

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 19 – Marzo 2011 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

Benvenuto al diciannovesimo 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 gli *abstracts* prodotti dai soci nel corso del quadriennio 2007-2010. Questa rassegna, preceduta da una breve presentazione della Società e dei suoi scopi, è indirizzata non solo ai soci, che avranno così occasione di trarre un bilancio dei lavori italiani di psicologia positiva, ma anche a chi si accosta a questo campo per la prima volta e potrà trovare nelle seguenti pagine un'opportunità di approfondimento. Tutti gli *abstracts* inviati dai soci sono stati accolti purché: a) pubblicati nel periodo 2007-2010 su riviste nazionali od internazionali; b) riguardanti presentazioni congressuali effettuate nello stesso periodo. Sono stati volutamente esclusi i libri o i capitoli di libri. Buona lettura! ☺

La Società Italiana di Psicologia Positiva

Nell'ambito delle scienze mediche e sociali gli ultimi decenni sono stati caratterizzati da una crescente attenzione allo studio del benessere e della qualità della vita. Inizialmente questi temi erano analizzati a partire da indicatori oggettivi quali il reddito, la salute fisica, le condizioni abitative ed i ruoli sociali. Tuttavia, numerosi studi hanno dimostrato che gli indicatori oggettivi non sono sufficienti a fornire una valutazione adeguata del benessere e soddisfazione di un individuo, o del livello di sviluppo di una nazione (Goldwurm, Baruffi e Colombo 2004). La qualità della vita ed il benessere sono infatti concetti relativi: ogni individuo ne elabora un'interpretazione personale, in base alle proprie condizioni fisiche, ruolo sociale, caratteristiche psicologiche e stile di interazione con l'ambiente.

E' pertanto fondamentale identificare indicatori soggettivi di benessere: un individuo valuta il proprio stato di salute, il proprio livello di soddisfazione nell'ambito sociale, lavorativo e personale, i traguardi raggiunti e gli obiettivi futuri in base a parametri che possono differire anche profondamente dalle condizioni oggettive in cui si trova.

In ambito psicologico, lo studio del benessere soggettivo ha dato origine al vasto e sfaccettato movimento della Psicologia Positiva (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000), le cui attività si sono sviluppate a partire da due prospettive di base. La prima, definita *edonica*, comprende studi volti prevalentemente ad analizzare la dimensione del piacere, inteso come benessere prettamente personale e legato a sensazioni ed emozioni positive. La seconda, detta *eudemonica*, privilegia l'analisi dei fattori che favoriscono lo sviluppo e la realizzazione delle potenzialità individuali e dell'autentica natura umana secondo il concetto aristotelico di eudemonia, intesa come ciò che è utile all'individuo, nel senso che ne arricchisce la personalità. L'eudemonia comprende non solo la soddisfazione individuale, ma anche un percorso di sviluppo verso l'integrazione con il mondo circostante. Esso implica un processo di interazione e mutua influenza tra benessere individuale e collettivo, tale per cui la felicità individuale si realizza nell'ambito dello spazio sociale (Delle Fave, 2005).

La Psicologia Positiva ha fornito contributi fortemente innovativi a livello teorico ed applicativo, trasversalmente a tutte le branche del sapere psicologico, dalla psicologia clinica alla psicologia dello sviluppo, dalla psicologia del lavoro alla psicologia della salute: essa enfatizza il ruolo fondamentale delle risorse e potenzialità

dell'individuo, che le ricerche precedenti - volte ad analizzare carenze, deficit e patologie - non mettevano in luce. Ciò rappresenta un autentico capovolgimento di prospettiva: si privilegiano interventi finalizzati alla mobilitazione delle abilità e risorse della persona, anziché alla riduzione o compensazione delle sue limitazioni.

In Italia l'interesse in ambito accademico e professionale per la Psicologia Positiva ha portato alla fondazione della Società Italiana di Psicologia Positiva nel dicembre 2004. L'idea di costituire questa società è nata in seguito al *Secondo Convegno Europeo di Psicologia Positiva* tenutosi a Verbania nel luglio 2004, che ha favorito l'incontro di coloro che già da anni si occupavano di tematiche di psicologia positiva (Delle Fave, 2006). I 18 soci fondatori, provenienti da vari indirizzi culturali, hanno sentito l'esigenza di creare uno spazio di scambio e di confronto in Italia che potesse promuovere la diffusione delle conoscenze fino ad ora acquisite, e l'individuazione di nuovi costrutti e strategie di intervento.

Scopi della Società

La Società Italiana di Psicologia Positiva, associazione senza scopo di lucro, si prefigge i seguenti scopi (estratti dallo statuto disponibile integralmente sul sito internet www.psicologiapositiva.it).

- 1) Promuovere la teoria e la prassi della Psicologia Positiva.
- 2) Favorire e promuovere la ricerca nelle aree tipiche della Psicologia Positiva. Per esempio:
 - l'identificazione delle potenzialità personali
 - gli aspetti bio-psico-sociali delle cognizioni, delle emozioni e delle esperienze positive
 - il benessere soggettivo
 - l'autostima, la creatività e la spiritualità
 - lo stile esplicativo
 - la costruzione dei rapporti personali
 - le abilità di coping
 - il benessere in popolazioni particolari.
- 3) Sviluppare la diffusione e l'insegnamento degli stessi obiettivi.
- 4) Curare la formazione di professionisti operanti in questo settore, anche mediante corsi di formazione.

5) Svolgere attività professionale di intervento psicologico positivo atto a promuovere la Qualità della Vita, il Benessere Psicologico e la Salute, nella vita individuale, in quella lavorativa e in quella familiare e sociale.

6) Promuovere, stabilire e mantenere relazioni scientifiche con studiosi o associazioni nazionali ed internazionali che perseguono gli stessi obiettivi.

Per il raggiungimento di tali scopi, fra l'altro, organizza e partecipa a congressi, conferenze, seminari, corsi e riunioni a livello nazionale ed internazionale, e può realizzare rapporti di affiliazione con associazioni nazionali ed internazionali affini. Inoltre promuove la pubblicazione di articoli, riviste e libri in versione cartacea e digitale.

Attività della Società

L'attività della Società Italiana di Psicologia Positiva finora si è svolta coerentemente con i fini statutari e può essere utilmente suddivisa nelle seguenti azioni.

Istituzione e mantenimento di un sito internet dedicato alla psicologia positiva

Il sito internet www.psicologiapositiva.it è il sito ufficiale della Società ma anche una fonte autorevole di informazioni sulla psicologia positiva nel panorama nazionale ed internazionale. Infatti, esso offre informazioni, sia in lingua italiana che in lingua inglese, sulle riviste specializzate del settore, libri, convegni, link, eventi formativi, ecc.. È attivo dal maggio 2005.

Promozione di simposi e convegni di psicologia positiva

Inizialmente la SIPP ha promosso dei simposi di psicologia positiva all'interno di convegni nazionali e internazionali. Questo ad esempio è avvenuto in occasione del *XIII Congresso Nazionale AIAMC/XI Congresso Latini Dies* (Milano, 5-8 maggio 2005) e dell'*International CIANS Conference* (Bratislava 29 giugno-2 luglio 2005; Milano 16-17 giugno 2006). Dal 2007 è stata organizzata annualmente la *Giornata Nazionale di Psicologia Positiva* dedicata ai soci, agli studenti, ai ricercatori e a tutti i professionisti del settore. Essa si è tenuta in diverse sedi italiane: Milano (1 dicembre 2007), Chieti (15 novembre 2008), Roma (6 novembre 2009) e Bologna (4-5 novembre 2010).

Pubblicazione della Newsletter di Psicologia Positiva

La Newsletter di Psicologia Positiva offre informazioni sul mondo della psicologia positiva con notizie, recensioni e articoli di approfondimento in formato elettronico e viene inviata quattro volte l'anno ai soci. Il primo numero è datato novembre 2005.

Promozione dei "Mercoledì Positivi"

I "Mercoledì Positivi" sono stati incontri bimestrali di circa due ore in cui veniva 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. Si sono tenuti dall'ottobre 2006 per circa tre anni. Attualmente sono sospesi a tempo indeterminato.

Promozione di eventi divulgativi aperti al pubblico

Si tratta di eventi dedicati alla diffusione della psicologia positiva presso un pubblico più generale, di non specialisti. Finora sono stati organizzati due incontri: il primo nello splendido scenario del lago di Como a Villa Teodolinda (Laglio, 18 ottobre 2008) e il secondo in mezzo alle cime delle Alpi valtellinesi (Teglio, 8 maggio 2010).

Modalità d'iscrizione

Per diventare *Soci Ordinari* della SIPP è necessario essere presentati da almeno due soci ordinari, ed inviare una domanda comprensiva di:

- modulo d'iscrizione compilato (disponibile sul sito internet www.psicologiapositiva.it)
- breve scritto con le motivazioni dell'iscrizione
- curriculum scientifico e/o professionale

Per diventare *Soci Affiliati* della SIPP è necessario inviare una domanda comprensiva di:

- modulo d'iscrizione compilato (disponibile sul sito internet www.psicologiapositiva.it)
- breve scritto con le motivazioni dell'iscrizione
- curriculum vitae

al seguente indirizzo:

Società Italiana di Psicologia Positiva
c/o IMIPSI - Scuola Asipse
Via Settembrini, 2
20124 Milano

La domanda verrà esaminata nella prima riunione utile del consiglio direttivo. Dopo la delibera, verrà data comunicazione scritta e l'iscrizione potrà essere completata con il pagamento della quota associativa.

La quota associativa per l'anno 2011 è di 50,00 euro per i Soci Ordinari e di 40,00 euro per i Soci Affiliati. Essa permette di usufruire di tutte le iniziative destinate ai soci (ad es., invio della Newsletter di Psicologia Positiva, quote scontate ai congressi patrocinati dalla SIPP, ecc).

Per informazioni è possibile anche scrivere al seguente indirizzo e-mail: info@psicologiapositiva.it

Bibliografia

- Delle Fave, A. (2005). La psicologia positiva. *Società Italiana di Psicologia Positiva, tratto da* www.psicologiapositiva.it
- Delle Fave A. (a cura di, 2006). *Dimensions of well-being*. Milano: FrancoAngeli.
- Goldwurm, G.F., Baruffi, M. e Colombo, F. (2004). *Qualità della vita e benessere psicologico. Aspetti comportamentali e cognitivi del vivere felice*. Milano: McGraw-Hill.
- Seligman, M. e Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.©

Consiglio Direttivo

E' composto da sei consiglieri eletti dall'Assemblea dei soci ordinari, uno dei quali viene nominato Segretario-Tesoriere dal C.D. stesso. Fanno parte del C.D. inoltre il Presidente, il Presidente Eletto e il Presidente Passato. Il C.D. è presieduto dal Presidente ed in sua vece dal Presidente Eletto. Ha il compito di coadiuvare l'Ufficio di Presidenza, discutendo, proponendo e controllando le iniziative culturali e l'attività della Società. Il Consiglio dura in carica due anni. Attualmente è così composto:

Stefano Gheno - *Presidente*
Marta Bassi - *Presidente Eletto*
Federico Colombo - *Presidente Passato*
Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*

Antonella Delle Fave - *Consigliere*
Giuliano Balgera - *Consigliere*
Gian Franco Goldwurm - *Consigliere*
Marta Scignaro - *Consigliere*
Patrizia Steca - *Consigliere*

SOMMARIO DEGLI ABSTRACTS

BENESSERE E CULTURA

- Bassi, M., Coppa, R. e Delle Fave, A. (2008). Studiare medicina per condividere benessere: una ricerca transculturale in Ciad e in Italia. *Psicologia della Salute*, 1, 93-107.
- Delle Fave, A. e Bassi, M. (2009). Sharing optimal experiences and promoting good community life in a multicultural society. *Journal of Positive Psychology*, 4, 280-289.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Engeser, S., Vella-Brodrick, D., Wissing, M., Zaccagnini, J. (2008). Eudaimonic Happiness and the Eudaimonic Happiness Inventory (EHI): a cross-cultural investigation. *4th European Conference of Positive Psychology*. Opatija, Croazia, 1-4 luglio. Book of abstracts, pp.99-100.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. e Wissing, M.P. (2010). The Eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*. DOI 10.1007/s11205-010-9632-5.
- Inghilleri P., Riva E., Guerini M., e Boffi M. (2008). New practices for a better and fairly life between responsible citizenship and well-being development. *4th European Conference on Positive Psychology*. Opatija, 1-4 luglio.
- Riva E. (2010). Adattamento culturale, benessere psicologico e creatività in gruppi multiculturali di adolescenti. Una ricerca a Milano. *Convegno SIPCO*. Torino, 16-17 settembre.
- Riva E. (2010). Positive psychology and multicultural contexts: A questionnaire relating adolescents optimal experience, creative attitudes and cultural adaptation models. *5th European Conference on Positive Psychology*. Copenhagen, 23-26 giugno.
- LAVORO**
- Albanese, O., Businaro, N., Corcella, P.R., Fiorilli, C., Gabola, P., e Zorzi, F. (2009). Burnout, supporto sociale e competenza emotiva degli insegnanti. *I Convegno Nazionale "In classe ho un bambino che...Apprendimento e aspetti relazionali nella scuola"*. Firenze 6-7 febbraio. Book of abstracts, pp.66-67.
- Albanese, O., Corcella, P.R., Fiorilli, C., Gabola, P., e Zorzi, F. (2008). Reti di supporto sociale per l'insegnante di sostegno. *XVII Congresso nazionale AIRIPA*. Milano 17-18 ottobre. Diritto allo studio, pp.184-185.
- Bassi, M. (2008). Optimal experience, motivational orientations and the work paradox among teachers. *4th European Conference on Positive Psychology*. Opatija, Croazia, 2-4 luglio. Book of abstracts, p. 59.
- Bassi, M. e Delle Fave, A. (2009). Insegnamento ed esperienza ottimale: La prospettiva eudemonica della psicologia positiva. *In classe ho un bambino che... Apprendimento e aspetti relazionali nella scuola*. Firenze, 6-7 febbraio. Libro degli abstracts, p. 67-68.
- Colombo, F., Baruffi, M., Bielli, D. e Marchi S. (2007). The strengths of character and the work related well-being *1st Conference of Applied Positive Psychology*. Warwick, UK, 18-20 aprile. Book of abstract, pp???
- Colombo, F., Corsale, B., Marchi, S. e Goldwurm G.F. (2008). Positive psychology and therapists' well-being. *4th European Conference on Positive Psychology*. Opatija, Croazia, 1-4 luglio.
- Delle Fave, A. (2010). Work and well-being in western cultures: cross-country findings. *5th European Conference of Positive Psychology*. Copenhagen, 23-26 giugno. Book of abstracts, pp.-87-88.
- Gabola, P. e Albanese, O. (2010). La sindrome del burnout negli insegnanti: possibili fattori di protezione per favorire il benessere. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva*. Bologna 4-5 novembre. Book of abstracts, p.112.
- Gabola, P. e Albanese, O. (2010). Teachers' well-being. *5th European Conference on Positive Psychology*. Copenhagen, Danimarca, 23-26 giugno. Book of abstracts, p. 51.
- Gheno, S., Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2008). The Promotion of Well-Being in Work Organization: the Role of Self-Empowerment. *4th European Conference on Positive Psychology*. Opatija, 1-4 luglio.
- Gheno, S., Scrignarò, M. (2008). L'organizzazione come comunità per promuovere benessere. *VII Convegno Nazionale SIPCO*. Firenze, 25-27 settembre.
- Gheno, S., Scrignarò, M., e Monticelli, C. (2008). Psychological well-being and adjustment at work: the role of self empowerment. *IV International Forum CRITEOS*. Bari, 10-12 dicembre.
- Gheno, S., Scrignarò, M., Viganò, V., e Magrin, M.E. (2008). Sense of Coherence and Self-empowerment as Factors of Promotion of Psychological Well-being in a Sample of Care-Workers. *4th European Conference on Positive Psychology*. Opatija, 1-4 luglio.
- Magrin, M.E. Scrignarò, M., e Viganò, V. (2007). La dimensione sociale del benessere lavorativo: alcune evidenze empiriche. *VII Convegno Nazionale AIP*, Sezione di Psicologia Sociale. Cesena, 24-26 settembre.
- Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2007). Well-being at work: the contribute of Self-determination theory. *3th Conference of Self-determination Theory*. Toronto, 24-27 maggio.
- Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2008). Job-Resources and Exhaustion at Work: the Mediating Role of Global Meaning. *IV International Forum CRITEOS*. Bari, 10-12 dicembre.
- Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2008). Qualità dell'ambiente e benessere lavorativo: la mediazione del senso di coerenza. *VIII Congresso Nazionale della S.I.P.S.A.* Rovigo, 1-4 ottobre.
- Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2009). Autonomy-support supervisor and sense of community: their role in fostering happiness. *International Conference. Happiness and Relational Goods: Well-being and Interpersonal Relations in the Economic Sphere*. Venezia, Isola di San Servolo, 11-13 giugno.
- Militello, J. e Steca, P. (2008). Nuove scale che misurano le convinzioni di efficacia personale e collettiva nello sport. *Giornale Italiano di Psicologia dello Sport*, 1, 4-12.
- Sartori, R.D.G., Massimini, F., e Delle Fave, A. (2009). Well-being in rescuing activities among professionals and volunteers. *IX ISQOLS Conference. Quality of life studies: Measures and goals for the progress of societies*, Firenze, 19-23 luglio.
- Scrignarò M. (2007). Promuovere il benessere e prevenire il distress in prospettiva salutogenica. Contributi da un'indagine sugli impiegati del Comune di Legnano. *Atti della Seconda Giornata Nazionale dei Contributi dei Giovani Ricercatori di Psicologia Evolutiva, Clinica-Dinamica, Sociale*. Padova, 8-9 giugno, pp.73-76.
- Steca, P., Ripamonti, C., Preti, E., e Monzani, D. (2008). La soddisfazione lavorativa dei professionisti della salute. *Psicologia della Salute*, 1, 73-92.
- Zorzi, F., Strepparava, M.G., Albanese, O., Fiorilli, C., Doudin, P.A., Farina, E., Gabola, P., e Corcella, P.R. (2008). La promozione delle competenze metacognitive come fattore di protezione contro i rischi del burnout nella professione di insegnante. *XIV Convegno Nazionale SITCC*. Cagliari 24-26 ottobre. Quaderni di Psicoterapia Cognitiva, pp.525-526.

MODELLI E INTERVENTI EDUCATIVI

- Bassi, M. e Delle Fave, A. (2009). Self-determination and optimal experience at school: joining perspectives. *1st International Positive Psychology Conference*. Philadelphia, US, 18-21 giugno. Book of abstracts, p. 43.
- Belaise, C., Tomba, E., Offidani, E., Visani,

- D., Ottolini, F., Bravi, A., Albieri, E., Ruini, C., Rafanelli, C., e Fava G.A. (2010). La well-being therapy e le tecniche di gestione dell'ansia in ambito scolastico. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 99.
- Colombo, F. (2008). The promotion of the positive emotions in children. *Activitas Nervosa Superior*, 50, 3, 65-66.
- Delle Fave, A., Bassi, M., Cavallo, M. e Stokart, Z.C. (2007). The cross-cultural investigation of optimal experience in learning: implications for individual development and educational policies. *ESCAP XIII International Conference*, Firenze, 26-29 agosto.
- Poli, M., Colombo, F. e Gradella, N. (2007). Sperimentazione e verifica di un intervento di educazione socio-affettiva nella scuola primaria di secondo grado. *XIV Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento*. Genova, 8-11 novembre.
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., Caffo, E., e Fava, G.A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 522-532.
- Steca, P., Bassi, M., Caprara, G.V., e Delle Fave, A. (2010). Parents' Self-efficacy Beliefs and Their Children's Psychosocial Adaptation during Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*. Published online: 4 marzo.
- Tomba, E., Belaise, C., Ottolini, F., Ruini, C., Bravi, S., Albieri, E., Ravanelli, C., Caffo, E., e Fava, G.A. (2010). Differential effects of well-being promoting and anxiety management strategies in the school setting. *Journal of Affective Disorders*, 24, 326-33.
- Visani, D. Albieri, E., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Offidani, E., e Ruini, C. (2010). La promozione del benessere in adolescenza attraverso la Well-being therapy. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 132
- Ottolini, F. (2010). Well-being Therapy in children: clinical cases illustration. *5th European Conference on Positive Psychology*, Copenhagen. Book of abstracts, 45
- Albieri, E., Visani, D., Ottolini, F., Ruini, C. (2010). L'applicazione della Well-being Therapy in età evolutiva. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 98.
- Caprara, G.V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Cavalli-Storza, L.L., e Stazi, M.A. (2009). *Human Optimal Functioning. The Genetics of Positive Orientation towards Self, Life, and the Future*. Behavior Genetics, 39, 277-284.
- Colombo, F. e Goldwurm, G.F. (2007). Psicologia positiva e psicoterapia cognitivo-comportamentale. *XIV Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento*. Genova, 8-11 novembre.
- Colombo, F. e Goldwurm, G.F. (2007). Psicologia positiva e psicoterapia. *Psicologia della Salute*, 1: 117-126.
- de Cordova, F., Riva, E., Vittadini, N. (2010). Emerging communication practices and how they affect immigrant adolescents in their developmental process. In N. Billias (Ed.), *Proceedings of the 5. Global Conference of Cybercultures*. Interdisciplinary Net.
- Delle Fave, A. (2008). What is optimal experience? Clarifications and implications for eudaimonia. *4th European Conference of Positive Psychology*. Opatija, Croazia, 1-4 luglio. Book of abstracts, p. 53.
- Delle Fave, A. (2009). Do we really pursue happiness? *1st International Positive Psychology Conference*. Philadelphia, 18-21 giugno.
- Delle Fave, A. (2009). European Positive Psychology. *2nd Applied Positive Psychology Conference*. Warwick, UK, 1-3 aprile. Book of abstracts, p. 10.
- Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: which relationship? *Psychological Topics, Special journal issue on positive psychology*, 18, 285-302.
- Delle Fave, A. (2009). The contents and contexts of happiness. *1st International Positive Psychology Conference*. Philadelphia, 18-21 giugno.
- Delle Fave, A. e Bassi, M. (2009). The contribution of diversity to happiness research. *Journal of Positive Psychology*, 4, 205-207.
- Delle Fave, A. e Coppa, R. (2009). The dynamic structure of meaning making: a tool for well-being promotion. *1st International Positive Psychology Conference*. Philadelphia, 18-21 giugno.
- Fava, G.A., Tomba, E. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903-34.
- Finsterle, G. e Cacioppo, R. (2007). Psycho-Acoustical Transitional (PAT) sessions and well being. Clinical applications and theoretical hypothesis concerning the role of autopoietic phenomena unfolding during pat sessions. *International CIANS Conference*. Brno, Rep. Ceca, 10-13 ottobre.
- Finsterle, G., Ferioli P., e Pignatti, R. (2010). Considerazioni sulla relazione tra benessere psicofisico e sincronismi neurali corticali indotti dall'ascolto di musica con il sistema AVS, utilizzato per le sedute di Psico-Acustica Transizionale (PAT). *IV Giornata di Psicologia Positiva*. Bologna, 4-5 ottobre.
- Grandi, S., Sirri, L., Tossani, E., Fava, G.A. (2010). La relazione tra demoralizzazione e benessere psicologico nei pazienti con trapianto cardiaco. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 114
- Guidi, J., Gambineri, A., Milani, S., Fava, G.A., Pasquali, R. (2010). La relazione tra benessere psicologico e disagio negli stati iperandrogenici in adolescenza: risultati preliminari dell'hyperandrogenic States In Adolescents And Young Adults (HYAYA) study. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 115
- Moè, A., e Sarlo, M. (2010). Who finds neutral pictures pleasant and relaxing? *International Journal of Psychology*, DOI: 10.1080/00207594.2010.519778
- Ottolini, F. Ruini, C., e Rigatelli M. (2010). Il benessere psicologico come fattore protettivo del parto pretermine. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 119.
- Riva, E. (2008). Transcultural psychotherapy and positive psychology: an integrated model. *4th European Conference on Positive Psychology*. Opatija, 1-4 luglio.
- Riva, E., e Boffi, M. (2009). Psicologia e decrescita: le origini psicologiche dei comportamenti di consumo contro-culturali. *Newsletter di Psicologia Positiva*, 14, ISSN 1828-1842.
- Sirri, L., Tossani, E., e Grandi S. (2010). Benessere psicologico e supporto sociale nel trapianto cardiaco: uno studio preliminare. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica* 55 (3), 127.
- Sirri, L., Tossani, E., Liggieri, R., Grandi, S. (2010). Qualità di vita e benessere psicologico nel trapianto cardiaco. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 128.
- Strappato, G., Offidani, E., e Ruini, C. (2010). Crescita posttraumatica e gratitudine in pazienti con carcinoma mammario. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 130.
- Vescovelli, F., e Ruini C. (2010). Le relazioni

PROSPETTIVE INTERDISCIPLINARI MODELLI TEORICI

- Aiello, G. Cacioppo, R., Finsterle, G., Pignatti, R. e Sconci, M. (2009). The listening of a sound stimulus reproduced by a Multigradient hyper-synchronized sound emission system (AVS) can redirect audio signals to temporal lobe if the usual followed way is incorrect. Possible hypothesis explaining the phenomenon. *International CIANS Conference*. Praga, Rep.Ceca, 19-20 ottobre.
- Albieri, E., Ruini, C., Visani, D., Offidani, E.,

- di coppia nell'ottica della psicologia positiva. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 131.
- Zaccagnini, E. (2010). Processazione delle informazioni e Psicologia Positiva. *IV Giornata di Psicologia Positiva*. Bologna, 4-5 ottobre. *Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 133.
- Zullo, M., e Tomba, E. (2010). Relazione tra benessere psicologico autovalutato ed eterovalutato: uno studio sperimentale. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 135.
- SALUTE E PROMOZIONE DEL BENESSERE**
- Aiello, G. e Finsterle, G. (2009). The use of psycho-acoustical transitional sessions in patients suffering of moderate and severe Alzheimer's disease. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 51, 1-2.
- Bassi, M. e Delle Fave, A. (2007). L'esperienza della disabilità: Selezione psicologica e promozione del benessere. *Psicologia della Salute*, 1, 31-46.
- Bassi, M. e Delle Fave, A. (2009). Disability and eudaimonia. *23rd Annual Conference of the European Health Psychology Society. Psychology & Health*, 24, 44. Pisa, Italy, 23-26 settembre.
- Bassi, M., Ferrario, N., Ba, G., Delle Fave, A. e Viganò, C. (2010). Quality of experience and psychiatric rehabilitation: An ESM study among residential and semi-residential patients. *5th European Conference on Positive Psychology*. Copenhagen, Danimarca, 23-26 giugno. Book of abstracts, p. 69.
- Colombo, F., Baruffi, M., Bielli, D., Corsale, B., Marchi, S. e Goldwurm, G.F. (2007). I gruppi di psicologia positiva applicata. *XIV Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento*. Genova, 8-11 novembre.
- Crocetti, A. e Colombo, F. (2010). I corsi per lo sviluppo personale: Una valutazione. *Medicina Psicosomatica*, 55/3: 107.
- Delle Fave, A. (2007). Well-being and disease: oxymoron or opportunity? *1st Conference of Applied Positive Psychology*. Warwick, UK, 18-20 aprile. Book of abstracts, p. 25.
- Delle Fave, A. (2010). Psicologia positiva e promozione della salute. *L'Arco di Giano, Rivista di Medical Humanities*, 64, 29-41.
- Finsterle G., e Pignatti, R. (2010). The listening of Pink Noise or music reproduced by the AVS Virtual Audio Standard® audio system is effective in reducing or solving migraine symptoms. *XL Congress of European Association for Behavioural & Cognitive Therapies*. Milano, 7-10 ottobre.
- Magrin, M.E., Mariani, G., Isabella, De, Gallucci, G., Russo, M., Girelli, A., Piatti, A., Colapinto, P., Scrignarò, M. (2010). Studying adjustment in emerging diabetes type1 adults: A positive health perspective and model. *Psychology and Health*, Supplement 1, 267.
- Magrin, M.E., Monticelli, C., Selmi, C., Meda, F., Podda, M., Giorgini, A., Cocchi, C.A., Zuin, M., e Scrignarò, M. (2010). Resilience affects the quality of life in patients with chronic hepatitis C. *Psychology and Health*, 25, Supplement 1, 267-268.
- Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Steca, P. (2007). La sfida delle avversità: minaccia o transizioni di crescita?. *Psicologia della Salute*, 1, 11-32.
- Nosenzo, M.A., Colombo, F., Corsi, F., Faini, I., Bossi, M., Spartani, A., Cattaneo, M.T., Trabucchi, E., Tosca, N., Filippi, N. e Delle Fave, A. (2008). Neoplasia mammaria e mobilitazione di risorse personali e relazionali. *Psicologia della Salute*, 1, 9-22.
- Offidani, E., Bevilacqua, R., Ruini, C. (2009). Disagio e Benessere: alla ricerca dei mediatori fisiologici. *Rivista di Psichiatria*, 44 (2) 102-109.
- Offidani, E., Ruini, C., Vescovelli, F., Albieri, E., e Visani D. (2010). Distress, benessere e parametri immunitari. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 117
- Preziosa, A., Riva, G. e Delle Fave, A. (2008). L'esperienza soggettiva dell'obesità: implicazioni diagnosticoterapeutiche. *Psicologia della Salute*, 1, 39-58.
- Preziosa, A., Riva, G. e Delle Fave, A. (2008). The experience of obesity, promoting adherence and well-being. *4th European Conference of Positive Psychology*. Opatija, Croazia, 1-4 luglio. Book of abstracts, p. 214.
- Riva, E. (2007). Nel nome del Padre. *Passaggi. Rivista italiana di scienze transculturali*, 13(07), 69-98.
- Riva, E. (2010). Psicologia positiva e psicoterapie psicodinamiche: L'utilizzo dell'esperienza di Flow come strumento clinico. *Convegno SIPP*, Bologna, 4-5 Novembre.
- Ruini, C., Vescovelli, F., Strappato, G., Ottolini, F., e Offidani, E. (2010). Il rapporto tra benessere psicologico e crescita post traumatica in pazienti con tumore al seno. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica*, 55 (3), 123.
- Ruini, C., Vescovelli, F., Albieri, E., e Offidani, E. (2010). Post traumatic growth, psychological well-being and distress in breast cancer patients: differences with healthy women. *5th European Conference on Positive Psychology, Copenhagen*. Abstract Book, pp. 65-66.
- Ruini, C., e Fava, GA (2009). Well-being therapy of generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 510-9.
- Sani, F., Magrin, M.E., Scrignarò, M., e McCollum, R. (2010). Subjective ingroup status, ingroup identification, and mental health. *British Journal of Social Psychology*. First published online DOI: 10.1348/014466610X517414
- Savio A., e Riva E. (2007). La città policentrica: il ruolo dei servizi nella definizione dei processi identitari. *Passaggi. Rivista italiana di scienze transculturali*, 14(07), 15-53.
- Scrignarò M., e Magrin M.E. (2007). Periodi di transizione e dimensione di senso: la resilienza nel paziente cardiopatico. *Conferenza sulla Comunicazione per la Salute 2007 C.U.R.A.*, Milano, 8-10 novembre.
- Scrignarò M., e Magrin M.E. (2008). Studying predictors of post-traumatic growth in cancer patients: the combined contribution of SDT and Positive Psychology. *4th European Conference on Positive Psychology*, Opatija, 1-4 luglio.
- Scrignarò, M., Barni, S., Bonetti, L., e Magrin, M.E. (2009). Post-traumatic growth: An adaptive cognitive-emotional engagement. *XI Congresso Nazionale di Oncologia Medica*. Milano, 10-13 ottobre.
- Scrignarò, M., Barni, S., e Magrin, M.E. (2010). The combined contribution of social support and coping strategies in predicting post-traumatic growth: a longitudinal study on cancer patients. *Psycho-Oncology*. First published online DOI: 10.1002/pon.1782
- Scrignarò, M., Brunelli, C., Borreani, C., Miccinesi, G., Ripamonti, C., e Magrin, M.E. (2010). -Exploring existential meaning as resilience factor: A cross-sectional research on cancer patients. *Psychology and Health*, 25, Supplement 1, 332.
- Scrignarò, M., Magrin, M.E., Bonetti, L., e Barni, S. (2008). From PTSD to PTG: Studying Predictors of Post-Traumatic Growth in Cancer Patients. *Psycho-oncology*, 17(6), 289.
- Scrignarò, M., Magrin, M.E., Bonetti, L., e Barni, S. (2009). Redemption sequences in stories of cancer patients: Their relationship with adversarial growth. *Psychology & Health*, 24, Supplement 1, 357.
- Scrignarò, M., Magrin, M.E., Bonetti, L., e Barni, S. (2009). The organismic-valuing theory of adversarial growth: A longitudinal study on cancer patients. *Psychology & Health*, 24, Supplement 1, 44
- Scrignarò, M., Viganò, V., e Magrin, M.E. (2008). La promozione del benessere in pazienti post-infartuati: un'indagine sui fattori di resilienza, SOC e GSE. *Ricerche di Psicologia*, 3, 107-122.
- Vescovelli, F., Albieri, E., Ottolini, F., e Ruini, C. (2010). Stress, benessere

psicologico e crescita post-traumatica in pazienti con carcinoma mammario. *IX Congresso Nazionale della Società Italiana di Psicologia della Salute (SIPSA)*. "La Psicologia della Salute fra ricerca e intervento nei servizi socio-sanitari, nella comunità, nei luoghi di lavoro e nella scuola". Bergamo, pp. 243-245.

Vescovelli, F., Offidani, E., Visani, D., Ruini, C. (2010). Il possibile ruolo del benessere e dello stress sulla conta piastrinica in persone sane. *IX Congresso Nazionale della Società Italiana di Psicologia della Salute (SIPSA)*. "La Psicologia della Salute fra ricerca e intervento nei servizi socio-sanitari, nella comunità, nei luoghi di lavoro e nella scuola". Bergamo, pp. 337-339.

Vescovelli, F., Visani, D., Offidani, E., Albieri, E., e Ruini, C. (2010). The platelet count in healthy subjects: the combined roles of psychological well-being and stress. *5th European Conference on Positive Psychology*, Copenhagen. Book of abstracts, p. 50.

