

Newsletter di Psicologia Positiva

N. 23 – Giugno 2012 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

Benvenuto al ventitreesimo numero della NEWSLETTER DI PSICOLOGIA POSITIVA a cura della Società Italiana di Psicologia Positiva (S.I.P.P.). In questo numero pubblichiamo un articolo di Andrea Colombo sulla psicologia dello sport. Il viaggio tra i gruppi di ricerca fa tappa in Australia. Inoltre per le novità editoriali viene presentato il *Traité de psychologie positive* (Martin-Krumm, C., et Tarquinio, C.). Infine Patrizia Steca e Andrea Greco parlano di AEBS - Athletics Efficacy Beliefs Scale. Valutazione e potenziamento delle convinzioni di autoefficacia nell'atletica leggera. ☺

Evento divulgativo

LA PSICOLOGIA POSITIVA Le strategie psicologiche per la qualità della vita

Sabato 16 giugno si è svolta a Sondrio in Valtellina la terza edizione dell'evento divulgativo già organizzato negli anni scorsi con cadenza biennale a Laglio (CO) e Teglio (SO), rispettivamente nel 2008 e nel 2010. L'attività della SIPP ha da sempre previsto, a fianco di simposi e convegni destinati ai ricercatori e ai professionisti della psicologia positiva, eventi a carattere divulgativo e gratuito.

Come da programma le diverse relazioni che si sono succedute sono state accomunate dal taglio applicativo. Nel dettaglio:

- Federico Colombo: La Psicologia Positiva
- Andrea Crocetti: I Corsi per lo sviluppo del benessere personale
- Spiridione Masaraki: La meditazione in Psicologia Positiva
- Giuliano Balgera: Come cambiare le abitudini per migliorare la qualità della vita.

Quest'anno la partecipazione del pubblico è stata ridotta rispetto alle aspettative ma l'evento si è svolto comunque in un clima di interesse e partecipazione. ☺

La psicologia positiva nello sport

Andrea Colombo

Associazione MenteCorpo

In linea con gli scopi della psicologia positiva esistono oggi numerosi studi tesi ad esplorare in che modo le persone possono migliorare la qualità delle loro esperienze di vita al fine di progettare interventi di promozione del benessere in grado di sviluppare e sostenere le risorse individuali. Contributi recenti hanno generato nuove tecniche di intervento per specifiche popolazioni mostrando, ad esempio, che la pratica della *mindfulness* è associata ad una serie di fattori che contribuiscono al funzionamento psicologico ottimale (Brown e Ryan, 2007). Nello specifico, tale pratica si è dimostrata un utile strumento per favorire l'auto-determinazione e l'auto-consapevolezza degli individui, nonché la soddisfazione di bisogni psicologici fondamentali come autonomia, competenza e capacità relazionali (Brown e Ryan, 2007).

Gli interventi centrati sulla *mindfulness* stanno trovando terreno di applicazione anche all'interno della psicologia dello sport, ambito che si rivolge ad una popolazione sana e non patologica. L'intervento in ambito sportivo mira infatti a rafforzare quelle competenze e quelle qualità utili ad atleti che vogliono migliorare le loro motivazioni ed interazioni con un ambiente circostante potenzialmente ansiogeno (stress management skills). Di per sé lo stress non è cattivo: è inevitabile in molte situazioni sporti-

ve e, in alcuni casi, è sinonimo di sfida (Loehr e Groppe, 2008).

La psicologia dello sport si pone come obiettivo l'ottimizzazione del rendimento dell'atleta (Muzio, 2004) e il miglioramento delle capacità di adattamento dell'individuo di fronte alle sfide. Da un lato, le elevate e spesso pressanti richieste di compiti e gesti motori raffinati, precisi ed efficaci portano gli individui a perfezionare le loro abilità tecniche coordinative e fisiche e le loro capacità psicologiche di gestione dell'ansia e dello stress. Dall'altro, la ricerca di una performance al di sopra delle proprie possibilità può spingere l'atleta ad una continua tensione al di fuori della *comfort zone*, spesso in una condizione di ansia che deve essere compensata con l'apprendimento di nuove abilità. Questa continua spinta al miglioramento può innescare nella popolazione sportiva una tendenza ad una forma di perfezionismo maladattivo. È stato dimostrato, infatti, che sebbene molti sport spingano gli atleti ad una costruzione pressoché perfetta della loro prestazione sportiva, una certa tendenza perfezionistica associata alla preoccupazione di dovere raggiungere l'eccellenza in gara e in allenamento peggiora la performance e produce un senso di insoddisfazione, innescando quello che in letteratura viene definito *perfectionism paradox* (Flett e Hewitt, 1990, 1991). All'interno della psicologia sportiva si sta facendo strada la tendenza a considerare il benessere dell'atleta e

