

BOOK OF ABSTRACTS

Giornate Nazionali di Psicologia Positiva

XIII Edizione

**POTENZIALE IN CRESCITA:
MODELLI E PRATICHE
IN PSICOLOGIA POSITIVA**

Pavia, 11-12 giugno 2021

Università degli studi di Pavia online

Comitato Scientifico: Fulvia Castelli (Università di Pavia) Federico Colombo (Scuola Asipse di Milano), Emanuela Confalonieri (Università Cattolica di Milano), Andrea Crocetti (Scuola Asipse di Milano), Rita D'Alfonso (RSA San Giuseppe), Antonella Delle Fave (Università di Milano), Eleonora Farina (Università di Milano-Bicocca), Andrea Fianco (Università di Milano), Caterina Fiorilli (Università LUMSA), Shiri Lavy (University of Haifa), Beatrice Ligorio (Università di Bari), Piera Gabola (Haute Ècole Pédagogique du Canton de Vaud), Spiridione Masaraki (Scuola Asipse di Milano), Chiara Ruini (Università di Bologna), Cristina Tassorelli (Università di Pavia), Maria Assunta Zanetti (Università di Pavia).

Comitato Organizzatore (Università di Pavia): Elena Carelli, Alice Lizzori, Silvia Moutuori, Sofia Pedroni, Sara Sparaciari, Elisa Tamburnotti.

Segreteria Organizzativa SIPP: Francesca Dell'Amore, Maria Chiara Cortesi

Email: info@psicologiapositiva.it

Sito: <https://www.psicologiapositiva.it/giornate-nazionali-di-psicologia-positiva/>

ISBN 9788890658846

Comunicazioni orali

Lezioni magistrali

BEYOND WELL-BEING : CHARACTER STRENGTHS DEVELOPMENT IN 21 st-CENTURY SCHOOLS

Shiri Lavy

University of Haifa, Israele

A main challenge of educational organizations is to foster students' capacity to fulfill their potential. This challenge is especially complex in today's education system, which attempts to prepare children and youth to their lives as adults in a rapidly changing world. The presentation will demonstrate that a discussion of character strengths and their development is highly relevant to this challenge, and propose how such strengths development can be pursued in contemporary education systems. The first part of the talk will portray the links of character strengths with 21st century competencies, and delineate their contribution to fostering students' and teachers' thriving – broadly conceptualized. The second part will review the literature on character strengths interventions in schools and their effects. We will discuss common components and structures, and review mechanisms targeting students, teachers, schools, and education systems. The third part of the talk will delineate critical reflections on and challenges of character strengths interventions in schools and their assessment. It will conclude with remarks on potential risks in their application in various educational contexts – as well as the promise that they hold for contemporary education.

L'INSEGNANTE E' IL POTENZIALE : SUL RUOLO CREATIVO DEL BENESSERE

Caterina Fiorilli

Università LUMSA, Roma

Interessanti ricerche sullo stile d'insegnamento dei docenti nelle sue molteplici dimensioni (tra cui le personali credenze sull'apprendimento, le strategie di istruzione e di valutazione adottate, la qualità della relazione educativa con gli studenti e la motivazione all'aggiornamento professionale) ne hanno messo in luce le funzioni di mediazione e di moderazione nel rapporto tra le caratteristiche degli alunni, da un lato, e i risultati che questi raggiungono, dall'altro. D'altro canto, le variabili che caratterizzano uno stile d'insegnamento risultano strettamente correlate con il benessere soggettivo di un docente (come ad esempio, il suo livello di soddisfazione, il piacere, la felicità e il benessere psicofisico). Se, infatti, come suggeriscono recenti ricerche provenienti dai settori della psicofisiologia, della psicologia clinica e dell'educazione, le emozioni positive facilitano i processi di apprendimento migliorando le prestazioni di attenzione e memoria, allora occorre chiedersi: chi è felice insegna meglio? Esiste un legame tra il benessere soggettivo dell'insegnante e quello dei suoi alunni? In che modo le emozioni positive vissute dall'insegnante intervengono sulla qualità dei processi di insegnamento-apprendimento? Verranno discussi dati aggiornati sulle emozioni dell'insegnare e proposte riflessioni sul potere creativo che può avere un insegnante felice

Simposi

PROMUOVERE LA RESILIENZA NEL CIRCUITO PENALE MINORILE: AFFRONTARE LE SFIDE DELLA PANDEMIA DA COVID-19 TRASFORMANDO LA DIFFICOLTA' IN UN'OPPORTUNITA' DI CRESCITA PER RIPARTIRE PIU' CONSAPEVOLI

Paoletti, P, Di Giuseppe T*, Serantoni, G*, Gemmabella M.**, Vianello, F.*** (*Fondazione Patrizio Paoletti **Dipartimento Giustizia Minorile e di Comunità ***Dipartimento FISPA Università di Padova)*

Presentazione orale:

Patrizio Paoletti, Tania Di Giuseppe

Nell'ambito degli interventi a favore dei professionisti della relazione educativa, la Fondazione Patrizio Paoletti, in collaborazione con il Centro di Giustizia Minorile della Campania e il Dipartimento FISPA dell'Università di Padova, ha realizzato un progetto di formazione e ricerca, dal titolo *Prefigurare il Futuro*, che ha coinvolto più del 48% dei professionisti dell'area pedagogica penale della Campania.

Il progetto, realizzato in modalità on line da luglio 2020 ad aprile 2021, si inserisce all'interno di un contesto di grave emergenza sanitaria che ha coinvolto l'Italia a partire da marzo 2020. Questa presentazione descrive le ragioni dell'iniziativa e il framework teorico dell'approccio interdisciplinare *Pedagogia per il Terzo Millennio*, attraverso il quale è stato progettato e condotto l'intervento di sostegno agli operatori del circuito penale. Alla base dell'intervento, la necessità di offrire, in piena pandemia, dispositivi specifici per *educarsi per educare*, offrendo a se stessi e ai minori in carico modelli propositivi di pensiero e azione, in un momento di incertezza e fragilità. Il progetto di formazione e ricerca ha focalizzato l'attenzione su alcune dimensioni di auto-percezione del proprio lavoro e su alcuni costrutti della psicologia positiva quali: la resilienza, la consapevolezza, l'autoefficacia, il problem solving. I tre studi che vengono riportati nel simposio analizzano da diversi punti di vista (psicologico, sociale, pedagogico) l'intervento realizzato nel pieno di un contesto sociale emergenziale. La discussione sui risultati può costituire una base per ulteriori avanzamenti nell'ideazione di progetti di intervento per la valorizzazione delle risorse positive di comunità e contesti complessi, come quello educativo penitenziario.

Accogliere e trasformare le emozioni: un pattern di funzionamento psicologico per affrontare le avversità nell'ambito del circuito penale minorile

Serantoni G*, Di Giuseppe, T.*, Maculan, A.**; Paoletti, P.*, Vianello, F.** (*Fondazione Patrizio Paoletti, **Dipartimento FISPA Università di Padova)

Presentazione orale:

Grazia Serantoni

L'attuale modello di intervento della giustizia minorile prevede un sistema che non è più prettamente punitivo ma volto al recupero del processo evolutivo del minore. In quest'ottica verranno condivisi sia alcune riflessioni psicopedagogiche sulla necessità, per l'educatore, di una formazione continua come *tutore di resilienza* sia i risultati del primo studio condotto all'interno del progetto *Prefigurare il Futuro* su un gruppo di educatori del circuito penale minorile. L'indagine mira a comprendere le caratteristiche psicologiche specifiche a cui questi professionisti fanno riferimento durante l'attività professionale. Sono stati indagati i costrutti di: 1) resilienza, 2) coping e 3) autoefficacia nella gestione delle emozioni. Il campione è composto da 46 professionisti (69,6% donne; età media = $42,75 \pm 10,820$). I partecipanti hanno compilato i seguenti questionari: CD-RISC-10 e RS14 relativi alla resilienza; COPE-NVI e APEN/A – APEP/A relativi, rispettivamente, agli stili di coping e all'autoefficacia nella gestione delle emozioni positive e negative. Sono state condotte analisi preliminari di tipo descrittivo e correlazionale seguite da analisi della regressione lineare multipla e dei modelli lineari generali. Tra gli altri, i risultati evidenziano un forte legame tra le dimensioni di: resilienza, autoefficacia nella gestione delle emozioni e attitudine positiva. In particolare, l'atteggiamento di accettazione, contenimento e reinterpretazione positiva degli eventi e la capacità di riconoscimento, accettazione ed elaborazione ed efficacia nella gestione delle emozioni sembrano influenzare positivamente i livelli generali di resilienza. Ulteriori ricerche si rendono necessarie per comprendere al meglio il pattern specifico di funzionamento di professionisti che operano in contesti sfidanti, come quello penitenziario minorile.

Narrazioni sul lavoro e aspetti sfidanti della professione educativa nel circuito penale minorile al tempo del Covid-19

Maculan, A.**; Di Giuseppe, T.*, Paoletti, P.*, Vianello, F.** (*Fondazione Patrizio Paoletti **Dipartimento FISPA Università di Padova)

Presentazione orale:

Francesca Vianello, Alessandro Maculan

L'obiettivo di questo secondo studio è stato quello di esplorare l'esperienza lavorativa di un gruppo di educatori del centro di giustizia minorile della Campania, con un focus particolare sulle problematiche che quotidianamente affrontano nel corso del proprio lavoro e le conseguenti strategie che mettono in atto per farvi fronte. Per far ciò è stata utilizzata una traccia d'intervista aperta e narrativa, corredata da "domande stimolo" utili per esplorare le

dimensioni dell'esperienza che si intende indagare. La ricerca è stata conclusa effettuando 22 interviste. Ciascuna intervista è stata audio-registrata e successivamente trascritta verbatim. I dati qualitativi raccolti sono stati analizzati seguendo i principi dell'analisi tematica, secondo un approccio bottom-up, individuando in maniera induttiva e ricorsiva temi e dimensioni rilevanti all'interno del corpus testuale, codificandoli ed esplorandone i significati espliciti ed impliciti. Il campione era composto da 19 donne e 3 uomini (F=86%; M=14%) la cui età media era di 48 anni e mezzo. I risultati di questa ricerca hanno messo in evidenza diverse tematiche che sono risultate rilevanti nell'esperienza dei professionisti che operano all'interno del circuito penale minorile: le specificità del loro lavoro; la rappresentazione rispetto al proprio contesto professionale e rispetto all'utenza; gli aspetti gradevoli e sgradevoli del proprio lavoro; la dimensione emotiva del lavoro con i minori; le relazioni con gli altri professionisti con i quali collaborano; l'impatto della pandemia di COVID-19; strategie per affrontare le difficoltà, strumenti utilizzati grazie all'esperienza formativa del progetto *Prefigurare il Futuro*. Queste tematiche verranno discusse in sede di presentazione della ricerca.

Oltrepassando lo schermo dei devices: resilienza come coinvolgimento attivo.

*Vivaldi, S.**; Serantoni, G.*, Maculan, A.**, Di Giuseppe, T*, Anella, S.*, Vianello, F**.* (*Fondazione Patrizio Paoletti **Dipartimento FISPA Università di Padova)

Presentazione orale:

Simone Vivaldi

Verranno presentate alcune riflessioni sull'utilizzo della rete in modo consapevole e resiliente, allo scopo di mantenere viva la comunità educante, in pieno stato di emergenza sanitaria. Il terzo studio in questa prospettiva si è proposto di indagare il gradimento, le motivazioni, alcune dimensioni di partecipazione attiva al progetto di coloro che hanno seguito tutto il percorso di supporto on line, creato ad hoc in ragione dell'emergenza sanitaria, previsto dalla piattaforma e-learning del progetto *Prefigurare il futuro*. Lo studio è stato condotto su un campione di 83 persone, (F=76%; M=24%) con un'età media di circa 45 anni. Il questionario utilizzato non è stato solo un mero strumento di gradimento ma, strutturato attraverso l'ausilio di domande chiuse e aperte, ha rappresentato uno strumento di monitoraggio e di costante affiancamento all'intervento di sostegno degli educatori. Il partecipante è stato ingaggiato in una riflessione attiva comprensiva di tre dimensioni (fisica, emotiva, mentale) sulle comprensioni e sulla partecipazione all'iniziativa. I risultati evidenziano un livello medio-alto di apprezzamento sia dei contenuti che delle modalità di erogazione, con particolare valorizzazione di alcune tecniche relative al silenzio e alla presenza mentale. L'analisi qualitativa e quantitativa dei self report evidenzia come l'attivazione fisica ed emotiva abbia costituito essenziale supporto allo stimolo intellettuale, aprendo delle riflessioni sull'importanza di sviluppare consapevolezza e resilienza attraverso più piani di apprendimento.

I risultati vengono discussi in sede di presentazione alla luce degli obiettivi formulati.

RICONOSCERE E ACCOMPAGNARE IL POTENZIALE: L'ESPERIENZA DEL LABTALENTO

Dipartimento del sistema nervoso e del comportamento - Università di Pavia

Oggi il tema del potenziale e delle strategie per sostenerlo è al centro di molte agende politiche, ma non sempre trova riscontro in azioni specifiche soprattutto a livello scolastico, con il rischio di una perdita di potenziale - capitale umano - e non solo.

L'individuazione precoce di questi bambini/ragazzi rappresenta la prima condizione per consentire al potenziale di svilupparsi. La seconda riguarda l'attuazione di una personalizzazione degli apprendimenti, fatta di programmi sfidanti e servizi di supporto (anche di tipo socio-emotivo). Ciò riguarda il benessere (individuale e collettivo), lo sviluppo e il progresso perché gli studenti dotati di talento potranno rappresentare gran parte della leadership della prossima generazione, nelle arti, scienze, lettere, politica, ecc..

Attuare politiche educative che investono sulla dotazione e il talento significa consentire alle potenzialità di trasformarsi in competenze e impegnarsi per costruire una società che possa dare risposte innovative e creative.

L'esempio dell'Università di Pavia, che rappresenta un unicum nel contesto italiano, può diventare un modello di best practices da promuovere a livello nazionale.

Dal 2009, con la nascita del Laboratorio Italiano di Ricerca e Intervento per lo Sviluppo del Potenziale, del Talento e della Plusdotazione (LabTalento)¹ sono stati proposti interventi rivolti al riconoscimento (valutazione) di questi bambini e ragazzi, e alla progettazione di strumenti e pratiche per accompagnarli/supportarli sia a livello individuale, che familiare e scolastico. Tali attività verranno presentate nei contributi del simposio.

¹ Per saperne di più www.labtalento.it

Monica Pelosi, Silvia Montuori (Università di Pavia)

Nell'attuale società, caratterizzata da una grande disomogeneità e in continuo cambiamento, la scuoladovrebbe rappresentare un luogo all'interno del quale le diverse caratteristiche di ciascun alunno dovrebbero trovare accoglienza. In questo senso viene richiesto alla scuola italiana un cambiamento di prospettiva, caratterizzato dal superamento di modelli organizzativi e didattici omogenei e lineari, destinati ad un bambino "ideale" e quindi sostanzialmente non reale, per lasciare spazio ad approcci maggiormente flessibili e adeguati ai bisogni ed alle necessità di ogni singolo alunno.

In quest'ottica il nostro lavoro come Labtalento si sta focalizzando da un lato sulla sensibilizzazione dei docenti sul tema della plusdotazione, al fine di riconoscere precocemente le potenzialità di questi bambini attraverso la creazione dell'accordo di rete e di formazioni agli istituti scolastici, e dall'altro di confrontarsi con gli insegnanti rispetto alle strategie più utili da utilizzare in classe in situazioni specifiche emerse in seguito alla valutazione cognitiva. L'inclusione scolastica dei soggetti plusdotati è inoltre stata recentemente supportata dal Miur attraverso l'emanazione della nota 563 del 3 aprile 2019 che li include nella categoria di persone aventi Bisogni Educativi Speciali (BES).

In particolare, le metodologie proposte dal nostro team si inseriscono all'interno di una prospettiva inclusiva in quanto riguardano certamente lo specifico soggetto ma possono e dovrebbero essere estese anche al resto della classe.

In tal senso includere non significa consentire ad alcuni bambini di stare in aula svolgendo altre attività, ma offrire la possibilità ad ognuno di sviluppare le proprie potenzialità, permettendogli di trovare spazi di crescita a livello cognitivo, educativo, relazionale ed emotivo.

