

BOOK OF ABSTRACTS

Giornate Nazionali di Psicologia Positiva

X Edizione

**DALLA TEORIA ALL'APPLICAZIONE:
QUALI EVIDENZE DALLA PSICOLOGIA
POSITIVA?**

Roma, 9-10 giugno 2017

**LUMSA
Dipartimento di Scienze Umane
Borgo S. Angelo, 13
Piazza delle Vaschette, 101**

Comitato Scientifico: Ottavia Albanese (Università di Milano-Bicocca), Daniela Barni (Università LUMSA), Paula Benevene (Università LUMSA), Marta Bassi (Università di Milano), Marco Cacioppo (Università LUMSA), Vincenzo Caretti (Università LUMSA), Federico Colombo (Scuola Asipse di Milano), Beatrice Corsale (Scuola Asipse di Milano), Andrea Crocetti (Scuola Asipse di Milano), Antonella Delle Fave (Università di Milano), Simona De Stasio (Università LUMSA), Andrea Fianco (Università di Milano), Caterina Fiorilli (Università LUMSA), Hilde E. Nafstad (Università di Oslo), Spiridione Masaraki (Scuola Asipse di Milano), Chiara Ruini (Università di Bologna), Massimiliano Scopelliti (Università LUMSA), Marta Scrignarò (Università di Milano-Bicocca).

Comitato Organizzatore (Dipartimento di Scienze Umane, Università LUMSA): Paula Benevene, Caterina Fiorilli, Simona De Stasio.

Segretaria Organizzativa LUMSA: Chiara Bartoli, Francesca Boldrini, Carmen Carpentieri, Laura Compagnucci, Silvia Falcone, Roberta Migliorato, Benedetta Ragni, Elisa Raniti, Maria Cristina Rappazzo, Francesca Sabatino.

Segretaria Organizzativa SIPP: Francesca Dell'Amore.

Email: convegno@psicologiapositiva.it

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

ISBN 978-88-906588-6-0

Comunicazioni orali

Main lecture

PURSUING VIRTUES, HOPES AND MEANING SYSTEMS: HOW THE OSLO IDEOLOGY PROJECT HAS AND IS STUDYING THESE ISSUES AT MICRO AND MACRO LEVEL

Hilde E. Nafstad (University of Oslo, Norvegia)

Mainstream psychology has widely accepted the motive of self-interest, neglecting social embeddedness and the psychological reality of virtues and the motive of altruism. Due to today's predominant neoliberal ideology, people find themselves in a world defined by a globalized strong neoliberal ideology claiming freedom from others, self-fulfillment and consumerism. Using longitudinal as well as culturally diversified databases of language, the Oslo Ideology Project has been mapping out belief systems about own wellbeing versus the wellbeing of others and community in different societies.

Explicitly and implicitly our studies examine how different cultures and societies recognize, facilitate and bolster civic virtues and changes in them across time. There is a social dialectic or reciprocal relationship between individuals and society/culture. In studies of young people in different cultures and nations our aim was to analyze if and how globalizing neoliberalism shaped and formed young people's selves and defined their hopes and worries for the future.

A rehabilitation program for young offenders based on positive psychology's strengths and empowering of lifestyles agenda has been followed during a ten years' period. The program itself as well as the young offenders' individual developments toward good and responsible citizenships have been analyzed. Each year a class of our master students in community psychology participate as assistants in this program to establish an active learning environment adding practical evidence to all the theoretical concepts and to facilitate their understanding of the reciprocal relation between individuals and society.

Simposi

IL BENESSERE A SCUOLA E NEI SERVIZI EDUCATIVI: UNA SFIDA POSSIBILE?

Proponenti: Simona De Stasio e Caterina Fiorilli

Discussant: Simona De Stasio

CASPER: un'esperienza di comunità di apprendimento professionale nella scuola superiore del Canton Ticino

Loredana Addimando, Michele Egloff (Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana-SUPSI)

Lo studio delle Comunità di Apprendimento Professionale (CAP) è in crescita e la comunità accademica a livello internazionale sempre di più si interroga sull'impatto delle CAP nella professione docente. A livello europeo, anche la Commissione Europea (2010) evidenzia il bisogno di pensare a dispositivi formativi in grado di facilitare i processi di apprendimento tra pari, tanto negli adulti quanto negli studenti. Il presente progetto si inserisce all'interno del più ampio progetto di Ricerca-azione denominato Casper (comunità di apprendimento professionale per l'insegnamento delle scienze) che, nel solco della tradizione delle ricerche qualitative caratterizzate da processi virtuosi di intervento e riflessione sulle azioni intraprese, è finalizzato alla costruzione partecipata di una CAP interdisciplinare sull'insegnamento delle scienze sperimentali.

Il progetto coinvolge circa 500 docenti raggruppati per gruppi interscolastici ciascuno coordinato da tre docenti referenti. Non si tratta, in questo caso, di facilitare atti isolati di collaborazione fra docenti, quanto piuttosto di concorrere a creare una cultura globale dell'insegnamento che faccia della collaborazione un elemento continuo e focalizzato criticamente sull'esame delle pratiche miranti a migliorare l'apprendimento. In questo senso, il CIRSE (Centro Innovazione e Ricerca sui Sistemi Educativi) affianca la sperimentazione condotte in tutte le scuole superiori del Canton Ticino (Svizzera) con attività di monitoraggio situazionale, con l'intenzione di arricchire le riflessioni dei responsabili del progetto e raccogliere le percezioni dei partecipanti circa l'andamento della sperimentazione.

I risultati attesi vertono sulla possibilità caratterizzare in maniera specifica il ruolo e il peso che le diverse attività assumono per i docenti chiamati a ripensare alla pratica professionale in termini interdisciplinari e innovativi. Inoltre ci si aspetta di lavorare alla realizzazione di un modus operandi sostenibile nel tempo che, partendo da premesse teoriche solide ed evidenze empiriche consolidate a proposito delle CAP, possa configurarsi come una modalità di lavoro nuova, valida e affidabile per la condivisione di evidenze e innovazioni tra i docenti nel contesto ticinese. Ciò è da considerarsi importante perché la valutazione delle sperimentazioni nelle pratiche professionali dei docenti resta, a livello locale, una "zona grigia" su cui è ancora necessario produrre conoscenza.

Effetto delle relazioni nella comunità scolastica sul benessere percepito dagli insegnanti

Ilaria Buonomo, Marilena Fatigante (La Sapienza-Università di Roma)

La percezione del benessere da parte dei docenti è influenzata da aspetti individuali (storia professionale e personale, competenze relazionali, senso di autoefficacia) e contestuali, particolarmente, relativi alla comunità scolastica (micropolitica scolastica e relazioni lavorative). Il contributo si propone di verificare la relazione tra alcune di queste variabili e la percezione delle emozioni positive e negative relative al ruolo professionale e alla pratica in classe in un gruppo di docenti di una scuola secondaria di II grado (N=41; età media=54.17, DS=7.19).

È stata condotta una ricerca multimetodo che ha combinato la somministrazione di questionari self-report e la realizzazione di interviste semi-strutturate ad un sotto-gruppo degli insegnanti partecipanti. Alcuni dei self-report somministrati valutavano: rischio di burnout (CBI; Kristensen et al., 2005; traduzione italiana Fiorilli et al., 2015); emozioni relative al ruolo e alla pratica professionale (batteria MESI; Moè et al., 2010); autoefficacia collettiva (Scala di Autoefficacia collettiva; Caprara, 2005). Le interviste semi-strutturate vertevano invece su due macro-aree: a) l'esperienza generale di insegnamento e il benessere personale a scuola; b) i vissuti e le rappresentazioni delle relazioni scolastiche con studenti, colleghi e dirigenza.

Coerentemente con i dati quantitativi, dalle rappresentazioni del benessere emerse nelle interviste si evidenzia una specificità nell'identificare vissuti positivi in classe e negativi o conflittuali nella relazione con i colleghi e con l'organizzazione scolastica in generale. È quindi possibile che i docenti rispondano alle criticità organizzative con risorse scaturite dall'esperienza personale e di lavoro in classe. Si illustreranno i risultati e le implicazioni pratiche e di ricerca.

Il caring delle relazioni e l'engagement in un gruppo di insegnanti: quali relazioni?

Simona De Stasio¹, Paula Benevene¹, Ilaria Buonomo² (1Università di Roma-LUMSA, 2La Sapienza-Università di Roma)

La letteratura mostra come sentirsi valorizzati e oggetto di attenzioni da parte dei colleghi e dei dirigenti aumenta l'investimento e la soddisfazione lavorativa dei docenti a scuola. Viene evidenziato inoltre come la compassione esperita tra gli insegnanti possa promuovere sensazioni di connessione emotiva a lavoro e contribuire a consolidare nessi tra il supporto organizzativo e l'investimento sul lavoro. Ci è sembrato interessante focalizzare la nostra

attenzione sulla possibile influenza dei fattori di caring a lavoro e delle strategie di coregolazione sull'engagement degli insegnanti.

Obiettivo del presente studio è indagare le relazioni tra engagement, compassione, strategie proattive auto ed etero regolative, autoefficacia collettiva e senso di benessere soggettivo. Il gruppo si compone di N=156 insegnanti (89% donne, età media M= 48.5; DS=7.88). Sono stati somministrati l'UWES-17 (Schaufeli, 2003), la Santa Clara Brief Compassion Scale (Sprecher & Fehr, 2005), la Proactive Strategy Scale (Salmela-Aro, 2009), la Scala di Autoefficacia Collettiva (Caprara, 2001) e la Subjective Happiness Scale (Lyuborminsky & Lepper, 1999).

In linea con gli obiettivi prefissati, sono state effettuate matrici di correlazione tra le variabili studio e un modello di regressione gerarchica. Il modello di regressione spiega il 34% della variabilità del fenomeno studiato nel suddetto gruppo di insegnanti.

In linea con gli obiettivi prefissati, sono state effettuate matrici di correlazione tra le variabili studio e un modello di regressione gerarchica. Il modello di regressione spiega il 34% della variabilità del fenomeno studiato nel suddetto gruppo di insegnanti.

I principali risultati evidenziano come, a parità di aspetti di benessere soggettivo e di strategie auto regolative in classe, il senso di compassione ($\beta=.292$; $p=.000$) e le strategie proattive coregolative ($\beta=.290$; $p=.000$) aumentino la probabilità dei docenti di avere maggior engagement a scuola.

Verranno analizzate le implicazioni educative alla luce dei risultati emersi.

Teorie costruttiviste dell'intelligenza e soddisfazione professionale. Una ricerca con insegnanti italiani

Caterina Fiorilli¹, Piera Gabola², Alessandro Pepe³, Ottavia Albanese³ (1Università di Roma-LUMSA; 2Haute Ecole Pédagogique, Losanna, Svizzera; 3Università degli Studi Milano-Bicocca)

Le concezioni costruttiviste che gli insegnanti hanno circa l'intelligenza dei propri alunni svolgono un ruolo positivo sul rendimento degli stessi innescando un virtuoso processo di motivazione alla riuscita. L'insegnante con una teoria costruttivista dell'intelligenza confida nel potenziale di sviluppo degli alunni e considera i fallimenti transitori. Meno indagato è il ruolo predittivo della concezione costruttivista dello sviluppo dell'intelligenza sul senso di efficacia della professione di insegnante.

Lo studio intende verificare l'ipotesi secondo cui insegnanti con concezioni costruttiviste hanno maggiore probabilità di mantenere alta la soddisfazione professionale. I partecipanti sono 317 insegnanti di ogni ordine e grado (M=45,5; DS=3,224). Gli insegnanti hanno risposto a due questionari standardizzati: la scala Soddisfazione personale del Maslach Burnout Inventory (Maslack e Jackson, 1986) e la Scala delle Concezioni Costruttiviste dell'Intelligenza (Albanese et al., 2008). Sono state realizzate matrici delle correlazioni e un modello gerarchico di regressione. I risultati confermano l'ipotesi principale: gli insegnanti con una visione costruttivista dell'intelligenza dei propri alunni hanno una maggiore probabilità di

raggiungere un'elevata realizzazione professionale ($F=4,83$; $p=.002$). Il modello spiega il 24% della variabilità tra i soggetti.

Le indicazioni che provengono dai risultati spingono a prendere in considerazione il ruolo giocato dalla formazione professionale, iniziale e continua, in grado di favorire una lettura positiva del proprio intervento educativo nei termini di efficacia. Se l'insegnante ritiene che il proprio lavoro possa intervenire sullo sviluppo ulteriore anche dell'intelligenza di un alunno, oltre che della sua conoscenza, questo migliora il senso di auto-efficacia professionale.

Un progetto di supporto all'inserimento al nido tramite l'osservazione

Paola Molina, Alessia Macagno (Università degli Studi di Torino)

Presenteremo un progetto svolto con le educatrici dei nidi del comune di Torino, in concessione a ORSA cooperativa sociale, con un duplice obiettivo: rielaborare le modalità di inserimento al nido, per garantire una migliore esperienza a bambini, genitori ed educatrici; mettere a punto uno strumento di osservazione della familiarizzazione del bambino all'ambiente del nido (Diario dell'Attaccamento all'Educatrice-DAE: Molina, *in preparazione*), basato sulla teoria dell'attaccamento, e validarne l'utilizzabilità.

Nell'anno 2016-17, il DAE è stato utilizzato nuovamente nei due nidi che lo avevano sperimentato l'anno precedente per il monitoraggio dell'inserimento di tutti i bambini, e negli altri nidi in concessione alla cooperativa ORSA per una verifica del buon adattamento dei bambini a 2 e 4 mesi dall'inizio della frequenza del nido. Parallelamente, le modalità di *familiarizzazione* sono state discusse e rielaborate da tutti i gruppi di lavoro.

I primi risultati riguardano la sperimentazione svolta nell'anno 2015-16: nei due mesi di compilazione quotidiana, abbiamo potuto osservare sia una crescita delle risposte di sicurezza, sia una diminuzione delle risposte negative, di evitamento o di resistenza; le educatrici hanno espresso soddisfazione nell'utilizzo dello strumento, che ha permesso un intervento più attento e sensibile nei confronti di bambini e genitori. L'analisi dei dati relativi all'innovazione introdotta nelle modalità di *familiarizzazione* da parte delle educatrici (tramite le verifiche a fine periodo) e dei genitori (tramite i questionari anonimi compilati) è in corso. Ci aspettiamo che la valutazione tramite diversi strumenti possa confermare l'effetto dei cambiamenti operati per garantire un maggior benessere a bambini e adulti.

INCLUSIONE SCOLASTICA

Proponenti: Andrea Fianco e Ottavia Albanese

L'esperienza della disabilità nel contesto scolastico: prospettive a confronto

Elena Arrivabene, Elena Parolo, Antonella Delle Fave (Università degli Studi di Milano)

Introduzione. In base alla Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità (ratificata dal Parlamento italiano con la Legge 3 marzo 2009, n. 18), la scuola deve garantire l'inclusione ed il benessere psicofisico di tutti gli alunni. È importante a tale proposito indagare i fattori contestuali che favoriscono o ostacolano lo sviluppo individuale.

Obiettivi. Valutazione della percezione di benessere in alunni della scuola primaria con e senza disabilità, e nella prospettiva degli insegnanti.

Strumenti e metodi. Un campione di 94 alunni di scuola primaria (di cui 47 con disabilità) ha risposto ad un'intervista semi-strutturata; un sottogruppo di 78 alunni (di cui 39 con disabilità) ha compilato anche la Multidimensional Student Life Satisfaction Scale (MSLSS) e il Big Five Questionnaire – Children (BFQ-C). Inoltre, 52 insegnanti hanno compilato la versione etero valutativa del BFQ-C e l'intervista semi-strutturata in relazione agli allievi con disabilità.

Discussione e conclusioni. I risultati qualitativi e quantitativi non evidenziano differenze significative tra i bambini con e senza disabilità: nell'intervista entrambi i gruppi sottolineano l'importanza delle relazioni (familiari, scolastiche e sociali), alle quali associano le medesime emozioni/esperienze. Solo nell'area del sè dell'MSLSS i bambini con disabilità riportano punteggi inferiori. Emergono invece differenze tra alunni con disabilità e insegnanti: questi ultimi nell'intervista sottovalutano l'influenza del contesto extrascolastico sul benessere dei bambini; nel BFQ-C attribuiscono agli alunni un'instabilità emotiva maggiore di quella autopercepita. I risultati suggeriscono come la valutazione delle interazioni tra soggetti e contesti attraverso l'integrazione delle prospettive possa offrire informazioni utili per il miglioramento degli interventi educativi.

La lettura multidimensionale delle risorse degli alunni: un nuovo strumento di analisi, orientamento e confronto

Rita D'Alfonso, Stefania La Rocca (Associazione di Promozione Sociale 0-100 PositivaMente)

L'individuazione da parte della scuola delle risorse globali di funzionamento degli studenti è auspicata da molte indicazioni legislative (Lg. 52/2003, D.M. 27/12/2012) per favorire una didattica personalizzata e inclusiva, adeguata per ciascun alunno, per quelli che esprimono Bisogni Educativi Speciali, fino a coloro che risultano ad Alto Potenziale Cognitivo.

Fin dai primi anni della scuola è importante focalizzarsi sui punti di forza e valorizzare cognizioni, sentimenti e comportamenti positivi nei bambini. Risulta perciò necessario

avvalersi di specifici strumenti che supportino gli insegnanti in questo percorso di osservazione e valutazione.

Lo studio presentato sintetizza i risultati di un'indagine condotta in collaborazione con 20 docenti di una scuola primaria della provincia di Monza e Brianza nel periodo gennaio-marzo 2017, finalizzata a individuare la percezione delle risorse globali dei propri alunni (circa 200).

È stata predisposta una Griglia di Osservazione, basata sulle sei dimensioni individuate dal Values Action Inventory of Strength (Youth) di Peterson e Seligman (2004) che ha permesso un orientamento alla valutazione degli alunni in un'ottica positiva e di ricerca di risorse individuali.

La griglia è stata confrontata anche con alcuni indicatori dell'ICF Children, relativi soprattutto agli ambiti Attività Personali, Partecipazione Sociale e Fattori Contestuali Personali.

La conoscenza delle caratteristiche inerenti alle sei dimensioni sono risultate di grande interesse per i docenti e sono state ritenute utili anche nella condivisione con i familiari, come rilevato dal questionario per gli insegnanti appositamente predisposto per la valutazione di efficacia della Griglia.

Valutare la qualità della vita per promuovere il benessere in ragazzi con sindrome di Asperger. Uno studio sul campo

Barbara Girani De Marco, Eleonora Farina, Sara Abrami, Ottavia Albanese (Università degli Studi di Milano Bicocca)

La qualità della vita, ossia "la percezione che gli individui hanno della propria vita nel contesto della cultura e dei sistemi di valori nei quali vivono in relazione ai propri obiettivi, aspettative, aspirazioni, standard e interessi" (OMS, 1993) secondo la prospettiva della Psicologia positiva deve essere un obiettivo per tutti gli individui, indipendentemente dal loro livello di funzionamento, al fine di promuovere il benessere in prospettiva eudaimonica.

Verrà indagata la qualità della vita di 10 ragazzi con sindrome di Asperger nelle valutazioni del ragazzo, del caregiver e dell'educatore che opera con lui, per individuare differenze nelle valutazioni ed identificare i domini in cui la qualità della vita è garantita o carente.

Per la valutazione è stata utilizzata la versione italiana della "Personal Outcomes Scale" (POS; van Loon et Al., 2008; versione italiana Coscarelli, Balboni, 2011). I punteggi sono stati confrontati mediante statistiche non parametriche (test di Friedman e test di Wilcoxon). Le analisi non evidenziano differenze tra i punteggi di ragazzi, genitori ed educatori, ma evidenziano differenze rispetto ai domini: l'Integrazione Sociale ottiene un punteggio significativamente inferiore rispetto a: Sviluppo Personale ($Z=-2,71$, $p<.01$), Autodeterminazione ($Z=-2,66$, $p<.01$) Relazioni Interpersonali ($Z=-2,71$, $p<.01$), Benessere Emozionale ($Z=-2,67$, $p<.01$), Benessere Fisico ($Z=-2,67$, $p<.01$) e Benessere Materiale ($Z=-2,20$, $p<.05$).

I risultati indicano che, se alcuni degli aspetti connessi alla qualità della vita sono adeguatamente esperiti dai ragazzi con sindrome di Asperger, permangono aree (integrazione

sociale) su cui si evidenzia un margine di miglioramento per favorire il benessere personale e sociale.

Potenziale di salute, contesto domiciliare e relazione d'aiuto nell'intervento psicosociale: aspetti critici

Manuela Peserico¹, Ottavia Albanese² (1IRCCS Policlinico, Milano; 2Università degli Studi di Milano-Bicocca)

Introduzione. Secondo l'OMS (1948) la salute non è costituita dall'assenza di malattia, ma dal raggiungimento di uno stato di completo e stabile benessere della persona. La relazione d'aiuto nelle sue diverse declinazioni (promozione del benessere, cura, riabilitazione e assistenza) condotta da operatori ad hoc preparati, costituisce uno specifico strumento operativo che implementa le sue potenzialità ed efficacia se si mantiene la persona con patologia cronica all'interno del proprio contesto sociale che diviene così contenitore e coprotagonista dello sviluppo del potenziale di salute individuale. In tal senso sarà possibile "imparare l'ottimismo" per cambiare la propria vita.