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 Scrignarò - *Consigliere*
Patrizia Steca - *Consigliere*

non soltanto la prestazione sportiva. In quest'ottica si mira a sviluppare i punti di forza della persona-atleta potenziando le risorse personali al fine di promuovere una migliore qualità dell'esperienza di gara e di allenamento e non solo di ridurre e/o di compensare le limitazioni e le carenze. La psicologia positiva applicata allo sport mira quindi a valorizzare vissuti psicologici di benessere dell'atleta, a indagare aspetti quali gli effetti della preparazione mentale sull'espressione del potenziale della persona. Se numerosi studi hanno dimostrato che la prestazione sportiva è il frutto di un delicato equilibrio tra fattori fisici, tecnici e mentali (Muzio, 2004), alla luce degli approfondimenti più recenti della psicologia positiva sarebbe auspicabile riconsiderare il benessere complessivo dell'atleta e i suoi livelli di felicità come fattori decisivi per una performance sportiva di qualità, più distaccata dalla sola logica del risultato e più attenta a fattori motivazionali, emotivi e valoriali che compongono l'esperienza sportiva. In un recente intervento di preparazione mentale rivolto a 62 atleti di atletica leggera uno staff dello studio di psicologia *MenteCorpo* ha apportato un importante contributo in questa direzione. Attraverso 3 sedute di preparazione mentale di gruppo progettate in linea con i principi della *mindfulness*, lo staff è stato in grado di promuovere una miglior qualità dell'esperienza sportiva e un più consapevole ascolto del proprio corpo in condizioni tensorie. Si è favorito, inoltre, un atteggiamento non-giudicante nei confronti degli atleti che li ha aiutati a vivere con maggiore motivazione e consapevolezza le proprie competizioni e i propri allenamenti.

Nei tre incontri previsti sono stati spiegati e applicati i principi basilari

della *mindfulness*. In un lavoro di focalizzazione dell'attenzione grazie allo stato di presenza mentale, è stato possibile proporre agli atleti una riflessione su come in genere si gestiscono le emozioni. Nel primo incontro si è dato spazio alle emozioni positive che gli atleti vivono durante la prestazione. In particolare attraverso uno strumento carta e penna sono state ascoltate le diverse risposte alla domanda: *"Quanto sei felice prima di una gara?"*. Ciò al fine di conoscere meglio quali emozioni vengono attivate dalla pratica agonistica. In un secondo incontro è stato dato spazio al vissuto emotivo che si associa ad una prestazione sportiva, sottolineando il concetto fondamentale che ogni emozione rimane incancellabile e che non è possibile non provare un'emozione: non esistono emozioni giuste o sbagliate ma solo vissuti emotivi. Al termine di ogni incontro veniva dato spazio alla riflessione. Il terzo ed ultimo incontro è stato un'occasione per confrontarsi su come gli atleti hanno provato ad applicare quanto appreso nella loro esperienza personale di allenamento o di gara.

L'intento dell'intervento era insegnare una tecnica per rispondere meglio alle emozioni pre-gara. Gli atleti si sono dimostrati in grado di capire gli argomenti proposti, partecipando alle discussioni di gruppo portando anche loro contributi, aprendosi e parlando di esperienze molto personali. Si sono anche impegnati ad applicare le tecniche apprese al di fuori delle sedute di preparazione mentale, ad esempio per affrontare esami universitari o migliorare la loro tecnica sportiva durante gli allenamenti.