Visani, D., Ruini, C., Offidani, E., e Vescovelli, F. (2010). The different effect of altruistic behaviors on immune system in males and females. *5th European Conference on Positive Psychology*, Copenhagen. Book of abstracts, pp. 52-53.

SVILUPPO UMANO

Bassi, M. e Delle Fave, A. (2010). Impact of extreme weather conditions on high-altitude climbers' goals and quality of experience. *Journal of Leisure Research*, 3, 469-488.

Bassi, M., Steca, P., Delle Fave, A. e Caprara, G.V. (2008). Adolescents' emotional self-efficacy beliefs and quality of daily experience. *4th European Conference on Positive Psychology*. Opatija, Croazia, 2-4 luglio. Book of abstracts, p. 90.

Businaro, N., Albanese, O., e Pons, F. (2010). Il benessere pensato e percepito: uno studio con bambini tra gli 8 e gli 11 anni. *IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva*, Bologna 4-5 novembre. *Medicina Psicosomatica*, 55 (3), p.103.

Businaro, N., Albanese, O., e Pons, F. (2010). The relation between life satisfaction and emotion in young boys and girls. *5th European Conference on Positive Psychology*. Copenhagen, Danimarca, 23-26 giugno 2010. Book of abstracts, p.53.

Caprara, G.V. e Steca, P. (2007). Prosocial agency: the contribution of values and self-efficacy beliefs to prosocial behavior across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 220-241.

Caprara, G.V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J.R.Z., e McWhinnie, C.M. (2010). Positive Orientation: Explorations on What is Common to Life Satisfaction, Self-Esteem, and Optimism. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 19, 63-71.

Colombo, F. e Balbo, M. (2010). Emotions in Courting: Comparison between the Representation in a Television Show and the Experience Reported by Adolescents. *5th European Conference on Positive Psychology*. Copenhagen, Danimarca, 23-26 giugno.

Colombo, F., Balbo, M. e Baruffi M. (2006). Subjective well-being and optimism in a sample of Italian students. *Homeostasis*, 44, 1-2: 34-39.

Delle Fave, A., Steca, P., Bassi, M. e Caprara, G.V. (2009). Optimal experience in adolescence: Bridging personality and well-being. *2nd Applied Positive Psychology Conference*. Warwick, UK, 1-3 aprile. Book of abstracts, p.24.

Di Bisceglie, M., Sarti, S., Colombo, A. e Delle Fave, A. (2009). Hedonic and eudaimonic well-being in the daily life of young adults. *IX ISQOLS Conference. Quality of life studies: Measures and goals for the progress of societies*, Firenze, 19-23 luglio.

Steca, P., Alessandri, G., e Caprara, G.V. (2010). The utility of a well-known personality typology in studying successful aging: Resilients, undercontrollers, and overcontrollers in old age. *Personality and Individual Differences*, 48, 442-446.

Steca, P., Caprara, G.V., Tramontano, C., Vecchio, G., e Roth, E. (2009). Young adults' Life Satisfaction: The Role of Self-Regulatory Efficacy Beliefs in Managing Affects and Relationships across Time and across Cultures. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 824-861.

Steca, P., Parisi, I., Greco, A., e Pozzi, R. (2009). Obiettivi di vita, valori personali e benessere: uno studio empirico. *Psicologia della Salute*, 3, 5-21.

Tani, F. e Steca, P. (2007). La soddisfazione di coppia: determinanti personali e relazionali. *Età Evolutiva*, 86, 67-76.

futuri medici intendono perseguire. Per approfondire questi argomenti sono stati reclutati 34 studenti di medicina, di cui 17 in Ciad e 17 in Italia. Ai partecipanti sono stati somministrati Flow Questionnaire e Life Theme Questionnaire, strumenti che indagano rispettivamente la qualità dell'esperienza quotidiana e le fonti di esperienza ottimale - uno stato positivo e complesso di elevata concentrazione - ed i progetti e obiettivi futuri. I partecipanti di entrambi i gruppi hanno descritto lo studio come un'attività complessa ed impegnativa, per di più associata ad esperienze ottimali, con maggiore frequenza tra i ciadiani. E' emersa tuttavia una chiara distinzione tra i due gruppi rispetto agli obiettivi perseguiti: per gli studenti italiani essi sono prevalentemente di natura individuale, per i ciadiani sono sostanzialmente legati all'impegno sociale. Queste differenze sono connesse tanto alle caratteristiche culturali quanto alle condizioni materiali ed economiche dei due paesi, e presentano pertanto specifiche implicazioni sia a livello motivazionale che in termini di competenze professionali che i futuri medici metteranno a disposizione della propria comunità.

Massimini, F. e Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33.

Sobral, D. (2004). What kind of motivation drives medical students' learning quests? *Medical Education*, 38, 950-957.

Delle Fave, A. e Bassi, M. (2009). Sharing optimal experiences and promoting good community life in a multicultural society. Journal of Positive Psychology, 4, 280-289.

This study focused on immigrants' quality of daily experience, sources of well-being and future expectations. Theoretical frameworks were research on cross-cultural adaptation and studies on optimal experience. Participants were 159 first-generation immigrants, who moved to Italy from Africa, India, South America, and Eastern Europe. Data were collected through Flow Questionnaire and Life Theme Questionnaire, providing information on optimal experience and associated activities, present challenges and future goals, and on the quality of experience perceived in daily life domains. Results showed that the occurrence of optimal experiences and the features of the associated activities, as well as perceived challenges and goals were primarily connected with the life opportunities offered by the hosting country, along with participants' cultural distance and length of stay. This suggests that information on optimal experiences, perceived quality of daily life and future goals can be useful in designing programs to support immigrants'

BENESSERE E CULTURA

Bassi, M., Coppa, R. e Delle Fave, A. (2008). Studiare medicina per condividere benessere: una ricerca transculturale in Ciad e in Italia. Psicologia della Salute, 1, 93-107.

La formazione degli studenti di medicina è considerata universalmente di grande rilevanza per la salute ed il benessere sociale. Ciò è vero soprattutto nei paesi in via di sviluppo, dove scarseggiano le risorse da investire nel sistema sanitario e dove si assiste al fenomeno della fuga massiccia dei medici all'estero. Tuttavia sono stati dedicati pochi studi all'analisi dell'esperienza associata allo studio e degli obiettivi che i

psychological wellbeing and socio-cultural adjustment.

Delle Fave, A. (2007). Individual development and community empowerment: Suggestions from studies on optimal experience. In J. Haworth e G. Hart (Eds.), *Well-being. Individual, community, and social perspectives* (pp. 41–56). London: Palgrave Macmillan.

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2004). The cross-cultural investigation of optimal experience. *Ricerche di Psicologia*, 1, 79–101.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Engeser, S., Vella-Brodrick, D., Wissing, M., Zaccagnini, J. (2008).

Eudaimonic Happiness and the Eudaimonic Happiness Inventory (EHI): a cross-cultural investigation (tavola rotonda e presentazione orale).

4th European Conference of Positive Psychology. Book of abstracts, pp.99-100. Opatija, Croazia, 1-4 luglio.

Background. Stemming from Aristotle's concept of eudaimonia, several studies in positive psychology refer to a definition of happiness that comprises self-actualization and personal growth – at the individual level – and commitment to socially shared goals – at the social level. Human beings, as cultural animals (Baumeister, 2005) pursue distal goals and search for meaning in events, interpersonal relationships and daily activities. These human features are components of constructs such as psychological well-being, sense of coherence, self-determination, and post-traumatic growth. Aims: To discuss cross-cultural findings gathered with the Eudaimonic Happiness Inventory (EHI) which investigates the relationship between a) perceived levels of happiness, goal pursuit and meaningful aspects of life; b) eudaimonic components of happiness and happiness as momentary feeling; c) eudaimonic happiness and life satisfaction, assessed through Diener's SWLS. Methods: Data were gathered in Australia, Croatia, Germany, Italy, Portugal, Spain and South Africa. Each country was represented by 100 participants, aged 30-51, living in urban areas, equally distributed by gender and education level (high school diploma and university degree). The EHI included scaled questions rating the level of perceived happiness and meaningfulness in the main life domains. Open-ended questions provided qualitative information on the definition of happiness, the most important goals and meaningful thing in participants' life, and the situations in which participants had recently perceived intense feelings of happiness. Overall conclusions: Findings will be shared from various countries, looking for similarities and

differences across cultures as concerns participants' meaningful life domains and goals, definition of happiness and relationships between eudaimonic happiness and life satisfaction. Considering the exploratory nature of this study, results will help operationalize the still evolving construct of happiness, and provide information on the interpretation and relevance of eudaimonic happiness at the cross-cultural level.

Delle Fave, A. (2006). Il dilemma della cultura: evoluzione o sviluppo? *Giornale Italiano di Psicologia*, 2, 305-308.

Delle Fave, A. (2007). Individual development and community empowerment: suggestions from studies on optimal experience. In J. Haworth e G. Hart (Eds.), *Well-being: individual, community, and societal perspectives* (pp. 41-56). London: Palgrave Macmillan.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. e Wissing, M.P. (2010).

The Eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings.

***Social Indicators Research*. DOI 10.1007/s11205-010-9632-5.**

This paper illustrates a new project developed by a cross-country team of researchers, with the aim of studying the hedonic and eudaimonic components of happiness through a mixed method approach combining both qualitative and quantitative analyses. Data were collected from 666 participants in Australia, Croatia, Germany, Italy, Portugal, Spain, and South Africa. A major aim of the study was to examine definitions and experiences of happiness using open-ended questions. Among the components of well-being traditionally associated with the eudaimonic approach, meaning in particular was explored in terms of constituents, relevance, and subjective experience. The Satisfaction With Life Scale (SWLS) was also administered to quantitatively assess the hedonic dimension of happiness. Results showed that happiness was primarily defined as a condition of psychological balance and harmony. Among the different life domains, family and social relations were prominently associated with happiness and meaningfulness. The quantitative analyses highlighted the relationship between happiness, meaningfulness, and satisfaction with life, as well as the different and complementary contributions of each component to well-being. At the theoretical and methodological levels, findings suggest the importance of jointly investigating happiness and its relationship with other dimensions of well-being, in order to detect differences and synergies among them.

Delle Fave, A. (2006). Il dilemma della cultura: evoluzione o sviluppo? *Giornale Italiano di Psicologia*, 2, 305-308.

Delle Fave, A. (2007). Individual development and community empowerment: suggestions from studies on optimal experience. In J. Haworth e G. Hart (Eds.), *Well-being: individual, community, and societal perspectives* (pp. 41-56). London: Palgrave Macmillan.

Inghilleri, P., Riva, E., Guerini, M., e Boffi, M. (2008).

New practices for a better and fairly life between responsible citizenship and well-being development (oral presentation).

4th European Conference on Positive Psychology – Opatija – 1-4 July.

This paper presents a research relating subjective well being and responsible citizenship choices. Among the main theories of Positive Psychology, we refer in particular to the Edonic approach of Khaneman, Diener and Schwarz (1999), the Eudaimonia approach of Ryan and Deci (2001), and the Strengths and Virtues theory of Peterson and Seligman (2004).

The study aims to assess the enactment policies referred to subjective well being in the daily experience of 13 Italian Municipalities that have voluntary undersigned the Statute of the "Associazione Comuni Virtuosi" (Italian Virtuous Municipality Association). These municipalities promote norms and initiatives to support a policy and a culture voted to the so called *Theory of Decreasing*. This political movement criticizes the belief that richness determines people's happiness and, as alternative, suggests new practices for a better and fairly life: this represents a great chance of stimulating individual good practices, creating positive social and cultural changes.

The method of research refers to the results of the study by Park, Peterson and Seligman *Strengths of Character and Well-Being* published on *Journal of Social and Clinical Psychology* (2004). The authors determined that some of Peterson and Seligman's 24 Virtues and Strengths of Character show a stronger relation to life satisfaction (measured with the Diener's Satisfaction with Life Scale). We created a battery of qualitative instruments utilizing the 2 or 3 strengths of each virtue stronger linked to life satisfaction. In the interviews we investigated how much attention is focused on these virtues and strength in the policies, and how those virtues are perceived by citizens. The sample is constituted of mayors and officers of the involved municipalities. A second phase of the research is constituted by the analysis of territorial data concerning economic and communitarian practices.

The data seem to confirm the relation

between a responsible and meaningful policy regarding the economic development and the increasing of strengths and virtues in the community.

Riva, E. (2010).

Positive psychology and multicultural contests: A questionnaire relating adolescents optimal experience, creative attitudes and cultural adaptation models (oral presentation).

5th European Conference on Positive Psychology – Copenhagen – 23-26 June.

In this research we focused our attention on second generation immigrant and Italian adolescences who experimented daily situations of multicultural contact in school and social environment, to develop an instrument that can consider and put in relation contemporarily two important topics:

- Positive and creative experiences in everyday life, with particular attention to work and study fields; referring in particular to Csikszentmihalyi's Optimal Experience Theory (1982; 1990; Csikszentmihalyi, Rathunde, 1993) and Gardner's Creativity Theory (1993).
- Individual and familiar cultural adaptation models both of foreign and autochthons; referring in particular to Berry's Acculturation Theory (1980; Berry et al. 1992; 2006).

The research lasted 3 years; the method used was a *research in action model*: the researchers collaborated with teachers from professional schools in Milan, to whom they proposed the research theories. These teachers need to face and solve everyday two problems: the high level of students drop out; the high level of conflict situations that occurs between students (the most recently immigrated from various countries and the Italians coming from a disadvantaged social and familiar context, both living integration problems in school and work fields).

The multi-professional staff structured a first version of an open answers' questionnaire (items 40), which structure provides that data should be elaborated both quantitatively and qualitatively. The questionnaire have been pre-tested (n = 30), and then administered to a sample of 300 students, between 14 and 19 years, males and females, from various countries of origins (autochthons included).

In this work we will present the instrument itself; the results emerged about cultural variables, cultural adaptation models and Optimal Experience and Creativity; and the practical adjustments teachers adopted to modify teaching's method in order face the above mentioned problems at the results' light.

Riva, E. (2010).

Adattamento culturale, benessere psicologico e creatività in gruppi multiculturali di

adolescenti. Una ricerca a Milano (presentazione orale).

Convegno SIPCO – Torino, 16-17 settembre.

I ragazzi in età adolescenziale ben si prestano come partecipanti a ricerche interessate ad indagare i processi esperienziali e la loro interazione con il percorso di sviluppo identitario. Nel nostro paese, in particolare, attualmente proprio nell'età adolescenziale i ragazzi vanno incontro ad un processo di confronto e adattamento culturale tra modelli autoctoni e stranieri, a seguito della sempre più numerosa presenza di ragazzi di origine straniera, sia ricongiunti sia di seconda generazione. Questo contributo si propone di presentare i risultati di una ricerca, il cui oggetto sono appunto i processi psicologici, esperienziali ed evolutivi, degli adolescenti con esperienza quotidiana di relazioni multiculturali, considerati come rappresentativi di un processo di cambiamento di più ampia portata che sta coinvolgendo la società italiana.

La ricerca, durata tre anni, aveva come obiettivo di formulare e sperimentare uno strumento che tenesse in considerazione contemporaneamente due ambiti fondamentali per lo sviluppo identitario:

- La capacità di provare stati di benessere psicologico soggettivo e di sviluppare competenze creative, con particolare attenzione alle situazioni emergenti in contesti di studio o lavoro;
- Le dinamiche di sviluppo dei modelli di adattamento culturale a livello individuale e familiare, sia per quanto riguarda gli adolescenti di origine straniera sia per quelli di origine autoctona.

E' stato utilizzato un modello metodologico *di ricerca azione partecipata*. I partecipanti, *italiani e stranieri*, sono stati selezionati in un istituto professionale di Milano ad elevata presenza di studenti stranieri di recente migrazione (tra il 50 e il 70 %) (pertanto coinvolti in pieno nei processi di comprensione e adattamento alla cultura italiana) e di provenienze culturali molto varie.

Nel processo di formulazione e validazione dello strumento la ricercatrice ha collaborato in maniera interattiva con un gruppo di insegnanti attivamente coinvolti dai processi di integrazione culturale all'interno delle classi. Il questionario che ne è emerso (40 item) è stato sottoposto ad una prima fase di pretest (n = 70), ed in seguito è stato somministrato ad un campione di 300 studenti tra i 14 ed i 19 anni. I dati raccolti sono stati analizzati sia da un punto di vista qualitativo sia da un punto di vista quantitativo.

In questo contributo verranno presentati: 1) il questionario ed il suo processo di elaborazione partecipata; 2) i principali risultati emersi dalla somministrazione; 3) le indicazioni per la gestione del gruppo-classe

e delle relazioni studente-insegnante che il gruppo di insegnanti hanno saputo elaborare in seguito alla lettura dei risultati.

LAVORO

Albanese, O., Businaro, N., Corcella, P.R., Fiorilli, C., Gabola, P., e Zorzi, F. (2009)

Burnout, supporto sociale e competenza emotiva degli insegnanti.

I Convegno Nazionale "In classe ho un bambino che... Apprendimento e aspetti relazionali nella scuola". Firenze 6-7 Febbraio. Book of abstracts, pp.66-67.

La professione dell'insegnante si colloca nella categoria delle professioni d'aiuto e si caratterizza per le numerose fonti di stress e burnout in essa presenti. L'esaurimento professionale, o burnout, rappresenta una condizione di distacco emotivo e relazionale, una significativa intolleranza verso le richieste provenienti dall'ambiente di lavoro ed una diminuzione del senso di soddisfazione professionale (Borgogni, Armandi, Consiglio, Petitta, 2005; Maslach, 1982). Si tratta di un vissuto che perdura nel tempo mettendo a rischio la qualità dell'attività di insegnamento (Csikszentmihalyi, LeFevre, 1998). L'attenzione a questa dimensione nell'attività di insegnamento trova particolare spazio nella prospettiva della psicologia positiva rivolta allo studio delle condizioni di benessere e agli effetti sulla qualità delle relazioni umane (Albanese et al., 2007; Delle Fave et al., 2007). L'insegnante, coinvolto quotidianamente nelle relazioni professionali, con gli alunni, i colleghi, i dirigenti e la famiglia, svolge un ruolo di mediazione in cui le competenze emotive risultano importanti. La capacità di riconoscere, comprendere e regolare le emozioni rappresenta un'abilità che si sviluppa nel tempo e che sostiene l'individuo nella qualità delle relazioni sociali (Saarni, 1999). Ricerche condotte in questa direzione evidenziano che, nel caso dell'insegnante, tale competenza è correlata a due variabili: lo stress emotivo del soggetto e la rete di supporto sociale a cui l'insegnante può attingere (Doudin, Curchod-Ruedi, in press; Hobfoll, 2001; DeLongis, Folkman, Lazarus, 1988). In nostre precedenti ricerche è emersa una relazione significativa tra l'assenza di sostegno all'interno dell'ambiente scolastico, il basso livello di esaurimento emotivo e la cattiva regolazione delle emozioni nella relazione con gli alunni (Albanese, Fiorilli, 2007; Albanese, Fiorilli, 2008).

Nel presente lavoro verranno esposti i risultati relativi ad un progetto che coinvolge insegnanti italiani – appartenenti a scuole di diversi ordini e gradi – confrontati con insegnanti svizzeri relativamente alle dimensioni di: burnout, supporto sociale e competenza emotiva.

Per lo studio di tali dimensioni sono stati impiegati il Maslach Burnout Inventory (MBI) di Maslach, Jackson (1981) nella versione italiana standardizzata di Sirigatti e Stefanile (1992) e due nuovi strumenti: il Questionario sul Supporto Sociale (QSS) e il Questionario sulla Competenza Emotiva (QDE) messi a punto da Doudin e Curchod-Ruedi (in press) e tradotti in italiano da Albanese et al. (2007).

In questa sede saranno presentati i risultati parziali e discusse le condizioni che sostengono l'insegnante di fronte alle condizioni di stress, con una riflessione sulle somiglianze e differenze con la situazione Svizzera.

Albanese, O., Doudin, P.A., Farina, E., e Fiorilli, C., e Stropparava, 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. 231-24). Milano: Franco Angeli.

Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press.

Hobfoll, S.E. (2001). The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resource theory. *Applied Psychology: An International Review*, 50, 337-370.

Albanese, O., Corcella, P.R., Fiorilli, C., Gabola, P., e Zorzi, F. (2008).

Reti di supporto sociale per l'insegnante di sostegno.

XVII Congresso nazionale AIRIPA su "I disturbi dell'apprendimento". Milano, 17-18 Ottobre. Diritto allo studio, pp.184-185.

In una ricerca recente (Albanese et al., 2006) con insegnanti di scuola elementare è emersa una significativa relazione tra le condizioni di esaurimento emotivo nella professione di insegnante e la ricerca di supporto sociale, interno ed esterno alla scuola, di fronte alle situazioni problematiche. In particolare, gli insegnanti con un'alta disaffezione al lavoro, ritiro delle relazioni e disinvestimento professionale cercano sostegno, in caso di difficoltà, nella rete sociale esterna al sistema scolastico. Negli ultimi tempi un'attenzione particolare è stata rivolta alla percezione di autoefficacia dell'insegnante e alla facilità di accesso alle risorse scolastiche come fattori di protezione dal rischio burnout (Betoret, 2006). L'accessibilità alle risorse offerte dall'ambiente può aumentare il benessere: insegnanti che percepiscono un alto grado di supporto sociale hanno migliore salute fisica e mentale (Burke, Greenglass e Schwarzer, 1996).

Obiettivo principale della ricerca è analizzare i fattori di rischio (in termini di esaurimento professionale e di disaffezione al lavoro) e di protezione (in termini di soddisfazione

personale e sostegno sociale) della professione insegnante. A tale scopo si intendono confrontare due diverse situazioni professionali: l'insegnante di sostegno e quello curricolare. Ci chiediamo se gli insegnanti di sostegno che svolgono una particolare funzione di aiuto costituiscano una popolazione più a rischio rispetto agli insegnanti curricolari.

108 insegnanti di scuola elementare di cui N=26 insegnanti di sostegno e N=82 insegnanti curricolari. Il gruppo di insegnanti di sostegno è composto prevalentemente da precari (80%) appartenenti alla classe d'età 31-40 anni, con un numero di anni di servizio inferiore a 5. Sono stati impiegati il Maslach Burnout Inventory – MBI (Maslach, 1981) nella versione italiana standardizzata di Sirigatti e Stefanile (1992); il Questionario sul Sostegno Sociale –QSS e il Questionario sulla Competenza Emotiva – QCE nella versione italiana tradotta da Albanese et al. (2006). Le analisi preliminari hanno messo in luce significative differenze tra i due sottogruppi di insegnanti. Gli insegnanti di sostegno hanno un livello di esaurimento emotivo significativamente superiore al gruppo di insegnanti curricolari ($t=471$, $p<.000$); inoltre presentano una più bassa realizzazione professionale ($t=922$, $p<.040$). Per quanto riguarda la ricerca di sostegno sociale nelle situazioni complesse gli insegnanti di sostegno mostrano l'assenza di risorse (nessun sostegno=24%) mentre gli insegnanti curricolari si rivolgono con maggiore frequenza alle risorse interne alla scuola (collega=35%; dirigente=11%). Infine le 16 fonti di sostegno indicate dagli insegnanti sono state ricodificate in 4 categorie di supporto sociale (scolastico, extrascolastico, nessuno, altro). Il test ANOVA rileva una significativa prevalenza per la rete di sostegno scolastico da parte degli insegnanti curricolari ($F=3.53$, $p<.050$) e la tendenza a non richiedere sostegno nelle situazioni di difficoltà per gli insegnanti di sostegno.

Betoret, F.D. (2006). Stressor, Self-Efficacy, Coping Resources and Burnout among Secondary School Teachers in Spain. *Education Psychology*, 26, 519-537.

Burke, R.J., Greenglass, E.R., e Schwarzer, R. (1996). Predicting teacher burnout over time: Effects of work stress, social support and self-doubts on burnout and its consequences. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 9, 261-275.

Maslach, C. e Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto: Consulting.

Bassi, M. (2008).

Optimal experience, motivational orientations and the work paradox among teachers (presentazione orale).

4th European Conference on Positive Psychology. Opatija, Croazia, 2-4 luglio. Book of abstracts, p. 59.

Flow researchers have repeatedly identified a paradox in the work domain: Individuals describe professional activities as a privileged source of optimal experience and deep concentration and, at the same time, as not very desirable and pleasant, except for their challenging potential. The paradox revolves around the distinction between intrinsic and extrinsic motivation: The former has been highlighted as a core element of optimal experience, while the latter has been shown by Deci and Ryan to undermine intrinsically motivated behaviors, as rewards shift people from an internal to an external perceived locus of causality. From a different perspective, Amabile found that, under some circumstances, intrinsic and extrinsic motivation need not work in opposition, rather they may present additive effects.

In this study we addressed the work paradox in the teaching profession. Specifically, we investigated teachers' opportunities for optimal experience, motivational orientations, and career choice. A group of 184 teachers (81% women; mean age 49) was administered the Flow Questionnaire, the Work Preference Inventory, and open-ended questions on job selection. Results showed that the majority of participants reported optimal experiences in their lives, with work accounting for 54% of them. As expected, no correlation was detected between the two motivational orientations. Intrinsic motivation represented the main job motivation; however, extrinsic motivation was also present, above all in terms of compensation for one's performance. As regards the reasons why teachers chose their job, 58% of the answers referred to intrinsic motives such as personal interest and passion.

In conclusion, our findings seem to cast a different light on the work paradox in the face of the coexistence of intrinsic and extrinsic motivation. Discussion will focus on complexity in experience and on meaning making and long-term goals in human agency, in line with the latest investigations of the Italian research group.

Hektner, J., Schmidt J. e Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience Sampling Method. Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks: Sage.

Salanova, M., Bakker, A. e Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.

Bassi, M. e Delle Fave, A. (2009).

Insegnamento ed esperienza ottimale: La prospettiva eudemonica della psicologia positiva (presentazione orale).

In classe ho un bambino che... Apprendimento e aspetti relazionali nella scuola. Firenze, 6-7 febbraio. Libro degli abstracts, p. 67-68.

Contraffondendosi ad un'intera tradizione focalizzata su carenze, deficit, patologie e limitazioni dell'essere umano nella sua individualità e nella sua dimensione sociale, la psicologia positiva va diffondendo a livello internazionale una nuova prospettiva che privilegia gli aspetti costruttivi, creativi e propositivi di individui e gruppi. Acquista pertanto rilevanza individuare e promuovere, in ambito scolastico, le risorse degli insegnanti e degli studenti, non soltanto al fine di contrastare le svariate condizioni di disagio che possono insorgere nel contesto educativo (burnout, bullismo, disadattamento), ma anche con l'obiettivo di promuovere attivamente benessere.

In quest'ottica la presente ricerca affronta lo studio dell'esperienza ottimale associata alle attività lavorative degli insegnanti. L'esperienza ottimale si configura come uno stato di coscienza positivo e complesso caratterizzato dalla percezione di elevate sfide a cui corrispondono elevate abilità personali, elevata concentrazione, coinvolgimento ed immersione nell'attività, assenza di auto-osservazione, controllo della situazione, chiara percezione dell'andamento e delle finalità dell'attività, positività dello stato affettivo e motivazione intrinseca. I ricercatori hanno ripetutamente riscontrato un paradosso in ambito lavorativo: benché gli individui descrivano il proprio lavoro come opportunità privilegiata di esperienza ottimale, ne evidenziano anche la natura obbligatoria e la scarsa desiderabilità.

Per far luce sul paradosso del lavoro tra gli insegnanti sono stati condotti due studi focalizzati sulle motivazioni e sugli obiettivi associati alla professione. Nello Studio 1 184 insegnanti hanno compilato Flow Questionnaire, Lithe Theme Questionnaire e Work Preference Inventory, questionari autovalutativi che indagano rispettivamente le opportunità di esperienza ottimale, le scelte professionali, e gli orientamenti motivazionali. Nello Studio 2 14 insegnanti sono stati monitorati per una settimana con Experience Sampling Method (ESM), procedura che fornisce autovalutazioni ripetute e in tempo reale degli eventi quotidiani e dell'esperienza associata. I risultati di entrambi gli studi mostrano che il lavoro è occasione privilegiata di esperienza ottimale tra gli insegnanti. Essi mettono inoltre in rilievo la predominanza di orientamenti motivazionali e obiettivi intrinseci tra gli insegnanti. Questi risultati contribuiscono a far luce sul paradosso nel lavoro, ed evidenziano l'utilità di supportare la coltivazione di obiettivi intrinseci per promuovere il benessere tra gli insegnanti.

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2003). Optimal

experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and bio-cultural implications. *Leisure Studies*, 22, 323-342.

Salanova, M., Bakker, A. e Llorens, S. (2006). Flow at work: Evidence for an upward spiral of personal and organizational resources. *Journal of Happiness Studies*, 7, 1-22.

Colombo, F., Baruffi, M., Bielli, D. e Marchi, S. (2007).

The strengths of character and the work related well-being.

1st Conference of Applied Positive Psychology. Warwick, UK, 18-20 aprile.

Positive psychology focuses largely on strengths. Peterson and Seligman (2004) followed the example of the *Diagnostic and Statistical Manual (DSM)* of the American Psychiatric Association, and proposed a classification schema of the strengths of character that make the good life possible. The Values In Action (VIA) classification is a descriptive tool and distinguishes between virtues and character strengths. Virtues are the core characteristics that are valued by moral philosophers and religious thinkers: wisdom, courage, humanity, justice, temperance and transcendence. Character strengths are the psychological processes, or mechanisms, that define the virtues. They are a distinguishable way to display one or another of the virtues. They are considered dimensional traits that exist in degrees with individual differences.

Aim of our research is to explore the relationship between the strengths of character, measured by the VIA Strengths Survey (VSS), and the work related well-being, measured by an original inventory. The sample includes about 100 subjects that have different types of jobs, and the main hypothesis that we want to verify are: a) Does having a job that meet your character strengths allow to experience a high level of satisfaction with work? b) Is there a strong correlation between character strengths measured by the VSS and by the self-nomination? c) Which characteristics of the work do influence the satisfaction with work?

Colombo F., Baruffi M., Bielli D., Marchi S. (2006). The Italian Version of the Values in Action (VIA) Strengths Survey. *Book of Abstract 3rd European Conference on Positive Psychology*, 3-6 luglio 2006, Braga, Portogallo: p. 42.

Peterson C., Park N. & Seligman M.E.P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 1: 17-26.

Peterson C., Seligman M.E.P. (2004). *Character strengths and values. A handbook and classification.* Oxford University Press.

Colombo, F., Corsale, B., Marchi, S. e Goldwurm, G.F. (2008).

Positive psychology and therapists' well-being.

4th European Conference on Positive Psychology. Opatija, Croazia, 1-4 luglio.

Background. The therapy work has some characteristics like many other jobs have (for example, workload and monthly earnings) and some peculiar characteristics as the contact with the emotional disorders of people. It is supposed that it can have negative effects on therapists. *Aims of study.* The present study explored the therapists' well-being and the possible effects of general and specific occupational factors on it (included supervision, therapeutic orientation, length of therapy career, type of treated disorders). Moreover the study has explored if therapists take in to account the positive psychology in their work and if this have an effect on their own well-being. *Methods used.* A sample of therapists completed the Psychap Inventory and the Satisfacion with Life Scale as measures of subjective-well-being and a questionnaire about occupational factors. Group differences according to the occupational factors were assessed using analysis of variance. Association between occupational factors, using positive psychology and therapists well-being were assessed using Pearson's correlation. *Results.* Data analyses are in progress and the results can indicate areas of implication for clinical practice and spreading of positive psychology among therapists.

Goldwurm G.F., Baruffi M., Bielli D., Colombo F., Corsale B., Marchi S. (2006). Positive psychology and cognitive behaviour modification. *36th Annual Congress of the European Association for Behavioural and Cognitive Therapies, 20-23 September, Parigi, France.*

Goldwurm G.F., Baruffi M., Colombo F. (2006). Subjective well being training to increase happiness. In: A. Delle Fave (ed.). *Dimensions of well-being.* FrancoAngeli, Milano, 2006, 441-454.

Linley P.A., Joseph S. (2007). Therapy work and therapists' positive and negative well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 3: 385-403.

Delle Fave, A. (2010).

Work and well-being in western cultures: cross-country findings (presentazione orale).

5th European Conference of Positive Psychology. Copenhagen, Danimarca, 23-26 giugno.

Background: The quality of work experience and its relationship with life satisfaction and with the resource investment in other life domains was widely investigated. However, the association of work with goal setting and

meaning making, which represent basic components of well-being in the eudaimonic perspective, was only partially explored. Cross-cultural studies on this topic are also scarce. Aims: This cross-country study aimed at investigating the association of work with happiness, goals and meanings. The relationship between job motivation and meaning making was also explored. Method: Data were collected among 666 participants in Australia, Croatia, Germany, Italy, Portugal, Spain, and South Africa. Participants completed the Eudaimonic Happiness Instrument (EHI), designed to investigate happiness, goals and meanings in individuals' life in general and in the major daily domains. Results: Across countries, the perception of work a major goal and as a meaningful thing was prominently related to two typologies of motives: the value of work as a source of professional recognition and gratification, and its relevance for individual well-being. Work was perceived as relevant to financial security only prominent in countries characterized by political transition and social instability. Participants who considered work relevant as a goal or a meaningful thing, associated it with intrinsic or psychological motives. However, the perception of work as a meaningful thing and as a major goal were not constantly associated in participants' answers. Conclusions: In line with previous research, results from this study suggest that when work is associated intrinsic rewards and meaning, individuals will pursue competence and well-being through it. However they also suggest the need for further investigation, which should take into account the impact of different job typologies on well-being and meaning making.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodick, D. e Wissing, M.P. (2010). The Eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*. DOI 10.1007/s11205-010-9632-5.

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2003). Optimal experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and bio-cultural implications. *Leisure Studies*, 22, 323-342.

Gabola, P. e Albanese, O. (2010).

La sindrome del burnout negli insegnanti: possibili fattori di protezione per favorire il benessere

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Bologna 4-5 novembre. Book of abstracts, p.112.

