

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 21 – Novembre 2011 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

MILANO, 18-19 NOVEMBRE 2011 GIORNATE NAZIONALI DI PSICOLOGIA POSITIVA – V EDIZIONE: IL BENESSERE NEL QUOTIDIANO. RICERCHE E PRATICHE A CONFRONTO

Era il 2007 quando debuttava la I Giornata Nazionale di Psicologia Positiva (GNPP). Sono passati solo quattro anni e ora quell'evento con relazioni predefinite si è trasformato stabilmente in un vero e proprio convegno con oltre 60 presentazioni orali, 35 poster, una tavola rotonda multidisciplinare davvero stimolante, e una lezione magistrale di livello internazionale tenuta dal prof. Wilmar Schaufeli, dell'Università di Utrecht (Paesi Bassi) sul *Work Engagement*. Il tema del congresso è stato declinato nelle diverse aree tipiche della psicologia positiva (clinica, comunità, educazione, lavoro e salute) con presentazioni in ambito sia di ricerca che applicativo.

I commenti di chi è stato presente sono stati molto positivi a conferma di un successo sia in termini qualitativi che quantitativi. Chi non è potuto essere presente può farsi un'idea più precisa dei contenuti scaricando dal nostro sito il BOOK OF ABSTRACT.

Il convegno è stato organizzato in collaborazione con l'Università degli Studi di Milano-Bicocca che, oltre a farsi carico dell'organizzazione locale, ha messo a disposizione le aule che hanno ospitato le diverse sessioni. ☺

ASSEMBLEA DEI SOCI

Nell'ambito delle GNPP si è svolta l'Assemblea Generale della SIPP con l'approvazione del bilancio e la raccolta di idee per nuove iniziative per il prossimo anno. ☺

Società Italiana di Psicologia Positiva

c/o Scuola Asipse - IMIPSI

Via Settembrini, 2 – 20124 Milano

Web: www.psicologiapositiva.it

E-mail: info@psicologiapositiva.it

Consiglio Direttivo

Stefano Gheno - *Presidente*

Marta Bassi - *Presidente Eletto*

Federico Colombo - *Presidente Passato*

Spiridione Masaraki - *Segretario-Tesoriere*

Giuliano Balgera - *Consigliere*

Antonella Delle Fave - *Consigliere*

Gian Franco Goldwurm - *Consigliere*

Marta Scignaro - *Consigliere*

Patrizia Steca - *Consigliere*

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

In questo numero ospitiamo due articoli. Il primo, di Fabio Sani, riguarda l'approccio dell'identità sociale applicato nell'ambito della salute. Il secondo, di Federico Colombo, prosegue la serie di articoli dedicati alla valutazione ed è dedicato allo *Psychap Inventory*, questionario self-report sul benessere soggettivo. ☺

IDENTIFICAZIONE DI GRUPPO E SALUTE: UNA NUOVA SFIDA PER LA RICERCA

Fabio Sani

School of Psychology - University of Dundee

I comportamenti e i processi mentali nei gruppi sociali (famiglia, team di lavoro, comunità, etc.) catturano da sempre l'interesse e l'impegno di ricerca della psicologia sociale.

Tradizionalmente, differenti fenomeni tipici dei gruppi sociali quali i processi di conformità, coesione, performance e leadership – per nominarne alcuni tra i molti – sono stati studiati ed interpretati a partire da un ristretto numero di modelli e teorie orientate alla spiegazione del singolo fenomeno oggetto di indagine.

Tuttavia, nel corso degli ultimi tre decenni, si è sviluppata ed affermata a livello internazionale una prospettiva di studio più generale, conosciuta come *approccio dell'identità sociale* (Haslam, 2004), che è stata applicata allo studio e alla conoscenza di uno spettro molto ampio di fenomeni di gruppo.

Il presupposto teorico fondamentale di questo nuovo approccio consiste nel ritenere che un gruppo sociale non sia un'entità che esiste solamente "là fuori" nel mondo, ma anche "all'interno della mente" dei singoli individui che appartengono al gruppo sociale (Turner & Oakes, 1997) nella forma di rappresentazioni cognitive riferite alla natura del loro gruppo di appartenenza. Coerentemente con questa premessa, l'approccio dell'identità sociale ritiene che ciascun membro del gruppo sviluppi differenti livelli di *identificazione sociale*, definita come un sentimento di appartenenza al gruppo che è accompagnato da un sentimento di comunanza con gli altri membri del gruppo. Esistono, ad oggi, una molteplicità di evidenze empiriche che

dimostrano come il fenomeno dell'identificazione di gruppo giochi un ruolo cruciale per la vita del gruppo e per la salute dei suoi membri.

