'ambito dello spazio sociale.

I nostri studi hanno evidenziato la centralità e responsabilità dell'individuo nel processo di selezione e trasmissione delle informazioni culturali, e l'importanza di favorire il reperimento di esperienze positive e complesse (le cosiddette esperienze ottimali) in attività rilevanti, significative e utili allo sviluppo della complessità individuale e sociale.

E' fondamentale che i costrutti della psicologia positiva vengano studiati con rigore e scientificità, per evitare pericolose approssimazioni e semplificazioni, in vista di una loro applicazione nei diversi ambiti della società, ed anche in una prospettiva ancora più generale, cioè in quella dimensione interculturale che caratterizza l'umanità di oggi.

Riferimenti bibliografici

Delle Fave, A. (a cura di) (2006) *La psicologia Positiva*. Numero monografico di *Passaggi. Rivista Italiana di Scienze Transculturali*, 11.

Delle Fave, A., Bassi, M. (2007). *Psicologia e salute*. Torino: UTET.

Delle Fave, A., Massimini, F. (2005). The relevance of subjective well-being to social policies: Optimal experience and tailored intervention. In F. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp.379-402). Oxford: Oxford University Press.

Psicologia positiva: La gioia di vivere

Luigi Anolli

Università di Milano-Bicocca

La gioia di vivere (gdv), finora poco studiata, può essere considerata una dimensione rilevante della psicologia positiva.

La gdv non è una norma culturale né uno standard sociale. Non è un dovere e nemmeno un dono genetico. Non è neppure un pensiero acritico né un ottimismo superficiale (distorsione ottimistica). La gdv è amore per la vita in tutte le sue manifestazioni. E' vivere il presente nella sua pienezza. In quanto gioia comprensiva, è una filosofia di vita. La gdv presuppone una valutazione positiva degli eventi. E' saper cogliere gli aspetti favorevoli delle esperienze. Quindi soltanto noi stessi possiamo dare origine alla nostra gdv.

La gdv è essere contenti. E' accettare in modo attivo quello che succede e fare solo ciò che è in nostro potere fare. E' soddisfazione per le condizioni esistenti ed è l'opposto della massimizzazione (voler tutto e subito).

La gdv è la capacità di provare, esprimere ed espandere le emozioni positive in riferimento ai propri interessi ("inter-esse" = essere fra, condividere, partecipare). Contemporaneamente la gdv sa affrontare e regolare le emozioni negative, comprese le loro conseguenze distruttive.

La gdv è libertà dalle preoccupazioni e dal pensiero catastrofico. Non è indifferenza ma la competenza di accogliere i successi, come le sconfitte e le difficoltà.

In quanto tale, la gdv è poesia nella libertà di comunicare se stessi attraverso la retorica, le metafore e l'immaginazione.

Come l'ottimismo realistico, la gdv ha importanti effetti positivi a livello biologico, psicologico, sociale e culturale.

Riferimenti bibliografici

Anolli, L. (2005). *L'ottimismo*. Bologna: Il Mulino.

Delle Fave, A. (a cura di) (2007). *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*. Milano: Angeli.

Snyder, C.R., Lopez, S.G. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

La promozione del benessere e del pensiero positivo: Il ruolo delle convinzioni di autoefficacia

Gian Vittorio Caprara

Università degli Studi di Roma "La Sapienza"

Negli ultimi due decenni, molti studiosi hanno concentrato la loro attenzione sui punti di forza e sul funzionamento ottimale dell'individuo, fornendo numerose evidenze empiriche circa la rilevanza della prospettiva soggettiva nel processo di valutazione del benessere e del funzionamento psicologico e relazionale. Benché l'esigenza di poter usufruire di indicatori chiari ed attendibili sia ampiamente sentita, la valutazione del benessere soggettivo presenta tuttora delle debolezze, dovute all'eccessiva numerosità ed eterogeneità degli indicatori usati, che può limitarne l'utilizzo negli interventi finalizzati a migliorare la vita dei cittadini e delle comunità.

