

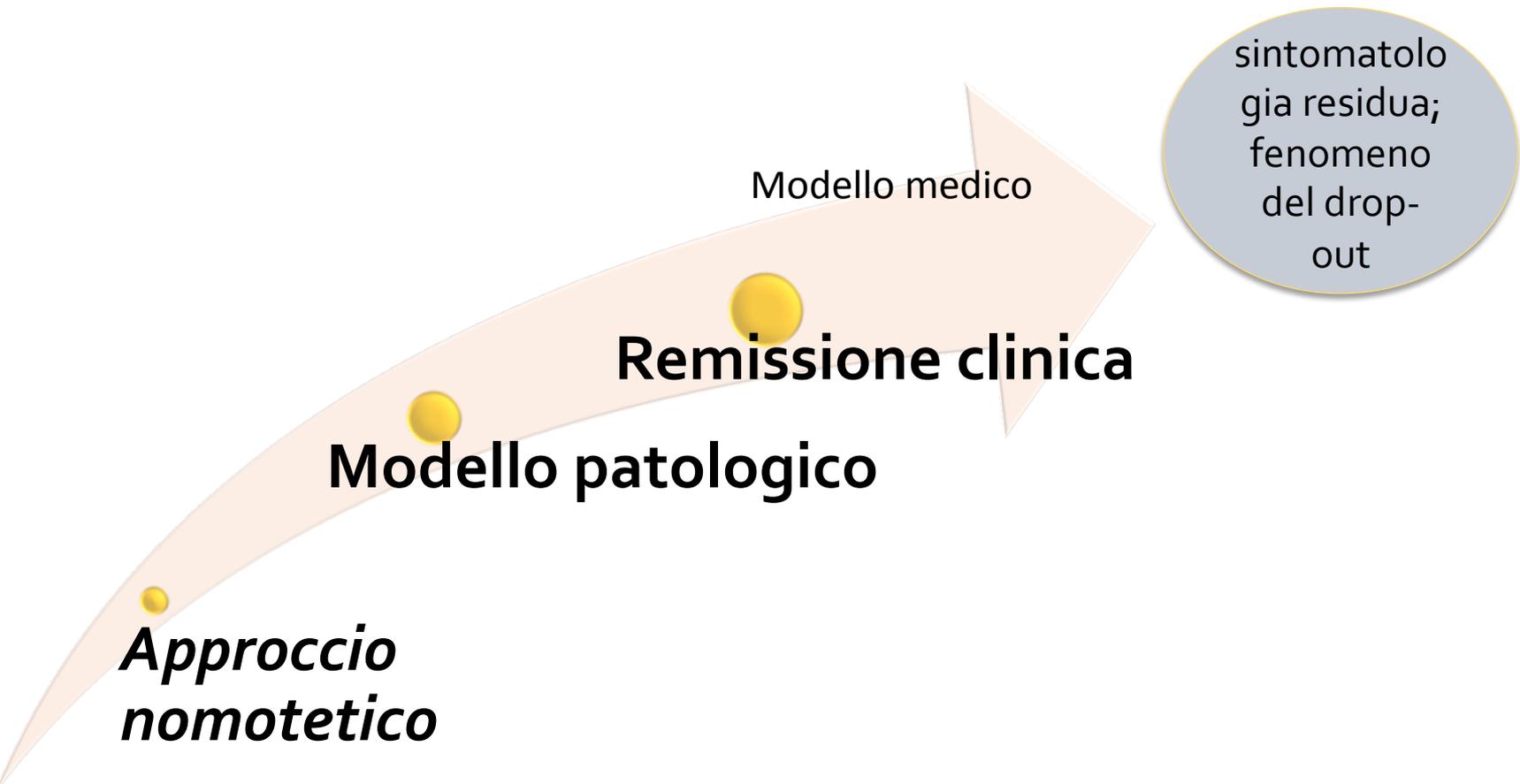
Benessere e psicologia positiva

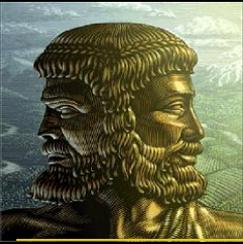
Prof.ssa Chiara Conti

Benessere e psicologia positiva

- La crisi della psichiatria (Cloninger 2006) è stata favorita soprattutto dal fatto che il suo focus è stato il disturbo mentale più che la comprensione e lo sviluppo di una salute mentale positiva.
- Ma, questo “modello patologico” è davvero l’unico possibile? È necessario attraversare il malessere per promuovere “lo star bene?”
- L’attività scientifica e la pratica clinica degli ultimi due decenni sembrano suggerire modelli alternativi.

Benessere e psicologia positiva





Il volto di Giano della Salute



17:1

- 8,072 Anger
- 57,800 Anxiety
- 70,856 Depression



- 851 Joy
- 2,958 Happiness
- 5,701 Satisfaction



PsycINFO:

- 136.668 articoli con key word "depression"
- 7.494 articoli con key word "happiness"
- 30.536 articoli con keyword "well-being"
- Tra il 1990 e il 2000, il rapporto articoli depression/happiness era 27:1, ma negli ultimi anni si è passati 17:1

Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

- In ambito psicologico, lo studio del **benessere soggettivo** ha dato origine al vasto e sfaccettato movimento della **Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)**.
- Lo studio scientifico del **funzionamento ottimale dell'uomo** che aspira a scoprire e promuovere quei fattori che rendono possibile agli individui e alla comunità di crescere vigorosamente (Seligman, 2000).

Benessere e psicologia positiva

- Il movimento della psicologia positiva (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000), capovolgendo la tradizionale prospettiva di ricerca in ambito psicologico, sottolinea il ruolo fondamentale delle risorse e delle potenzialità dell'individuo anziché concentrare l'attenzione e la prospettiva terapeutica sulle carenze, sui deficit e sulle patologie (Delle Fave, 2007).