Metodo e risultati. Sono stati condotti da un educatore gli interventi domiciliari di relazione d'aiuto con 20 soggetti di età compresa tra 18 e 87 anni, portatori di difficoltà, non solo legate alla patologia. Le osservazioni e considerazioni elaborate possono convalidare l'ipotesi che questa modalità permette la promozione della qualità di vita e quindi del benessere personale e che questa condizione, nota per l'anziano o il soggetto con disabilità, può essere estesa ad altri ambiti. Essi portano inoltre a sottolineare l'importanza di un adeguato percorso formativo dell'educatore che conduce la relazione d'aiuto.

Conclusioni. L'intervento educativo a domicilio centrato sulla relazione d'aiuto si fonda sull'educatore e sulla sua formazione personale, emotiva e di gestione, in termini di problem solving relazionale riferito alle difficoltà dell'intervento domiciliare con il soggetto e la famiglia. Le specificità sostanziali e sostanzianti (operare nel territorio esistenziale del soggetto, relazionandosi direttamente con la famiglia, ecc.) devono essere ben presenti nella mente e nell'azione dell'operatore ed un percorso formativo ad hoc può essere proposto ed attuato.

PROMUOVERE UN'EDUCAZIONE POSITIVA: INTERVENTI E APPLICAZIONI

Proponente: Andrea Fianco

Quando lo spazio insegna: ambienti informali per l'apprendimento diffuso

Loredana Addimando, Lorena Rocca, Elena Casabianca (Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana - SUPSI)

Introduzione. Fare Form@zione è un progetto di ricerca quali-quantitativo che ha l'obiettivo di indagare gli spazi di formazione (fisici e psicologici) a disposizione di docenti e studenti nella Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana (SUPSI). La ricerca, attualmente in corso, mappa le pratiche di insegnamento dei docenti SUPSI e le relazioni con alcuni costrutti tradizionali della psicologia positiva.

Ricerca. Il presente contributo esplora il coinvolgimento e la soddisfazione lavorativa in relazione ai metodi didattici e ai profili organizzativi dei docenti. Ci si attende che in situazioni di soddisfazione lavorativa e coinvolgimento, il docente manifesti una maggiore apertura all'innovazione didattica. Per quanto riguarda gli studenti, ci si aspetta che l'accessibilità e il design generale degli spazi incrementino le occasioni di apprendimento informale e apprendimento tra pari.

Metodo. Misure quantitative, interviste strutturate e focus group. Lo studio ha coinvolto docenti (n=200) e studenti (n=200) appartenenti ai dipartimenti della SUPSI. I punteggi di soddisfazione lavorativa (Teacher job satisfaction Scale, Pepe et al., 2017), coinvolgimento (Utrecht Work Engagement Scale, Simbula et al. 2011) e apertura all'innovazione (Vanatta et al., 2004) sono stati analizzati attraverso analisi multivariata della varianza.

Risultati e conclusioni. I risultati preliminari supportano l'idea che le occasioni di apprendimento informale siano associate all'organizzazione degli spazi e alle occasioni di approfondimento non-tradizionali di formazione (social media e comunicazione asincrona con il docente) e, per i docenti, alla disponibilità di tempo per la sperimentazione didattica. Il presente contributo si inserisce nella riflessione sulla progettazione degli spazi di apprendimento e della formazione accademica-professionale.

Metascuola: il benessere eudaimonico attraverso il potenziamento delle abilità di studio

Daniele Armetta, Daniela Lo Cascio, Chiara Enea, Martina Enea, Dorotea Piombo, Daniela Maniaci (Metaintelligenze ONLUS)

Introduzione. L'apprendimento scolastico rappresenta un'occasione unica e irripetibile nella vita di un individuo per accrescere le proprie abilità cognitive, metacognitive ed emotivo-motivazionali, utili per vivere in armonia con se stesso e il proprio ambiente. In quest'ottica

l'apprendimento scolastico viene considerato una "palestra" per trasferire l'autodeterminazione, acquisita nello studio, nelle altre sfere di vita.

Metodologia. Metascuola è un percorso che utilizza una metodologia metacognitiva per sviluppare il senso di padronanza dei processi di apprendimento, per potenziare il senso di autoefficacia e favorire l'autoregolazione.

I percorsi prevedono due momenti integrati: il sostegno allo studio e il potenziamento metacognitivo delle abilità di studio con uno psicologo.

Strumenti. Il percorso utilizza l'AMOS come modello di apprendimento autoregolato e come strumento di valutazione e di potenziamento.

A chi è rivolto. È rivolto a ragazzi con disturbo specifico dell'apprendimento, difficoltà scolastiche generiche e deficit di attenzione e iperattività.

Nessi con la psicologia positiva. La finalità di metascuola è quella di "educare" ad essere incrementali, autoregolati, competenti, autonomi, a saper creare e perseguire obiettivi di padronanza, ricercare sfide con se stessi, gestire le emozioni spiacevoli, autoaccettarsi e sentirsi inclusi nel contesto sociale. Tutte competenze, convinzioni e atteggiamenti positivi necessari per il benessere psico-sociale di un individuo.

Conclusioni. Durante il simposio verrà presentato il caso di "Luca" che, attraverso il percorso di Metascuola, ha incrementato il proprio benessere psicologico in vari ambiti di vita, partendo proprio dalle nuove competenze scolastiche acquisite, come si evince dalle differenze significative tra il pre-test e il post-test (AMOS) che analizzeremo.

A scuola di resilienza: l'ampia intelligenza

Rosanna Druda (Regione Basilicata)

Partendo dal background teorico dell'intelligenza emotiva e della psicologia positiva si è portata avanti una ricerca-azione presso un Istituto Scolastico Comprensivo della provincia di Matera tra Febbraio e Dicembre 2016. Si è voluto valutare l'impatto di un intervento teorico-esperienziale di alfabetizzazione emotiva su insegnanti e studenti.

Gli insegnanti sono stati suddivisi in due gruppi per ordine di scuole (n.8 per il gruppo primaria-secondaria, n.13 per il gruppo infanzia). Le classi di studenti (n. 2 classi della scuola secondaria di primo grado, n. 30 studenti e n. 2 della scuola dell'infanzia - n. 35) sono state scelte seguendo le indicazioni degli insegnanti, con la preferenza per quelle con un maggior numero di docenti partecipanti al corso. Ai soggetti è stata somministrata una batteria di test di autoefficacia (emotiva, interpersonale, sociale e regolatoria, e sulle life skills, Caprara, 2001) per insegnanti e studenti, ai bambini della scuola dell'infanzia è stato chiesto di effettuare il disegno della casa e dell'albero ad inizio e a fine intervento, ma senza un campione di controllo.

L'intervento, sviluppato in 3 fasi (ex ante, monitoraggio, ex post), ha incluso un modulo teorico, uno esperienziale e uno applicativo. Giochi gestaltici, racconti e libri, compiti a casa, role playing e giochi di improvvisazione sono stati gli stimoli proposti. Dai risultati è emerso un generale aumento della percezione di autoefficacia in entrambi i gruppi.

A fronte dei cambiamenti evidenziati dai risultati si potrebbe ipotizzare che l'allenamento emotivo inteso come apprendere a regolare e gestire le emozioni possa migliorare il senso di autoefficacia. Tale ipotesi potrebbe essere lo spunto per una ricerca atta a dimostrarne la validità.

Effetto dei valori attribuiti alla scuola sul burnout e l'engagement scolastico. Uno studio con adolescenti svizzeri

Piera Gabola, Nicolas Meylan (Haute Ecole Pédagogique, Losanna, Svizzera)

Avere un atteggiamento favorevole verso la scuola (engagement scolastico) può essere una risorsa «positiva» per diminuire il rischio di burnout scolastico. Il valore attribuito alla scuola dagli adolescenti è altresì una dimensione importante da considerare in relazione alla realizzazione dei propri obiettivi e alla possibilità di ridurre il rischio di malessere.

Scopo dello studio è stato esplorare l'effetto dei valori attribuiti alla scuola sul burnout e l'engagement degli adolescenti.

Hanno partecipato alla ricerca 343 adolescenti di una scuola svizzera francese. Sono stati somministrati: lo School Burnout Inventory (SBI Salmela-Aro et al., 2009; versione francese validata da Meylan et al., 2012); la versione breve della scala "Quello che voglio la scuola mi apporti" di Léonardis e Prêteur (2007; versione validata da Safont-Mottay et al., 2011) e lo Schoolwork Engagement Inventory (SEI- Salmela-Aro e Upadaya, 2012; versione francese validata da Maylan et al., 2015).

È stata verificata l'influenza dei valori attribuiti alla scuola sul burnout e l'engagement. I risultati mostrano che il «valore dato alla scuola» (valeur scolaire) predice positivamente l'engagement e negativamente il burnout scolastico. Il «valore di adesione» (valeur de conformité) predice unicamente e negativamente il burnout scolastico, mentre il «valore sociale» (valeur sociale) attribuito alla scuola non predice né i livelli di burnout né i livelli dell'engagement scolastico.

Dalla teoria alla pratica. Formare i docenti per costruire una scuola centrata sul benessere soggettivo

Lilian Landriel

La realtà scolastica odierna, sempre più complessa, ospita alunni con caratteristiche comportamentali dirompenti, spesso carichi di violenza contro se stessi, contro i compagni e contro gli stessi docenti. Un simile contesto chiede agli insegnanti una formazione idonea per affrontarlo e gestirlo adeguatamente. Spesso gli interventi educativi usati per "fermare" i comportamenti aggressivi, promuovono l'effetto contrario, attivando un cerchio vizioso di violenza a scuola.

Per rispondere a tale realtà, sono stati avviati incontri formativi e di supervisione rivolti ai docenti di scuola di ogni ordine e grado, basati sui presupposti della psicologia positiva, tesi a sviluppare competenze emotive nei partecipanti e a produrre cambiamenti nel modo di percepire il contesto educativo e le relazioni che in esso si intrecciano. Osservare il “comportamento problema” con uno sguardo empatico, migliora la relazione con l’allievo, il senso di benessere soggettivo e di autoefficacia dell’insegnante, determinando ricadute positive sul clima della classe.

Lo scopo del presente lavoro è quello di offrire alcuni dati emersi nei percorsi formativi sviluppati in un’ottica di ricerca azione. I risultati ottenuti mostrano che la capacità di controllo emotivo da parte degli insegnanti, incide positivamente sul comportamento degli alunni “problema”. Soprattutto quando, in questi, vengono potenziate le loro risorse personali, piuttosto che sottolineate le loro difficoltà.

TECNOLOGIA POSITIVA

Proponente: Maria Beatrice Ligorio (Università degli Studi di Bari)

Discussant: Ottavia Albanese (Università degli Studi di Milano-Bicocca)

L'uso delle tecnologie è sempre più pervasivo nelle nostre società contemporanee e spesso sono oggetto di preoccupazioni e di rappresentazioni negative. Le tecnologie vengono accusate di creare dipendenza, di raffreddare i rapporti umani, di innescare dinamiche sociali negative, di depotenziare processi di scrittura e lettura e, non ultimo, di impoverire i processi di apprendimento. In questo simposio si vogliono mettere in evidenza aspetti positivi dell'uso delle tecnologie, non solo per promuoverne la diffusione – non sarebbe necessario – ma quanto per riflettere sulla funzione di artefatto sociale, cognitivo ed emotivo che questi strumenti culturali possono svolgere. I contesti considerati vanno da studenti homebound agli studenti universitari; dagli adolescenti narratori all'uso dei video-giochi.

Tutti i partecipanti a questo simposio sono membri del CKBG (www.ckbg.org) una associazione che ha come interesse principale lo studio delle tecnologie in diversi contesti di apprendimento e formazione. Il CKBG ha una prospettiva multidisciplinare e, in quanto tale, sposa la prospettiva della Psicologia Positiva in connessione con l'analisi dell'uso delle tecnologie.

Riprogettare un corso universitario per supportare la transizione identitaria tra università e mondo del lavoro

Francesca Amenduni, Maria Beatrice Ligorio (Università degli Studi di Bari)

La transizione dall'Università al mondo del lavoro rappresenta una sfida per i giovani, specialmente all'interno di un mercato del lavoro instabile. Gli studenti spesso affrontano con timore il problema di cosa fare dopo l'università, dilemma che coinvolge la loro identità professionale.

Nello studio qui presentato, è stato ri-progettato un corso universitario di livello magistrale, seguito da 34 studenti (M=12; F=22; età media: 22,3), secondo i sei design principles dell'approccio dialogico all'apprendimento supportare la transizione identitaria tra università al mondo del lavoro. Cinque aziende del settore e-learning sono state coinvolte nel corso e hanno commissionato agli studenti dei prodotti da realizzare in maniera collaborativa. Per studiare le traiettorie identitarie, sono stati analizzati i post inseriti negli e-portfolio costruiti dagli studenti confrontando i contributi prodotti prima e dopo il lavoro svolto con le aziende.

I risultati ottenuti con un'analisi qualitativa delle co-occorrenze mostrano l'esigenza degli studenti di definire la propria identità professionale a partire dal presente, collocando invece la loro identità di studenti prevalentemente nel passato. Inoltre, gli oggetti realizzati per le aziende vengono percepiti come boundary-object in grado di costruire ponti tra i propri posizionamenti presenti e quelli futuri e tra la comunità universitaria e quella professionale. Il

confronto tra pari si è rivelato utile per supportare l'ampliamento dei posizionamenti identitari.

In conclusione, gli studenti a fine corso, sembrano mostrare un ampliamento del repertorio di posizionamenti in grado di supportare la transizione verso un imminente futuro professionale.

Coltivare la dimensione socio-relazionale in una classe con studenti Homebound: il ruolo delle tecnologie di rete

Vincenza Benigno, Giovanni Caruso, Ottavia Epifani, Chiara Fante, Fabrizio Ravicchio, Guglielmo Trentin (CNR-IT Genova)

Ci sono studenti affetti da gravi e/o croniche patologie che non possono frequentare la scuola. In queste circostanze solitamente è prevista l'attivazione del servizio di Istruzione Domiciliare (ID).

La gestione dell'ID, per una molteplicità di fattori, da un lato garantisce con la presenza periodica di docenti a casa dello studente il diritto allo studio, dall'altro non sembra favorire i momenti di interazione sociale con i pari.

L'assenza o la riduzione di relazioni sociali può essere fonte di ulteriore malessere psicologico dello studente homebound, considerando che la tendenza a collaborare è una dimensione fondamentale dell'essere umano. Infatti, la relazione con gli altri svolge un ruolo centrale nello sviluppo della mente e delle abilità sociali, cognitive e metacognitive che consentono la comprensione e la gestione del mondo interiore.

In questo contesto il progetto TRIS (Tecnologie di Rete e Inclusione Socio-educativa) si è posto come obiettivo lo studio di approcci didattico-metodologici e i relativi settings tecnologici finalizzati all'inclusione socio-educativa dello studente svantaggiato, alla sua partecipazione attiva, sia alle lezioni d'aula, sia allo studio collaborativo.

La strutturazione di una classe ibrida, supportata da processi didattici orientati alla cooperazione e da un uso continuo e regolare delle tecnologie di rete, ha consentito una partecipazione attiva dello studente homebound, aiutandolo allo sviluppo di un forte senso di condivisione e appartenenza alla comunità scolastica.

Nell'ambito del presente contributo saranno presentate le indicazioni metodologiche/didattiche, organizzative, i principali risultati e le criticità emerse.

“Parole per orientarsi”: il digital story-telling a supporto dell'orientamento

Nadia Sansone (La Sapienza-Università di Roma)

Il contributo descrive un percorso di orientamento basato sul digital story-telling. La forma diaristica è rivestita di modernità e familiarità grazie all'uso delle tecnologie in rete. I giovani che aderiscono a questo percorso, infatti, scrivono le proprie narrazioni in un ambiente online

disegnato per stimolare racconti e auto-descrizioni di adolescenti alle prese con decisioni importanti riguardo il proprio futuro. La scrittura viene considerata nella sua capacità di elicitare processi riflessivi e creativi, far emergere le voci del Sé e offrire uno spazio-tempo intimo e privato. Si intende facilitare da un lato, un processo di self-disclosure attorno a nuclei tematici quali il rapporto con se stessi e i pari, la visione del futuro, la progettualità, dall'altro, un "self-empowerment" inteso come "aumento della pensabilità", rispetto alle proprie possibilità di essere e fare, di usare al meglio i propri mezzi e di interagire positivamente con l'ambiente circostante e le risorse disponibili.

Dopo aver descritto lo strumento, verranno presentati i risultati relativi alle narrazioni di 22 giovani di diverse Regioni italiane (età media=17). L'obiettivo è rilevare i principali nuclei concettuali e le caratteristiche delle narrazioni, al fine di raccogliere spunti per migliorare lo strumento, tarandone contenuti e formati. Attraverso l'analisi del contenuto, sono stati definiti sistemi di codifica specifici a seconda dello stimolo proposto in ciascuna fase del percorso. Questo livello di dettaglio permette di esaminare in profondità le narrazioni, mettendo in luce i molteplici tratti di progettualità e creatività, così come quelli legati a paure e pregiudizi.

Tecnologia positiva e videogiochi: una review di strumenti, tecniche e risultati di ricerca

Stefano Triberti, Daniela Villani, Claudia Carissoli, Giuseppe Riva (Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano)

La Tecnologia Positiva è un paradigma di ricerca e di intervento che individua nelle Nuove Tecnologie delle risorse innovative per la promozione del benessere individuale e sociale; infatti, le tecnologie possono essere utilizzate per *strutturare* e *umentare* l'esperienza, oppure per *sostituirla* con esperienze sintetiche. Tali processi si esprimono all'interno delle tre aree applicative principali della Tecnologia Positiva: l'area delle *tecnologie edoniche*, utilizzate per promuovere emozioni positive; l'area delle *tecnologie eudaimoniche*, impiegate per supportare l'individuo nel raggiungimento di esperienze coinvolgenti e auto-realizzanti; e l'area delle *tecnologie sociali-interpersonali*, attivate per potenziare la coesione sociale tra individui, gruppi e società.

Nell'ambito delle tecnologie simulative/digitali, i *videogiochi* costituiscono un ricco esempio delle potenzialità tecnologiche per la promozione della salute e del benessere secondo le aree sopra elencate. In questo senso, il contributo presente affronterà innovazioni di interesse e risultati di ricerca nel contesto del videogioco, allo scopo di specificare gli strumenti e le tecniche di Tecnologia Positiva di maggior interesse e comprovata efficacia. In particolare, verranno affrontati i temi dell'*affective gaming* per l'area edonica; il costrutto del *flow* nel contesto dell'utilizzo di videogiochi commerciali e *serious games* per l'area eudaimonica; e, per l'area sociale-interpersonale, e l'utilizzo degli *avatar* e delle relazioni mediate per lo sviluppo di comportamento altruistico, atteggiamento prosociale e ragionamento morale.

Il contributo si concluderà con un elenco di linee guida pragmatiche per l'utilizzo del medium videoludico nel contesto dell'intervento psicologico, dalla selezione o creazione *ad hoc* del prodotto fino alla sua implementazione per la modifica del comportamento.

POSITIVE AGING: L'ANZIANO TRA SFIDE E OPPORTUNITÀ

Proponenti: Marta Scrignarò¹, Marta Bassi² (¹Università degli Studi di Milano-Bicocca, ²Università degli Studi di Milano)

Discussant: Rita D'Alfonso (Associazione Zero-cento Positivamente)

La rilevanza del fenomeno dell'invecchiamento in occidente sta portando ad una riconcettualizzazione della senilità intesa come fase della vita in cui la persona, seppur con mutate condizioni fisiche, può continuare a svolgere un ruolo attivo nella comunità e godere di buoni livelli di benessere. Nell'ottica dell'invecchiamento positivo, Gergen e Gergen (2001) hanno sviluppato il modello del LifeSpan Diamond secondo cui il benessere deriva dalle complesse interazioni tra condizioni fisiche, risorse relazionali, stati mentali positivi e coinvolgimento in attività stimolanti. Il presente simposio raccoglie i contributi di ricercatori che hanno analizzato sul campo le diverse componenti del modello ai fini della promozione del benessere dell'anziano.

Elena Boccaletti presenta una valutazione comparativa degli indicatori di benessere edonici ed eudaimonici riportati da anziani arruolati in un programma di attività fisica adattata (progetto PoliFIT) con quelli riportati da adulti nella fase produttiva della vita. Karin Macchiavelli descrive i risultati di uno studio volto a verificare la rilevanza di interventi di reminiscenza in persone anziane istituzionalizzate nel favorire il senso di appartenenza e nel soddisfare il bisogno identitario di relazione. Giulia Cesetti presenta gli esiti di un'indagine volta a dimostrare l'efficacia degli interventi narrativi nel migliorare il livello di benessere e la qualità del sonno in anziani residenti in case di riposo. Infine, Silvia Sponton illustra l'importanza di coinvolgere anziani residenti in RSA in attività sfidanti come l'ortoterapia, che possono rappresentare fonti di esperienza ottimale e favorire l'inserimento della persona nella comunità residenziale.

A Rita D'Alfonso, presidente dell'Associazione Zero-cento Positivamente, il compito di discutere i contributi.