Il presente contributo è finalizzato ad approfondire lo studio di alcune dimensioni del benessere soggettivo e a indagare il ruolo delle convinzioni di autoefficacia rispetto alla loro promozione.

Numerosi studi documentano che le valutazioni e i giudizi positivi che le persone elaborano ed esprimono rispetto a se stessi (autostima), al proprio futuro (ottimismo) e alla propria vita (soddisfazione di vita) sono importanti "ingredienti" del benessere individuale e sono altamente correlati tra loro. Recentemente è stata avanzata e verificata empiricamente l'ipotesi che autostima, soddisfazione di vita ed ottimismo siano sottesi da un comune modo di vedere, valutare ed elaborare l'esperienza, che è stato denominato "pensiero positivo". Nell'ambito della cornice definita dalla teoria social-cognitiva è stato, inoltre, dimostrato come le convinzioni che le persone nutrono rispetto alla loro capacità di gestire con successo le loro emozioni negative e positive e le relazioni interpersonali, familiari e extra-familiari, rivestano un ruolo positivo di promozione e mantenimento nel tempo del pensiero positivo.

Riferimenti bibliografici

Caprara, G.V. (2002). Personality psychology: Filling the gap between basic processes and molar functioning.

In C. von Hofsten, L. Bakman (Eds.), *Psychology at the turn of the Millennium: Volume 2. Social, developmental and clinical perspectives* (pp. 201-224). Hove, UK: Psychology Press.

Caprara, G.V., Steca, P. (2006). Affective and interpersonal self-regulatory efficacy beliefs as determinants of subjective well-being. In A. Delle Fave (Ed.), *Dimensions of well-being. Research and intervention* (pp. 120-142). Milano: Franco Angeli.

Steca, P., Caprara, G.V. (2007). Il Pensiero Positivo. Esplorando ciò che hanno in comune soddisfazione di vita, autostima e ottimismo. In A. Delle Fave (a cura di), *La condivisione del benessere. Contributi dalla psicologia positiva*. Milano: Franco Angeli.

APPLICAZIONI NELL'AMBITO DELLA SALUTE

Psicologia della salute e psicologia positiva: analisi di una convergenza

Mario Bertini

Università degli Studi di Roma "La Sapienza"

Il tema a fuoco pone alcune questioni: Quale comunanza e quale differenza fra gli ambiti disciplinari della "psicologia della salute" e quelli della "psicologia positiva"? Quali prospettive si aprono per il loro rispettivo progresso e per la loro convergenza?

Per rispondere a queste domande la prima parte della presentazione verterà quindi sull'analisi dei momenti e dei contesti diversi in cui questi ambiti sono nati, e degli orientamenti particolari che hanno caratterizzato il loro sviluppo nel tempo. Una seconda parte affronterà un tema, in certo senso inusuale, di ordine linguistico; stimolerà cioè un'analisi delle parole "salute", "positività", "psicoterapia" e dell'influenza che esse possono avere nel cammino che sta davanti. Al riguardo è da sottolineare, con sorpresa, che per la parola salute non esiste il plurale, così come invece avviene per la parola malattia (malattie); da diverso tempo sto proponendo, se non altro a scopo di provocazione, la parola "salutie".

Entro questa cornice verranno presentate alcune difficoltà e alcuni elementi critici con cui devono confrontarsi, per alcuni

aspetti in modo comune e per altri in modo diverso, le due posizioni. In particolare verrà affrontato il tema del rapporto con il *main stream* della psicologia; della evidente influenza del "modello malattia", ancora non sufficientemente elaborata; del problema epistemologico che il passaggio al "modello salute" comporta, in particolare per il rapporto fra metodologie quantitative e qualitative.

Infine, nel superamento delle consuete rigidità di confine, l'auspicio di una possibile fruttuosa convergenza fra la psicologia della salute e la psicologia positiva, anche sul piano internazionale.

Riferimenti bibliografici

Bertini, M. (2001). Da Panacea a Igea: verso il delinearsi di un cambiamento di paradigma nel panorama della salute umana. *L'Arco di Giano: Rivista di Medical Humanities*, 30, 11-31.