- Enfatizza il ruolo fondamentale delle risorse dell'individuo e delle reti sociali sul funzionamento ottimale.

Esperienza ottimale, o di flusso

(flow experience)

1

- L'esperienza ottimale o di flusso (*flow experience*) è stata descritta (Csikszentmihalyi, 1990) come una particolare condizione di benessere che deriva da uno stato di coscienza provato durante lo svolgimento di compiti e attività particolarmente impegnativi, rispetto ai quali l'individuo percepisce di disporre di adeguate capacità personali per farvi fronte.
- L'esperienza ottimale mobilitando le risorse e le energie individuali, è collegata alla crescita personale e all'integrazione sociale.

8

Esperienza ottimale, o di flusso (*flow experience*)

Nell'ambito della *salute mentale* Delle Fave e Massimini (2000) hanno confermato il ruolo cruciale dell'esperienza ottimale:

- Nella promozione della **crescita personale** e nell'**integrazione sociale**.
- Nella possibilità di mobilitare le risorse, le energie individuali e una buona qualità di vita.

Carol Ryff: il Modello di Benessere

- Carol Ryff (University of Wisconsin, Madison) dirige l' *Institute of aging*;
- Nel 1989, partendo dalla definizione aristotelica di benessere come *realizzazione del proprio sé autentico*, propone un modello concettuale di benessere psicologico che costituisce una sintesi e un punto di riferimento per la ricerca.
 - Sulla base di ricerca empirica;
 - **a partire da due prospettive di base:** le due dimensioni (Eudaimonica e di felicità) sono connesse ma distinte perchè prevedono correlati e predittori differenti.

Prospettiva edonica

Comprende studi volti prevalentemente ad analizzare la dimensione del *piacere*, inteso come benessere prettamente personale e *legato a sensazioni ed emozioni positive* (Kahneman, Diener, & Schwarz, 1999).