Introduzione. Nella situazione sociale e politica attuale gli insegnamenti si confrontano quotidianamente all'interno dell'organizzazione scolastica con problemi di stress, di insoddisfazione e di demotivazione lavorativa che compromettono il benessere

personale ed il percorso di carriera (Bassi et al., 2006; Drago, 2006; Albanese et al., 2008, 2010). Il rischio è quello di incorrere nella nota sindrome del *burnout*. Il distacco emotivo e relazionale causato da essa può mettere a rischio il proprio benessere, le relazioni con i colleghi e con gli alunni.

Obiettivo dello studio è analizzare il rischio di *burnout* in relazione alla competenza emotiva e al supporto sociale degli insegnanti, considerati come possibili fattori di protezione.

Metodo. 423 insegnanti hanno compilato: il Maslach Burnout Inventory (Maslach e Jackson, 1981; versione italiana di Sirigatti e Stefanile, 1992); il Questionario sulla Competenza Emotiva e il Questionario sul Supporto Sociale (Doudin e Curchod-Ruedi, 2006; versione italiana di Albanese et al., 2007).

Risultati. Le analisi evidenziano che gli insegnanti hanno basso esaurimento emotivo e alta depersonalizzazione. Scelgono in caso di necessità prevalentemente un supporto scolastico e presentano differenze significative tra emozioni provate e manifestate.

Discussione. Verranno discussi i risultati emersi sulle condizioni di *burnout* degli insegnanti in relazione all'efficacia che può avere una buona competenza emotiva e un'ampia rete di supporto sociali per migliorare la qualità di vita degli insegnanti e le relazioni complesse a scuola. Insieme alla necessità di tracciare programmi formativi e di intervento che vadano a potenziare le competenze dell'insegnante nell'ottica di un miglioramento del benessere individuale e organizzativo.

Albanese, O., Businaro, N., Fiorilli, C., e Zorzi, F. (2010). *Rischi e risorse nel contesto scolastico per la professione insegnante*. In M.B. Ligorio e C. Pontecorvo (a cura di), *La scuola come contesto: prospettive psicologico-culturali* (pp. 215-224). Roma: Carocci.

Albanese, O., Fiorilli, C., Gabola, P., e Zorzi, F. (2008). *Promozione del benessere negli insegnanti*. In C. Guido e G. Verni (a cura di), *Educazione al benessere e nuova professionalità insegnante* (pp. 85-108). Bari: Ragusa Grafica Moderna.

Bassi, M., Lombardi, M., e Delle Fave, A. (2006). *La relazione professionale dell'insegnante*. In O. Albanese (a cura di), *Disabilità, integrazione e formazione degli insegnanti. Esperienze e riflessioni* (pp. 193-205). Bergamo: Edizioni Junior.

Gabola, P e Albanese, O. (2010).

Teachers' well-being.

5th European Conference on Positive Psychology. Copenhagen, Danimarca, 23-26 giugno. Book of abstracts, p. 51.

Background. Teachers are asked to perform a

more and more complex role where they have to have strong didactic skills and excellent interpersonal and social skills. It's important to support teachers in managing complex and stressful situations (Dardel Jaoudi, 1992). To approach the complexity of this situation, it has to be taken into consideration the children's risk factors and the children's and teachers' protection factors (Belsky, 1980; Cicchetti & Rizley, 1981).

Teachers' well-being depends on main factors: to feel appropriate and able, to feel autonomous and free to take decisions, to feel part of a group (Ryan & Decy, 2000). Teachers' appropriate access to environmental resources and their perception of self-efficacy could increase their wellbeing and decrease the burnout risk factor. Studies show that teachers who feel a strong social support, generally have a better physical and mental health (Burke, Greenglass & Schwarzer, 1996; Betoret, 2006).

Aims. The aim of this research is to study teachers' well-being by analyzing the teachers' emotional competence in complex situations and the teacher's social support network in correlation with their burnout levels.

Method. 423 primary and secondary school teachers (prevalently female) with long teaching experience, have taken part in the study.

We've used a set of questionnaires to measure:

- the emotional skills and the social support network: *Emotional Skill Questionnaire* – QCE and *Social Support Questionnaire* – QSS (Doudin et al., 2007 Italian version by Albanese et al., in press);
- the risk factors effecting the teachers' wellbeing questionnaire: *Maslach Burnout Inventory* – MBI (Maslach, 1981 Italian version standardized by Sirigatti & Stefanile, 1992);

Results. The results of this descriptive analyses show that teachers express their emotions with less intensity than what they actually feel. In the mean time, about 72% of the teachers stated that they have scholastic support. Moreover, results of risk factors effecting the teachers' wellbeing questionnaire shows a low level of "emotional exhaustion", moderate "depersonalization" and evenly distributed "professional realization".

The results of the correlational analysis show that there is also a positive correlation between the absence of social support and the three burnout dimensions (emotional exhaustion, depersonalization and professional realization).

There are also correlations between burnout dimensions, emotions actually felt and emotions showed actually.

Conclusion. This study highlights teachers' emotional competence when they are confronted with situations which excite

negative emotions. In fact teachers report the necessity to express their negative emotions to their students with less intensity than what they actually feel. We note that teachers' emotional exhaustion affects their ability to manage the intensity of negative emotions. This study suggests, that it is important to create conditions that support teachers in their work, in order to enhance their well-being and improve the quality of teacher-student relationships, regardless of emotions and stress levels.

Betoret, F.D. (2006). Stressor, Self-Efficacy, Coping Resources, and Burnout among Secondary School Teachers in Spain. *Educational Psychology, 26*, 519-539.

Maslach, C. e Jackson, S.E. (1981). *MBI: Maslach Burnout Inventory*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.

Sirigatti, S. e Stefanile, C. (1992). Aspetti e problemi dell'adattamento italiano del MBI. *Bollettino di Psicologia Applicata, 202*, 3-12.

Gheno, S., Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2008).

The Promotion of Well-Being in Work Organization: the Role of Self-Empowerment
4th European Conference on Positive Psychology. Opatjia, 1-4 Luglio.

Background. The research moves from the eudaimonic approach to well-being (Ryan, Deci, 2001) and from the salutogenic perspective (Antonovsky, 1987), which aims at identifying the origin of health and well-being rather than the origin of ill-being.

Coherently with these premises, this study focuses on the dimension of self-empowerment, intended as a personal perception of new possibilities (Bruscaglioni, Gheno, 2000).

Aim The aim of this study is to test the role of self-empowerment as a factor of promotion of psychological well-being in the context of work organizations.

Methods. Participants were 226 workers taking part in an organizational well-being survey.

Measures the Self-Empowerment Scale, S-E (Gheno, 2005); the Psychological Well-Being Scale at Work, PWBW (an adapted version of Ryff, 1995).

Results. General linear models revealed a significant effect for self-empowerment on psychological well-being at work considered as a whole construct ($R^2 = .27$; $\beta = .52$; $p < .000$). Considering separately the PWBW's dimensions, the analysis revealed again a significant effect for S-E on 'purpose in working life' ($R^2 = .31$; $\beta = .55$; $p < .000$), 'self-acceptance' ($R^2 = .15$; $\beta = .38$; $p < .000$), 'personal growth' ($R^2 = .15$; $\beta = .39$; $p < .000$). Finally self-empowerment account for a minority of the variance of autonomy ($R^2 = .05$; $\beta = .23$; $p < .01$) and

environmental mastery ($R^2 = .06$; $\beta = .24$; $p < .000$). No significant effect was found for sex, age, and occupational seniority.

Conclusion. Results suggest that the self-empowerment is a motivational dimension that fosters and promotes psychological well-being.

Gheno, S., e Scrignarò, M. (2008).

L'organizzazione come comunità per promuovere benessere

VII Convegno Nazionale SIPCO, Book of abstracts. Firenze, 25-27 settembre.

Ormai da tempo il rapporto esistente tra organizzazioni di lavoro e benessere delle persone è oggetto di studio e di intervento. Più recentemente la prospettiva offerta dalla psicologia positiva mette in evidenza alcuni elementi, interni ed esterni alla persona, particolarmente efficaci nel promuovere il benessere delle persone sul lavoro e, tra essi, alcuni si richiamano ad importanti costrutti propri della psicologia di comunità, come l'empowerment (Gheno, 2007).

La pratica sul campo organizzativo, inoltre, mette in luce come un importante fattore promozionale di benessere sia il senso di comunità. Da ciò si sviluppano importanti interventi finalizzati – appunto – a rafforzare il senso di comunità, non solo e non tanto al fine di migliorare la performance organizzativa, quanto per promuovere il benessere delle persone che lavorano. In questa prospettiva, nel nostro contributo verrà trattato il tema della promozione del benessere sul lavoro mediante strumenti concettuali e metodologici propri della psicologia di comunità.

Hombrados Mendieta e Moscato (2006) segnalano come l'empowerment sia un obiettivo tipico della ricerca-azione in prospettiva lewiniana, concordando con quest'ultima nello sviluppare strategie di partecipazione per promuovere cambiamento sociale, nello sviluppare processi di collaborazione, nel sottolineare l'interdipendenza tra i diversi livelli di analisi e la transazionalità e la mutua interazione persona-ambiente.

Nel primo semestre del 2008 si è svolto presso un'importante compagnia area nazionale un intervento di sviluppo organizzativo definibile propriamente con la categoria della ricerca-azione. Obiettivo dell'intervento era quello di rafforzare la comunità professionale degli assistenti di volo in grado – al contempo – di intervenire proattivamente sull'offerta di servizi della compagnia, nonché di migliorare la propria personale qualità della vita lavorativa anche attraverso una maggiore partecipazione all'azione organizzativa.

Sono stati condotti a questo proposito 34 focus group, che hanno coinvolto più del 50% degli assistenti di volo della compagnia. I focus group sono stati condotti da uno staff di

conduzione costituito da un conduttore-facilitatore e da un assistente, attorno a una griglia – precedentemente definita – che andava a toccare tematiche riguardante l'identità professionale, lo sviluppo della professionalità e dell'organizzazione, il benessere sul lavoro. Dai focus sono emerse numerose indicazioni circa la rappresentazione sociale del ruolo di assistente di volo nel contesto della compagnia, nonché indicazioni di aree di sviluppo organizzativo da presidiare per far crescere il ruolo ed il benessere delle persone. Coerentemente alla prospettiva lewiniana secondo cui fare ricerca è già – in qualche modo – avviare un cambiamento (Camussi, 2004; Colucci, 2006), lo svolgimento dei focus group ha avviato nella compagnia un incremento dei processi partecipativi, per cui verranno attivati dei gruppi auto-gestiti di assistenti di volo finalizzati. Inoltre il materiale prodotto dai focus è stato restituito in forma organizzata agli assistenti di volo partecipanti, mediante una pagina sull'intranet aziendale, e costituirà la base per avviare una community virtuale degli equipaggi della compagnia.

Camussi, E., (2004), "Focus group: istruzioni per l'uso?", in Zucchi, E., (cur.), *Il colloquio e l'intervista. Parlare con le persone nelle organizzazioni*, Milano: Franco Angeli, 247-268.

Colucci, F.P., (2006), "Kurt Lewin: una psicologia sociale "eterodossa" per la psicologia di comunità?", *Psicologia di comunità*, 2: 37-50.

Gheno, S., (2007), "Potere in positivo. Il Self Empowerment e il benessere lavorativo", *Psicologia della Salute*, 1: 49-66.

Hombrados Mendieta, M.I., Moscato, G., (2006), "Ricerca-azione ed empowerment", *Psicologia di Comunità*, 2: 77-90.

Gheno, S., Scrignarò, M., e Monticelli, C. (2008).

Psychological well-being and adjustment at work: the role of self empowerment
IV International Forum CRITEOS. Bari, 10-12 dicembre. Book of abstracts.

Moving from the eudaimonic approach to well-being (Ryan, Deci, 2001) which aims at identifying the origin of positive health (Ryff, 1998) this study focuses on the dimension of self-empowerment, intended as a personal perception of new possibilities (Bruscaglioni, Gheno, 2000).

The aim of the study was to test a mediation model appropriate for explaining the effects of self-empowerment on adjustment via psychological well-being at work (Ryff, 1998), in a sample of 226 workers.

Participants completed a questionnaire composed of the following measures: the Self-Empowerment Scale, (S-E_Gheno, 2005); the

Psychological Well-Being Scale at Work (PWBW an adapted version of Ryff, 1995); the Italian General Health Questionnaire (GHQ_Politi *et al.*, 1994).

Sobel test ($t = 6,36$, $p < .000$) confirm the total mediating role of PWBW ($\beta = -.48$, $p < .000$) upon the relationship between S-E and adjustment. Results highlight the major role of S-E for enhancing PWBW and, consequently adjustment and thus highlight the relevance of consider positive health rather than ill-being to promote well-being in the work setting.

Gheno S. (2005), *L'uso della forza. Il Self-empowerment nel lavoro psicosociale e comunitario*, McGraw-Hill, Milano.

Ryan R. M. e Deci E. L. (2001), On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being, *Annual Review of Psychology*, 52: 141-166.

Ryff C. D. e Singer B. (1998), The contours of positive human health, *Psychological Inquiry*, 9(1): 1-28.

Gheno, S., Scrignarò, M., Viganò, V., e Magrin, M.E. (2008).

Sense of Coherence and Self-empowerment as Factors of Promotion of Psychological Well-being in a Sample of Care-Workers
4th European Conference on Positive Psychology. Opatjia, 1-4 luglio.

Background. The research moves from the eudaimonic approach to well-being (Ryan, Deci, 2001) and from the salutogenic perspective (Antonovsky, 1987), which aims at identifying the origin of health and well-being rather than the origin of ill-being.

The salutogenic perspective underlines the role of the dimension of sense as a resilience factor against ill-being and as a factor that plays a crucial role in enhancing feelings of well-being.

Aim. Coherently with these premises the aim of this study is to investigate the role played by some psychological dimensions as factors of promotion of well-being in a sample of care-workers.

Methods. Participants were 138 care-workers taking part in an organizational well-being survey.

The following dimensions were investigated:

Well-being promotion variables:

- the Sense of Coherence - Sense of Coherence Questionnaire, (Antonovsky, 1991)

- the Self-Empowerment - Self-Empowerment Scale, (Gheno, 2005);

- the nature of Work-Climate i.e. supportive versus adverse - Work Climate Questionnaire, (Baard *et al.*, 2004);

Outcome variable:

- the Psychological Well-Being - Psychological Well-Being Scale at Work - PWBW (an adapted version of Ryff, 1995).

The effect of sex, age, civil state, school level, occupational seniority and duties, was controlled.

Results. General linear models revealed a significant effect both for the 'meaning' SOC's subscale ($\beta = .35$; $p < .000$) and for S-E ($\beta = .39$; $p < .000$) on overall PWBW ($R^2 = .37$).

Considering than separately PWBW's dimension the analysis revealed significant effects both of each SOC's subscale and of S-E. Work climate as well as anamnestic variables are unrelated to PWBW.

Conclusion. Results support the hypothesis of a powerful synergy between the investigated dimensions in the direction of well-being promotion.

Magrin, M.E. Scrignarò, M., e Viganò, V. (2007).

La dimensione sociale del benessere lavorativo: alcune evidenze empiriche
VII Convegno Nazionale AIP, Sezione di Psicologia Sociale. Cesena, 24-26 settembre.

La recente attenzione dedicata alla comprensione dei fattori coinvolti a vario titolo nella promozione di benessere, e in generale di quanto la letteratura definisce come 'funzionamento psicologico ottimale' (Ryff, 1989; 1995), si è prevalentemente focalizzata sulle componenti soggettive dell'esperienza. Minor attenzione è stata invece dedicata alla valutazione del ruolo svolto dalle componenti relazionali e di contesto. La considerazione dei processi di transazione persona/ambiente così come della 'qualità' stessa degli ambienti di vita, introducono una prospettiva psicosociale estremamente rilevante nella comprensione dell'esperienza di benessere intesa non in senso globale bensì nella sua espressione contesto-specifica. Nel presente contributo l'esperienza di benessere viene presa in esame con riferimento al contesto lavorativo. Il nostro intento è quello di presentare i risultati principali di alcuni contributi di ricerca orientati ad esplorare la potenziale valenza positiva del 'clima organizzativo' considerato in termini di qualità delle relazioni e di significati attribuiti alla componente sociale del contesto lavorativo. La valenza della componente relazionale nella spiegazione dell'esperienza di benessere soggettivo viene messa a confronto con indicatori soggettivi - percezione di controllo - e indicatori oggettivi - componenti strutturali e organizzative. Gli strumenti di rilevazione utilizzati per la rilevazione del clima lavorativo sono alternativamente: il Work Climate Questionnaire (WCQ) (Baard *et al.*, 2004) e il Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ) (Kristensen *et al.*, 2005) di cui sono state considerate le scale Sense of Community, Social Relations, Social Support.

Gli indicatori di benessere soggettivo

utilizzati sono stati: la Job Satisfaction (Kristensen *et al.*, 2005) e il General Health Questionnaire (Goldberg *et al.*, 1997), strumento tradizionalmente utilizzato per la rilevazione di distress psicologico.

I campioni di ricerca considerati provengono da indagini condotte in ambito di impiego pubblico e privato. Complessivamente i dati dimostrano la rilevanza della dimensione psicosociale dell'attività lavorativa nella spiegazione del benessere psicofisico (distress) e, in misura ancora più rilevante del benessere psicologico (Job Satisfaction).

Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2007).

Well-being at work: the contribute of Self-determination theory
3th Conference of Self-determination Theory. Toronto, 24-27 maggio.

One of the central tenets of Self Determination Theory is that the quality of social contexts influences the motivation, performance, and well-being of individuals who operate within them. The theory uses the concept of autonomy support versus control to characterize the quality of social environments, hypothesizing that autonomy-supportive social contexts tend to facilitate self-determined motivation, healthy development, and optimal functioning.

The purpose of this study was to evaluate the variability of personal stress resistance and job satisfaction with reference to the two factors: satisfaction of basic psychological needs of autonomy, competence and relatedness, and perceived autonomy-supportive climate at work.

Four questionnaires have been applied in the Italian version: the Basic Psychological Needs Satisfaction at Work Questionnaire (BPNS-W, 21 items) [Deci, Ryan, 2000a], the Work Climate Questionnaire (WCQ, 15 items) [Deci, Ryan, 2000b] and the General Health Questionnaire (GHQ, 12 items) [Goldberg, 1997] and the Job Satisfaction Questionnaire (JSQ, 4 item) [Kristensen *et al.*, 2005].

Participants for this study were 190 town hall employee involved in a training programme.

Data analysis have been performed by Pearson's correlation, general linear model (MANCOVA). The first issue that was investigated concerns the relationship of structural variables to well-being. As predicted, the structural variables do not enter to the final MANCOVA model as they are not significantly related to well-being. Further results suggest that the well-being predictors enter to the final MANCOVA model and explained nearly 40% of job-satisfaction ($R^2 = 0.394$, $p < .001$) and nearly 10% of distress ($R^2 = 0.108$, $p < .05$). More specifically: job satisfaction is explained by the satisfaction of need of competence at work ($t = 3.280$) and by autonomy-support work

climate ($t = 3.609$); than distress is explained by the satisfaction of need of competence at work ($t = -2.061$).

Coherently to the need-satisfaction model, which was derived from Self Determination Theory and tested in this research, was found that the quality of social environment and autonomy-supportive social contexts tend to play a key role as a predictor of psychological well-being and of optimal functioning of individuals like town hall employee.

Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2008).

Job-Resources and Exhaustion at Work: the Mediating Role of Global Meaning
IV International Forum CRITEOS. Bari, 10-12 dicembre.

The present study uses the JD-R model (Demerouti et al., 2001) and thus, primarily focuses on work characteristics as antecedents of personal resources, specifically global meaning (Park, Folkman, 1997).

The aim of the study was to test a mediational model appropriate for explaining the effects of psychosocial work characteristics (Job-resources: influence at work, quality of leadership and sense of community) on emotional exhaustion at work (EEW) via global meaning (Sense of coherence, Antonovsky, 1987), in a sample of 139 care workers.

Participants completed a questionnaire composed of the following measures: EEW was measured by the subscale of the Italian Maslach Burnout Inventory (Sirigatti & Stefanile, 1993); job-resources were assessed by an Italian adapted version of Copenhagen Psychosocial Questionnaire (Kristensen et al., 2005); Sense of coherence was measured by the Italian version of Orientation to life Questionnaire (Barni & Tagliabue, 2005), Sobel test ($t = 2.52$, $p < .01$) confirm the partial mediating role of sense of coherence ($\beta = -.41$, $p < .000$) upon the relationship between the considered Job-resources and the level of EEW. Results highlight the major role of a good organizational climate for enhancing sense of coherence and, consequently well-being and thus highlight the relevance of consider job-resources in risk-assessment procedures.

Antonovsky A. (1987a), *Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco.

Demerouti E., Bakker A.B., Nachreiner F., Schaufeli, W.B. (2001), Job demand-resources model of burnout, *Journal of Applied Psychology*, 86(3): 499-512.

Park C.L., Folkman S. (1997), Meaning in the context of stress and coping, *Review of General Psychology*, 1: 115-144.

Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2008).

Qualità dell'ambiente e benessere lavorativo: la mediazione del senso di coerenza.

VIII Congresso Nazionale della S.I.P.S.A. Rovigo, 1-4 ottobre.

Introduzione. Ancora poco indagato risulta il ruolo svolto dalle differenze interindividuali come mediatori dell'entità degli effetti sulla salute determinati dalle caratteristiche psicosociali degli ambienti di lavoro (Feldt, et al., 2000).

Cornice teorica di riferimento. L'approccio salutogenico di Aaron Antonovsky (1991).

Obiettivi. Testare il ruolo del senso di coerenza quale mediatore degli effetti delle caratteristiche dell'ambiente di lavoro sul benessere psicologico.

Metodologia. *Partecipanti*: 130 operatori del settore sanitario. *Strumenti di misura*:

Indipendenti: a) influenza al lavoro; Scala COPSOQ – 4 item (Kristensen et al., 2005); b) senso di comunità; Scala COPSOQ – 3 item (*ibidem*); c) qualità della leadership; Scala COPSOQ – 4 item (*ibidem*).

Mediatore: a) senso di coerenza; Scala SOC – 13 item (Antonovsky, 1993).

Dipendenti: a) esaurimento emotivo; Scala MBI – 9 item (Sirigatti e Stefanile, 1993); b) realizzazione personale; Scala MBI – 8 item (*ibidem*).

Risultati e conclusioni. Il Sobel test conferma l'efficacia del senso di coerenza nel mediare la relazione tra caratteristiche psico-sociali dell'ambiente di lavoro e realizzazione personale ($z = 2.06$, $p < .05$) da un lato ed esaurimento emotivo dall'altro ($z = 2.25$, $p < .05$).

Si conferma la rilevanza dello studio delle risorse psicologiche per una miglior comprensione della relazione tra ambiente di lavoro e salute.

Antonovsky, A. (1991), "The structural sources of salutogenic strengths", in C. L. Cooper & R. Paynes (Eds.), *Personality and stress: individual differences* (pp. 67-104), John Wiley & Sons, Chichester.

Antonovsky, A. (1993), The structure and properties of the sense of coherence scale. *Social Science and Medicine*, 32, 170-178.

Feldt, T., Kinnunen, U., Mauno, S. (2000). A mediational model of sense of coherence in the work context: a one-year follow-up study. *Journal of Organizational Behavior*, 21(4), 461-476.

Kristensen, T.S., Hannerz, H. Hogh, A., Borg, V. (2005). The Copenhagen Psychosocial Questionnaire – a tool for the assessment and improvement of the psychosocial work environment. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health*, 31(6), 438-449.

Sirigatti, S., Stefanile, C. (1993). *The Maslach Burnout Inventory: Adattamento e taratura per l'Italia*, Firenze: OS Organizzazioni Speciali.

Magrin, M.E., Scrignarò, M., e Viganò, V. (2009).

Autonomy-support supervisor and sense of community: their role in fostering happiness
International Conference. Happiness and Relational Goods: Well-being and Interpersonal Relations in the Economic Spere; Venezia, Isola di San Servolo, 11-13 giugno.

BACKGROUND. One of the most influential models in research on occupational health is the Job Demand-Control model (JDC; Karasek, 1979), that explains psychological well-being and physical illness focusing on two dimensions of the work environment: job demands and job control.

The central contention of this model, also known as the job strain model, is that it is not high demands per se, but high demands in combination with a lack of control on the job that are associated with negative health-related outcomes (Van Yperen & Snijders, 2000). *Job demands* refer to the task requirements in the work situation (or workload). *Job control* or decision latitude is a composite of two empirically related, but theoretically distinct constructs: decision authority and skill discretion (Karasek & Theorell, 1990). Results of a review of empirical research on JDC model and psychological well-being show that working in high-strain situation appears to be associated with lower psychological adjustment and lower job satisfaction (Van der Doef & Maes, 1999).

More recently, some researchers extended the JDC model by the Job Demand-Resources model (JD-R; Demerouti et al., 2001).

The JD-R model is a heuristic model that specifies how employee well-being and satisfaction may be produced by two specific sets of working conditions. According to the JDC model, the first set concerns job demands that are those physical, social, organizational aspects of the job that require sustained physical and/or psychological effort on the part of the employee and are therefore associated with certain physiological and/or psychological costs (Bakker, Demerouti, 2007).

The second set of working conditions concerns the extent to which the job offers resources to individual employees. Job resources are those physical, psychological, social, or organizational aspects of the job that a) reduce job demands and the associated physiological and psychological costs, b) are functional in achievement work goals, or c) stimulate personal growth, learning, and development (Demerouti et al., 2001).

Resources may be located at the following levels: a) the organization (e.g., salary, career opportunities), b) interpersonal and social relations (e.g., supervisor and co-worker support), c) the organization of work (e.g. role clarity, participation in decision making), and

d) the task (e.g., performance feedback, skill variety). According to the motivational process (Deci, Ryan, 2000), job resources lead to engagement and positive outcomes and happiness (Schaufeli, Bakker, 2004).

In general, job demands and resources are negatively related because job demands may preclude the mobilization of job resources (Bakker et al., 2003).

AIM. The aim of the present study is to verify the effectiveness of the interpersonal and social level of job resources vs. job demands in predicting workers' happiness.

METHOD. Variables and measures

Interpersonal level. Interpersonal level of job resources was studied by two different constructs. According to Self-determination Theory, interpersonal level was studied as autonomy support style used by workers' manager or supervisor. Autonomy support involves the supervisor understanding the subordinate's perspective, providing meaningful information in a nonmanipulative manner, offering opportunities for choice, and encouraging self-initiation (Deci et al., 1994). The autonomy support style was measured by the Work Climate Questionnaire, (Baard et al., 2004). According to the theory of group identification (Doosje et al., 1995) interpersonal level was studied as the sense of community of workers. Sense of community involves the workers feeling of membership and affiliation to work place. The sense of community was measured by the COPENAGHEN Questionnaire's subscale (Kristensen, 2005). **Job demand:** coherently with the JDC model, job demand was studied as subjective perceptions of quantitative, cognitive, and emotional effort and was measured by COPENAGHEN Questionnaire's subscales (Kristensen, 2005). **Job control:** coherently with the JDC model, job demand was studied as subjective perceptions of degree of freedom and influence at work and was measured by a COPENAGHEN Questionnaire's subscale (Kristensen, 2005). **Happiness:** coherently with the edonic and eudaimonic approach to well-being, happiness was studied as job satisfaction. Job satisfaction concerns the subjective positive evaluation of work's environment, job's perspective and professional growth. Job satisfaction was measured by the COPENAGHEN Questionnaire's subscale (Kristensen, 2005). **Participants:** participants were 138 care-workers taking part in an organizational well-being survey.

RESULTS. Sobel test ($t = 3.61$, $p < .000$) confirm the total mediating role of sense of community ($\beta = .36$, $p < .000$) upon the relationship between autonomy-support style of supervisor and job satisfaction ($R^2 = .13$). On the contrary, job demand and job control were not related to job satisfaction. **CONCLUSIONS.** Results highlight the major role of supervisor's style for enhancing workers feeling of membership and affiliation and, consequently job satisfaction and thus

highlight the relevance of considering the relational goods to promote happiness and well-being in the work setting. Further the results highlighted the central role of job resources instead of job demands and control in fostering workers' happiness.

Militello, J. e Steca, P. (2008)

Nuove scale che misurano le convinzioni di efficacia personale e collettiva nello sport.

Giornale Italiano di Psicologia dello Sport, 1, 4-12.

Scopo del presente contributo è quello di presentare quattro nuove scale sviluppate per valutare l'efficacia percepita personale e collettiva nel basket e nel calcio. Le nuove scale sono state sviluppate seguendo le linee guida sviluppate da Bandura, a partire da interviste con atleti professionisti e allenatori. Sia le scale di efficacia personale che quelle di efficacia collettiva misurano differenti dimensioni, che spaziano dal possesso delle abilità tecniche alla gestione delle emozioni e delle relazioni con i compagni e l'allenatore. Ai fini del presente contributo, 381 giocatori di basket e 176 calciatori, appartenenti a squadre di diverse categorie, hanno compilato le nuove scale. Per tutte le dimensioni da esse misurate è stato esaminato il ruolo dell'età, dell'anzianità di gioco, della durata di appartenenza alla squadra e della categoria. Le nuove scale hanno mostrato una buona capacità di discriminare atleti caratterizzati da diversi livelli di efficacia percepita e possono essere utilizzate per elaborare profili relativi a punti di forza e di debolezza percepiti e riportati dagli atleti. La loro applicazione può risultare molto utile in programmi di allenamento personalizzati, finalizzati a promuovere il miglioramento della prestazione e il benessere dell'atleta.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman (tr. it. Autoefficacia. Teoria e applicazioni. Trento: Erickson, 2000).

Feltz, D. L. e Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R. Singer, H. Hausenblas e C. Janelle (a cura di), *Handbook of sport psychology* (2nd ed). New York: John Wiley & Sons.

Feltz, D.L., Short, S.E., e Sullivan, P.J. (2007). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sartori, R.D.G., Massimini, F., e Delle Fave, A. (2009).

Well-being in rescuing activities among professionals and volunteers (presentazione orale).

IX ISQOLS Conference. Quality of life studies: Measures and goals for the progress of societies, Firenze, 19-23 luglio.

While the negative consequences of rescuers'

trauma exposure have been widely explored, little attention has been paid to the positive aspects of rescuing activities, to their role in promoting performance and well-being, and to the differences in rescuing experience between volunteers and professionals. Italian Red Cross rescuers, 14 professionals and 14 volunteers, were administered the Experience Sampling Method. For one week participants carried an electronic device sending acoustic randomized signals 6-8 times a day. At signals receipt, they provided self-reports about ongoing activities and associated experience. Both groups mostly associated rescuing activities with optimal experience (OE), characterized by high concentration, clear goals, satisfaction, perception of high challenges and adequate personal skills (N valid self-report = 1027). Professionals reported OE in 41% of the self-reports filled out during rescuing activities, volunteers in 27%. Volunteers reported anxiety in 22% of the rescuing situations, professionals in 3%. Professionals who also practiced volunteering activities (N=5) prominently associated them with OE (63% of self-reports).

Results suggest that being a rescuer is not a prerequisite for psychological disorders per se. Positive aspects of these activities, together with individual characteristics, should be also evaluated in rescuing training programs.

Bennett, P., Williams, Y., Page, N., Hood, K. e Wollard, M. (2005). Levels of mental health problems among UK emergency ambulance workers. *Emergency Medicine Journal, 21*, 235-236.

Sterud, T., Ekberg, O. e Hem, H. (2006). Health status in the ambulance services: a systematic review. *BMC Health Service Research, 8*, 82.

Scrignaro, M. (2007).

Promuovere il benessere e prevenire il distress in prospettiva salutogenica. Contributi da un'indagine sugli impiegati del Comune di Legnano.

Atti della Seconda Giornata Nazionale dei Contributi dei Giovani Ricercatori di Psicologia Evolutiva, Clinica-Dinamica, Sociale, Padova, 8-9 giugno, pp.73-76.

Introduzione. L'indagine muove dalla sollecitazione proveniente dal movimento della Psicologia Positiva (Linley et al., 2006) a realizzare ricerche che possano offrire un contributo allo studio delle potenzialità e risorse personali che ciascun individuo possiede. All'interno di questa cornice il benessere coincide con un processo psico-sociale di mantenimento di un funzionamento psicologico ottimale (Ryff et al., 2002) e di realizzazione personale (Ryan e Deci, 2001) anche a fronte dei cambiamenti che pertengono il soggetto e il suo contesto di vita, più che a una assenza di tensione.

Compito della Psicologia della Salute diviene quello di favorire una promozione della salute in ottica salutogenica (Lindström, Eriksson, 2006). In questo contesto lo studio delle risorse di resilienza - responsabili del mantenimento di adattamenti positivi in condizioni avverse (Roisman, 2005) - sembra offrire un promettente framework per comprendere più a fondo il continuum benessere-malessere psicologico.

Recenti rassegne in tema (Lindström e Eriksson, 2006; Joseph e Linley, 2005) sembrano confermare la natura protettiva di due particolari dimensioni psico-sociali: il Senso di Coerenza di Antonovsky (1987) e un contesto sociale autonomo-supportivo, secondo la definizione offerta dalla Self-determination Theory di Deci e Ryan (2000).

Il presente contributo si inserisce in questo filone di indagine e ha inteso verificare l'efficacia di queste due specifiche dimensioni psicosociali considerate quali risorse di resilienza, sia nel promuovere il benessere che nel prevenire il distress.

Metodo. Lo studio è stato condotto su un gruppo di 190 impiegati presso il Comune di Legnano che hanno partecipato ad un corso di formazione sullo stress lavorativo.

Coerentemente all'obiettivo l'indagine si è focalizzata su tre set di variabili:

a) SET1: organizzative ed anamnestiche: età, sesso, stato civile, livello di occupazione

b) SET2: risorse di resilienza:

- variabili attitudinali: il senso di coerenza (Antonovsky, 1987), sia come punteggio totale che nelle sue tre componenti comprensibilità, fronteggiabilità, significatività

- variabili psico-sociali: la soddisfazione dei tre bisogni psicologici di base di autonomia competenza e relazionalità e il tipo di clima lavorativo autonomo-supportivo vs. avverso, entrambi considerati secondo la classificazione della Self-determination Theory di Deci e Ryan (2000).