Numerose ricerche, sia sperimentali che sul campo hanno, infatti, dimostrato come elevati livelli di identificazione con il proprio gruppo di appartenenza siano connessi a un miglior stato di salute dei singoli membri. Ad esempio Reicher e Haslam (1996) hanno chiesto ai partecipanti ad uno studio sperimentale di assumere il ruolo di prigionieri o di guardie all'interno di un setting costruito ad hoc per riprodurre l'ambiente carcerario, ed hanno verificato come un'elevata identificazione con il proprio gruppo – sia di guardie che di prigionieri – sia correlata con minori livelli di depressione e stress fisiologico. Queste evidenze sono state ulteriormente confermate da numerosi studi condotti su gruppi reali. Ad esempio, in una recente indagine italiana condotta presso una casa di reclusione, Sani e colleghi (Sani, Magrin, Scignaro & McCollum, 2010) hanno verificato come alti livelli di identificazione con il gruppo delle guardie penitenziarie siano correlati a minori disturbi psichiatrici nelle guardie medesime. Similmente Wegge e colleghi (Wegge, Van Dick, Fisher, Wecking, & Moltzen, 2006) hanno evidenziato come gli agenti di un call centre con maggiori livelli di identificazione con l'organizzazione riportino minori livelli di esaurimento emotivo e problemi connessi alla salute rispetto ai loro colleghi con minori livelli di identificazione.

Ma perché l'identificazione di gruppo risulta essere un fattore salutogenico?

I teorici dell'identità sociale hanno

evidenziato elaborato due ipotesi fondamentali che legano l'identificazione di gruppo a buoni esiti per la salute.

Innanzitutto il forte senso del "noi", connesso ad elevati livelli di identificazione, crea un'aspettativa di condivisione tra i membri circa le norme che regolamentano il gruppo stesso. Per questo motivo all'interno di un gruppo, normalmente, si dibatte al fine di risolvere le eventuali discrepanze circa le norme esistenti, processo che conduce alla creazione di norme condivise (Oakes, Haslam & Turner, 1994). Questo aspetto è cruciale in quanto la creazione di norme condivise soddisfa il bisogno fondamentale di ciascun individuo di percepire un sentimento di coerenza, continuità e significato nella propria esistenza, liberandolo, conseguentemente, dall'ansia connessa all'anomia e promuovendone, così, il benessere. Le ricerche sperimentali condotte nei nostri laboratori di Dundee (Scozia) e Valencia (Spagna) ci hanno permesso di confermare questa ipotesi. Abbiamo, infatti, potuto verificare che quando si chiede alle persone di riflettere sulla inevitabilità della morte – un pensiero che produce elevati livelli di ansia esistenziale – i livelli soggettivi di percezione di continuità storica e culturale nel corso del tempo, così come l'identificazione di gruppo, si potenziano (Sani, Herrera, & Bowe, 2009).

Ulteriori evidenze empiriche a sostegno di questo processo che lega la costruzione di norme condivise a stati di maggior salute e benessere provengono dagli studi che io stesso ho potuto condurre sui processi scismatici all'interno dei gruppi sociali. È, infatti, emerso che le persone che percepiscono il proprio gruppo come seriamente minacciato da divisioni e fratture interne e, pertanto, come mancante di norme condivise, riportano un incremento nei loro livelli di depressione e di ansia (Sani & Pugliese, 2008; Sani & Todman, 2005).

In secondo luogo, elevati livelli di identificazione di gruppo, e il conseguente sentimento del "noi", rafforzano il supporto reciproco e la cooperazione di gruppo. Essere consapevoli che i membri del proprio gruppo di appartenenza mettono a disposizione il proprio aiuto nei momenti di difficoltà, e che attraverso la cooperazione ed un impegno congiunto il gruppo è in grado di affrontare e superare le asperità, produce uno stato mentale positivo e facilita l'utilizzo di strategie di coping efficaci in condizioni critiche ed avverse, rafforzando, conseguentemente, la resilienza individuale. Al fine di testare questa ipotesi, Haslam, Jetten e Waghorn (2009) hanno condotto uno studio longitudinale sui membri di due compagnie teatrali entrambe impegnate nella realizzazione di un nuovo spettacolo. I risultati ottenuti hanno messo in evidenza come un elevato livello di identificazione con la propria compagnia teatrale predica un più elevato livello di supporto sociale e una minor probabilità di sviluppare burnout nelle fasi più stressanti della del lavoro (come ad esempio il momento delle prove generali prima dello spettacolo).

Per concludere, l'approccio dell'identità sociale sembra essere un approccio originale ed estremamente promettente per una comprensione sempre più completa ed approfondita di come la vita di gruppo sia in grado di influenzare la nostra salute mentale e fisica.

Chi fosse affascinato ed interessato a questo nuovo filone di indagine, e volesse approfondirne le evidenze teorico-empiriche più recenti, può leggere il libro in uscita "The social cure: Identity, health and wellbeing" (2012), edito da Jolanda Jetten, dell'Università di Queensland in Australia, e da Catherine e Alex Haslam, entrambi dell'Università di Exeter in Gran Bretagna.