A tre gruppi su quattro, per un'esigenza emersa da parte degli atleti di approfondire alcuni aspetti toccati durante il percorso di preparazione mentale, è stato chiesto di fare altre sedute anche ad intervento terminato. Alcuni di loro hanno poi intrapreso un percorso individuale di

preparazione mentale.

I risultati dell'intervento indicano che aumentati livelli di consapevolezza di sé portano ad una riduzione dello stato di tensione dell'atleta in gara. Incidere su fattori decisivi per il benessere dell'atleta può metterlo in condizione di adattarsi meglio alle sfide dell'ambiente competitivo. Se un atleta vive pienamente il suo presente, è consapevole del suo corpo e vive lo sport come un'esperienza positiva; sarà quindi maggiormente predisposto a trovare dentro di sé le risorse e le strategie più efficaci diminuendo la probabilità di una eccessiva analisi degli errori e di esagerato controllo del proprio corpo e delle proprie abitudini, fattori che molto spesso ostacolano la piena espressione del proprio potenziale.

Riferimenti bibliografici:

Snyder, C., Lopez, S. (Eds.) (2009). *Oxford handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.

Loehr J., Groppe J. (2008). *The Corporate athlete advantage*. Orlando. Human performance Institute.

Flett G., Hewitt P. (2005) *"The perils of perfectionism in sports and exercise"*. Current Directions in Psychological Science. Volume 14, Issue 1.

Brown K, Ryan R. (2007) *"Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects"*. International Journal for the Advancement of Psychological Theory Volume 18, Issue 4.

Muzio M. (2004). *Sport: Flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo*. Milano: Franco Angeli Editore, 2004. ©

MAPPA DEI GRUPPI DI RICERCA IN PSICOLOGIA POSITIVA

A cura di Dianne A. Vella-Brodrick, School of Psychology and Psychiatry, Monash University, Australia.

Mi sento particolarmente fortunata ad essere una studiosa nel campo della promozione del benessere visto che nell'ultimo decennio questo ambito di studi ha ampia risonanza. La maggiore attenzione per gli approcci basati sulle risorse, sostenuta dalla psicologia positiva, è molto evidente in Australia, come testimoniato dal numero di iniziative quali congressi nazionali, dottorati di ricerca, riviste e forum. Ora vi renderò partecipi delle principali attività relative alla psicologia positiva in Australia di cui sono a conoscenza.

Ci sono stati svariati convegni a riguardo in Australia. In particolare, abbiamo tenuto tre congressi nazionali su psicologia positiva e benessere: il primo a Sydney nel 2008, il secondo a Melbourne nel 2010 e l'ultimo presso l'università di Wollongong (nello stato del New South Wales) proprio lo scorso marzo. Tutti e tre i convegni hanno avuto ottima accoglienza e sono stati elogiati da ospiti internazionali come Chris Peterson e Todd Kashdan. Ciò che colpisce maggiormente è che questi convegni hanno saputo integrare nel loro programma attività quali cantare in coro e ridere *come medicina*, dando la possibilità ai partecipanti non solo di apprendere nuovi concetti e risultati di ricerca, ma anche di fare esperienza diretta della psicologia positiva. L'ultimo convegno è stato centrato su quattro argomenti principali: educazione, salute, lavoro e politica. Hanno partecipato ai lavori relatori di rilievo internazionale come Richard Ryan, Kim Cameron, Tod Kashdan, Alex Linley, Felicia Huppert e Paul Wong. Al convegno sono state presentate anche svariate iniziative di livello internazionale come i programmi di educazione positiva attuati alla Geelong Grammar School e in molte altre scuole australiane. Inoltre una giornata congressuale è stata dedicata al "Simposio dei ricercatori emergenti": i dottorandi hanno presentato il loro lavoro a una commissione di esperti composta dalla maggior parte dei relatori internazionali. È stata un'occasione eccellente per chi è all'inizio della carriera per condividere il proprio lavoro e avere dei suggerimenti preziosi dagli esperti del settore. La rivista *Psychology of Well-Being*, lanciata di recente e curata da me e dalla prof.ssa Nikki Rickard, dedicherà un numero speciale alla pubblicazione dei migliori lavori presentati al convegno. Il sito internet della rivista è: <http://www.psywb.com>

Sempre in tema di diffusione della psicologia positiva, l'Unità di Psicologia del Coaching presso l'Università di Sydney ha ospitato dei convegni di psicologia del coaching *evidence based* e simposi di educazione positiva che hanno attirato l'attenzione di chi opera in modo specifico, rispettivamente, nell'area del lavoro e dell'educazione. L'organizzazione ad opera dei colleghi Anthony Grant e Suzy Green è stata fondamentale per il buon esito di questi convegni.