Invecchiamento e indicatori di benessere edonico ed eudaimonico: un'analisi comparativa in due fasce di età

Elena Silvia Boccaletti¹, Giuseppina Bernardelli¹, Maura Marcucci¹⁻² Daniela Mari¹⁻², Antonella Delle Fave¹ (¹Università degli Studi di Milano, ²IRCSS Ca'Granda Ospedale Maggiore Policlinico, Milano)

Background. L'attuale trend demografico rende necessari interventi finalizzati alla promozione della salute dei sempre più numerosi cittadini anziani. Tra questi si annovera "PoliFIT", nato dalla collaborazione tra Università degli Studi di Milano, IRCSS Ca' Granda Ospedale Maggiore Policlinico di Milano e l'Associazione Nazionale Terza Età Attiva per la Solidarietà (ANTEAS), con il supporto del Comune di Milano. PoliFIT include un programma di

attività motoria adattata, la cui efficacia è valutata attraverso indicatori di salute fisica e mentale.

Obiettivi. Confrontare gli indicatori di benessere edonici ed eudaimonici riportati dai partecipanti a PoliFIT prima dell'avvio del programma con quelli riportati da adulti nella fase produttiva della vita.

Metodo. Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation (EHHI), Satisfaction with Life Scale (SWLS) e Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) sono stati somministrati a 84 partecipanti a PoliFIT, 69 donne e 15 uomini (età media 74,4 anni, ds=4,4) e ad 85 adulti, 70 donne e 15 uomini (età media 41,7 anni, ds=5,5). Criteri di esclusione erano patologie croniche, disturbi mentali, trattamenti riabilitativi in corso.

Risultati e conclusioni. Nelle risposte all'EHHI tra gli adulti predominano aspetti eudaimonici del benessere, quali crescita personale, condivisione e contributo personale nelle relazioni familiari ed interpersonali; tra gli anziani prevalgono aspetti edonici quali tempo libero, gratificazioni dalla famiglia e soddisfazione. Non sono emerse differenze tra i gruppi per MHC-SF, mentre i valori di SWLS sono risultati significativamente superiori tra gli adulti. Questi risultati suggeriscono che l'invecchiamento, anziché un processo involutivo, rappresenta una tappa evolutiva nella tendenza alla complessità che caratterizza l'essere umano.

La promozione del benessere negli anziani residenti in case di riposo: un intervento narrativo controllato

Giulia Cesetti, Francesca Vescovelli, Chiara Ruini (Università degli Studi di Bologna)

Introduzione. Molte ricerche hanno evidenziato il ruolo protettivo del benessere psicologico nell'invecchiamento. Pochi studi, invece, hanno indagato i livelli di benessere psicologico in anziani residenti in case di riposo. Questa ricerca si è proposta un duplice obiettivo: 1) confrontare i livelli di benessere e di malessere (depressione, qualità del sonno) in due gruppi di anziani (residenti in case di riposo VS residenti presso il proprio domicilio); 2) testare la fattibilità di un protocollo di intervento basato su strategie narrative e finalizzato alla promozione del benessere.

Metodo. Hanno partecipato allo studio 60 anziani (M=77.37; SD=5.00, Maschi=20), 30 dei quali risiedevano in case di riposo, 30 a domicilio. I partecipanti hanno compilato i seguenti questionari: Satisfaction with Life Scale, Psychological well-being Scales, Social Well-being Scale, Geriatric Depression Scale e quattro item per valutare la qualità del sonno. Successivamente i 30 anziani residenti nelle case di riposo hanno partecipato ad un intervento in cui sono state applicate strategie narrative (N=20), mentre i restanti 10, appartenenti al gruppo di controllo hanno partecipato ad attività ricreative. Tutti gli anziani sono stati rivalutati al post- intervento con la medesima batteria.

Risultati. Gli anziani residenti in case di riposo, rispetto a quelli residenti a domicilio, hanno riportato maggiori livelli di depressione e minori livelli di benessere. Al post- trattamento gli

anziani assegnati al gruppo di intervento narrativo hanno evidenziato un miglioramento significativo del benessere e della qualità del sonno.

Conclusioni. I risultati, sebbene preliminari, mostrano che gli anziani residenti in case di riposo sono più vulnerabili rispetto a coloro che vivono a domicilio. Questa vulnerabilità, in termini di benessere psicologico, potrebbe essere migliorata implementando nelle case di riposo interventi che utilizzano strategie narrative.

La Reminiscenza come strumento di promozione del benessere per la persona anziana istituzionalizzata

Karin Macchiavelli, Marta Scignaro (Università degli Studi di Milano-Bicocca)

Introduzione. La demenza senile comporta la perdita parziale o totale del senso della propria identità e conseguentemente un deterioramento del benessere della persona anziana e del suo contesto di appartenenza. L'istituzionalizzazione introduce una serie di cambiamenti che concorrono a incrementare lo stato già presente di fragilità e vulnerabilità. Recenti ricerche sul tema individuano nella reminiscenza di gruppo, intesa come strutturato programma di stimolazione della personale memoria autobiografica, un importante intervento di promozione del benessere dell'anziano istituzionalizzato.

Metodi. La presente ricerca sperimentale ha coinvolto 18 anziani di una RSA della provincia di Milano con moderata compromissione cognitiva ($MMSE \geq 18$) e ha inteso verificare l'efficacia della reminiscenza nel favorire maggiore soddisfazione del bisogno identitario di relazione, maggiore identificazione sociale e un miglior tono dell'umore. Il disegno di ricerca è di natura quasi sperimentale. Il gruppo sperimentale ($N=9$) ha partecipato per due mesi a cadenza settimanale a 5 momenti narrativi di stimolazione orale della memoria autobiografica (infanzia, adolescenza età adulta, decisioni importanti, vecchiaia) e a volto alla costruzione della "scatola dei ricordi". Ad entrambi i gruppi, sperimentale e controllo, sono state somministrate pre e post intervento di reminiscenza la Geriatric Depression Scale e l'Identity Questionnaire.

Risultati. I T-test per campioni appaiati mostrano che esclusivamente nel gruppo sperimentale migliorano in maniera significativa sia il tono dell'umore che il bisogno di relazione e di identificazione sociale.

Conclusioni. La reminiscenza sembra confermarsi come intervento efficace per promuovere il benessere dell'anziano istituzionalizzato.

Benessere e ortoterapia: uno studio longitudinale con anziani in RSA

Silvia Sponton¹, Karin Macchiavelli², Cecilia Rassiga¹, Matteo Maccarini¹, Matteo Porcelli¹, Marta Rainoldi¹, Natalia Fumagalli¹, Giulio Senes¹, Marta Bassi¹ (1Università degli Studi di Milano, 2Università degli Studi di Milano-Bicocca)

Introduzione. La letteratura ha mostrato che l'ortoterapia rappresenta una fonte di benessere per gli anziani residenti in RSA, in cui il contatto con la natura genera benefici sul piano fisico, psicologico e sociale. A fronte del numero limitato di ricerche scientifiche sull'argomento in Italia, la presente ricerca ha indagato l'impatto dell'ortoterapia sulla salute mentale e sulle opportunità di esperienza ottimale degli anziani rispetto alla terapia occupazionale tradizionale.

Metodi. Allo studio in crossover hanno partecipato 12 ospiti di una RSA milanese, suddivisi in due gruppi coinvolti in attività sia orticole sia occupazionali in due cicli successivi. Ciascun ciclo ha previsto sei incontri con cadenza settimanale. Ai partecipanti è stato somministrato Experience Sampling Method durante la settimana antecedente l'avvio delle attività e al termine di ogni incontro al fine di rilevare in tempo reale la qualità dell'esperienza associata alla loro vita quotidiana e alle attività proposte. Inoltre, all'inizio dello studio e alla fine di ciascun ciclo, i partecipanti hanno completato il Flow Questionnaire, la Mental Health Continuum Short Form e la Geriatric Depression Scale.

Risultati. Le analisi hanno mostrato come sia le attività orticole che quelle occupazionali abbiano portato ad un incremento significativo del benessere dei partecipanti, nelle sue dimensioni psicologica ed emotiva. Le attività hanno rappresentato inoltre opportunità in cui investire capacità e risorse personali e da cui trarre esperienza ottimale.

Conclusioni. I risultati suggeriscono che sia il coinvolgimento in attività complesse, più che l'ortoterapia in sé, a favorire il benessere dell'anziano in RSA, sottolineando la necessità di commisurare gli interventi agli interessi e ai vissuti dei destinatari.

Comunicazioni orali delle sessioni tematiche

Studio comparativo della coerenza interelettrodica EEG tra soggetti normali mai sottoposti a stimolazione HE-PAT[®] e soggetti normali sottoposti a stimolazione HE-PAT[®]

Gioacchino Aiello, Iacopo Aiello, Gregorio Aiello, Silvia Merati, Giuliapia Toti (Società Italiana di Psicologia Positiva; Studio di Neuropsicofisiologia, Bernareggio)

Il dispositivo medico HE-PAT[®] (cuffia audio con player) e il dispositivo medico PinC[®] (suono gaussiano complesso, in attesa di brevetto nell'Unione Europea e Stati Uniti) sono in grado di realizzare una resincronizzazione con un livello di invasività sostanzialmente nullo delle diverse funzioni psicocomportamentali. L'effetto è applicabile sia alle persone che vogliono migliorare le loro prestazioni cognitivo-emotive che ai soggetti affetti da patologie cognitivo-emotive che presentano anomalie organizzative e di regolazione psicocomportamentale.

Uno studio effettuato con soggetti sani mappando tutto il cervello e le sue reazioni durante la stimolazione sonora, ha mostrato infatti, in sequenza, un'attivazione (sincronizzazione) spiccata prima dell'area di Brodmann 36, il ginocchio paraippocampale e il lobo limbico, poi dell'area Brodmann 13 e dell'Insula, poi del cingolato anteriore e dei lobi frontali, con una prevalenza dell'area sinistra, correlata con buonumore-euforia e capacità decisionali. La coerenza rappresenta un algoritmo che identifica il grado di cooperazione tra i diversi elettrodi EEG per le diverse frequenze (alfa, beta, delta, theta).

In questo studio si è voluto identificare il ruolo sincronizzante della stimolazione HE-PAT[®] nel tempo, misurando i livelli di coerenza dopo svariate settimane dalla ultima stimolazione HE-PAT[®]. Sono stati arruolati 10 soggetti stimolati e 10 soggetti mai stimolati e sono state calcolate le coerenze per le varie bande di frequenze e i vari elettrodi, calcolando i livelli di significatività.

Lo studio evidenzia una miglior sincronizzazione/coerenza nel lungo periodo nei soggetti precedentemente stimolati rispetto a quelli non stimolati nelle derivazioni frontali e, in generale, per le bande beta e theta.

Resilienza, strategie di coping e patologie reumatiche autoimmuni

Amato Patrizia, Pallavicino Arianna, Ricciardelli Carmen, Pellegrino Ferdinando (Centro Studi Psicosoma, Salerno)

La letteratura classica ha associato frequentemente le malattie reumatiche su base autoimmune con i sintomi caratteristici dell'ansia e della depressione. Negli ultimi anni, studi recenti hanno valorizzato il concetto di resilienza, considerandolo un fattore prognostico positivo. È possibile, infatti, considerare la resilienza un facilitatore dello sviluppo e del mantenimento di adeguate strategie di coping.

A tale scopo è stato preso in esame un campione composto da 21 soggetti, di cui 18 femmine e 3 maschi con un'età compresa tra i 22 e i 75 anni, affetti da patologie reumatiche autoimmuni.

Utilizzando strumenti quali, l'Hamilton Anxiety Scale, l'Hamilton Rating Scale for Depression e l'Indice di Resilienza, è emersa una tendenza a sottovalutare le proprie capacità, limitandole. Malessere interno, sensazioni di disagio, preoccupazione per il futuro, mancanza di energie: sono alcune delle difficoltà evidenziate. Di contro tra le abilità positive del campione prevalgono: la fiducia in sé stessi, l'autonomia, il mantenere la calma in situazioni difficili, affrontare le difficoltà al momento giusto e con fermezza, accettare i propri difetti. Potenziando tali caratteristiche di personalità diventa possibile servirsi di alcune strategie di coping per far fronte "allo stress" causato dalla propria condizione fisica. Tra queste vi sono: cercare informazioni sulla propria patologia, condividere e parlare con gli altri delle proprie preoccupazioni, cercare supporto nell'ambiente familiare e sociale. Gli autori riportano i dati dello studio.

Leadership etica e volontariato

Paula Benevene¹, Michela Cortini² (1Università di Roma-LUMSA, 2Università "Gabriele D'Annunzio" di Chieti)

Il tema della leadership etica è un tema forte nell'ambito del terzo settore, perché è strettamente connesso alla fidelizzazione dei collaboratori volontari, che costituiscono una risorsa insostituibile per lo svolgimento delle attività non-profit. E' un dato noto in letteratura, tra l'altro, che il turnover tra i volontari è molto alto. La percezione dell'eticità dei leader è un tema che rientra quindi dell'ambito della psicologia positiva applicata al mondo delle organizzazioni, in quanto fa riferimento agli aspetti positivi della leadership che hanno un impatto sulla sostenibilità e la crescita dell'organizzazione.

Lo studio affronta il tema della percezione della leadership etica da parte di volontari di organizzazioni non-profit, in relazione alla soddisfazione derivante dal lavoro svolto, al commitment organizzativo e all'intenzione di restare a lavorare nell'organizzazione presso cui si presta servizio attualmente. Saranno presentati i risultati emersi dalla prima fase di una ricerca che al momento ha coinvolto circa 150 volontari italiani, a cui è stato somministrato un questionario anonimo contenente l'Utrecht Work Engagement Scale (UWES-9), la Ethical Leadership Scale, il Volunteer Satisfaction Index e l'Organizational Commitment Scale. Sono stati raccolti inoltre dati di tipo socio anagrafico, così come informazioni relative all'intenzione di restare a lavorare come volontario presso l'organizzazione attuale.

Utilizzo problematico di Internet, percezione del funzionamento familiare e stile di attaccamento in un gruppo di adolescenti: valutazione e intervento

Marco Cacioppo¹, Daniela Barni¹, Alessio Gori¹, Cinzia Correale¹, Sonia Mangialavori¹, Francesca Danioni² (1Università di Roma-LUMSA; 2Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano)

Gli studi che si occupano dell'utilizzo problematico di Internet (PIU) nella fase adolescenziale evidenziano la tendenza di sostituire le relazioni reali con quelle virtuali per gestire stati della mente particolarmente dolorosi. Ad oggi sono ancora pochi i contributi di ricerca tesi a individuare i fattori individuali e familiari capaci di promuovere un uso adeguato del Web da parte degli adolescenti.

Il presente contributo intende valutare, nello specifico, la relazione tra PIU, percezione del funzionamento familiare e disposizioni di attaccamento. Metodo. Soggetti: 300 adolescenti di età compresa tra i 15 e i 18 anni.

Strumenti. Internet Addiction Test (IAT) per la valutazione dell'utilizzo di internet. Family Assessment Device (FAD) per l'assessment del funzionamento familiare. Relationship Questionnaire (RQ) per la valutazione dell'attaccamento.

Risultati. Un utilizzo di internet sano e misurato correla positivamente con le dimensioni della FAD "ruoli", "risposta affettiva" e "coinvolgimento affettivo" e con le dimensioni dell'RQ che mettono in evidenza stili di attaccamento sicuri ed una percezione positiva del Sé all'interno delle relazioni. La relative weight analysis, che consente di misurare l'importanza di ciascun predittore considerandone le relazioni con gli altri, evidenzia come la capacità della famiglia di mostrare interesse e attribuire valore alle attività di ogni suo componente ("coinvolgimento affettivo") sia il fattore protettivo più importante per la prevenzione del PIU, capace di agevolare nell'adolescente la fruizione positiva del Web 2.0. Conclusioni. Lo studio evidenzia la rilevanza dell'integrazione tra teoria dell'attaccamento e modelli sistemici per l'intervento sull'utilizzo problematico di Internet in adolescenza

La soddisfazione lavorativa come mediatore del benessere mentale dei docenti

Vincenza Capone¹, Giovanna Petrillo¹, Mohsen Joshanloo² (1Università degli Studi di Napoli "Federico II", 2Keimyung University, South Korea)

Nell'ottica della Psicologia del Lavoro, centrale nella definizione di benessere lavorativo è il concetto di soddisfazione lavorativa (JS). Secondo la prospettiva dello spill-over, la JS incide sulla soddisfazione per la vita dei lavoratori e viceversa, ma andrebbero approfondite meglio le relazioni tra questi due costrutti.

L'obiettivo di questo studio è quello di indagare le relazioni tra benessere mentale (nell'accezione proposta da Keyes 2005) e il ruolo di mediazione della JS tra percezioni di efficacia personale e collettiva del corpo docente, giustizia organizzativa e clima scolastico e il benessere mentale dei docenti, tenendo conto anche del genere e dell'età. Sono stati contattati

609 insegnanti dei 4 ordini di scuola dell'obbligo italiana (76.2% femmine) che hanno compilato un questionario self-report. È stato testato un modello di equazioni strutturali con MPLUS7.

I risultati hanno evidenziato il ruolo di mediazione totale della JS per quel che riguarda la relazione tra autoefficacia, giustizia percepita e clima scolastico e il benessere mentale dei docenti. Una mediazione parziale della JS è emersa, invece, per quel che riguarda la relazione tra efficacia collettiva e salute mentale. Il genere incide in maniera diretta sulla salute mentale, ma non sulla JS. Nessuna relazione con l'età dei partecipanti. Per gli insegnanti contattati dunque la JS è un ambito chiave di benessere mentale e contribuisce al rafforzamento dello stesso anche grazie alle reazioni con variabili di tipo organizzativo e di efficacia personale.

La promozione del benessere attraverso il Subjective Well-Being Training: 12 anni di interventi

Federico Colombo (Scuola Asipse, Milano)

A partire dalla fine degli anni '70 Fordyce ha condotto degli studi pionieristici per la promozione del benessere attraverso il modello dei cosiddetti "14 Fondamentali della felicità". Questo lavoro è stato ripreso in Italia da Goldwurm e collaboratori (Goldwurm, Baruffi, Colombo 2004) che hanno predisposto il Subjective Well-Being Training (SWBT) destinato alla popolazione non clinica. A distanza di una dozzina d'anni, il SWBT è stato applicato da più operatori specializzati, in diversi contesti geografici e con differenti formati (numero di incontri e numero di ore).

Questa rassegna illustra i risultati cumulativi degli studi condotti finora in Italia sull'efficacia del SWBT. I sei studi considerati, tutti con gruppo di controllo e verifica dei risultati ad un follow-up variabile dai sei mesi ai due anni, hanno coinvolto più di 280 soggetti. Tutti gli studi hanno utilizzato questionari di assessment self-report sia per la rilevazione del benessere soggettivo (Psychap Invenotry, Happiness Measures, Scala di Soddisfazione della Vita) che di differenti sintomi psicopatologici (ad es., SCL-90, BDI, CBA-VE).

I risultati mostrano cambiamenti significativi nei soggetti che hanno seguito il SWBT nelle sue diverse declinazioni. In tutti gli studi condotti si ha un miglioramento significativo del benessere soggettivo, particolarmente per quel che riguarda la componente emotiva. Inoltre in una parte degli studi i risultati mostrano miglioramenti significativi dovuti al SWBT anche per i sintomi di ansia e di depressione.

Benessere e motivazione in podisti amatori

Federico Colombo (Scuola Asipse)

L'attività fisica è sempre più spesso indicata come un ingrediente essenziale di uno stile di vita salutare. L'importanza dell'attività fisica regolare, infatti, è stata messa in luce nella prevenzione di diverse malattie, come ad esempio quelle cardiovascolari. Essa può anche contribuire alla cura delle dislipidemie al pari di un farmaco. Inoltre l'attività fisica stimola sensazioni di piacere che contribuiscono al benessere della persona e in taluni casi possono portare allo sviluppo di una dipendenza.

Lo scopo della presente indagine è quello di valutare come il benessere di un campione di podisti amatori venga influenzato dalla motivazione. A tale scopo, a un campione di 57 podisti amatori è stata somministrata una batteria di strumenti self-report comprendenti: a) il Positive Exercise Motivation Questionnaire; b) la Subjective Happiness Scale; c) la PANAS; d) l'Exercise Addiction Inventory.

I risultati evidenziano come coloro che partecipano a gare competitive abbiamo una motivazione maggiore ad allenarsi ed in particolare trovino nella corsa un fattore di socializzazione. La frequenza di allenamento sembra giocare un ruolo nel livello di affettività negativa vissuta durante le gare. Inoltre il livello di benessere soggettivo modula il rischio di dipendenza da attività fisica.

Consapevolezza come processo: il contributo dell'MPQ alla psicologia positiva

Anna Contardi, Rebecca Honorati, Giulia Bartolomeo, Javier Fiz Perez, Massimo Continisio, Gabriele Giorgi (Università Europea di Roma)

Negli ultimi decenni si è registrato un progressivo aumento dell'interesse per il costrutto di mindfulness, sia come stato che come processo mentale, per la sua applicazione in campo clinico come forma d'intervento. Il Mindfulness Process Questionnaire (MPQ) misura un unico e innovativo aspetto della mindfulness, il processo intenzionale di consapevolezza derivante dalla capacità soggettiva di notare quando la propria attenzione è altrove, riportandola al momento presente.

L'obiettivo del presente lavoro è stato esplorare la struttura fattoriale della versione italiana del Mindfulness Process Questionnaire (MPQ) in un campione non clinico. L'MPQ ed il Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) sono stati somministrati ad un campione non clinico di 328 adulti (194 maschi e 134 femmine), di età compresa tra i 26 ei 60 anni (M=45,30; DS=8,65).