La prospettiva edonica: il benessere soggettivo

- Campbell (1976)

Soddisfazione per la vita



ASPIRAZIONI

Distanza Percepita

CONDIZIONI
ATTUALI

Felicità

*Affetti o
emozioni
negative*

*Affetti o
emozioni
positive*

La prospettiva edonica: il benessere soggettivo

- Kahneman (1999) definì la psicologia edonica come lo studio di ciò che rende l'esperienza e la vita piacevoli.
- Lucas afferma che la struttura del benessere soggettivo è costituita da tre componenti:



I fattori di personalità influenzano il livello di benessere soggettivo

- Secondo il modello proposto da Cummins (2000), le determinanti primarie del benessere edonico sono due tratti di personalità – l'**estroversione** e il **nevroticismo** – i quali, essendo almeno in parte sotto controllo genetico, garantiscono una tendenza alla costanza e alla continuità nell'arco di vita.
- Determinanti di secondo ordine: **locus of control**, autostima e propensione all'ottimismo;
- Convinzioni di autoefficacia personale (Caprara, Delle Fratte, Steca, 2002).

Mindfulness

- Rapporto tra la prospettiva temporale, il benessere in prospettiva edonica (felicità o soddisfazione generale per la vita) e la frequenza con cui viene sperimentata la condizione di *mindfulness*, definita come uno stato in cui “si attiva un’attenzione consapevole” relativa alla propria esperienza nel momento in cui essa viene vissuta e attraverso la quale l’individuo riesce ad accedere a una maggiore conoscenza di sé e a riconoscere i propri valori più profondi e autentici.
- La condizione di *mindfulness* presenta relazioni significative con le dimensioni della prospettiva temporale. Un elevato punteggio sul passato negativo si associa a una minore frequenza con cui vengono sperimentati questi “stati della mente” di autopercezione profonda di sé.

Prospettiva eudaimonica

La prospettiva eudaimonica porta all'attenzione degli studiosi la relazione tra *benessere del singolo e sviluppo della collettività*, svincolandosi dall'angusto approccio individualistico che spesso caratterizza le ricerche psicologiche e mediche.

Benessere psicologico definito da sei dimensioni fondamentali

Il modello di Carol Riff (1998)



Le potenzialità applicative della psicologia positiva

- Psicoterapia incentrata sul benessere (Well-Being Therapy, WBT).
- Incrementare il benessere psicologico potrebbe costituire un'importante strategia volta ad aumentare la qualità di vita percepita, a contrastare la vulnerabilità individuale alla malattia e a portare a una significativa diminuzione del disagio e del malessere grazie allo sviluppo delle capacità e delle risorse possedute.



International Positive Psychology Association (IPPA):