Bibliografia

- Haslam, S. A., Jetten, J., & Waghorn, C. (2009). Social identification, stress, and citizenship in teams: A five-phase longitudinal study. *Stress & Health, 25*, 21-30.
- Jetten, J., Haslam, C., & S. A. Haslam (2012). *The social cure: Identity, health and well-being*. Hove, East Sussex: Psychology Press.
- Oakes, P. J., Haslam, A. & Turner, J. C. (1994). *Stereotyping and social reality*. Oxford: Blackwell.
- Reicher, S., & Haslam, S. A. (1996). Rethinking the psychology of tyranny: The BBC prison study. *British Journal of Social Psychology, 45*, 1-40.
- Sani, F. (2005). When subgroups secede: Extending and refining the social psychological model of schisms in groups. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 1074-1086.
- Sani, F., Herrera, M., & Bowe, M. (2009). Perceived collective continuity and ingroup identification as defence against death awareness. *Journal of Experimental Social Psychology, 45*, 242-245.
- Sani, F., Magrin, M. E., Scignaro, M., & McCollum, R. (2010). Ingroup identification mediates the effects of subjective ingroup status on mental health. *British Journal of Social Psychology, 49*, 883-893.
- Sani, F. & Pugliese A. C. (2008). In the name of Mussolini: Explaining the schism in an Italian right-wing political party. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 12*, 242-253.
- Turner, J. C., & Oakes, P. J. (1997). The socially structured mind. In C. McGarty and S. A. Haslam (Eds.), *The message of social psychology* (pp. 355-373). Oxford: Blackwell.
- Wegge, J., Van Dick, R., Fisher, G. K., Wecking, C., & Moltzen, K. (2006). Work motivation, organisational identification, and well-being in call centre work. *Work & Stress, 20*, 60-83. ☺

NOVITA' EDITORIALI

📖 Delle Fave, A., Massimini, F., e Bassi, M. (2011). **Psychological selection and optimal experience across cultures. Social empowerment through personal growth**. Dordrecht: Springer.

Gli studi sul benessere fanno riferimento a due principali prospettive, quella edonica e quella eudemonica. La prima enfatizza la ricerca umana del piacere e della soddisfazione personali mentre la seconda si focalizza sulla realizzazione personale e sul perseguimento di obiettivi sociali condivisi. Il volume in oggetto, abbracciando la prospettiva eudemonica, raccoglie i più recenti sviluppi della psicologia positiva ed esplora le connessioni tra il benessere personale e sociale. In particolare, il libro affronta il tema della selezione psicologica e del ruolo attivo degli individui e delle comunità nel plasmare la propria sopravvivenza sulla terra. Le persone crescono e vivono in culture che ne influenzano profondamente valori, aspirazioni e comportamenti. Allo stesso tempo giocano un ruolo attivo nel sviluppare i propri obiettivi, processi di crescita e ruoli sociali, influenzando a loro volta i trend culturali. Questo processo, definito selezione psicologica, è strettamente connesso alla ricerca individuale di benessere. Gli individui selezionano e coltivano nell'arco della loro vita attività, interessi e relazioni associate all'esperienza ottimale, uno stato positivo e complesso caratterizzato da profondo coinvolgimento e concentrazione.

Numerosi studi transculturali hanno confermato le caratteristiche positive e appaganti dell'esperienza ottimale e questo libro presenta in maniera dettagliata i risultati di tali ricerche. La prima parte è dedicata alla teoria e ai metodi. Vengono illustrati gli approcci teorici della psicologia positiva, il ruolo della biologia e della cultura nell'influenzare il comportamento umano, nonché il processo di selezione psicologica e la fenomenologia dell'esperienza ottimale. Segue la descrizione degli strumenti di misurazione e dei metodi adottati nell'analisi dell'esperienza ottimale. Conclude questa sezione un capitolo sulle differenze ed analogie tra esperienza ottimale e meditazione richiamandosi agli approcci al benessere proposti dalla cultura occidentale ed asiatica. La seconda parte si rivolge invece alle applicazioni. Facendo riferimento tanto al lavoro degli autori del volume quanto alla ricerca internazionale, viene esplorata l'esperienza ottimale in ambito transculturale. In particolare, nei diversi capitoli vengono presentati i risultati pertinenti alle aree di lavoro, tempo libero, relazioni sociali, educazione ed apprendimento, pratica religiosa, acculturazione e migrazione, salute e disadattamento, focalizzandosi, in quest'ultimo caso, sull'impatto dei cambiamenti culturali sui bambini e sull'esperienza di flow mimetico nell'assunzione di droga. In definitiva, il denso volume di quasi 400 pagine promette di fornire un quadro aggiornato, seppur non esaustivo, dello stato dell'arte nella ricerca sull'esperienza ottimale e sulla selezione psicologica. Il messaggio di fondo è chiaro: educare gli individui a trarre gratificazione dal coinvolgimento attivo in attività rilevanti e significative per il benessere sociale è la premessa per promuovere lo sviluppo armonico delle comunità umane e la coabitazione pacifica delle culture. Buona lettura! ☺

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

Il prossimo Congresso Europeo di Psicologia Positiva si terrà a Mosca nel 2012. A tal proposito abbiamo chiesto al Professor Dmitry Leontiev, massimo esponente di Psicologia Positiva in Russia, di illustrarci le prospettive della disciplina nel suo paese. Il Professor Leontiev è Ordinario di Psicologia presso l'Università Statale di Mosca, Presidente dell'Istituto di Psicologia Esistenziale e di Miglioramento di Vita, e Direttore del Laboratorio di Ricerca in Psicologia Positiva e Studi sulla Qualità della Vita presso la Scuola Superiore di Economia a Mosca.