I risultati suggeriscono differenze sostanziali nelle definizioni della consapevolezza utilizzate nella MAAS e nell'MPQ e sembrano suggerire che i due strumenti valutino aspetti diversi e indipendenti, riconducibili entrambi al costrutto di mindfulness. L'MPQ potrebbe rivelarsi un

valido strumento in grado di contribuire alla valutazione della consapevolezza come processo legato alla capacità di mindfulness nella popolazione non clinica, da utilizzare nei contesti di prevenzione e promozione della salute.

Costruire resilienza nei caregiver familiari attraverso pratiche narrative: percorsi a confronto

Rita D'Alfonso Stefania, La Rocca Antonia Ottaiano (Fondazione Casa Famiglia San Giuseppe Onlus, Vimercate)

Nel percorso di cura alla persona anziana con demenza la condizione di *lutto anticipatorio* può indurre nei familiari stress e smarrimento. La sofferenza emotiva, la fatica nell'accettare la diagnosi, i cambiamenti relazionali provocano tensioni, percepite spesso come fratture nel proprio percorso di vita.

È perciò importante il supporto di momenti formativi, che rompano l'isolamento, restituiscano senso alla fatica della cura, mostrando come, pur nelle inevitabili difficoltà, possa esserci una possibilità di crescita personale. In questo contesto si confermano molto efficaci le tecniche narrative autobiografiche e di scrittura espressiva, in grado di *svelare (disclosure)* le esperienze emotive negative relative ad eventi traumatici e/o luttuosi, favorendo la riorganizzazione dei pensieri in strutture narrative coerenti.

Il lavoro proposto sintetizza i risultati dell'esperienza di formazione rivolta a 20 familiari caregiver di anziani a domicilio (che usufruiscono anche del servizio di RSA Aperta), realizzata nel periodo novembre/febbraio 2017 presso la Casa Famiglia San Giuseppe di Vimercate. I familiari hanno partecipato a percorsi di scrittura articolati in otto incontri; un gruppo ha seguito il protocollo di Furnes di *expressive writing*, l'altro il percorso narrativo autobiografico.

I risultati sono stati monitorati attraverso i questionari *Caregiver Burden Inventory* (Novack), *Sense of Coherence Scale* (Antonovsky) e la *Resilience Scale* (Connor e Davison), che mostrano un miglioramento degli aspetti legati al burden emotivo, alla comprensione di significato e dei tratti resilienti.

I percorsi hanno confermato di poter restituire valore alle storie personali per sostenere con rinnovata motivazione il quotidiano lavoro di cura.

Routine di addormentamento e interazione genitore-bambino nella prima infanzia: fattori protettivi e distress parentale

Simona De Stasio¹, Francesca Boldrini², Benedetta Ragni¹, Chiara Bartoli¹, Mariacristina Rappazzo (1Università di Roma LUMSA; 2La Sapienza-Università di Roma)

La regolazione del ritmo sonno-veglia è un processo dinamico, in continua evoluzione nella prima infanzia; oltre all'indiscusso ruolo dei fattori biologici, anche quelli ambientali sono direttamente coinvolti in questo contesto.

Ci siamo proposti di esplorare la relazione tra la regolazione emotiva del bambino, lo stress parentale, il supporto sociale e le routine d'addormentamento nelle percezioni sia materne che paterne rispetto alle modalità di addormentamento.

Sono stati coinvolti 58 genitori di bambini di età compresa fra i 18 e i 36 mesi (padri=38%) che hanno compilato individualmente i questionari Emotion Regulation Checklist (ERC) (Shields e Cicchetti, 1997), Parent-Child Sleep Interaction Scale (PSIS) (Alfano et al, 2013), Parenting Stress Index-SF (PSI)(Abidin, 1997) e la Social Provisions Scale (SPS) (Cutrona e Russell, 1987).

I principali esiti correlazionali evidenziano una proporzionalità diretta fra la sottoscala PSIS "Sleep Reinforcement" e il punteggio PSI totale materno ($r = ,39$, $p = 0,05$) e, in entrambi i genitori, fra la sottoscala PSIS "Sleep Conflict" e la dimensione PSI "Difficult Child" (nelle madri $r = ,52$, $p = 0,01$; nei padri $r = ,65$, $p = 0,05$). Nessi di proporzionalità inversa sono stati invece individuati fra la sottoscala PSIS "Sleep Dependence" ($r = - ,54$, $p = 0,01$) e fra gli indici PSI "Parental Distress" e Global Parental Stress materni ($r = ,49$, $p = 0,05$).

I risultati ottenuti suggeriscono la rilevanza dell'"Immediate Context" nella strutturazione di routine d'addormentamento efficaci, con l'attivo coinvolgimento di entrambi i genitori.

Seduta di PAT[®] Psico-Acustica Transizionale: le leggi fisiche a fondamento della costruzione dello stimolo sonoro gaussiano complesso (dispositivo medico PinC[®]) creato per aumentare la coerenza interna del sistema cervello

Gubert Finsterle (Società Italiana di Psicologia Positiva; AVS Research - Ricerca e Sviluppo sperimentale nel campo della Psicologia)

Nel 2015 sono stati messi a punto due dispositivi medici (HE-PAT[®]: cuffia con player; PinC[®]: file audio) per il trattamento dell'acufene cronico, oltre all'ansia e la depressione correlate. Recenti ricerche internazionali confermano che i soggetti affetti da acufene cronico mostrano 14 aree disfunzionali nel cervello rispetto a soggetti sani, tra cui quelle che controllano le emozioni, la memoria, l'attenzione.

Il principio teorico di azione dei dispositivi medici citati consiste nell'indurre il cervello ad attivare un "reset" di varie aree del cervello, al fine di cancellare patterns neurali disfunzionali causa del sintomo citato, attraverso un incremento netto delle sincronizzazioni in tutte le

bande. Tale incremento è descrivibile anche come un aumento della coerenza interna al sistema cervello.

Il suono stimolo (in attesa di brevetto nell'Unione Europea e Stati Uniti) è costruito avendo quale riferimenti due leggi fisiche, il principio di Indeterminazione di Heisenberg e le sue conseguenze in relazione a quali segnali sono in grado di indurre un aumento della coerenza interna ai sistemi viventi e la legge di Weber-Fechner, che descrive la relazione esistente tra uno stimolo e la reazione psicofisiologica di un sistema vivente come correlata al logaritmo che descrive l'intensità dello stimolo medesimo, in questo caso eguale a $(0,051V^2/54\Omega) \cdot 2 \cdot 1410s = 0,136J$.

La capacità di tali dispositivi di ottimizzare il funzionamento generale del sistema cervello e cuore-cervello mediante l'ascolto per 24 minuti di un particolare suono in cuffia ne consente un utilizzo efficace anche per il trattamento di sintomi psicologico-psichiatrici oltre che per aumentare il benessere psicofisico e le peak performances psicofisiche nei soggetti sani.

Genitorialità, obiettivi e significati di vita: un figlio con ADHD fa la differenza?

Margherita Fossati¹, Martina Longa², Mario Cocchi¹, Antonella Delle Fave^{1,2} (1IRCCS Eugenio Medea La Nostra Famiglia, Bosisio Parini; 2Università degli Studi di Milano)

Introduzione. Numerosi studi hanno evidenziato l'impatto negativo dei sintomi del Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività (ADHD), quali disattenzione, iperattività ed impulsività, sul funzionamento e l'adattamento sociale dei minori e dei loro genitori caregiver. Scarse sono invece le ricerche sulle risorse dei caregiver, e in particolare sulla loro progettualità e costruzione di significati.

Metodi. Lo strumento quali-quantitativo Eudaimonic and Hedonic Happiness Investigation (EHHI) è stato somministrato a due gruppi di genitori: 49 con figli con ADHD (79,6% madri, età media 41,6); 140 con figli a sviluppo tipico (73,6% madri, età media 43,6). Per gli scopi di questo studio sono stati analizzati gli obiettivi più importanti e gli ambiti più significativi riportati dai due gruppi di partecipanti, nonché i motivi sottesi alla percezione della loro rilevanza.

Risultati. La famiglia è emersa come obiettivo e ambito significativo nelle risposte di entrambi i gruppi. Tuttavia i genitori di ragazzi con ADHD si riferiscono con elevata frequenza alle proprie responsabilità nel facilitare l'adattamento, l'inclusione e la crescita dei figli con questa problematica. D'altra parte, al pari del gruppo di controllo, essi identificano come obiettivi e ambiti significativi anche aspetti che esulano dal ruolo genitoriale e che includono attività e contesti sia edonici che eudaimonici.

Conclusioni. Una maggiore comprensione del processo di costruzione di obiettivi e significati nei genitori di minori con ADHD consentirebbe di attuare strategie di intervento volte a favorire la mobilitazione di risorse per gestire in modo soddisfacente la situazione, valorizzando e potenziando gli ambiti di crescita e benessere individuali riconosciuti dai genitori.

In pace o in guerra contro il tempo? Time management e benessere lavorativo

Galanti Teresa, De Concilio Noemi, Michela Cortini (Università "Gabriele d'Annunzio" di Chieti)

Introduzione. Il time management è inteso come lo studio delle tecniche che mirano all'ottimizzazione dell'impiego del tempo relativamente alle attività organizzate per il perseguimento di un obiettivo, che può essere professionale ma anche scolastico.

Al di là di specifici training ad hoc, è in ogni caso inconfutabile che ognuno di noi disponga di 24 ore al giorno e sia libero di organizzare questo tempo come crede, ma solitamente in piena rispondenza a determinati stili di coping e determinate caratteristiche individuali. Ed è forse proprio per questo, che il rapporto che ognuno di noi tesse con il tempo presenta un'elevata densità psicologica ed è intimamente legato al benessere individuale.

La sfida per un gestione del proprio tempo capace di divenire strumento di sviluppo personale e, più in generale di benessere, si è, nei tempi recenti, inasprita in considerazione dei tanti cambiamenti che il lavoro sta attraversando; un lavoro sicuramente più flessibile di un tempo ma, forse proprio per questo, intimamente minacciante l'identità dei lavoratori, costretti a cambiare organizzazione e mansione sotto la spinta di contratti professionali dalla natura meramente transazionale.

In altre parole, gestire oggi il proprio tempo, di lavoro e di vita, è tutt'altro che semplice, in un mondo dove le nuove tecnologie, abbattendo i confini dello spazio (si pensi al lavoro da remoto), stanno incrinando le barriere che distinguono il tempo del lavoro dal tempo del non lavoro (siamo tutti perennemente connessi e, dunque, perennemente raggiungibili da datore di lavoro, fruitori e/o clienti), con tutte le conseguenze in termini di salute che questo comporta.

Metodi e Strumenti. Partendo dalle suddette considerazioni, il presente studio si è occupato di capire l'impatto che le diverse strategie di time management possono avere sia sulla salute che sulla performance dei lavoratori.

Un campione di convenienza, costituito da manager, liberi professionisti e ricercatori universitari, per un totale di 150 partecipanti, ha compilato un questionario costruito ad hoc, comprendente una scheda socioanagrafica, una scala per misura il livello generale di salute (GHQ), una per la gestione del tempo, unitamente a due items per misurare la performance auto-percepita.

Per misurare la gestione del tempo, è stata utilizzata la sottoscala "*Setting Goals and Priorities*" (Therese Macan, TMBS).

Risultati. Le analisi preliminari mostrano il ruolo di mediatore del benessere nella relazione tra time management e performance nei diversi ruoli professionali.

Il paper si prefigge di analizzare, in chiave critica, l'importanza della gestione del tempo quale strumento di benessere e di sviluppo individuale.

Il rapport Ericksoniano: evidenze empiriche

Nicoletta Gava^{1,2}, Adelina Brizio¹, Mauro Cavarra¹, Rosalba Morese^{2,3}, Consuelo Valentini^{2,4}
(¹Natural Gravity, ²Università degli studi di Torino, ³Università della Svizzera Italiana, ⁴Struttura Complessa di Neuroradiologia presso la Città della Salute, Torino)

Molti studi scientifici dimostrano l'efficacia delle metodiche ipnotiche per il raggiungimento del benessere: identificazione e potenziamento delle risorse personali, benessere soggettivo ed organizzativo, sviluppo della resilienza, miglioramento delle capacità comunicative, ecc.

A fronte di una vasta letteratura sui benefici dell'ipnosi, pochi sono gli studi che si interessano del fenomeno in sé, lasciando inesplorate questioni teoriche ed empiriche.

Benché l'ipnosi sia un fenomeno essenzialmente relazionale che dipende dalle capacità del conduttore, da quelle del soggetto (generalmente definite "ipnotizzabilità"), e dalla relazione che si instaura tra i due, pochissimi sono gli studi che prendono in considerazione quali siano le caratteristiche del conduttore e virtualmente nessuno si interessa a cosa avvenga nella relazione tra i due.

Questo contributo rappresenta uno dei primi tentativi di spiegare dal punto di vista empirico il fenomeno ipnotico in chiave relazionale. Per condurre lo studio è stata utilizzata la conduttanza cutanea, una metodica affidabile nel registrare le attivazioni emotive.

Lo studio coinvolge un conduttore esperto in ipnosi Ericksoniana e quattro soggetti sani con pregresse esperienze di ipnosi.

Nella prima fase, ciascun partecipante e il conduttore hanno svolto un task conversazionale valore emotivo neutro e della durata di sei minuti. L'attivazione emotiva di entrambi è stata registrata. La fase sperimentale vera e propria è costituita da un'induzione classica di matrice Ericksoniana della durata di sei minuti, in cui il conduttore lavora su una tematica emotivamente rilevante per il soggetto. Anche in questo caso l'attivazione emotiva di entrambi è stata registrata.

I dati suggeriscono una sincronizzazione della risposta emotiva tra conduttore e soggetto durante l'induzione classica e non durante il task neutro avvalorando l'ipotesi.

STIMA: individuare e promuovere i fattori protettivi e di benessere in un campione di studenti dalla scuola dell'infanzia alla secondaria di primo grado

Gianluca Gualdi¹, Francesca Zaza², Elena Carelli¹, Erika Librio¹, Alice Lizzori¹, Maria Assunta Zanetti¹ (¹Università degli Studi di Pavia, ²Arcobaleno-Studio Multidisciplinare, Latina)

Nell'ambito scolastico italiano un tema chiave è l'inclusione, come metodologia fondamentale per sostenere il benessere di ogni studente, supportando le individualità e le fragilità di ciascun studente. Tale approccio richiede una formazione dei docenti, che devono disporre di molteplici conoscenze e tecniche per poter gestire l'intero gruppo classe, favorendo l'apprendimento a livello cognitivo, ma anche la motivazione, l'impegno e la cooperazione.

Al fine di favorire una reale inclusione è stato messo a punto il progetto STIMA, acronimo che prevede una lettura disciplinare (Scienza, Tecnologia, Ingegneria, Matematica e Arte) e una per competenze (Sicurezza, Talento, Intelligenza emotiva, Motivazione e Autostima).

In particolare la sperimentazione coinvolge un campione di 900 studenti (dall'infanzia alla secondaria di primo grado) di 6 Istituti Comprensivi (Pavia, Mediglia, Latina).

Il progetto ha previsto due tempi di valutazione, con l'attuazione da parte dei docenti di metodologie didattiche di promozione dei fattori di benessere. È stato creato e validato uno strumento ad hoc (Batteria REMA) che permette l'autovalutazione dei fattori protettivi negli studenti dei differenti anni scolastici.

Si presentano i risultati della valutazione, focalizzando l'attenzione sui cambiamenti intercorsi nel gruppo di studenti rispetto alle metodologie didattiche e lo sviluppo dei fattori.

La Mindfulness e le sue implicazioni sul Moral Decision Making. Uno studio preliminare.

Rebecca Honorati; Anna Contardi (Università Europea di Roma)

Obiettivo. Questo studio vuole indagare se, soggetti con elevati punteggi di mindful, a fronte di uno stato affettivo indotto come il disgusto, forniscano, in situazioni dilemmatiche, maggior risposte morali utilitaristiche. Ci aspettiamo che la Mindfulness possa avere un effetto sul sistema emotivo indotto, riuscendo a soprassedere la risposta automatica elicitata dal disgusto e poter guidare il soggetto verso una risposta prodotta dal sistema razionale alla base della scelta utilitaristica.

Metodi. Il campione è costituito da 50 studenti universitari. L'esperimento è strutturato in due fasi: una fase di Assessment (somministrazione di una batteria di test in particolare Mindfulness Attention Awareness Scale, MAAS e la Mindfulness Process Questionnaire, MPQ), ed una fase moral judgment task. In questa fase si prevede la somministrazione di dilemmi preceduti da immagini di disgusto e immagine neutre prese dalla International Affective Picture System (IAPS; Lang et al., 1988) in condizione di elaborazione consapevole e non consapevole dello stimolo emotigeno.

Risultati. Dai nostri risultati emerge come l'accettabilità morale di un'azione utilitaristica sia moderata dall'effetto del disgusto solo in presenza di alcune determinati scenari morali. Inoltre la scelta morale ha avuto un'incidenza sullo stato affettivo con una diminuzione rispetto allo stato iniziale. Si rileva che la relazione tra disgusto e scelte morali per i livelli di mindfulness, la variabile disgusto risulta significativa.

Conclusioni. I risultati preliminari del presente lavoro rappresentano l'inizio di uno studio che vuole approfondire la relazione tra mindfulness, emozione e ragionamento morale.

Nevroticismo e benessere in un campione di adulti. Il ruolo di mediazione della mindfulness

Luca Iani¹, Marco Lauriola², Valentina Cafaro¹, Fabrizio Didonna³ (1Università Europea di Roma, 2La Sapienza-Università di Roma, 3Casa di Cura Villa Margherita, Arcugnano)

Questo studio valuta se differenze in alcune abilità di mindfulness siano associate con specifici aspetti del nevroticismo e del benessere psicologico (PWB) e soggettivo (SWB).

Metodo. Il campione è composto da 211 adulti (età media=56,4). Sono stati somministrati alcuni questionari: FFMQ-SF (mindfulness), IPIP (nevroticismo), SWLS (soddisfazione di vita), SHS (felicità soggettiva), PWBS (benessere psicologico).

Risultati. I partecipanti che riportavano alti livelli di nevroticismo, riportavano bassi livelli nell'abilità di agire con consapevolezza, che, a loro volta, erano associati con bassi livelli di PWB totale o di crescita personale, scopo di vita e autonomia. Quelli che riportavano alti livelli nelle sottodimensioni del nevroticismo legate all'internalizzazione (ad es. ansia, depressione), riportavano anche bassi livelli nell'abilità di descrivere, che, a loro volta, risultavano associati con bassi livelli nelle misure di benessere. I partecipanti che riportavano alti livelli nelle sottodimensioni legate all'esternalizzazione (ad es. rabbia), riportavano anche bassi livelli nell'abilità di non giudicare e non reagire che, a loro volta, erano associati con bassi livelli nella felicità soggettiva. Inoltre, gli stessi partecipanti con alti livelli di esternalizzazione riportavano bassi livelli nell'abilità di non giudicare che, a loro volta, erano associati con bassi livelli di auto-accettazione, padronanza ambientale, e relazioni positive con gli altri.

Punti di forza e interessi professionali: verso un approccio integrato

Andrea Laudadio¹, Serena Mancuso¹, Roberto Vacca² (1Università Europea di Roma, 2Eulab Consulting srl)

Numerose ricerche dimostrano gli effetti positivi nei contesti scolastici e lavorativi dell'utilizzo di un costrutto proprio della Psicologia Positiva: i punti di forza. Nell'orientamento professionale e formativo numerosi studi hanno verificato la correlazione tra interessi professionali e altri costrutti, come personalità e valori, suggerendo l'importanza di modelli integrati. Tuttavia pochi studi hanno esplorato la relazione tra interessi e punti di forza.

Prendendo come riferimento le 6 tipologie professionali del modello di Holland e i 24 punti di forza del modello Character Strengths and Virtues, la presente ricerca ha testato l'ipotesi di una correlazione tra i 2 costrutti. 700 soggetti tra i 17 e i 23 anni hanno partecipato alla ricerca compilando 2 strumenti: il Self-Directed Search e il Character Strengths Rating Form.

È emersa una correlazione tra tutti i profili RIASEC e 22 dei 24 punti di forza, in parziale sovrapposizione con i principali studi sul tema. Il profilo che ha mostrato associazioni con un maggior numero di punti di forza è stato quello Sociale, mentre Realistico e Convenzionale hanno presentato scarse associazioni. Lungimiranza, Intelligenza sociale e Leadership

(classificati come “Leadership strengths”) hanno riportato le correlazioni numeriche più forti, seguiti dagli “Intellectual strengths”, tra i quali Creatività e Amore per l’apprendimento. Lo studio suggerisce l’integrazione dei due modelli per promuovere esperienze lavorative soddisfacenti, aiutando il cliente a valutare la congruenza tra punti di forza posseduti e preferenze professionali, al fine di sperimentare emozioni positive e incrementare il benessere soggettivo.

Leadership trasformazionale e gestione del cambiamento nelle organizzazioni socio-sanitarie: riflessioni a margine di una ricerca-intervento per potenziare le competenze soft dei manager

Amelia Manuti, Maria Luisa Giancaspro (Università degli Studi di Bari)

La gestione del cambiamento è diventata negli ultimi anni una competenza strategica delle organizzazioni in uno scenario in continuo mutamento come quello attuale. Supportare le risorse umane nel governo del cambiamento, nel superamento delle resistenze, e nella definizione di adeguate strategie di coping rappresentano infatti processi cruciali in capo al management che spesso è chiamato ad operare da agente di cambiamento.