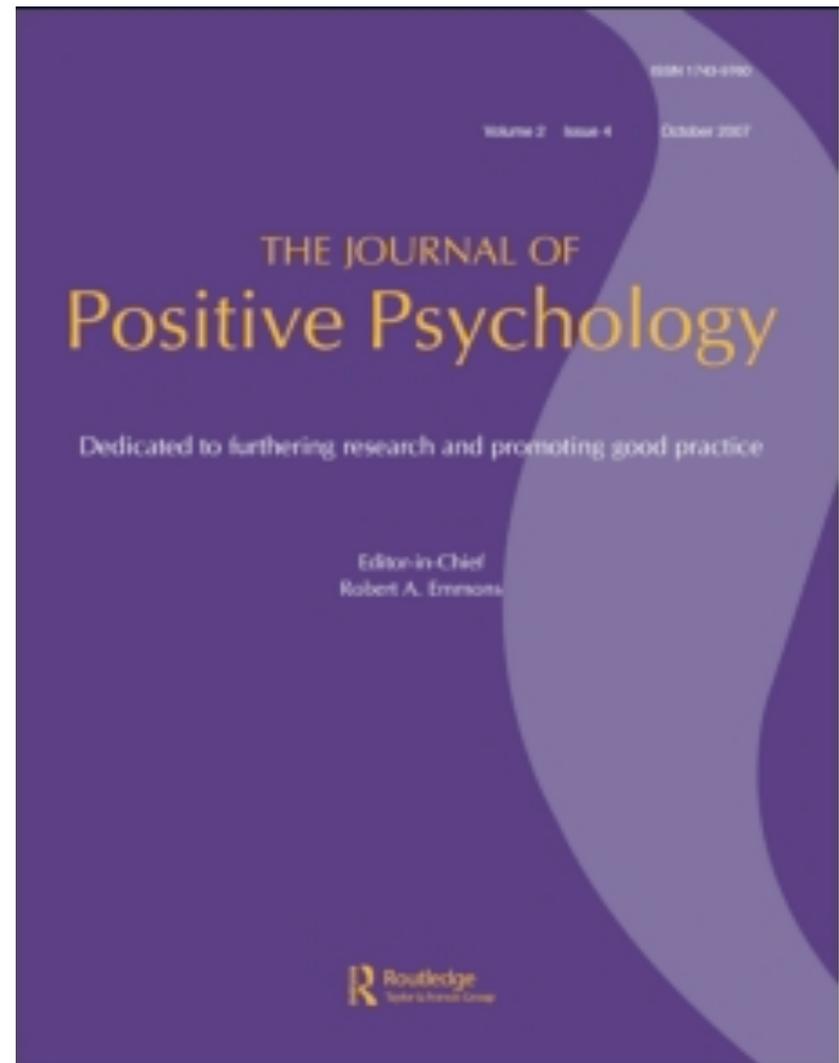
- II WCPP Philadelphia, 23-26 luglio 2011
 - Varietà dei keynote speakers
 - Workshop pre-congressuali
- Ampliamento del Board of Directors: Cina, India, Venezuela, Francia, Austria, Repubblica Ceca, Polonia
- European Network of Positive Psychology (ENPP): VI biennial conference Mosca, giugno 2012



SOCIETA'
ITALIANA di
PSICOLOGIA
POSITIVA

ippa™

International Positive
Psychology Association



Scopi della Società Italiana di Psicologia Positiva (1)

- 1. Promuovere la teoria e la prassi della Psicologia Positiva.**
- 2. Favorire e promuovere la ricerca nelle aree tipiche della Psicologia Positiva**
 - a) l'identificazione delle potenzialità personali,**
 - b) gli aspetti bio-psico-sociali delle cognizioni, delle emozioni e delle esperienze positive,**
 - c) il benessere soggettivo,**
 - d) l'autostima, la creatività e la spiritualità,**
 - e) la costruzione dei rapporti personali,**
 - f) le abilità di coping,**
 - g) il benessere in popolazioni particolari.**

Scopi della Società Italiana di Psicologia Positiva (2)

3. **Sviluppare la diffusione e l'insegnamento degli stessi obiettivi.**
4. **Curare la formazione di professionisti operanti in questo settore, anche mediante corsi di formazione.**
5. **Svolgere attività professionale di intervento psicologico positivo atto a promuovere la Qualità della Vita, il Benessere Psicologico e la Salute, nella vita individuale, in quella lavorativa e in quella familiare e sociale.**
6. **Promuovere, stabilire e mantenere relazioni scientifiche con studiosi o associazioni nazionali ed internazionali che perseguono gli stessi obiettivi.**