SET3: outcome: distress psicologico e soddisfazione lavorativa

Per la raccolta dati ci si è avvalsi di un questionario composto dalle seguenti scale:

SET1: scheda anamnestica

SET2:

- Sense of Coherence Questionnaire (SOC, 13 items) (Antonovsky, 1993)

- Basic Needs Satisfaction at Work Questionnaire (BNSW, 21 items) (Baard et al., 2004) e Work Climate Questionnaire (WC, 15 items) (Baard et al., 2004)

SET3: General Health Questionnaire (GHQ, 12 items) (Goldberg, 1997) e Job Satisfaction Questionnaire (JSQ, 4 items) (Kristensen et al., 2005)

Risultati. Le analisi dei dati sono state eseguite attraverso correlazioni di Pearson, modelli di regressione lineare e analisi della varianza e covarianza.

Dall'analisi dei dati è emerso che le variabili socio-demografiche considerate non entrano in maniera significativa nella spiegazione

degli outcomes considerati. Le supposte risorse di resilienza giocano un ruolo rilevante nella spiegazione di entrambi gli outcomes. Il senso di coerenza ($\beta = -.421$, $p < .001$) contribuisce da solo a spiegare circa il 18% di varianza ($R^2 = .177$) del distress psicologico. Più specificatamente, la componente del SOC che ha un peso maggiore nella spiegazione dei punteggi di distress ($R^2 = .199$) è la componente "fronteggiabilità" ($\beta = -.446$, $p < .001$). Per quanto concerne la soddisfazione lavorativa ($R^2 = .382$), invece, giocano un ruolo cruciale un clima lavorativo autonomo supportivo ($\beta = .421$, $p < .001$) e la soddisfazione del bisogno di competenza ($\beta = .286$, $p < .001$).

Conclusioni. I risultati ottenuti documentano il valore protettivo delle dimensioni considerate ed evidenziano una indipendenza degli outcomes: promuovere il benessere non coincide con la prevenzione di distress. Questo dato ha una rilevanza teorica ed applicativa: sembra avvalorare la necessità per una Psicologia della Salute che intenda agire in ottica salutogenica di riformulare i propri strumenti di indagine e di intervento.

Steca, P., Ripamonti, C., Preti, E., e Monzani, D. (2008).

La soddisfazione lavorativa dei professionisti della salute.

Psicologia delle Salute, 1, 73-92.

La professione sanitaria è stata tradizionalmente considerata come una delle più esposte al rischio di disagio psicologico; a fronte di un notevole interesse per la sindrome del burn-out, solo recentemente l'attenzione è stata rivolta ai fattori che promuovono la soddisfazione e la gratificazione lavorativa del professionista della salute. Obiettivo principale del presente contributo è stato quello di indagare la soddisfazione generale e relativa ad ambiti specifici di 906 medici e infermieri che lavorano in diverse strutture ospedaliere italiane. Accanto al ruolo delle professione (medici vs. infermieri), è stata esplorata l'influenza dell'anzianità lavorativa e del desiderio di cambiare lavoro o luogo di lavoro; tramite domande aperte, sono stati, inoltre, individuati i fattori ritenuti dai professionisti della salute come più rilevanti per il miglioramento della struttura di appartenenza e per la soddisfazione per il proprio lavoro. I risultati hanno mostrato che i medici sono più soddisfatti della loro professione rispetto agli infermieri; lo stesso vale per i professionisti con una maggiore anzianità rispetto a quelli che lavorano da meno anni. Soprattutto la soddisfazione per la leadership e quella per la relazione con i colleghi si associano ad una maggiore soddisfazione per lo svolgimento del proprio lavoro nel reparto di appartenenza; associazioni negative di moderata entità sono

state riscontrate tra le dimensioni della soddisfazione lavorativa e quelle del burn-out. L'adeguamento numerico del personale e un miglioramento della struttura e delle relazioni tra colleghi sono i fattori più indicati al fine di migliorare il funzionamento del reparto di appartenenza; una maggiore retribuzione e un adeguamento dei turni e dei carichi di lavoro sono stati, invece, indicati come i fattori più in grado di incrementare la soddisfazione per il proprio lavoro.

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

Ripamonti C., Prunas A., e Steca P. (2006). Health Professions Coping Scale: Un nuovo strumento di valutazione del coping in ambito sanitario. *Psicologia della Salute, 2*, 71-87.

Zorzi, F., Strepparava, M.G., Albanese, O., Fiorilli, C., Doudin, P.A., Farina, E., Gabola, P., e Corcella, P.R. (2008).

La promozione delle competenze metacognitive come fattore di protezione contro i rischi del burnout nella professione di insegnante.

XIV Convegno Nazionale SITCC. Cagliari 24-26 Ottobre. Quaderni di Psicoterapia Cognitiva, pp.525-526.

Precedenti ricerche (Doudin P.-A., Curchod D., 2007) hanno mostrato come le forme di violenza a scuola possano contribuire all'esaurimento professionale dell'insegnante. La comprensione da parte dell'insegnante delle proprie emozioni e di quelle degli altri (allievi e colleghi) riveste una importanza particolare e può costituire un fattore di protezione dall'esaurimento professionale e dal burnout.

La possibilità di interpretare come una risorsa o un'opportunità un evento e una situazione o, per contro, di percepirla come un ostacolo o una fatica, il sentirsi capaci di fronteggiare le difficoltà che si presentano, in una parola il senso di autoefficacia, di autostima e di valore personale, dipendono dal modo in cui viene soggettivamente costruito nella nostra mente il *senso* di quell'esperienza o di quell'evento (Strepparava 2003a; 2003b; 2005).

La capacità di interpretare in maniera "positiva" le proprie caratteristiche e le risorse offerte dall'ambiente, risulta fondamentale per la diminuzione del rischio di *burnout* e la promozione del benessere.

La ricerca, effettuata su un campione di circa 400 soggetti provenienti da 14 scuole di tutto il territorio nazionale, consente di delineare un profilo degli insegnanti italiani dal punto di vista delle strategie utilizzate per fronteggiare le situazioni problematiche (con allievi, colleghi, dirigenza, ecc.), della gestione delle emozioni e dell'ampiezza della rete di sostegno sociale, in rapporto al livello di *burnout*.

Gli strumenti utilizzati nella ricerca sono:

- *Maslach Burnout Inventory* [Maslach, C. et al., 1981. adattato da Doudin, P.-A. et al., 2006, tradotto in italiano da Albanese, O., e Fiorilli, C., 2007]
- *Questionario di Sostegno Sociale* [Doudin, P.A. et al., 2006, tradotto in italiano da Albanese, O., e Fiorilli, C., 2007]
- *Questionario per la valutazione dell'organizzazione di significato personale (QSP)* [Picardi, A. et al., 2003].

Le condizioni di benessere soggettivo legate alle differenti caratteristiche individuali degli insegnanti, al loro modo di valutare le opportunità e le sfide del contesto in cui operano possono permetterci di partecipare alla costruzione di un ambiente di benessere e protezione anche per i propri alunni.

La conoscenza di se stessi, la comprensione degli altri (allievi e colleghi) e soprattutto l'autoregolazione delle proprie emozioni, strategie e processi sono le premesse per una educazione che promuova il benessere sia negli insegnanti che negli allievi.

Albanese, O., Doudin, P.A., e Martin, D. (2003). *Metacognizione ed educazione*. Milano: Franco Angeli.

Doudin, P.A. e Churchod, D. (2007). *La compréhension des émotions par des enseignants dans une situation de violence à l'école*. Congresso Internazionale AREF.

Rezzonico, G. e Strepparava, M.G. (2004). Percorsi di nascita del mondo del Sé. In D. Liccione e G. Rezzonico. *Sogni e psicoterapia. L'uso del materiale onirico in psicoterapia cognitiva* (pp. 127-179). Torino: Bollati Boringheri.

MODELLI E INTERVENTI EDUCATIVI

Bassi, M. e Delle Fave, A. (2009).

Self-determination and optimal experience at school: joining perspectives (presentazione orale).

1st International Positive Psychology Conference. Philadelphia, US, 18-21 giugno. Book of abstracts, p. 43.

Studies have shown that school activities, though compulsory, can be associated with optimal experience, thus enhancing well-being in learning. In classwork students describe being deeply concentrated and engaged, but also wishing to be doing something else. Low levels of intrinsic motivation are reported in all productive activities, including work, and require further investigation. In this research we thus analyzed the motivational and volitional aspects of optimal experience during classwork, focusing on students' reported levels of self-determination. One hundred and thirty high-school students (mean age=17) were administered experience sampling

method (ESM) for one week. Seventy-two participants reported optimal experience during classwork. We analyzed their degree of self-determination in classwork, the quality of associated experience, and related goals. Findings confirmed that optimal experience is characterized by a stable cognitive core that is primarily influenced by the balance between perceived challenges and skills; the motivational and affective components of optimal experience are linked to both challenges/skills ratio and level of self-determination. Both intrinsic and extrinsic aspirations were reported during classwork, affecting the motivational component of optimal experience. Results are discussed in their implications for well-being promotion in the educational setting.

Deci, E.L. e Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2005). The investigation of optimal experience and apathy: Developmental and psychosocial implications. *European Psychologist*, 10, 264-274.

Belaise, C., Tomba, E., Offidani, E., Visani, D., Ottolini, F., Bravi, A., Albieri, E., Ruini, C., Rafanelli, C., e Fava G.A. (2010).

La well-being therapy e le tecniche di gestione dell'ansia in ambito scolastico. IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 99.

Introduzione. Nell'ultima decade abbiamo assistito ad un crescente interesse verso interventi di prevenzione basati sulla promozione del benessere psicologico con lo scopo di ridurre il rischio di disagio psicologico nell'infanzia. Questo studio esamina i diversi effetti legati all'uso di una strategia volta alla promozione del benessere psicologico (Well-Being Therapy, WBT) e di una strategia finalizzata alla rimozione del disagio attraverso l'uso di tecniche di gestione dell'ansia (Anxiety Management, AM) in una popolazione scolastica non clinica. Metodo. 162 alunni di 4 scuole medie dell'Emilia-Romagna sono stati selezionati secondo un criterio randomizzato per ricevere rispettivamente: in un caso, un corso basato sul riconoscimento e la valorizzazione delle emozioni positive secondo i concetti proposti dalla WBT; nell'altro, un corso basato sul riconoscimento e la gestione delle emozioni negative secondo i concetti proposti dalle tecniche di gestione dell'ansia (AM). Prima e dopo gli incontri, e a distanza di 6 mesi, i ragazzi hanno compilato il Symptom Questionnaire (SQ) di Kellner, la forma breve per adolescenti della Psychological Well-Being Scale (PWB) e la Revised Children's Manifest Anxiety Scale (R-CMAS). Risultati. In questa popolazione scolastica gli interventi

basati sulla promozione del benessere psicologico e quelli focalizzati sulla rimozione sintomatologica hanno determinato degli effetti leggermente diversi sulle varie dimensioni psicologiche. Conclusioni. Il protocollo basato sulla WBT, facilitando la progressione verso un funzionamento ottimale dell'individuo, potrebbe costituire una valida integrazione ai protocolli volti alla rimozione dei sintomi, colmando eventuali lacune dal punto di vista terapeutico e garantendo risultati più a lungo termine.

Colombo, F. (2008).

The promotion of the positive emotions in children.

Activitas Nervosa Superior, 50, 3: 65/66.

The experimental psychology and the clinical psychology have been studying emotions that share a negative subjective feel as fear, anger, sadness for many years. Little attention was paid to other emotions that share a pleasant subjective feel like joy even if they have an important role in the adaptation. According to Barbara Fredrickson research, these positive emotions serve to broaden an individual's momentary thought-action repertoire, which in turn has the effect of building that individual's physical, intellectual, and social resources.

A large number of international study reports interventions addressed to children and adolescents aimed to promote emotional skills. Many of these programmes are intended to prevent problematic behaviours like school bullying, children abuse, and addiction. A smaller quantity of studies promotes a positive development, that is cultivating individual character strengths and building an happy life in the perspective of positive psychology. These studies can provide some examples to spread such interventions among psycho-social workers and trained teachers.

Research data will be presented to support interventions aimed to promote positive emotions with children.

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). Oxford University Press.

Peterson, C. (2003). Early intervention from the perspective of positive psychology. *Prevention & Treatment*, 6: 1.

Delle Fave, A., Bassi, M., Cavallo, M. e Stokart, Z.C. (2007).

The cross-cultural investigation of optimal

experience in learning: implications for individual development and educational policies (presentazione orale).

ESCAP XIII International Conference, Firenze, 26-29 agosto.

Background: Several studies highlighted that individuals actively shape their life goals through psychological selection, that is the preferential long-term replication of specific activities according to the associated quality of experience. In particular, activities associated with optimal experiences - characterized by the perception of high environmental challenges and personal skills, positive affect, engagement, confidence, and intrinsic motivation - are related to self-selected life goals. **Objective:** This study aimed at investigating cross-cultural differences and similarities in optimal experience, associated activities, and goal setting among adolescents. In particular, the perception of learning activities as opportunities for optimal experience, and their role in influencing developmental trajectories were analyzed. **Methods:** Data were collected among 244 high school students: 50 adolescents from Nepal (28 boys and 22 girls, aged 13-17), 96 teenagers from Italy (61 girls, 35 boys), 58 students at Ganado High School, Navajo Nation (34 girls, 24 boys, aged 14-19, and 40 girls aged 13-19, attending a missionary school in Karamoja, Uganda. Participants were administered a) Flow Questionnaire, assessing the occurrence of optimal experience and the associated activities, as well as the quality of experience reported in daily domains, b) Life Theme Questionnaire, investigating life influences, present challenges, and future goals. **Results:** The Italian and Navajo participants, exposed to Western lifestyles, habits and values, primarily associated optimal experience with leisure activities such as sport and hobbies, and less frequently with studying. On the contrary, adolescents from Uganda and Nepal prominently associated it with learning tasks. However, for all participants the experience of studying was characterized by high engagement, relevant goals, high perceived opportunities for action. Participants also reported studying as their main current challenge, and emphasized the positive influence of school experiences on their development. **Conclusion:** The results highlighted the potential use of optimal experience as a tool for designing and monitoring educational and psycho-social intervention. More specifically, results shed light on the perceived short-term and long-term meaning of study activities, thus providing hints for devising educational strategies supporting students' commitment and engagement in learning

Cavallo, M., Lombardi, M. e Stokart, Z. (2006). Complessità e sviluppo di

opportunità: esperienza ottimale e selezione psicologica in un gruppo di adolescenti nepalesi. *Passaggi, 11*, 77-100.
Delle Fave, A. (2007). Individual development and community empowerment: Suggestions from studies on optimal experience. In J. Haworth e G. Hart (Eds.), *Well-being. Individual, community, and social perspectives* (pp. 41-56). London: Palgrave Macmillan.

Poli, M., Colombo, F. e Gradella, N. (2007). Sperimentazione e verifica di un intervento di educazione socio-affettiva nella scuola primaria di secondo grado.

XIV Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento. Genova, 8-11 novembre.

I progetti di educazione socio-affettiva si basano sul presupposto teorico che l'esistenza della persona è accompagnata dalla ricerca di relazioni significative in cui sentire ed esprimere l'affettività.

E' importante imparare quella che si chiama intelligenza emotiva, ovvero la capacità di saper esprimere e riconoscere le proprie emozioni e quelle degli altri per facilitare il nostro mondo relazionale e migliorare la nostra qualità della vita.

Non si tratta di una capacità innata ma acquisita attraverso l'esperienza con gli altri e con le figure di riferimento come i genitori. Di conseguenza un intervento di educazione socioaffettiva offre l'opportunità di osservare le emozioni, i sentimenti, i modi di esprimere affetto e di mettersi in relazione con gli altri, attraverso discussioni di gruppo, giochi e role playing.

Gli autori hanno sperimentato un intervento di educazione socioaffettiva ispirato ai principi teorici della RET, svolto in una scuola primaria di secondo grado, che aveva i seguenti obiettivi: facilitare le relazioni, rendere più coeso il gruppo e aiutare gli studenti a conoscere le emozioni.

La sperimentazione è avvenuta in due classi prime e altrettante classi sono servite come gruppo di controllo. La verifica dell'intervento si è avvalsa di un questionario self-report di 12 item costruito dagli autori e somministrato in tre momenti diversi dell'anno scolastico (pre-test, post-test, follow-up). Verranno presentati e discussi sia la metodologia seguita che i risultati ottenuti.

Di Pietro M. (1999). *L'ABC delle mie emozioni*. Erickson, Trento.

Iannaccone N. (2005, a cura di). *Stop al bullismo. Strategie per ridurre i comportamenti aggressivi e passivi a scuola*. La meridiana, Molfetta.

Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albierti, E., Visani, D., Offidani, E., Caffo, E., e Fava, G.A. (2009).

School intervention for promoting psychological well-being in adolescence.

Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry, 40(4), 522-532.

Objective: to test the efficacy of a new school program for the promotion of psychological well-being. In this study a school program for promoting psychological well-being has been compared to an attention-placebo intervention in a high school setting.

Methods: Nine classes (227 students) were randomly assigned to: a) Well-Being intervention (5 classes); b) attention-placebo (4 classes). Assessment was performed at pre and post-intervention, and after six months using: 1) Symptom Questionnaire (SQ); 2) Psychological Well-Being Scales (PWB); 3) Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS).

Results: A significant effect of WB school intervention in improving Personal Growth (PWB), and in decreasing distress (Somatization (SQ), Physical Well-being (SQ), Anxiety (SQ), and RCMAS Physiological Anxiety) emerged.

Conclusions: A school intervention based on promoting positive emotions and well-being was effective not only in increasing psychological well-being among adolescents, but also in decreasing distress, in particular anxiety and somatization.

Steca, P., Bassi, M., Caprara, G.V., e Delle Fave, A. (2010).

Parents' Self-efficacy Beliefs and Their Children's Psychosocial Adaptation during Adolescence.

Journal of Youth and Adolescence. Published online: 4 Marzo.

Research has shown that parents' perceived parental self-efficacy (PSE) plays a pivotal role in promoting their children's successful adjustment. In this study we further explored this issue by comparing psychosocial adaptation in children of parents with high and low PSE during adolescence. Hundred and thirty Italian teenagers (55 males and 75 females) and one of their parents (101 mothers and 29 fathers) participated in the research. Data were collected at T1 (adolescents' mean age = 13.6) and T2 (mean age = 17.5). Parents reported their PSE at T1. At T1 and T2 adolescents reported their perceived academic self-efficacy, aggressive and violent conducts, well-being, and perceived quality of their relationships with parents. At T2 they were also administered Experience Sampling Method to assess their quality of experience in daily life. As hypothesized adolescents with high PSE parents reported higher competence, freedom and well-being in learning activities, and in family and peer interactions. They also reported fewer problematic aspects and more

daily opportunities for optimal experience. Findings pointed to the stability of adolescents' psychosocial adaptation and highlighted possible directions in future research.

- Bassi, M., Steca, P., Delle Fave, A., e Caprara, G.V. (2007). Academic self-efficacy beliefs and quality of experience in learning. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 301-312.
- Caprara, G.V., Regalia, C., Scabini, E., Barbaranelli, C., e Bandura A. (2004). Assessment of filial, parental, marital, and collective family efficacy beliefs. *European Journal of Psychological Assessment*, 20, 247-261.
- Caprara, G. V., Scabini, E., e Sgritta G. (2003). The long transition to adulthood. In F. Pajares e T. Urdan (Eds.), *International Perspective on Adolescence*, pp. 71-99. Greenwich, CT: Information Age Publishing.

Tomba, E., Belaise, C., Ottolini, F., Ruini, C., Bravi, S., Albieri, E., Ravanelli, C., Caffo, E., e Fava, G.A. (2010).

Differential effects of well-being promoting and anxiety management strategies in the school setting.
Journal of Affective Disorders, 24, 326-33.

The aim of the present study was to examine the differential effects of strategies for promotion of psychological well-being (Well-Being Therapy, WBT) and removal of distress (Anxiety Management, AM) in a non-clinical school setting. 162 students attending middle schools in Northern Italy were randomly assigned to: (a) a protocol derived from WBT; (b) an anxiety-management protocol (AM). The students were assessed immediately before and after the interventions, and after 6 months using: Psychological Well-Being Scales (PWB), Symptom Questionnaire (SQ) and the Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS). In school children, well-being and symptom focused interventions produced slightly different effects on psychological dimensions. WBT, by facilitating progression toward positive and optimal functioning, may integrate symptom-centered strategies.

Visani, D. Albieri, E., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Offidani, E., e Ruini, C. (2010).
La promozione del benessere in adolescenza attraverso la Well-being therapy.
IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 132.

Introduzione. recentemente vi è stato un crescente interesse verso interventi di promozione del benessere psicologico con lo scopo di ridurre il rischio di disagio in adolescenza. Lo scopo di questo studio è di

applicare un protocollo scolastico volto alla promozione del benessere derivato dalla Well-Being Therapy (WBT). Metodo. 227 studenti 1 scuola superiore dell'Emilia-Romagna sono stati randomizzati per ricevere rispettivamente: in un caso, un corso basato sul riconoscimento e la valorizzazione delle emozioni positive secondo i concetti proposti dalla WBT; nell'altro, un percorso di attenzione-placebo (AP). Prima e dopo gli incontri, e a distanza di 6 mesi, i ragazzi hanno compilato il Symptom Questionnaire (SQ) di Kellner, la forma breve per adolescenti della Psychological Well-Being Scale (PWB) e la Revised Children's Manifest Anxiety Scale (R-CMAS). Sono stati poi confrontati i punteggi dei 2 gruppi durante i vari assessment. Risultati. L'intervento basato sulla promozione del benessere psicologico ha determinato un significativo aumento della dimensione di crescita personale (PWB) e una diminuzione del disagio, soprattutto nelle scale dell'ansia, e della somatizzazione. Conclusioni. Il protocollo basato sulla WBT, facilitando la progressione verso un funzionamento ottimale degli adolescenti, ha determinato anche un significativo miglioramento nelle dimensioni di disagio, suggerendo così un suo importante ruolo in ambito preventivo.

PROSPETTIVE INTERDISCIPLINARI E MODELLI TEORICI

Aiello, G. Cacioppo R., Finsterle G., Pignatti R. e Sconci, M. (2009).

The listening of a sound stimulus reproduced by a Multigradient hyper-synchronized sound emission system (AVS) can redirect audio signals to temporal lobe if the usual followed way is incorrect. Possible hypothesis explaining the phenomenon.
International CIANS Conference. Praga, Rep.Ceca, 19-20 ottobre.

EEG (10-20 System) were administered to three volunteers (age 26-35, 2F 1M, Psychologist-Psychoterapists) in order to evaluate brain reactions while listening to a new sound stimulus created for PAT (Psycho-Acoustical Transitional) sessions. The protocol foresees the preliminary measurement of auditory evoked potential in a standard way. One subject out of the three (F, affected by a partial bilateral deafness of unknown origin) showed anomalies in the auditory path, as her excited area was located in the occipital (usually devoted to visual recognition) instead of the temporal lobe. After that, we administered the subject with the same sound-stimulus but this time emitted by the multigradient hyper-synchronized AVS® audio system set as during PAT sessions. The EEG analysis showed us that this time the auditory signal excited the "correct" temporal areas instead of occipito-visual areas.

A possible explanation of this surprising result is that one of the peculiarities of PAT sessions is the "loop deleting and resetting" of dysfunctional neural path. We think that this could be the first real time evidence of this phenomenon, even if the sound stimulus provided was an impulse @1000 Hz instead of the Pink Noise as in PAT sessions.

The subject underwent to six PAT sessions, two before and four after this examination. The hypothesis that PAT Sessions and/or AVS listening of sounds could "open" new neural paths and "reset" dis-functional paths was made even clearer in this subject, also because she referred increasing of insight capabilities, effectiveness on some muscular pain and emotive-affective reorganization. In fact, the reactivation of original brain functional patterns is the core-hypothesis of PAT sessions, as they could enable a "prenatal" way of working of subcortical areas, while maintaining a complete functionality of the consciousness.

Albieri, E., Ruini, C., Visani, D., Offidani, E., Ottolini, F. (2010).

Well-being Therapy in children: clinical cases illustration.
5th European Conference on Positive Psychology, Copenhagen. Abstract Book, p.45.

Background: Anxiety, mood and somatoform disorders are common psychiatric conditions affecting children. If untreated, these problems can predict negative outcomes and distress in adulthood. Recent trends in child psychology underline the importance of developing child's competencies, resilience and optimal functioning. A specific psychotherapeutic strategy for enhancing adult patients well-being (well-being therapy; WBT) has been developed: controlled trials indicate that WBT is effective in determining remission of symptoms, improving well-being and preventing relapses in depressive disorders. Aims: The aim of this pilot study was to apply a modified form of WBT to a child population of patients and to test its effects in reducing symptoms and developing new skills and competencies. Methods: The treatment protocol consisted of eight, weekly one hour sessions. Two additional sessions were addressed to parents. We report here 3 cases (diagnosis: generalized anxiety disorder, ADHD, major depressive disorder) where this Child WBT protocol was tested, which are particularly interesting by a clinical point of view. K-SADS-PL and Kellner's Global Rating Scale of Improvement were used, in order to evaluate children clinical status at the intake, at the end of the therapy and after 1 year. Results: All children improved, particularly in somatic symptoms and anxiety, both at post treatment and follow-up and a great improvement in social skills and competencies was also observed. Positive

behavioral changes were reported by children's families. Conclusions: This new therapeutic approach, performed for the first time on a child sample, is a very promising intervention. The innovative ingredient is the promotion of psychological well-being and the focus on optimal functioning. Further controlled investigations with larger sample are needed, to confirm the role of this new protocol for the treatment of somatic and psychosocial symptoms in paediatric settings.

Albieri, E., Visani, D., Ottolini, F., Ruini, C. (2010).

L'applicazione della Well-being Therapy in età evolutiva.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 98

Introduzione. I disturbi psicologici in età evolutiva si esprimono in larga parte attraverso disordini somatici ed alterazioni comportamentali. Se non trattate adeguatamente, queste difficoltà possono indurre notevoli problemi ed avere importanti ripercussioni sulla vita adulta. Sempre più studi riconoscono l'importanza di un intervento psicologico che non si focalizzi solo sulla riduzione dei sintomi, ma anche sullo sviluppo delle competenze personali e la promozione di un funzionamento psicologico positivo. Una tecnica psicoterapica orientata in questa direzione è la Well-Being Therapy (WBT), risultata efficace su soggetti adulti non solo nel ridurre i sintomi di disagio, ma anche nell'incremento del benessere psicologico, prevenendo il rischio di future ricadute. Lo scopo del presente studio pilota è quindi l'adattamento e l'applicazione della WBT su un campione di soggetti in età evolutiva. Metodi. 14 ragazzi tra i 7 ed i 14 anni (M=10,14; DS=1,92) hanno seguito un protocollo riadattato di WBT, che consisteva in 8 sedute settimanali, ed ulteriori 2 sedute rivolte ai loro genitori. Per valutare lo stato psicologico dei bambini nelle varie fasi dello studio si sono utilizzate la K-SADS-PL e la Kellner's Global Rating Scale of Improvement. Essi sono stati poi rivalutati a distanza di 1 anno. Risultati. Tutti i bambini risultavano migliorati, in particolare rispetto ai sintomi somatici ed ansiosi, inoltre si è osservato un importante incremento delle competenze generali e del benessere, confermato anche dai familiari. Discussione. Questo nuovo approccio terapeutico si è rivelato molto promettente, confermando l'importanza della promozione di un funzionamento psicologico ottimale, specie in età evolutiva. Ulteriori studi saranno necessari per valutare l'efficacia della WBT nel trattamento di sintomi ansiosi e somatici nei bambini.

Caprara, G.V., Fagnani, C., Alessandri, G., Steca, P., Gigantesco, A., Cavalli-Sforza, L.L.,

e Stazi, M.A. (2009)

Human Optimal Functioning. The Genetics of Positive Orientation towards Self, Life, and the Future.

Behavior Genetics, 39, 277-284.

Certain personality characteristics such as self-esteem (SE), life satisfaction (LS), and optimism (O) are fundamental components of positive mental health status and well-being. There is consistent evidence that SE, LS, and O tend to be substantially correlated in individuals. However, no previous studies have investigated the origin of the within-individual covariation observed between these traits. This research used the twin method to unravel the genetic and environmental architecture of self-esteem, life satisfaction, and optimism, along with their mutual interplay. The sample was derived from the population-based Italian Twin Register, and included 428 twin pairs, aged 23-24 years. Results showed that many of the same genetic factors are likely to be involved in the expression of SE, LS, and O. Furthermore, while the environmental component of SE, LS, and O is modestly shared by the characteristics, a sizeable amount of variance is explained by environmental effects specific to each of them.

Caprara, G.V. e Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 601-625.

Caprara, G.V. e Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist, 4*, 275-286.

Lykken, D. e Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*, 186-189.

Colombo, F. e Goldwurm, G.F. (2007).

Psicologia positiva e psicoterapia cognitivo-comportamentale.

XIV Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento. Genova, 8-11 novembre.

Nello scorso secolo lo studio della salute mentale ha visto l'impiego di molte risorse per indagare ciò che può affliggere la vita delle persone. Questo modo di procedere è stato in linea con le correnti di pensiero dominanti sia in campo specialistico che in campo sociale e politico e ha permesso indubbi avanzamenti in termini di conoscenze di base e applicative. Da un decennio l'affermarsi della psicologia positiva ha messo in luce come tutto questo abbia portato a trascurare lo studio degli aspetti che permettono di raggiungere e mantenere il

pieno benessere.

È possibile, e auspicabile, superare l'antitesi tra positivo e negativo tipica della cultura occidentale, e la psicologia positiva si propone come una prospettiva scientificamente fondata da cui studiare l'essere umano in tutte le sue sfaccettature, positive e negative.

Questo vuol dire che la psicologia positiva può offrire il suo contributo anche alla psicologia clinica e alla psicoterapia.

La psicologia positiva può aiutare a comprendere il ruolo dei punti di forza della persona e del benessere nel contrastare lo sviluppo di deficit e disturbi mentali, migliorando sia la comprensione dei meccanismi eziologici che del trattamento dei disturbi resistenti ai trattamenti.

La sfida per la psicoterapia è quella di riuscire a cogliere questo stimolo "positivo" per un ulteriore sviluppo della disciplina. In particolare, esistono delle chiare affinità tra psicologia positiva e psicoterapia cognitivo-comportamentale sia a livello concettuale che applicativo.

Goldwurm G. F., Baruffi M., Bielli D., Colombo F., Corsale B., Marchi S. (2007), *Training applicativi in psicologia positiva*, in Delle Fave A. (ed.), *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*, FrancoAngeli, Milano.

Ingram R.E., Snyder C.R. (2006), Blending the good with the bad: Integrating positive psychology and cognitive psychotherapy, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 20* (2): 117-122.

Keys C.L.M., Lopez S.J. (2002), *Toward a science of mental health*, in Snyder C. R., Lopez S. J. (eds.), *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press, Oxford.

Colombo, F. e Goldwurm, G.F. (2007).

Psicologia positiva e psicoterapia.

Psicologia della Salute, 1, 117-126.

L'emergere della psicologia positiva è avvenuto in contrapposizione al modello medico della malattia mentale, caratterizzandosi per l'attenzione alle caratteristiche personali che permettono di vivere bene. Dopo secoli è possibile, e auspicabile, superare l'antitesi tra positivo e negativo tipica della cultura occidentale, e la psicologia positiva si propone come una prospettiva scientificamente fondata da cui studiare l'essere umano in tutte le sue sfaccettature, positive e negative. Così la psicologia positiva studia le potenzialità, le virtù, le emozioni positive, ma può essere applicata anche alla disabilità, alla psicopatologia, alla prevenzione e alla terapia.

Il confronto tra psicologia positiva e psicoterapia può permettere alla prima di usufruire di una vasta esperienza nel campo del cambiamento personale e alla seconda di

allargare i propri orizzonti e sviluppare interventi più efficaci.

Tra le diverse forme di psicoterapia, l'approccio cognitivo-comportamentale condivide con la psicologia positiva sia alcuni assunti di base che diverse strategie di intervento.

Goldwurm G. F., Baruffi M., Bielli D., Colombo F., Corsale B., Marchi S. (2007), *Training applicativi in psicologia positiva*, in Delle Fave A. (ed.), *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*, FrancoAngeli, Milano.

Ingram R.E., Snyder C.R. (2006), Blending the good with the bad: Integrating positive psychology and cognitive psychotherapy, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 20 (2): 117-122.

Seligman M.E., Rashid T., Parks A.C. (2006), Positive psychotherapy, *American Psychologist*, 61 (8): 774-788.

de Cordova, F., Riva, E., e Vittadini, N. (2010).

Emerging communication practices and how they affect immigrant adolescents in their developmental process.

Billias, N. (Ed.). *Proceedings of the 5. Global Conference of Cybercultures Interdisciplinary Net.*

This article analyses peer to peer communication practices mediated by digital technologies. Particularly, the forms of this kind of communication have been analyzed in depth among adolescents of foreign origins living in Milan.

Aims of the research were:

- 1) outlining communication and socialization practices technologically mediated (such as the use of cellular phone to exchange photos, videos etc. or the participation in social network), typical of the target group;
- 2) highlighting the role of these new communication practices in shaping peculiar relationship between migrants and indigenous culture, in terms of integration/differentiation processes;
- 3) defining if and how such behaviors enable a space of creativity, self-determination and cultural mediation between multiple belongings;
- 4) identifying any strategy of identity constructing in transnational terms.

The sample was collected in two high schools in Milan (Italy) and consists of 20 subjects, male and female, age between 15 and 19 years old. All of them attended Italian school from the first year of secondary school at least.

Data was gathered through individual interview, focus groups and virtual shadowing. The last method offered the possibility to get multimedia items produced by subjects themselves, which have been analyzed too.

Data was analyzed according to qualitative methods; results are presented and discussed from the point of view of flow theory, acculturation processes and transnationalism. Results outline specific communication behaviors in which socialization processes can bring about change in the traditional categorization Italian/foreigner. The consequence is a new symbolic space for self representation and construction of identity.

Delle Fave, A. (2008).

What is optimal experience? Clarifications and implications for eudaimonia (presentazione orale).

4th European Conference of Positive Psychology. Book of abstracts, p. 53. Opatija, Croazia, 1-4 luglio.