Percorsi di supporto socioemotivo a scuola

Sara Sparaciarì, Alice Lizzori (Università di Pavia)

Nell'ambito della promozione del benessere e dello sviluppo del potenziale, il LabTalento dell'Università di Pavia propone progetti per sostenere lo sviluppo cognitivo ed emotivo, in particolare di bambini e ragazzi *gifted*, all'interno dei contesti scolastici. Lavorare sugli aspetti emotivo-relazionali e favorire il miglioramento di determinate abilità, come il riconoscimento e la gestione delle emozioni, la capacità di lavorare in gruppo, lo sviluppo dell'empatia e del senso di autoefficacia permette ai bambini ad alto potenziale, ma anche al resto della classe, di vivere al meglio il contesto scolastico. I bambini imparano infatti a riconoscere e sfruttare le loro risorse, sia interne che esterne, necessarie a superare le difficoltà, grazie ad una miglior consapevolezza dei loro punti di forza e debolezza; imparano a relazionarsi con l'altro, facendo attenzione alla dimensione emotiva e riconoscendo le potenzialità che ognuno porta al gruppo classe. Le proposte degli psicologi del LabTalento hanno come obiettivo l'integrazione di diverse attività, di natura metacognitiva, laboratoriale e socioemotiva, nella didattica quotidiana, proponendo momenti di formazione e supervisione agli insegnanti, per progettare attività sul modello di quelle proposte in classe dagli esperti, per favorire un'integrazione guidata e strutturata di tali metodologie all'interno della didattica quotidiana. I risultati emersi dai progetti svolti confermano gli effetti positivi

che tali attività portano agli studenti: si apprezzano infatti livelli più alti di benessere all'interno del gruppo classe, indagati tramite il Questionario sul Benessere Scolastico, in particolare "Atteggiamento emotivo a scuola" e "Rapporto con i compagni", oltre che un incremento dei risultati scolastici.

Laboratori esperienziali per lo sviluppo del potenziale

Elisa Tamburnotti, Sara Sparaciari (Università di Pavia)

Il LabTalento dell'Università di Pavia si occupa di promuovere il benessere di bambini e ragazzi *gifted* attraverso percorsi di valutazione e di supporto per bambini/ragazzi (e famiglie), tra cui i Laboratori S.T.I.M.A.: esperienze laboratoriali mensili dedicate a bambini e ragazzi da 6 a 16 anni. Ogni laboratorio accoglie circa 50 studenti, divisi in piccoli gruppi in base all'età, e prevede due momenti distinti, in base alla doppia accezione che assume l'acronimo S.T.I.M.A. Da un lato, vengono approfondite *Scienza, Tecnologia, Ingegneria, Matematica e Arte* (in linea con l'approccio STEAM) – con attività pratiche condotte di volta in volta da esperti del settore. Dall'altro, vengono affrontati temi legati agli aspetti socio-emotivi quali *Sicurezza, Talento, Intelligenza Emotiva, Motivazione e Autostima*, attraverso momenti di condivisione condotti dagli psicologi del LabTalento. Dal 2017 i laboratori erano organizzati negli spazi dell'Università di Pavia, ma a seguito delle limitazioni collegate all'emergenza sanitaria tutte le attività sono state riorganizzate e portate online. Seppur con alcuni limiti, la modalità a distanza permette di accogliere bambini e ragazzi da ogni parte d'Italia, che difficilmente potrebbero raggiungere la città di Pavia. Negli anni, i laboratori hanno ricevuto feedback estremamente positivi dai partecipanti, ma anche dai genitori e dagli insegnanti: difatti, questi percorsi permettono a bambini *gifted* di sentirsi riconosciuti i loro bisogni di approfondimento e di stimolazione cognitiva e di lavorare anche su aspetti talvolta più fragili, come le competenze emotive e relazionali, con la possibilità di confrontarsi con coetanei con simili caratteristiche.

Sostenere il potenziale nell'orientamento

Elena Carelli, Alice Lizzori (Università di Pavia)

Da anni il LabTalento dell'Università di Pavia propone progetti di orientamento trasversali per accompagnare gli studenti nel loro percorso scolastico e accademico. Le misure restrittive messe in atto in questo periodo di emergenza sanitaria possono avere un impatto negativo sul benessere psicologico delle persone in quanto, limitano le attività consentite e complicano i processi di progettualità sul lungo periodo. Sulla base di queste considerazioni, è stata delineata la presente ricerca il cui scopo è quello di indagare gli effetti che le restrizioni imposte hanno sui ragazzi, in particolare, sulla loro capacità di coping e sul loro livello di soddisfazione (scolastica, familiare e amicale). Lo studio ha coinvolto un totale di 1910 studenti della scuola secondaria di primo grado (886 femmine; 1024 maschi) di età compresa tra i 12 e i 15 anni, che hanno compilato la batteria di orientamento scolastico Con.D.Or. (Consiglio di Orientamento) prima di partecipare ai laboratori previsti dal progetto tra l'a. s. 2017-2018 e l'a. s. 2020-2021. Il campione è stato

suddiviso in due gruppi, il primo composto da 829 ragazzi che hanno compilato il questionario durante pandemia e il secondo composto da 1081 ragazzi che lo hanno svolto negli anni precedenti. Dal confronto tra i due gruppi, emerge un abbassamento statisticamente significativo dei punteggi relativi sia alla capacità di coping sia alla soddisfazione nell'a. s. 2020-2021.

I risultati ottenuti sottolineano l'importanza che le attività di supporto orientativo rivestono per il benessere degli studenti, in particolar modo in questo periodo storico.

Coltivare i talenti e far fiorire l'eccellenza a scuola

Giovanni Rottura, Elisa Tamburnotti, M. Assunta Zanetti (Università di Pavia)

Il progetto Academy of Distinction si propone di creare un luogo di incontro, scambio e crescita per ragazze e ragazzi di talento o ad alto potenziale (iscritti negli Istituti secondari di secondo grado e segnalati dai docenti) per offrire loro un ampio ventaglio di attività avanzate rispetto a materie e aree disciplinari di loro interesse.

Il progetto è volto a integrare l'offerta formativa delle scuole con azioni parallele di approfondimento condotte da docenti universitari in continuità con la programmazione scolastica. Oltre all'arricchimento didattico vengono proposti momenti di confronto e condivisione per favorire la conoscenza e lo sviluppo di abilità trasversale (soft skills) al fine di creare "classi virtuali" coese.

Le attività vengono proposte in modalità online con incontri calendarizzati mensilmente nel corso dell'anno e si concluderanno con una settimana residenziale (Talent Week) presso gli Atenei che hanno aderito al progetto. Le attività in presenza hanno l'obiettivo di far sperimentare nei laboratori universitari e insieme a tutor universitari quanto trattato nelle classi virtuali oltre a rafforzare la dimensione relazionale avviata nelle classi virtuali.

Il progetto si colloca in una prospettiva di valorizzazione, supporto e orientamento dell'eccellenza in cui lo studente è il protagonista e ha la possibilità - attraverso adeguati stimoli ed esperienze peer to peer - di coltivare il proprio talento e far fiorire le eccellenze.

Il progetto prevede anche una serie di momenti formativi per dirigenti e docenti al fine di far entrare questo tema nell'offerta curricolare in una prospettiva inclusiva e sostenibile nei futuri contesti di vita

**Comunicazioni orali
delle sessioni tematiche**

BENESSERE NEI PERCORSI DI SVILUPPO

Il ruolo del supporto sociale percepito sull'engagement in studenti di scuola secondaria di secondo grado

Luciano Romano , Piermarco Consiglio, Giacomo Angelini (Università LUMSA, Roma)

L'engagement è un costrutto composto da tre dimensioni: vigore, dedizione e coinvolgimento. Nonostante studi precedenti abbiano evidenziato l'importanza del supporto sociale nel favorire l'engagement degli studenti, è altrettanto importante indagare l'effetto che differenti fonti di supporto percepito (i.e., famiglia, amici, insegnanti) potrebbero avere sulle sue tre dimensioni. L'obiettivo del presente studio, quindi, è stato quello di verificare l'effetto congiunto di differenti fonti di supporto percepito sulle dimensioni dell'engagement in studenti di scuola secondaria di secondo grado. Lo studio ha coinvolto 394 adolescenti di età compresa tra i 14 e i 18 anni ($F = 85\%$; $M = 15.98$, $DS = 1.43$). Sono stati somministrati il Teacher Emotional Support Scale, la sottoscala supporto percepito dalla famiglia del Multidimensional Scale of Perceived Social Support, la sottoscala supporto ricevuto dai compagni di classe del Questionario sul Supporto Sociale Dato e Ricevuto e l'Utrecht Work Engagement Scale- versione per studenti. Allo scopo di verificare le ipotesi di ricerca, sono state condotte tre regressioni gerarchiche, una per ogni dimensione dell'engagement (variabile dipendente). Ogni regressione comprendeva due blocchi: 1) genere ed età, 2) supporto dei compagni di classe, supporto della famiglia e supporto emotivo degli insegnanti. I tre modelli spiegano l'11.6% del vigore ($R^2 = .127$, $F_{5,388} = 11.28$, $p = .000$), il 17.6% della dedizione ($R^2 = .186$, $F_{5,388} = 17.75$, $p = .000$) e l'8.6% del coinvolgimento ($R^2 = .097$, $F_{5,388} = 8.36$, $p = .000$). Le analisi mostrano l'effetto positivo del supporto emotivo dagli insegnanti e del supporto dalla famiglia per tutte le dimensioni dell'engagement, mentre il supporto percepito dai compagni di classe non è risultato significativo. Saranno discusse le implicazioni educative.

Imparare sentendosi al sicuro in classe: risultati tratti da una ricerca dottorale che mettono in evidenza i benefici di un'educazione più olistica

Zoe Irene Albisetti (Università di Friburgo, Svizzera)

Sentirsi a proprio agio in classe è essenziale per l'apprendimento dell'allievo. Nel corso della mia ricerca di dottorato, mi sono ispirata dai lavori di Edmondson per introdurre nel contesto scolastico un modello concettuale del sentimento di sicurezza, il quale è concepito come l'anticipazione delle reazioni altrui e come necessario al processo di apprendimento. Il sentimento di sicurezza dell'allievo nei confronti dei suoi compagni o dell'insegnante

determina il suo osare (o no) partecipare in classe. I comportamenti detti di apprendimento risultano dall'anticipazione delle reazioni altrui: in caso di reazioni che sono percepite minacciare la propria incolumità, l'allievo tenderà a rinunciare all'azione, limitando le proprie possibilità di apprendimento. Una metodologia mista e longitudinale (somministrazione di questionari agli studenti e agli insegnanti titolari e interviste semi-strutturate con gli insegnanti di sostegno pedagogico) ha permesso di studiare i legami tra le percezioni di sicurezza – verso i compagni e verso l'insegnante titolare – e i comportamenti di apprendimento. I comportamenti studiati sono: i) la richiesta di aiuto; ii) la domanda di feedback sui propri errori; iii) l'espressione delle proprie opinioni. Hanno partecipato alla ricerca tre classi (N = 58) di una scuola secondaria della Svizzera italiana. Questa presentazione si concentra su delle analisi centrate su ciascun gruppo-classe e su analisi *single-case* che rivelano la necessità di accompagnare allievi ed insegnanti al riconoscimento dei propri stati emotivi per favorire il sentimento di sicurezza. Le conclusioni propongono interventi formativi a favore di un'educazione olistica, che integra emozioni e sentimento di sicurezza nel processo di apprendimento.

Adolescenti, resilienza, autostima e soddisfazione di vita: l'impatto del supporto emotivo di genitori, amici e insegnanti

Marina Pettignano¹, Tanja Stevanovic¹, Jenny Marcionetti¹, Sara Benini¹ (1CIRSE - DFA - Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana - SUPSI)

Studi hanno evidenziato un impatto positivo della resilienza sulla soddisfazione di vita, sia in modo diretto che mediato dall'autostima. Alcune ricerche sottolineano inoltre come il supporto emotivo abbia un effetto positivo sulla resilienza e sulla soddisfazione di vita. Poche di queste hanno tuttavia investigato l'effetto specifico del supporto emotivo percepito da parte di genitori, amici e insegnanti su resilienza, autostima e soddisfazione di vita degli adolescenti.

Nella presente ricerca si sono quindi volute investigare queste relazioni in un campione di adolescenti svizzeri (n=860). Il supporto emotivo è stato misurato attraverso un adattamento dello Student Perceived Availability of Social Support Questionnaire, la resilienza con lo strumento Design My Future, l'autostima con la Rosenberg Self-esteem Scale e la soddisfazione di vita con la Satisfaction with Life Scale. Le analisi condotte hanno incluso il calcolo delle correlazioni e il test di un modello di equazione strutturale.

I risultati permettono di confermare l'effetto positivo della resilienza sulla soddisfazione di vita, sia in modo diretto che mediato dall'autostima. Inoltre, mostrano che il supporto parentale ha un impatto sia indiretto (mediato dalla resilienza) che diretto sull'autostima, mentre il supporto degli insegnanti ha un impatto positivo solo indiretto, mediato dalla resilienza, sull'autostima. Il supporto degli amici, invece, non si associa né con l'autostima né con la resilienza.

Il presente contributo, oltre a confermare le relazioni positive tra resilienza, autostima e soddisfazione di vita, permette di chiarire l'impatto specifico del supporto emotivo percepito

da parte dei genitori e, rispettivamente, degli insegnanti su resilienza e autostima degli adolescenti.

Creatività e benessere eudaimonico nelle scuole elementari

Ruini, C., Vescovelli, F. Albieri E. (Università di Bologna)

Recenti ricerche hanno evidenziato l'importanza di incorporare programmi per promuovere il benessere e la creatività nelle scuole. Tuttavia, il benessere psicologico o eudaimonico ha ricevuto un'attenzione limitata e pochi interventi mirati alla sua promozione nell'infanzia. Questa ricerca confronta l'efficacia di un intervento basato su tecniche narrative rispetto a una condizione di controllo.

Un totale di 165 studenti (78 F, 87 M; età media = 9,3 anni; DS = 0,5) sono stati randomizzati a un intervento narrativo positivo scolastico o a una condizione controllata. I bambini sono stati valutati prima, dopo l'intervento e con un follow-up a 3 mesi mediante questionari per la misurazione di benessere, ansia, depressione e somatizzazione. Nell'intervento scolastico è stato chiesto ai partecipanti di impegnarsi in un compito di storytelling e sono stati calcolati punteggi di creatività secondo il metodo Mottweiler & Tailor (2014) per le storie prodotte dai bambini durante l'intervento.

Al post intervento, i bambini assegnati all'intervento narrativo hanno riportato un aumento dei livelli di benessere e una diminuzione della depressione, dell'ansia e della somatizzazione, che si sono mantenuti anche dopo 3 mesi (follow-up). I punteggi più alti sulla creatività sono emersi in storie incentrate su paura, tristezza e felicità. Questo intervento ha previsto solo 4 incontri scolastici, ma è stato in grado di produrre molti benefici in termini di benessere e creatività.

L'uso di strategie narrative aiuta i bambini a identificare le proprie risorse personali, ad esprimere la creatività e ad assimilare il concetto di benessere eudaimonico che potrebbe essere difficile da elaborare a causa della sua astrattezza e natura multidimensionale.

Capitale psicologico e insegnamento: un percorso di intervento destinato a futuri insegnanti delle scuole superiori

Marina Pettignano ¹, Alberto Crescentini ¹, Luca Sciaroni ², Alessia D'Amato ³ (¹CIRSE - DFA - Scuola universitaria professionale della Svizzera Italiana, ²DFA - Scuola universitaria professionale della Svizzera Italiana, ³ASST dei 7 Laghi)

Per gli insegnanti avere consapevolezza del proprio valore e potenziale ha un impatto determinante sul benessere e, di conseguenza, sulla qualità dell'insegnamento e la capacità di motivare gli studenti. Gli studi sulla misura del capitale psicologico (nelle sue quattro componenti dell'autoefficacia, speranza, ottimismo e resilienza) hanno infatti evidenziato che i soggetti con una buona consapevolezza dei propri punti di forza sono capaci di individuare

eventuali difficoltà e trovare delle soluzioni, hanno una grande motivazione intrinseca, sono maggiormente coinvolti nella professione e ottengono ottimi risultati nell'insegnamento. In questo contesto si situa un intervento, proposto nel quadro della formazione di futuri docenti delle Scuole Superiori nel Canton Ticino. Una prima somministrazione del questionario sul capitale psicologico ha permesso di valutarlo nei docenti in formazione e di identificare in ciascuno i punti di forza e le aree di miglioramento. Dopo questa prima misurazione, sono stati proposti alcuni interventi di aula (svolti quindi all'interno di un corso ordinario) atti al consolidamento delle competenze personali dei docenti nelle quattro dimensioni. A questa fase di intervento è poi seguita nuovamente la somministrazione del questionario, al fine di valutare l'evoluzione personale dei soggetti. Questa modalità di intervento ha mostrato di avere un impatto minore rispetto all'autosviluppo affiancato ad un coaching individuale. Nella presentazione saranno discussi in termini comparativi percorsi analoghi svolti su diversi gruppi di docenti in formazione nei precedenti anni per evidenziarne specificità, analogie e efficacia.