Muovendo da tale evidenza, il progetto di ricerca-intervento presentato in questa sede ha inteso esplorare tale relazione in un contesto peculiare come quello delle organizzazioni socio-sanitarie, sistemi particolarmente complessi da governare soprattutto in relazione alla loro natura di servizi orientati alla persona. L’obiettivo del progetto è stato dunque quello di verificare la relazione tra stile di leadership dei manager e competenze nella gestione del cambiamento sia esplorando il punto di vista autoreferenziale dei dirigenti responsabili del coordinamento di risorse che dei collaboratori. Il contesto prescelto è stato un Istituto di Ricovero e Cura a carattere Scientifico (IRCSS) con sede nella Regione Puglia.

In particolare, il progetto si è articolato in tre macro-fasi. In riferimento alla prima fase, il progetto ha effettuato un’analisi del contesto, finalizzata a ricostruire la cultura organizzativa. A seguito di questa fase esplorativa, la seconda fase progettuale si è caratterizzata per la valutazione auto ed etero delle competenze di leadership e di gestione del cambiamento dei manager, utilizzando la Transformational Leadership scale di Rafferty e Griffin (2004) e la scala per la gestione del cambiamento di Oreg (2011). Infine, a valle dell’analisi dei risultati raccolti nelle precedenti fasi di ricerca, la terza fase progettuale si è configurata come una fase di intervento (training), finalizzata, secondo la logica della ricerca azione, ad utilizzare i dati raccolti per intervenire sulle rappresentazioni e sui comportamenti dei lavoratori e riconfigurare il modello culturale dell’organizzazione. Diversi studi confermano infatti la rilevanza di stabilire una coerenza tra le visioni culturali espresse e diffuse dal management e quelle recepite, interpretate e concretamente reificate nelle pratiche lavorative dei dipendenti, ai fini di un miglioramento del clima di lavoro e dunque della performance, anche

e soprattutto nelle organizzazioni di tipo socio-sanitario. A distanza di tre mesi dalla fine del training è stata realizzata infine una seconda valutazione auto ed etero delle stesse competenze.

Il ruolo delle risorse di resilienza genitoriale nella sfida della genitorialità complessa.

Emanuela Marini, Maria Elena Magrin (Università degli Studi di Milano-Bicocca)

Il presente lavoro offre un contributo sul tema della genitorialità complessa. Questa espressione si riferisce a tutte le esperienze di genitorialità descritte da traiettorie di vita non lineari, dalla presenza di eventi fortemente sfidanti e caratterizzati da valenza traumatica. Le esperienze che rispondono a questa descrizione sono molteplici e possono avere come protagonista tanto il genitore, quanto il bambino. Affrontare la genitorialità complessa, secondo una prospettiva salutogenica, significa indirizzare lo sguardo verso fattori personali e sociali che promuovono un adattamento efficace anche in condizioni di vita avverse.

Al fine di individuare le risorse di resilienza genitoriale che permettono di fronteggiare eventi stressanti e di verificare il ruolo che le differenti risorse esercitano nella promozione del benessere psicologico di genitori che affrontano situazioni di complessità differenti sono stati messi a confronto i dati, raccolti attraverso la somministrazione di un questionario, inerenti genitori adottivi (N=43), genitori di bambini con diagnosi di allergia alimentare grave (N=61), genitori di bambini con diagnosi di disturbo dello spettro autistico (N=58).

I risultati di queste ricerche hanno confermato la possibilità di vivere un adattamento psicologico positivo a fronte di un evento fortemente sfidante e hanno permesso di specificare il ruolo svolto dalle risorse individuali e sociali nella protezione dal distress e nella promozione del benessere nelle differenti situazioni di vita affrontate dai partecipanti.

A fronte di quanto emerso, si ritiene importante ideare percorsi di intervento che promuovano il benessere dei genitori che vivono la complessità e, in un'ottica circolare, promuovano un adattamento efficace per i loro figli.

La cura della relazione al centro dei processi formativi. Una ricerca qualitativa nella scuola italiana multiculturale

Giovanna Malusà (Università degli Studi di Trento)

Promuovere percorsi di successo scolastico si profila come una delle maggiori sfide dell'attuale educazione interculturale. Nel presente contributo si intendono presentare alcuni risultati di una ricerca qualitativa, una Grounded Theory costruttivista orientata alla giustizia sociale, che fa parte di un più ampio studio mixed method quan-> QUAL (approvato dal CESP) contestualizzato nella scuola secondaria di primo grado in Italia.

La progressiva raccolta-analisi di dati attraverso osservazioni etnografiche (82 ore) e interviste (28) a docenti e dirigenti in 5 scuole medie italiane, selezionate in base al campionamento teorico, ha permesso di costruire un modello concettuale sui processi di pianificazione di percorsi di successo scolastico, in particolare degli studenti di origine migrante.

Tra le 7 categorie costruite, emerge la "Costruzione di una relazione significativa" con e fra studenti come step imprescindibile per farsi carico della storia e dei bisogni di ciascuno, coinvolgendo anche le famiglie e creando un rapporto di fiducia e di rispetto della diversità, tale da rendere efficaci strategie attive di insegnamento e progettazioni educative, che diversamente non riescono a rimotivare e supportare nello studio le ragazze ed i ragazzi più fragili.

I dati sottolineano un'attenzione educativa anche agli aspetti di crescita emotiva, facilitando la mediazione di conflitti con interventi chiari e, quando necessario, di forte autorevolezza. Progressivamente ne scaturisce un rapporto basato sulla fiducia, sull'ascolto e sulla responsabilizzazione di ciascuno, in un percorso educativo orientato al futuro e mirato al compito che valorizza capacità di autovalutazione di prodotti e comportamenti.

Autoefficacia e autostima come antecedenti della soddisfazione nella vita: Il ruolo mediazionale dei motivi per fare volontariato e dell'impegno come volontari

Maria Grazia Monaci, Luca Scacchi (Università della Valle d'Aosta)

Lo scopo dello studio è esplorare come il modo in cui le persone percepiscono se stesse possa essere correlato alle motivazioni per fare volontariato. Si ipotizza che queste motivazioni possano mediare la relazione fra concezioni di sé quali autoefficacia e autostima e l'impegno come volontario e la soddisfazione nella vita. Sono stati coinvolti sia volontari di diverse associazioni (N=138, 69 F) che non volontari (N=112, 59 F) appartenenti alla stessa comunità. I due gruppi sono stati confrontati per autoefficacia, autostima, motivazioni al volontariato, impegno come volontari, e soddisfazione nella vita, controllando gli effetti di età e genere; la mediazione ipotizzata è stata testata con un modello di equazioni strutturali.

I risultati mostrano che l'autoefficacia è maggiore nei volontari, e che le donne che fanno volontariato hanno maggiore autostima rispetto alle quelle che non lo fanno. Trattandosi di uno studio trasversale, non è possibile evidenziare relazioni causali; tuttavia il modello strutturale mostra come l'autoefficacia sia in relazione con numerose motivazioni, più strumentali e self-oriented nei volontari, più other-oriented nei non volontari. L'autostima invece si associa in misura poco significativa con l'impegno dei volontari, e più significativa nelle persone che considerano il volontariato come possibilità futura. La soddisfazione nella vita correla positivamente col tempo trascorso settimanalmente facendo volontariato ma non con la persistenza del volontariato nel tempo, mentre per tutti correla positivamente con una

elevata autostima e con la motivazione a fare volontariato per l'opportunità di apprendere nuove abilità e mostrare o utilizzare conoscenze non usate tipicamente come volontari.

Benessere psicologico e disposizione al perdono in adolescenza

Susanna Pallini¹, Giovanni Maria Vecchio¹, Michela Milioni¹, Barbara Barcaccia^{2,3} (1Università degli Studi Roma Tre, 2La Sapienza-Università di Roma, 3Associazione di Psicologia Cognitiva APC-Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl SPC)

La letteratura scientifica dimostra che il perdono rappresenta un modo efficace per regolare le emozioni negative e favorire il benessere soggettivo. In particolare la letteratura ha evidenziato una relazione negativa tra disposizione al perdono e rabbia di stato e positiva tra disposizione al perdono e benessere psicologico.

Il presente studio ha lo scopo di testare un modello concettuale che descriva i meccanismi sottesi a tali relazioni. I partecipanti sono 773 adolescenti (69% femmine) tra 12 e 18 anni (M=15.6, DS=2.00).

Gli strumenti utilizzati sono: Trait-Forgiveness Scale (Berry, 2005), STAXI (Brunner, & Spielberger, 2009) e PANAS (Watson et al., 1988). Tramite un modello di equazioni strutturali ed analisi di mediazione, è stato testato il ruolo di mediazione delle diverse sfaccettature della rabbia nella relazione tra disposizione al perdono e bilancio edonico.

I risultati mostrano che la disposizione al perdono predice negativamente la rabbia di tratto e l'espressione della rabbia esterna, mentre predice positivamente l'espressione della rabbia interna e del controllo della rabbia. La rabbia di tratto e l'espressione della rabbia interna predicono negativamente il bilancio edonico, mentre il controllo della rabbia lo predice positivamente. L'espressione della rabbia esterna non ha nessun effetto sul bilancio edonico. Gli indici di fit del modello sono: $\chi^2(1)=0.675$, $p=.67$, CFI=1.00, TLI=1.00, RMSEA=.00 (.00-07), SRMR =.00. I risultati dello studio mettono in luce come aiutare gli adolescenti a perdonare favorisca la gestione della rabbia e concorra ad incrementare il loro benessere psicologico.

Inner Design Technology: gli effetti migliorativi del Mindfulness e Quadrato Motor Training sulle emozioni positive

Patrizio Paoletti¹, Joseph Glicksohn², Tania Di Giuseppe¹, Tal Dotan Ben-Soussan¹ (1Patrizio Paoletti Foundation, Assisi 2Bar-Ilan University, Ramat Gan, Israele)

Introduzione. Consapevolezza, felicità, benessere emotivo, funzionamento ottimale sono diventati costrutti chiave per affrontare questo momento storico. Inner Design Technology (IDT) integra in sé i valori della psicologia positiva e si interroga non solo su ciò che l'uomo è ma su ciò che l'uomo può divenire considerando la complessità della sua struttura fisica, biologica, psichica. La relazione tra emozioni positive e emozioni negative è un predittore del benessere psicobiologico. Nella ricerca presentata è esaminato l'effetto del QMT (strumento

ideato nell'ambito dell'IDT) sulla regolazione emotiva utilizzando la Affect Balance Scale (ABS).

Metodologia. 84 partecipanti hanno preso parte volontariamente allo studio utilizzando un pre-post design. I volontari sono stati scelti tra quelli iscritti a due diversi ritiri intensivi della durata di una settimana organizzati dalla Scuola Internazionale Idee - Conoscenza di Eccellenza: (1) un ritiro di Meditazione sul Respiro con training QMT (N=42), e (2) un ritiro di Meditazione sul respiro senza training QMT (N=42). Poiché diversi pattern di attivazione cerebrale sono collegati a diversi tipi di esercizi e alle preferenze dei partecipanti riguardo l'esercizio fisico, i volontari hanno potuto decidere autonomamente a quale training intensivo partecipare.

Risultati. Mentre entrambi i gruppi hanno mostrato un miglioramento nella valenza emotiva e nell'auto-efficacia a seguito del training, il gruppo con QMT ha riportato punteggi nella ABS significativamente più alti dopo il ritiro.

Conclusioni. Il QMT è in grado di migliorare il benessere e la regolazione emotiva misurate dalla ABS. I risultati attuali rafforzano i studi secondo cui le pratiche di consapevolezza migliorano il benessere psicobiologico. Le implicazioni per la pratica e i possibili sviluppi futuri verranno discussi in sede congressuale.

Il bullismo subìto e l'associazione tra non-perdono, depressione e rabbia in un campione di adolescenti Italiani

Barry Howard Schneider¹, Roberto Baiocco², Susanna Pallini³, Barbara Barcaccia^{2,4} (1Boston College, 2La Sapienza-Università di Roma, 3Università degli Studi Rome Tre, 4Associazione di Psicologia Cognitiva APC-Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl SPC)

Introduzione. Molti studi hanno evidenziato il legame tra bullismo subìto e psicopatologia. La letteratura scientifica ha anche dimostrato che la capacità di perdonare è associata alla salute mentale delle vittime di bullismo, mentre il non-perdono è correlato a misure di sofferenza emotiva e disadattamento.

Metodo. Il nostro obiettivo era esplorare le diverse componenti del perdono e del non-perdono (benevolenza, evitamento e vendetta) come mediatori degli effetti negativi sulla salute mentale del bullismo in un campione di adolescenti italiani. La nostra ipotesi prevedeva che coloro che non perdonano i bulli avrebbero mostrato livelli più elevati di depressione, rabbia e problemi comportamentali rispetto a coloro che li perdonano. Hanno partecipato alla ricerca 319 studenti, di età compresa tra i 14 e i 22 anni appartenenti a due scuole del sud Italia. I partecipanti hanno completato cinque questionari che misuravano il livello di vittimizzazione, il perdono, la depressione, la rabbia e i problemi comportamentali.

Risultati. I nostri risultati hanno confermato la nostra ipotesi: coltivare sentimenti, credenze e motivazioni di vendetta, così come di evitamento rispetto all'aggressore (il bullo) è emerso come molto maladattivo. I risultati, comunque, differiscono a seconda delle componenti del

perdono/non-perdono considerate, infatti la benevolenza (perdono) verso la vittima non è emerso come un correlato significativo dell'esito.

Conclusioni. La nostra ricerca sottolinea l'importanza, per chi lavora con gli adolescenti, di aiutare le vittime di bullismo a superare gli effetti negativi della vittimizzazione sulla salute mentale tramite l'incremento della capacità di lasciar andare le emozioni, le credenze e le motivazioni di non-perdono.

Conclusioni

L'abilità di descrivere le proprie esperienze interne e l'agire con consapevolezza risultano importanti per il benessere eudaimonico, specialmente per gli individui con tendenze internalizzanti. Viene discussa l'utilità di analizzare la mindfulness, il nevroticismo e il benessere a livello di singole dimensioni. Sono inoltre discusse le implicazioni cliniche.

Comunicare l'umanizzazione delle cure: nuove strategie per il sostegno della ricerca socio-sanitaria

Simona Sciara, Laura Busà, Giuseppe Pantaleo (Università Vita-Salute San Raffaele, Milano)

Come nel caso della produzione di comportamenti 'socialmente intelligenti' (Pantaleo e Sciara 2015), e in linea con la Teoria delle Prospettive Multiple (TPM), anche la volontà di sostenere economicamente un ospedale dovrebbe dipendere in maniera critica dalla *compresenza* di due elementi: una comunicazione focalizzata sulla disponibilità di tecnologie avanzate (prospettiva 1), in combinazione con una comunicazione arricchita dal concetto di 'umanizzazione' (prospettiva 2).

In un disegno sperimentale *between-subjects*, i partecipanti (N=66) venivano casualmente assegnati a una di due condizioni: metà riceveva il compito di riflettere, per iscritto, su una comunicazione che illustrava le più recenti innovazioni tecnologiche adottate dall'Ospedale San Raffaele (OSR); l'altra metà, sulla stessa comunicazione arricchita da espliciti riferimenti all'"umanizzazione" (e.g. *'Al centro della ricerca ci sei tu'; 'In OSR è la persona al centro della cura'*).

Come previsto, se confrontata con un messaggio focalizzato esclusivamente sull'uso di tecnologie avanzate, il riflettere su una comunicazione arricchita dal fattore 'umanizzazione' portava i partecipanti sia a voler sostenere OSR con donazioni di importo comparativamente superiore (25,00€ vs. 18,48€; SE=2.84 vs. 2.21), $t(63)=1.82$, $p=.037$, Cohen's $d=.45$, che a esprimere una più marcata volontà di destinare il proprio 5xmille alla ricerca OSR (1.61 vs. 0.97; SE=0.22 vs. 0.23; scala bipolare -3=assolutamente no; +3=assolutamente sì), $t(64)=2.001$, $p=.025$, Cohen's $d=.49$.

In conclusione, l'esperimento documenta, per la prima volta, come e perché l'elaborazione attiva di una comunicazione arricchita dal concetto di 'umanizzazione' possa rivelarsi decisiva nel sostegno alla ricerca socio-sanitaria.

Socializzazione Organizzativa, Equilibrio Lavoro/Famiglia e Soddisfazione Lavorativa: un modello di mediazione moderata dal genere e dall'essere genitori

Paola Spagnoli¹, Alessandro Lo Presti¹, Michela Cortini² (¹Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli"; ²Università degli Studi di Chieti)

Nel panorama attuale del mercato del lavoro i lavoratori nelle carriere cosiddette "senza-confini" fronteggiano frequenti transizioni da un lavoro a un altro e da un'organizzazione all'altra, sperimentando continui processi di socializzazione organizzativa. Nonostante questa evidenza, nell'ambito degli studi sul benessere lavorativo, i contributi di ricerca mirati a inquadrare l'equilibrio lavoro/famiglia nella cornice teorica della socializzazione organizzativa sono rarissimi.

Il presente studio fornisce un contributo in tal senso attraverso l'esame di un modello di mediazione moderata dove la relazione tra l'apprendimento derivante dal processo di socializzazione organizzativa e la soddisfazione lavorativa è mediata dall'equilibrio lavoro/famiglia. Inoltre, il ruolo di mediazione dell'equilibrio lavoro/famiglia è moderato dal genere e dall'avere o no dei figli.

Il modello ipotizzato è stato testato su 927 partecipanti attraverso i modelli di equazione strutturale utilizzando il metodo del *bootstrap bias-corrected* per l'analisi degli effetti indiretti. Inoltre, è stato considerato un approccio multi-gruppo adatto a verificare la stabilità del modello e controllare l'effetto di moderazione di due variabili socio-demografiche: il genere e lo status parentale.

I dati sono stati raccolti tramite questionario *self-report* (Socializzazione Organizzativa: *NSQ - Newcomer Socialization Questionnaire*; Equilibrio Lavoro/Famiglia: *Work-family balance measure*; Soddisfazione Lavorativa: *Overall job satisfaction*).

I risultati riportano un effetto di mediazione parziale dell'equilibrio lavoro-famiglia nella relazione tra socializzazione organizzativa e soddisfazione lavorativa nel campione totale dei partecipanti. Tuttavia, i risultati mostrano che l'effetto di mediazione è moderato dal genere ed è, in realtà, evidenziabile solo nel sotto-gruppo delle donne. Infine, i risultati riportano un effetto di mediazione totale nel sotto-gruppo degli uomini con figli e un effetto di mediazione parziale nel sotto-gruppo delle donne con figli. Le interessanti implicazioni pratiche sono altresì discusse.

Sperimentazione di un meta-modello bottom-up dei punti di forza individuali

Roberto Vacca¹, Andrea Laudadio² (¹Eulab Consulting srl, ²Università Europea di Roma)

Nella Psicologia Positiva molti studi si sono concentrati sulla categorizzazione scientifica degli aspetti positivi dell'uomo, denominati "punti di forza". I modelli presenti in letteratura utilizzano prevalentemente procedure di classificazione top-down, partendo da teorie già acquisite, come lo Strengths Finder di Clifton.

L'obiettivo della ricerca è stato quello di proporre un meta-modello dei punti di forza di tipo bottom-up, esplorando le modalità di categorizzazione di un gruppo sperimentale di individui. Analizzando i modelli di classificazione dei punti forza dal 551 a.C. al 2008 è emerso un elenco di 30 punti forza ricorrenti. Utilizzando la tecnica del card-sorting ai partecipanti è stato richiesto di classificare i punti forza in un numero qualsiasi di classi omogenee, secondo un proprio criterio di classificazione.

I dati sono stati analizzati mediante due modelli di analisi, lo scaling multidimensionale e la cluster analysis, riscontrando 6 macro-categorie: 1. Vitalità (trasmissione di energia a noi stessi e a ciò che ci circonda); 2. Autodirezione/Conoscenza (movimento verso l'apprendimento e le nuove esperienze); 3. Riuscita (realizzazione di desideri e compiti in ogni ambito di vita); 4. Sociale (efficacia in qualsiasi ambiente sociale); 5. Integrità (compostezza e lucidità nell'affrontare gli eventi); 6. Resilienza (gestione dello stress in chiave positiva).

Il meta-modello mostra diversi punti in comune con alcuni dei principali modelli presenti in letteratura, come con il modello di Peterson e Seligman. Ulteriori sperimentazioni potranno esplorare l'efficacia di modelli bottom-up non solo a livello teorico ma anche nella pratica quotidiana di orientatori ed esperti HR nella definizione dei punti forza delle categorie professionali.

L'utilizzo della Mindfulness per i genitori dei bambini con ADHD

Elena Vlacos (Fondazione Nazionale I.R.C.C.S. Mondino)

Il Centro Dedicato al Disturbo di Deficit dell'Attenzione con Iperattività (ADHD) dell'I.R.C.C.S. Mondino, è stato riconosciuto dalla Regione Lombardia come uno dei cinque Nodi Principali per l'ADHD. Dal 2012 i genitori dei bambini diagnosticati con ADHD frequentano gruppi di Parent Training, per la gestione del bambino dentro e fuori l'ambiente familiare. Dal 2013 il Parent Training presso il centro ADHD del Mondino è stato integrato con esercizi di Mindfulness per sviluppare una miglior consapevolezza genitoriale (Mindful Parenting), per diminuire lo stress, i livelli di ansia e di depressione, e creare una miglior relazione tra genitore e figlio.