Peterson, C., Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a Handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

Ryff, C.D., (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-81.

Prevenire il disagio, promuovere il benessere: la prospettiva salutogenica

Maria Elena Magrin

Università di Milano-Bicocca

Comprendere le componenti e i processi che generano salute e promuovere il conseguimento di benessere, necessita di strumenti concettuali adeguati allo scopo e non coincidenti con quelli utilizzabili per la comprensione dei processi disfunzionali di natura patogena. Ciò costituisce il cuore dell'approccio salutogenico, originariamente promosso da Aaron Antonovsky, e oggi perseguito nell'ambito di numerosi filoni di indagine che, secondo diversi intenti e modalità, convergono nell'obiettivo di studiare ciò che consente all'uomo di procedere dentro la complessità delle circostanze della vita, mantenendo un livello di benessere adeguato ovvero funzionale al costante conseguimento di un rapporto ottimale con la realtà.

Tale prospettiva appare di particolare rilevanza nel far fronte alle nuove emergenze che caratterizzano l'attuale

scenario della malattia e della sofferenza nei paesi occidentali. I recenti orientamenti di ricerca in materia di *resilienza* e di *crescita post-traumatica* riprendono e sviluppano quelli delineati nel modello salutogenico, soffermandosi in modo particolare sulla funzione protettiva che alcune componenti psicologiche svolgono nei confronti dello stress, riducendo così il rischio di insorgenza di problemi nei processi di adattamento, ed aumentando la probabilità di un esito positivo in termini di salute. Tra le diverse risorse di resilienza presentate in letteratura particolare rilevanza acquista la dimensione di senso, definita da Frankl come *il divenire consci di una possibilità sullo sfondo della realtà*, e considerata nell'ambito dell'approccio salutogenico come epicentro di tutto il complesso sistema di risposte psicologiche a disposizione dell'individuo adulto per far fronte agli eventi di vita stressanti.

Riferimenti bibliografici

- Antonovsky, A. (1987). *Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well* San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Ryff, C.D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health, *Psychological Inquiry*, 9, 1-28.
- Magrin, M.E., Scignaro, M., Viganò, V. (2006). Fattori di resilienza e benessere psicologico. *Psicologia della salute*, 1, 9-24.

APPLICAZIONI IN AMBITO ECONOMICO E LAVORATIVO

Economia e psicologia. Una ricostruzione retrospettiva e sviluppi recenti

Pier Luigi Porta

Università di Milano-Bicocca

Il rapporto tra economia e psicologia ha radici antiche e ha conosciuto storicamente complesse dinamiche. Ottocento e Novecento arricchiscono la vicenda con economisti del calibro di Heinrich Gossen, Stanley Jevons, Carl Menger, Maffeo Pantaleoni, Friedrich Hayek e Maurice Allais. In Economia, tuttavia, ha finito col prevalere un impianto di razionalità e, con esso, un'impostazione separatista/autonomista rispetto alla psicologia, legata ai contributi di Vilfredo Pareto, John Hicks,

Lionel Robbins John von Neumann e Oskar Morgenstern. Tale impostazione è ancora oggi parte integrante dell'immagine pubblica prevalente della disciplina economica.

Siamo però oggi in pieno momento di passaggio, soprattutto grazie all'opera scientifica di Daniel Kahneman e Amos Tversky che riporta al centro dell'attenzione il rapporto tra economia e psicologia. Negli anni più recenti il concetto di razionalità economica autointeressata è stato sottoposto a critica e revisione. Questo è avvenuto con lo sviluppo del *cognitivismo economico* e dell'*economia sperimentale*, e con un ampio complesso di elaborazioni riguardanti la *teoria della scelta sociale*.