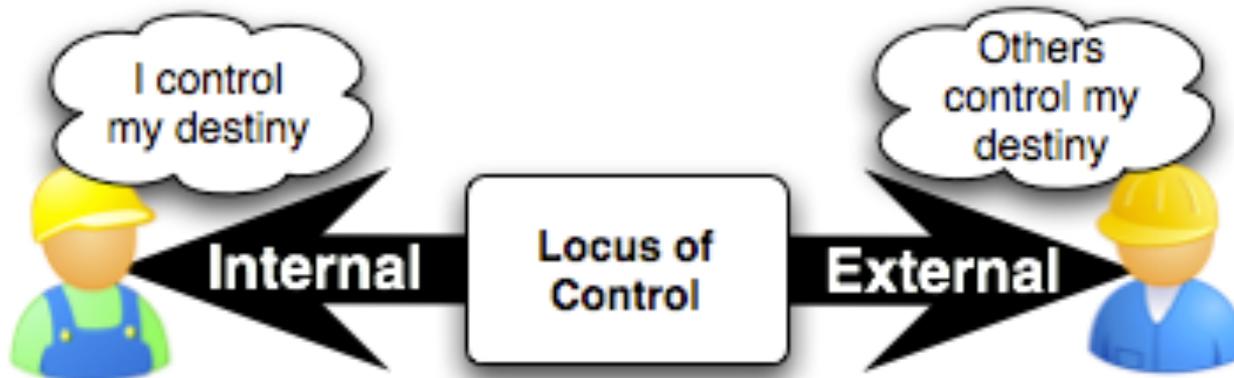
IL SUPPORTO SOCIALE

Il SUPPORTO RELAZIONALE può esercitare un effetto protettivo negli individui che si percepiscono all'interno di una proficua rete di relazioni prevenendo, sul piano fisiologico, la disregolazione immunitaria derivante da situazioni stressanti sia acute che croniche e aumentando la resistenza alla malattia.
(ARNETZ et al, 1983)



Il senso di controllo personale

- Secondo Rotter (1975) con il termine *locus of control* (LOC) ci si riferisce ad un “luogo” nel quale una persona colloca la **responsabilità dei propri successi e fallimenti**.
- Il LOC identifica due dimensioni indipendenti:





Cogn Ther Res. 1992; 16: 201 - 228

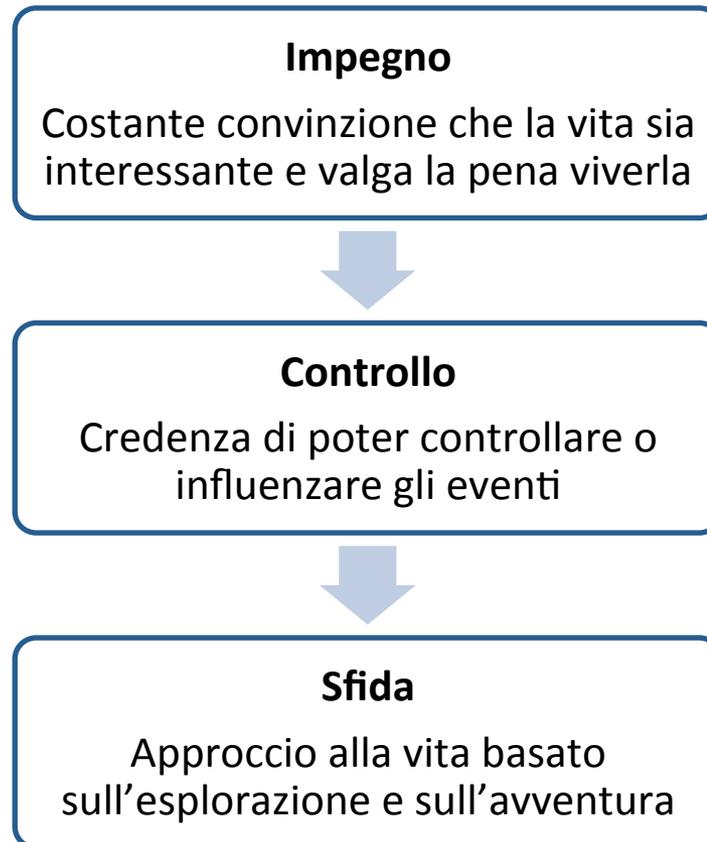
Effect of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update

Scheier MF, Carver CS

Variabile di personalità con la funzione di mediatore nella relazione tra stress e salute

L'Hardiness

L'*Hardiness* si traduce in un determinato concetto di sé, una visione del mondo e una modalità di affrontare gli eventi, caratteristiche associate alla resilienza.



L'insieme di questi molteplici fattori determinano una maggiore resistenza allo stress (ad esempio: l'ottimismo, l'esercizio fisico) o una maggiore vulnerabilità allo stress (ad esempio: l'umore depresso, il fumo di sigaretta)