Nel 2015 è stato condotto uno studio scientifico su tale applicazione clinica e i risultati hanno mostrato un abbassamento dei livelli di ansia, stress e depressione, ed un miglioramento delle abilità misurate dal Five Facet Mindfulness Questionnaire (questionario che valuta alcune dimensioni legate alla consapevolezza). Nello studio sono stati valutati in pre-test N=13 genitori, di cui N=9 con depressione (N=3 gravi), N=5 con ansia (N=2 gravi), mentre nei post-test i risultati sono tutti (tranne un soggetto per l'ansia) rientrati nella range di "assenza di patologia"; per quanto riguarda lo stress del genitore questo è diminuito da "gravemente patologico"(86,5) a "patologico" (77,3).

Poster

Un migliore profilo temporale corrisponde a un migliore ritmo circadiano di produzione del cortisolo e ad una migliore condizione infiammatoria sistemica?

Massimo Agnoletti (Centro Benessere Psicologico)

La teoria della Prospettiva Temporale prevede che ci sia un Profilo Temporale (cioè una configurazione delle cinque dimensioni temporali che caratterizzano lo stile cognitivo-emotivo e motivazionale di ciascuna persona) ottimale che esprime una migliore fitness psicologica, neurologica e metabolica con le conseguenti implicazioni positive per la salute nel breve e lungo termine.

Il presente studio vuole esplorare se ad una minor differenza tra il profilo temporale rilevato e quello ottimale corrisponde una più efficace produzione circadiana di cortisolo associata ad una migliore condizione infiammatoria sistemica. Dal punto di vista metodologico si tratta di comparare due fonti informazionali. La prima, relativa la rilevazione del Profilo Temporale attraverso test ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory), ha come obiettivo definire la categoria con una bassa, media o alta differenza rispetto il profilo temporale ottimale. La seconda fonte informativa è relativa la rilevazione di tre biomarcatori usati come gold standard nell'identificazione della condizione infiammatoria sistemica (ECW "extra cellular water", ECK "extra cellular Potassium" e PA "angolo di fase" un coefficiente relativo la produzione circadiana di cortisolo).

I dati preliminari riguardanti 84 adulti confermano l'ipotesi secondo la quale minore è la discrepanza tra il profilo temporale rilevato e quello ottimale e migliore è la circadianità della produzione del cortisolo e la condizione infiammatoria sistemica.

Una maggiore frequenza di esperienze ottimali corrisponde ad un migliore profilo temporale?

Massimo Agnoletti (Centro Benessere Psicologico)

Scopo di questo studio è verificare se ad una maggiore frequenza di Esperienze Ottimali (chiamate anche esperienze di Flow) corrisponde una maggiore vicinanza al Profilo Temporale ottimale. Le Esperienze Ottimali sono particolari esperienze eudaimoniche connotate da una configurazione specifica di fattori psicologici e ambientali che hanno un benefico effetto psico-neuro-metabolico. Sempre all'interno della Psicologia Positiva, la teoria della Prospettiva Temporale prevede che ci sia un Profilo Temporale ottimale che esprime una fitness psicologica, neurologica e metabolica ottimale con le conseguenti implicazioni positive per la salute nel breve e lungo termine. Questo particolare profilo psicologico è connotato da una specifica configurazione di cinque dimensioni temporali.

Dal punto di vista metodologico si tratta di comparare due fonti informazionali. La prima, relativa la rilevazione della frequenza delle Esperienze Ottimali tramite un apposito questionario (Flow Questionnaire) che rileva anche la frequenza delle stesse per distinguere

in “alta”, “media” e “bassa” frequenza di Flow attraverso un algoritmo. La seconda fonte informativa riguarda la raccolta dei dati del Profilo Temporale attraverso test ZTPI (Zimbardo Time Perspective Inventory) per definire la categoria con una “bassa”, “media” o “alta” differenza rispetto al profilo temporale ottimale.

I dati preliminari riguardanti 72 adulti confermano l’ipotesi ($p < .01$) secondo la quale ad una maggiore frequenza di esperienze ottimali corrisponde un migliore profilo temporale.

Connessione con la natura e psicologia positiva: verso un’integrazione

Thomas Albers

Una buona parte degli psicologi occidentali moderni ha escluso l’ambiente naturale dall’indagine scientifica e ha assunto una prospettiva puramente personale o sociale. Ciò è conseguenza delle visioni religiose e psicologiche degli ultimi secoli, nelle quali l’esistenza umana è stata grandemente tagliata fuori dal mondo naturale. In anni recenti, tuttavia, sono aumentate le ricerche che evidenziano l’effetto che sentirsi connessi con il mondo naturale ha sulla salute mentale.

La psicologia positiva, intesa come disciplina che promuove, il benessere mentale, è pronta a compiere un passo in avanti ed incorporare la connessione con la natura nei suoi modelli e tecniche. Ci sono due motivi validi per riconnettere le persone con la natura: 1) una migliore connessione con la natura migliora la salute mentale 2) la connessione con la natura promuove un comportamento ecologicamente sostenibile nelle nostre società.

In questo contributo orale presenterò come poter definire le nostre prospettive sulla natura e la nostra relazione con essa. Mostrerò come la connessione con la natura migliori la salute mentale e promuova comportamenti ecologicamente sostenibili e quali effetti possano essere. Infine presenterò un modello per promuovere l’integrazione della connessione con la natura nel quadro teorico della psicologia positiva.

Perdono e religiosità in un campione di preadolescenti cattolici praticanti e non praticanti: quali differenze tra maschi e femmine?

Barbara Barcaccia^{1,2} Jessica Pistella¹, Roberto Baiocco¹, Susanna Pallini³, Angelo Maria Saliani², Francesco Mancini², Marco Salvati¹ (¹La Sapienza-Università di Roma, ²Associazione di Psicologia Cognitiva APC-Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl SPC, ³Università degli Studi Roma Tre)

Introduzione. Sebbene il concetto del perdono sia centrale nella religione cattolica, la letteratura scientifica ha mostrato che la relazione tra religiosità e perdono è piuttosto complessa. Il nostro studio ha l’obiettivo di esplorare le differenze di genere nella relazione tra la motivazione al perdono e l’essere credenti praticanti.

Metodo. Il campione è costituito da 217 preadolescenti italiani (68,7% femmine), appartenenti a due scuole superiori di primo grado del centro-Italia. I criteri di inclusione erano: nazionalità italiana, adesione alla religione cattolica (credenti praticanti e credenti non-praticanti), età 11-14 (M=12,28). Per la misura di perdono è stato utilizzato il TRIM-18, e per la religione sono stati usati item singoli che misuravano a) essere credenti o meno, b) denominazione della confessione religiosa, c) essere praticanti o meno.

Risultati. Rispetto alle differenze di genere, è emerso che solo le ragazze praticanti sono più perdonanti rispetto a tutto il resto dei partecipanti. Inoltre, la motivazione a vendicarsi è correlata positivamente con il genere maschile, confermando così i dati di letteratura disponibili per altre fasce d'età, secondo cui i maschi sono meno perdonanti e più vendicativi delle femmine. Infine, l'età dei partecipanti correla negativamente con la motivazione al perdono.

Conclusioni. L'essere praticanti della religione cattolica, in cui il valore del perdono è centrale, potrebbe rinforzare quei valori culturalmente attesi e considerati come tipicamente femminili e di tipo prosociale, come compassione e perdono. Di conseguenza, è possibile che tali caratteristiche culturali possano influenzare in modo diverso la motivazione al perdono nei maschi e nelle femmine.

Emozioni, depressione e perdono interpersonale: quando perdono sto meglio, e sento di far parte di una più vasta comunità umana

Barbara Barcaccia^{1,2}, Roberto Baiocco¹, gruppo JAM APC-SPC², Angelo Maria Saliani², Fiorenzo Laghi¹, Stefania Fadda², Francesco Mancini², Susanna Pallini³ (¹La Sapienza Università di Roma, ²Associazione di Psicologia Cognitiva APC-Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl SPC, ³Università degli Studi Rome Tre)

Introduzione. Studi correlazioni mostrano l'associazione tra perdono e misure di benessere psicologico; inoltre, studi sperimentali dimostrano come gli interventi di terapia del perdono siano efficaci nel diminuire i livelli di depressione, ed emozioni negative in generale, e di incrementare il benessere e le emozioni positive. Comportamenti vendicativi sono correlati, al contrario, a un incremento delle emozioni negative.

Metodo. Il nostro studio ha lo scopo di analizzare la relazione tra disposizione al perdono ed emozioni negative/positive, depressione, e percezione di far parte della più vasta "comunità umana". La nostra prima ipotesi prevedeva una correlazione positiva tra perdono, emozioni positive e percezione di appartenenza alla "comunità umana". La seconda ipotesi prevedeva una correlazione negativa tra perdono, depressione ed emozioni negative.

I partecipanti (N=305, 85 M e 220 F), hanno compilato il questionario on-line (*campione di convenienza*). Strumenti: TFS (*Trait Forgivingness Scale*), BDI (*Beck Depression Inventory*), PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Scales*), CH (*Common Humanity*).

Risultati. Le analisi dei dati hanno confermato le ipotesi di ricerca, mostrando come il perdono disposizionale sia positivamente correlato alle variabili psicologiche collegate al

benessere, vale a dire le emozioni positive, e la percezione di essere parte della “comunità umana”. Inoltre la disposizione al perdono risulta negativamente correlata alla depressione.

Conclusioni. I risultati della nostra ricerca confermano i dati di letteratura sulla correlazione positiva tra perdono interpersonale e altre variabili psicologiche di benessere. Nel lavoro si discutono le implicazioni dei risultati per la clinica.

La disposizione al perdono negli adolescenti: validazione italiana della Trait Forgivingness Scale

Barbara Barcaccia^{1,3}, Michela Milioni², Susanna Pallini², Giovanni Maria Vecchio² (¹La Sapienza-Università di Roma,² Università degli Studi Roma Tre, ³Associazione di Psicologia Cognitiva APC-Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl SPC)

Il perdono di tratto è una tendenza stabile a perdonare le offese in situazioni diverse e in tempi diversi. Può essere distinta dal perdono di stato, che fa riferimento all’esperienza del perdono in situazioni specifiche (Berry et al. 2001).

Il presente studio esamina le proprietà psicometriche della Trait-Forgivingness Scale (TFS) in un ampio campione di adolescenti italiani. I partecipanti sono 921 adolescenti tra i 12 e i 19 anni ($M=15.9$, $DS=2.04$). Gli strumenti utilizzati sono: TFS, STAXI (Brunner, & Spielberger, 2009), PANAS (Watson et al., 1988), CDI (Kovacs, 1992; Moral Disengagement Scale, Bandura, 2002).

Le analisi fattoriali esplorative (EFA) e confermative (CFA) hanno confermato la struttura della scala a un fattore: $\chi^2(18, N=463) = 42.838$, $p < .01$; $CFI = .96$; $RMSEA = .05$, $CI [.03, .08]$; $SRMR = .04$. È stata inoltre dimostrata l’invarianza a livello scalare per genere e l’invarianza parziale a livello scalare per età. Per quanto riguarda la validità convergente e discriminante il TFS è risultato correlare positivamente con altre misure del perdono e con il bilancio edonico e negativamente con la rabbia, la depressione e i meccanismi di disimpegno morale legati alla ridefinizione della condotta (giustificazione morale, etichettamento eufemistico e confronto vantaggioso) e alla stigmatizzazione della vittima (deumanizzazione e colpevolizzazione della vittima).

La versione italiana della TFS presenta buone proprietà psicometriche, e può essere considerata uno strumento valido e attendibile, utile nei programmi di promozione del benessere in adolescenza.

Tra flow at work e intenzione di turnover nella precarietà accademica: il ruolo dell'insicurezza lavorativa

Lara Bertola, Lara Colombo, Federica Emanuel, Margherita Zito (Università degli Studi di Torino)

Il contributo prende in considerazione la relazione tra richieste e risorse lavorative, flow at work (FaW) e intenzione di turnover. In particolare è osservato il ruolo della insicurezza lavorativa percepita che risulta avere conseguenze negative sul benessere dei lavoratori.

Lo studio indaga la relazione tra richieste lavorative (carico lavorativo, ore di lavoro), risorse lavorative (supporto dei superiori, autonomia), FaW e intenzione di turnover in un gruppo di lavoratori accademici precari, suddivisi in base al livello di insicurezza lavorativa percepita (bassa: N=208; alta: N=175). L'analisi dei dati ha previsto: α di Cronbach, Anova, correlazioni (Spss22), modello di equazioni strutturali multi-gruppo (Mplus7).

Il modello stimato [$\chi^2(62)=120.08, p<.00; CFI=.92; TLI=.90; RMSEA=.07; SRMR=.06$] mostra che: le risorse hanno una relazione diretta con il FaW, in particolare nel gruppo di lavoratori con bassa insicurezza lavorativa e una relazione indiretta, attraverso la mediazione del FaW, con l'intenzione di turnover nei lavoratori con bassa insicurezza percepita. Le richieste hanno una relazione diretta con il FaW, soprattutto nei lavoratori con alta insicurezza e una relazione indiretta, attraverso la mediazione del FaW, con l'intenzione di turnover nel gruppo con alta insicurezza lavorativa.

I risultati suggeriscono alcune implicazioni per la pratica: favorire e promuovere le esperienze di FaW attraverso percorsi di formazione, al fine di sviluppare le risorse personali e sostenere le esperienze positive al lavoro; garantire e consolidare la disponibilità di risorse lavorative; promuovere una cultura organizzativa positiva, capace di sostenere una gestione delle risorse umane orientata allo sviluppo della persona; monitorare e comprendere maggiormente la relazione tra insicurezza percepita e indicatori di malessere e benessere al lavoro.

Lo sviluppo di uno strumento di misura dei livelli di speranza applicabile in ambito clinico

Maria Chiara Bradascio (University of Bolton)

Introduzione. La letteratura ha sottolineato il ruolo giocato dalla speranza nel percorso di guarigione da problemi di salute mentale. In particolare, la speranza, intesa come quella forza che spinge la persona a raggiungere un obiettivo futuro, correla con la resilienza: tanto maggiore è la resilienza nel presente e tanto più l'obiettivo finale viene visto come raggiungibile. Attualmente, tuttavia, non è ancora stato validato uno strumento di misura della speranza in contesti clinici né in Italia né nel Regno Unito. Il presente studio illustra pertanto lo sviluppo di un nuovo strumento di misura, la Bradascio Hope Scale, che vuole

testare i livelli di speranza di pazienti in fase di guarigione da problemi di salute mentale. **Metodologia.** Si selezioneranno 200 pazienti (criteri di inclusione in base al DSM-5) a cui verranno somministrati la Bradascio Hope Scale (BHS), la Snyder Hope Scale, la Scala di Resilienza di Connor e Davidson-10, e la Hospital Anxiety and Depression Scale. Si verificherà la correlazione interna degli items della BHS e, trascorse due settimane, si effettuerà il test-retest per verificarne la stabilità nel tempo. Gli items verranno scelti per difficoltà calibrata, scegliendo quelli con alta affidabilità. Tramite analisi fattoriale si verificherà se la struttura teorica del test corrisponde a quella empiricamente raggiunta. Tale procedura di validazione verrà effettuata sia in Italia e che nel Regno Unito.

Risultati e Conclusioni. Il risultato principale sarà la realizzazione di un innovativo strumento di misura, utilizzabile in ambito clinico, che sia valido e attendibile dal punto di vista psicometrico nei contesti italiano e britannico.

Il ruolo delle emozioni nella professione insegnante: un confronto tra emozioni relative al ruolo lavorativo ed emozioni nella relazione con gli student

Ilaria Bonomo (La Sapienza-Università di Roma)

Le emozioni degli insegnanti riferite sia alla rappresentazione sociale della professione che alla vita in classe possono giocare un ruolo centrale per il loro benessere percepito. Nel caso degli insegnanti italiani, i vissuti relativi alla rappresentazione del ruolo docente sono associati alla percezione di uno scarso riconoscimento sociale (OECD, 2013). Per quanto riguarda le emozioni in classe, sono spesso studiate in relazione alle tematiche del burnout e del malessere: è possibile, però, che un clima di classe positivo consenta a docenti e studenti di lavorare in modo più funzionale e con maggiore benessere.

Alla luce di ciò, in questo contributo saranno analizzati i vissuti emotivi in riferimento alle due dimensioni (ruolo professionale e pratica in classe) in un gruppo di docenti di scuola secondaria (N=177; F=67.3%; età media=51.4, DS=8.1), allo scopo di verificare differenze nell'intensità delle emozioni riportate e nelle associazioni tra queste e altri indicatori di benessere professionale.

I self-report somministrati valutavano: rischio di burnout (CBI; Kristensen et al., 2005; tr. it Fiorilli et al., 2015); soddisfazione lavorativa, autoefficacia personale, incrementalità ed emozioni relative al ruolo e alla pratica professionale (batteria MESI); autoefficacia collettiva (Scala di Autoefficacia collettiva).

Emergono differenze significative nella frequenza delle emozioni positive e negative riportate rispetto alle due dimensioni ($p < .001$), e specifici pattern di associazione tra queste ultime e le altre dimensioni del benessere. Si discuteranno i risultati e le implicazioni per la promozione del benessere.

L'aiuto online – Una rete che sostiene. Studio qualitativo sulle motivazioni adottate dai giovani nella consulenza online

Sara Calciano (La Lanterna Onlus)

L'obiettivo di questo contributo è condividere l'esperienza di "Switch on", un servizio d'ascolto online sviluppato dall'Associazione La Lanterna ONLUS di Milano con lo scopo di fornire informazioni personalizzate sulle principali tematiche legate al disagio giovanile mediante un canale di comunicazione largamente diffuso tra le giovani generazioni: WhatsApp.

A partire da una prospettiva che considera le nuove tecnologie uno strumento attraverso cui prevenire comportamenti a rischio e promuovere benessere, "Switch on" offre un spazio d'ascolto virtuale in cui dar voce a storie, emozioni, dubbi sviluppando consapevolezza rispetto ai propri problemi per individuare insieme possibili strade di risoluzione.

Con l'obiettivo di indagare le motivazioni che spingono adolescenti e giovani adulti a chiedere aiuto online è stata condotta una ricerca sui contenuti di 22 conversazioni avvenute nell'arco di un anno tra gli utenti e gli operatori del servizio.

L'analisi qualitativa delle conversazioni è avvenuta in due fasi: un'analisi tematica top-down usando categorie precedentemente individuate in altre ricerche attraverso interviste ex-post e un'analisi del contenuto bottom-up dei verbatim categorizzati.

Ciò ha permesso non solo di rintracciare le motivazioni riportate dagli utenti in ricerche precedenti (ad esempio privacy e autonomia, controllo del processo di ascolto, anonimato, accessibilità del servizio) ma anche di arricchirle delle sfumature che caratterizzano le conversazioni analizzate. I risultati della ricerca hanno delle implicazioni nella pratica della consulenza mediata tecnologicamente e ci consentono di mettere in luce le sfide ancora da affrontare per migliorarne l'efficacia.

Che cosa influenza la ricerca del sostegno sociale: una ricerca

Carmen Carpentieri (Università di Roma-LUMSA)

Una serie di studi che collegano la resilienza di tratto al coping, hanno fornito la dimostrazione che le persone resilienti usano l'umorismo, l'esplorazione creativa, il rilassamento e il pensiero ottimistico come strategie di coping. Si è dimostrato che l'ottimismo è correlato positivamente con un coping orientato al compito e alla ricerca di sostegno sociale, mentre è negativamente correlato a un coping orientato alle emozioni e all'evitamento.

Il presente studio intende verificare due ipotesi: 1) la presenza di correlazione tra resilienza, empatia, strategie di coping e ottimismo; 2) la capacità predittiva dell'ottimismo rispetto all'utilizzo di strategie di coping adattive e nello specifico del sostegno sociale. Hanno partecipato alla ricerca 206 soggetti, prevalentemente donne di età compresa tra i 19 e i 63 anni ($M=29,34$; $DS=10,16$). I soggetti hanno risposto a tre questionari self-report: il Coping Orientation to Problem Experienced - Nuova Versione Italiana (COPE - NVI) (Sica et al., 2008),

la Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) (Campbell-Sills & Stein, 2007) e l'Interpersonal Reactivity Index (IRI) (Davis, 1980). Sono state realizzate matrici delle correlazioni e un modello gerarchico di regressione.

I risultati confermano le ipotesi principali: 1) risultano significativamente correlati tutti i costrutti valutati; 2) l'uso delle strategie di coping e nello specifico del sostegno sociale è predetto in percentuale maggiore dall'ottimismo ($F=11.98$; $p<.01$). Il modello spiega il 24% della variabilità tra i soggetti.

Le indicazioni che provengono dalla lettura dei risultati esortano a tenere in considerazione la capacità predittiva dell'ottimismo nell'utilizzo delle strategie di coping adattive in particolare del sostegno sociale.

Le emozioni a scuola: tra burnout e engagement

Marco Chiodi (Università di Roma-LUMSA)

Engagement e burnout caratterizzano il vissuto emotivo, positivo e negativo, degli studenti con importanti effetti sul generale benessere e adattamento scolastico del singolo individuo. Particolarmente interessanti sono le differenze tra maschi e femmine che vedono i primi più esposti a vissuti negativi nelle emozioni verso gli altri (ad esempio verso i propri insegnanti), mentre le femmine più orientate verso vissuti emotivi relativi a sé.