Da questi diversi filoni di analisi sono scaturiti contributi che *riscoprono* relazioni autenticamente interdisciplinari all'intersezione tra economia, psicologia e biologia evolutiva, da un lato, e tra economia e filosofia, dall'altro. Al momento attuale Daniel Kahneman e Amartya Sen sono rispettivamente portabandiera delle due prospettive, dalle quali può dipendere il futuro dell'economia politica specie quanto a capacità di esprimere un'interpretazione plausibile e sostenibile di alcuni problemi economici più sentiti. Tra questi vi sono certamente i problemi sollevati dai cosiddetti 'paradossi della felicità', attualmente al centro di studi teorici, empirici e sperimentali.

Riferimenti bibliografici

- Bruni, L., Porta, P.L. (a cura di) (2004). *Felicità ed economia. Quando il benessere è ben vivere* (prefazione di G. Becattini). Milano: Guerini.
- Bruni, L., Porta, P.L., (Eds.) (2005). *Economics and Happiness. Framing the Analysis*. Oxford: Oxford University Press.
- Bruni, L., Porta, P.L. (a cura di) (2006). *Felicità e libertà. Economia e benessere in prospettiva relazionale*. Milano: Guerini.

Il buon lavoro. Per una psicologia positiva del lavoro e dell'organizzazione

Stefano Gheno

Università Cattolica del Sacro Cuore di Brescia

Il rapporto tra l'uomo e il suo lavoro risulta intrinsecamente ambiguo. Da un lato il lavoro è inteso come un mezzo per

esprimere la propria generatività e di affermare sé nel proprio contesto sociale; dall'altro il senso comune tende piuttosto a sottolineare la fatica del lavorare.

La psicologia del lavoro sembra rispecchiare tale ambiguità, sia che si occupi di ciò che provoca la fatica del lavorare, sia di come persone e organizzazioni possano lavorare meglio. È interessante allora introdurre anche in questo contesto disciplinare un approccio quale quello della psicologia positiva, che porta nella ricerca e nella prassi un punto di vista nuovo, legato alle esperienze di vita ottimali, e una domanda su come si possa promuoverle. Così parlare di una psicologia positiva del lavoro e delle organizzazioni significa muoversi in direzione della valorizzazione dell'esperienza positiva del lavorare.

Una simile prospettiva può essere sviluppata a tre livelli. Il primo è sintetizzabile nella formula: "come si può lavorare meglio?". Il secondo riguarda le modalità che permettono di stare e vivere meglio nel contesto lavorativo. Il terzo ci porta, infine, ad interrogarci su cosa vi sia di positivo nel lavorare.

Nella relazione questa prospettiva verrà articolata, affrontando i tre livelli sopra indicati e avanzando alcune ipotesi di risposta alle questioni ad essi sottese. In particolare verranno presentati alcuni costrutti e strumenti concettuali e operativi relativi ad un approccio positivo al lavoro e alla sua organizzazione, come quelli di empowerment e self empowerment, di motivazione intrinseca, di flow, di generatività e gruppi generativi.

Riferimenti bibliografici

- Bruscaglioni, M., Gheno, S. (2000), *Il gusto del potere. Empowerment di persone e azienda*. Milano: Franco Angeli.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good business. Leadership, flow, and the making of meaning*. New Baskerville: Viking.
- Gagné, M., Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26, 331-362.

Tutti gli arretrati della
Newsletter di Psicologia Positiva
nel sito

www.psicologiapositiva.it

APPLICAZIONI IN AMBITO CLINICO

La promozione della qualità della vita e del benessere soggettivo

Gian Franco Goldwurm
Scuola ASIPSE di Milano

I temi riguardanti la Psicologia Positiva possono avere un'origine molto antica. La ricerca della Felicità e del Benessere, anche da un punto di vista religioso, hanno sempre costituito un'aspirazione per l'uomo. Dal punto di vista scientifico il nostro interesse è nato negli anni '70-'80 dopo che Galbreith parlò di Qualità della Vita. La Qualità della Vita sia oggettiva che soggettiva e quindi il Benessere Psicologico sono motivi di ricerca scientifica e di applicazione pratica tanto in persone sane che in persone patologiche, sia somaticamente che psichicamente.