INTERVENTI CLINICI PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE

ADHD: Un nuovo approccio clinico e terapeutico per l'infanzia e l'età adulta

Elena Vlacos, (Centro Clinico Italiano ADHD, Milano)

Dall'esperienza clinica maturata durante gli anni, per la diagnosi e il trattamento dell'ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder), nasce il *Centro Clinico Italiano per l'ADHD e i disturbi del comportamento*, che offre visite specialistiche - sia per il bambino che per l'adulto - , basate sulla pratica di medicina e psicologia, integrate ad altre pratiche complementari. Il disturbo dell'ADHD è trattato attraverso un approccio sistemico, grazie al quale la persona è considerata un sistema in cui mente, corpo e ambiente operano costantemente sullo stesso piano. Attraverso il metodo psicoterapeutico integrato ad esercizi di meditazione (Mindfulness Based Gestalt Therapy®) migliorano le condizioni psicologiche, i disturbi psicosomatici, (es.: iper-tono muscolare, cefalea, tic, dermatiti, epilessia, ecc.) la relazione con l'ambiente familiare e quello scolastico: il paziente e la sua famiglia possono ritrovare uno stile di vita migliore. La ricerca clinica iniziata nel 2013, ad oggi si avvale di un campione costituito da 75 partecipanti, tutti genitori di pazienti con ADHD (Alpes, 2018) La metodologia ha seguito il protocollo clinico del MBGT (Mindfulness Based Gestalt Therapy®), e l'intervento è stato valutato attraverso la somministrazione di pre e post test. Riteniamo di interesse la sua diffusione per affiancarlo a lavori internazionali già presenti nella comunità scientifica.

Questo cambio di prospettiva permette di proporre terapie convenzionali e terapie complementari per insegnare alle persone con iperattività e disattenzione a gestire comportamenti, pensieri ed emozioni, considerando l'ADHD nei suoi punti di forza, cioè la vivacità, l'energia, la sensibilità e la crea-attività.

L'ACT nel trattamento di gruppo del Disturbo di Panico: benessere e cambiamento al centro di un nuovo protocollo CBT

Lorenza Di Ciommo, Nerina Fabbro, Dario Marin, Astrid Zanussi (Scuola APC-SPC, Verona, Azienda sanitaria universitaria Friuli centrale, Udine; Centro di Salute Mentale, Aulss2 Veneto, Treviso,)

La necessità di fornire una rapida risposta alle richieste di trattamento DAP presso il Servizio di cura, portava i professionisti a ricorrere all'indicazione di percorsi collettivi brevi, di stampo CBT, capaci di incrementare nei pazienti le competenze di gestione sintomatologica dell'ansia, ma non la percezione soggettiva di benessere, né la motivazione a procurarselo proattivamente.

L'integrazione di procedure esperienziali ACT avrebbero potuto aiutare i pazienti a familiarizzare con l'ansia, insegnando loro a tollerare un certo grado di sofferenza, senza rinunciare al perseguimento di valori significativi per sé.

Il progetto ha messo a confronto due campioni di pazienti, partecipanti al trattamento di gruppo: al primo (12 pz, 8F e 4M, 18-65 anni) era stato sottoposto il protocollo CBT standard, al secondo (10 pz, 6F e 4M, 18-65 anni) il protocollo integrato CBT+ACT. Le analisi sono state condotte a partire dagli esiti ottenuti al CBA-VE, prima e dopo trattamento, somministrato a tutti i presenti e in grado di rilevare mutamenti a carico del cluster malessere (ansia, depressione, disagio interpersonale), del benessere soggettivo e del cambiamento proattivo in direzione di questo.

Solo con l'utilizzo del protocollo integrato, i pazienti riferivano una condizione di maggior benessere, dimensione verosimilmente influenzata dallo sviluppo di un atteggiamento accogliente verso stati interni disturbanti. Inoltre, l'aumento di tale percezione procedeva in parallelo alla capacità proattiva di procurarsi esperienze di bene-stare.

I risultati ottenuti sono rivolti alla costruzione di un concetto nuovo di sofferenza, non necessariamente da gestire o eliminare, con risultati post- trattamento più stabili nel lungo termine.

Meditazione e benessere nel contesto carcerario italiano

Rossano Maset¹, Patrizia Tessani¹, Chiara Penzo², Chiara Ruini² (1Fondazione Maharishi, Italia, 2Università di Bologna)

Il presente studio ha come obiettivo quello di indagare l'efficacia della Meditazione Trascendentale nel promuovere il benessere nel contesto carcerario. 16 detenuti e 16 agenti carcerari sono stati coinvolti, ai quali sono state somministrate delle batterie testistiche sia prima della Meditazione che dopo. Sono stati somministrati test che andavano a valutare la

motivazione, le emozioni positive e negative, i sintomi d'ansia e d'ansia cronica, lo stress e i sintomi depressivi. Il campione è quindi formato da 32 soggetti di età media di circa 47 anni e di prevalenza maschile. Al fine di valutare gli effetti della Meditazione Trascendentale è stato fatto un confronto tra le medie dei punteggi a questionari somministrati prima e dopo il protocollo.

La meditazione ha mostrato effetti positivi e significativi nell'ansia, nel benessere emozionale con una diminuzione delle emozioni negative e una diminuzione dei sintomi depressivi. Negli agenti carcerari si evidenziano effetti positivi anche nella soddisfazione nella vita e nel benessere emozionale con un aumento delle emozioni positive e una diminuzione delle emozioni negative.

La meditazione rappresenta un semplice e valido strumento per promuovere il benessere mentale nei contesti carcerari.

L'inflessibilità psicologica come predittore di sintomi di stress, depressione e ansia negli studenti internazionali - Psychological inflexibility predicts symptoms of stress, depression and anxiety in international students

Francesca Brandolin, Laura Varutti², Päivi Lappalainen³, Ana Gallego, Simone Gorinelli, Raimo Lappalainen³ (³University of Jyväskylä, Finland;² Università di Bergamo)

Lo scopo dello studio è investigare l'inflessibilità e il disagio psicologici tra gli studenti internazionali di un'università finlandese. La ricerca esamina le comuni manifestazioni dei sintomi di stress, depressione e ansia legati ad un percorso di studi all'estero. I partecipanti (n=63) hanno compilato un set di questionari online atti a misurare il livello di stress, depressione, ansia, inflessibilità psicologica, le abilità di mindfulness e capacità di vivere coerentemente con i propri valori. Circa il 90% dei partecipanti ha riportato livelli di stress da moderato ad alto. Approssimativamente il 40-45% ha riportato, invece, livelli medio-alti di depressione ed ansia. In base alle nostre osservazioni, gli studenti con minore flessibilità psicologica mostrano indici più alti per le diverse sintomatologie. Un'analisi di regressione suggerisce che diverse componenti di inflessibilità psicologica, mindfulness e coerenza con i propri valori siano responsabili dal 20 al 45% della varianza nei sintomi di stress, depressione e ansia negli studenti internazionali. Degno di nota è che diverse combinazioni di queste componenti siano predittive di diversi sintomi. Questi risultati sottolineano l'importanza di accrescere le abilità connesse alla flessibilità psicologica per migliorare la salute mentale degli studenti ed in generale la loro esperienza di studio. A questo scopo si è svolto un breve intervento, di 5 settimane, basato sull'Acceptance and Commitment Therapy, volto ad incrementare il benessere degli studenti internazionali. Di quest'ultimo saranno illustrati i risultati, le implicazioni, e lo svolgimento in video conferenza durante il periodo della pandemia, nonché la possibile efficacia nell'implementare la capacità di mentalizzazione.

Modifiche di aspetti di personalità, *locus of control* e creatività in un gruppo di soggetti frequentanti un percorso di teatroterapia

Stella Conte, Evelina Sanna (Università di Cagliari)

La teatroterapia unisce la psicologia con il teatro. In particolare, l'approccio di Teatroterapia utilizzato nella presente ricerca prevede l'unione del teatro di Stanislavskij con la Psicologia Positiva (Seligman, 1998).

Il fine della ricerca era osservare cambiamenti nella personalità, nel *Locus of Control* e nella creatività di un gruppo volontario di 8 partecipanti adulti, frequentanti un corso di teatroterapia per un periodo di sei mesi. Ai partecipanti sono stati somministrati, all'inizio e alla fine del percorso di Teatroterapia, i seguenti test: *Big Five Questionnaire* (BFQ) basato su Energia, Amicalità, Coscienziosità, Stabilità Emotiva e Apertura Mentale; *Locus of Control of Behaviour* (LCB) interno (I) ed esterno (E) e *Torrance of Creative Thinking* (TTCT) che indaga Fluidità, Flessibilità, Originalità, Elaborazione, in due serie (serie figurale e serie verbale). Gli incontri si svolgevano una volta alla settimana per tre ore. I risultati ottenuti dalle tre analisi ANOVA mostrano un miglioramento nei vari aspetti della personalità secondo il modello BFQ ($F=7,414$; $gdl=1/7$; $p<,0,05$; Media Test= $70,4375$; Media Retest= $73,4375$), del TTCT nelle sue due forme figurale e verbale (serie figurale A: $F=20,546$; $gdl=1/7$; $p<,0,001$; Media Test= $36,906$; Media Retest= $41,312$), (serie verbale: $F=3,3630$; $gdl=1/7$; $p<,0,001$; Media Test= $60,00$; Media Retest= $64,791$) e di un maggiore LCB-I ($F=7,515$; $gdl=1/7$; $p<,0,05$; Media Test= $27,875$; Media Retest= $34,625$). I soggetti hanno migliorato aspetti di creatività e di personalità, in particolare l'aumento del fattore "apertura mentale" collegato al miglioramento della creatività suggerisce la capacità acquisita di aprirsi a nuovi punti di vista diversi dal proprio.

I risultati della ricerca suggeriscono complessivamente che la Teatroterapia può essere considerata uno strumento che favorisce un percorso di cambiamento teso al benessere della persona.

PROMUOVERE BENESSERE IN CONTESTI COMUNITARI

Coerenza valoriale e soddisfacimento dei bisogni psicologici di base tra i giovani adulti: il ruolo mediatore della chiarezza di sé.

Claudia Russo¹, Daniela Barni², Francesca Danioni³, Ioana Zagrean¹ (1 Università LUMSA, Roma; 2Università di Bergamo, Bergamo; 3Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano)

I valori sono concettualizzati come rappresentazioni cognitive, tendenzialmente stabili, di ciò che una persona reputa importante. Di recente, tuttavia, è stato evidenziato come le priorità valoriali possano variare, a livello intraindividuale, in funzione del contesto in cui la persona

si trova. Poche ricerche, però, hanno analizzato come la coerenza valoriale possa influenzare il benessere individuale. L'obiettivo della presente ricerca, che ha coinvolto 195 giovani adulti ($F=85\%$; $Metà=26.70$, $DS=3.84$), è duplice: descrivere i valori che i giovani reputano importanti nelle relazioni con i genitori, gli amici e il/la partner, evidenziando eventuali differenze in funzione della relazione considerata; esaminare il legame tra la coerenza valoriale e il soddisfacimento dei bisogni psicologici di base. Nell'analizzare tale legame è stato considerato il ruolo mediatore della chiarezza di sé, che si riferisce a un concetto di sé chiaro, coerente e stabile. I partecipanti hanno compilato un questionario composto dal Values in Context Questionnaire, dalla Self-Concept Clarity Scale e dalle sottoscale di soddisfazione della Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale. I risultati hanno evidenziato una significativa variabilità dei valori in base alla relazione considerata. Il modello di equazione strutturale ha restituito buoni indici di fit e ha mostrato una mediazione totale della chiarezza di sé nella relazione fra coerenza valoriale e soddisfacimento dei bisogni psicologici di base. In altre parole, la coerenza valoriale tra i contesti relazionali si lega positivamente a un'idea di sé chiara e stabile, a sua volta legata positivamente alla soddisfazione dei bisogni psicologici di base. Saranno discusse le possibili implicazioni operative.

Gratitudine e perdono: Una ricerca con i detenuti del carcere di Bollate

Francesca Danioni¹, Giorgia Paleari F.², Sara Pelucchi¹, Maria Rita³Lombrano, Daniel Lumera³, Camillo Regalia^{1,4} (¹ Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano; ² Università di Bergamo, Bergamo; ³My Life Design ONLUS, Milano; ⁴Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano)

Secondo i dati pubblicati dal Ministero della Giustizia nel 2021, in Italia sono attualmente presenti 53,000 detenuti. Diventa quindi di cruciale importanza individuare possibili risorse positive e fattori di rischio per il benessere psicologico dei detenuti ed elementi che incidono sulla loro adozione di comportamenti violenti e/o antisociali.

Il presente studio si è quindi focalizzato sul contributo di due tratti positivi, ovvero gratitudine e perdono, controllando inoltre i livelli di rabbia, nello spiegare il benessere psicologico e gli atteggiamenti criminali (violenza, intenzione antisociale, ed entitlement) di un gruppo di detenuti rinchiusi nel carcere di Bollate. Lo studio ha coinvolto 113 carcerati maschi di età compresa tra i 24 e i 75 anni ($M = 46.63$, $DS = 11.38$) prevalentemente italiani (77.9%) e detenuti in media da 9.37 anni ($DS = 7.94$, range 1-42). Ai partecipanti è stato chiesto di compilare un questionario self-report composto da scale validate in letteratura per la misurazione dei costrutti di interesse. I risultati delle analisi di regressione condotte hanno evidenziato come la gratitudine sia un fattore di promozione rispetto al benessere dei detenuti, mentre il perdono giochi un importante ruolo nel prevenire gli atteggiamenti criminali. Tali risultati sono evidenti anche controllando per i livelli di rabbia che caratterizzano i detenuti. I dati suggeriscono di sviluppare interventi mirati a lavorare simultaneamente sulle dimensioni positive della gratitudine e del perdono tra i detenuti per favorire la reintegrazione nella società, in virtù del loro contributo unico e specifico rispetto

agli outcome considerati.

Lo stato psicologico durante una partita di tennis. Un approccio positivo allo sport.

Camilla Machina, Elena Cavallini (Università di Pavia)

Partendo dagli studi di psicologia positiva in particolar modo quelli di Csikszentmihalyi sullo stato di Flow, definito come: una sensazione olistica, intesa come una sensazione di totale coinvolgimento e concentrazione sull'attività che porta all'estraniamento dall'ambiente esterno e a focalizzarsi solo su sé stessi e sull'azione che si sta compiendo, caratterizzata da una destrutturazione dell'esperienza temporale e da un significativo incremento della percezione di controllo nei confronti dell'attività stessa, il presente studio si pone due obiettivi principali. Il primo è analizzare se le differenze di allenamento, tra due gruppi di tennisti: amatoriale e agonistico, possano influire su variabili fondamentali per la psicologia positiva, come: flow, autoefficacia, stato emotivo, motivazione. Il secondo è quello di indagare quali variabili, tra quelle individuate dalla psicologia positiva e quelle demografiche, siano predittori del flow durante una partita di tennis in un campione di 72 atleti over 18. Per la raccolta dei dati è stata condotta una survey online in cui è stata proposta una batteria di test composta da 7 strumenti: un questionario demografico costruito ad hoc, il Self-efficacy questionnaire, la Sport Motivation Scale-6, la Flow State Scale, il Questionario sulle abilità mentali seconda versione, il Profile of Mood States – Short form e il Trait Sport-Confidence Inventory. Sono state condotte analisi statistiche con ANOVA univariata per analizzare le differenze fra i due gruppi di tennisti, correlazioni e regressioni lineari per i diversi costrutti in relazione allo stato di flow ed individuarne possibili predittori. Dai risultati è emerso che il livello di allenamento dei partecipanti non ha influenza diretta sullo stato di flow ma su motivazione e autoefficacia, mentre i predittori di Flow sono: lo stato emotivo, la motivazione e per alcune dimensioni l'autoefficacia e le dimensioni del questionario sulle abilità mentali. Infine, il flow è poi risultato essere a sua volta predittore del livello di soddisfazione percepita rispetto alla partita e quindi favorisce un approccio positivo.