La diffusione della Psicologia Positiva in Russia è stata in passato ed è tuttora difficoltosa per due motivi principali, a livello intellettuale e storico-culturale. Innanzitutto la Russia ha sempre avuto forti tradizioni intellettuali indipendenti e, nel bene e nel male, la psicologia russa ha subito minori influenze dalla psicologia mainstream mondiale rispetto ad altri paesi europei. In secondo luogo, come sappiamo dalle ricerche internazionali (ad esempio, Diener, 2000; Diener e Oishi, 2004), la Russia è una di quelle nazioni con livelli di benessere ben al di sotto della media e inferiori rispetto al livello che si potrebbe predire a partire dalle sue condizioni economiche.

Nel nostro paese la felicità non ha mai occupato un ruolo di rilievo. Un famoso verso di Alexander Pushkin (1799-1837) - riconosciuto come il più importante poeta russo, colui che meglio rappresenta "l'anima russa", la cultura e la mentalità del Nuovo Tempo - recita: "Non c'è felicità sulla Terra, solo pace e volontà". Poiché la popolazione russa non ha mai sperimentato condizioni di vita confortevoli, ciò che viene considerato "normale" è di fatto un livello tollerabile di difficoltà, piuttosto che il piacere nel senso di *enjoyment*.

Tuttavia, un altro aspetto del vivere positivo, ossia il significato, è stato in Russia estremamente rilevante in tutte le epoche. In particolare è stato al centro di discussioni di filosofi religiosi russi della fine del XIX e dell'inizio XX secolo, tra cui spicca Nikolai Berdyaev. Questi filosofi hanno criticato l'asserzione utilitaristica che la vita umana abbia a che fare con la felicità, sottolineando piuttosto l'importanza del significato. Le argomentazioni a sostegno della loro posizione sono assai vicine a quelle espresse nella stessa occasione da Victor Frankl molti decenni dopo (si veda Leontiev, 2005 per approfondimenti). Nella psicologia russa il ruolo del significato nella regolazione delle attività e dei processi cognitivi è stato sistematicamente studiato tra gli anni 1970 e 1980. Un'altra importante tradizione, piuttosto influente nella Russia contemporanea, è la psicologia dell'autoregolazione.

La Psicologia Positiva ha invece iniziato a farsi strada nella comunità psicologica russa a partire dal 2002. Nonostante il riconoscimento delle differenze culturali, è stata accolta con vivo interesse. Cresce infatti molto rapidamente il numero di studiosi che trova nella Psicologia Positiva delle risorse importanti per la ricerca e l'applicazione. Per quanto riguarda la diffusione delle idee, dal 2005 ho cominciato a tenere corsi introduttivi sulla Psicologia Positiva per gli studenti magistrali di psicologia presso la Università Statale di Mosca e presso altre università del Paese. Sono stati tradotti in russo anche alcuni importanti testi di psicologia positiva, quali *Psychology of Happiness* di Michael Argyle, *Psychology of Ultimate Concerns* di Robert Emmons, *Authentic Happiness* di Martin Seligman, *The Paradox of Choice* di Barry Schwartz, *Positive Psychology in a Nutshell* di Ilo-

sen & Seligman), Causality Orientations Inventory (Deci & Ryan), Hardiness survey (Maddi), Attributional Style Questionnaire (Seligman), Washington University Sentence Completion Test (Loevinger). Il nostro gruppo ha inoltre sviluppato con successo alcuni questionari originali tra cui Differential Self-Reflection Inventory (DSRI: Leontiev & Osin), Multidimensional Inventory of Loneliness Experience (MILE: Osin & Leontiev), Flow in Professional Activity (FPA: Leontiev), Decision Making about Treatment (DMT: Rasskazova), Subjective Quality of Choice (SQC: Leontiev, Mandrikova, & Fam). Stiamo peraltro costruendo un sito web di psicologia positiva che offre materiali testistici online.

Per quanto riguarda le opportunità formative in psicologia positiva, ad oggi in Russia non esistono speciali programmi di training, ma è probabile che ne vengano predisposti alcuni nei prossimi due anni. Ciò è strettamente connesso alle prospettive future della Psicologia Positiva in Russia. L'evento che dovrebbe influenzare questo processo è la 6a Conferenza Europea di Psicologia Positiva che si terrà a Mosca il 26-29 giugno 2012. Il nostro laboratorio sta lavorando alacremente all'organizzazione della conferenza che rappresenterà il punto di svolta per lo sviluppo della psicologia positiva in Russia. Sono piuttosto ottimista sulle prospettive future, benché sia difficile prevedere i cambiamenti che nel prossimo anno faranno seguito alla conferenza.