Oltre ai congressi, ci sono molte altre

opportunità di incontro per discutere di psicologia positiva. Nel 2007 ho fondato il primo network di psicologia positiva in Australia presso la Monash University. All'inizio questo gruppo si è impegnato nella condivisione delle informazioni, a livello sia formale che informale, contando sulla partecipazione di accademici, professionisti e studenti. Più recentemente il gruppo si è trasformato in una collaborazione tra due grandi università australiane la Monash University e l'Università di Melbourne, e ora è un vivace *journal club* condotto in parte da studenti. Il gruppo si è focalizzato sulla revisione di argomenti connessi ai fattori che influenzano gli interventi positivi, la competenza emotiva e gli approcci di misurazione, e l'efficacia organizzativa. Inoltre, presso l'Università di Melbourne opera un Gruppo di Interesse sulla psicologia positiva, coordinato da uno studente, che propone regolarmente presentazioni su ricerche locali e internazionali.

Presso la Scuola di Psicologia e Psichiatria della Monash University, l'Unità di Emozioni e Benessere (EWBU) - co-diretta da me e dalla prof.ssa Nikki Rickard - ha attratto numerosi studenti che intendono svolgere ricerche finalizzate alla promozione della salute emotiva e del benessere incoraggiando uno stile di vita autogestito. Per raggiungere questo obiettivo, cerchiamo di comprendere più profondamente i processi psicologici e neurobiologici che promuovono e sostengono il benessere in una varietà di contesti. Attualmente stiamo misurando il benessere con un approccio multi-livello che include metodi auto-valutativi, comportamentali e psicofisiologici. Per esempio, abbiamo sviluppato applicazioni informatiche per il campionamento dell'esperienza tramite *smartphone* (strumenti quali l'iPod Touch) che permettono di misurare "sul momento" le esperienze dei giovani in modo non invasivo. Integriamo questi dati con campioni di cortisolo salivare, un indicatore dei livelli di stress, e misurazioni globali del benessere auto-compilate online. Riusciamo anche a raccogliere dati contestuali specifici per determinare la generalizzabilità di conoscenze e applicazioni. Al momento il personale della EWBU sta valutando l'efficacia di diversi programmi di promozione del benessere in campo scolastico e comunitario. Inoltre stiamo esaminando gli effetti dell'ascolto musicale come strategia di regolazione emotiva nei giovani. Recentemente alcuni studenti di dottorato hanno sviluppato diversi programmi sul benessere, tra cui corsi on-line su consapevolezza e punti di forza (Jo Mitchell, Kaveh Monshat), interventi su gratitudine e speranza (Vivien Giannopoulos, Natasha Odou e Kimberley Seear), interventi basati sul significato (Elliot Gerschman), programmi sul benessere nel luogo di lavoro (Dr Kathryn Page e Gavin Slemph), e programmi scolastici di psicologia positiva (Jacolyn Norrish e Denise Quinlan). Alcuni di questi lavori sono stati pubblicati e i riferimenti sono indicati in bibliografia.

I corsi universitari specifici per la psicologia positiva sono limitati in Australia. Solo l'Unità di Psicologia del Coaching dell'Università di Sydney offre un corso a livello di master. Il modo più comune di studiare psicologia positiva in Australia è quello di laurearsi e scegliere un dottorato di ricerca attinente alla psicologia positiva. Comunque la situazione dovrebbe cambiare nel breve periodo, dato che l'Università di Melbourne sta pianificando un Master in Psicologia Positiva Applicata che dovrebbe essere disponibile a partire dal 2013.