Il benessere come elemento di progettazione urbana. Una proposta "smart"

Marco Boffi¹, Barbara Piga², Nicola Rainisio¹, Giulio Faccenda², Gabriele Stancato² (¹Università di Milano;² Politecnico di Milano)

Le pratiche di coinvolgimento della cittadinanza nelle trasformazioni urbane hanno visto un significativo incremento negli ultimi anni. Nonostante l'interesse per il benessere come elemento per informare tali progetti, il ruolo della psicologia è ancora limitato nella visione degli attori istituzionali e privati che operano nel settore. A partire da tali considerazioni, nell'ambito del progetto EU H2020 EIT Digital "AR4CUP - Augmented Reality for Collaborative Urban Planning" è stata sviluppata l'applicazione mobile "CitySense" per favorire pratiche di

co-design. L'app consente di esplorare la città nella sua condizione attuale e con le future trasformazioni progettuali, utilizzando Realtà Virtuale e Aumentata. Oltre a tale strumento di esplorazione, l'app include il metodo exp-EIA© per valutare l'esperienza nell'ambiente. Tra gli aspetti inclusi nella valutazione vi sono tre costrutti psicologici che contribuiscono a rappresentare il rapporto tra le persone e il loro ambiente socio-fisico: attaccamento al luogo, senso di comunità e flow.

Tramite una versione beta dell'app è stato condotto uno studio con 38 studenti che hanno esplorato e valutato virtualmente diversi quartieri di Milano. Le analisi mostrano un'associazione positiva tra la frequenza e il numero di attività fonte di flow nei quartieri e l'attaccamento al luogo ($r=.68, p<.001$; $r=.59, p<.001$) e il senso di comunità ($r=.60, p<.001$; $r=.46, p<.001$). I dati sono spazializzati tramite rappresentazioni cartografiche del flow nel quartiere.

I risultati mostrano come utilizzare costrutti psicologici a supporto della progettazione urbana. In particolare la progettazione di ambienti che favoriscano il flow può supportare il legame emotivo con il luogo e il senso di appartenenza alla comunità locale.

SCUOLA COME CONTESTO DI BENESSERE

Le dimensioni edoniche ed eudaimoniche del benessere negli insegnanti: studio transculturale in Italia e Brasile

Douglas da Silveira Pereira², Giulia Gatti¹, Antonella Delle Fave¹ (1 Università di Milano, Milano; 2 Università di San Paolo, San Paolo, Brasile)

Come evidenziato in letteratura, il lavoro rappresenta una componente fondamentale del benessere degli insegnanti, in quanto fonte di soddisfazione e crescita personale a livello psicologico. Il presente studio è mirato a indagare questi aspetti in prospettiva transculturale tra insegnanti di Scuola Primaria e Secondaria residenti in Brasile e in Italia. Sono stati valutati la definizione soggettiva di felicità, gli obiettivi futuri, le fonti di significato attuali e la soddisfazione di vita.

Lo studio ha coinvolto 454 docenti, di cui 187 brasiliani (Metà=36,01; ds=9,39; 89,84% donne), e 267 italiani (Metà=47,42; ds=7,99; 85,39% donne). I partecipanti hanno compilato Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation Inventory e Satisfaction With Life Scale. Considerando la natura quantitativa e qualitativa dei dati, procedure sia parametriche che non parametriche sono state impiegate per l'analisi.

I risultati hanno evidenziato sostanziali similitudini tra i gruppi: la felicità è definita prevalentemente in termini psicologici, in particolare come armonia ed equilibrio interiore; tra gli obiettivi futuri e le fonti di significato emergono la famiglia e il lavoro. Le principali differenze tra i gruppi riguardano la spiritualità/religione come fonte di significato e la salute

come obiettivo, citate rispettivamente da una percentuale significativamente maggiore di partecipanti brasiliani e italiani.

In linea con la letteratura, il lavoro si conferma un ambito rilevante per il benessere edonico ed eudaimonico degli insegnanti in entrambe le nazioni. Poichè questi professionisti rappresentano una risorsa essenziale alla costruzione della società futura, come ampiamente confermato nell'attuale pandemia, interventi di promozione della loro vita professionale e personale comportano benefici per l'intera comunità.

Effetti dei programmi d'intervento di psicologia positiva sul benessere dei bambini dai 0 ai 6 anni: una rassegna sistematica della letteratura

Piera Gabola, Valérie Benoit (Haute école pédagogique du canton de Vaud, Lausanne, Svizzera)

Abstract: Nel corso degli ultimi vent'anni, con il recente avvento della psicologia positiva, è stata dimostrata l'efficacia di programmi d'intervento di psicologia positiva sul benessere di bambini e adolescenti. Si è posto l'accento, in particolare, sulla promozione e prevenzione del benessere nei contesti scolastici, al fine di favorire attraverso l'applicazione di pratiche di psicologia positiva sia lo sviluppo cognitivo che socio-emotivo degli alunni della scuola primaria e secondaria, rafforzando ad esempio le relazioni positive, la resilienza, le potenzialità, la creatività, le emozioni positive o ancora la gratitudine. Lo scopo di questa rassegna sistematica della letteratura è di indagare l'efficacia di studi che dimostrino gli effetti dei programmi di intervento di psicologia positiva sul benessere di bambini dai 0 ai 6 anni, sia nel contesto educativo prescolare che scolare, sia nel contesto familiare. La rassegna della letteratura è stata condotta con l'utilizzo dei database Web of science, Ovid e PubMed. Il processo della revisione sistematica è stato riportato nel diagramma di flusso PRISMA. Pochissimi studi hanno soddisfatto i criteri di inclusione (n=3), evidenziando la necessità di ulteriori ricerche in questo campo. Tutti gli studi esaminati hanno mostrato effetti positivi dell'implementazione di programmi d'intervento basati sull'approccio della psicologia positiva sul benessere dei bambini, sia a livello relazionale che di promozione di emozioni positive nonché sull'autostima, etc. Tuttavia questi stessi studi comportano alcuni limiti metodologici riguardo la difficoltà di misurare adeguatamente le variabili considerate in relazione anche alla fascia d'età molto giovane.

Promuovere lo sviluppo positivo dei giovani attraverso il potenziamento del Problem-solving divergente -creativo. Il magazine "Apriscatola"

Manuela Zambianchi, Elena Nigro (Istituto Universitario ISIA, Faenza)

Lo sviluppo positivo dei giovani integra gli apporti della psicologia evolutiva con i contributi della psicologia positiva, proponendosi come area di ricerca e di intervento a carattere

multidimensionale (O' Connor, Sanson, Hawkins et al., 2011; Crocetti, Erentaitè & Zukauskienè, 2014).

Tra i fattori che possono contribuire allo sviluppo positivo dei giovani, il pensiero creativo rappresenta una risorsa fondamentale, identificata anche all'interno del Modello Life Skill Education. La società post-moderna contemporanea infatti, caratterizzata da crescente flessibilità di ruolo e biografia di vita, imprevedibilità futura e complessità richiede capacità di innovazione e di soluzioni a problemi per i quali l'esperienza passata non sempre è di aiuto. Il Magazine "Apriscatola" per allenare al problem solving divergente-creativo nei giovani. Il termine "Apriscatola" è un neologismo scelto per simboleggiare ciò che viene aperto svolgendo questi esercizi: la mente. "Apriscatola" si pone infatti l'obiettivo di potenziare il pensiero creativo, in particolare il problem solving creativo-divergente. Per questo scopo sono state ideate e costruite tre categorie di esercizi focalizzati ciascuno su un'area specifica del problem-solving creativo: la fissità funzionale, la ristrutturazione del campo del problema e l'affordance dell'ambiente.

La consapevolezza e la competenza in questa abilità vengono incrementate attraverso le spiegazioni degli esercizi poste alla fine del Magazine, aiutando a migliorarle anche attraverso un breve approfondimento teorico dei concetti di fissità funzionale, campo del problema e affordance dell'ambiente e la loro rilevanza nelle soluzioni innovative nei diversi ambiti della vita.

Affrontare i traumi a scuola: quando gli insegnanti diventano tutori di resilienza

Gianluca Gualdi, Elena Carelli, Alice Lizzori, Maria Assunta Zanetti (Università di Pavia)

In classe i docenti si trovano spesso ad affrontare tematiche complesse e differenti: lutti, bambini collocati in comunità, genitori con psicopatologie e famiglie allargate come esempi. I docenti si trovano a gestire queste situazioni e il malessere degli alunni, frequentemente senza un sostegno e strumenti specifici. In relazione a tali aspetti si è promosso un corso di formazione per docenti sul tema "rischi e resilienza", volto alla creazione di attività psico-educative da attuare in classe nel momento in cui il docente si trova ad affrontare alcuni aspetti critici.

Obiettivo del lavoro è presentare i lavori dei docenti aderenti al corso di formazione, che hanno avuto la possibilità di elaborare differenti tipologie di attività: da una parte attività scolastiche di intervento in caso di problematiche (es. lutto) e dall'altra di promozione generale del benessere dei singoli studenti (es. attività di apprendimento cooperativo). I lavori emersi, indirizzati alle classi dell'infanzia e della primaria, sono stati poi raccolti in un manuale, condiviso e sperimentato dai docenti partecipanti al progetto, che hanno riferito elevati livelli di soddisfazione e partecipazione alle attività proposte.

RESILIENZA A SCUOLA AI TEMPI DEL COVID

La promozione della salute a scuola al tempo covid-19: l'esperienza dei dirigenti scolastici

Francesca Brivio¹, Laura Fagnani¹, Simona Pezzoli², Alessandro Mazzaferro³, Luca Biffi⁴, Ilenia Fontana⁵, Andrea Greco¹, Veronica Velasco² (1 Università di Bergamo 2 Università di Milano-Bicocca; 3 Rete delle Scuole che Promuovono Salute, provincia di Bergamo; 4 ATS Bergamo; 5 Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo)

Tutta la popolazione scolastica, a causa del COVID-19, è stata sottoposta ad una situazione particolarmente difficile, caratterizzata sia dall'impatto sulle emozioni che dallo stravolgimento di tutta l'organizzazione del mondo della scuola. La riapertura delle scuole, dopo lunghi mesi di sospensione delle attività in presenza, ha posto il personale scolastico e, probabilmente primi fra tutti i dirigenti scolastici, di fronte a nuove preoccupazioni e a nuove sfide.

Per accompagnare i dirigenti scolastici del primo ciclo in questo cambiamento, la Rete delle Scuole che Promuovono Salute di Bergamo, l'Università degli Studi di Bergamo e l'Università degli Studi Milano Bicocca hanno organizzato un percorso formativo con l'obiettivo di riflettere, analizzare e condividere alcuni aspetti fondamentali dell'offerta formativa a scuola e dell'organizzazione scolastica, che rischiano di essere particolarmente penalizzati a causa delle norme igieniche e di prevenzione dei focolai ma che sono strettamente collegati all'apprendimento e alla salute.

Il progetto ha coinvolto 19 dirigenti scolastici. I gruppi di lavoro hanno analizzato i seguenti temi: promozione della cittadinanza e educabilità, apprendimento e metodologie attive, socialità e movimento; un ulteriore tema affrontato in modo trasversale è quello dell'inclusione degli alunni fragili. Verranno discussi bisogni e difficoltà nel promuovere ogni area e verranno condivise le buone pratiche attuate ad oggi. Alla luce di quanto emerso, verranno presentate le prospettive di lavoro future tratteggiate dai partecipanti.

La promozione della salute a scuola al tempo covid-19: un'indagine qualitativa sull'esperienza degli insegnanti

Laura Fagnani¹, Francesca Brivio¹, Simona Pezzoli¹, Alessandro Mazzaferro³, Ilenia Fontana⁵, Luca Biffi⁴, Emilio Maino⁴, Elena Nita⁴, Giorgia Mutti⁴, Sara Bernardi⁴, Marialena Conago⁴, Veronica Velasco², Andrea Greco¹ (1 Università di Bergamo; 2 Università d di Milano-Bicocca -; 3 Rete delle Scuole che Promuovono Salute, provincia di Bergamo; 4 ATS Bergamo; 5 Ufficio Scolastico Territoriale di Bergamo)

La pandemia dovuta al Coronavirus ha sottoposto tutta la popolazione scolastica ad una

situazione particolarmente difficile, caratterizzata sia dall'impatto sulle emozioni che dallo stravolgimento di tutta l'organizzazione del mondo della scuola.

In questo contesto appare centrale riflettere sul ruolo della promozione della salute a scuola dal punto di vista delle insegnanti; per tale ragione nell'ambito della rete delle scuole che promuovono salute è stata avviata una ricerca intervento con l'obiettivo di Indagare la percezione della promozione della salute e autoefficacia degli insegnanti afferenti alle scuole primarie e secondarie di I e II grado del territorio di Bergamo e provincia.

Il progetto ha coinvolto 66 docenti suddivisi in: (27%) scuola primaria ,(38%) scuola secondaria I° grado, (35%) scuola secondaria II grado. La survey quali-quantitativa è stata compilata online.

Lo strumento ha permesso di indagare: la percezione della promozione della salute al tempo del Covid-19; risorse e ostacoli alla promozione della salute, percezione di autoefficacia. dai risultati emerge un livello di autoefficacia, relativa all'adozione di strategie in linea con una promozione della salute, entro lo svolgimento della propria professione, medio-bassa; verranno discusse le specificità per ogni ordine e grado.

Le tematiche di salute percepite come meno rilevanti riguardano: le dipendenza, alcool e tabacco.

infine, gli ostacoli principali sono rappresentati da: mancanza di spazi di interazione fisica e difficoltà legati alla didattica a distanza; mentre le risorse sono: costituzione di spazi di condivisione e confronto.

A partire dai risultati emersi, si discuterà la possibilità di implementare una formazione ad hoc per le insegnanti.

“Con un filo di gioia”. Un giornalino scolastico digitale per sviluppare resilienza in tempi di pandemia

Giovanna Malusà (Università di Trento)

Le pratiche narrative consentono di attribuire un significato alla relazione educativa anche nella didattica a distanza (DAD): aiutano gli studenti a esprimere pensieri ed emozioni e a riflettere sulle proprie capacità, stabilendo un dialogo con sé e gli altri. Compito dei docenti sarà quello di offrire agli alunni uno spazio sicuro d'incontro per affrontare in modo costruttivo le difficoltà, utilizzando con creatività le tecnologie. Assumendo queste premesse, nel presente studio di caso si esplorano: (a) il punto di vista dei bambini sulle emozioni vissute durante il lockdown; (b) le strategie mediate dalle tecnologie adottate dai docenti per promuovere resilienza in classe.

La ricerca è contestualizzata in una classe quarta di 22 alunni (11 maschi e 11 femmine di 9-10 anni) di una scuola primaria del Trentino. Le attività in apprendimento cooperativo condotte dagli 8 insegnanti del team nell'a.s. 2019/2020 sono confluite nella realizzazione di un giornalino digitale sui vissuti degli alunni durante il lockdown, per permettere un confronto e una rielaborazione delle loro emozioni con il coinvolgimento delle figure parentali.

Si sono raccolti dati attraverso osservazioni partecipanti, materiali prodotti dai bambini (200 testi e immagini) e un questionario-alunni self-report di autovalutazione. L'analisi tematica ha permesso di identificare sentimenti contrastanti spesso coesistenti e l'importante funzione relazionale assolta dal "Circle time" dei Meet affettivi nella DAD per condividere paure, sogni, speranze, delusioni, incertezze e nuovi progetti, intrecciati nel giornalino "Con un filo di gioia". I risultati ottenuti aprono interessanti piste di ricerca sul valore delle pratiche narrative nella DAD per promuovere resilienza nei bambini.

PANDEMIA E RESILIENZA NELLA SCUOLA

Resilienza e ottimismo come importanti risorse personali dei professionisti sanitari coinvolti nella gestione della pandemia

Chiara Bernuzzi, Valentina Sommovigo, Ilaria Setti (Università di Pavia)

L'emergenza sanitaria legata al COVID-19 rappresenta una potenziale minaccia per il benessere e il funzionamento lavorativo dei professionisti sanitari. Pertanto, è importante individuare le risorse personali in grado di sostenere la salute psico-fisica e la soddisfazione lavorativa dei professionisti sanitari durante il periodo pandemico.

In accordo con la teoria della Conservazione delle Risorse, il presente studio si propone di comprendere in quale modo la capacità di cogliere aspetti positivi derivanti dall'emergenza possa associarsi a soddisfazione lavorativa e salute psico-fisica, ipotizzando che una visione ottimistica della situazione pandemica possa mediare tale relazione.

184 professionisti sanitari impiegati in un ospedale del Nord Italia (tra i primi ad essere coinvolti nella gestione pandemica) hanno partecipato alla ricerca compilando un questionario self-report anonimo volto alla misurazione di: resilienza e ottimismo (Capitale Psicologico), salute psico-fisica (General Health Questionnaire-12), soddisfazione lavorativa (un item) e alcuni aspetti legati all'esposizione diretta e vicaria al COVID-19 (check-list ad hoc). Sono state condotte analisi descrittive, confronti tra i gruppi e analisi di mediazione. I risultati mostrano come persone più resilienti tendano a cogliere maggiormente gli aspetti positivi legati all'emergenza. Ciò consente loro di essere ottimisti e, pertanto, di provare maggiore soddisfazione professionale e minori sintomi psicosomatici.