Within the psychological literature on well-being, optimal experience has been often misinterpreted as an emotion, as a purely cognitive construct, or as a component of the motivational system. A large number of studies conducted in the last twenty years, on the contrary, show that it is an experience, in which cognitive, motivational and emotional components coexist in a coherent and complex reciprocal integration. Moreover, optimal experience has been sometimes misunderstood as a state which automatically brings about well-being and development. Several studies have disconfirmed this assumption, showing that the outcomes of optimal experience are not automatically positive. Rather, they vary according to the features of the associated activities and to the value system of the cultural environment. Finally, researchers in this domain have been primarily devoted their attention to the structure of the activities that promote optimal experience, and to the goal pursuit they facilitate. However, as it typically happens in the so-called Western scientific reasoning, goals are given a prominent role in development in that they provide individuals with practical orientation and purpose in life. But something is missing in this framework: meaning. Western psychology often confuses meanings with goals, identifying the former with the latter in a straightforward pragmatic perspective. What do we know about the relationship between experience and meaning making? What other cultural and psychological traditions can teach us about this? What can we draw from our own philosophical inheritance and from new instruments that have been recently developed to study goals and meaning in the eudaimonic framework? Moving from these premises, this presentation tries to get rid of some of these misunderstandings, and to give optimal experience a role within the long-term process of eudaimonic development.

Delle Fave, A., Bassi, M. e Massimini, F. (2009). *Experiencia óptima y evolución*

humana In C. Vasquez e G. Hervas (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp.209-230). Madrid: Alianza Editorial.

Massimini, F. e Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33.

Delle Fave, A. (2009).

Do we really pursue happiness? (lectio magistralis).

1st International Positive Psychology Conference. Philadelphia, 18-21 giugno.

One of the basic difficulties for researchers in positive psychology is to find a general agreement on concepts and constructs related to happiness and well-being. These two terms are affected by both cultural and psychological variations. Different individuals and communities may develop different conceptions of what is good and desirable, according to their specific features. Moreover, good is not necessarily synonymous with desirable, from both the individual and social perspectives. Personal and collective outlooks, values, meanings, and priorities of needs come into play in this evaluation. In particular, scholars from various cultures and traditions have argued that happiness cannot be directly achieved; rather it arises as a by-product of pursuing goals and cultivating activities that people consider as important and meaningful.

The elusiveness of well-being related terms requires an integrated approach joining quantitative analyses with qualitative explorations, in order to shed light on commonalities and differences among these terms. It also requires cross-cultural investigations taking into account linguistic and semantic variations in the use of these terms. In particular, only few studies have dealt so far with the crucial issue of the definition of happiness.

Cross-cultural findings from two research approaches addressing these topics will be briefly illustrated, specifically focusing on the concept of happiness and on eudaimonic dimensions such as optimal experience, goals and meanings. Suggestions will be drawn with the aim of promoting advancements in conceptualization and operationalization of well-being, happiness and related terms.

Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: which relationship? *Psychological Topics, Special journal issue on positive psychology*, 18, 285-302.

Delle Fave, A. (2010). La psicologia positiva: comprendere il benessere per potenziare l'intervento. In G.F. Goldwurm e F. Colombo, (a cura di). *Psicologia positiva. Applicazioni per il benessere*. Trento: Erickson.

Delle Fave, A. (2009). **European Positive Psychology (tavola rotonda). 2nd Applied Positive Psychology Conference. Book of abstracts, p. 10. Warwick, UK, 1-3 aprile.**

Despite the growing popularity of the biopsychosocial perspective, and the evidence of its effectiveness, the bio-medical problem-centred model is still the prevailing one in the domain of health care. The patients are treated for their pathology, disregarding how their socio-cultural context and subjective experience can influence the onset and the outcomes of diseases. The person-centred approach, typical of most traditional medical systems throughout the world, has been replaced by the problem-centred approaches and techniques that characterise modern medicine, disregarding the local social structure, knowledge and individual strategies to cope with disease. In particular, individual resources are often overlooked. Even in difficult circumstances people can pursue complex goals and developmental task, they can successfully cultivate enjoyable activities and gratifying social relations. Nevertheless, they represent invaluable instruments to design effective intervention programs in the domain of health. The basic constructs investigated in positive psychology, such as psychological well-being, self-determination, resilience, optimal experience, and hope, can be especially useful in the domain of health care and promotion. The operationalization of these constructs in applied research can effectively contribute to the efficacy of treatments and interventions in the health care domain. These constructs could also be fruitfully applied in medical education and health services. Training curricula should promote autonomy, engagement, and self-determination. The work experience of health professionals is often overlooked, with negative consequences on their performance and on the well-being of their fellow citizens. Projects should be carried at the European level rather than at the national one. The pursuit of a complex but necessary balance between preservation of cultural differentiation in lifestyles and health care systems that characterise Europe - on the one hand - and the need for an integrated policies' system - on the other hand - would facilitate the development of a shared approach to health promotion.

Delle Fave, A. (2006). The impact of subjective experience on the quality of life. A central issue for health professionals. In M. Csikszentmihalyi e I. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living. Contributions to positive psychology* (pp.165-181). New York: Oxford University Press.

Delle Fave A. e Bassi, M. (2007). *Psicologia e Salute. L'esperienza di utenti e operatori*. Torino: UTET Università.

Delle Fave, A. (2009). **Optimal experience and meaning: which relationship? Psychological Topics, Special journal issue on positive psychology, 18, 285-302.**

A large number of studies conducted in the last twenty years show that optimal experience is a positive and complex condition, in which cognitive, motivational and emotional components coexist in a coherent and complex reciprocal integration. By virtue of its positive psychological features, optimal experience has been sometimes misunderstood as a state which automatically brings about well-being and development. Several studies have disconfirmed this assumption, showing that the outcomes of optimal experience are not automatically positive. Rather, they vary according to the features of the associated activities and their role within the value system of the cultural environment. Researchers in this domain have been primarily devoted their attention to the structure of the activities that promote optimal experience, and the goal pursuits they facilitate. Goals are given a prominent role in development in that they provide individuals with practical orientation and purposes in life. But something is missing in this framework: meaning. What do we know about the relationship between optimal experience and meaning making? Based on findings coming from different contexts and cultures, this paper tries to give optimal experience a role within the long-term process of meaning-making.

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2003). Drug Addiction: the paradox of mimetic optimal experience. In Henry, J. (Ed.), *European Positive Psychology Proceedings* (pp. 31-38). Leicester, UK: British Psychological Society.

Delle Fave, A. (2009). Development through disability: the unfolding and sharing of psychological resources. In G. W. Burns (Ed.), *Happiness, healing and enhancement: your casebook collection for applying Positive Psychology in therapy*. Hoboken, NJ: Wiley.

Delle Fave, A. (2009). **The contents and contexts of happiness (presentazione orale). 1st International Positive Psychology Conference. Philadelphia, 18-21 giugno.**

The contents and contexts of happiness represent two essential elements to understand human pursuit of well-being. However, little is still known about them. As concerns content, while several quantitative scales are available to researchers, no study has explicitly asked people what they mean by happiness. As concerns contexts, while

research is grounded in the Western tradition, most cultures have dealt with the human quest for happiness from different perspectives. The Eudaimonic Happiness Inventory was designed to investigate these two issues through the combined collection of both qualitative and quantitative information. Data collected among participants from seven different countries showed the usefulness of such an approach. In particular, when asked to define happiness and to report goals and meaningful things in their life, participants clearly distinguished between contexts and contents of happiness, goals, and meanings. Although all participants belonged to Western cultures, it was also possible to identify some cultural variations in these answers. These findings stress the importance of qualitatively and culturally anchoring scale ratings, in order to effectively connote the good life.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D. e Wissing, M.P. (2010). The Eudaimonic and hedonic components of happiness: qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*. DOI 10.1007/s11205-010-9632-5.

Massimini, F. e Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55, 24-33.

Delle Fave, A. e Bassi, M. (2009). **The contribution of diversity to happiness research. Journal of Positive Psychology, 4, 205-207.**

The significant contributions of Kashdan and Colleagues, and Waterman are acknowledged and some suggestions are brought forward. In particular, qualitative studies, and a cross-cultural perspective taking into account non-Western traditions are needed to disentangle happiness and related constructs. Moreover, the importance of contextualizing the eudaimonic construct of optimal experience within the framework of psychological selection is highlighted.

Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D.A. e Wissing, M.P. (2010). The investigation of eudaimonic happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, DOI 10.1007/s11205-010-9632-5.

Ryan, R.M. e Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

Delle Fave, A. e Coppa, R. (2009). **The dynamic structure of meaning making: a tool for well-being promotion (presentazione orale). 1st International Positive Psychology Conference. Philadelphia, 18-21 giugno.**

Research has highlighted the positive impact of meaning making on individual development and psychological well-being. Several studies showed that meaning making is a dynamic process, that can undergo changes in contents and outcomes. Its dynamic structure allows for flexibility in individual growth trajectories, thus representing an adaptive strategy to harmonize personal goals and purposes with environmental requests and life events. Cross-cultural findings collected by our research group showed that meaning is a specific component of well-being. The results suggest that the potential of complex and socially meaningful activities in providing well-being and optimal experiences can be used as an intervention tool to support individual development in various life domains, as well as to design projects addressed to youth and adults at risk for deviance and marginalization. Individuals should be encouraged to follow their own path toward complexity through the effective use of their competencies and skills, and through the cultivation of activities associated with lifelong and socially relevant meanings. This process has also long-term cultural implications, since the contents and values of a given culture are the result of the combined action of individuals within that culture.

Delle Fave, A. (2007). Individual development and community empowerment: Suggestions from studies on optimal experience. In J. Haworth e G. Hart (Eds.), *Well-being, Individual, community, and social perspectives* (pp. 41-56). London: Palgrave Macmillan.

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2004). The cross-cultural investigation of optimal experience. *Ricerche di Psicologia*, 27, 79-102.

Fava, G.A. e Tomba, E. (2009).
Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods.
Journal of Personality, 77(6), 1903-34.

A specific psychotherapeutic strategy for increasing psychological well-being and resilience, well-being therapy, has been developed and validated in a number of randomized controlled trials. The findings indicate that flourishing and resilience can be promoted by specific interventions leading to a positive evaluation of one's self, a sense of continued growth and development, the belief that life is purposeful and meaningful, the possession of quality relations with others, the capacity to manage effectively one's life, and a sense of self-determination. A decreased vulnerability to depression and anxiety has been demonstrated after well-being therapy in high-risk populations. There are important implications for the state/trait dichotomy in psychological well-being and for the concept of recovery in mood and anxiety disorders.

Finsterle, G. e Cacioppo, R. (2007).
Psycho-Acoustical Transitional (PAT) sessions and well being. Clinical applications and theoretical hypothesis concerning the role of autopoietic phenomena unfolding during pat sessions.
International CIANS Conference. Book of abstracts. Brno, Rep. Ceca, 10-13 ottobre.

Background. The PAT session is a completely defined setting from a mathematical-physical point of view and doesn't need an interaction with another subject to produce an evident modulation of the consciousness' state. The utilization of an "informal" sound-stimulus bypasses the problems related to the subject's mother tongue and his musical culture (Finsterle, 2006). Therefore PAT Session can be defined as a "primary", scientific intervention's methodology on the mind-body system, of possible universal application (Finsterle, 2007).

Methods. The effects of increase of intra psychical communication, plasticity and efficiency of the brain-system (Aiello, Finsterle, 2005), have been utilized in conjunction with a psychoanalytical oriented dialogue to improve the quality of life, because of the increased subject's conscious acceptance of the spontaneously emerging new ways to give sense to internal unconscious fantasies and external events.

Results. A relation seems to appear - on one hand - between the kind (coenaesthetic, sonorous, visual) and the unfolding's frequency of autopoietic phenomena and - on the other hand - the subject's level of anxiety and his psychical structure.

Conclusions. Observing the relation between conscious and unconscious signification process, it seems plausible to hypothesize that the subjective perceived well being and the resilience capability (effective interaction with the "world's" problems) are related with the degree of consonance between conscious and unconscious way to give sense to the events, consonance that tends to reduce the level of anxiety, positively influencing also the domain of external stimuli perception.

Aiello G., Finsterle G. (2005), "Modulazione dello stato di coscienza mediante l'ascolto di una stimolazione sonora a struttura casuale in un campo olofonico: fenomenologia dell'esperienza, ipotesi teoriche e prime analisi elettroencefalografiche", in *Abstracts XIII Congresso Nazionale AIAMC, Vivere in una società a rischio* (pp. 4-5), Milano.

Finsterle G. (2006), "The "mirror effect" in sound's fusion time: the integration of two specular sound fields in one mental-virtual holophonic sound field. Phenomenology and applications", in *Abstracts of the International CIANS Conference, Neuro-Psycho-Physiological and Social research and interventions from an interdisciplinary point of view* (pp. 28-29), Milano.

Finsterle G. (2007), "L'incanto di Orfeo e i sincronismi neurali corticali. Introduzione alla Psico-Acustica Transizionale", in *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*, a cura di Delle Fave A., Franco Angeli, Milano, pp. 208-227.

Finsterle, G., Ferioli P., e Pignatti, R. (2010).
Considerazioni sulla relazione tra benessere psicofisico e sincronismi neurali corticali indotti dall'ascolto di musica con il sistema AVS®, utilizzato per le sedute di Psico-Acustica Transizionale® (PAT®).
IV Giornata di Psicologia Positiva. Book of abstracts. Bologna, 4-5 ottobre.

Le sedute di PAT si sono dimostrate efficaci nell'incrementare le capacità di connessione tra differenti aree neuronali corticali e nell'aumentare la comunicazione top down - bottom up del cervello, rendendo molto più plastico il sistema psichico (efficace con DAP, DOC, Cefalee-Emicranie, Acufeni, Alzheimer, incremento peak performances psicofisiche).

Come previsto dal modello teorico di funzionamento del sistema audio AVS utilizzato nelle sedute di PAT, anche l'ascolto musica pare sia in grado di indurre simili effetti, tra cui un gioioso profondo rilassamento.

Gli effetti che risultano manifestarsi, per descrizione spontanea di alcuni ascoltatori musicisti interrogati dopo un mese di ascolto domestico di musica in AVS consistono in:

- una modificata percezione dei suoni che diviene più definita, come se la percezione acuitizzata durante l'ascolto in AVS si attivasse anche nella vita quotidiana;
- una disposizione differente rispetto al "mondo" in generale, divenendo il soggetto meno identificato alla contingenza della situazione e più capace di cogliere nuovi aspetti, colori e forme come per es. "percepire la purezza dell'aria che si respira, cogliere colori più intensi degli alberi, percepire il gusto della frutta più dolce".

In conclusione sembrerebbe che l'incrementata capacità di elaborazione delle informazioni percettive da parte del cervello indotta dall'ascolto in AVS modifichi anche i consolidati schemi abituali di adattamento alla normale vita quotidiana, che risulterebbero "spontaneamente" inadeguati al nuovo assetto funzionale del cervello. La maggiore "plasticità" favorirebbe così la rimodulazione degli schemi di valutazione e comportamento, che sembrano modificarsi in modo costante e continuativo, risultando egosintonici.

Grandi, S., Sirri, L., Tossani, E., e Fava, G.A. (2010).

La relazione tra demoralizzazione e benessere psicologico nei pazienti con trapianto

cardiaco.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 114

Introduzione. La demoralizzazione può precedere l'esordio di disturbi medico-internistici e influenzarne negativamente l'esito. Poche sono le ricerche sui correlati psicologico-clinici della demoralizzazione. Il presente studio ha esaminato la relazione tra demoralizzazione e benessere psicologico in un campione di pazienti con trapianto cardiaco e l'impatto della comorbidità con il disturbo depressivo maggiore su questa relazione. Metodi. Novantacinque pazienti a 4.4 ± 3.2 anni dal trapianto (83% maschi, età media 56 ± 10.1 anni, 80% coniugati) sono stati sottoposti a una estensiva valutazione clinimetrica auto- ed eterovalutativa: le Psychological Well-Being scales (PWB) di C. Ryff (autonomia, padronanza ambientale, crescita personale, scopo nella vita, relazioni positive con gli altri, accettazione di sé), l'Intervista Clinica Semistrutturata per il DSM-IV e l'Intervista Strutturata secondo i Criteri Diagnostici per la Ricerca in Psicosomatica (DCPR).

Risultati. La demoralizzazione secondo i DCPR e il disturbo depressivo maggiore sono stati identificati in 31 (32.6%) e 14 (14.8%) soggetti, rispettivamente. La demoralizzazione è associata a una diminuzione significativa dei livelli di autonomia, padronanza ambientale, relazioni positive con gli altri, scopo nella vita e accettazione di sé. La comorbidità con il disturbo depressivo maggiore (n=9, 29% dei pazienti demoralizzati) non modifica significativamente questo pattern di associazioni.

Discussione. La demoralizzazione secondo i DCPR sembra caratterizzata da alterazioni in specifiche dimensioni del benessere psicologico, in particolare la padronanza ambientale e l'accettazione di sé, indipendentemente dalla presenza del disturbo depressivo maggiore. Studi futuri potranno esaminare se l'applicazione della Well-Being Therapy per il miglioramento del benessere psicologico possa tradursi in una diminuzione della demoralizzazione.

Guidi, J., Gambineri, A., Milani, S., Fava, G.A., e Pasquali, R. (2010).

La relazione tra benessere psicologico e disagio negli stati iperandrogenici in adolescenza: risultati preliminari dell'HYperandrogenic states in Adolescents And Young Adults (HYAYA) study.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 115

Introduzione: Un numero crescente di adolescenti presenta segni e sintomi di iperandrogenismo quali irsutismo, acne, alopecia ed oligo/amenorrea. Questo studio è finalizzato alla valutazione delle

caratteristiche cliniche e dei correlati psicosociali degli stati iperandrogenici in una popolazione di adolescenti di età compresa tra 15 e 19 anni. Metodi: Previo ottenimento del consenso informato, ai partecipanti è stato chiesto di completare alcuni questionari per la raccolta di dati socio-demografici, clinici e psicologici (Psychosocial Index, Symptom Questionnaire e Psychological Well-Being scales), di sottoporsi ad una breve visita medica e di partecipare ad un'intervista nutrizionale. Inoltre, sono stati effettuati prelievi di sangue, urina e saliva per la determinazione dei principali parametri endocrino-metabolici. Risultati: 1498 ragazzi/e hanno completato lo studio. Per quanto riguarda l'acne, è stata riscontrata una prevalenza pari al 23,1%, mentre il 2,2% presentava alopecia androgenetica ed il 12,3% delle femmine mostrava segni clinici di irsutismo. La presenza di alopecia androgenetica è risultata associata a livelli significativamente più elevati di disagio psicologico (SQ ansia, $p < 0,05$; depressione, $p < 0,01$; somatizzazione, $p < 0,01$) ed inferiori di benessere (PWB autonomia, $p < 0,05$; crescita personale, $p < 0,01$; autoaccettazione, $p < 0,05$), così come la presenza di irsutismo nelle femmine (SQ depressione, $p < 0,05$; PSI benessere, $p = 0,001$). Conclusioni: I risultati preliminari di questo studio suggeriscono una riflessione in merito alla prevalenza e all'impatto degli stati iperandrogenici in adolescenza, con particolare attenzione al complesso equilibrio che regola benessere psicologico e malessere.

Moè A., e Sarlo, M. (2010).

Who finds neutral pictures pleasant and relaxing?

International Journal of Psychology, DOI: 10.1080/00207594.2010.519778

Valence and arousal are independent dimensions of consciously experienced affect. The former refers to pleasantness; the latter to the degree of excitement or stimulation. The present research explores some of the predictors of these dimensions through the hypothesis that valence relates to positive affect and lack of negative affect, while arousal is tied to negative affect, and that both are predicted by personal wellbeing, considered as a way of achieving happiness. The occurrence of depressive symptoms is also considered within the hypothesis: as a facet of negative affect, as lack of wellbeing, or as an independent dimension placed at the same level as wellbeing, and which relates to both positive and negative affect (considered as mediators). Sixty-one participants were asked to view on a computer screen a series of neutral pictures, having medium valence and low arousal, and complete self-report questionnaires to assess affect, personal wellbeing, and the occurrence of depressive symptoms. After picture viewing, valence and

arousal judgments were requested. In the analysis, three 15 competing models with latent variables were tested, to assess at best the role depressive symptoms have. They confirmed that valence is predicted by high positive and low negative affect, arousal by negative affect and even directly by the occurrence of depressive symptoms, and that personal wellbeing and depressive symptoms are the starting point. They are negatively correlated and predict positive (both) and negative affect (just the occurrence of depressive symptoms). The discussion focuses on both theoretical and practical implications. Suggestions for future research are given.

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

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218–226.

Moè, A. (2010). *La Motivazione*. Bologna: Il Mulino.

Ottolini, F. Ruini, C., e Rigatelli M. (2010).

Il benessere psicologico come fattore protettivo del parto pretermine.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 119.

Il parto pretermine (PP) costituisce uno dei maggiori problemi sanitari, causa di un'elevata morbilità e mortalità neonatale. Gli studi epidemiologici hanno evidenziato vari fattori di rischio biologico: fattori locali, complicanze ostetriche remote o della gravidanza in corso; ma circa il 50% dei parti prematuri si verifica in assenza di tali condizioni predisponenti. Da molti anni vengono condotti studi per far luce su eventuali correlazioni fra affettività, psicopatologia e parto pretermine. In accordo con queste interessanti premesse, abbiamo voluto indagare riguardo ai correlati psicosomatici del parto pretermine, avvalendoci di due questionari psicometrici di autovalutazione. Scopo dello studio era individuare quanto i diversi fattori di rischio socioeconomici, nonché lo stato di benessere e di distress psicologico, incidessero effettivamente sulla nostra popolazione in esame, rispetto ai controlli. In uno studio prospettico caso-controllo, sono state arruolate 51 donne con minaccia di parto pretermine. Le pazienti hanno compilato due questionari: il Prenatal Self-Evaluation Questionnaire della Lederman, e lo Psychological Well-Being Scales (PWB) di C. Ryff. I controlli sono stati scelti fra gravide asintomatiche. I risultati mostrano che un

basso livello culturale, delle relazioni interpersonali non soddisfacenti, in particolare con il marito, e delle strategie di coping inefficaci sembrano essere, un fattore di rischio indipendente per il parto pretermine. I risultati mostrano inoltre che bassi livelli di benessere psicologico sono associati a ipercontrattilità uterina. La messa a punto di interventi volti a potenziare le dimensioni di benessere psicologico carenti potrebbe avere un ruolo protettivo nei confronti del parto pretermine.

Riva, E. (2008).

Transcultural psychotherapy and positive psychology: an integrated model (oral presentation).

4th European Conference on Positive Psychology, Opatjia, Croazia, 1-4 luglio.

This intervention aims to expose a clinical approach that melts theories and practices taken from transcultural psychology and psychotherapy and theories and instruments coming from the field of positive psychology. Among the clinicians of transcultural psychology we refer in particular to the psychodynamic ones of the French school, as Nathan, Fleury, Sironi, Moro, and to the Italian school (Terranova-Cecchini, Losi, Inglese, Beneduce). Among the authors of Positive Psychology we refer in particular to Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi e Schneider 2000; Csikszentmihalyi 1990; Csikszentmihalyi e Csikszentmihalyi Selega 1988), Seligman (Peterson e Seligman 2004) and Inghilleri (2002).

Starting from clinical cases, both of omicultural (Italian patient and Italian clinician) and transcultural (Italian patient and foreign clinician) situations, and using qualitative and descriptive methods, it will be shown how to conjugate the theoretical and technical properties of both research fields in a more complex and individually-adapted clinical model. Some clinical results will be exposed.

Riva, E., e Boffi, M. (2009).

Psicologia e decrescita: le origini psicologiche dei comportamenti di consumo contro-culturali.

Newsletter di Psicologia Positiva, 14, ISSN 1828-1842.

Negli ultimi due decenni studiosi di varie discipline hanno iniziato ad interrogarsi sulla relazione tra modalità di consumo e benessere sociale e personale. Per quanto riguarda la psicologia, in particolare, l'argomento si declina su due livelli: l'analisi delle caratteristiche delle esperienze di consumo che producono benessere psicologico e l'identificazione dei processi psichici che permettono a tali esperienze di perdurare nel tempo, nonostante spesso siano faticose da

mantenere perché afferiscono a modelli di comportamento e stili di vita *contro-culturali*, ossia in aperto contrasto con quelli vigenti nella società contemporanea (soprattutto in occidente, ma attualmente sempre più anche nei paesi in via di sviluppo). Alcuni autori (cfr. Inghilleri, 2003) identificano una caratteristica principale dei modelli di *consumo consapevole* nella loro capacità di promuovere un *materialismo strumentale*, "dotato di senso", che recupera la relazione individuale delle persona con gli oggetti acquistati in quanto *artefatti culturali*, che hanno la doppia funzione di rappresentare e veicolare contenuti simbolici e culturali e di ri-connettere l'individuo alle situazioni di esperienza positiva avute attraverso l'utilizzo dei medesimi oggetti. Questo approccio all'acquisto e al possesso di beni promuove la creazione di una relazione soggettiva con gli oggetti, che acquisiscono significato personale e specifico per l'individuo, il quale riesce a vivere situazioni di Esperienza Ottimale nell'utilizzo quotidiano e nella relazione con l'oggetto-artefatto (Csikszentmihalyi, 1990; Inghilleri, 1999), e situazioni di condivisione empatica nell'interazione sociale con altre persone che condividono lo stesso modello di atteggiamento e comportamento verso il consumo.

Un atteggiamento verso il possesso materiale che recuperi il significato simbolico ed esperienziale della relazione con gli oggetti risulta quindi fondamentale per sperimentare situazioni di benessere psicologico individuale nell'agire quotidiano. Tale situazioni di benessere sono appaganti ma temporanee (cfr. *Flusso di Coscienza*, Csikszentmihalyi, 1990), e l'individuo tende allora a ricercarle con sempre maggiore costanza, riproducendo quelle situazioni in cui esse si manifestano più facilmente. Nell'articolo verranno presentati alcuni modelli ed alcune esperienze di consumo critico di tipo contro culturale, e verrà messo in relazione il loro successo (in ordine di soddisfazione percepita e condivisa e di costanza temporale del comportamento attivato) alla relativa capacità di produrre esperienza soggettiva dotata di senso (Inghilleri, 1999) e riproducibilità dell'esperienza di *Flow* (Csikszentmihalyi, 1990).

Sirri, L., Tossani, E., e Grandi, S. (2010).

Benessere psicologico e supporto sociale nel trapianto cardiaco: uno studio preliminare.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 127.

Introduzione. La letteratura sui correlati psicologico-clinici del trapianto di cuore si è concentrata sul distress psicologico e sull'aderenza terapeutica, trascurando l'area della psicologia positiva. Questo studio ha esaminato le correlazioni tra benessere

psicologico e supporto sociale in un campione di trapiantati di cuore, con valutazione catamnestica dall'intervento. Metodi. Sessantasei pazienti a 10.2 (\pm 3.3) anni dal trapianto (79% maschi, età media 62 \pm 9.1 anni) hanno compilato le Psychological Well-Being scales (PWB) di C. Ryff (autonomia, padronanza ambientale, crescita personale, relazioni positive con gli altri, scopo nella vita, accettazione di sé) e l'Interpersonal Support Evaluation List (ISEL) di S. Cohen e colleghi, che misura quattro dimensioni del supporto sociale (supporto percepito, senso di appartenenza, supporto materiale, autostima), oltre a fornire un punteggio totale. Risultati. Le scale padronanza ambientale, crescita personale, relazioni positive con gli altri e scopo nella vita (PWB) sono correlate positivamente con tutti i punteggi dell'ISEL. I livelli di autonomia (PWB) sono migliori nei pazienti più soddisfatti per le dimensioni del supporto materiale e del senso di appartenenza e con un punteggio totale dell'ISEL più elevato. L'accettazione di sé (PWB) correla positivamente con tutte le sottoscale dell'ISEL, ad eccezione del supporto percepito, e con il punteggio totale. Discussione. Nei trapiantati di cuore il benessere psicologico e il supporto sociale sono dimensioni strettamente correlate. Il benessere psicologico potrebbe migliorare la soddisfazione dei pazienti per le proprie risorse supportive. È inoltre possibile che il supporto sociale svolga un ruolo protettivo nei confronti del distress promuovendo il benessere psicologico.

Sirri, L., Tossani, E., Liggieri, R., Grandi, S. (2010).

Qualità di vita e benessere psicologico nel trapianto cardiaco.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 128

Introduzione. Le ricerche che hanno confrontato la qualità di vita tra trapiantati di cuore e popolazione generale si sono basate soprattutto su dati normativi piuttosto che su campioni bilanciati per variabili socio-demografiche. Questo studio ha esaminato qualità di vita, benessere psicologico e distress in pazienti con trapianto cardiaco (TC) e in un gruppo della popolazione generale, bilanciato per variabili socio-demografiche.

Metodi. Novantasei pazienti a 4.4 (\pm 3.2) anni dal TC (83% maschi, età media 56 \pm 10.1 anni) e 99 soggetti di controllo (età media 56.8 \pm 10.7 anni) hanno compilato il World Health Organization Quality of Life-BREF (WHOQOL-BREF) (qualità di vita fisica, psicologica, sociale, ambientale), le Psychological Well-Being scales (PWB) di C. Ryff (autonomia, padronanza ambientale, crescita personale, scopo nella vita, relazioni positive con gli altri, accettazione di sé) e il Symptom Questionnaire (SQ) di R. Kellner

(ansia, depressione, somatizzazione, ostilità). Risultati. I pazienti si differenziano dai soggetti di controllo per livelli più bassi di crescita personale (PWB), relazioni positive con gli altri (PWB) e qualità di vita sociale (WHOQOL-BREF). I trapiantati, tuttavia, sono più soddisfatti per la qualità di vita ambientale. I punteggi al SQ non differiscono significativamente tra i due gruppi.

Discussione. Il TC si associa a una qualità di vita e a un benessere psicologico simili alla popolazione generale, ad eccezione della dimensione dei rapporti sociali. L'elevata qualità di vita ambientale dopo il TC riflette la soddisfazione per la capacità di spostamento e indipendenza a cui i soggetti avevano dovuto rinunciare a causa del disturbo cardiaco.

Strappato, G., Offidani, E., e Ruini, C. (2010).

Crescita posttraumatica e gratitudine in pazienti con carcinoma mammario. IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 130.

Il concetto di gratitudine viene avvertito psicologicamente come un senso di riconoscenza ed apprezzamento della vita e la capacità di esprimerla e di farne esperienza è essenziale per la salute psicologica. Dagli studi di validazione (McCullough et al., 2002), la predisposizione verso la gratitudine è risultata positivamente associata ad emozioni positive, benessere, comportamenti e tratti pro sociali, religiosità e spiritualità; inoltre sono state dimostrate relazioni negative con invidia, gelosia, attitudini materialistiche e tratti narcisistici. Nel nostro studio sulla Crescita Posttraumatica in 60 pazienti sopravvissute a tumore della mammella, confrontate con un gruppo di controllo di donne sane, abbiamo voluto anche analizzare il rapporto tra il senso di Gratitudine e i livelli di Crescita Posttraumatica. Dai dati relativi al GQ-6 non sono emerse differenze nei due gruppi al t-test di Student per cui le pazienti con carcinoma della mammella non evidenziano una predisposizione alla gratitudine significativamente maggiore delle donne sane. Ma l'analisi delle correlazioni tra la PTG e la Gratitudine ha dimostrato correlazioni significative positive tra il grado di PTG nelle sottoscale delle nuove possibilità, della spiritualità e del punteggio totale della PTGI, nelle pazienti oncologiche, diversamente dalle donne sane. La riconoscenza e la gratitudine scaturiscono probabilmente dalla consapevolezza di aver potuto avvalersi di una diagnosi precoce, di personale sanitario competente che ha dato loro fiducia nella guarigione, del sostegno concreto di familiari ed amici e della propria crescita spirituale. Provare riconoscenza e gratitudine, in eventi altamente destabilizzanti come la malattia oncologica,

rivela un elevato grado di crescita personale, quindi, l'inserimento di elementi dell'approccio teorico della gratitudine alla psicoterapia cognitiva potrebbero produrne un miglioramento.

Vescovelli, F., e Ruini, C. (2010).

Le relazioni di coppia nell'ottica della psicologia positiva. IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 131.

La Psicologia Positiva e numerosi studi recenti sottolineano che la presenza di relazioni positive e, in particolare, di relazione intime e di rapporti di coppia, influenzano in varie modalità e con la mediazione di differenti fattori, la felicità e il benessere psichico e fisico delle persone. Alcuni modelli relativi all'amore e al rapporto di coppia, seppur nati in ambiti non propriamente clinici, potrebbero essere letti nella cornice di riferimento della Psicologia Positiva e fornire un supporto epistemologico agli interventi clinici recentemente introdotti da tale disciplina. Fra di essi possiamo includere: la teoria della triangolazione dell'amore di Sternberg, il modello tipologico di Susan e Clyde Hendrick, il modello centrato sull'importanza della condivisione di emozioni e di eventi positivi di Shelly Gable e Barbara Fredrickson, le ricerche sui fattori predittivi di stabilità e soddisfazione matrimoniale di John Gottman. A livello di intervento, fra il Modello McMaster di Funzionamento Familiare e la Well-Being Therapy si potrebbe ipotizzare un parallelismo e un'integrazione poichè essi si basano su presupposti simili. Alla luce dell'approccio della Psicologia Positiva, l'utilizzo sequenziale di tali modelli potrebbe rafforzare in maniera più completa il benessere psicologico e relazionale della persona. Accanto agli approcci terapeutici più consolidati per la coppia, recentemente si stanno inoltre diffondendo tecniche innovative, derivate dalla Psicoterapia Positiva e dalla Mindfulness individuale che mirano a promuovere proprio quelle dimensioni del funzionamento di coppia descritte dai modelli considerati come significative e predittive della stabilità e del benessere della coppia. Occorrono, tuttavia, numerosi studi controllati che le testino.

Zaccagnini, E. (2010).

Processazione delle informazioni e Psicologia Positiva. IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 133.

Tema: l'importanza della memoria episodica, di quella prospettica e dello stato di cognizione libera per l'incremento del benessere della persona.