Il presente studio intende verificare le relazioni tra burnout, engagement e emozioni alla luce delle variabili socio demografiche degli studenti. Hanno partecipato alla ricerca 135 studenti ($M=16.8$; $DS=1.58$) di scuole superiori di secondo grado. Gli strumenti somministrati sono: School Burnout Inventory (Salmela-Aro et al., 2005), Utrecht Work Engagement Scale (Schaufeli et al., 2006), Motivazioni, Emozioni, Strategie e Insegnamento (Moè et al., 2010). Dai risultati emerge che alto Burnout è associato negativamente a Engagement ($r=-.381$; $p<.00$) e positivamente a vissuti emotivi negativi riferiti a se stessi ($r=.581$; $p<.00$) e attribuiti ai propri insegnanti ($r=.264$; $p<.00$). Importanti differenze emergono tra maschi e femmine ($t=3.547$; $p=.001$) relativamente alle emozioni negative attribuite ai propri insegnanti.

Alla luce dei risultati ottenuti importanti riflessioni emergono sul ruolo delle emozioni nell'adattamento scolastico dei ragazzi e delle ragazze. In questo quadro un ruolo essenziale è giocato dall'insegnante che dovrebbe essere formato a riconoscere e gestire i fattori di rischio, come il burnout, e quelli di protezione, come l'engagement.

La versione Italiana della Scala di Passione per il lavoro: prime valutazioni psicometriche

Lara Colombo, Margherita Zito (Università degli Studi di Torino)

La passione è una forte inclinazione verso un'attività che le persone amano e trovano importante, e si caratterizza per due differenti qualità: la passione armoniosa e la passione ossessiva.

Questo contributo ha l'obiettivo di presentare una valutazione psicometrica della versione italiana della scala di passione di Vallerand et al. (2003), applicata al lavoro. Per valutare la validità fattoriale della scala in italiano è stata condotta un'analisi fattoriale esplorativa (N = 101) e un'analisi fattoriale confermativa (N = 234).

L'analisi fattoriale esplorativa ha rivelato una struttura a due fattori, in linea con lo studio originale, e un item del fattore di passione armoniosa è stato eliminato. L'analisi fattoriale confermativa ha confermato la struttura a due fattori.

I risultati suggeriscono che la versione italiana della scala di passione applicata al lavoro può essere utilizzata nella ricerca italiana, permettendo di rilevare un importante fattore individuale che influenza il benessere e la qualità della vita lavorativa.

Resilienza, creatività e coping: studio con un gruppo di adolescenti italiani

Laura Compagnucci

Nel seguente studio è stata esaminata la correlazione tra i costrutti di resilienza, creatività e coping. Sono stati anche analizzati, attraverso una regressione multipla gerarchica, quali modelli predicono meglio la resilienza. Sono stati somministrati a 211 studenti (44 maschi e 167 femmine) tra i 15 e 19 anni (M= 16.68; DS= 0.92) 3 self report: RPQ, TCD, COPE-NVI.

I risultati hanno mostrato che le variabili risultano essere tutte correlate tra loro, con associazioni più alte tra alcune scale del coping e della resilienza quali Strategie di evitamento e Reintegrazione con perdita disfunzionale ($r=.587$, $p<.01$), Attitudine positiva e Reintegrazione resiliente ($r=.467$, $p<.01$), Orientamento al problema e Ritorno all'omeostasi ($r=.524$, $p<.01$). Dalla regressione multipla gerarchica risulta significativo che la Reintegrazione resiliente è predetta dall'influenza congiunta della Creatività e alcune strategie di Coping per una percentuale complessiva del 24.6%. Le variabili più predittive sono la Creatività totale ($\beta=.038$, $p<.005$), l'Attitudine positiva ($\beta=.393$, $p<.005$) e le Strategie di evitamento ($\beta=-.138$, $p<.005$).

I risultati emersi possono essere utili in ambito clinico. Attraverso tecniche quali arte terapia e role playing, si potrebbe cercare di aiutare ragazzi con difficoltà relazionali, bassa autostima, problemi nello studio a sviluppare il pensiero divergente e la consapevolezza nelle loro abilità. Questo potrebbe portare all'aumento della capacità di esprimere e regolare le

emozioni, ad una mentalità aperta nei confronti del cambiamento che permetta al paziente di gestire le situazioni di difficoltà con un atteggiamento positivo e di fiducia.

Ambiente naturale e rigenerazione dell'attenzione in bambini con sviluppo tipico e ADHD

Francesca Di Carmine, Marino Bonaiuto, Paola Perucchini (La Sapienza-Università di Roma)

L'attenzione è essenziale per lo sviluppo ed è importante per le funzioni esecutive e cognitive. Tuttavia un numero sempre maggiore di bambini in età scolare, in Italia e all'estero, presentano una compromissione del funzionamento attentivo ed in molti casi sono affetti dal Disturbo da Deficit di Attenzione ed Iperattività (DDAI), più comunemente definito Attention Deficit and Hyperactivity Disorder.

Ampia è l'enfasi data in letteratura al ruolo dell'ambiente sociale sullo sviluppo percettivo e cognitivo, tuttavia sono ancora pochi gli studi che prendono in considerazione anche l'ambiente *fisico* (sia naturale che costruito).

Secondo la Teoria della Rigenerazione dell'Attenzione, l'attenzione diretta è considerata una risorsa a capacità limitata perché soggetta a "fatica mentale". Tuttavia, secondo la ART, l'attenzione diretta può essere messa temporaneamente a riposo e rigenerata quando il soggetto è a contatto con l'ambiente naturale il quale presenta una ricchezza di caratteristiche che "catturano" l'attenzione in modo automatico, quindi senza fatica, generando un senso immediato di piacere e rilassamento. Numerosi studi empirici su bambini con sviluppo tipico confermerebbero la validità della teoria, mostrando benefici secondari tra cui migliore performance scolastica, benessere psicologico e fisico, il tutto a costo zero e senza effetti collaterali.

Considerando tale cornice teorica, verranno presentati i principali studi su bambini con sviluppo tipico e lo studio su circa 40 bambini con disturbo dell'attenzione che verrà eseguito a Maggio 2017 nella provincia di Roma. In conclusione verranno proposti modi pratici in cui promuovere la biofilia nei bambini.

L'esperienza Scout come fonte promozionale del benessere: un'indagine pilota

Marco Leasi, Marta Scignaro (Università degli Studi di Milano Bicocca)

Il movimento educativo dello scautismo propone un modello teorico improntato sul concetto di benessere psico-sociale. I principi dello scautismo trovano riscontro nelle recenti teorie del benessere psicologico formalizzate dalla Psicologia Positiva. Entrambe le prospettive condividono l'importanza di promuovere il benessere della persona facendo leva sui punti di forza e focalizzando l'attenzione sui talenti.

Il presente studio intende esplorare i principi ed i metodi dello scautismo in relazione all'ipotesi che si configuri come un contesto adatto a promuovere e sviluppare un senso di benessere profondo, di efficacia personale e di soddisfazione.

Hanno partecipato ad un'intervista semistrutturata 32 persone (13 M, 19 F, età media=31,1; DS=13,37) che hanno vissuto l'esperienza scout (permanenza media 10,7 anni; DS=4,60). Le domande aperte hanno fatto riferimento agli 8 item della Flourishing Scale ideata da Diener per misurare il livello di prosperità in una condizione di funzionamento positivo in relazione con la vita.

Dai risultati è emerso che gli intervistati tendono a porsi obiettivi stimolanti, attribuiscono valore alla propria vita, si sentono ottimisti e nutrono fiducia nel futuro. Sono coinvolti nelle attività che svolgono, si definiscono persone "positive", "empatiche", "sognatrici" e credono nell'importanza delle relazioni sociali sia come gratificazione e supporto personale sia come mezzo per portare benessere al prossimo. Definiscono l'esperienza scout un percorso di crescita personale che ha influenzato positivamente diversi ambiti della propria vita.

I risultati di questo studio pilota suggeriscono che il movimento dello scautismo si configura come esperienza promozionale di un benessere psicologico e sociale positivamente inteso.

NoiBene, intervento online per la promozione del benessere psicologico

Valentina Lucherini, Laura Cusano, Micaela Di Consiglio, Flavia Romana Pinto, Alessandro Couyoumdjian (La Sapienza-Università di Roma)

NoiBene è un intervento online di promozione del benessere e di prevenzione del disagio psicologico pensato per gli studenti universitari. Studi recenti hanno approfondito le crescenti difficoltà riportate dagli studenti nel passaggio dalle scuole superiori all'università, soffermandosi sugli elevati livelli di disagio psicologico esperiti e su come questi possano influire sul rendimento accademico. Questi dati sono particolarmente rilevanti in Italia, dove il numero di studenti che riesce a concludere il percorso di studi è uno dei più bassi d'Europa.

Il progetto NoiBene nasce con l'obiettivo di sviluppare un intervento evidence-based, specifico per gli studenti universitari che mira alla prevenzione del disagio psicologico e alla promozione di una condizione di benessere.

Nella fase di progettazione è stata effettuata una revisione della letteratura internazionale e successivamente sono stati fissati diversi incontri con esperti al fine di individuare i contenuti da approfondire e per selezionare gli strumenti più adeguati da fornire agli studenti per superare le proprie difficoltà e costruire attivamente il proprio benessere. Le basi teoriche scelte per lo sviluppo del protocollo si riferiscono ai modelli di intervento psicologico appartenenti alla Psicologia Positiva e all'approccio Cognitivo-Comportamentale. La scelta di integrare questi modelli con l'utilizzo della piattaforma e-learning di Moodle nasce con l'intento di migliorare l'accessibilità e la sostenibilità dell'intervento. La struttura conclusiva prevede cinque moduli di lavoro attraverso il quale lo studente imparerà tecniche e strategie

utili a superare le proprie difficoltà e costruire attivamente il proprio benessere, attraverso lo sviluppo di un comportamento flessibile e positivo.

La scrittura nelle psicoterapie: dalla tradizionale applicazione della scrittura espressiva alle tecniche della psicologia positive

Cristina Clotilde Mortara, Chiara Ruini (Università degli Studi di Bologna)

Numerosi studi dimostrano che scrivere i propri pensieri e sentimenti promuova effetti terapeutici e crescita personale.

Il presente lavoro vuole affrontare le tematiche legate ai benefici della Writing Therapy attraverso una ricerca bibliografica di tipo narrativo basata sull'analisi di studi, libri accademici e articoli scientifici, ponendosi l'obiettivo di evidenziare l'uso trasversale di tale tecnica in diversi contesti terapeutici.

Fin dalle prime ricerche di James Pennebaker, padre fondatore del metodo della scrittura espressiva, viene dimostrato che affrontare gli eventi traumatici scrivendoli provoca benefici fisici e psicologici e che la scrittura autobiografica, studiata da McAdams, rappresenta un importante strumento della costruzione dell'identità e della storia di vita.

Nell'ambito clinico la scrittura viene usata come strategia di coping nelle situazioni traumatiche o come monitoraggio dei sintomi. Anche le terapie fenomenologico-esistenziali impiegano tecniche dove scrivere contribuisce alla ricerca di significato e nell'Acceptance and Commitment Therapy la scrittura è un'utile strategia di defusione dal pensiero. La Writing Therapy può dare un importante contributo alla psicologia positiva: scrivere su di sé è infatti anche un potente strumento di promozione del benessere psicologico. Molte tecniche in psicologia positiva usano la scrittura per favorire lo sviluppo di positive skills come la gratitudine (diario della gratitudine), il perdono (lettere di perdono), la saggezza (Guided Autobiography) e la speranza (Blessing Journal).

In conclusione, dalla presente raccolta dati emerge che la Writing Therapy è una tecnica versatile che viene utilizzata da svariate prospettive terapeutiche, non solo come metodo di cura ma anche di promozione del benessere.

La relazione fraterna nella disabilità: valutazione del benessere psicologico e del funzionamento familiare dei fratelli di persone con disabilità

Martina Mosca, Giulia Landi, Silvana Grandi, Eliana Tossani (Università di Bologna)

Introduzione e metodi. La letteratura sottolinea la complessità e l'importanza della relazione fraterna nella disabilità. Questo studio analizza diverse variabili psicosociali nei fratelli di persone con disabilità e disagio psichico (disturbi mentali, malattie croniche). Ad un campione di 120 soggetti (80 fratelli/sorelle di persone con disabilità o disagio psichico e 40

del gruppo di controllo; $M_{et\grave{a}} = 32$) sono stati somministrati i seguenti questionari self-report: le Psychological Well-being scales (PWB; Ruini, 2003), l'Adult Sibling Relationship Questionnaire (ASRQ; Tani et al., 2013), il Family Assessment Device (FAD; Grandi et al., 2007), il Test of Self-Conscious Affect-3 (TOSCA-3; Tangney et al., 2000).

Risultati. Non vi sono differenze significative per campioni indipendenti tra i due gruppi rispetto ai livelli di benessere psicologico (PWB), alla percezione del funzionamento familiare (FAD) e a sentimenti di colpa e vergogna (TOSCA-3). E' però stato rilevato un effetto moderatore del benessere psicologico (scala padronanza ambientale delle PWB) sui sentimenti di vergogna nei fratelli di persone con disabilità e disagio psichico. Sono, inoltre, emerse differenze significative nella qualità della relazione fraterna (ASRQ): i fratelli di persone con disabilità e disagio psichico mostrano una minore conflittualità in confronto al gruppo di controllo.

Conclusioni. È necessario ridimensionare l'enfasi posta sulle difficoltà di adattamento nella famiglia ed in particolare nei fratelli di persone con disabilità e disagio psichico. Un efficace supporto alle famiglie in questa situazione di vulnerabilità può, comunque, essere apportato tramite interventi di sostegno che accompagnino l'intera famiglia durante il suo ciclo di vita.

Ansia, depressione e resilienza in ambito clinico

Pallavicino Arianna, Ricciardelli Carmen, Pellegrino Ferdinando (Centro Studi Psicosoma, Salerno)

Un elemento innovativo nel trattamento dei disturbi dello spettro ansioso-depressivo in ambito clinico, può essere individuato nel concetto di resilienza. Per dimostrarne l'impatto positivo nel trattamento dei sintomi, tale studio si propone di indagare l'efficacia che la terapia psicologica può avere nell'educare i pazienti ad apprendere e potenziare la resilienza. A tale scopo è stato preso in esame un campione composto da 30 soggetti, di cui 21 femmine e 9 maschi, con un'età compresa tra i 16 e i 50 anni. Durante i colloqui psicologici è stato loro somministrato il test per valutare l'Indice di Resilienza.

Dallo scoring dei test è emersa la presenza di malessere interno ed inquietudine che imitano le normali attività quotidiane familiari, sociali e lavorative. Di contro, tra gli aspetti positivi emersi ci sono: la capacità di fare progetti per il futuro, l'essere assertivi e decisi. Dopo circa un anno di terapia psicologica è stato effettuato un re-test a tre dei soggetti del campione. Dal confronto è stato riscontrato un netto abbassamento della dimensione disreattiva ed un evidente miglioramento della dimensione proattiva, in particolare dell'autostima. Concludendo i sintomi ansioso-depressivi possono essere meglio contenuti promuovendo all'interno della terapia psicologica l'apprendimento ed il potenziamento delle proprie risorse di resilienza.

Accogliere interventi sull'integrazione tra bambini autoctoni e immigrati: la risposta di insegnanti della scuola dell'infanzia e primaria

Ylenia Passiatore¹, Sabine Pirchio², Giuseppe Carrus³ (1Università di Roma-LUMSA, 2La Sapienza-Università di Roma, 3Università degli Studi Roma Tre)

La forte presenza di alunni immigrati nelle scuole italiane rende rilevante studiare i fattori che influiscono sull'esperienza scolastica dei bambini. Gli adulti non solo creano per i bambini ambienti d'apprendimento, ma ne influenzano l'adattamento scolastico trasmettendo loro valori, norme e comportamenti sociali.

In questo studio indaghiamo le credenze di 33 insegnanti italiane di scuola dell'infanzia e primaria intervistate sull'interculturalismo a scuola delineando il contesto socio-culturale ed educativo nel quale si è svolta in collaborazione con scuola e famiglia il progetto europeo di ricerca-intervento "SchoOl and Family Together for the integration of immigrant children".

Le interviste sono state analizzate attraverso il metodo "Interpretative Phenomenological Analysis" (IPA) associato al calcolo della frequenza delle clausole linguistiche per ciascun tema emerso. Al termine dell'intervento, basato su attività linguistiche con il Format Narrativo e sul coinvolgimento delle famiglie, nuove interviste, poi analizzate qualitativamente, hanno raccolto l'opinione delle insegnanti sull'andamento delle attività svolte e sulle reazioni all'intervento di genitori e bambini.

L'analisi delle interviste iniziali rivela un atteggiamento positivo delle insegnanti verso l'interculturalismo a scuola e i suoi benefici accompagnato però dalla percezione di notevoli difficoltà nella gestione delle relazioni interpersonali, soprattutto con i genitori immigrati, e nell'apprendimento degli studenti stranieri. L'analisi del contenuto delle interviste finali rileva il miglioramento delle strategie educative percepito dalle insegnanti, i progressi linguistici e sociali dei bambini e il consolidamento della partnership scuola-famiglia.

I risultati danno indicazioni sull'efficacia di un percorso di innovazione delle pratiche educative e delle relazioni all'interno della scuola per il benessere e il successo degli studenti.

Autoregolazione e sue implicazioni sociali e cognitive in età prescolare

Giulia Pecora (La Sapienza-Università di Roma, Università di Roma-LUMSA)

L'autoregolazione è una capacità altamente adattiva, in quanto coinvolge il controllo di emozioni e comportamento ed ha importanti implicazioni per l'adattamento sociale dell'individuo. Tale capacità comincia a svilupparsi già dai primi anni di vita, ma il periodo in cui si verificano i più sensibili miglioramenti nell'autoregolazione è quello prescolare, ovvero tra i 3 ed i 6 anni di vita, quando il controllo diventa volontario, ovvero autonomo ed indipendente dal sostegno dell'adulto.

In questo contributo, mi propongo di illustrare come l'autoregolazione, ed in particolare la capacità di controllo inibitorio e di ritardo della gratificazione, siano cruciali per il benessere e l'adattamento del bambino per via delle molteplici correlazioni esistenti con altri importanti

processi cognitivi e sociali. In alcuni studi con bambini prescolari (Campione 1: 74 bambini/e, M=35.05 mesi, DS=3.57; Campione 2: 101 bambini/e, di cui 51 di 3 anni, M=36.13, SD=.45, e 50 di 4 anni, M=48.11, SD=.49), condotti con due diversi gruppi di ricerca, è emerso che i) è possibile distinguere tra processi “caldi” e “freddi” della regolazione, ii) la regolazione “calda” è maggiormente associata allo sviluppo delle competenze sociali, iii) la regolazione “fredda” è maggiormente legata a processi cognitivi (teoria della mente), e che iv) l’astrazione simbolica gioca un ruolo importante in compiti di ritardo della gratificazione.

I risultati di tali studi saranno discussi dando risalto a rilevanti implicazioni per il benessere e l’adattamento del bambino prescolare.

Subjective well-being, work engagement e full engagement nei contesti di conflitto a bassa intensità: pattern associativi in un campione di insegnanti palestinesi

Alessandro Pepe¹, Loredana Addimando², Jamal Daoduke³, Guido Veronese¹ (1Università degli Studi di Milano-Bicocca, 2Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana-SUPSI, 3Remedial Center, Gaza)

Introduzione. Il benessere soggettivo è un costrutto descritto in termini di determinanti (reddito, salute fisica, ambiente) e valutazioni soggettive (soddisfazione di vita, affettività) delle proprie condizioni di vita. Recenti sviluppi hanno discusso la possibilità di integrare il concetto di engagement lavorativo con l’idea di benessere soggettivo individuale per arrivare al concetto di full engagement. Obiettivi: L’obiettivo del contributo è quantificare l’associazione multi-livello tra benessere soggettivo ed engagement lavorativo di insegnanti che lavorano in zone di conflitto militare ed insicurezza umana.

Metodo. Un campione di insegnanti (N=423) (scuole pubbliche, private e gestite dalle Nazioni Unite) della striscia di Gaza, West Bank e Israele ha compilato le versioni in lingua araba della Scala per il Benessere Soggettivo e dell’Utrecht Work engagement. Il primo misura attraverso 6 fattori il benessere soggettivo. Il secondo misura l’engagement lavorativo attraverso tre dimensioni: vigore, dedizione e coinvolgimento. I dati sono stati analizzati attraverso un modello lineare generalizzato multi-livello con random intercept.

Risultati. Dopo aver controllato per le variabili demografiche, il benessere soggettivo individuale risulta positivamente e significativamente associato ($p < .001$) all’ engagement lavorativo. In particolare, le dimensioni "sicurezza economica" ed "esperienze positive" risultano essere le variabili con il maggior peso. A livello aggregato, gli effetti contestuali significativi si trovano in corrispondenza del funzionamento negativo.

Conclusioni. Dal punto di vista pratico e teorico, il concetto di full engagement fornisce una lente interpretativa integrata particolarmente adatta per la comprensione dei fenomeni di benessere nei contesti di conflitto e insicurezza umana.

Le sedute di PAT[®] Psico-Acustica Transizionale in psicoterapia

Valeria Pierdominici, Psicoterapeuta (Expat Medical Centre, Amsterdam)

Da anni utilizzo nella pratica psicoterapeutica la musica per stimolare il contatto con le emozioni e la produzione di materiale inconscio da parte del paziente. L'introduzione in questo contesto di un dispositivo medico di neuromodulazione sonora (HE-PAT[®] - PinC[®], in attesa di brevetto nell'Unione Europea e Stati Uniti) è apparsa una scelta in sintonia con la mia esperienza di psicoterapeuta.