Questo studio evidenzia come resilienza e ottimismo rappresentino importanti risorse personali in grado di favorire il funzionamento psicologico e lavorativo dei professionisti sanitari impegnati nella gestione della pandemia. Ciò, a sua volta, suggerisce come le aziende socio-sanitarie possano beneficiare dall'implementazione di programmi formativi volti a rafforzare tali risorse, quali training di resilienza psicologica.

Disturbo Post-Traumatico da Stress e Benefit finding al tempo del COVID-19: uno studio longitudinale tra operatori sanitari lombardi

*Luca Negri¹, Marta Bassi¹, Roberto Accardi², Sofia Beretta¹, Antonella Delle Fave¹
(¹Università degli Studi di Milano; ²Fondazione I.R.C.C.S. Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico, Milano)*

Da oltre un anno gli operatori sanitari sono in prima linea nella gestione della pandemia da COVID-19. Tale condizione può comportare la comparsa e il perdurare di sintomi caratteristici del Disturbo Post-Traumatico da Stress (PTSD), con gravi conseguenze sul benessere degli operatori e sulla qualità delle cure erogate. Obiettivo dello studio è stato analizzare il ruolo del benefit finding - la capacità degli operatori di individuare aspetti positivi nel proprio lavoro quotidiano - nel mitigare la sintomatologia da PTSD nel tempo. La ricerca ha coinvolto 226 operatori sanitari lombardi (44.7% infermieri e ostetrici, 35% medici, 20.3% professionisti di area tecnica e riabilitativa) e ha previsto la compilazione di un sondaggio online nel periodo aprile-ottobre 2020 con tre tempi di rilevazione: inizio studio (T1), a distanza di tre (T2) e sei (T3) mesi.

I partecipanti (77.4% donne; età media=41.93, DS=12.06) sono stati invitati a compilare la PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5), che valuta la sintomatologia PTSD e il Benefit Finding, che misura la percezione di conseguenze positive derivanti da esperienze stressanti.

Una regressione gerarchica ha evidenziato l'effetto di moderazione del benefit finding (T2) sull'associazione tra i valori di PCL-5 a T1 e T3; in particolare, per livelli elevati di benefit finding è stata osservata un'attenuazione nel grado di associazione tra i due valori di PCL-5. I risultati sottolineano l'importanza di interventi di supporto che permettano agli operatori di identificare possibili aspetti positivi scaturiti dall'esperienza di lavoro in condizioni di emergenza pandemica, al fine di ridurre l'impatto traumatico sulla loro salute mentale.

Resilienza ed autoefficacia negli operatori sanitari durante la pandemia da COVID-19

Federico Colombo (Scuola ASIPSE; IMIPSI, Milano)

Gli operatori sanitari nella prima fase della pandemia da COVID-19 si sono confrontati con una serie di stress potenzialmente molto avversivi come, ad esempio, aumento consistente del carico di lavoro, cambiamento delle mansioni, gestione del rischio da infezione, confronto con la morte dei pazienti.

La presente ricerca ha l'obiettivo di verificare l'interazione tra fattori di resilienza, senso di auto-efficacia e soddisfazione lavorativa nell'influenzare il livello di disagio riferito dagli operatori sanitari durante la prima fase della pandemia.

Il campione è costituito da N=237 operatori sanitari lombardi (47.7% infermieri, 28,3% medici, 14.8% psicologi, 9,3% tecnici di radiologia) operanti in ambito ospedaliero (78,9%) e ambulatoriale (21,1%).

Tutti i partecipanti hanno compilato i seguenti questionari self-report: la Resilience Scale for Adult (RSA), Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), il Termometro dello Distress (TD). Inoltre, hanno risposto a domande specifiche per la valutazione delle condizioni di lavoro, del senso di autoefficacia e della soddisfazione lavorativa.

I risultati confermano l'elevato livello di stress patito dagli operatori sanitari. Lavorare in un reparto COVID si associa ad un maggiore grado di stress, minore soddisfazione lavorativa ma anche affettività positiva più intensa.

Emerge inoltre che i fattori di resilienza rilevati dalla RSA più rilevanti nella gestione dello stress e nel mantenimento del benessere al lavoro sono quelli disposizionali quali la Percezione di Sè e la Pianificazione del Futuro. Le analisi statistiche evidenziano l'effetto moderatore del senso di auto-efficacia. Per il futuro sarà opportuno supportare gli operatori sanitari con interventi psico-sociali complementari alle risorse personali.

NONOSTANTE LA MALATTIA

Cancro e femminiltà: valutazione della qualità di vita, dell'immagine corporea, del Distress, depressione e ansia in un campione di giovani donne con timore al seno

*Monica Ratti Maria^{1,2}, Elena Silvia Sisca², Eleonora Sangiovanni¹, Lucio Sarno^{1,2}
(¹IRCCS Ospedale San Raffaele, Milano, ²Università Vita-Salute San Raffaele, Milano)*

Il cancro al seno rappresenta la neoplasia più comune nelle donne di tutto il mondo. Nell'11% dei casi viene diagnosticata al di sotto dei 40 anni di età. Seppure presenti un alto tasso di sopravvivenza, la diagnosi e il trattamento di questo specifico carcinoma hanno un impatto significativo sul benessere psicologico delle pazienti. La presente ricerca, dunque, va ad indagare le implicazioni psicologiche della malattia, tramite assessment psicologico a 32 donne tra i 29 e i 45 anni (M=38,7; DS=4,9) valutando Qualità di Vita (SF-36), Immagine Corporea (BUT), Distress (PDI), Ansia e Depressione (HADS), in un'ottica di valutazione e screening.

I risultati mostrano correlazioni positive tra età e limitazioni del ruolo fisico ($r=0,504$; $p=0,003$), tra Distress e livelli di Ansia ($r=0,670$; $p=0,0001$) e Depressione ($r=0,634$; $p=0,001$); correlazioni negative tra Distress e indici di Salute Fisica (ISF) ($r=-0,364$; $p=0,041$) e Mentale (ISM) ($r=-0,751$; $p=0,0001$), tra ISM e livelli di Ansia ($r=-0,585$; $p=0,0001$) e Depressione ($r=-0,571$; $p=0,001$), tra ISF e livelli di Depressione ($r=-0,396$; $p=0,025$); e aumento di Distress in chi non ha figli (M=34,63; DS=7,11; $t(30)=2,684$; $p=0,012$).

Il presente studio evidenzia le ripercussioni negative della diagnosi di cancro al seno sulla

Qualità di Vita, sulla percezione dell'Immagine Corporea e sul livello di Distress psicologico percepito, identificando, declinando e valutando i possibili indici di allerta, anche in una situazione di screening, e gli aspetti di maggiore criticità, come le limitazioni dal punto di vista fisico e il livello di distress esperito, confermando l'importanza dell'integrazione del supporto psicologico nell'iter di cura.

Ruolo dell'empatia percepita da parte degli operatori nel benessere psicologico di pazienti oncologici

Ilaria Buonomo¹, Paula Benevene¹, Matteo Iacobucci¹, Jacopo Struglia¹, Lorena Perrone², Cristiano Serci², Mario Roselli² (1 Università LUMSA, Roma; 2 Policlinico Tor Vergata, Roma)

La qualità della relazione tra operatori-pazienti influenza l'esperienza di cura, il coinvolgimento e il benessere del paziente. Tra le dimensioni che la descrivono, l'empatia percepita dal paziente corrisponde alla percezione che l'operatore sia in grado di comprendere i propri vissuti rispetto alla malattia. Questi effetti benefici sono centrali in malattie a decorso cronico, laddove i tempi di accesso alle strutture sanitarie si prolungano e il rischio percepito per la salute aumenta.

Allo stesso tempo, l'empatia del paziente per la propria condizione può contribuire a sostenerne il benessere: buoni livelli di self-compassion, infatti, promuovono l'accettazione della sofferenza. L'emergenza sanitaria in corso ha reso particolarmente salienti questi temi, aggiungendo ulteriore carico emotivo e gestionale al fronteggiamento della malattia cronica. Lo studio ha l'obiettivo di esplorare il ruolo svolto dall'empatia percepita da parte degli operatori e self-compassion nell'esperienza di pazienti cronici durante l'emergenza covid-19. A questo scopo, sono stati somministrati strumenti relativi a self-compassion, relazione con gli operatori e benessere psicologico, raggiungendo 125 pazienti (61% donne, età media=59.04, DS=13.02) con diagnosi di cancro afferenti al U.O.S.D. di Oncologia Medica del Policlinico Tor Vergata di Roma.

Mediante modelli di regressione gerarchica, si è evidenziata una relazione tra empatia degli operatori e percezione di benessere rispetto alla self-compassion, soprattutto in pazienti alle prime fasi di presa in carico nei primi tre mesi di frequentazione del reparto) rispetto a pazienti con una storia clinica più lunga. Tali risultati rappresentano un punto di partenza per una riflessione sulla costruzione di modelli di intervento e formazione per gli operatori.

La salute mentale in persone con disfagia cronica trattate per tumore del distretto testa-collo: uno studio pilota

Aurora Ninfa¹, Antonio Schindler^{1,2}, Giacomo Malerba¹, Antonella Delle Fave¹ (1 Università di Milano; 2 ASST Fatebenefratelli Sacco – P.O. Sacco)

La disfagia, frequente conseguenza cronica del trattamento per tumore testa-collo (HNC), può interferire negativamente con la quotidianità di pazienti e caregiver. La possibile coesistenza di salute mentale e malattie croniche non è ancora stata indagata in questa specifica condizione.

In questo studio osservazionale pilota 11 adulti con disfagia conseguente a (chemio)radioterapia per HNC, liberi da malattia (63.6% uomini; M età=67.0, ds=11.1), hanno compilato Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) e Eudaimonic and Hedonic Happiness Inventory (EHHI). La gravità della disfagia è stata autovalutata tramite Italian-Dysphagia Handicap Index (I-DHI) e oggettivata tramite studio endoscopico. Le associazioni tra dimensioni di salute fisica e mentale sono state esplorate mediante tabelle di contingenza. Nell'MHC-SF, 4 partecipanti (36.4%) presentavano elevati livelli di benessere emotivo, psicologico e sociale (flourishing), 1 (9.1%) livelli molto bassi di queste dimensioni (languishing) e 6 (54.5%) livelli intermedi (salute mentale moderata). Nell'EHHI, tutti riportavano obiettivi futuri negli ambiti di salute, famiglia e vita personale. Tra le fonti di significato, la salute era indicata da 4 partecipanti (66.7%) con salute mentale moderata, dal partecipante languishing e da un solo (25.0%) partecipante flourishing. Tutte le persone flourishing erano assistite da caregiver e alla valutazione strumentale presentavano disfagia di vari livelli di gravità. Il partecipante languishing non aveva caregiver e presentava disfagia grave-moderata. Infine, all'I-DHI i partecipanti tendevano a sottostimare le proprie difficoltà di deglutizione.

I risultati suggeriscono la possibilità di un adattamento soddisfacente alla disfagia cronica nelle persone trattate per HNC. Studi su campioni più ampi sono necessari per confermare questi risultati preliminari.

LA PROMOZIONE DEL BENESSERE LAVORATIVO

Dalla resilienza al benessere ed efficacia del professionista sanitario attraverso la visione etica della cura del paziente e il supporto manageriale: una sinergia positiva per la tutela dell'operatore

Marina Maffoni¹, Valentina Sommovigo², Anna Giardini³, Laura Velutti⁴, Ilaria Setti² (¹Istituti Clinici Scientifici Maugeri IRCCS, Montescano; ²Università di Pavia; ³Istituti Clinici Scientifici Maugeri IRCCS, Pavia; ⁴Humanitas Clinical and Research Center – IRCCS, Milano)

Alcune caratteristiche personali possono fungere da fattori protettivi per il benessere, soprattutto in contesti lavorativi particolarmente sfidanti.

In tale ottica, obiettivo del presente studio è quello di indagare la relazione tra resilienza, benessere ed efficacia professionale degli operatori sanitari, sia direttamente sia attraverso la mediazione della visione etica della cura del paziente; ulteriore obiettivo è quello di esaminare il ruolo di moderazione del supporto manageriale percepito nell'affrontare

questioni di natura etica.

Complessivamente, 315 operatori di medicina neuro-riabilitativa o cure palliative del Nord e Centro Italia hanno partecipato a questo studio trasversale multicentrico. Le variabili indagate sono: resilienza (Connor-Davidson Resilience Scale), benessere/distress (Maugeri Stress Index-Revised), efficacia professionale (Maslach Burnout Inventory-General Survey), visione etica della cura del paziente e supporto manageriale nell'affrontare questioni etiche (Hospital Ethical Climate Survey), affettività positiva e negativa (Positive and Negative Affect Schedule).

I modelli di mediazione moderata mostrano che la resilienza è positivamente associata al benessere e all'efficacia professionale degli operatori sia direttamente sia indirettamente, attraverso la mediazione della visione etica della cura del paziente. Inoltre, gli operatori resilienti che percepiscono una visione etica positiva della cura del paziente presentano anche maggiori probabilità di riferire benessere (ma non di riportare maggiore efficacia) in presenza di alti livelli di supporto manageriale.

Questi risultati suggeriscono alcune "good practices" quali programmi che promuovano caratteristiche personali (resilienza) e fattori contestuali (valido supporto manageriale, approccio alla cura basato su valori etici). Questi aspetti possono promuovere globalmente un positivo clima etico inteso come l'insieme delle percezioni riguardo decisioni e comportamenti con risvolti etico-morali.

«Jump in your future!»: un programma online per potenziare alcune dimensioni della psicologia positiva e favorire l'inserimento lavorativo degli studenti universitari

Andrea Zammitti¹, Paola Magnano², Rita Zarbo², Giuseppe Santisi¹ (¹Università di Catania; ²Università Kore, Enna)

Il concetto di "boundaryless career" è probabilmente la descrizione più rappresentativa delle forme che le carriere professionali oggi possono assumere. Questo diventa particolarmente rilevante nel periodo dell'emerging adulthood, per sua natura età dell'instabilità, caratterizzata da frequenti cambiamenti, nel lavoro, nella formazione e nelle dimensioni centrali della propria vita. Le caratteristiche del mondo del lavoro in Italia e le difficoltà di trovare occupazione per i giovani, aggravate dalla pandemia, rendono la transizione dall'università al mondo del lavoro un periodo critico e altamente sfidante nella costruzione di carriera. Pertanto, promuovere il potenziamento di alcune risorse psicologiche potrebbe aiutare i giovani adulti a costruire i propri punti di forza e ad apprendere l'utilizzo delle proprie risorse personali in senso adattivo.

L'intervento "Jump in your future!" è stato costruito nel framework della psicologia positiva per potenziare la risk intelligence, il coraggio, l'adattabilità professionale, la speranza, l'ottimismo e l'autoefficacia. Il percorso, svolto prevalentemente online, è stato declinato in 15 step presentati sotto forma di materiale-stimolo (schede con domande aperte, letture, video,

film, storie di vita) rispetto al quale i partecipanti sono stati chiamati a riportare le loro riflessioni per iscritto, rispondendo all'interno di una classe virtuale. I contenuti degli step erano riferiti a riflessioni sul proprio passato e sul presente, alla progettazione del futuro e al potenziamento delle risorse personali.

Hanno partecipato al programma 60 studenti universitari, i quali hanno compilato in fase pre e post un protocollo di valutazione costituito dai seguenti strumenti standardizzati: Risk Intelligence Scale, Self-Efficacy Scale, Courage, Career Adapt-Ability Inventory, Vision About Future. Il protocollo comprendeva anche alcune domande a risposta aperta: cos'è il lavoro? Cos'è il lavoro dignitoso? Cosa pensi del cambiamento? Cosa pensi del rischio?

A seguito del percorso i partecipanti hanno mostrato maggiori livelli nelle dimensioni valutate e una maggiore complessità nelle descrizioni qualitative dei concetti proposti.

Verranno presentati e discussi gli step del percorso e i risultati ottenuti all'interno della sperimentazione.

Talent development: percorso di consapevolezza del proprio potenziale nella transizione università/lavoro

Stefano Tirozzi, M. Assunta Zanetti (Università di Pavia)

Il percorso di transizione che porta dalla fine degli studi universitari all'ingresso nel mondo del lavoro è un momento importante, pieno di decisioni, emozioni e talvolta di indecisioni.

Il presente contributo, presenta un corso accademico in cui si propone la progettazione di un piano di sviluppo personale e di carriera per i laureandi. Il corso si articola in due prospettive differenti, da un punto di vista teorico e dei modelli viene approfondita la "Development Pipeline" di Peterson, uno strumento che mette a fuoco cinque condizioni importanti per realizzare apprendimenti sistematici nelle persone, il modello "DOTS" che agevola lo sviluppo e la gestione delle transizioni e "l'Hogan model of Leadership Potential", un modello delle competenze utile per misurare le proprie abilità nel guidare le transizioni.