Nei nostri studi abbiamo applicato delle tecniche per migliorare il Benessere Soggettivo (come Subjective Well-Being Training di Fordyce), per sviluppare e rinforzare la tendenza all'ottimismo (agendo sullo stile esplicativo secondo Seligman), nonché tecniche di rilassamento e di meditazione.

In questa sede cercheremo di esporre e confrontare i risultati positivi raggiunti su gruppi di soggetti normali. E' indubbio che queste tecniche possono avere una notevole efficacia anche in soggetti psicopatologici, sia dal punto di vista della terapia che della prevenzione delle ricadute, e quindi costituiscono un arricchimento dei mezzi terapeutici in campo psichiatrico.

Nei soggetti normali gli interventi di Psicologia Positiva possono avere una finalità preventiva per eventuali possibili disturbi psichici, ma presentano anche un grande valore a sé stante in quanto capaci di migliorare il Benessere soggettivo e la Qualità della Vita di persone che sono già abbastanza soddisfatte. In definitiva vogliamo sottolineare che si può diventare ancora più contenti di vivere ed essere ancora più felici in una società migliore.

Riferimenti bibliografici

Goldwurm, G.F. (1995). Apprendere la "felicità" per migliorare la qualità della vita: una questione aperta. *Psicoterapia cognitiva e comportamentale*, 1, 3, 35-47.

Goldwurm, G.F., Baruffi, M., Colombo, F. (2004). *Qualità della vita e*

benessere psicologico. Aspetti comportamentali e cognitivi del vivere felice. Milano: McGraw-Hill.

Linley, P.A., Joseph, S. (2004). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, USA: Wiley and Sons.

Modificazioni psicoterapeutiche del benessere psicologico

Giovanni A. Fava, S. Milani e C. Ruini
Università degli Studi di Bologna

La *Well-being therapy* (WBT) è una forma di psicoterapia a breve termine, strutturata e direttiva, la cui efficacia è stata dimostrata da una serie di studi controllati randomizzati. Si tratta di una strategia psicoterapica basata sul modello cognitivo del benessere psicologico di Ryff che utilizza sei dimensioni. Tale modello è stato scelto per la sua facile applicabilità alla popolazione clinica. L'obiettivo della psicoterapia è di aumentare i livelli del benessere psicologico secondo le sei dimensioni elaborate da Ryff, utilizzando tecniche cognitivo-comportamentali. Implica il monitoraggio dei momenti di benessere in un diario strutturato, l'identificazione dei pensieri automatici che interrompono tali momenti, l'assegnazione di compiti di bravura o attività piacevoli e la ristrutturazione cognitiva basata sulle sei dimensioni del benessere.

Vari sono stati gli ambiti di possibile applicazione clinica della WBT. Può essere utilizzata nella fase residua dei disturbi depressivi per prevenire le ricadute. Può essere applicata con successo, insieme alla terapia cognitivo-comportamentale, per aumentare i livelli di remissione in pazienti con disturbo ansioso generalizzato. E' risultata efficace nel ridurre la sintomatologia residua dei disturbi ansiosi e depressivi trattati con psicoterapia comportamentale o farmacoterapia. E' stato anche ipotizzato l'uso della WBT nel disturbo post-traumatico da stress. Infine, un recente studio pilota sottolinea l'efficacia di un protocollo di intervento in ambito scolastico basato sulla WBT, che sembra mostrare un importante ruolo nel prevenire i disturbi psicologici nelle scuole e nel promuovere il funzionamento psicologico ottimale tra i bambini.

Riferimenti bibliografici

Fava, G.A., Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 45-63.

Fava, G.A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Conti, S., Grandi, S. (2004). Six-year outcome of cognitive behavior therapy for prevention of recurrent depression. *American Journal of Psychiatry*, 161, 1872-1876.

Fava, G.A., Ruini, C., Rafanelli, C., Finos, L., Salmasso, L., Mangelli, L., Sirigatti, S. (2005). Well-being therapy of generalized anxiety disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 26-30.