Per parecchi anni il gruppo ha esplorato le possibilità aperte dalla Psicologia Positiva e nel contempo ha elaborato una propria linea di ricerca, ponendo enfasi non tanto sui processi emozionali quanto sul significato, lo sviluppo e l'autodeterminazione. Tra i progetti del gruppo in stato avanzato di ricerca posso citare:

1. Autoregolazione e potenziale personale. L'autoregolazione fa riferimento al principio base di attività diretta da obiettivi, tipica di un organismo vivente, che spinge a muoversi da risultati peggiori verso risultati migliori (si veda Leontiev, 2011a). Il potenziale personale, invece, si riferisce al tipo di organizzazione di personalità responsabile, in modo aspecifico, di un'efficace autoregolazione nei vari ambiti di vita. Diversi studi mirano a rivelare la struttura del potenziale personale e a verificarne il ruolo in situazioni di autodeterminazione, di conseguimento di obiettivi e di coping (Leontiev, 2011b).

2. Lavoro di scelta (Choicework). La scelta viene trattata come forma di lavoro interno (attività). Si è mostrato in numerosi studi che sia il processo di scelta che il suo esito dipendono strettamente dal modo in cui viene organizzato il lavoro interno (oppure del tutto trascurato come nel caso della scelta spontanea). Sono stati applicati con successo nuovi approcci di ricerca ed è stata rivelata la principale struttura comune alle attività di scelta in varie situazioni.

3. Significato vs alienazione. Questo approccio è basato sulla mia teoria del significato personale (Leontiev, 1999; 2007a); correntemente ci stiamo concentrando su questioni metodologiche legate alla valutazione del significato in quanto variabile psicologica molto particolare, piuttosto che adottare i consueti metodi psicometrici (si veda per esempio Leontiev, 2007b).

Dal punto di vista della testistica sono pronte per essere utilizzate - o in corso di adattamento - versioni in russo di alcuni importanti strumenti di misurazione: VIA-strengths inventory (Peter-

sen & Seligman), Causality Orientations Inventory (Deci & Ryan), Hardiness survey (Maddi), Attributional Style Questionnaire (Seligman), Washington University Sentence Completion Test (Loevinger). Il nostro gruppo ha inoltre sviluppato con successo alcuni questionari originali tra cui Differential Self-Reflection Inventory (DSRI: Leontiev & Osin), Multidimensional Inventory of Loneliness Experience (MILE: Osin & Leontiev), Flow in Professional Activity (FPA: Leontiev), Decision Making about Treatment (DMT: Rasskazova), Subjective Quality of Choice (SQC: Leontiev, Mandrikova, & Fam). Stiamo peraltro costruendo un sito web di psicologia positiva che offre materiali testistici online.

Per quanto riguarda le opportunità formative in psicologia positiva, ad oggi in Russia non esistono speciali programmi di training, ma è probabile che ne vengano predisposti alcuni nei prossimi due anni. Ciò è strettamente connesso alle prospettive future della Psicologia Positiva in Russia. L'evento che dovrebbe influenzare questo processo è la 6a Conferenza Europea di Psicologia Positiva che si terrà a Mosca il 26-29 giugno 2012. Il nostro laboratorio sta lavorando alacremente all'organizzazione della conferenza che rappresenterà il punto di svolta per lo sviluppo della psicologia positiva in Russia. Sono piuttosto ottimista sulle prospettive future, benché sia difficile prevedere i cambiamenti che nel prossimo anno faranno seguito alla conferenza.

Per contattare il Prof. Leontiev:

e-mail: dleon@smysl.ru

web: <http://dleon.smysl.ru/cv-2/en/>

Bibliografia

- Diener E. (2000) Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener E., Oishi S. (2004). Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being In F. Columbus (Ed.) *Asian Economic and Political Issues*, v.10. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers, 1-25.
- Leontiev, D. A. (1999). *Psikhologiya smysla (The psychology of personal meaning)*. Moscow: Smysl.
- Leontiev D. (2005) Meaning vs. happiness issue in the history of thought and present-day debates In D. Batthyany, O. Zsok (ed.) *Viktor Frankl und die Philosophie Wien*; New York: Springer, 57-68.
- Leontiev, D. (2007a). The Phenomenon of Meaning: How Psychology can Make Sense of It? In: Wong, P.T.P., Wong L., McDonald, M.J., Klaassen, D.K. (eds.) *The Positive Psychology of Meaning and Spirituality*. Abbotsford, BC: INPM Press, pp. 33-44.
- Leontiev, D.A. (2007b). Approaching Worldview Structure With Ultimate Meanings Technique. *Journal of Humanistic Psychology*, 47 (2), 243-266.
- Leontiev, D. (2011a). Why we do what we do: The variety of human regulations. In D. Leontiev (Ed.). *Motivation, Consciousness, and Self-regulation*. N.Y.: Nova Science Publishers.
- Leontiev, D. (Ed.) (2011b). *Lichnostnyi Potentsial: Struktura I Diagnostika (Personal Potential: Structure and Assessment)*. Moscow: Smysl Publishers.©

LO PSYCHAP INVENTORY: UN QUESTIONARIO PER VALUTARE IL BENESSERE SOGGETTIVO.