La psicologia positiva si sta sviluppando anche ad Adelaide (South Australia), grazie al coinvolgimento di Marty Seligman nei programmi residenziali "Thinkers", dove l'autore statunitense ha presentato il suo lavoro a migliaia di persone in conferenze e letture pubbliche lo scorso febbraio. Marty ritornerà in Australia a luglio. Il suo scopo è quello di promuovere il benessere dell'intera popolazione di Adelaide grazie ad un approccio sistematico di formazione in psicologia positiva e interventi sul benessere rivolti a gruppi significativi come educatori, genitori, operatori sanitari e dei servizi. Sarà interessante vedere che impatto avranno queste iniziative sulla comunità, particolarmente sulle politiche pubbliche.

In sintesi, chi ha un interesse per la psicologia positiva, in Australia ha molte possibilità di apprendimento grazie ad opportunità locali ed internazionali. Molti sembrano favorire un approccio collaborativo e sarebbero disponibili a lavorare anche con colleghi italiani.

Riferimenti bibliografici:

Giannopoulos, V. L. & Vella-Brodrick, D. A. (2011). Effects of positive interventions and orientations to happiness on subjective well-being. *Journal of Positive Psychology*, 6, 95-105.

Mitchell, J., Stanimirovic, R., Klein, B. & Vella-Brodrick, D. (2009). A randomised controlled trial of a self-guided internet intervention promoting well-being. *Computers in Human Behavior*, 25, 749-760.

Monshat, K., Vella-Brodrick, D. A., Herman, H., & Burns, J. (2012). Mental health promotion in the Internet age: A consultation with Australian young people to inform the design of an online mindfulness training program. *Health Promotion International*, 27, 177-186.

Odou, N. & Vella-Brodrick, D. A. (in press) The Efficacy of Positive Psychology Interventions to Increase Well-Being and the Role of Mental Imagery Ability. *Social Indicators Research*, DOI 10.1007/s11205-011-9919-1. ©

NOVITA' EDITORIALI

Martin-Krumm, C., et Tarquinio, C. (Eds.) (2011). *Traité de psychologie positive*. Bruxelles: de Boeck.

Accanto ai numerosi manuali di psicologia positiva redatti in lingua inglese, il volume curato da Martin-Krumm e Tarquinio rappresenta oggi il primo lodevole tentativo di declinare i principi della psicologia positiva per un pubblico francofono. Di fatto si tratta di un ponderoso manuale di 800 pagine che affronta in maniera esaustiva le principali tematiche della disciplina. La prima parte introduce la storia della psicologia positiva come movimento, a partire dall'articolo pionieristico di Seligman e Csikszentmihalyi pubblicato nel 2000 su *American Psychologist*. Vengono inoltre esposti i principali metodi e strumenti di ricerca rivolti all'indagine della felicità. La seconda parte approfondisce, invece, i fondamenti teorici. Ben 15 capitoli vengono dedicati a temi quali le basi filosofiche,

la relazione tra benessere e ricchezza, la misurazione del benessere in Europa e nel mondo. Viene anche dato ampio spazio alla trattazione di costrutti quali l'esperienza ottimale, l'ottimismo, i punti di forza e le virtù, la saggezza, la motivazione, le emozioni positive, la resilienza, il benessere soggettivo e psicologico. Segue una terza parte dedicata ai risvolti pratici applicati agli ambiti della psicoterapia, dell'educazione, della salute, del lavoro e del tempo libero. In particolare, vengono trattate pratiche fondamentali quali la mindfulness, la crescita nelle avversità (crescita post-traumatica), la gratitudine, il ruolo del coaching e della leadership basata sui valori.