Metodo: analisi degli studi e delle

sperimentazioni inerenti alla scoperta del Sistema Cerebrale di Default -sostrato neurofisiologico di una delle principali fasi della processazione delle informazioni in chiave mistica- e possibili applicazioni delle loro conclusioni alla Psicologia Positiva

Risultati: La memoria episodica non è una semplice registrazione degli eventi (Schacter 1996). Secondo la teoria della memoria costruttiva (Bartlett 1932; Schacter, Norman e Koustaal 1998; Schacter e Addis 2007) la codifica di nuove esperienze in memoria avviene per distribuzione diffusa di rappresentazioni sotto forma di modelli di caratteristiche in differenti parti del cervello. Il recupero è un processo opposto detto di "completamento di modello". L'assemblaggio di recupero fornisce una ripresentazione di episodi o di dettagli di episodi in chiave prospettica e astratta che motivano il recupero delle passate esperienze in chiave adattiva. Tale assemblaggio avviene nella dimensione di pensiero detto "stato di cognizione libera"

La scoperta del Sistema Cerebrale di Default (Schacter e Buckner 2008) e della sua attivazione in assenza di stimoli esterni si è dimostrata la base neurofisiologica dello stato di cognizione libera.

Importanza della distinzione tra episodi mnestici ad affettività negativa-sofferente ed episodi mnestici ad affettività positiva-serena. Utilizzo di entrambi i tipi di episodi in chiave di recupero-attivazione delle risorse individuali e, in generale, per stimolare un percorso eudaimonico (Ryan e Deci 2001). Importanza del concetto e dell'approccio di processazione delle informazioni nell'ipotesi-prospettiva di perdita di significato del confine-barriera tra psicoterapia-cura-malestere e processo psicologico-attivazione-delle-risorse-qualità-della-vita-benessere. Importanza della differenza tra diagnosi psichiatrica e diagnosi psicologica e del concetto di mappa psicologica per la valorizzazione delle applicazioni della Psicologia Positiva in ambito psicosomatico, clinico e sanitario

Schacter et altri (1996) Searching for memory: the Brain, the Mind and the Past. New York Basic Books

Schacter, D.L. Norman, K.A. & Koustaal, W. (1998) The cognitive neuroscience of constructive memory. Annu. Rev. Psychol. 49, 289-318 (doi:10.1146/annurev.psych.49.1.289)

Schacter, D.L. & Addis (2007), D.R. The optimistic brain. Nat. Neurosc. 10, 1345-1347

Buckner, R.L. Andrews-Hanna, J.R. & Schacter, D.L. (2008) The brain's default system: Anatomy, function and relevance to disease. In The Year in Cognitive Neuroscience 2008, ANN. N.Y. Acad. Sci. 1124, 1-38

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review

of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166

Zullo, M., e Tomba, E. (2010).

Relazione tra benessere psicologico autovalutato ed eterovalutato: uno studio sperimentale.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 135.

Introduzione. Fino ad oggi la misurazione del benessere si è effettuata usando procedure di autovalutazione. Tuttavia in ambito clinico l'intervista rappresenta il metodo di elezione. Sulla base del modello e dello strumento di benessere psicologico di Ryff è stato costruito uno strumento etero valutativo.

Metodi. Al fine di confrontare le differenze tra auto ed etero-valutazione del benessere psicologico, entrambi gli strumenti sono stati somministrati ad un campione di 103 soggetti (18-65; M = 34,11; DS = 12,4; 38 M, 65 F). È stata eseguita un'analisi della correlazione bivariata tra i due strumenti, è stata effettuata un'analisi della correlazione per valutare le differenze tra benessere autovalutato ed eterovalutato in base all'età, mentre il t-test è stato usato per valutare le differenze in base al genere.

Risultati. Tutte le scale della PWB e dell'Intervista correlano significativamente e positivamente tra di loro, ad eccezione della Crescita Personale. L'età correla significativamente e positivamente con le scale dell'Autonomia, della Padronanza Ambientale e dell'Autoaccettazione del PWB e negativamente con la Crescita Personale del PWB, mentre non correla con nessuna dimensione misurata dall'Intervista. Emergono invece differenze significative tra maschi e femmine nelle dimensioni Crescita Personale del PWB e Padronanza Ambientale e Autoaccettazione dell'Intervista.

Discussione. Dalle indagini eseguite emerge che i due strumenti misurano in modo diverso le stesse dimensioni di benessere, pur confermandone la dinamicità e le differenze di genere. L'Intervista sul Benessere, tuttavia, presenta delle debolezze che al momento non permettono di considerarla uno strumento valido per la misurazione del benessere psicologico.

SALUTE E PROMOZIONE DEL BENESSERE

Aiello, G. e Finsterle, G. (2009).

The use of psycho-acoustical transitional sessions in patients suffering of moderate and severe Alzheimer's disease.

Activitas Nervosa Superior Rediviva, 51, 1-2.

The Psycho-Acoustical Transitional (PAT) session is a completely defined setting from a mathematical-physical point of view that

promotes large-scale functional connectivity between neural populations. Phenomenologically this phenomenon can be described as a modulation of the state of consciousness, inducing the unfolding of a clinical ecstatic state in normal subjects, improving for at least 48 hours psychophysical performances and enhancing the "flow" state. A multi-gradient micro-synchronized fractal sound stimulus (Pink Noise) is used, reproduced following the procedures foreseen for AVS Virtual Audio Standard®'s audio reproducing system during a 20 minutes listening session.

A study was organized to evaluate if PAT sessions could induce a (positive) change in Alzheimer's affected subjects, recovered in a nurse (Fondazione Girolodi-Forcella-Ugoni) for their total inability to conduce an autonomous life.

Six subjects were selected, three testable and three non testable for their seriously compromised mental abilities. Mini Mental State Evaluation (MMSE), Token and Corsi test have been evaluated before, during and after the exposition to 13 PAT Sessions, once a week, for 4 months.

The three non testable subjects didn't show significant improvement of mental abilities and remained non testable at the end of the evaluation period. The three testable subjects showed a significant score's increase in Corsi (+ 50-150%) and Token test (+ 50-110%), less evident in MMSE test. It seems that PAT sessions increase the topologic memory, may be "restoring" a primary mental space representation (Finsterle 2007) and opening some

new neural paths between subcortical and cortical areas.

These data seems to sustain the idea that PAT sessions' effects are related to an improvement of brain's "flexibility" and computation abilities, widening the research field concerning methodologies able to increase top-down/bottom-up neural communication and their possible clinical applications.

Aiello G., Finsterle G. (2005), "Modulazione dello stato di coscienza mediante l'ascolto di una stimolazione sonora a struttura casuale in un campo olofonico: fenomenologia dell'esperienza, ipotesi teoriche e prime analisi elettroencefalografiche", in *Abstracts XIII Congresso Nazionale AIAMC, Vivere in una società a rischio*, pp. 4-5, Milano.

Finsterle G. (2006), "The "mirror effect" in sound's fusion time: the integration of two specular sound fields in one mental-virtual holophonic sound field. Phenomenology and applications", in *Abstracts of the International CIANS Conference, Neuro-Psycho-Physiological and Social research and interventions from an interdisciplinary point of view*, pp. 28-29, Milano.

Finsterle G. (2007), "L'incanto di Orfeo e i

sincronismi neurali corticali. Introduzione alla Psico-Acustica Transizionale", in *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*, a cura di Delle Fave A., Franco Angeli, Milano, pp. 208-227.

Bassi, M. e Delle Fave, A. (2007).

L'esperienza della disabilità: Selezione psicologica e promozione del benessere.

Psicologia della Salute, 1, 31-46.

A livello internazionale si sta diffondendo una nuova concezione di disabilità, intesa come modalità di funzionamento che implica componenti biologiche, psicologiche e sociali. In questa prospettiva e nell'ottica della promozione del benessere, questo studio ha analizzato la qualità dell'esperienza e la progettualità di 50 persone con disabilità motorie precoci ($N = 25$) e acquisite ($N = 25$), di età compresa tra i 30 e 40 anni. Particolare attenzione è stata prestata ad una specifica condizione di benessere, l'esperienza ottimale, stato positivo e complesso associato ad attività che vengono replicate preferenzialmente nel tempo attraverso il processo di selezione psicologica, promuovendo così lo sviluppo delle relative abilità. Tramite Flow Questionnaire e Life Theme Questionnaire sono state indagate le attività associate all'esperienza ottimale e a quella antitetica di apatia o anti-flow, le conquiste percepite nella vita attuale e gli obiettivi futuri. I risultati evidenziano che la selezione psicologica dei partecipanti è centrata su alcuni ambiti specifici: il lavoro, il tempo libero, le relazioni sociali e familiari, la salute e la vita personale. I partecipanti mostrano un buon livello di funzionamento psicologico: hanno elaborato la propria condizione fisica e reperiscono opportunità di esperienze ottimali nella vita quotidiana. Tra i fattori che ostacolano la piena realizzazione personale spiccano, tuttavia, le difficoltà di integrazione sociale. Questo aspetto cruciale deve essere adeguatamente tenuto in considerazione al fine di promuovere il benessere delle persone con disabilità.

Delle Fave A. e Bassi, M. (2007). *Psicologia e Salute. L'esperienza di utenti e operatori*. Torino: UTET Università.

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2004). Bringing subjectivity into focus: Optimal experiences, life themes, and person-centered rehabilitation. In P.A. Linley, S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp.581-597). New York: Wiley.

Bassi, M. e Delle Fave, A. (2009).

Disability and eudaimonia (presentazione orale).

23rd Annual Conference of the European Health Psychology Society. Psychology & Health, 24, 44. Pisa, Italy, 23-26 settembre.

Health professionals are becoming increasingly aware of the necessity to improve patients' long-term quality of life through the promotion of their autonomy and well-being, but also of their responsibility and active adherence to treatments and to healthy lifestyles. Nevertheless, the strictly biomedical approach is still prevailing in most countries and health services. Several studies emphasize the necessity to consider quality of life as a relative concept, which should not be related to health conditions only. Within the eudaimonic perspective in positive psychology, researchers have identified several key components of well-being, such as daily opportunities for optimal experiences, commitment to the pursuit of life goals, cultivation of skills and competencies. Our research group has investigated these topics among people with sensorial and motor disabilities, varying in age, educational level, and culture. The findings showed that the eudaimonic perspective, which emphasizes the role of engagement and resource development, is particularly suited in promoting well-being among individuals who have to cope with physical constraints and disability. The operationalization of related constructs in applied research can provide suggestions for designing and evaluating interventions in the domain of health promotion.

Delle Fave, A. e Maletto, C. (1992). Processi di attenzione e qualità dell'esperienza soggettiva nei non vedenti. In D. Galati (a cura di), *La psicologia dei non vedenti. Processi cognitivi, affettivi e strategie adattative* (pp. 321-353). Milano: Franco Angeli.

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2005). The relevance of subjective wellbeing to social policies: optimal experience and tailored intervention. In F. Huppert, B. Keverne e N. Baylis (Eds.), *The science of wellbeing* (pp.379-404). Oxford: Oxford University Press.

Bassi, M., Ferrario, N., Ba, G., Delle Fave, A. e Viganò, C. (2010).

Quality of experience and psychiatric rehabilitation: An ESM study among residential and semi-residential patients (presentazione orale).

5th European Conference on Positive Psychology. Book of abstracts, p. 69. Copenhagen, Danimarca, 23-26 giugno.

Background: The US Psychiatric Rehabilitation Association defines rehabilitation as the process promoting recovery, community integration and improved quality of life for persons with any mental health condition seriously impairing their ability to lead meaningful lives. Rehabilitation services help individuals develop skills and access resources needed to

increase their capacity to be successful and satisfied in their living environments. Understanding patients' quality of experience during rehabilitation thus plays a crucial role in assessing both patients' advancements and provided services. In particular, the association of rehabilitation tasks with optimal experience can be an indicator of the level of individual well-being and success in developing personal skills in the face of environmental challenges. Aims: We aimed at evaluating psychiatric patients' quality of experience and opportunities for optimal experience during structured rehabilitation tasks and during free-time activities. Methods: A group of 27 participants were recruited from an Italian Rehabilitation Center: 12 residential patients (RP) and 15 semi-residential patients (SRP) diagnosed with psychosis or major affective disorder. Participants were administered ESM for one week, providing online repeated information on their daily activities and associated experience. Data were analyzed through the experience fluctuation model based on the relationship between perceived environmental challenges and personal skills. Results: Both RP and SRP identified high challenges in rehabilitation activities. However, SRP most frequently retrieved opportunities for optimal experience, while RP primarily reported anxiety and arousal. For both groups, free-time activities were predominantly associated with boredom, apathy and relaxation. Conclusions: Results are discussed based on participants' typology (residential vs semi-residential), and suggest the importance of structured rehabilitation activities in order to contrast the regression into states of apathy and psychic disruption characterizing free-time activities, and to favor the retrieval of positive and complex experiences. They further support the role of subjective assessment methods in evaluating the effectiveness of rehabilitation programs.

de Vries, M.W. (Ed.) (1992). *The experience of psychopathology. Investigating mental disorders in their natural settings*. New York: Cambridge University.

Delle Fave, A. (2010). Development through disability. The unfolding and sharing of psychological resources. In G.W. Burns (Ed.), *Happiness, healing, enhancement. Your casebook collection for applying positive psychology in the therapy* (pp.88-99). Hoboken, NJ: Wiley&Sons.

Colombo, F., Baruffi, M., Bielli, D., Corsale, B., Marchi, S. e Goldwurm, G.F. (2007).

I gruppi di psicologia positiva applicata. XIV Congresso Nazionale dell'Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento. Genova, 8-11 novembre.

Discostandosi dai tradizionali rami della psicologia generale e della psicopatologia, la

psicologia positiva studia i modelli teorici ed i meccanismi che favoriscono il benessere soggettivo e psicologico, implementando, altresì, specifiche procedure per accrescere la qualità della vita a partire da condizioni di "normalità". Se, infatti, nel trattamento della psicopatologia si promuovono e si incrementano le risorse dell'individuo, affinché si allontani da una situazione patologica e raggiunga uno stato di benessere normale, la psicologia positiva intende accrescere il benessere soggettivo e la felicità a partire da situazioni psichiche normali e non patologiche.

Nel contesto italiano, gli autori hanno sperimentato (su più di 100 soggetti) diverse metodologie quali il Subjective Well-being, il training di ottimismo, e il training di meditazione. Si tratta di interventi che impiegano strategie cognitivo-comportamentali di cambiamento personale. In tutti e tre i casi si è trattato di interventi di gruppo svolti con soggetti non patologici. I risultati sono incoraggianti.

Verranno presentati inoltre il razionale degli interventi applicativi di psicologia positiva, il rapporto con le strategie cognitivo-comportamentali e le implicazioni per il lavoro clinico.

Goldwurm G. F., Baruffi M. e Colombo F. (2004). *Qualità della vita e benessere psicologico. Aspetti comportamentali e cognitivi del vivere felice*, McGraw-Hill, Milano.

Goldwurm G.F., Baruffi M., Bielli D., Colombo F., Corsale B., Marchi S. (2007). Training applicativi in psicologia positiva. In Delle Fave A. (a cura di). *La condivisione del benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*. FrancoAngeli, Milano.

Goldwurm G. F., Bielli D., Corsale B., Marchi S. (2006). Optimism training: methodology and results. *Homeostasis* 44: 7-33.

Crocetti, A. e Colombo, F. (2010).

I corsi per lo sviluppo personale: Una valutazione.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55/3: 107.

In accordo con le linee guida dell'OMS, specifica attenzione deve essere dedicata alla promozione della salute e del benessere fisico, psicologico e sociale. La Psicologia Positiva si inserisce in tale ottica, ponendosi l'obiettivo di migliorare la qualità della vita e di potenziare lo sviluppo delle risorse dell'individuo.

Nostro obiettivo qui è contribuire alla comprensione di quali modalità possano essere utili per un effettivo sviluppo del benessere personale.

Abbiamo pertanto confrontato quattro gruppi ad inizio e fine di differenti esperienze: a) un gruppo ha seguito il Subjective Well-Being

Training (Goldwurm, Baruffi, Colombo 2004) organizzato in otto incontri di due ore ciascuno; b) un gruppo ha seguito un corso di sviluppo dell'autostima; c) un gruppo ha seguito un corso per la gestione dello stress; d) il gruppo in lista di attesa non ha seguito alcun corso.

In particolare presenteremo la valutazione degli effetti pre/post-test sul livello generale di benessere.

Emergono differenze tra le esperienze, analizzate, con maggiore incremento del livello di benessere nel gruppo che ha seguito il programma di Subjective Well-Being Training.

I risultati ottenuti suggeriscono l'opportunità di proporre specifici protocolli per lo sviluppo del benessere personale, derivanti da evidenze sperimentali.

Goldwurm G.F., Baruffi M., Colombo F. (2004). *Qualità della vita e benessere psicologico*. McGraw-Hill, Milano.

Delle Fave, A. (2007).

Well-being and disease: oxymoron or opportunity? (lectio magistralis).

1st Conference of Applied Positive Psychology. Book of abstracts, p. 25. Warwick, UK, 18-20 aprile.

Researchers, professionals and institutions presently agree that health is a multidimensional construct which includes physical, social and psychological dimensions. Throughout the last three decades, WHO repeatedly claimed that health is not simply absence of pathology, but a state of physical, psychological, social and spiritual well-being. In the domain of medicine, the limitations of the biomedical approach, focused on symptoms and deficits, were firstly pointed out by Engels, who formalized the biopsychosocial model, centered on the patient as a person, a carrier of a specific cultural background, an individual with a subjective interpretation and experience of health, disease, quality of life, and well-being. This patient-centered approach to health and disease is substantially consistent with the basic assumptions of positive psychology. Constructs such as hope, sense of coherence, post-traumatic growth, optimism, and positive illusions represent key resources to attain optimal daily functioning and good quality of life despite physical limitations and poor health conditions. The positive psychology approach can provide health professionals with theoretical instruments to understand their patients' patterns of coping and adjustment to disease, and with intervention models to support patients' autonomy, well-being, responsibility and adherence. As concerns primary prevention, the spreading of unhealthy but psychologically rewarding behaviors requires the development of health

promotion strategies focusing on the positive psychological dimensions of health. The eudaimonic perspective in positive psychology is particularly suited to the needs of patients and health professionals, by virtue of its emphasis on the interdependence between the individual and contextual components of well-being. The construction of meanings, the strengthening of social relations, the cultivation of optimal experiences, the pursuit of higher levels of complexity in the interpretation of one's own life history represent powerful tools to support individuals and caregivers in the process of adaptation to disease. However, in order to put the potentials of this approach into practice, substantial changes are needed in medical and patient education, as well as in health services structures and social policies. Researchers and professionals in positive psychology can play a paramount role in promoting these changes at the individual and community levels.

Delle Fave A. e Bassi, M. (2007). *Psicologia e Salute. L'esperienza di utenti e operatori*. Torino: UTET Università.

Delle Fave, A. (2010).

Psicologia positiva e promozione della salute. L'Arco di Giano, Rivista di Medical Humanities, 64, 29-41.

Negli ultimi decenni il benessere, il comportamento sano e il funzionamento ottimale sono diventati oggetto di interesse per i ricercatori (Delle Fave, 2007a). L'attenzione alla prevenzione rispetto alla cura, la valorizzazione delle risorse rispetto alla compensazione delle carenze, la formalizzazione di modelli di comportamento sano e adattativo trovano applicazione nei più vari settori di intervento. In particolare, l'approccio bio-psico-sociale in medicina ha esteso il tradizionale modello di diagnosi e cura, centrato sul sintomo e sulla malattia, ad un approccio centrato sul paziente come individuo, con un proprio bagaglio culturale e un punto di vista personale. In questa prospettiva assumono importanza gli indicatori soggettivi della salute e della qualità di vita, che permettono di identificare meglio le risorse e potenzialità dell'individuo e le carenze e offerte dell'ambiente. L'approccio eudaimonico risulta particolarmente utile nell'ambito della gestione della salute Infatti, muovere da una *Weltanschauung* che abbia come riferimento la cognizione di ciò che è possibile, desiderabile e significativo per il singolo e per la comunità permette di prestare attenzione a risorse, punti di forza, processi di crescita e strategie di implementazione delle abilità e capacità in una prospettiva ampia, che non scinda lo sviluppo delle potenzialità individuali dall'*empowerment* sociale, il benessere del singolo dalle risorse della

comunità, e che nello stesso tempo possa prescindere almeno in parte dalle oggettive condizioni di salute individuali.

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2005). The relevance of subjective wellbeing to social policies: optimal experience and tailored intervention. In F. Huppert, B. Keverne e N. Baylis (Eds.), *The science of wellbeing* (pp. 379-404). Oxford: Oxford University Press.

Delle Fave, A. e Fava, G.A. (2010). Positive therapy and social change. In R. Biswas-Diener (Ed.), *Positive Psychology and Social Change*. Dordrecht: Springer Science.

Finsterle G., e Pignatti, R. (2010).

The listening of Pink Noise or music reproduced by the AVS Virtual Audio Standard® audio system is effective in reducing or solving migraine symptoms.

XL Congress of European Association for Behavioural & Cognitive Therapies. Book of Abstracts. Milano, 7-10 ottobre.

We report here that the listening of music or Pink Noise (PN) via the multi-gradient micro-synchronized audio reproducing system (AVS) (Finsterle, 2003) can be able to reduce or eliminate migraine symptoms during or after a short listening session (20 min).

In three out of four cases (age 30-50, 2F 2M), subjects were administered with a fractal sound stimulus, the so-called PN, whilst in the remaining case the stimulus was music (classical, jazz, pop).

In two cases, the goal of the session was even blinded to the subject himself, because the listening to, respectively, music and PN, happened without conscious intention to reduce migraine. That is, a subject listened to a short demo of music reproduction during an open to public Hi-Fi show, and another subject was just experiencing the PN for other reasons.

In the other two cases the administration of PN was done foreseeing the standard protocol for Psycho-Acoustical Transitional (PAT) session (Finsterle, 2007), reducing or eliminating symptoms within one hour after the session started.

In all cases the elimination of symptoms (pain, aura) was stable, at least for one week.

Three subjects were usually utilizing drugs to reduce their symptoms and they described the effectiveness of the listening sessions as equivalent to drugs and easy to experience.

We can state that the stimulus (PN or music) seemed not to be important to obtain effects on migraine; by contrast, the crucial factor should reside in the fact that administration was performed via the AVS multi-gradient micro-synchronization, which could operate on deleting the dis-functional neural patterns, as possible causes of symptoms. Yet, the neurophysiological bases of these effects are

still unknown and matter of research.

Finsterle G. (2007), L'Incanto di Orfeo e i sincronismi neurali corticali. Introduzione alla Psico-Acustica Transizionale, in AA.VV., *La condivisione del Benessere. Il contributo della Psicologia Positiva*, a cura di Delle Fave A., Franco Angeli, Milano.

Finsterle G. (2003), Recording and play-back two-channel system for providing a holophonic reproduction of sounds, in "The NASA Astrophysics Data System", Harvard. Retrievable on the web at <http://adsabs.harvard.edu/abs/2003ASAJ..113Q1196F>

Magrin, M.E., Mariani, G., Isabella, De, Gallucci, G., Russo, M., Girelli, A., Piatti, A., Colapinto, P., e Scignaro, M. (2010).

Studying adjustment in emerging diabetes type 1 adults: A positive health perspective and model.

Psychology and Health, Supplement 1, 267.

Objectives. Recently, emerging adults with diabetes type 1 have been recognized as a high risk group (Benchell et al., 2007). The unique needs of these specific group pose a challenge to positive health psychology both from a theoretical and methodological point of view.

The aim of the study is to identify pattern of resilience in this population moving from the Positive Health perspective (Seligman, 2008).

Methods. The research design was established after year-long work meetings involving scientists, psychologists and physician. The study is longitudinal and involves the all population of the diabetes type 1 patients of the Lombardia (i.e. a country in Northern Italy).

Results. This approach permitted to design a multidimensional model that could integrate some of the more recent theories and model of the health psychology: the Process-Oriented Identity Research (Luyckx, 2008), the Eudaimonic approach to psychological well-being (Ryff & Singer, 2008) and the Social Health and Well being emerging agenda (Haslam et al., 2009). Further this study foster a real comparison between the psychologists and the physicians involved in the research.

Conclusions. A positive health research need a multidimensional approach that integrate both different perspectives and models of well-being within the same study.

Magrin, M.E., Monticelli, C., Selmi, C., Meda, F., Podda, M., Giorgini, A., Cocchi, C.A., Zuin, M., e Scignaro, M. (2010).

Resilience affects the quality of life in patients with chronic hepatitis C.

Psychology and Health, 25, Supplement 1, 267-268.

Objectives. No data are available for resilience in chronic hepatitis C (CHC). The present study aimed to fill this gap.

Methods. The study was conducted among 149 patients with CHC (55% females) with no signs of cirrhosis decompensation or mood and anxiety disorders. Among these, 87 (58%) were naïve to antiviral therapies and 62 (42%) had previously undergone antiviral treatments and were non responders or relapsers. All patients were administered questionnaires to determine their sense of coherence (Antonovsky, 1993) as a marker of resilience; psychological well-being (Ryff & Singer, 1995); psychological distress (Politi et al., GHQ) and health-related quality of life (CLDQ).

Results. Sobel test highlighted the role of psychological well being in mediating the relationship between sense of coherence and both psychological distress ($\beta = 41^{***}$; $R^2 = .35$; $z = 3,27^{**}$) and health-related quality of life ($\beta = 33^{***}$; $R^2 = .20$; $z = 4,08^{**}$). No significant differences were observed between previously treated and naïve patients.

Conclusions. Our results confirm the role of resilience in fostering psychological well-being and adjustment to stress life event. From a clinical point of view the present data suggest the importance of intervention that enhance the cognizance of order, coherence and purpose in one's existence and life.

Magrin, M.E., Scignaro, M., e Steca, P. (2007).

La sfida delle avversità: minaccia o transizioni di crescita?

Psicologia della Salute, 1, 11-32.

L'articolo descrive il concetto di crescita post-traumatica, i suoi fondamenti teorici e alcune problematiche metodologiche relative alla ricerca.

Il termine crescita post-traumatica si riferisce all'esperienza di un cambiamento psicologico risultante dalla lotta personale con circostanze di vita altamente sfidanti (Tedeschi, Calhoun, 2004). L'idea che esiste la possibilità di un "guadagno" personale nelle esperienze della sofferenza è una credenza antica. Tuttavia è solo in anni piuttosto recenti che il tema della crescita attraverso le avversità è diventato oggetto di molti lavori teorici ed empirici (Hegelson, 2006). La crescita può avvenire in seguito ad una molteplicità di eventi stressanti o traumatici (Linley, Joseph, 2004) e i cambiamenti positivi osservati dopo questi eventi sono stati definiti attraverso una molteplicità di termini intercambiabili. La crescita post-traumatica contempla tre differenti ma interconnessi domini di crescita: identità personale, relazioni interpersonali, filosofia di vita. Esistono tre principali prospettive teoriche che studiano i meccanismi sottesi alla crescita: il modello

descrittivo funzionale di Tedeschi e Calhoun (2004), la prospettiva evolucionistica bio-psico-sociale di Christopher (2004) e la Teoria della Valutazione Organismica di Joseph e Linley (2005). Sebbene siano ancora molti gli aspetti legati alla crescita che necessitano di un'ulteriore analisi, il suo studio costituisce un interessante ambito di indagine per il movimento della Psicologia Positiva, impegnato nell'offrire una prospettiva integrale dell'esperienza umana, sia positiva che negativa (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Nosenzo, M.A., Colombo, F., Corsi, F., Faini, I., Bossi, M., Spartani, A., Cattaneo, M.T., Trabucchi, E., Tosca, N., Filippi, N. e Delle Fave, A. (2008).

Neoplasia mammaria e mobilitazione di risorse personali e relazionali.

Psicologia della Salute, 1, 9-22.

La valutazione della qualità di vita percepita nel gestire condizioni patologiche permette di sviluppare interventi finalizzati alla promozione del benessere dei pazienti a partire dalla prospettiva soggettiva. In particolare, una condizione patologica può essere considerata come fonte di minaccia o come fonte di sfide e stimoli. E' pertanto possibile individuarne aspetti positivi, in termini di conseguenze sulla vita quotidiana e sulla progettualità della persona. In base a questi presupposti, si illustreranno i risultati ottenuti da una ricerca condotta su 46 donne operate per neoplasia mammaria, allo scopo di analizzare: a) le risorse individuali percepite e mobilitate nella gestione della malattia; b) il reperimento di conseguenze positive della malattia e di opportunità d'azione impegnative e complesse (esperienze ottimali) nella vita quotidiana; c) la valutazione della comunicazione sanitaria. Tali elementi saranno anche valutati in relazione allo stile decisionale delle pazienti, in particolare al loro bisogno di chiusura cognitiva (need for closure).

Delle Fave, A. (2006). The impact of subjective experience on the quality of life: a central issue for health professionals. In M. Csikszentmihalyi e I. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 262-290). New York: Oxford University Press.

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

Offidani, E., Bevilacqua, R., Ruini, C. (2009).

Disagio e Benessere: alla ricerca dei mediatori fisiologici.

Rivista di Psichiatria, 44 (2) 102-109.

AIM: The aim of the present study is to describe the relationship between

psychological well-being, ill-being and biological correlates on a sample of Italian blood donors. Particularly, specific correlations with biological correlates were analysed. MATERIALS AND METHODS: Sample consisted of 58 blood donors. Biological parameters were assessed using the usual blood analyses. Psychological well-being, ill-being and stress were assessed respectively with the Psychological Well-Being scale (PWB), the Symptom Questionnaire (SQ), and the Psychosocial Index (PSI). Pearson Correlations were computed between these scores and biological indexes. RESULTS: A significant positive correlation between different scales of SQ and PSI and platelets was found, while the same parameter showed a significant negative correlation with the Environmental Mastery subscale (PWB). DISCUSSION: Results add clues to the growing literature concerning the link between health and well-being. Particularly, platelets data confirms previous literature on the relationship with the distress measures, but in this study it also displays an unexpected correlation with a well being dimension (Environmental Mastery).

Offidani, E., Ruini, C., Vescovelli, F., Albieri, E., e Visani, D. (2010).

Distress, benessere e parametri immunitari. IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 117.

Introduzione: Nel corso degli ultimi decenni numerosi studi hanno indagato la relazione esistente tra parametri immunitari e distress psicologico. Ad oggi, ancora poco si sa del rapporto che lega il benessere psicologico alla variabilità nei parametri immunitari. Lo scopo di questo studio è indagare la relazione tra parametri immunitari, distress e benessere psicologico in un campione di 244 donatori di sangue afferenti a diversi centri Avis del centro-nord. Metodi: Attraverso l'analisi della regressione (metodo stepwise) è stata indagata la relazione esistente tra parametri immunitari, valutati attraverso analisi di routine effettuate prima della donazione, e variabili sociodemografiche (età, genere, occupazione, stato sociale, etc) e psicologiche. In particolare la presenza di distress è stata valutata attraverso la somministrazione del Symptom Questionnaire di Kellner (SQ) e lo Psychosocial Index (PSI). Inoltre il Temperament and Character Inventory (TCI) e le Psychological Well-Being scales (PWB) di Ryff sono state utilizzate per valutare rispettivamente tratti di personalità e benessere psicologico. Risultati: I risultati hanno evidenziato che mentre lo stress e l'uso di alcolici sembrano avere un effetto immunosoppressivo sulla conta leucocitaria, la presenza di sintomi somatici, fumo e auto direzionalità risulta associata ad un aumento dei leucociti. Nello specifico,

mentre neutrofili, eosinofili e linfociti sono associati rispettivamente a variabili relative alle differenze di genere, presenza di allergie e fumo, i monociti risultano significativamente associati non solo alle differenze di genere ma anche alla presenza di ostilità e padronanza ambientale, per cui all'aumentare della padronanza ambientale corrisponde un aumento nella numerosità monocitaria. Discussione: Sebbene lo studio presenti diversi limiti (scarsa numerosità, uso di parametri immunitari aspecifici), i risultati hanno mostrato la presenza di una relazione significativa tra parametri immunitari e distress e benessere psicologico, sottolineando la necessità di studi che approfondiscano il ruolo svolto dal benessere psicologico nell'ambito della salute individuale.

Preziosa, A., Riva, G. e Delle Fave, A. (2008).

L'esperienza soggettiva dell'obesità: implicazioni diagnostico-terapeutiche. Psicologia della Salute, 1, 39-58.

La crescente diffusione dell'obesità nella popolazione ha richiamato l'attenzione delle autorità sanitarie, in quanto si accompagna ad elevata morbilità e mortalità. La diagnosi ed il trattamento dell'obesità sono in prevalenza fondati su aspetti prettamente oggettivi, quali le dimensioni biologiche, socio-economiche e culturali del problema. In contrasto, numerosi studi hanno evidenziato l'importanza di considerare anche elementi soggettivi, quali la percezione di salute, la soddisfazione di vita, la qualità percepita delle relazioni sociali, gli obiettivi futuri. A partire da queste considerazioni è stato condotto uno studio sulla qualità dell'esperienza percepita da persone obese durante e dopo un trattamento ospedaliero. La raccolta dati longitudinale ha coinvolto 28 partecipanti. Si è utilizzata la procedura Experience Sampling Method (ESM), che fornisce informazioni in tempo reale, attraverso autovalutazioni ripetute nel corso di una settimana, sulla qualità dell'esperienza percepita nelle attività e situazioni quotidiane. Sono state effettuate due sessioni di rilevazione, una durante la degenza ed una dopo tre mesi. Durante l'ospedalizzazione i partecipanti hanno riportato un elevato investimento di risorse sull'esercizio fisico, sulla modificazione delle abitudini alimentari e sul monitoraggio del proprio stato di salute. Dopo il rientro a casa, al contrario, si è rilevato un maggiore investimento sulla vita familiare e lavorativa, a fronte di un ridimensionamento dell'attenzione alla salute. Tali risultati evidenziano l'importanza di valutare le componenti contestuali, le opportunità d'azione percepite, le motivazioni e la mobilitazione di risorse individuali, ai fini della valutazione diagnostica e dello sviluppo di interventi personalizzati, ed integrati nel

contesto di vita reale di ciascun paziente.

Delle Fave, A. (a cura di) (2006). *Dimensions of well-being. Research and intervention.* Milano: Franco Angeli.

Delle Fave, A. e Marsicano, S. (a cura di) (2004). *L'umanizzazione dell'ospedale.* Milano: Franco Angeli.