Federico Colombo

Istituto Milanese di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale (IMIPSI)

Lo *Psychap Inventory*, contrazione di “Psychological Happiness Inventory” (PHI), è stato sviluppato da Fordyce nell’ambito dei suoi studi sui programmi per aumentare la felicità. Inizialmente era denominato *Self Description Inventory* ma per composizione era già del tutto simile alla versione attuale (Andrews, Robinson, 1991).

La felicità può essere definita a partire da prospettive differenti che possono metterne in luce le componenti emotive, la dimensione valutativa globale o le connessioni con gli aspetti più strutturali dell’identità personale (Delle Fave, 2010). Secondo Fordyce (1977, 1997) la felicità può essere considerata una condizione di lunga durata che si riflette in tratti di personalità, valori, atteggiamenti e nello stile di vita dell’individuo. Questa definizione è sicuramente utile a livello applicativo per sviluppare interventi di cambiamento personale.

Lo *Psychap Inventory* è un questionario self-report composto da 80 item, ognuno dei quali comprende due affermazioni tra cui il soggetto che lo compila deve scegliere quella che meglio lo rappresenta (Fordyce, 1985).

Il questionario restituisce un punteggio totale che fornisce una valutazione complessiva della felicità della persona e quattro punteggi per le seguenti sottoscale:

- Felicità raggiunta (ACH, dall’inglese *achieved*): 16 item relativi alla realizzazione, soddisfazione e felicità che si ottengono dalla vita. Gli individui con punteggi elevati sono molto soddisfatti di come sta andando la loro vita, ne traggono molta felicità, sono vitali e godono di buona salute. Coloro che ottengono punteggi bassi vivono una vita che va meno bene di quanto vorrebbero, non sono soddisfatti, e si sentono infelici e inappagati.

Un esempio di item è il seguente:

Mi sento realizzato.

Non mi sento realizzato.

- Personalità felice (PER, dall’inglese *personality*): i 24 item delineano una personalità estroversa e socievole, un’immagine di sé sana e positiva con buona conoscenza ed accettazione di sé; sensazione di controllo sulla propria vita. Le persone che hanno punteggi bassi in questa scala tendono ad essere più timide ed introversive, autocritiche, tendono ad essere un po’ disorganizzate e a procrastinare spesso. Un esempio di item è il seguente:

Accetto abbastanza facilmente i miei limiti.

Faccio fatica ad accettare i miei limiti.

- Attitudini e valori (ATT, dall’inglese *attitudes and values*): 19 item misurano le attitudini e i valori comuni alle persone felici. Coloro che

raggiungono un punteggio alto in questa scala hanno una visione estremamente ottimista della vita, un approccio alla vita e ai propri obiettivi più realista che idealista, sono focalizzati sul presente e attribuiscono un forte valore alla felicità personale. Punteggi bassi invece caratterizzano persone che non attribuiscono valore alla felicità, idealizzano all’eccesso i propri obiettivi; interpretano la maggior parte degli eventi quotidiani in maniera negativa e sono spesso preoccupate da problemi passati e/o futuri. Un esempio di item è il seguente:

A. Non tendo a guardare al lato positivo delle cose.

B. Tendo a guardare al lato positivo delle cose.

- Stile di vita felice (LIFE, dall’inglese *life-style*): persone che raggiungono un punteggio elevato ai 21 item di questa scala vivono una vita impegnata ed eccitante, hanno attività di lavoro o di svago significative e gratificanti, hanno legami intimi e gratificanti. Le persone con che totalizzano punteggi bassi vivono una vita molto meno attiva, gratificante, e piacevole. Un esempio di item è il seguente:

A. Non faccio molte cose che mi piacciono.

B. Faccio molte cose che mi piacciono.

Come emerso dalla descrizione dello strumento, lo *Psychap Inventory* nasce con l’intento di valutare la felicità da molteplici prospettive. Inoltre è strettamente connesso con la concezione dei “14 fondamentali della felicità” elaborata da Fordyce. I “14 fondamentali” sono le caratteristiche che, nelle ricerche sul tema, differenziano le persone felici da quelle che non lo sono. Sono aspetti basilari che possono essere appresi per migliorare il livello di benessere psicologico. In particolare, i punteggi delle sottoscale PER, ATT e LIFE possono orientare verso alcuni fondamentali piuttosto che altri, come indicato nella tabella 1 (Goldwurm, et al., 2004).

Tab. 1 - I 14 fondamentali della felicità e come si connettono con le sottoscale dello Psychap Inventory.

1. Essere più attivi e tenersi occupati (LIFE)
2. Passare più tempo socializzando (LIFE)
3. Essere produttivi svolgendo attività che abbiano significato (LIFE)
4. Organizzarsi meglio e pianificare le cose (PER)
5. Smettere di preoccuparsi (ATT)
6. Ridimensionare le proprie aspettative ed aspirazioni (ATT)
7. Sviluppare pensieri ottimistici e positivi (ATT)
8. Essere orientati sul presente (ATT)
9. Lavorare ad una sana personalità (PER)

10. Sviluppare una personalità socievole (PER)
11. Essere se stessi (PER)
12. Eliminare sentimenti negativi e problemi (PER)
13. I rapporti intimi sono la fonte principale di felicità (LIFE)
14. Considerare la felicità la priorità numero 1 (ATT)

Dello *Psychap Inventory* esistono quattro versioni parallele: A, B, C, D. Le prime due sono equivalenti (set 1) e così le seconde due (set 2). Il set 1 (A e B) è quello più validato e si presta per gli impieghi più svariati, mentre il set 2 (C e D) può essere più utile quando si devono testare persone molto felici (Fordyce, 1985).