Senza dubbio, un punto di forza del volume è il suo livello di "internazionalità". Anziché focalizzarsi

su ricerche condotte prevalentemente negli Stati Uniti, i curatori hanno mirato ad aprire le porte agli studi svolti anche in Europa, minando la tradizionale egemonia nordamericana nella ricerca psicologica. Occorre inoltre sottolineare l'ampio respiro della trattazione, rivolta tanto ad un pubblico esperto, quanto a studenti che si affacciano per la prima volta alla disciplina, rendendo così il manuale un utile strumento sia di aggiornamento che di preparazione didattica. Il rigore scientifico e la serietà metodologica del volume rappresentano infine punti di forza molto importanti per una maggiore diffusione della disciplina nei circoli accademici. ☺

**VI CONGRESSO EUROPEO
DI PSICOLOGIA POSITIVA
26-29 giugno, Mosca, Russia**

Marta Bassi e Patrizia Steca

Vi ricordate l'intervista al collega russo Dmitry Leontiev pubblicata nel n. 21 della nostra newsletter? Dmitry, organizzatore della VI conferenza ENPP (European Network of Positive Psychology), aveva parafrasato una citazione del famoso poeta Alexander Pushkin, spiegando che la felicità è qualcosa di alieno al popolo russo, perlomeno in termini di *enjoyment*.

Ai tempi, noi della delegazione SIPP al congresso, faticammo a credere alle sue parole. Ora, di ritorno da Mosca, possiamo dire che in effetti il sorriso è assai raro sui volti dei moscoviti, al punto da poter scherzosamente coniare il termine "espressione russa". Non possiamo tuttavia non riconoscere nel medesimo popolo una sostanziosa vena eudaimonica: nella grande incertezza economica, nelle piccole difficoltà quotidiane (anche solo il viaggio in metropolitana è un'impresa notevole!), i russi eccellono nell'arte del perseverare verso la realizzazione dei propri scopi, che si tratti di acquistare l'agognata automobile, di mandare i propri figli all'università, di poter esprimere le proprie idee in un paese libero oppure, come Dmitry, di organizzare la VI conferenza ENPP a Mosca.

La cerimonia di apertura si è tenuta presso l'aula magna del grandioso palazzo dell'Università Lomonosov, fatto costruire da Stalin nel 1953. Dopo i doverosi saluti delle autorità, tra cui quelli di Hans Henrik Knoop (presidente ENPP) e Robert Valleraud (presidente IPPA), ha preso la parola Dmitry. "Pensavo che non ci fosse nulla di più frustrante che vedere disatteso il proprio sogno di ospitare il congresso europeo a

Mosca", ha esordito. "Per anni ho proposto Mosca come possibile sede del congresso, senza successo. Oggi vi dico che più frustrante ancora è stato realizzare il mio sogno!". Davvero Dmitry deve aver affrontato le sette fatiche di Ercole per organizzare il congresso e, nonostante l'immutabile espressione russa, può dirsi fiero e soddisfatto della sua riuscita. Stando a quanto comunicato dalla segreteria ENPP, sono giunti a Mosca 400 ricercatori da ogni parte del mondo, segnale di crescente diffusione della psicologia positiva e di elezione dell'ENPP come sede privilegiata d'incontro. E' da sottolineare, in particolare, la sostanziosa presenza di colleghi dall'Est Europa e dall'Asia, portatori di tradizioni di ricerca innovative rispetto al canonico mainstream anglo-americano. Nelle aule ipertecnologiche del World Trade Center - sede ufficiale del convegno - si sono succedute, nell'arco di tre intensi giorni, 28 paper sessions, 9 simposi, 16 workshop e 2 sessioni di poster. Sono state toccate tutte le principali aree di ricerca della psicologia positiva: emozioni, soddisfazione di vita, esperienza ottimale, flourishing, valori e virtù e teoria dell'autodeterminazione. Tra le aree di applicazione l'ha fatta da padrone l'ambito lavorativo, seguito da educazione, genitorialità, crescita post-traumatica, psicoterapia, nuove tecnologie, arco di vita e, fanalino di coda, la salute a cui è stata dedicata un'unica sessione. Interessanti sono state anche le sessioni di matrice più teorica, relative all'integrazione tra approccio edonico ed eudaimonico, nonché le riflessioni sugli sviluppi futuri della psicologia positiva, sul piano sia teorico che della diffusione della disciplina a livello universitario e post-universitario.