Preziosa, A., Riva, G. e Delle Fave, A. (2008). The experience of obesity, promoting adherence and well-being (presentazione orale).

4th European Conference of Positive Psychology. Book of abstracts, p. 214. Opatija, Croazia, 1-4 luglio.

Background. Obesity is one of the greatest public health challenges, affecting a growing number of people around the world, and causing 10-13% of the deaths in European countries. Obesity is mostly treated at the pharmacological and medical level. However, the most critical issue in its treatment is not the weight loss, but its maintenance in the long run. Several studies showed that environmental and personal features, rather than physical ones, affect weight stability. The perception of well-being in daily life, the quality of social relationships, purpose in life and goal setting play a key role in influencing the quality of life of obese people. Aims. This study aimed at investigating the quality of experience of obese participants undergoing medical treatment, in order to identify factors fostering both long-term adherence and psychological well-being. Method. The sample comprised 28 participants, longitudinally tested in two sessions: during the hospital treatment and three months later at home. Data were gathered through Experience Sampling Method (ESM), a procedure providing repeated on-line sampling of subjective experience during real life. Flow Questionnaire and Life Theme Questionnaire explored the subjective evaluation of opportunities for optimal experiences and future goals. Results. During the hospital treatment participants mostly focused on their own health conditions, by paying attention to physical exercise, and by developing awareness of healthy eating behaviors. Back home, participants' attention to health dramatically decreased. Daily and social concerns such as family, relationships and work, prominently affected resource allocation and quality of experience. Most participants regained weight. Conclusion. Results suggest that, in order to be successful, obesity treatments should not only focus on patients' medical conditions and physical training. Interventions should rather take into account the social contexts and the patients' perception of daily opportunities for well-being, skill development and long-term goal pursuit.

Delle Fave, A. (a cura di) (2006). *Dimensions*

of well-being. *Research and intervention*. Milano: Franco Angeli.
Delle Fave, A. e Marsicano, S. (a cura di) (2004). *L'umanizzazione dell'ospedale*. Milano: Franco Angeli.

Riva, E. (2007).

Nel nome del Padre.

Passaggi. Rivista italiana di scienze transculturali – 13(07), pp. 69-98.

Il presente lavoro si propone, attraverso l'esposizione di un caso clinico, la storia di Mister X, di portare in luce una serie di tecniche cliniche, diagnostiche e terapeutiche, che afferiscono al modello transculturale della Scuola Cecchini-Pace di Milano. In particolare, in ambito diagnostico, verranno messi in luce degli strumenti di indagine e delle chiavi di lettura transculturali, dimostrando come siano funzionali anche per la comprensione di situazioni patologiche portate da soggetti autoctoni come Mister X. Agli strumenti transculturali si affiancherà l'utilizzo, per completare la diagnosi funzionale del paziente, anche di strumenti elaborati a partire dalle teorie del Flusso di Coscienza (Csikszentmihalyi, 1975; 1990) e della Creatività (Gardner, 1993). Flow e Creatività verranno inoltre utilizzati in maniera significativa tanto nella costruzione della relazione terapeutica (coinvolgendo tanto il paziente quanto il terapeuta), quanto come strumenti clinici all'interno del percorso di cura, accanto ad altri strumenti di tipo transculturale ed altri più classici di orientamento psicodinamico.

Riva E. (2010).

Psicologia positiva e psicoterapie psicodinamiche: L'utilizzo dell'esperienza di Flow come strumento clinico (presentazione orale).

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 122.

L'applicazione delle teorie e dei modelli della psicologia positiva nei contesti sanitari e negli interventi clinici inizia ad essere piuttosto studiata e diffusa (Linley, Joseph 2004) anche nel territorio nazionale (Bassi, Delle Fave, 2007; Delle Fave 2006). In ambito psicoterapico, più nello specifico, i maggiori apporti di tale disciplina si hanno nei modelli e nelle scuole cognitivo-comportamentali (Frisch 2006; Goldwum et al., 2004; 2007; Ruini, Tomba, Fava, 2007; Seligman 2002; Seligman, Peterson 2003), mentre minori sono gli studi clinici provenienti dall'ambito delle psicoterapie psicodinamiche (Summers, Barber, 2010). Obiettivo di questo contributo è di presentare un modello applicativo per l'utilizzo della psicologia Positiva alla Psicoterapia Psicodinamica (Riva, 2007), ed in particolare

per l'applicazione della teoria del Flow nelle sedute di Psicoterapia Transculturale (Castiglioni, Riva, Inghilleri, 2010).

Il modello prodotto e presentato è stato elaborato durante l'attività clinica, attraverso l'applicazione dei costrutti del modello tanto alla relazione terapeutica ed al setting terapeutico quanto al lavoro sull'esperienza quotidiana (Inghilleri, 1999) dei pazienti portata da loro spontaneamente in seduta (n=20).

Il contributo verterà sulla descrizione del modello applicativo del costrutto del Flow: a) alla relazione terapeutica e allo spazio del colloquio; b) alla promozione di cambiamento nella gestione delle attività quotidiane del paziente verso una crescita costruttiva del Sé ed una maggiore facilità di attivare autonomamente situazioni di benessere psicologico.

Il lavoro sarà esemplificato anche attraverso la descrizione di casi studio.

Ruini, C., Vescovelli, F., Strappato, G., Ottolini, F., e Offidani, E. (2010).

Il rapporto tra benessere psicologico e crescita post traumatica in pazienti con tumore al seno.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Medicina Psicosomatica, 55 (3), 123.

Introduzione: Le pazienti con tumore al seno non esperiscono solo una serie di fattori stressanti, quali la diagnosi stessa e le conseguenti procedure mediche, ma anche dei cambiamenti fisici e psicologici, che possono portare ad una maggiore crescita personale e percezione delle proprie risorse (crescita post-traumatica). Obiettivi: misurare i livelli di distress, benessere psicologico e crescita post-traumatica in un campione di pazienti con tumore al seno e confrontarli con quelli di un gruppo di controllo. Inoltre si vuole indagare il rapporto tra i costrutti di benessere psicologico e crescita post-traumatica. Metodi: 60 pazienti con tumore al seno e 60 soggetti di controllo hanno compilato: Post-traumatic Growth Inventory (PTGI), Psychological Well-being Scales (PWB), Symptom Questionnaire (SQ) e Psychosocial Index (PSI). Risultati: Il gruppo delle pazienti riporta livelli significativamente superiori di disagio (PSI), ansia, depressione e sintomi somatici (SQ) e significativamente inferiori di benessere. La crescita post-traumatica è più elevata nelle pazienti. Inoltre presenta correlazioni inverse e significative con molte scale di disagio (depressione, ostilità, distress), ma scarse con le dimensioni di benessere. Nel gruppo di controllo il pattern di correlazione tra PTGI, PWB e distress è opposto. Conclusioni: Questi dati suggeriscono che le pazienti con tumore al seno non presentano solo elementi disfunzionali (aumentato disagio e diminuito benessere) ma anche positivi, quali crescita personale, spiritualità e apprezzamento per la

vita. Inoltre, da un punto di vista clinimetrico, risulta necessario indagare ulteriormente il costrutto di crescita post-traumatica, che appare correlato in modo molto diverso nel gruppo sperimentale rispetto a quello di controllo.

Ruini, C., Vescovelli, F., Albieri, E., e Offidani, E. (2010).

Post traumatic growth, psychological well-being and distress in breast cancer patients: differences with healthy women.

5th European Conference on Positive Psychology, Copenhagen. Abstract Book, pp. 65-66.

Background: Breast cancer patients confront many distressing and disruptive experiences such as the impact of diagnosis itself, the medical procedures that follow and a variety of psychological threats and losses. However, many of them report positive outcomes and a period of psychological growth after successful treatment of their illness. These changes are often manifested through perceived new possibilities, personal strength, spiritual changes and appreciation of life. These dimensions can be subsumed under the rubric of posttraumatic growth. Aim: The aim of the study is to compare the levels of distress, symptomatology, psychological well-being, and post traumatic growth in breast cancer survivors and in healthy control subjects. Methods: a sample of breast cancer survivors (n=60; mean age=56 years) and 60 healthy women were administered the following self rated instruments: Post-traumatic Growth Inventory (PTGI), Psychological Well-being Scales (PWB), Symptom Questionnaire (SQ) and Psychosocial Index (PSI). Student t test was used to analyse the mean differences in the two groups. Results: Breast cancer patients reported significantly higher levels of distress (PSI), depression (SQ), somatic symptoms (SQ) and lower levels of psychological well-being (PWB environmental mastery, Purpose in life and Self-acceptance) compared to healthy women. However, the levels of post-traumatic growth were higher in the patients group, particularly in the spirituality and appreciation of life dimensions. Conclusions: Our findings, suggest that cancer patients do not present only negative characteristics (anxiety, depression and distress) and an impaired psychological well-being, but also positive aspects such as a sense of personal growth, spirituality and appreciation of life. These results may have implications in psycho-oncology, suggesting the importance of specific treatments for promoting psychological well-being and post-traumatic growth in breast cancer survivors.

Ruini, C., e Fava, GA. (2009).

Well-being therapy of generalized anxiety

disorder.

Journal of Clinical Psychology, 65(5),510-9.

Well-being therapy (WBT) aims to enhance psychological well-being based on Ryff's (1989) six dimensions: autonomy, personal growth, environmental mastery, purpose in life, positive relations, and self-acceptance. Previous studies have documented the efficacy of this psychotherapy in treating patients with mood and anxiety disorders and in preventing relapse in recurrent depression. We discuss and illustrate the use of WBT in generalized anxiety disorder. We present a case of a patient suffering from generalized anxiety disorder treated with cognitive-behavioral therapy followed by WBT.

Sani, F., Magrin, M.E., Scrignarò, M., e McCollum, R. (2010).

Subjective ingroup status, ingroup identification, and mental health.

British Journal of Social Psychology. First published online. DOI: 10.1348/014466610X517414

We present two studies exploring the effects of the relative standing of one's in-group in the social hierarchy, which we conceptualize as 'subjective in-group status', on mental health and well-being. Study 1 focuses on the subjective status of a professional in-group (prison guards) while Study 2 concerns the subjective status of the family in-group. Results show that higher subjective in-group status predicts better mental health (e.g., less depression) and greater well-being (e.g., higher satisfaction with life). Also, results demonstrate that the effects of subjective in-group status on mental health are mediated by the extent to which one subjectively identifies with the in-group.

Savio A., e Riva E. (2007).

La città policentrica: il ruolo dei servizi nella definizione dei processi identitari.

Passaggi. Rivista italiana di scienze transculturali – 14(07), pp. 15-53.

In questo saggio viene presa in esame una categoria specifica di spazi pubblici, i servizi socio-sanitari ed educativi territoriali, servizi pubblici ad accesso diretto e vincolati al legame con uno specifico contesto territoriale dalla ripartizione zonale. Tali servizi sono per statuto luogo di relazione, incontro, scambio e discussione (spesso di conflitto), in quanto la relazione stessa, oltre ad essere la necessaria modalità di incontro tra domanda ed offerta, è anche parte del metodo pedagogico o terapeutico che viene utilizzato per raggiungere il miglioramento atteso.

In questo quadro, quindi, vi sono tre categorie di attori: i servizi, gli operatori che vi lavorano ed i cittadini/possibili utenti. Essi costruiscono la propria relazione a partire

dalla lettura dei reciproci bisogni e delle reciproche risorse. Alla base di tali letture vi sono le percezioni dell'identità dell'altro, spesso viziate da pregiudizi, da bisogni e desideri inconsci, e la percezione dell'identità del territorio, che per semplificazione a volte viene letto come "depersonalizzato", e quindi generalizzato, oggettivizzato, reso statico, snaturato dalla sua essenza "luogo" di espressione delle esperienze soggettive dei cittadini, della loro vita quotidiana, e considerato come un mero contenitore di parti di popolazione numericamente definibili e staticamente descrivibili. Ci sofferma, in una prima parte del lavoro, tra tutti i termini chiave sopra esposti, su quello di *bisogni*, e su come essi connettano e diano senso e indirizzo alle relazioni tra persone e servizi territoriali. In seguito verrà analizzato come la relazione tra servizi e utenza sul territorio si sia sempre più snaturata, e quali siano stati i processi sociali e amministrativi che hanno favorito tale fenomeno. Infine saranno presi in esame ed approfonditi i parametri necessari per un'adeguata progettazione di interventi/servizi sociali, sanitari e educativi coerenti con l'identità del territorio, facendo particolare riferimento ad alcune esperienze territoriali (in particolare la Scuola Popolare del quartiere Gratosoglio, a Milano) all'interno delle quali si è recuperato un modello progettuale orientato alla persona, attraverso la promozione di esperienze di benessere soggettivo (*flow*) e delle personali competenze creative degli utenti.

Scrignarò, M., e Magrin, M.E. (2007).

Periodi di transizione e dimensione di senso: la resilienza nel paziente cardiopatico

Conferenza sulla Comunicazione per la Salute 2007 C.U.R.A., Milano, 8-10 novembre.

Introduzione. L'intervento psicologico che spesso affianca i percorsi di riabilitazione e cura di persone affette da patologie organiche è sostanzialmente orientato alla cura della sintomatologia psichica che, non di rado, accompagna l'insorgenza della patologia, con l'obiettivo di ripristinare le condizioni funzionali di partenza.

Nell'ultimo decennio la Psicologia della Salute ha rivolto lo sguardo verso la componente 'resiliente' (Magrin, Viganò, 2006) del funzionamento psicologico orientando i propri sforzi alla studio dei fattori salutogenici (Antonovsky, 1987) che promuovono un adattamento efficace in contesti problematici (Bonanno, 2004; Roisman, 2005; Nelson, Simmons, 2003).

Tra i fattori di resilienza indagati un rilievo particolare riveste la dimensione di senso: numerosi studi internazionali ne documentano la relazione con effetti positivi sulla salute mentale e generale (Reker e Chamberlain, 2000; Steger e Frazier, 2005; Krause, 2005).

Metodo. Verranno presentati i risultati di uno studio multi-metodo condotto su due gruppi (N=90; N=54) di soggetti cardiopatici inseriti in un percorso di riabilitazione cardiaca esaminati in fase post-acuta (angina) e post-traumatica (infarto). L'obiettivo dell'indagine è consistito nel verificare la natura salutogenica della dimensione di senso rilevata attraverso il *Sense of coherence Questionnaire* (SOC, versione 13 item) (Antonovsky, 1993) e attraverso uno stimolo narrativo estrapolato dall'Autobiografia Guidata di McAdams (1997). Per gli outcome di salute ci si è avvalsi del Questionario SF36 (Apolone, Mosconi, 1998) e dell'inventario di personalità MMPI-2.

Risultati. I dati confermano la natura protettiva della dimensione di senso: si evidenziano relazioni significative tra sequenze di redemption (McAdams, 1997) salute mentale ($R^2=.083$, $p<.01$, $stb = .287$) e generale ($R^2=.141$, $p<.001$, $stb = .374$); dimensione significatività del SOC e punteggi all'MMPI-2 ($R^2 = .184$ $stb = -.43$, $p<.001$).

Antonovsky A. (1987), *Unravelling the mystery of health: how people manage stress and stay well*, Jossey-Bass Publishers, San Francisco.

Bonanno G.A., (2004), Loss, trauma and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?, *American Psychologist*, 59: 20-28.

Krause N. (2005), Traumatic events and meaning in life: exploring variations in three age cohorts, *Ageing and Society*, 25(4): 501-524

Nelson D. L. e Simmons B. L. (2003), *Health psychology and work stress: a more positive approach*, in J. Quick Campbell e L. E. Tetrick (a cura di), *Handbook of occupational health psychology*, Washington, DC: American Psychological Association, 97-119.

Reker, G.T., Chamberlain, K. (2000), *Exploring existential meaning: optimizing human development across the life span*, Thousand Oaks, California: Sage Publications.

Scrignarò, M., e Magrin, M.E. (2008).

Studying predictors of post-traumatic growth in cancer patients: the combined contribution of SDT and Positive Psychology.

4th European Conference on Positive Psychology, Book of abstracts. Opatija, 1-4 luglio.

Background. Posttraumatic growth is the experience of positive change that occurs as a result of the struggle with highly challenging life crises (Tedeschi, Calhoun, 2004) At present, the main theoretical perspectives on post-traumatic growth tended to be descriptive rather than explanatory. Moving

from the assumption of Self-determination Theory (Deci, Ryan, 2000), Joseph and Linely (2005) proposed The *organismic valuing theory of growth through adversity* that bridges Positive Psychology and SDT. In fact their theory posits an intrinsic motivation toward growth (Ryan, 1995; Sheldon, Elliot, 1999) and underlines the central role of social environmental support for basic psychological needs (Deci, Ryan, 2000) in facilitating this motivation.

Aims. The aim of the research is to test the role of SDT basic assumptions in explain a descriptive model of post-traumatic growth's process in a group of cancer patients.

Specifically we want to explore the effectiveness in predicting and promoting growth of autonomy-supportive post-trauma social environment together with the orientation to life, the subjective impact of event, cognitive processes related to cognitive schema threatened by the traumatic event.

Methods. At present, we recruited 75 cancer patients, prevalently diagnosed with Stage I (31%) or Stage II (29,3%) breast cancer (69%) or colon-rectal cancer (19,5). The 81,8% of partecipants are female. Ages ranged from 30 to 63.

Measures. Questionnaire is composed of the following scales: Need Satisfaction in Relationship Scale (La Guardia, et al., 2000); Orientation to Life Questionnaire (Antonovsky, 1993); an exploratory intensity measurement scale (Bellizzi & Blank, 2006); Impact of Events Scale (Horowitz, 1979); Post Traumatic Growth Inventory (Tedeschi, Calhoun, 2004).

Results and Conclusions. Results show the following descriptive model of post-traumatic growth's process: social environment plays the crucial role by enhancing the satisfaction of autonomy that allows the process of comprehensibility ($\beta = .42$ $p < .000$, $R^2 = .18$); comprehensibility supports the cognitive process of intrusion ($\beta = .35$ $p < .01$, $R^2 = .18$) necessary to accommodate the information related to traumatic event in a new assumptive world.; the process of intrusion exerts a direct influence on impact of illness on personal purposes and aims ($\beta = .59$ $p < .000$, $R^2 = .35$); the revised purposes and aims allow a real growth ($\beta = .56$ $p < .000$, $R^2 = .32$).

The integration between Positive Psychology and SDT seems fruitful in providing an integrative perspective on optimal psychological functioning.

Scrignarò, M., Barni, S., Bonetti, L., e Magrin, M.E. (2009).

Post-traumatic growth: An adaptive cognitive-emotional engagement.

XI Congresso Nazionale di Oncologia Medica, Book of abstracts - Milano, 10-13 ottobre.

Background. Cancer is a traumatic event that involves both the physiological and the

psycho-social dimensions of the patients. Research in the area of psycho-oncology has largely focused on the negative psycho-social consequences of being diagnosed with cancer (Tomich, Helgeson, 2004). However a growing literature documents that positive life changes may also accompany this experience (Lechner et al., 2006; Stanton et al., 2006) and defines them *posttraumatic growth* (PTG) (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Purpose. The aim was to verify the presence of PTG in a group of cancer patients. More specifically, the differences in anxiety, depression, intrusion, avoidance, psychological distress, and coping strategies between patients that reported PTG vs patients that didn't report PTG has been tested.

Methods. 131 cancer patients (78% female), prevalently diagnosed with Stage I (28%) or Stage II (28%) breast cancer (65%) or colon-rectal cancer (27%) completed a questionnaire composed by different scales: the Post-traumatic Growth Inventory (Tedeschi, Calhoun, 2004); the Hospital and Anxiety Depression Scale (Costantini et al., 1999); the General Health Questionnaire (Goldberg et al., 1997); the Impact of Event Scale (Horowitz, 1979); the Brief Cope Questionnaire (Carver, 1997).

Results. Results show that the 47% of patients didn't grow or grow only slightly, the 20% grew moderately and the 33% grew highly.

Patients that didn't grow reported lower level of anxiety ($F = 3.55$, $p < .05$), lower level of avoidance ($F = 3.73$, $p < .05$), and lower level of psychological distress ($F = 4.62$, $p < .01$) than patients with moderate level of PTG. The same patients reported lower level of intrusion ($F = 8.8$, $p < .000$) than patients with high level of PTG. The most interesting result concerns the difference in the use of coping strategies in the two type of patients: who didn't grow use less frequently adaptive strategies of coping (i.e. problem focused and proactive) compared to patients with both moderate and high level of PTG.

Conclusion. Results highlight the adaptive cognitive and emotional engagement connected to PTG.

Scrignarò, M., Barni, S., e Magrin, M.E. (2010).

The combined contribution of social support and coping strategies in predicting post-traumatic growth: a longitudinal study on cancer patients.

Psycho-Oncology. First published online. DOI: 10.1002/pon.1782.

Objectives: The aim of this study is to investigate the role of social support and coping strategies in enhancing post-traumatic growth (PTG) in cancer patients. The study focused on both avoidance and approaching coping and on four distinct types of social

support: (a) perceived availability, (b) actual received, (c) satisfaction with received support, and (d) the competence of caregiver to satisfy the patient's basic psychological needs of autonomy, competence, and relatedness. **Methods:** A longitudinal study was conducted with a group of 41 cancer patients currently in the treatment and management phase of their illness. Data were collected by means of a written questionnaire, at two time points (T1 and T2) that were 6 months apart. Social support was assessed using the Interpersonal Support Evaluation List and the Need Satisfaction in Relationship Scale. Coping strategies were assessed using the Brief COPE questionnaire. Social support and coping strategies were assessed only at T1. PTG was assessed using the Post-Traumatic Growth Inventory at T1 and T2. Correlation and regression analyses were used to examine the association between social support and coping strategies with short-term reports of post-traumatic growth. **Results:** Regression analyses showed that autonomy-supportive caregivers and a problem focused strategy of coping significantly predicted greater PTG at T2. **Conclusions:** This study contributes to a deeper understanding of the type of social support that may specifically aid cancer patients in experiencing PTG. Furthermore, findings confirm the important role of problem-focused coping strategies in growing psychologically.

Scrignarò, M., Brunelli, C., Borreani, C., Miccinesi, G., Ripamonti, C., e Magrin, M. E. (2010).

Exploring existential meaning as resilience factor: A cross-sectional research on cancer patients.

Psychology and Health, 25, Supplement 1, 332.

Objectives Existential meaning (EM) involves a sense of coherence, a sense of purpose in life and a strength motivation to find meaning (Reker 2000). Studies on cancer patients have demonstrated that generally EM is associated with better adjustment (Edmondson et al., 2008; Krupski et al., 2006; Yanez et al., 2009), however few researches examine the component parts of EM within the same study (Stefanek et al., 2005; Yanez et al., 2009). The present study, conducted among 288 mixed cancer patients, wanted to fill-up this gap.

Methods: data were collected by a structured questionnaire composed by: SOC (Antonovsky, 1993), PIL (Crumbaugh and Maholick, 1969), SONG (Crumbaugh, 1977), Mini-MAC (Grassi et al., 2005), PWB (Ryff & Singer, 1995).

Results. PIL predicted fewer depressive symptoms ($R^2 = .28$; $\beta = -.53***$) and higher fighting spirit ($R^2 = .20$; $\beta = .45***$) whereas sense of coherence predicted fewer

anxious symptoms ($R^2 = .15$; $\beta = -.39^{***}$). Both PIL and SOC predicted psychological well-being ($R^2 = .45$; $\beta = .67^{***}$; $R^2 = .44$; $\beta = .56^{***}$). SONG was not a significance predictors.

Conclusions. In clinical approaches, it may be more important to foster purposes and coherence rather than motivation to search meaning.

Scrignarò, M., Magrin, M.E., Bonetti, L., e Barni, S. (2008).

From PTSD to PTG: Studying Predictors of Post-Traumatic Growth in Cancer Patients.

Psycho-oncology, 17(6), 289.

Purpose. The aim of the research is to test a descriptive model of post-traumatic growth's process in a group of cancer patients. Specifically we want to verify the effectiveness in predicting and promoting growth of subjective impact of event and cognitive processes related to cognitive schema threatened by the traumatic events, orientation to life, and quality of post-trauma social environment.

Methods. At present, we recruited 75 cancer patients (81,8% female), prevalently diagnosed with Stage I (31%) or Stage II (29,3%) breast cancer (69%) or colon-rectal cancer (19,5).

Measures. Need Satisfaction in Relationship Scale (La Guardia, et al., 2000); Orientation to Life Questionnaire (Antonovsky, 1993); exploratory intensity measurement scale (Bellizzi, Blank, 2006); Impact of Events Scale (Horowitz, 1979); Post Traumatic Growth Inventory (Tedeschi, Calhoun, 2004). Results. Results show the following descriptive model of post-traumatic growth's process: social environment plays the crucial role by enhancing the satisfaction of autonomy, that allows the process of comprehensibility ($\beta = .42$ $p < .000$, $R^2 = .18$); comprehensibility supports the cognitive process of intrusion ($\beta = .35$ $p < .01$, $R^2 = .18$) necessary to accommodate the information related to traumatic event in a new assumptive world.; the process of intrusion exerts a direct influence on impact of illness on personal purposes and aims ($\beta = .59$ $p < .000$, $R^2 = .35$); the revised purposes and aims allow a real growth ($\beta = .56$ $p < .000$, $R^2 = .32$).

Conclusions. Post-traumatic growth is a psycho-social process that involves patients in a process of reconstruction of more self-empowerment identity.

Research Implications. Research in the area of psycho-oncology has largely focused on the negative consequences of being diagnosed with cancer (Tomich, Helgeson, 2004). However a growing literature documents that positive life changes may also accompany this experience (Lechmer et al., 2006). The processes of growth are an interesting topic for a Psycho-inchology that want to provide

an integrative perspective on both the positive and the negative of human experience coherently with Positive Psychology movement (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Clinical Implications. The experience of growth does act to promote postevent adjustment and well-being and to alleviate distress and anxiety (Carver, Antoni, 2004; Boyer et al., 2005; Helgeson, 2006). Only accommodation can be growthful. The accommodation process requires cognitive work and any intervention that impedes this work may therefore be damaging (Linley, 2006).

Scrignarò, M., Magrin, M.E., Bonetti, L., e Barni, S. (2009).

Redemption sequences in stories of cancer patients: Their relationship with adversarial growth.

Psychology & Health, 24, Supplement 1, 357.

The narrative approach is the least utilized (Neimeyer, 2004) in the study of post-traumatic growth.

The main aim was to explore how coherent positive resolution in life stories of cancer relate to post-traumatic growth (Bauer & McAdams, 2004).

Participants were 84 cancer patients (78% female), prevalently diagnosed with Stage I (31%) or Stage II (29,3%) breast cancer (65%) or colon-rectal cancer (27%).

Measures: an adapted version of Guided Autobiography (McAdams, 1997) coded by McAdams' system (1999) ; Post-traumatic Growth Inventory (PTG; Tedeschi & Calhoun, 1996).

Patients that used redemption sequences showed higher level on PTG ($\mu = 3.6$) than others ($\mu = 2.6$) ($\eta^2 = 13.5$). The presence of redemption sequences predicts ($\beta = .37$, $p < .05$) higher level on PTG ($R^2 = .13$) six month later.

These findings have clinical implications: writing on difficult experiences could be a creative therapeutic procedures for fostering PTG and self-continuity in the aftermath of chronic illness.

Scrignarò, M., Magrin, M.E., Bonetti, L., e Barni, S. (2009).

The organismic-valuing theory of adversarial growth: A longitudinal study on cancer patients.

Psychology & Health, 24, Supplement 1, 44.

The aim of the research is to test the Organismic Valuing Theory of adversarial growth (Joseph & Linley, 2008) that integrates the previous growth's model into a positive perspective.

Participants were 41 cancer patients (90% female), prevalently diagnosed with Stage I (31%) or Stage II (29,3%) breast cancer

(70%) or colon-rectal cancer (20%).

Measures: Impact of Events Scale (IES; Horowitz, 1979); Impact Scale (adapted from Bellizzi & Blank, 2006); BriefCope (Carver et al., 1997); Post Traumatic Growth Inventory (PTG; Tedeschi, Calhoun, 1996).

GLM confirms the theoretical model: intrusion predicts the impact of illness on personal purposes and aims ($\beta = .56$ $p < .01$, $R^2 = .32$); the impact on aims supports a problem focused coping ($\beta = .43$ $p < .05$, $R^2 = .18$) that, in turn, exerts a direct influence on PTG ($\beta = .56$ $p < .000$, $R^2 = .45$) six months later.

Results highlighted the role of intrusion in starting the processes toward growth and raise a clinical question concern the symptoms reduction.

Scrignarò, M., Viganò, V., e Magrin, M.E. (2008).

La promozione del benessere in pazienti post-infartuati: un'indagine sui fattori di resilienza, SOC e GSE. Ricerche di Psicologia, 3, 107-122.

Il presente lavoro si inserisce all'interno del filone di ricerca sui fattori di resilienza con l'obiettivo specifico di verificare l'efficacia di due fattori – il Senso di Coerenza e la Self-efficacy Generalizzata – quali promotori dell'adattamento psicologico – obiettivo e soggettivo – in un campione di 53 soggetti colpiti da infarto miocardico acuto, attivi dal punto di vista lavorativo. Gli strumenti di rilevazione utilizzati sono: il Sense of Coherence Questionnaire (13 item), la General Self-efficacy Scale (10 item), l'inventario di personalità MMPI-2 (567 item), lo Screener per i Disturbi Somatoformi, ed una Scheda per la Raccolta della Sintomatologia Psicica. L'analisi dei dati ha messo in evidenza un nesso significativo tra i fattori di resilienza considerati e l'adattamento psicologico sia obiettivo che soggettivo: al crescere dei punteggi

ottenuti nelle dimensioni Senso di Coerenza e Self-efficacy Generalizzata aumenta il grado di benessere. L'applicazione di modelli lineari generalizzati ha evidenziato nello specifico il ruolo preponderante svolto dalla componente motivazionale 'significatività' del Senso di Coerenza insieme alla Self-efficacy Generalizzata nella spiegazione dell'adattamento psicologico obiettivo, mentre per quanto concerne l'adattamento soggettivo le componenti che maggiormente ne spiegano la variabilità sono la componente strumentale 'fronteggiabilità' del Senso di Coerenza insieme alla Self-efficacy Generalizzata.

Vescovelli, F., Albieri, E., Ottolini, F., e Ruini, C. (2010).

Stress, benessere psicologico e crescita post-traumatica in pazienti con carcinoma mammario.

Introduzione: Le pazienti con carcinoma mammario si devono confrontare con molte esperienze stressanti e negative: l'impatto della diagnosi, il doversi sottoporre a differenti procedure mediche e tutte le minacce psicologiche e le perdite che questa malattia comportano sono devastanti. Ad ogni modo, molte di esse descrivono di aver sperimentato, dopo la diagnosi e un trattamento efficace della loro malattia, dei cambiamenti positivi (Tedeschi & Calhoun, 1995; Cordova, Cunningham, Carlson, & Andrykowski, 2001). Essi possono essere rappresentati dal concetto di crescita post traumatica e si manifestano spesso attraverso la riscoperta di nuove possibilità e di nuove relazioni, la crescita personale, i cambiamenti nella propria spiritualità e l'apprezzamento delle vite. Obiettivi: L'obiettivo di questo studio è quello di analizzare la relazione fra lo stress, il benessere psicologico e la crescita post traumatica in pazienti che hanno sofferto di carcinoma mammario.

Metodologia: Le partecipanti al presente studio sono un gruppo di donne a cui era stato precedentemente diagnosticato un carcinoma mammario (n=60; età media=56, 31±11,78 anni). Alcune delle pazienti (n=12, 20%) sono state trattate con terapia chirurgica e terapia ormonale, altre (n=13, 21.6%), oltre a questi due trattamenti sono state sottoposte a chemioterapia, altre donne (n=18, 30%), oltre alla terapia chirurgica e alla terapia ormonale, sono state trattate con radioterapia e altre ancora (n=17, 28.4%) con tutte e quattro le tipologie di trattamento (chirurgia, terapia ormonale, chemioterapia e radioterapia). Al momento della valutazione, alcune delle donne (n=33, 55%) stavano ricevendo la terapia ormonale e altre (n=27, 45%), invece, l'avevano interrotta. Alle donne sono stati somministrati alcuni strumenti: Psychological Well-Being Scales (PWB; Ryff, 1989): questionario composto da sei scale relative alle dimensioni del benessere psicologico identificate dal modello di C. Ryff (autonomia, padronanza ambientale, crescita personale, scopo nella vita, relazioni positive con gli altri, auto-accettazione). Punteggi elevati indicano un buon benessere psicologico. Symptom Questionnaire (SQ; Kellner, 1987): questionario composto da quattro scale che misurano la gravità di ansia, depressione, somatizzazione e ostilità e quattro scale di benessere che misurano la rilassatezza, la contentezza, il benessere fisico e la buona disposizione verso gli altri. All'aumentare dei punteggi aumenta il distress psicologico. Post Traumatic Growth Inventory (PTGI; Tedeschi e Calhoun, 1996): questionario che misura la crescita post traumatica ed è composto da cinque scale: relazioni con altri, nuove possibilità, cambiamenti spirituali, apprezzamento della

vita e crescita personale. Sono state effettuate delle analisi statistiche (correlazioni bivariate) calcolando il coefficiente di Pearson.

Risultati e Conclusioni: Sono emerse delle correlazioni positive significative fra i punteggi al PTG (crescita post traumatica) e alcune dimensioni del benessere psicologico, in particolare, la crescita personale, lo scopo nella vita, le relazioni positive, la rilassatezza, la contentezza, la buona disposizione verso gli altri e il benessere fisico. Sono emerse, inoltre, correlazioni significative negative fra i punteggi al PTG (crescita post traumatica) e le scale sintomatologiche (depressione, ansia, stress e somatizzazione). Anche se lo studio presenta dei limiti dovuti alla sua natura preliminare, i risultati suggeriscono che i pazienti non presentano solo caratteristiche negative come ansia e depressione, ma anche aspetti positivi come il benessere psicologico e il senso di crescita personale. Inoltre, l'associazione positiva fra crescita post traumatica e benessere potrebbe avere implicazioni in psicologia oncologica, suggerendo l'importanza di specifici trattamenti che promuovano il benessere psicologico in questa tipologia di pazienti.