APPLICAZIONI IN AMBITO SCOLASTICO

Gli insegnanti come risorsa nella costruzione del benessere a scuola?

Ottavia Albanese

Università di Milano-Bicocca

La ricerca del benessere nell'ambito lavorativo ha ricevuto molta attenzione perché il lavoro rappresenta una potenziale fonte di soddisfazione o frustrazione, accrescimento o annullamento della propria efficacia e di realizzazione di una propria identità professionale o alienazione.

Gli studi riguardanti la capacità di far fronte alle sfide del proprio ambiente di vita si sono concentrati in buona parte sullo stato di *burnout* e sui fattori che lo possono favorire o prevenire. Un ambito lavorativo in cui è stato studiato tale problema è quello dell'insegnamento.

Lo stress dell'insegnante è visto come il risultato dell'intreccio di fattori esterni e di disposizioni individuali. La capacità di interpretare in maniera positiva le proprie caratteristiche e le risorse offerte dall'ambiente risulta fondamentale per aumentare il benessere, condizione indispensabile perché l'insegnante possa diventare "fattore di protezione" per gli alunni.

Sono stati indagati 34 insegnanti (12 maschi, 22 femmine) con il Maslach Burnout Inventory, il Questionario di Sostegno Sociale, la Scala delle Concezioni Costruttiviste dell'Intelligenza ed il Questionario di

Significato Personale. Sono stati evidenziati due comportamenti diversi degli insegnanti di fronte alla ricerca di sostegno nelle situazioni di *burnout*: il primo più centrato sulla soluzione dei problemi professionali; il secondo più centrato sulla ricerca di un sostegno personale anche se non funzionale alla soluzione. Tali scelte sono correlate alle concezioni dell'intelligenza e agli stili di personalità. Importanti sono le ricadute sulla condizione di benessere degli insegnanti, sulla motivazione professionale e sulla pratica educativa.

Riferimenti bibliografici

- Albanese, O., Doudin, P-A, Farina, E., Fiorilli, C., Strepparava, M.G. (2007). Rischi e risorse nella professione insegnante. In A. Delle Fave (a cura di), *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva* (pp. 231-247). Milano: Angeli.
- Albanese, O., Fiorilli, C. (2007). Percezione del burnout, concezioni dell'intelligenza e promozione del benessere negli insegnanti, in *AIRIPA Conference, Belluno, 19-20 ottobre*.
- Albanese, O., Strepparava, M.G., Zorzi, F. (2007). Le organizzazioni di significato personale e il superamento del burnout negli insegnanti, in

IAEVG International Conference 2007, Padova September 4-6.

La promozione delle emozioni positive in età scolare

Federico Colombo
Scuola Asipse di Milano

La psicologia sperimentale e la psicologia clinica si sono a lungo occupate di emozioni quali l'ansia, la rabbia e la tristezza, vissute spesso dalle persone con un senso di disagio. Altre emozioni, come ad esempio la gioia, hanno ricevuto nei decenni scorsi minore attenzione, nonostante anche le emozioni cosiddette "positive" abbiano un proprio valore adattivo in una prospettiva evolucionistica ed evolutiva. Secondo la teoria proposta da Barbara Fredrickson, le emozioni positive sono in grado di allargare i repertori momentanei di pensiero-azione e quindi favoriscono la costruzione di risorse personali durevoli. Nella letteratura italiana ed internazionale sono riportati numerosi interventi destinati a bambini e ragazzi che prevedono un lavoro specifico per favorire lo sviluppo delle abilità emotive. Molti di questi programmi però sono destinati alla prevenzione di comportamenti problematici come ad esempio il bullismo, l'abuso infantile e le

dipendenze patologiche. Minore è il numero di studi che si propongono di promuovere uno sviluppo positivo, ovvero favorire la coltivazione delle potenzialità personali e la costruzione di vite felici dalla prospettiva della psicologia positiva. E' tuttavia possibile individuare diversi esempi che possono essere presi a modello per l'implementazione di simili interventi condotti da specialisti o da insegnanti formati. Verranno quindi presentati il razionale, le caratteristiche e i dati empirici dei principali programmi di promozione delle emozioni positive in età scolare.