Dal punto di vista esperienziale, permetterà di condividere le esperienze fatte da gruppi di studenti universitari appartenenti a facoltà e percorsi di Laurea Magistrale differenti, due gruppi rispettivamente di 22 e 25 partecipanti.

Il percorso ha

lo scopo di stimolare riflessioni su sé stessi, sulla transizione personale imminente, sui propri obiettivi futuri, per aiutare a fare un bilancio delle proprie risorse maggiormente rispondente sia a competenze professionalizzanti (hard skills) che trasversali (soft skills).

Ciascun partecipante ha confronto la propria autovalutazione con un feedback esterno e avere l'opportunità di individuare i "blind spot" personali.

I risultati sono stati raccolti in una matrice GAPS (Goal, Abilities, Perceptions, Success Factors) che ha permesso di costruire a ciascuno un profilo di talent development coerente con la formazione accademica ricevuta, integrata da una riflessione competenze trasversali per favorire una migliore transizione verso il mondo del lavoro.

PANDEMIA E NUOVE NORMALITA'

Gli stati positivi anticipatori e l'esperienza del primo lockdown italiano

Alice Salducco, Daniela Abati, Federica Biassoni (Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano)

La letteratura attribuisce agli stati positivi anticipatori (speranza e ottimismo disposizionale) un ruolo protettivo per il benessere del singolo individuo nel presente e nel futuro. La psicologia positiva riconosce che possano essere determinanti nell'aiutare la persona a fronteggiare esperienze molto stressanti come malattie, lutti o catastrofi naturali. Obiettivo dello studio presentato è indagare il ruolo protettivo degli stati anticipatori nel contesto pandemico da Covid-19. La ricerca ha coinvolto 1471 persone che attraverso un set di strumenti *self report* (*Life Orientation Test-R, Adult hope scale, Psychological Well Being scales*, domande volte a indagare percezione di rischio e di sicurezza e la dimensione sfidante del tempo), e narrazioni autobiografiche hanno descritto la loro esperienza durante la pandemia e il *lockdown*. I risultati confermano il ruolo protettivo sul benessere nel presente: ad alti punteggi negli stati positivi anticipatori corrispondono alti livelli di benessere percepito (PWB) e una minor difficoltà nella gestione del tempo sfidante. Alti punteggi sia nella scala di ottimismo disposizionale sia nella scala di misurazione della speranza sono inoltre correlati a rappresentazioni positive del futuro, benché con alcune differenze: alti livelli di ottimismo correlano con l'immagine di un futuro generalmente positivo, con il ritorno alla vita precedente grazie al vaccino (*optimistic bias*). Persone caratterizzate da alti livelli di speranza mostrano invece di aspettarsi un futuro positivo ma che richiede un cambio di abitudini almeno fino all'arrivo del vaccino. Questi dati confermano il ruolo della speranza nel portare l'individuo a pensare per obiettivi e nel motivarlo a raggiungere tali obiettivi futuri.

Ritorno alla vita quotidiana dopo il ricovero per COVID-19: sfide e risorse dei pazienti guariti e delle loro famiglie

Marta Bassi¹, Claudia Carissoli², Francesca Tonelli³, Lucia Trombetta³, Marina Magenta³, Antonella Delle Fave², and Chiara Cogliati^{1,3} (1 Università di Milano; 2Università di Milano, Milano; 3 Ospedale Luigi Sacco, Milano)

Le persone ricoverate per COVID-19 riportano elevati tassi di disturbo da stress post-traumatico (PTSD) a 1-3 mesi dall'ospedalizzazione. Obiettivi dello studio sono stati: (1) valutare, oltre al PTSD, la salute mentale dei pazienti dimessi e dei loro famigliari; (2) indagare la relazione tra empatia degli operatori sanitari durante il ricovero e livelli di PTSD post-dimissioni nei pazienti. La ricerca ha coinvolto 60 pazienti (63.3% uomini; età: 33-82

anni) e 40 famigliari (60% donne; età: 24-75 anni) a 3-7 mesi dalle dimissioni. Tutti i partecipanti hanno compilato PTSD Checklist for DSM-5 e Mental Health Continuum Short Form; i pazienti hanno anche compilato Consultation and Relational Empathy, che valuta la percezione di empatia relazionale negli operatori. Un quinto dei partecipanti ottiene punteggi compatibili con diagnosi di PTSD, circa la metà riporta valori di benessere emotivo, psicologico e sociale elevati (*flourishing*) o moderati, e solo il 5% riporta bassi livelli di questi indicatori (*languishing*). Un'analisi di regressione lineare gerarchica ha evidenziato inoltre un'associazione negativa tra empatia percepita negli operatori e livelli di PTSD nei pazienti. Complessivamente, i risultati evidenziano la compresenza di PTSD e salute mentale positiva in pazienti e famigliari, suggerendo l'utilità di valutare indicatori sia di patologia che di salute mentale positiva, al fine di promuovere adattamento psicosociale nel rientro alla vita quotidiana. Inoltre i risultati mettono in luce l'importanza delle abilità empatiche degli operatori sanitari nella cura dei pazienti quale risorsa in grado di mitigare lo sviluppo di gravi reazioni traumatiche dopo le dimissioni.

Fattori di resilienza in un campione clinico durante la pandemia da COVID-19

Fabiola Salmi, Carlo Ratti, Barbara Di Branco, Annamaria Arvati, Federico Colombo (Scuola ASIPSE, Milano)

La resilienza è definita come il processo di buon adattamento a fronte di avversità, traumi od eventi significativamente stressanti quali, ad esempio, la recente pandemia da COVID-19. La presente ricerca ha l'obiettivo di verificare se i fattori di resilienza influenzano la scelta dei pazienti di proseguire la psicoterapia a distanza (PAD) a seguito del lock-down decretato dal governo e il livello di disagio riferito.

Il campione è costituito da N=65 pazienti (58% donne; età media 39 anni, range 19-58) in trattamento ambulatoriale con psicoterapia. Sono stati utilizzati i seguenti questionari self-report: la Resilience Scale for Adult (RSA) per misurare la resilienza; il General Health Questionnaire (GHQ) per rilevare il disagio ansioso-depressivo; domande specifiche per indagare l'esperienza precedente e l'atteggiamento verso la PAD.

Dai risultati emerge che chi abita da solo con maggiore probabilità decide di proseguire il percorso PAD rispetto a chi vive in condivisione o in famiglia ($p < 0,01$). Questa scelta sembra motivata più dalla possibilità di mantenere il rispetto della privacy che dal livello di resilienza o di disagio, anche se si può notare che coloro che hanno dei figli hanno punteggi di resilienza più elevati ($p < 0,05$).

La suddivisione del campione in base ai punteggi rilevati alla RSA permette di far emergere la funzione protettiva della resilienza che si associa a livelli significativamente più bassi di disagio ($p < 0,05$) con particolare riferimento ai fattori di percezione di sé, pianificazione del futuro e risorse sociali.

In sintesi, il costrutto multidimensionale della resilienza si conferma fecondo anche in contesti clinici.

“Ci vediamo sulla luna” L’efficacia della “Stanza degli Abbracci” nel favorire il benessere del familiare di anziani in RSA

Ottaiano Antonia e D'Alfonso Rita (Fondazione Casa Famiglia San Giuseppe, Vimercate)

Una delle conseguenze più dure delle restrizioni legate alla pandemia è stata, per gli anziani residenti in RSA, l'impossibilità di ricevere le visite dei propri familiari. Tra le iniziative intraprese per ridurre l'isolamento e mantenere la relazione, molto significativa nella nostra esperienza è stata la creazione presso la Casa Famiglia San Giuseppe di Vimercate di una stanza in completa sicurezza, denominata Stanza degli Abbracci. Per verificarne l'efficacia, si è proposta ai familiari un'analisi volta a valutare le strategie di coping utilizzate per gestire la separazione; la resilienza mostrata di fronte a così profondi cambiamenti; il benessere declinato negli aspetti emotivi e cognitivi; le modalità con cui è stata vissuta la relazione nella Stanza per comprenderne il contributo di positività e la disponibilità mostrata nell'adattarsi al diverso ambiente comunicativo.

A partire dal mese di marzo fino a maggio 2021 sono stati somministrati a 60 familiari visitatori, i test COPE-NVI-25 Coping Orientation to the Problems Experienced; CD-RISC-10 Connor-Davidson Resilience Scale; WEMWBS The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale e un questionario composto da domande aperte e a risposta multipla creato ad hoc per conoscere le strategie di comunicazione con il proprio anziano utili per “raggiungerlo” efficacemente in un ambiente particolare, nel “luogo del contatto senza contatto”.

L'analisi dei risultati conferma una correlazione positiva tra le capacità di coping e resilienza, il livello di benessere emotivo e di adattabilità dimostrate dai familiari.

EDUCAZIONE E PROMOZIONE DELLA SALUTE

Inclusività e distanza; l'eco-mindstorming come approccio Embodied per favorire la psicologia positiva in contesti di pedagogia dell'emergenza

Laura Cancellara, Marika D'Oria (Consiglio Direttivo Associazione Italiana di Medicina e Sanità Sistemica (ASSIMSS), Roma; Fondazione Policlinico Universitario “A. Gemelli” IRCCS, Roma)

Il tema della cura educativa a supporto dello sviluppo maieutico dell'individuo e della collettività, in linea con le recenti normative ministeriali, richiede l'implementazione di strategie innovative, inclusive e personalizzate, per la prevenzione, il recupero della dispersione scolastica e del fallimento formativo. Tuttavia, la recente pandemia ha richiesto alle agenzie educative un forte ripensamento di contesti, risorse e pratiche (si pensi alla DAD). La letteratura riporta dati interessanti rispetto al concetto di “distanza” in educazione e all'impatto che la pandemia ha sul benessere psicofisico dei soggetti. Da tali presupposti, il

contributo pone focus sulla centralità del corpo come mediatore didattico e la messa in azione (enaction) della corporeità del docente e del discente nel design della stanza di apprendimento. Si propone lo strumento formativo “eco-mindstorming” come “struttura che connette” mente-corpo-contesto per elicitare Embodied experiences. Tale approccio, si configura come strategia per “sentire il corpo” (Feeling of body): si mette “in scena” il vissuto (sia in presenza sia online) con strategie simulate, narrative e della drammatizzazione, per fronteggiare positivamente eventi di particolare criticità vissuta. Nel Framework della Psicologia positiva, tale strumento formativo coadiuva comportamenti positivi e prosociali, competenze socio-emotive, favorisce la resilienza, stimola relazioni interpersonali costruttive, supportive di benessere psicofisico. In un’ottica ecosistemica integrata, tale finalità didattico-educativa è inserita in una cornice inclusiva e personalizzata, sempre più attenta al contesto emergente, che cura il potenziale individuale di ciascuna “specialità” caratteriale per ridurre le “distanze” nel setting educativo. Particolare attenzione sarà rivolta ai bambini con Bisogni Educativi Speciali a sostegno della pedagogia dell'emergenza.

La realizzazione di un videogioco per la formazione degli studenti in materia di salute e sicurezza sul lavoro

Rosina Bentivenga (INAIL, Roma)

Il contributo illustra i risultati di uno studio finalizzato a identificare una modalità innovativa di formazione partecipata in materia di salute e sicurezza sul lavoro (SSL), rivolta ad adolescenti.

Durante i Percorsi per le Competenze Trasversali e per l’Orientamento (PCTO), gli studenti operano in contesti lavorativi pubblici o privati e sono equiparati ai lavoratori con specifici obblighi formativi. Per supportare la formazione è stata realizzata una ricerca partecipativa e di co-progettazione di un videogioco, “Sicuri si diventa”, nell’ambito di un progetto Bric finanziato dall’Inail e realizzato in collaborazione con l’Università Alma Studiorum di Bologna. La scelta del videogioco, quale strumento per aumentare la consapevolezza dei rischi lavorativi e per promuovere la cultura della sicurezza, si basa sulla capacità di quest’ultimo di coinvolgere i ragazzi e di suscitare emozioni positive. I serious game, infatti, sono *giochi con un esplicito e ben definito scopo educativo, non pensati primariamente per il divertimento, senza però escluderlo* (Abt, 1987) e stanno emergendo come strumenti innovativi per promuovere opportunità di crescita e benessere psicologico e potrebbero essere introdotti come tecnologie positive. Lo studio, che ha coinvolto 12 insegnanti e circa 300 studenti di 7 Istituti di istruzione secondaria di secondo grado di 3 Regioni, ha evidenziato che i ragazzi sono molto soddisfatti del videogioco e lo considerano uno strumento utile per imparare divertendosi, per conoscere e ricordare le regole della sicurezza e per diventare consapevoli dei rischi lavorativi.

Qualità dell'esperienza e attività quotidiane degli studenti universitari durante il lockdown: il ruolo dello studio come opportunità di flow

Flavia Borgonovo, Cecilia Serapione, Giuseppina Bernardelli, Antonella Delle Fave (Università di Milano)

La peculiare vulnerabilità degli studenti universitari all'insorgenza di disturbi affettivi, evidenziata in numerosi studi, è emersa anche dalle ricerche condotte durante la pandemia da Covid-19. Poco indagata è invece la qualità della loro esperienza quotidiana, che – come documentato dalla letteratura sul tema - fluttua tra stati negativi e positivi quali noia, apatia, ansia e flow in base alla relazione tra sfide ambientali e capacità personali percepite. Il presente studio era mirato a indagare l'associazione tra questi stati esperienziali e le attività e contesti quotidiani negli studenti universitari durante il primo lockdown.

I partecipanti, iscritti all'Università degli Studi di Milano in corsi di area sanitaria (N=263, età M=23,22, ds=±4,71, 74% femmine) e di area umanistica (N=245, età M=23,02, ds=±4,82, 80% femmine) sono stati invitati a descrivere le situazioni quotidiane associate ad esperienze di flow, ansia e noia. I dati sono stati codificati e organizzati in categorie utilizzando un manuale pre-esistente; le distribuzioni percentuali delle categorie di risposte sono state confrontate tra i due gruppi.

Sostanziali similarità sono emerse tra i gruppi; lo studio è risultato la più frequente fonte di flow e di ansia, mentre la noia era associata primariamente ai lavori domestici e a momenti di difficoltà nel gestire l'attenzione e la routine quotidiana.

I risultati evidenziano l'utilità di esplorare gli aspetti positivi dell'esperienza anche in condizioni avverse; in ambito educativo essi suggeriscono l'importanza di supportare le potenzialità dello studio come efficace strumento di organizzazione dell'attenzione, anche in un contesto di incertezza e difficoltà logistiche quale la pandemia.

Relazioni tra procrastinazione, stili decisionali e locus of control negli studenti universitari

Maria Luisa Indiana, Elisabetta Sagone (Università di Catania)

Il presente contributo è centrato sull'analisi della relazione tra procrastinazione, stili decisionali e locus of control in 185 studenti universitari, in prevalenza donne (età media: 22,7 anni) appartenenti al Dipartimento di Scienze della Formazione di Catania. Gli strumenti impiegati sono costituiti dal Questionario sugli stili decisionali per l'analisi degli stili relativi alla "dubbiosità", alla "procrastinazione", alla "delega" e al "no problem"; la Decisional Procrastination Scale; la Locus of Control of Behaviour Scale, articolata in locus interno e locus esterno; infine, tre domande per indagare la soddisfazione del percorso universitario, la scelta degli studi intrapresi e l'incidenza di tale percorso sulla vita in generale. Dall'analisi dei risultati emerge che gli studenti che rimandano nel tempo le proprie decisioni tendono ad

adottare maggiormente stili decisionali disadattivi, caratterizzati da elevata “dubbiosità” ($r=.57, p<.001$) e “procrastinazione” ($r=.72, p<.001$), e in misura minore lo stile adattativo del “no problem” ($r= -.56, p<.001$); inoltre, tali studenti sono caratterizzati da alti livelli di locus esterno ($r=.40, p<.001$) e bassi livelli di locus interno ($r= -.38, p<.001$), risultando poco soddisfatti del proprio percorso universitario ($r=-.39, p<.001$). Ulteriori relazioni si evidenziano tra il locus of control e gli stili decisionali disadattivi: infatti, gli studenti che possiedono un locus esterno esperiscono elevata indecisione durante i processi decisionali ($r=.57, p<.001$), rimandano nel tempo azioni e compiti ($r=.48, p<.001$) e delegano gli altri nel momento in cui devono prendere una decisione ($r=.52, p<.001$). Ricerche future saranno centrate sull’approfondimento delle motivazioni sottese alla tendenza a procrastinare negli studenti universitari.