Lo *Psychap Inventory* è impiegato principalmente per verificare gli esiti degli interventi di miglioramento personale (Crocetti, Colombo, 2010; Fordyce 1977, 1983; Goldwurm, et al., 2003; Smith et al., 1995), anche se non mancano esempi di ricerche esplorative (Booth et al., 1992; Colombo et al., 2006a).

Le proprietà psicometriche dello *Psychap Inventory*, valutate nel campione americano, sono buone. L’attendibilità test-retest è di 0,92 a breve termine (entro una settimana), e di 0,74 dopo un periodo di tre mesi (Fordyce, 1985, 1988). Gli studi di validità hanno confrontato lo strumento con altri questionari self-report. Le diverse forme dello *Psychap Inventory* correlano positivamente con le misure di benessere (Happiness Measures HM, Affectometer-2) e di estroversione (Myers-Briggs Type Indicator, Eysenck Personality Questionnaire EPQ), mentre correlano negativamente con le misure di psicopatologia (Minnesota Multiphasic Personality Inventory). Questi dati confermano la validità di costruito dello strumento.

L’adattamento italiano (Goldwurm et al., 2004; Baruffi, et al., 2005) si è avvalso di un primo campione di soggetti adulti costituito da specializzandi, infermieri e pazienti con disturbi dell’alimentazione. Lo *Psychap Inventory* si è dimostrato sensibile nel differenziare i tre gruppi di soggetti. Sono state confermate anche le correlazioni positive con altre misure di benessere e personalità estroversa (HM, EPQ), e le correlazioni negative con le misure di psicopatologia (SCL-90, Beck Depression Inventory, ansia di stato e tratto STAI). Un secondo campione ha coinvolto studenti dell’ultimo anno di scuola secondaria di secondo grado (Colombo et al., 2006a), per un totale – tra adulti e adolescenti – di 500 soggetti per quel che riguarda la forma A, mentre per le forme B, C, D l’adattamento si avvalso di campioni più ridotti (Goldwurm et al., 2004).

È disponibile anche una versione breve (PHI-R) elaborata in Italia (Colombo et al. 2006b). Lo PHI-R è costituito da 24 item che si distribuiscono nelle quattro sottoscale classiche.

Esso è particolarmente indicato per scopi di ricerca e nella composizione di batterie di valutazione.

Lo Psychap Inventory è un inventario che misura diversi aspetti della felicità, e in questo si differenzia nettamente dalla maggior parte delle scale attualmente più diffuse. Rispetto a quest'ultime, richiede sicuramente un tempo di compilazione un po' più lungo, ma fornisce indicazioni utili per orientare un eventuale intervento di promozione del benessere psicologico.

Bibliografia

- Andrews F.M., Robinson J.P. (1991). Measures of Subjective Well-Being. In J.P. Robinson, P.R. Shaver, L.S. Wrightsman (eds.). *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. Volume 1 in Measures of Social Psychological Attitudes.* (pp.61-114) Academic Press (Elsevier), San Diego (USA).
- Baruffi M., Colombo F., Goldwurm G. F. (2005). Benessere soggettivo in soggetti affetti da Disturbi dell'Alimentazione. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*, 11(2):165-172.
- Booth R., Bartlett D., Bohnsack J. (1992). An examination of the relationship between happiness, loneliness, and shyness in college students. *Journal of College Student Development*, 33, 2: 157-162.
- Colombo F., Balbo M., Baruffi M. (2006a). Subjective well-being and optimism in a sample of Italian students. *Homeostasis*, 44, 2006, 1-2: 34-39.
- Colombo F., Baruffi M., Goldwurm G.F. (2006b). The short version of the Psychap Inventory. *Book of Abstract del International CIANS Conference*, 17-18 giugno 2006, Milano, Italia.
- Crocetti A., Colombo F. (2010). I corsi per lo sviluppo personale: Una valutazione. *Medicina Psicosomatica*, 55/3: 107.
- Delle Fave A. (2010). Comprendere il benessere per potenziare l'intervento. Una visione d'insieme sulla psicologia positiva. In G.F. Goldwurm, F. Colombo (eds). *Psicologia Positiva. Applicazioni per il benessere*. Erickson, Trento, 11-32.
- Fordyce M.W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 6, 511-521.
- Fordyce M.W. (1983). A Program to Increase Happiness: Further Studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 4, 483-498.
- Fordyce M.W. (1985) The Psychap Inventory; A multi-scale test to measure happiness and its concomitants. *Social Indicators Research* 18/1: 1-33.
- Fordyce M.W. (1988) A Review of Research on The Happiness Measures; A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20: 355-381.
- Fordyce M.W. (1997). Educating for happiness. *Revue Quebecoise de Psychologie*, 18/2.
- Goldwurm G. F., Baruffi M., Colombo F. (2003). Improving subjective well being for the promotion of health: the Milan project, *Homeostasis*, 42: 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.
- Smith, W.P., Compton, W.C., West, W.B. (1995). Meditation as an adjunct to a happiness enhancement program. *Journal of Clinical Psychology*, 51, 2: 269-273. ☺