Riferimenti bibliografici

- Catalano, R.F., Berglund, M.L., Ryan, J.A.M., Lonczak, H.S., Hawkins, J.D. (2002). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *Prevention & Treatment, 5*, 15.
- Fredrickson, B.L. (2002). Positive emotions. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.120-134). New York: Oxford University Press.
- Peterson, C. (2003). Early intervention from the perspective of positive psychology. *Prevention & Treatment, 6*, 1. ☺

CORSO DI PERFEZIONAMENTO PROMUOVERE BENESSERE NEI CONTESTI EDUCATIVI

La Facoltà di Psicologia dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca in collaborazione con l'ASL "Città di Milano" e la Società Italiana di Psicologia Positiva promuove il corso di perfezionamento "**Promuovere benessere nei contesti educativi**".

Gli obiettivi del corso sono orientati a sviluppare sapere, saper fare e saper essere, mettendo gli psicologi, gli insegnanti e gli educatori nelle condizioni di conoscere e padroneggiare gli strumenti metodologici più opportuni per progettare, gestire e realizzare, anche in collaborazione con le istituzioni sanitarie, interventi di promozione della salute in ambito educativo.

Il Corso di Perfezionamento avrà inizio il giorno 11 aprile 2008 e terminerà il giorno 13 dicembre 2008 per un totale di 525 ore (di cui 208 di lezioni frontali e laboratori) e 21 Crediti Formativi Universitari.

La domanda di ammissione dovrà essere presentata entro il 15 febbraio 2008. I candidati al Corso di Perfezionamento devono essere in possesso di laurea o diploma universitario. Il numero massimo di partecipanti è 25. Per scaricare il bando:

www.psicologiapositiva.it ☺

MODIFICHE DELLO STATUTO

Lo scorso 1 dicembre 2007 si è svolta l'Assemblea Ordinaria dei Soci della Società Italiana di Psicologia Positiva. All'unanimità sono state approvate le modifiche dello statuto, in particolare per quanto riguarda l'art. 5 che introduce la distinzione tra le categorie di soci ordinari e soci affiliati.

Soci ordinari

Possono essere ammesse come soci ordinari le persone che condividano le finalità della Società, che presentino un curriculum scientifico e/o professionale che dimostri un impegno attivo nell'ambito specifico della psicologia positiva e che siano presentate da almeno due soci ordinari.

Soci affiliati

Possono essere ammesse come soci affiliati le persone che condividano le finalità della Società, che siano interessate alle tematiche della psicologia positiva e che documentino ciò attraverso il proprio curriculum.

I soci affiliati, dopo tre anni di adesione, potranno richiedere al Consiglio Direttivo il passaggio alla qualifica di soci ordinari. A tale scopo verranno applicate le procedure in vigore per l'ammissione dei soci ordinari.

Ogni domanda di ammissione alla Società viene vagliata dal Consiglio Direttivo. ☺

I MERCOLEDI' POSITIVI DELLA SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA POSITIVA

Anche nel 2008 continuerà la serie dei "Mercoledì Positivi", incontri di circa due ore in cui viene presentata una relazione su un tema pre-ordinato per poi aprire la discussione e il confronto con l'obiettivo di fare il punto delle conoscenze attuali in materia.

Il prossimo incontro si svolgerà il 16 gennaio. Andrea Gaggioli presenterà la relazione "**La tecnologia positiva: il ruolo dei nuovi media nella promozione del benessere**". 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 10 gennaio 2008. ☺

4° CONVEGNO EUROPEO DI PSICOLOGIA POSITIVA 1-4 July 2008, Opatija (Croatia)

Relatori invitati: Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi, Alan Carr, Randy Larsen, Wilmar Schaufeli, Utrecht University, Márta Fülöp.

Scadenza per invio degli abstract: 31 dicembre 2007.

Prima scadenza per l'iscrizione con riduzione della quota: 15 marzo 2008 ☺