Cordova, M. J., Cunningham, L. L., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Posttraumatic growth following breast cancer: A controlled comparison study. *Health Psychology, 20*, 176-185.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.

Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress, 9*, 455-471.

Vescovelli, F., Offidani, E., Visani, D., e Ruini, C. (2010).

Il possibile ruolo del benessere e dello stress sulla conta piastrinica in persone sane.

IX Congresso Nazionale della Società Italiana di Psicologia della Salute (SIPSA). Bergamo, pp. 337-339.

Introduzione: La psicologia si è occupata del benessere fin dalle sue origini anche se si è focalizzata soprattutto sulle condizioni in cui il benessere manca; infatti, la presenza di stati di benessere è stata spesso definita come l'assenza di sintomi di malessere. Recentemente l'attenzione si è spostata sulla condizione di benessere inteso nelle sue dimensioni positive. L'OMS (1948) ha infatti definito la salute come uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non solamente come l'assenza di disagio o di malattia. Questo cambiamento di prospettiva ha permesso l'individuazione di costrutti teorici utilizzabili nello studio e nella

valutazione delle condizioni di benessere. Tra questi costrutti la prospettiva più articolata sulla natura dell'esperienza del benessere psicologico è stata fornita da Ryff (1989), che ha delineato una serie di criteri comuni che potessero costituire la base di una formulazione multidimensionale del benessere. In particolare, le 6 dimensioni considerate alla base del benessere psicologico, che sono a metà fra l'essere tratti di personalità e dimensioni di stato, sono l'autonomia, la padronanza ambientale, la crescita personale, le relazioni positive con gli altri, lo scopo nella vita e l'accettazione di sé. A partire da queste dimensioni è stato creato un questionario self-report, la Psychological Well-Being Scale (1995; 2006). Grazie a tale strumento si è indagato il rapporto tra le 6 dimensioni del benessere psicologico e diversi parametri indicatori della funzionalità di differenti sistemi fisiologici come quello neuroendocrino, immunitario e cardiovascolare (Ryff, 2004; Urry, 2004).

Le dimensioni delle relazioni positive con gli altri, della crescita personale e degli scopi nella vita rivelano una forte associazione con i correlati del sistema cardiovascolare indicando che, ad elevati livelli di benessere, corrisponde un rischio minore di incorrere in problemi cardiovascolari. In particolare, si è evidenziato che, a livelli maggiori di benessere corrisponde una maggiore concentrazione del colesterolo buono HDL nel sangue, un rapporto inferiore tra colesterolo totale e HDL, un'associazione negativa con gli indici di massa corporea, di emoglobina glicosilata e di un marker per il diabete (Urry, 2004; Tsenkova, 2008). Questi risultati estendono le precedenti ricerche che hanno documentato non solo che tali correlati cardiovascolari sono predittivi di disturbi cardiaci del flusso coronarico, di diabete e arteriosclerosi, ma anche che fattori psicosociali e socio-demografici sono associati con tali correlati. L'esordio e lo sviluppo dei disturbi cardiovascolari sono spesso in relazione con la presenza di disagio psichico (Black, 2002). Fra i vari parametri biologici, l'attivazione piastrinica sembra che ricopra un ruolo di rilievo in questa relazione. Infatti, elevati livelli di piastrine nel sangue sembra che si associno a maggior rischio cardiovascolare. Obiettivi: Lo scopo di questa ricerca è di esaminare in un campione di persone sane l'influenza combinata che possono esercitare il benessere psicologico e lo stress sulla conta piastrinica.

Metodologia: ad un campione di donatori Italiani di sangue (n=132), dopo aver fatto loro compilare i moduli per il rispetto della privacy e il trattamento dei dati, sono stati somministrati i seguenti questionari auto-valutativi: Psychological Well-Being Scale (PWBS; Ryff, 1989): valuta le dimensioni del benessere psicologico secondo il modello di Ryff. Psychosocial Index (PSI; Fava e Sonino, 1998): valuta lo stress nelle sue forme di

eventi stressanti, stress quotidiano, stress lavorativo e interpersonale. Conta Piastrinica: essa viene ricavata dalle analisi routinarie a cui si sottopongono i donatori Avis. Utilizzando il modello lineare generalizzato dell'Analisi Univariata, si sono confrontati i soggetti con punteggi allo PSI elevati e punteggi allo PSI bassi, ponendo come variabile dipendente la conta piastrinica e i punteggi al PWB come covariate.

Risultati e Conclusioni: Confrontando i donatori con livello di stress elevato e basso non si sono evidenziate differenze significative nella conta piastrinica. Ad ogni modo, sono emerse interazioni statisticamente significative fra lo stress e alcune dimensioni di benessere psicologico. In particolare, nel gruppo con stress elevato, elevati livelli di "padronanza ambientale" sono associati con un minor numero di piastrine, indicando un minor rischio cardiovascolare. Al contrario, elevati livelli di "autonomia" sono associati con punteggi più elevati nella conta piastrinica e quindi ad un maggior rischio di malattia cardiovascolare in persone stressate. Questi risultati potrebbero indicare un effetto combinato del benessere psicologico e dello stress sulla conta piastrinica. In particolare, nei soggetti che presentano livelli di stress elevati, la padronanza ambientale potrebbe avere un effetto positivo, riducendo la conta piastrinica e, quindi, il rischio cardiovascolare. Al contrario, l'autonomia sembra esercitare un ruolo opposto, probabilmente perché le persone con punteggi più elevati in questa dimensione (tratto di personalità) sono anche più esposte a eventi di vita più stressanti e devono resistere a pressioni sociali ed esterne. I risultati di questo studio, seppur preliminari, suggeriscono che, dimensioni differenti del benessere potrebbero esercitare un ruolo diverso insieme allo stress nella modulazione di alcuni parametri biologici. Pertanto, i risultati confermano l'importanza di considerare la salute in senso complessivo, sia fisico che mentale e presentano numerosi risvolti applicativi, soprattutto nel campo della prevenzione. Inoltre, essi potrebbero mettere in luce il risvolto salutare che la messa in atto di comportamenti altruistici come la donazione di sangue e la partecipazione al volontariato possono avere, così da avviare campagne di richiamo che facciano leva su come aiutare gli altri, ma anche se stessi, a stare meglio.

Black, H., Garbutt, L. D. (2002). Stress, inflammation and cardiovascular disease. *Journal of psychosomatic research*, 52, 1-23.

Ryff, C. D., Singer, B. H., & Love, G. D. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London*, B 359, 1383-1394.

Tsenkova, V. K., Dienberg, L. G., Singer, B. H., & Ryff, C. D. (2008). Coping and positive affect predict longitudinal change in glycosylated hemoglobin. *Health Psychology*, 27, 163-171.

Vescovelli, F., Visani, D., Offidani, E., Albieri, E., e Ruini, C.. (2010).

The platelet count in healthy subjects: the combined roles of psychological well-being and stress.

5th European Conference on Positive Psychology, Copenhagen. Book of abstracts, p. 50.

Objectives: The onset and the development of cardiovascular diseases are often related to psychological distress. It seems that the platelet activation plays a key role. The aim of this study is to describe how the platelet count may vary on healthy subjects under the combined action of psychological well being and stress. **Methods:** In an Italian blood donors sample (n=132) psychological well being, stress and platelet count were assessed using the Psychological Well-Being Scales (PWB) and the Psychosocial Index (PSI). High PSI scores subjects were compared to PSI low scores ones, considering platelet count as dependent variable and PWB scores as covariates. **Results:** The comparison of highly stressed subjects to lowly stressed subjects didn't show significant differences in the platelet count. However, this study underscored statistically significant interactions between stress and some psychological well being dimensions (autonomy, environmental mastery and purpose in life). In particular, in highly stressed subjects, high levels of environmental mastery are associated with a lower platelet count, whereas low levels of autonomy are correlated to high rates in the platelet count. **Conclusions:** The results could suggest a combined action of stress and psychological well being on the platelet count. In particular, in subjects with a higher level of stress, environmental mastery could have a buffer effect on the platelet count. On the other hand, it seems that autonomy has an opposite effect. In fact, the subjects with higher scores on this dimension tend to report higher stress levels: a possible explanation could be that they need to be resistant against external and social pressures. However, further investigations are required in this area of research

Visani, D., Ruini, C., Offidani, E., e Vescovelli, F. (2010).

The different effect of altruistic behaviors on immune system in males and females.

5th European Conference on Positive Psychology, Copenhagen. Book of abstracts, pp. 52-53.

Objectives: Few studies have investigated

how the altruistic behaviors may influence the health outcome, suggesting that altruism is associated with greater well-being, health and longevity. None of them has considered gender differences in altruistic behaviours and biological correlates. The aim of this study was to explore the different effect of altruism on immune system in women and men. **Methods:** In this investigation altruism, measured using the Rushton Self-report Altruism Scale (SRA), and the immune outcomes (white cell counts, lymphocytes, monocytes, etc.) were assessed on a sample of Italian blood donors (n=58; mean age=37 years, M=45 F=13). Comparison between males and females were performed using generalized linear model multivariate analysis with the immune measures as independent variables and the SRA score as covariate. **Results:** Although gender differences on altruism were not significant, a statistically significant interaction (gender*altruism) on immune outcomes emerged. Namely, females scored higher in SRA showed lower levels of white cell counts, neutrophil, lymphocytes compared to males. **Conclusion:** The study presents obvious limitations due to its preliminary nature. However, the findings showed a different impact of altruistic behaviors on immune system according to gender, suggesting that altruism may be linked with a psychobiological stressful response in women. Future research with larger and not selected sample is needed to deepen this aspect.

SVILUPPO UMANO

Bassi, M. e Delle Fave, A. (2010).
Impact of extreme weather conditions on high-altitude climbers' goals and quality of experience.

Journal of Leisure Research, 3, 469-488.

Goal setting and quality of experience play a key role in sustaining motivation during climbing expeditions. This study investigated these dimensions during a Himalayan expedition affected by prolonged weather emergency preventing climbers from reaching the peak. For one month, six climbers were monitored through experience sampling method (ESM), providing real-time information on their activities, goals and associated experience. Results showed that both quality of experience and goals varied significantly according to weather conditions. Goals were broadly focused on mountaineering, allowing climbers to retrieve opportunities for action even after failure to reach the peak. Optimal experience or flow was prominently reported before and after weather emergency, whereas apathy prevailed during it. Implications for promoting enjoyment and safety in recreational climbing are discussed.

Delle Fave, A., Bassi, M. e Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology, 15*, 82-99.

Ewert, A.W. (1994). Playing the edge: Motivation and risk taking in a high-altitude wildernesslike environment. *Environment & Behavior, 26*, 3-24.

Bassi, M., Steca, P., Delle Fave, A. e Caprara, G.V. (2008).

Adolescents' emotional self-efficacy beliefs and quality of daily experience (presentazione orale).

4th European Conference on Positive Psychology. Book of abstracts, p. 90. Opatija, Croazia, 2-4 luglio.

Mastering one's emotions during adolescence is essential for psycho-social adaptation and transition to adult roles. In this study we aimed at addressing the relationship between perceived self-efficacy of emotional regulation and perceived quality of daily life in a sample of 130 Italian adolescents (age 15-19). Four groups were created based on the scores obtained at a self-efficacy scale measuring ability in expressing positive emotions (high $N=26$, low $N=26$), and ability to control negative emotions ($N=25$ and $N=27$). Participants were monitored with experience sampling method for one week, providing on-line repeated sampling of daily events and experience. Data were analyzed through the experience fluctuation model, in which eight experiences are identified according to the relationship between perceived challenges and personal skills: arousal, optimal experience, control, relaxation, boredom, apathy, worry, and anxiety. Compared to participants with perceived low abilities in emotional regulation, we expected that in their daily life individuals with high abilities would more frequently retrieve positive experiences, in particular optimal experience, and less frequently negative ones. Results partially supported our hypothesis. Participants with high ability in expressing positive emotions more frequently reported relaxation, and less frequently arousal, control, apathy, and anxiety; individuals high in controlling negative emotions more frequently reported optimal experience, and less frequently boredom, apathy, and anxiety. As concerned the relationship between daily activities and quality of experience, participants with high ability in expressing positive emotions reported a better quality of experience during social relations, studying, and structured leisure; and a worse one during maintenance and watching TV. Individual with high ability in controlling negative emotions reported a better quality of experience during schoolwork and structured leisure. In conclusion, levels of perceived emotional

self-efficacy were reflected in the quality of adolescents' daily experience, providing suggestions for theoretical advancements and intervention.

Bassi, M. e Delle Fave, A. (2004). Adolescence and the changing context of optimal experience in time: Italy 1986-2000. *Journal of happiness studies, 5*, 2, 155-179.

Caprara, G., Di Giunta, L., Eisenberg, N., Gerbino, M., Pastorelli, C. e Tramontano, C. (2008). Assessing Regulatory Emotional Self Efficacy in three countries. *European Journal of Psychological Assessment, 20*, 227-237.

Businaro, N., Albanese, O., e Pons, F. (2010).

Il benessere pensato e percepito: uno studio con bambini tra gli 8 e gli 11 anni.

IV Giornata Nazionale di Psicologia Positiva. Bologna 4-5 novembre. Medicina Psicosomatica, 55 (3), p.103.

Il crescente numero di problemi psicosociali, educativi e di segni di disagio rappresentano un forte incentivo allo studio del benessere a partire dall'età infantile per attuare programmi di prevenzione ed intervento al fine non solo di diminuire la probabilità di incorrere in comportamenti disadattivi ma anche di supportare le condizioni di vita che possono promuovere il benessere.

Il presente studio intende fornire un quadro descrittivo del benessere così come concettualizzato e percepito dai bambini stessi, affiancando tali informazioni a quanto riportato dai genitori in relazione alla salute, definita in termini fisici, psicologici e sociali.

Nel presente lavoro verranno dunque esposti i risultati relativi a 132 bambini italiani (8-11 anni) e ai rispettivi genitori. I bambini hanno risposto ad una domanda aperta "Cosa ti fa sentire bene? Perché?" ed hanno compilato due questionari autovalutativi: Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. MSLS (Huebner e Gilman, 2002) per valutare la soddisfazione in relazione a se stessi, famiglia, amici, scuola, ambiente; Positive and Negative Affect. Panas-c (Laurent, Catanzaro, Thomas, et al., 1999) per rilevare l'intensità di 15 emozioni positive e 15 negative. I genitori hanno compilato un questionario costruito ad hoc sulla salute dei propri figli.

I risultati evidenziano l'utilità di adottare un approccio multidimensionale al benessere considerando i diversi contesti di vita partendo dalla percezione soggettiva del bambino, integrandola con le utili informazioni delle persone per lui significative, al fine di offrire servizi e di progettare interventi che rispecchino le reali esigenze della persona.

Huebner E.S. e Gilman R. (2002). An

Introduction to the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Social Indicators Research, 60*(1), 115-122.

Laurent J., Catanzaro J.S., Thomas J.E., Rudolph D.K., Potter K.I., Lambert S., Osborne L. e Gathright T. (1999). A measure of positive and negative affect for children: Scale development and preliminary validation. *Psychological Assessment, 11*, 326-338.

Businaro, N., Albanese, O., e Pons, F. (2010).

The relation between life satisfaction and emotion in young boys and girls . 5th European Conference on Positive Psychology. Copenhagen, Danimarca, 23-26 giugno. Book of abstracts, p. 53.

Background. Within the framework of positive psychology (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000), the subjective wellbeing is comprised of people's positive/negative emotions and the perception of life satisfaction (Diener & Lucas, 2000). Usually these aspects are collapsed in a single measure of wellbeing but they should be measured and studied individually (Huebner & Dew, 1996; Lucas, Diener & Suh, 1996). Recently, Fredrickson and colleagues (2004; 2009), within the broaden-and-build theory, highlight the different impact of positive and negative emotions on life satisfaction. Although the necessity to monitor the wellbeing is widely accepted in adulthood and in adolescence, a limited number of studies has been conducted in childhood (Ben-Arieh, 2000).

Aims. The present study aims to analyse the relation between life satisfaction and positive/negative emotions in children of 10 and 11 years old.

Method. 86 Italian children (age $M=10.09$, $SD=.63$) filled in two self-report questionnaires: the Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. MSLS (Huebner & Gilman, 1994), 40 items dealing with 5 areas (self, family, friends, school and living environment) on 4-point scale (1= never, 4= almost always); the Positive and Negative Affect. PANAS-C (Laurent, Catanzaro, Thomas et al., 1999) to assess the intensity of positive and negative emotions, 30 items on 5-point scale (1= very slightly or not at all, 5= extremely).

Results. Results suggest that the life satisfaction is positive related to positive emotions ($r=.390$, $p<.001$) and it is negative related to negative ones ($r=-.216$, $p<.05$). We found gender differences in life satisfaction and in the intensity of emotions. In detail, males are more satisfied about themselves comparing with females, on the contrary, females are more satisfied about family and school than males do. Although the children feel higher intensity of positive emotions ($M=4.21$, $SD=.39$) than negative ones ($M=1.94$, $SD=.55$), females report higher intensity of negative emotions

(especially sadness) comparing with males. The correlations show that in males the level of life satisfaction is related to high intensity of positive emotion as well as low intensity of negative ones. Whereas in females the life satisfaction is related only to positive emotions. Comparing the children who report the highest overall level of life satisfaction and who rate lowest, we found that "low" satisfied males and females rate lower in all the domains of life satisfaction. Males who have low satisfaction report higher intensity of negative emotions than "high" satisfied males, instead "low" females report lower level of positive emotion comparing with the "high" satisfied females.

Conclusion. Our study confirms the relation between life satisfaction and emotions in an Italian sample of children. An interesting finding is the gender difference. We underline the importance to adopt a multidimensional approach to the life satisfaction to assess satisfactorily differences among relevant domains of life and their relations with the emotional experience making a point on the gender difference.

Ben Arieh, S. (2000). Beyond welfare: measuring and monitoring the state of children. New trends and domains. *Social Indicators Research*, 52, 235-257.

Diener, E. e Lucas, R.E. (2000). Explaining differences in societal levels of happiness: relative standards, need fulfillment, culture, and evaluation theory. *Journal of Happiness Studies*, 1, 41-78.

Seligman, M.E.P. e Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Caprara, G.V. e Steca, P. (2007).

Prosocial agency: the contribution of values and self-efficacy beliefs to prosocial behavior across ages.
Journal of Social and Clinical Psychology, 26, 220-241.

A number of findings attest to the positive influence that prosocial behavior, namely voluntary actions directed to benefit others, exerts on individual functioning and interpersonal transactions. A large sample from the Italian population belonging to six age groups participated to the study and filled out self-report questionnaires aimed at evaluating personal efficacy beliefs, values and prosocial behavior. The present study examined a conceptual model in which self-efficacy beliefs and self-transcendence values – benevolence and universalism – operate in concert to promote prosocial behavior. The posited model accounted for a notable portion of the variance of prosocial behavior, ranging from 41% to 70% in both genders. Findings attest to the effects that self-transcendence values exert towards prosocial behavior either

directly, or indirectly through self-efficacy beliefs, in regulating affect and in managing interpersonal relationships.

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., Bandura, A., e Zimbardo, P. (2000). Prosocial foundation of children's academic achievement. *Psychological Science*, 11, 302-305.

Caprara, G. V. e Steca, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 191-217.

Caprara, G. V., Steca, P., Zelli, A., e Capanna, C. (2005). A new scale for measuring adults' prosocialness. *European Journal of Psychological Assessment*, 21, 77-89.

Caprara, G.V., Steca, P., Alessandri, G., Abela, J.R.Z., e McWhinnie, C.M. (2009).

Positive Orientation: Explorations on What is Common to Life Satisfaction, Self-Esteem, and Optimism.
Epidemiologia e Psichiatria Sociale, 19, 63-71.

Aims. Literature documents that the judgments people hold about themselves, their life, and their future are important ingredients of their psychological functioning and well-being, and are commonly related to each other.

Methods. We used confirmatory factor analysis (CFA) under the classical test theory, regression analysis, and a cross national design.

Results. This study provides new findings attesting to the hypothesis that evaluations about oneself, one's life, and one's future rest on a common mode of viewing experiences which we named "Positive Orientation".

Conclusions. Results from an Italian and a Canadian study are presented, attesting to a latent dimension that lies at the core of positive evaluations and that corroborates the utility of the new construct as a critical component of individuals' well-functioning.

Caprara, G.V. e Steca, P. (2005). Affective and social self-regulatory efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *European Psychologist*, 4, 275-286.

Caprara, G.V. e Steca, P. (2006a). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 601-625.

Caprara, G.V. e Steca, P. (2006b). 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. Franco Angeli: Milano.

Colombo, F. e Balbo, M. (2010).

Emotions in Courting: Comparison between the Representation in a Television Show and the Experience Reported by Adolescents.
5th European Conference on Positive Psychology. Copenhagen, 23-26 giugno.

Background and aims. The courting, to court and to be courted, is an important experience in adolescence when it often occurs for the first time. This exploratory study aims to compare the representation of emotions in a television show where men court women and vice versa with emotions reported by adolescents in their own experience.

Methods. It was identified the television show "Men and Women" as followed by Italian adolescents. Ten daily episodes in a row were video-registered, and then two different observers assessed emotions expressed during courting. A self-report questionnaire was administered to a sample of 186 adolescents attending high schools to explore frequency of emotions in different settings, included courting, and the level of Psychological Well-Being.

Results. In the television show were represented both negative emotions - as anger and envy - and positive emotions - as joy. Adolescents of our sample reported different emotions, prevalently joy and embarrassment. Gender differences came out: young women reported more courting experiences and express more frequently emotions than young men. Some differences were found due to levels of Psychological Well-Being.

Conclusions. In the television show examined courting seems to be characterized by competition while for the adolescents it seems to be an experience of joy. Even when the television wants to show life experiences, it is affected by the search for audience.

Ekman P. (1999). Emotional And Conversational Nonverbal Signals. In L.Messing & R. Campbell (eds.) *Gesture, Speech and Sign*. Pp. 45-55. London: Oxford University Press.

Ryff C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 1989, Vol. 57, No. 6, 1069-108

Colombo, F., Balbo, M. e Baruffi, M. (2006).

Subjective well-being and optimism in a sample of Italian students.
Homeostasis, 44, 1-2: 34-39.

Over the past 30 years happiness or subjective well-being has become an important topic in the social sciences. Recently positive psychology has worked to identify and understand positive individual traits and underpinnings of preventive psychological health. Most importantly, positive psychology has learnt how to foster

such traits in young people (Seligman 2002). We studied subjective well-being and attributional style in a sample of Italian students that included 348 subjects (18-19 years old) from seven different types of high schools in Asti. Students from a social-educational school collaborated in the research.

The survey included Italian versions of different questionnaires: The Satisfaction with Life Scale of Diener for cognitive aspects of happiness; the Psychap Inventory and the Happiness Measures of Fordyce for personality, attitudes, life-style and emotional aspects of happiness (Goldwurm, Baruffi, Colombo 2004); and the Attributional Style Questionnaire of Seligman for optimism and attributional style (Seligman 1990).

Data was analysed according to type of school, academic achievement levels and gender. Young men and women show differences in their general level of subjective well-being. Young men, particularly, demonstrate more optimism and hope than young women.

Goldwurm G. F., Bielli D., Corsale B., Marchi S. (2006). Optimism training: methodology and results. *Homeostasis* 44: 7-33.

Goldwurm G.F., Baruffi M., Colombo F. (2003). Improving subjective well being for the promotion of health: the Milan Project. *Homeostasis*, 42, 2003, 3-4: 157-162.

Goldwurm G.F., Baruffi M., Colombo F. (2004). Qualità della vita e benessere psicologico. Aspetti comportamentali e cognitivi del vivere felice. McGraw-Hill, Milano.

Delle Fave, A., Steca, P., Bassi, M. e Caprara, G.V. (2009).

Optimal experience in adolescence: Bridging personality and well-being (presentazione orale).

2nd Applied Positive Psychology Conference. Book of abstracts, p.24. Warwick, UK, 1-3 aprile.

Background: Promoting adolescents' well-being through meaningful challenges and opportunities for skill development is a crucial issue for educators. Research has shown the key role of optimal experience (OE) in this process. Little however is known about the interplay between personality, OE, and other dimensions of well-being. Objectives: We aimed at investigating the relationship between adolescents' retrieval of OE in daily life and measures of personality and well-being. Methods: 200 Italian adolescents were administered Flow Questionnaire and Life Theme Questionnaire, as well as personality and well-being measures. Participants reporting OE were compared with those not reporting OE in their daily life. Results: Adolescents with OE scored higher on 4 Big Five dimensions

(Extraversion, Emotional Stability, Openness, Agreeableness), optimism, and self-esteem. They additionally reported higher positive affect, lower negative affect, and higher perceived self-efficacy in expressing positive emotions. They obtained higher ratings on all the dimensions of the Psychological Well-being Scale, while no significant difference was detected on the Satisfaction with Life Scale. Conclusions: OE is sensitive to contextual variables. Findings suggest its potential as a tool to foster adolescents' well-being in the long term through the promotion of facilitating conditions such as meaningful challenges and opportunities for self-expression.

Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K. e Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. New York: Cambridge University Press.

Wong M.M. e Csikszentmihalyi, M.(1991). Motivation and academic achievement: The effects of personality traits and the quality of experience. *Journal of Personality*, 59, 539-574.

Di Bisceglie, M., Sarti, S., Colombo, A. e Delle Fave, A. (2009).

Hedonic and eudaimonic well-being in the daily life of young adults (presentazione orale).

IX ISQOLS Conference. Quality of life studies: Measures and goals for the progress of societies, Firenze, 19-23 luglio.

The theoretical framework of this work is positive psychology, that investigates subjective and contextual factors promoting individual and community well-being and quality of life. These topics are particularly relevant in young adulthood, a transition period characterized by various developmental challenges, such as getting a job, building a family, defining personal growth trajectories. This study explores these topics by 1) analysing young adults' daily opportunities for optimal experience (OE). OE is characterized by high concentration, enjoyment, control, intrinsic motivation and balance between environmental challenges and personal skills. Studies showed that individuals preferentially reproduce activities associated with OE; 2) investigating the relationship between OE-related domains and participants' challenges, long-term goals and level of well-being in life domains. To these purposes, Flow Questionnaire, Life Theme Questionnaire and Eudaimonic Happiness Inventory were administered to 112 participants (mean age 28; W 60, M 52). Results have shown that young adults prominently associated leisure activities and positive emotions with OE while their challenges and future goals were related to productive activities. The apparent contradiction between these results is

interpreted from the perspective of hedonic/eudaimonic well-being. It highlights the multifaceted structure of quality of life, pointing out the need for an integrated approach to well-being investigation.

Delle Fave, A. (2007). Individual development and community empowerment: Suggestions from studies on optimal experience. In J. Haworth e G. Hart (Eds.), *Well-being. Individual, community, and social perspectives* (pp. 41-56). London: Palgrave Macmillan.

Delle Fave, A. e Massimini, F. (2004). The cross-cultural investigation of optimal experience. *Ricerche di Psicologia*, 1, 79-101.

Steca, P., Alessandri, G., e Caprara, G.V. (2010).

The utility of a well-known personality typology in studying successful aging: Resilients, undercontrollers, and overcontrollers in old age.

Personality and Individual Differences, 48, 442-446.

This study aims to explore the utility of Resilient, Overcontrolled and Undercontrolled personality prototypes in discriminating 735 elderly Italian adults with regards to their well-being, quality of interpersonal relationships, and leisure activities. Prototype membership, corresponding to the three types, was identified through cluster analysis of Big Five self-ratings. The three prototypes clearly differed in terms of their life and health satisfaction, positive affectivity, interpersonal trust, civic and social engagement and leisure activities. Resilients showed the most positive profile; Undercontrollers mistrusted their family members, whereas Overcontrollers reported particularly low satisfaction and a scarce involvement in social and recreation activities.

Asendorpf, J. B., Borkenau, P., Ostendorf, F., e Van Aken, M. A. G. (2001). Carving personality description at its joints: confirmation of three replicable personality prototypes for both children and adults. *European Journal of Personality*, 15, 169-198.

Asendorpf, J. B. e van Aken, M. A. G. (1999). Resilient, Overcontrolled and Undercontrolled personality prototypes in childhood: Replicability, predictive power, and the trait-type issue. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 815-832.

Bergman, L. R., Magnusson, D., e El-Khoury, B. M. (2003). *Studying individual development in an interindividual context: A person-oriented approach*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Steca, P., Caprara, G.V., Tramontano, C., Vecchio, G., e Roth, E. (2009). **Young adults' Life Satisfaction: The Role of Self-Regulatory Efficacy Beliefs in Managing Affects and Relationships across Time and across Cultures.** *Journal of Social and Clinical Psychology, 28*, 824-861.

Two studies were conducted to examine the structural path of influence through which perceived self-efficacy to regulate positive and negative affect in concert with perceived self-efficacy to manage parental and social relationships contributes to young adults' global life satisfaction in two diverse cultural contexts. The first prospective study was conducted in Italy with 462 participants equally distributed by sex (18 to 20 years at Time 1; 21 to 23 years at Time 2); the second study was conducted in Bolivia with 307 participants aged 18 to 24 years. Findings substantially corroborated the posited path of relationships among variables of interest; yet the examined variables accounted for a much larger percentage of variance in young adults' life satisfaction in Italy than in Bolivia.

Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context. *Journal of Applied Psychology: An International Review, 51*, 269-290.

Caprara, G. V. E Steca, P. (2006). The contribution of self-regulatory efficacy beliefs in managing affect and family relationships to positive thinking and hedonic balance. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 601-625.

Caprara, G. V., Scabini E., e Regalia, C. (2006). The Impact of Perceived Family Efficacy Beliefs on Adolescent Development. In F. Pajares & T. Urda (Eds.), *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*, pp. 117-137. Greenwich, Connecticut: Information Age Publishing.

Steca, P., Parisi, I., Greco, A., e Pozzi, R. (2009).

Obiettivi di vita, valori personali e benessere: uno studio empirico. *Psicologia della Salute, 3*, 5-21.

Le persone sono più soddisfatte e felici se hanno la possibilità di dedicarsi al raggiungimento dei loro obiettivi; gli obiettivi più importanti riflettono solitamente i valori cui le persone attribuiscono una maggiore priorità e che fungono da guida nella vita. Il presente studio, che ha coinvolto 240 italiani adulti, ha avuto lo scopo di indagare le relazioni che intercorrono tra il benessere individuale e gli obiettivi e valori personali; sono state individuate diverse tipologie di persone sulla base di obiettivi e valori personali, successivamente confrontate considerando quattro indicatori di benessere: soddisfazione di vita, autostima, ottimismo e

bilancio edonico. Il perseguimento di obiettivi "di relazione", sostenuti da valori di universalismo e benevolenza, si associa a più elevati livelli di autostima e soddisfazione di vita.

Brunstein, J. C. (1993). Personal goals and subjective well-being: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1061-1070.

Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: will-springs of a positive life. In K.L.M. Keyes e J. Haidt (a cura di), *Flourishing: a positive psychology and the life well-lived*, pp. 105-128. Washington DC: American Psychological Association.

Locke, E. A. (2002). Setting goals for life and happiness. In: C. R. Snyder e S. Lopez (a cura di), *Handbook of positive psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.

Tani, F. e Steca, P. (2007).

La soddisfazione di coppia: determinanti personali e relazionali. *Età Evolutiva, 86*, 67-76.

Numerosi studi recenti hanno dimostrato come la qualità e la soddisfazione rispetto alla vita di coppia influenzino il benessere della persona lungo tutto l'arco di vita. Il presente studio ha approfondito il ruolo della comunicazione, della gestione del conflitto, del supporto reciproco e delle convinzioni di autoefficacia coniugale nella promozione della soddisfazione di coppia ed indagato l'influenza di questa sul benessere della persona, in termini di pensiero positivo e bilancio edonico. Hanno partecipato allo studio 98 uomini e 127 donne, coinvolti in una relazione intima da almeno tre anni, ai quali sono stati somministrati vari questionari autovalutativi per la misura delle variabili di interesse dello studio. I risultati hanno evidenziato differenze di genere significative sia nella variabili di coppia che in quelle di benessere, a vantaggio degli uomini. L'applicazione dei modelli di equazioni strutturali ha confermato, per entrambi i sessi, l'influenza delle convinzioni di autoefficacia coniugale rispetto alla qualità della relazione tra partner, e il ruolo di entrambe nella promozione della soddisfazione di coppia; quest'ultima è risultata influenzare positivamente il benessere della persona, ma in maniera maggiore per gli uomini rispetto alle donne.

Levenson, R. W., Carstensen, L. L., e Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: age, gender, and satisfaction. *Psychology and Aging, 8*, 301-313.

Noller, Feeney J.A., e Peterson, L. (2001). *Personal relationships across the lifespan*. Philadelphia, PA: Taylor & Francis.

Ruvolo, A.P. (1998). Marital well-being and general happiness of newlywed couples.

Relationship across time. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*, 470-489.©

Società Italiana di Psicologia Positiva
c/o Scuola Asipse – IMIPSI
Via Settembrini, 2 – 20124 Milano
Fax: +39.02.2043880

Web: www.psicologiapositiva.it
E-mail: info@psicologiapositiva.it

Il sito internet www.psicologiapositiva.it è il sito ufficiale della Società Italiana di Psicologia Positiva e presenta diverse sezioni:

- **Ps.Positiva:** un'introduzione alla psicologia positiva con l'articolo: "Inquadramento generale e prospettive della Psicologia Positiva".
- **Newsletter:** è la sezione dedicata alla Newsletter di Psicologia Positiva, pubblicazione in formato elettronico che state leggendo in questo momento. Sono presenti tutti i numeri arretrati (i soci possono richiedere via e-mail eventuali numeri non disponibili).
- **Convegni:** tutte le notizie, i programmi e i link dei convegni nazionali ed internazionali.
- **Libri:** la presentazione dei libri in lingua italiana o inglese utili per approfondire i temi della psicologia positiva.
- **Riviste:** la segnalazione delle riviste specialistiche e dei nuclei monotematici dedicati alla psicologia positiva.
- **Link:** i link per raggiungere le risorse presenti in rete sulla psicologia positiva.
- **Statuto:** lo statuto della SIPP e l'elenco dei Soci.
- **English Version:** permette l'accesso alle pagine del sito in lingua inglese.