Vengono presentati 5 casi seguiti per più di un anno con la metodologia MIRA (terapia individuale/di gruppo supportata dall'improvvisazione musicale e del movimento), cui successivamente sono state somministrate secondo il protocollo previsto le sedute di PAT[®]. I dispositivi medici HE-PAT[®] e PinC[®], aventi per indicazione terapeutica il trattamento dell'acufene cronico, hanno la capacità di incrementare la comunicazione tra popolazioni neuronali, aumentando la coerenza del sistema cervello, sciogliendo patterns neurali disfunzionali e stimolando la comunicazione top-down bottom-up interna al cervello.

I risultati ottenuti con le sei sedute minime possono essere così riassunti: reset e sblocco immediato di pattern disadattivi anche molto gravi, produzione di materiale inconscio utile per il paziente, come rivivere dei traumi ma con la rappresentazione spontanea della loro risoluzione, la progressiva autonomizzazione del paziente dal terapeuta nel prendere decisioni, la rapida riduzione dei sintomi e l'aumento del benessere anche fisico. Constatati effetti immediati nella terapia dell'acufene cronico, oltre che dell'ansia e depressione correlate.

Gli effetti sul terapeuta (che deve essere formato all'uso) nell'utilizzo della PAT[®] da parte dei pazienti produce una netta riduzione dell'invasività percepita, favorendo lucidità di pensiero e l'integrazione-elaborazione dei vissuti espressi dal paziente, portando a restituzioni più efficaci.

Contesto prossimale e interazioni all'addormentamento: l'esperienza soggettiva genitoriale nelle routine di addormentamento nella prima infanzia

Benedetta Ragni¹, Chiara Bartoli¹, Francesca Boldrini² (1Università di Roma-LUMSA, 2La Sapienza-Università di Roma)

Lo sviluppo dei pattern sonno-veglia rappresenta spesso una sfida per i genitori nella prima infanzia. Secondo il modello transazionale e la letteratura recente, il contesto prossimale e, in particolare, le credenze genitoriali sembrerebbero influenzare il sonno del bambino, modificando direttamente le interazioni all'addormentamento.

Questo studio si propone di indagare le dinamiche nell'interazione genitore-bambino all'addormentamento e le implicazioni di fattori quali la soddisfazione di coppia, il supporto

sociale e l'esperienza soggettiva rispetto al mettere a dormire il proprio bambino, percepiti dai genitori.

58 genitori (padri=38%) di bambini di età compresa tra i 18 e i 36 mesi hanno partecipato allo studio completando Parent-Child Sleep Interaction Scale (PSIS, Alfano et al., 2013), Social Provisions Scale (SPS, Cutrona & Russell, 1987), Dyadic Adjustment Scale-Brief Version (DAS-4; Sabourin, Valois, & Lussier, 2005) e rispondendo ad un'intervista semi-strutturata costruita ad-hoc.

L'analisi qualitativa dell'intervista semi-strutturata mostra come, per la maggior parte dei genitori, il sonno del bambino non rappresenti un problema (PD=64%; MD=72%) e l'addormentamento venga percepito come un momento positivo (MD=53%; PD=64%); nonostante molti genitori affermino di non ricordare il proprio addormentamento da bambini, il 32% dei padri e il 49% delle madri lo descrivono come piacevole.

Questa indagine esplorativa, in linea con la prospettiva ecologica, mostra come l'esperienza soggettiva di entrambi i genitori riguardo al sonno del proprio bambino, costituisca un possibile punto di partenza nella pianificazione d'interventi mirati al miglioramento della qualità delle interazioni all'addormentamento e, più in generale, delle relazioni di caregiving.

Prevenire il burnout degli studenti: il ruolo della resilienza

Luciano Romano (Università di Roma-LUMSA)

La capacità di reinterpretare eventi negativi e stressanti in chiave positiva facilita l'utilizzo di strategie di coping che permettono di fronteggiare al meglio le avversità. Sperimentare emozioni positive favorisce la resilienza negli individui e permette di affrontare con maggiore efficacia lo stress quotidiano. Un aspetto che è stato meno indagato è la resilienza come possibile fattore protettivo verso l'emergere dei sintomi tipici del burnout accademico.

Il presente studio ha l'obiettivo di verificare il ruolo predittivo della resilienza sullo stato di burnout percepito in studenti universitari.

Hanno partecipato alla ricerca 93 studenti universitari ($M=23.69$; $DS=1.242$) di diversi Atenei italiani. Sono stati somministrati lo School Burnout Inventory (Salmela-Aro, Naatanen, 2005) e il Questionario Ansia-Resilienza (QAR) (De Beni et al., 2014).

Le correlazioni indicano un'associazione positiva tra ansia e burnout ($r=.551$) e negativa tra resilienza e burnout ($r=-.412$). È stato verificato un modello regressivo gerarchico (step wise) dove le variabili sociodemografiche contribuiscono a spiegare poco l'insorgenza del burnout mentre il modello che include ansia ($F=14,074$; $p<.000$; $\beta=.527$) e la resilienza ($F=11.9421$; $p<.000$; $\beta=-.197$) spiega il 35% della variabilità.

Questo risultato spinge a far riflettere sul ruolo attivo che il contesto accademico dovrebbe assumere nell'educare alla resilienza per favorire una interpretazione positiva delle situazioni stressanti che si possono verificare al suo interno, così da prevenire l'insorgenza di burnout.

Effetti dell'esposizione passiva a una comunicazione pubblicitaria incentrata sul concetto di umanizzazione delle cure

Simona Sciara, Giuseppe Pantaleo (Università Vita-Salute San Raffaele, Milano)

L'umanizzazione delle cure costituisce uno degli importanti cambiamenti che la comunità sembra oggi voler sostenere per accrescere, anche a livello socio-sanitario, il benessere dei suoi componenti. È proprio sul concetto di "umanizzazione" che si basano molte delle strategie comunicative adottate dagli ospedali italiani. Ma quale effetto produce una tale comunicazione sulla disponibilità a rivolgersi a una certa struttura e a sostenerla con una donazione?

Uno degli esperimenti condotti sul tema dall'UniSR-Social.Lab, testa per la prima volta l'ipotesi che la tradizionale esposizione passiva a una comunicazione pubblicitaria in ambito socio-sanitario, arricchita da argomenti incentrati sull'umanizzazione, possa essere sufficiente ad aumentare la volontà di affidarsi ad una particolare struttura ospedaliera, ma non di sostenerla attivamente attraverso una donazione.

I partecipanti all'esperimento venivano casualmente assegnati a una di due condizioni: metà veniva esposta a una comunicazione pubblicitaria creata ad hoc, che vantava le molteplici innovazioni tecnologiche adottate dall'Ospedale San Raffaele di Milano (OSR); l'altra metà, a una comunicazione arricchita da argomenti incentrati sul concetto di umanizzazione. L'esposizione passiva alla comunicazione con "umanizzazione" aumentava nei partecipanti la disponibilità a scegliere OSR per un eventuale ricovero o per un intervento chirurgico, $t(54)=1.901$, $p=.031$, Cohen's $d=.51$, ma non a sostenere economicamente l'Ospedale con una donazione, $t(54)=0.278$, $p=.39$, Cohen's $d=.07$. Di conseguenza, la semplice esposizione passiva a una tradizionale comunicazione pubblicitaria, per quanto arricchita dall'importante concetto di umanizzazione, non sarebbe in grado di innescare quei processi di pensiero capaci di persuadere le persone a sostenere economicamente la struttura sanitaria cui normalmente si affiderebbero.

La seduta di PAT[®] Psico-Acustica Transizionale: implicazioni cliniche e ipotesi riguardanti i meccanismi di azione.

Danilo Urbani, (S.I.P.A.T. - Società Italiana di Psicoacustica Transizionale; G.I.S.T. - Gruppo Italiano per lo Studio delle Tecnologie)

Il presente studio esamina gli effetti a lungo termine delle sedute di PAT[®] con i dispositivi medici HE-PAT[®] e PinC[®] (in attesa di brevetto nell'Unione Europea e Stati Uniti) applicate a 20 pazienti, con follow-up a un anno dalla fine del ciclo di sedute consistente in sei incontri settimanali, seguiti subito dopo da un colloquio e una telefonata di circa un'ora a distanza in media di tre giorni. 14 pazienti (il 70%) hanno richiesto durante questo periodo di sottoporsi in media una volta al mese alla seduta di PAT[®] senza successiva verbalizzazione

dell'esperienza, mantenendo comunque una continuità di rapporto con me come terapeuta. Due (il 10%) hanno voluto ripetere ciclicamente le sei sedute in periodi di particolare stress lavorativo. Altri quattro non hanno più richiesto di sottoporsi alla seduta.

In generale, l'80% ha ritenuto la PAT[®] molto significativa nel proprio percorso, tanto da adottarla come momento di relax e piacere. Un questionario specificamente creato sottoposto alla totalità dei/delle pazienti, riguardante i cambiamenti notati, rivela una maggiore spontaneità, sicurezza e rapidità nel prendere decisioni importanti ed un atteggiamento di incrementata attenzione alle sensazioni per valutare non tanto ciò che pare "conveniente" fare, bensì ciò che crea maggiore sintonia con il proprio benessere personale. Sicuramente, dopo un anno, confermo l'utilità clinica di questa metodica per nulla invasiva, ma molto efficiente nello stabilizzare un migliore equilibrio psicofisico, elevando il grado della qualità della vita in generale, emotiva e fisica. Nessuno inoltre ha riferito effetti collaterali di rilievo. Si stanno arruolando nuovi pazienti per un ampliamento della casistica.

Il funzionamento psicologico positivo nei caregivers di persone con Malattia di Parkinson: differenze con un campione di controllo

Francesca Vescovelli¹, Giulia Cesetti¹, Daniele Sarti², Chiara Ruini¹ (1Università di Bologna, 2Centro di riabilitazione talassoterapico Rimini Terme)

Introduzione. Il ruolo dei caregivers di persone che soffrono di patologie organiche può comportare un notevole carico di stress. Di recente tuttavia, si è osservato come, anche in queste condizioni critiche, si possano attivare risorse personali come la crescita psicologica e la spiritualità protettive per la salute mentale. Tuttavia, ad oggi pochi studi hanno valutato queste dimensioni nei caregivers di persone che soffrono di Malattia di Parkinson (MP). Pertanto, l'obiettivo di questo studio è di esaminare la condizione psicologica di caregivers di persone con MP e di confrontarla quella di un campione di controllo di caregivers di persone con malattie croniche tipo non neurologico.

Metodo. 45 caregivers di persone con MP (MEtà=60.44, DS=13.10) e 50 caregivers di persone con malattie croniche tipo non neurologico (MEtà=59.18, DS=10.62) hanno compilato i seguenti questionari: Symptom Questionnaire, Psychological Well-being Scales, e Post-Traumatic Growth Inventory.

Risultati. I caregivers di pazienti con MP riportano maggiori livelli di malessere, mentre i caregivers di controllo mostrano maggiori livelli di benessere e di crescita post-traumatica. Inoltre, nel campione complessivo e nei due sotto campioni, a maggiori livelli di benessere si associano minori livelli di malessere.

Conclusioni. Lo studio ha messo in luce come i caregivers di pazienti con MP sembrano più vulnerabili sia in termini di malessere sia in termini di risorse psicologiche. I risultati suggeriscono quindi di valutare sia le condizioni di disagio sia i fattori protettivi e di osservare quali ricadute possano avere nell'adattamento alla condizione di caregiver.

"Do i numeri perché cerco te": progetto di ricerca qualitativa sulla resilienza in donne che vivono l'esperienza della fecondazione assistita, raccontata attraverso un'autobiografia multipla.

Nicole Vian¹, Monica Ratti¹, Rebecca Autorino² (¹Università degli Studi di Milano-Bicocca, ²Chianciano Salute)

Questo progetto raccoglie storie di donne che hanno affrontato o stanno affrontando il percorso di procreazione medicalmente assistita (PMA), sia omologa che eterologa. Attraverso l'autobiografia multipla femminile si esplora il fil rouge della resilienza e della capacità di condivisione del proprio vissuto emozionale. Sono state raccolte 12 storie di donne con un'età compresa tra i 25 e 43 anni, contattate attraverso i social network su pagine e in gruppi legati a queste tematiche. I dati testuali delle narrazioni di vita sono stati elaborati con il software NVIVO. I risultati mostrano che la rete autobiografica che nasce da questo progetto si è rivelata di aiuto e supporto in alcuni momenti ben definiti della vita delle donne, che attraverso l'accettazione della propria infertilità elaborano il lutto trasformandolo in un punto di partenza.

All'interno del progetto "Do i numeri perché cerco te" l'esperienza di vita vissuta si intreccia con gli interventi e contributi di ginecologi e psicologi, a ribadire l'importanza di una presa in carico integrata nell'affrontare questo percorso che presenta elementi di complessità su più fronti.

"Narrazioni in crescita". La multidimensionalità della formazione integrata a scuola

Zurma Serena (*Scupsis- Scuola di psicoterapia strategica integrata Seraphicum*)

La risorsa della *costruzione narrativa*, frutto di un lavoro d'integrazione fra la psicologia culturale di Bruner e quella narrativa di White, guida una serie di azioni d'intervento in ambito scolastico, funzionali alla costruzione del benessere del bambino inserito nel suo contesto di sviluppo.

L'excurus metodologico prende avvio nel 2012-13 nella scuola primaria con una prima indagine pilotata su 4 sistemi di IV classe per un totale di 100 alunni, prosegue con un macro progetto psico-educativo in un sistema di 25 alunni condotto dalla I alla V classe e approda in un progetto di Action Research, secondo una prospettiva longitudinale dalla classe II alla classe IV di 25 alunni.

Centrato sullo strumento della *favola terapeutica* del cane Mindy, attraverso l'anello della *pet therapy*, che rappresenta un facilitatore affettivo per guardare al rapporto che lega narrazione e azione, l'applicazione del modello di costruzione narrativa risulta predisporre il "*bambino*" al processo di resilienza.

Sulla base di questi risultati si è ritenuto di favorire la crescita psico-affettiva di “*altre persone*” coinvolte nel processo educativo, co-costruendo un percorso formativo integrato capace di fornire ai docenti di scuola primaria (N=4) gli strumenti per applicare autonomamente il modello di costruzione narrativa all’interno delle loro classi (N=100), permettendo agli adolescenti della scuola secondaria (N=38), in alternanza scuola lavoro di sperimentarsi come tutor in cross level.

ENRETE: promuovere la resilienza nelle scuole tramite la formazione docenti

Maria Assunta Zanetti¹, Gianluca Gualdi¹; Carmel Cefai², Paul A.Bartolo², Natalie Galea², Rachel Spiteri²; Anastassios Matsopoulos³, Mariza Gavogiannaki³; Darko Rovis⁴, Gordana Šimunković⁴, Vanja Vasiljev Marchesi⁴, Josipa Bašić⁴; Celeste Simões⁵, Paula Lebre⁵, Anabela Caetano Santos⁵; Aurora Adina Colomeischi⁶, Doina Maria Schipor⁶ (¹Università degli Studi di Pavia, ²Università di Malta, ³Università di Creta, ⁴Università di Rijeka, ⁵Università di Lisbona, ⁶Università Stefan Cel Mare, Suaceva)

In Europa il 20% dei bambini in età scolare sperimenta problematiche sociali, emotive e comportamentali all’interno dei contesti educativi. Diventa quindi fondamentale riuscire a creare contesti capaci di promuovere il benessere a scuola, anche grazie allo sviluppo di programmi di intervento universali e inclusivi che possono garantire una crescita serena. Il tema della resilienza e dello sviluppo delle competenze nei bambini assume un ruolo centrale come azione di intervento e sostegno per bambini svantaggiati, ma allo stesso tempo di prevenzione a livello universale. Attualmente sono disponibili interventi validati nel contesto nazionale e internazionale che possono essere attuati nelle scuole, ma non una formazione specifica per docenti ed educatori sul tema.

Il lavoro presenta l’esperienza del progetto “ENRETE: promuovere la resilienza attraverso la formazione docenti”, progetto co-finanziato Erasmus + e coordinato dall’Università di Malta, che vede coinvolti sei paesi europei nella creazione di moduli online di formazione per docenti delle scuole al fine di fornire elementi e strumenti per promuovere la resilienza nelle loro classi.

Il progetto prevede la collaborazione dei paesi nel periodo 2016-18 nella strutturazione di 10 moduli di apprendimento, sperimentanti con un gruppo di docenti in ciascun paese per poi essere proposti online, al fine di creare un Master europeo sulla resilienza in ambito educativo. Ciascun docente partecipante ha compilato una scheda di revisione del modulo, che ha permesso la realizzazione del progetto finale.

Workshop

La famiglia come risorsa: i percorsi di Enrichment Familiare

Daniela Barni¹, Silvia Donato² (Università di Roma-LUMSA, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milano)

Come promuovere e sostenere il benessere in famiglia? Questo workshop, dalla didattica esperienziale, presenta i Percorsi di Enrichment Familiare (PEF), un recente ma sempre più diffuso intervento psicosociale di arricchimento dei legami familiari. I PEF, che coinvolgono coppie e genitori, si propongono di accompagnare le famiglie lungo le transizioni del ciclo di vita (normative e non), rafforzandone l'identità e le competenze per la promozione e il supporto di un benessere generativo.

Metodi di intervento della psicologia positiva nelle organizzazioni: il coaching

Paula Benevene (Università di Roma - LUMSA)

Il coaching è una tecnica mirata allo sviluppo delle potenzialità di individui e gruppi, attraverso una relazione (dinamica, empatica e paritaria) tra il coach tra il coachee/s (o cliente/i), dove il primo agisce da facilitatore.

Il coachee identifica i suoi obiettivi strategici e mette a punto un piano concreto d'azione; identifica gli alleati da cui ricevere sostegno e le strategie per superare le difficoltà. Il suo piano d'azione sarà monitorato ed eventualmente rivisto con il coach.

“Ciascuno cresce solo se sognato”: strumenti per il lavoro educativo nelle periferie metropolitane

Santa Parrello e Ilaria Iorio (Università di Napoli Federico II)

“C'è pure chi educa, senza nascondere l'assurdo ch'è nel mondo, aperto ad ogni sviluppo ma cercando d'essere franco all'altro come a sé, sognando gli altri come ora non sono: ciascuno cresce solo se sognato”: questi versi di Danilo Dolci (1974) guidano dal 2010 il lavoro educativo che l'Associazione onlus Maestri di Strada realizza in collaborazione con il Dipartimento di Studi Umanistici dell'Università Federico II nelle periferie di Napoli, caratterizzate da degrado urbano, povertà, esclusione sociale, violenza, alti tassi di dispersione scolastica e disagio giovanile.

Il modello di sperimentazione educativa integrata messo a punto prevede interventi dentro e fuori la scuola a supporto del benessere degli adolescenti rimasti ai margini del percorso formativo (*in schooldrop out, drop out e NEET*) e degli adulti che se ne prendono cura; è basato su principi di psicologia positiva, psicologia culturale e psicoanalisi.

Nello scorso anno scolastico (2015-16) sono stati realizzati i progetti di action-research “E-vai” e “Giovani per i Giovani”, coinvolgendo circa 300 adolescenti, 50 docenti e 30 operatori dell'associazione (educatori, psicologi, esperti delle discipline scolastiche e delle arti) per

circa 1750 h di attività sul campo e 750 h di coordinamento, riprogettazione e incontri per la riflessività professionale.

Il lavoro educativo nelle periferie metropolitane deve innanzitutto tenere conto del fatto che la marginalizzazione del territorio e dei suoi abitanti finisce spesso per essere introiettata, minando alla base la fiducia nelle proprie capacità di agire e la speranza nel perseguire i propri obiettivi, senza le quali gli adolescenti non possono avere sufficiente motivazione ad apprendere e a impegnarsi per costruire il proprio avvenire. Ma anche gli insegnanti e gli educatori sembrano smarrire, in questi contesti, la fiducia nel valore della loro professione e l'ottimismo rispetto ai risultati.

Come individuare allora i luoghi in cui si “nascondono” il benessere e la salute, per poter riattivare la capacità di aspirare e riaccendere la speranza?

Innanzitutto curando le relazioni verticali (adulti-giovani) e orizzontali (giovani-giovani, adulti-adulti), basandole sull'*autenticità* e sulla comune ricerca di *senso* (*senza nascondere l'assurdo ch'è nel mondo, cercando d'essere franco all'altro come a sé*); individuando e valorizzando le *risorse* di ogni allievo, andando a cercarle anche nell'area dei saperi informali, ad esempio tramite laboratori, ma anche di ogni educatore, supportandolo nel suo difficile compito affinché non si senta solo e possa *osare* di più (*aperto ad ogni sviluppo*); e soprattutto tentando di riaprire, nei giovani e negli adulti, la prospettiva futura del *sogno* (*sognando gli altri come ora non sono*).

È evidente che una action-research in campo educativo prevede tempi lunghi, in opposizione alle politiche contemporanee dell'urgenza, e dunque un paziente monitoraggio longitudinale soprattutto qualitativo.

Questo workshop si propone di presentare i presupposti teorici e metodologici dei progetti dell'Associazione Maestri di Strada, anche attraverso il racconto documentato di alcune esperienze significative; i partecipanti saranno poi coinvolti attivamente nell'esperienza di un *gruppo multivisione*, ispirato al modello Balint ma opportunamente modificato per sostenere il benessere dei professionisti dell'educazione che lavorano in contesti difficili.