Poster

CLINICA

Effetti differenziali di tre pratiche di meditazione mindfulness sui pensieri negativi ripetitivi e sulla percezione soggettiva del tempo: uno studio randomizzato con controllo attivo

Susanna Feruglio^{1,2}, Alessio Matiz², Alessandro Grecucci³, Stefania Pascut⁴, Franco Fabbro^{2,5}, Cristiano Crescentini² (1 La Sapienza Università di Roma; 2 Università di Udine; 3 Università di Trento; 4 Comune di Udine; 5 Scuola Superiore Sant'Anna, Pisa)

Molti interventi mindfulness-based includono diverse tecniche di meditazione. La letteratura suggerisce che queste tecniche possano agire su differenti processi cognitivi e psicologici, come l'attenzione, il vagare nella mente e la regolazione emotiva. Il presente studio si propone di indagare gli effetti di tre pratiche di mindfulness sulla ruminazione mentale e sulla percezione soggettiva del tempo.

75 studenti universitari sono stati assegnati in modo casuale a una delle seguenti condizioni: meditazione sul respiro, body scan, meditazione sugli stati della mente e una condizione di controllo attivo. I gruppi sperimentali hanno praticato la meditazione quotidianamente e partecipato ad incontri di gruppo settimanali per 8 settimane. Il gruppo di controllo è stato coinvolto nella lettura e nella discussione di un libro sulla meditazione mindfulness. Abbiamo valutato mediante questionari self-report la mindfulness di tratto, la ruminazione e la percezione del tempo dei partecipanti, prima dell'inizio e alla fine dei corsi. Durante il primo assessment abbiamo valutato anche i livelli di ansia, depressione e la personalità dei partecipanti.

Nei gruppi che hanno meditato abbiamo rilevato un significativo miglioramento della mindfulness di tratto rispetto al gruppo di controllo. Tutte e tre le pratiche di mindfulness hanno avuto un effetto benefico sulla consapevolezza dei praticanti. Come previsto, abbiamo riscontrato anche degli effetti differenziali: la meditazione sul respiro si è rivelata la pratica più efficace nel ridurre la tendenza alla ruminazione dei partecipanti e nell'accrescere in loro una visione ottimistica del futuro. Questi risultati possono fornire una utile indicazione per strutturate migliori interventi mindfulness-based volti alla promozione del benessere soggettivo.

Un intervento basato sulla mindfulness aumenta la consapevolezza e il benessere in persone con psicosi?

Giuseppe Petagine, Federico Colombo (Scuola ASIPSE, Milano)

La mindfulness è impiegata nella gestione dello stress e per prevenire le ricadute depressive e ci sono evidenze promettenti per quanto riguarda le psicosi. La componente di Descrizione ha

effetti di mediazione sul benessere eudemonico ed edonico.

Il presente studio vuole verificare se un intervento di gruppo sulla mindfulness può avere effetti sulla consapevolezza negli utenti di una comunità psichiatrica a media protezione.

Il campione è composta da sei adulti (età media 39,6 anni) con diagnosi come disturbo schizofrenico, schizoaffettivo, borderline di personalità o bipolare.

Tutti i soggetti hanno seguito otto sessioni settimanali di gruppo della durata di circa un'ora ciascuna, ripetute a distanza di sei mesi.

Per verificare l'effetto prodotto dall'intervento abbiamo impiegato un disegno sperimentale con un gruppo e più prove (ABAB): la fase di intervento (B) è preceduta e seguita da una fase di osservazione in assenza di trattamento (A) che ha una funzione di controllo, per poi finire con un'ulteriore fase di trattamento (B).

I seguenti questionari self-report sono stati somministrati nei diversi momenti di transizione tra le fasi ABAB: The Italian Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), The Psychap Inventory (PHI-R) e Self-Report Symptom Inventory (SCL-90-R).

Al termine dell'intervento si registra un cambiamento significativo nella scala Psicoticismo del SCL-90 a livello di gruppo. Un'analisi sui singoli soggetti (RCI) evidenzia un cambiamento significativo in due soggetti su sei a livello di consapevolezza (FFMQ) al termine del secondo intervento. Emerge quindi la necessità di prolungare o ripetere l'intervento con persone con psicosi per stabilizzare gli esiti.

EDUCAZIONE

Bambini e Sviluppo in tempo di Covid

Serena Zurma¹, Noemi Giannini² (¹ Comune di Paliano, Istituto Comprensivo Statale di Paliano; ² Comune di Paliano)

Nell'ambito del Servizio Evolutivo Integrato di Comunità, viste le particolari esigenze educative che gli alunni possono manifestare, "per motivi fisici, biologici, sociali, rispetto ai quali è necessario che le scuole offrano adeguata e personalizzata risposta", si è svolta nell'anno 2020-21 l'indagine esplorativa "Bambini e Sviluppo in tempo di Covid" su un gruppo di alunni, di età compresa fra 7 e 11 anni, con Bisogni Educativi Speciali dell'Istituto Comprensivo di Paliano.

In linea con il concetto di impotenza appresa di Seligam, quale abitudine ad interpretare in maniera negativa ciò che succede, al punto che l'individuo pensa di non essere abbastanza capace di affrontare la maggior parte delle cose che accadono nella sua vita arrivando a non tentare nemmeno di affrontarle, si è definita una proposta laboratoriale da remoto per promuovere il benessere soggettivo, le potenzialità individuali e le risorse positive degli alunni BES. Dopo la sensibilizzazione da parte delle insegnanti, i genitori dei bambini BES sono stati incontrati dall'equipe di psicologia scolastica per comprendere le finalità progettuali e fornire il consenso per la partecipazione dei figli.

Dato il senso di fallimento che spesso i bambini BES tendono a sperimentare, attraverso un

intervento sistematico e continuativo, in orario extra-curricolare, ripartiti in piccoli gruppi omogenei per età, i bambini hanno intrapreso un percorso di espressione emotiva, attraverso lo strumento della favola terapeutica. Parallelamente al laboratorio dei bambini, i genitori sono stati incontrati, sempre con modalità da remoto, sia in spazi individuali che di gruppo, per momenti di restituzione personalizzata e supporto psicologico.

ORIENTA ... MENTE

Serena Zurma¹, Giulia Sperandei², Giulia Grandi² (1 Comune di Paliano, Istituto Comprensivo Statale di Paliano; 2 A.Ge Colleferro)

Rispetto alle generazioni precedenti, la scuola del terzo millennio ha fatto un salto evolutivo, gli adolescenti sono più consapevoli, precoci ed intuitivi, non si accontentano di risposte semplicistiche, non sono quindi facili da orientare e indirizzare. Nei ragazzi intorno ai 12-13 anni si determina un cambiamento nella maturazione che durerà fino ai 17 anni circa, la pubertà. Un'età in cui è importante che gli adolescenti prendano conoscenza delle proprie capacità, delle proprie risorse, degli obiettivi da raggiungere e inizino a trovare strategie per superare gli inevitabili conflitti nei confronti della scuola. L'orientamento, in questo momento della vita, si prefigura come opportunità per avviare un processo di maturazione delle scelte formative, professionali e di vita per attivarsi in una ricerca della propria identità e strutturare una propria personalità.

In un tempo caratterizzato dalla pandemia da Covid 19, con un campione di circa 100 studenti di 13 anni dell'Istituto Comprensivo di Paliano (FR), in transizione alla scuola secondaria di secondo grado, si è guardato al valore della psicologia positiva nella progettazione di interventi di orientamento scolastico, attraverso la *metafora del germoglio*. Focalizzandosi sui tre fattori *dell'autostima*, chi sono e cosa voglio, della *speranza*, progettualità per il futuro ed infine dell'*ottimismo* come atteggiamento positivo nei confronti della realtà del momento storico, lo studente ha acquisito un giudizio positivo di sé.

In continuità con un modello di buone pratiche, il progetto ha rappresentato un viaggio di scoperta nella vita adolescenziale scolastica, delineandosi propedeutico all'approfondimento della dimensione affettivo relazionale dei ragazzi esposti all'emergenza sanitaria.

Valori personali e soft-skills in un gruppo di studenti universitari: quale associazione?

Claudia Russo¹, Irene Culcasi¹, Daniela Barni², Maria Cinque¹ (1Università LUMSA, Roma; 2Università di Bergamo)

Le soft-skills rappresentano un insieme di attitudini cognitive, metacognitive, personali e interpersonali, che consentono agli individui di gestire efficacemente le sfide della vita

personale, scolastica e professionale. Esse vengono generalmente raggruppate in tre macroaree: intrapersonale (leadership, autovalutazione, adattabilità e flessibilità), interpersonale (comunicazione, lavoro di gruppo, risoluzione dei conflitti e negoziazione) e metodologica (capacità di apprendere, capacità di analisi, creazione e innovazione e problem solving). Numerose ricerche sono state dedicate all'individuazione dei fattori, individuali e contestuali, capaci di promuovere le soft-skills. Lo scopo del presente lavoro è quello di analizzare in che misura i valori personali (apertura al cambiamento, autotrascendenza, conservazione, autopromozione), in qualità di principi guida nella vita, possano contribuire a una tale promozione. Nonostante i valori si siano mostrati predittori significativi di attitudini, atteggiamenti e comportamenti, essi sono stati scarsamente indagati in relazione alle soft-skills. Lo studio ha coinvolto 290 studenti universitari (F=79.4%; età media=23.03, DS=3.36), i quali hanno compilato un questionario composto dal Portrait Values Questionnaire e dalle sottoscale relative all'area intrapersonale, interpersonale e metodologica dell'ERASMUS+ K2 e Lene4work Scale. I risultati dell'analisi di correlazione r di Pearson hanno mostrato associazioni positive e significative, in linea con le motivazioni sottostanti ciascuna categoria valoriale: i valori dell'apertura al cambiamento e dell'autotrascendenza sono associati con tutte le soft-skills. La conservazione è legata significativamente con le soft-skills interpersonali (comunicazione, lavoro di gruppo e risoluzione dei conflitti), mentre l'autopromozione è legata alla comunicazione, negoziazione, leadership, autovalutazione e capacità di analisi. Saranno discusse le implicazioni educative dei risultati e le future linee di ricerca.

La mediazione dell'orientamento al futuro sulla relazione tra autoefficacia e motivazione allo studio in un campione di studenti universitari

Paolo Bozzato (Università dell'Insubria)

La letteratura ha ampiamente documentato che le convinzioni di efficacia nell'autoregolazione dell'apprendimento e nell'organizzazione dello studio influenzano notevolmente la motivazione a studiare. La ricerca ha anche identificato una relazione tra l'orientamento al futuro (la tendenza ad immaginare e a progettare il proprio futuro) e la motivazione scolastica. Sulla base di queste premesse, è sembrato ragionevole ipotizzare che l'orientamento al futuro relativo ai propri studi abbia un ruolo di mediatore nella relazione tra autoefficacia e motivazione scolastica. La ricerca ha coinvolto 1.008 studenti universitari (49,1% maschi; 19-23 anni; $M=20,23$ $D.S.=0,97$) che hanno compilato un questionario online con le versioni italiane della Scala di Autoefficacia Scolastica Percepita, la Scala di Motivazione Accademica e la Scala dell'Istruzione Futura del Questionario della Prospettiva del Corso di Vita. Controllando le variabili "età" e "corso di laurea", una path analysis ha dimostrato che l'orientamento al futuro media totalmente la relazione tra autoefficacia e motivazione estrinseca allo studio, parzialmente quella tra autoefficacia e motivazione intrinseca. Gli studenti con elevati livelli di autoefficacia scolastica tendono, in genere, a pensare e a progettare di più i propri studi futuri e sono quelli con maggior motivazione allo studio. I

risultati ottenuti identificano l'orientamento al futuro come un potenziale per promuovere la motivazione allo studio, fornendo importanti indicazioni sia a docenti che a psicologi che operano nei servizi di counselling delle università.

Studiare felicità e benessere aiuta a migliorarli? Una rilevazione condotta con studenti universitari iscritti ad un laboratorio sul tema

Marta Casonato^{1,2}, Angela Fedi¹, Diego Mariani², Luca Streri² (1 Università di Torino, 2 Movimento Mezzopieno)

Il contributo intende presentare i risultati di una rilevazione condotta con gli studenti iscritti ad un laboratorio condotto presso l'Università di Torino dal titolo "Contesti e strumenti per il benessere e la felicità". I 13 studenti partecipanti (85% femmine; range età 21-24 anni), iscritti al primo anno della laurea magistrale in Psicologia del lavoro e delle organizzazioni, hanno compilato all'inizio e al termine delle 40 ore di laboratorio la versione italiana dei seguenti strumenti: Eudamonic and Hedonic Happiness Investigation (EHHI; Delle Fave et al., 2001), Mental Health Continuum (MHC-SF; Keyes, 2009), Meaning in Life Questionnaire (MLQ, Steger et al., 2006), SLWS (Diener et al., 1985), Quality of life Ladder.

Il laboratorio, sviluppato nell'arco di poco più di due mesi, oltre ad avere l'obiettivo di introdurre gli studenti alla psicologia positiva ha anche proposto testimonianze di esperienze in diversi contesti in cui si promuova il benessere degli individui (dalla dimensione civica a quella individuale, da quella aziendale a quella educativa).

Al termine di ogni incontro è stata presentata agli studenti una pratica derivata dalla psicologia positiva, con la proposta di portarla avanti, individualmente, nel corso della settimana. Questo aspetto esperienziale, presentato con lo slogan "dalle parole ai passi", ha attivato gli studenti attraverso varie pratiche, fra le quali il rilassamento psico-fisico, l'auto-osservazione dei propri valori e degli aspetti significativi delle proprie giornate, la cura della dimensione civica. La componente esperienziale, condotta in collaborazione con il movimento Mezzopieno, è stata introdotta dal terzo incontro fino al decimo e ha previsto sempre uno spazio di discussione in piccolo gruppo dell'esperienza.

Il contributo presenterà l'esperienza e i risultati ottenuti nella misurazione pre-post dei livelli di felicità degli studenti.

SALUTE

La qualità del sonno delle donne a un anno dall'inizio della pandemia: il ruolo di ruminazione, self-compassion e felicità soggettiva.

Stefania Balzarotti, Semira Tagliabue, Ilaria Telazzi (Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano)

Il sonno è considerato un aspetto importante del benessere e della salute dell'individuo. Studi precedenti indicano che stress e propensione alla ruminazione sono predittori di una cattiva qualità del sonno; tuttavia, meno indagato è il ruolo protettivo delle emozioni positive e di stili di regolazione più adattivi, in particolare della self-compassion. Il presente studio si propone di indagare l'associazione tra propensione individuale alla ruminazione, self-compassion, felicità soggettiva da un lato e qualità del sonno dall'altro, attraverso la mediazione di stress ed emozioni positive percepiti nel mese precedente alla rilevazione in un campione di donne a un anno dall'inizio della pandemia.

170 donne (età: 18-65; M=40.9; DS=15.2) hanno partecipato allo studio diaristico che ha previsto la somministrazione di un questionario iniziale e una compilazione diaristica della durata di sei giorni. Vengono qui presentati i risultati relativi al questionario iniziale che includeva la Ruminative Response Scale (RSS), la Self-Compassion Scale (SCS), la Subjective Happiness Scale (SHS), il Positive Affect and Negative Affect Schedule (PANAS), la Perceived Stress Scale (PSS), e infine il Pittsburgh Sleep Quality Index. È stata condotta una path analysis utilizzando Amos v.21.

I risultati mostrano che lo stress è associato a minor qualità del sonno, mentre le emozioni positive non mostrano legami significativi. La ruminazione si associa a maggior stress percepito, mentre self-compassion e felicità soggettiva a minore stress. Ruminazione e self-compassion mostrano inoltre un effetto indiretto sulla qualità del sonno attraverso la mediazione dello stress. La self-compassion potrebbe dunque avere un effetto benefico sulla qualità del sonno.

Fare rinunce per il “bene” altrui ai tempi della pandemia: emozioni positive, blaming others e credenze cospirazioniste

Giorgia Brienza, Paola Iannello, Stefania Balzarotti (Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano)

Adottare comportamenti rispettosi delle restrizioni sanitarie legate alla pandemia Covid-19 può richiedere di compiere rinunce/sacrifici. Dover rinunciare a qualcosa di desiderato può suscitare tristezza e rabbia, ma anche orgoglio o sollievo per aver contribuito al bene e alla salute di qualcun altro. Il presente lavoro indaga se le emozioni positive legate alla rinuncia e la propensione a metterla in atto variano in relazione al contesto e al beneficiario del sacrificio, considerando il possibile ruolo mediatore della tendenza a incolpare gli altri e ad avere credenze cospirazioniste.

66 partecipanti hanno compilato due questionari online, con rilevazione delle differenze individuali nella regolazione emotiva e nel cospirazionismo e 12 scenari creati ad hoc in cui il protagonista deve compiere una rinuncia per il “bene” altrui (di un proprio caro o di tutti) in contesto Covid-19 o Non-Covid19. Al partecipante veniva chiesto di valutare che cosa avrebbe fatto al suo posto.