II CONGRESSO MONDIALE DI PSICOLOGIA POSITIVA 23-26 luglio 2011, Filadelfia, USA

Il Secondo Congresso Mondiale di Psicologia Positiva (WCPP) si è svolto lo scorso luglio a Filadelfia. L'evento ha richiamato oltre 1300 partecipanti, e rispetto al primo congresso del 2009 si è contraddistinto per la maggiore varietà di temi e per l'eccellenza degli *invited speakers*, studiosi di grande prestigio impegnati in ricerche sui fronti più diversi. Oltre all'indiscutibile richiamo esercitato dagli interventi di Martin Seligman ed Ed Diener, si sono avuti contributi di ampio respiro quali quello di Edward Deci - che ha tratteggiato in modo efficace lo sviluppo degli studi sulla motivazione intrinseca e sull'autodeterminazione - e quelli di Barbara Fredrickson, che ha illustrato gli ultimi avanzamenti della broaden and build theory, ma ha anche delineato prospettive applicative centrate sulla pratica meditativa e derivate dalla fruttuosa collaborazione con Richard Davidson, che da molti anni si occupa di queste tematiche sul versante neurofisiologico. I due studiosi hanno presentato le loro ricerche, avvalendosi anche di interventi dei loro giovani collaboratori, nell'applauditissima sessione di chiusura.

Particolare attenzione è stata dedicata negli interventi ad invito al tema della cultura nella ricerca psicologica; le presentazioni di John Berry, Cigdem Kagitcibasi e Shinobu Kitayama hanno offerto ai partecipanti l'opportunità di familiarizzare con le problematiche dell'acculturazione, dei processi di sviluppo in condizioni di immigrazione, e della psicologia culturale, argomenti solo tangenzialmente affrontati dalla psicologia positiva finora. In linea con questo approccio Mihaly Csikszentmihalyi, in una sessione plenaria costruita in forma di dialogo con il figlio Mark (docente universitario di cinese), ha proposto alcuni spunti di riflessione sulla concettualizzazione di felicità e benessere, a partire da componimenti poetici composti nei diversi periodi di fioritura delle dinastie dell'Impero di Mezzo.

Una maggiore ampiezza transculturale si è respirata anche nella rinnovata composizione del Consiglio Direttivo della International Positive Psychology Association, che da quest'anno si è esteso ad includere rappresentanti di ulteriori nazioni europee (Austria, Francia, Polonia, Repubblica Ceca), sudamericane (Venezuela) e di grandi nazioni non occidentali come India e Cina. Nonostante questa varietà di

rappresentanze a livello associativo, tuttavia, la grande maggioranza dei partecipanti al congresso era di provenienza nordamericana. La crisi economica ed i conseguenti problemi finanziari hanno sicuramente scoraggiato - e in molti casi letteralmente impedito - la presenza di ricercatori e professionisti da altri paesi e continenti (Italia compresa); tuttavia una maggiore varietà di voci e di prospettive gioverebbe notevolmente alla psicologia positiva, che continua ad essere fortemente condizionata dalla matrice culturale occidentale - e in particolare statunitense - in cui si è sviluppata.

Validi contributi al congresso sono anche derivati dalle aree di applicazione della psicologia positiva. In particolare sono stati proposti interventi in ambito organizzativo ed educativo, e nei settori del counseling e della psicologia clinica.

Il congresso ha comunque permesso di constatare come l'ambito degli studi sul benessere e sulla qualità della vita si stia incessantemente evolvendo e complessificando. Ne sono prova il crescente successo di lettori e il riconoscimento del prestigio scientifico ottenuto dalla rivista che ha aperto la strada a questo filone di ricerche, il *Journal of Happiness Studies*, che quest'anno ha ricevuto l'attribuzione del primo impact factor - 2.1, un valore decisamente elevato nel panorama delle riviste specializzate in scienze sociali. Crescente successo editoriale stanno inoltre ottenendo altri periodici scientifici affini, quali il *Journal of Positive Psychology*, *Applied Psychology: Health and Well-being*, e la nuova rivista open-access *Psychology of Well-being*.

Il bilancio di questo Secondo Congresso è quindi senz'altro positivo ed incoraggiante. Molto resta da fare: occorrono teorie più ampie, costrutti più articolati, una visione maggiormente integrata con altre discipline che si occupano di qualità della vita, una prospettiva più aperta e più *emica* che favorisca lo sviluppo di ricerche in altre culture. Ma, come recita un famoso adagio buddhista, "un lungo viaggio comincia con un solo passo". ☺

A cura di Antonella Delle Fave, Presidente della International Positive Psychology Association e Professore di Psicologia presso la Facoltà di Chirurgia e Medicina dell'Università Statale di Milano.