Infine, ma non da ultimo, vanno segnalate le sessioni plenarie, alcune di ottima qualità, altre un poco ripetitive per coloro che parte-

cipano regolarmente ai congressi ENPP. Ha aperto la conferenza il discorso "Recent studies of flow and their implications for psychology" di Mihaly Csikszentmihalyi; a seguire "Extending the contexts of the positive: emotions, strengths, meaning and activity" di Dmitry Leontiev; "Catching happiness in daily life: Analyzing ambulatory assessment data by structural equation modeling" di Michael Eid; "How values underlie and undermine happiness" di Shalom Schwartz; "The role of passion in making life worth living" di Robert Valleraud; "How to put a megaphone on the positive message" by Leo Bormans; "Contradiction at the core of positive psychology: The essential role of the negative in adaptive human functioning" di Carol Ryff; "Family matters: Genetic and environmental sources of well-being" di Ragnhild Ness e, per concludere "Human autonomy and its functional importance for motivation, well-being and cultural evolution: Theory and evidence from self-determination theory" di Richard Ryan.

Alla chiusura dei lavori è stata annunciata la sede del prossimo congresso europeo. Si terrà ad Amsterdam presso il Trimbos Institute nel 2014. I colleghi olandesi avranno un bel da fare per emulare il successo moscovita! ☺



AEBS - Athletics Efficacy Beliefs Scale. Valutazione e potenziamento delle convinzioni di autoefficacia nell'atletica leggera.

Patrizia Steca e Andrea Greco - Dipartimento di Psicologia, Università di Milano "Bicocca"

Autoefficacia percepita e sport

Le convinzioni di autoefficacia hanno ricevuto molta attenzione e hanno trovato un notevole spazio di applicazione nell'ambito dello sport. L'autoefficacia percepita, infatti, determina la scelta di praticare specifiche discipline sportive, influenza il perseguimento degli obiettivi e determina in maniera rilevante le reazioni di fronte a successi e fallimenti. Generalmente gli atleti con basse convinzioni di autoefficacia tendono ad esasperare le difficoltà, ad evitare le competizioni impegnative, a non cogliere le opportunità, ad attribuire gli insuccessi a fattori personali e a sperimentare facilmente elevati livelli di ansia o sconforto. Al contrario, gli atleti con alti livelli di autoefficacia sono sicuri di essere in grado di fare quanto necessario per esprimere al meglio le proprie potenzialità, si pongono livelli di aspirazione ambiziosi e si impegnano a fondo senza indulgere a ripensamenti e ruminazioni nelle attività che intraprendono.

Le convinzioni di autoefficacia, quindi, si configurano come determinanti molto importanti del successo, soprattutto nelle attività che richiedono un elevato impegno e un notevole sforzo nel corso del tempo.

Le AEBS

Le AEBS, Athletics Efficacy Beliefs Scale (Steca, Greco, Castellini e La Torre, 2012), sono il primo strumento costruito per la valutazione delle convinzioni di autoefficacia nell'atletica leggera.

Le AEBS consistono di una scala

generale, che valuta sei dimensioni comuni alle diverse specialità, e di altre scale che valutano le dimensioni distintive della specialità o delle specialità praticate dall'atleta: queste si riferiscono alla gestione di aspetti tecnico-tattici dei 100-200 metri piani, dei 400 metri piani, dei 100-110 metri ostacoli, della marcia, delle gare di fondo, del lancio del disco, del lancio del martello, del lancio del giavellotto, del getto del peso, del salto in alto, del salto in lungo e del salto con l'asta.

Le sei dimensioni generali sono:

- *Concentrazione e gestione delle forze*, relativa alle convinzioni degli atleti di saper raggiungere la massima concentrazione prima della competizione, utilizzandola come strumento per eseguire al meglio tutta la gara (es. di item: Quanto sei capace di trovare sempre la massima concentrazione nei minuti antecedenti la gara?).

- *Gestione dei momenti critici*, che fa

riferimento alle convinzioni degli atleti di saper controllare efficacemente insuccessi, prestazioni negative e momenti critici quali quelli degli infortuni (es. di item: Quanto sei capace di superare la frustrazione per non aver raggiunto un obiettivo importante?).

- *Autoregolazione e gestione delle relazioni*, che si riferisce alle convinzioni degli atleti di saper individuare e utilizzare gli strumenti a disposizione per il miglioramento delle proprie abilità, sfruttando al meglio feedback e suggerimenti dell'allenatore e degli altri atleti (es. di item: Quanto sei capace di analizzare i tuoi punti di debolezza confrontandoti costantemente con l'allenatore?).