Dai risultati emerge che i partecipanti giudicano che i sacrifici nel contesto Covid-19

provocano minori livelli di emozioni positive rispetto a rinunce compiute in altri contesti. In tutti i contesti, le emozioni positive si associano a una maggior propensione alla rinuncia. La propensione a rinunciare per il “bene comune” è inferiore se si tratta di una rinuncia richiesta dalle restrizioni Covid-19. Negli scenari Covid-19, la tendenza a incolpare gli altri e le credenze cospirazioniste circa la propria salute e libertà si associano a maggiore propensione a non compiere sacrifici. Tale effetto è mediato dall’esperienza di emozioni negative, ma non di quelle positive.

Telemedicina e pedagogia dell’emergenza: opportunità per sviluppare competenze sistemiche dei medici per approcciare le condizioni di vulnerabilità e fragilità.

Alfredo Cesario, Andrea Vannucci, Leonardo Calò, Sergio Pillon, Mirko Manchia; Giuseppe Fradella; Oscar Nicolaus, Maurizio Turturo, Daniele Segnini, Enrico Peterle, Stefano Ivis, Christian Pristipino, Sergio Boria, Laura Cancellara, Marika D’Oria (Consiglio Direttivo Associazione Italiana di Medicina e Sanità Sistemica (ASSIMSS), Roma)

La diffusione pandemica SARS-CoV-2 ha impellentemente richiesto cambiamenti sostanziali e situazionali al mondo della sanità, imponendo, il mandato urgente di ripensare, adattare, riorganizzare e innovare le proprie modalità di erogazione delle cure. L’interazione con l’ecosistema digitale ha accelerato l’utilizzo di strumenti telemedicali consentendo, da una parte, di erogare servizi di cura verso quei pazienti impossibilitati a recarsi in ospedale, d’altra parte, ha richiesto ai medici di sviluppare nuove competenze in tempi rapidi. Inoltre, la virtualizzazione del setting clinico ha consentito di sviluppare forme innovative di comunicazione, relazione e cura, spingendo a trovare nuovi significati per spazi, tempi, ritmi e migrazioni del setting (sia in presenza sia online). Per sfruttare pienamente queste opportunità, diventa cruciale in questa cornice focalizzare lo sviluppo di competenze sistemiche per i medici, al fine di favorire la resilienza dei pazienti, specialmente se in condizioni di vulnerabilità e fragilità. In particolare, la mappatura del sistema di riferimento del paziente, l’analisi dei contesti, la lettura del sistema organizzativo, lo sviluppo di strumenti meta-cognitivi, l’ascolto attivo, l’ipotizzazione, la circolarità, possono aiutare a promuovere il benessere psicologico positivo, stimolando relazioni interpersonali e attivando risorse territoriali adeguate. Al fine di implementare programmi pedagogici specifici, partendo da un’analisi della letteratura, questo poster illustra quali competenze siano richieste ai medici per poter effettuare servizi di telemedicina e quali competenze sistemiche, in un’ottica Life Long Learning, possono integrare le precedenti per promuovere il benessere olistico dei pazienti e della collettività (es. ascolto empatico, attenzione alla dimensione emotivo-affettiva, socio-relazionale e al linguaggio corporeo-cinestetico).

LAVORO

Psicoterapeuti si cresce: uno studio trasversale sull'autostima, il benessere personale e l'autoefficacia degli psicoterapeuti CBT in formazione

Carlo Ratti, Barbara Di Branco, Annamaria Arvati, Fabiola Salmi, Alessandra D'Abramo, Federico Colombo, Anna Meneghelli (Scuola ASIPSE, Milano)

La formazione in psicoterapia in Italia è in gran parte affidate alle scuole di specializzazione post-laurea riconosciute dal MIUR. La Scuola ASIPSE di Milano permette di specializzarsi in Psicoterapia Cognitivo Comportamentale: la formazione quadriennale include approfondimenti teorici, training che coinvolgono ogni specializzando in un percorso di cambiamento personale e supervisione del lavoro clinico.

L'obiettivo della ricerca è di osservare la ricaduta del percorso formativo sugli specializzandi e sui neo-terapeuti in alcune rilevanti dimensioni relative al benessere personale per verificare l'ipotesi che tale percorso faciliti la crescita personale oltre quella professionale. Infatti, è importante per un futuro psicoterapeuta raggiungere un buon livello di benessere ed equilibrio per gestire le sfide tipiche della professione.

Il campione della ricerca (N=70) include sia gli specializzandi sia i neo-specializzati ed è stato suddiviso in tre sottogruppi in base al livello formativo raggiunto. A tutti i partecipanti è stata somministrata una batteria di questionari self-report per rilevare l'autostima (*Basic Self-esteem Scale*), l'assertività (*Scale for Interpersonal Behavior*) l'ottimismo (*Attributional Style Questionnaire*), la soddisfazione di vita (*Satisfaction With Life Scale*), il benessere psicologico (*Psychological Well-being Scales*) e l'autoefficacia (*Therapists' Self-Efficacy for CBT Dissemination*).

I risultati evidenziano che l'autostima svolge un ruolo importante per il benessere psicologico e correla significativamente con la soddisfazione di vita. Inoltre il senso di autoefficacia come terapeuti si distribuisce in modo crescente con il progredire del percorso formativo.

In sintesi il corso di formazione per futuri terapeuti CBT si associa sia con la crescita professionale sia con quella personale degli specializzandi.

Il modello sull'equilibrio lavoro-famiglia di Greenhaus e Allen: verifica empirica mediante un'indagine longitudinale

Alfonso Landolfi¹, Assunta De Rosa¹, Chiara Bernuzzi², Alessandro Lo Presti¹ (¹ Università della Campania "Luigi Vanvitelli", Caserta; ² Università di Pavia)

Il presente studio ha l'obiettivo di valutare gli antecedenti dell'equilibrio lavoro-famiglia (ELF) coerentemente con il modello concettuale di Greenhaus e Allen (2011) che vede l'ELF come il punto finale di una sequenza di variabili che parte dalle caratteristiche lavorative e familiari, passa per l'arricchimento e il conflitto lavoro-famiglia e famiglia-lavoro, fino alla

soddisfazione lavorativa e familiare.

È stato coinvolto un campione di 568 lavoratori dipendenti, per mezzo di uno studio longitudinale, con due tempi di rilevazione, che richiedeva la compilazione di due questionari self-report. Al tempo 1 sono stati rilevate le core self-evaluations, le caratteristiche lavorative e familiari, nonché l'arricchimento e il conflitto lavoro-famiglia e famiglia-lavoro. Al tempo 2, circa 3 mesi dopo, sono stati rilevati la soddisfazione lavorativa e familiare, nonché l'ELF. I dati ottenuti sono stati analizzati mediante modelli di equazioni strutturali.

I risultati hanno parzialmente confermato il modello concettuale: l'arricchimento e il conflitto lavoro-famiglia predicevano la soddisfazione familiare, che ha anche mediato la loro associazione con l'ELF. Le ipotesi di ricerca inerenti la direzione famiglia-lavoro non hanno invece trovato riscontro empirico.

Le ipotesi sulle associazioni tra richieste e risorse familiari e lavorative, conflitto e arricchimento in entrambe le direzioni e il ruolo moderatore delle auto-valutazioni fondamentali sono state parzialmente confermate.

I risultati ottenuti suggeriscono che le organizzazioni dovrebbero effettuare valutazioni periodiche circa le dinamiche inerenti l'interfaccia lavoro-famiglia dei propri dipendenti al fine di ridurre i conflitti e promuovere l'arricchimento, anche mediante l'implementazione di interventi (formazione, mentoring, flessibilità lavorativa) volti a incoraggiare la conciliazione lavoro-famiglia.

Diventare occupabili. Uno studio longitudinale su persone alla ricerca di un lavoro.

Alessandro Lo Presti¹, Assunta De Rosa¹, Chiara Bernuzzi², Alfonso Landolfi¹ (¹ Università della Campania "Luigi Vanvitelli", ² Università di Pavia)

Questo studio ha l'obiettivo di valutare il potenziale predittivo differenziale di una serie di antecedenti dell'occupabilità, sulla base del modello concettuale sviluppato da Lo Presti e Pluviano (2016) che definisce l'occupabilità come una risorsa individuale utile per lo sviluppo di carriera, potenzialmente predetta da tre cluster di antecedenti: esperienze lavorative e formative, eventi e circostanze della vita, disposizioni individuali.

È stato coinvolto un campione di 263 persone alla ricerca di un lavoro, utenti di Centri per l'Impiego, per mezzo di uno studio longitudinale, con due tempi di rilevazione, che richiedeva la compilazione di due questionari self-report. Al tempo 1 sono stati rilevati cinque predittori riconducibili ai tre cluster summenzionati. Al tempo 2, circa 3 mesi dopo, è stata rilevata l'occupabilità. I dati ottenuti sono stati analizzati mediante analisi della dominanza.

I risultati hanno rivelato che l'occupabilità era predetta in modo più determinante da: la personalità proattiva, le core self-evaluations, e il livello educativo, piuttosto che dalla cultura organizzativa dell'occupabilità, il sostegno familiare all'occupabilità, le precedenti esperienze lavorative.

I risultati ottenuti permettono di comprendere più accuratamente l'importanza differenziale

delle tre categorie di antecedenti che possono contribuire a determinare l'occupabilità delle persone alla ricerca di un lavoro, in quanto gruppo di individui particolarmente vulnerabili nel mercato del lavoro.

Da un punto di vista pratico, i risultati del presente studio potrebbero essere utili per la progettazione e la gestione di programmi di intervento (e.g., orientamento, career counseling, empowerment) miranti alla promozione dell'occupabilità individuale, contribuendo auspicabilmente alla riduzione delle conseguenze negative associate alla disoccupazione.

Benessere organizzativo: il ruolo del perdono sulla soddisfazione lavorativa

Beatrice Maria Mola¹, Daniel Lumera², Ilaria Buonomo¹ (1 LUMSA, Roma, 2 International School of Forgiveness)

Nonostante alcuni studi dimostrino la centralità delle skills orientate all'interconnessione e alla reciprocità nel garantire un vantaggio competitivo per le organizzazioni, molte aziende sono restie a valorizzare questi aspetti e inserirli nel proprio sistema culturale. Allo stesso tempo, questo tipo di risorse può beneficiare l'esperienza soggettiva al lavoro, influenzando positivamente le credenze e gli atteggiamenti verso le proprie attività e il proprio contesto lavorativo, come la soddisfazione lavorativa. Perciò si è scelto di esplorare il ruolo del perdono e, in particolare, del perdono di sé, nella relazione tra salute psicofisica generale e soddisfazione lavorativa.

La letteratura indica infatti che la salute generale rappresenti un antecedente della soddisfazione lavorativa e renda le persone più inclini al perdono di sé. Pertanto ci si attende che il perdono di sé funga da mediatore nella relazione tra salute e soddisfazione al lavoro.

Centottanta partecipanti (Femmine=86.7%), che hanno praticato durante una formazione dell'International School of Forgiveness le tecniche di perdono del metodo My Life Design è ideato da Daniel Lumera, hanno compilato tre questionari: il GHQ-12 (salute psicofisica generale), HFS (perdono di sé) e un indice ad hoc per la soddisfazione lavorativa.

I risultati mostrano che il perdono di sé media parzialmente la relazione tra salute generale e soddisfazione lavorativa (effetto diretto: $F=13.19$, $p=.00$, $R^2=.07$; effetto mediato: $F=16.37$, $p=.00$, $R^2=15.6$).

Tali risultati suggeriscono che l'inserimento di training sul perdono all'interno delle organizzazioni possa avere conseguenze positive sulla produttività lavorativa e sul successo aziendale, oltre che sulla salute e sulla qualità della vita dei dipendenti.

All You Need Is Flow: Tecniche di management positive

Renzo Ardiccioni (Le Mans Université, Francia)

Negli ultimi anni l'interesse per la psicologia positiva è cresciuto rapidamente, insieme alla diffusione dei principi su come sviluppare le proprie forze nelle sfide della vita quotidiana,

nell'obiettivo di sfruttare al meglio il proprio potenziale. È nello stesso interesse di direttori e manager investire tempo ed energie per migliorare la qualità di vita delle imprese. Risulta un bisogno reale di fornire al contempo servizi e prodotti di alta qualità, senza pertanto sovraccaricare emozionalmente i dipendenti, ma anzi favorendone lo sviluppo di creatività e motivazione, in un mondo del lavoro sempre più stressante. I manager hanno un ruolo chiave nell'aiutare i dipendenti a far uso del loro intero potenziale, sviluppare i loro talenti e sentirsi coinvolti nel successo e nella soddisfazione generale all'interno dell'azienda o dell'organizzazione. Il "management positivo" è innanzitutto un'attitudine di ottimismo, che abbia considerazione e rispetto per l'individuo, per il suo benessere e il suo impegno. Per indagare queste nuove tecniche di management, in un progetto di ricerca del Dipartimento GEA (Gestione Aziendale) alla Le Mans Université, abbiamo preso il polso della situazione nella regione della Sarthe, in Francia. Obiettivo del progetto era di rispondere alla domanda sui vantaggi del management positivo nelle organizzazioni aziendali del territorio. La suddetta ricerca ha rilevato l'interesse dell'applicazione del management positivo al nostro livello locale. È possibile oggi un più ampio sviluppo e un'estensione della pratica del management positivo a più livelli e in campi diversi, magari con tecniche appropriate al contesto.

Workshop

EDUCARE ALLA RESILIENZA

Elena Carelli e Alice Lizzori (Università di Pavia)

Si presenterà il costrutto della resilienza nella sua evoluzione, dall'attenzione alla sfera individuale fino alle più recenti evidenze di una resilienza multidimensionale, dinamica, sistemica ed ecologica. Verranno esaminati i fattori di rischio e di protezione legati alla resilienza. Verranno presentati esempi di interventi per promuovere la resilienza e il benessere psicologico, secondo le sei dimensioni del modello di Carol Ryff, classificandoli per strategie e destinatari e proposti modelli di intervento già sperimentati con bambini e adolescenti. Inoltre, si prevede uno spazio di approfondimento rispetto alla promozione della resilienza di docenti ed operatori in ambito educativo.

Verranno proposti spunti, metodologie e strumenti di lavoro per progettare attività sul tema della resilienza e del benessere psicologico rivolte a persone di età compresa tra i 5 e i 13 anni, con l'obiettivo di fornire ai partecipanti gli strumenti per sviluppare ed accrescere nei bambini le competenze socio-emotive e la resilienza, i comportamenti positivi e prosociali, lo sviluppo di relazioni interpersonali costruttive e supportive e, più in generale, la salute mentale e il benessere. Particolare attenzione sarà dedicata ai bambini con Bisogni Educativi Speciali (BES) per favorirne l'inclusione e migliorarne il successo scolastico, l'impegno, la motivazione e l'apprendimento.

INVECCHIAMENTO POSITIVO: TEORIE E PRATICHE PER UNA FELICE LONGEVITÀ

Rita D'Alfonso (Società Italiana di Psicologia Positiva)

La rivoluzione demografica degli ultimi decenni ha indotto ad analizzare i fattori bio-psico-sociali legati ai processi di invecchiamento e in particolare quelli che possono promuovere un Invecchiamento Positivo.

Il concetto di Invecchiamento Positivo si inserisce nella prospettiva di sviluppo lungo l'intero ciclo di vita, sottolineando potenzialità e risorse proprie di ogni età, in opposizione a stereotipi legati all'ageismo, cioè la discriminazione di una persona in base alla sua età.

In una dimensione agenzica e non passiva dell'età anziana, il workshop propone un'analisi dei più importanti studi relativi all'Invecchiamento Positivo, mostrando i risvolti operativi che possono essere suggeriti dai differenti approcci.

Saranno presentati diversi contributi, la teoria della Selezione Socio-Emozionale della Carstensen, gli studi sull'Invecchiamento di Successo di Rowe e Khan, i fondamentali contributi di Paul Baltes sull'Invecchiamento Ottimale, le ricerche sulla proattività di Kahana e Zahng e le analisi più recenti di Ryff e Zambianchi, che sottolineano l'importanza del senso di direzionalità e progettualità di vita, per mantenere l'integrazione alla vita sociale, la prospettiva di crescita e sviluppo personale, componenti del benessere psicologico eudaimonico.

Particolare attenzione sarà dedicata al ruolo esercitato dalle abilità di organizzazione e di consapevolezza temporale (integrazione tra passato, presente, futuro) per rapportarsi in modo costruttivo all'esperienza del trascorrere del tempo ed essere in grado di progettare in senso positivo la propria biografia, componente essenziale di una felice longevità