- *Gestione delle condizioni atmosferiche*, relativa alle convinzioni degli atleti di saper raggiungere la massima concentrazione ed effettuare prestazioni ottimali anche in condizioni atmosferiche non ideali (es. di item: Quanto sei capace di raggiungere la massima concentrazione anche quando le condizioni atmosferiche non sono ideali?).

- *Atletica-vita privata*, che fa riferimento alle convinzioni degli atleti di saper integrare in maniera costante ed efficace l'attività sportiva con i ritmi di vita anche in periodi maggiormente stressanti o di stop agonistico (es. di item: Quanto sei capace di integrare efficacemente l'attività sportiva con i tuoi ritmi di vita anche in presenza di preoccupazioni personali?).

- *Gestione dell'avversario*, che riguarda le convinzioni degli atleti di saper controllare in maniera efficace le provocazioni e le distrazioni dovute all'atteggiamento degli avversari (es. di item: Quanto sei capace di mantenere la tattica che hai stabilito quando incontri avversari particolarmente fastidiosi?).

Valutare le convinzioni di autoefficacia consente di elaborare profili individuali di "punti di forza" e "punti di debolezza", definiti dalle aree in cui gli atleti si ritengono capaci o incapaci di una gestione efficace.

Questi profili possono fornire numerosi spunti di riflessione e fungere da materiali di confronto tra gli atleti e gli allenatori, consentendo una pianificazione dell'allenamento che sia il frutto di opinioni condivise e consapevoli. Inoltre, i profili possono costituire dei punti di partenza per implementare programmi di allenamento altamente personalizzati e finalizzati al potenziamento delle aree nelle quali l'atleta si sente maggiormente inefficace o nelle quali sperimenta maggiori difficoltà. Poter disporre di strumenti specifici per la valutazione di ciò che gli atleti ritengono di saper fare costituisce, quindi, un notevole vantaggio nell'ottica della preparazione sportiva, in quan-

to: fornisce informazioni utili per la promozione di una pratica di allenamento fondata sull'individuazione di "aree forti" e "aree deboli"; promuove esperienze di reale padronanza, attraverso la pianificazione di obiettivi specifici e personali; sostiene l'aspirazione individuale a raggiungere risultati ottimali e sempre più ambiziosi.

La scelta e l'applicazione delle strategie e delle tecniche di potenziamento dell'efficacia percepita si basano sulle quattro fonti individuate da Bandura (Bandura, 1997). *L'esperienza diretta* di successo nel padroneggiare (*mastery*) determinate attività consiste nello strutturare compiti ed attività di crescente difficoltà, altamente individualizzati, nei quali di volta in volta viene garantito all'atleta il raggiungimento di buoni risultati e si evita l'esposizione prematura a situazioni e circostanze che sono ad alto rischio di fallimento. Le convinzioni di efficacia degli atleti possono essere rafforzate anche attraverso l'apprendimento per modellamento (*modeling*) che si realizza in quattro fasi: a) attenzione/osservazione di prestazioni e di comportamenti di successo altrui; b) ritenzione, ovvero ricordo e riflessione su quanto osservato; c) riproduzione delle prestazioni e dei comportamenti; d) motivazione, fase in cui l'atleta deve essere stimolato a ripetere ulteriormente quanto riprodotto, a interiorizzarlo e a metterlo in atto autonomamente. Le diverse aree di efficacia percepita, inoltre, possono essere consolidate dalla "voce significativa" che "persuade" l'atleta che è in grado di farcela; nei momenti critici, il senso di autoefficacia, infatti, resta elevato solo se le persone che formano dei punti di riferimento continuano ad esprimere fiducia nelle capacità dell'atleta.

Riferimenti bibliografici

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
Beauchamp M.R., Bray S.R., Albinson J.G. *Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers*, in "Journal Sports Science", 20, 2002, pp. 697-705.

Steca, P., Greco, A., Castellini, F., La Torre, A. (2012). *AEBS - Athletics Efficacy Beliefs Scale. Manuale*. Firenze: Giunti O.S. ©