

## **BOOK OF ABSTRACTS**

# **Giornate Nazionali di Psicologia Positiva**

## **XI Edizione**

# **PSICOLOGIA POSITIVA E INTERCONNESSIONE: COMUNITÀ REALI E VIRTUALI**

**Bari, 15-16 giugno 2018**

**Università di Bari  
Dipartimento di Scienze della Formazione, Psicologia,  
Comunicazione  
Palazzo Chiaia-Napolitano  
Palazzo Ateneo  
Palazzo ex-Poste**

---

**Comitato Scientifico:** Ottavia Albanese (Università di Milano-Bicocca), Susanna Annese (Università di Bari), Marta Bassi (Università di Milano), Andrea Bosco (Università di Bari), Alessandro Caffò (Università di Bari), Federico Colombo (Scuola Asipse di Milano), Beatrice Corsale (Scuola Asipse di Milano), Andrea Crocetti (Scuola Asipse di Milano), Antonella Curci (Università di Bari), Antonella Delle Fave (Università di Milano), Andrea Fianco (Università di Milano), Tiziana Lanciano (Università di Bari), Maria Beatrice Ligorio (Università di Bari), Amelia Manuti (Università di Bari), Spiridione Masaraki (Scuola Asipse di Milano), Chiara Ruini (Università di Bologna), Marta Scrignarò (Università di Milano-Bicocca), Alessandro Taurino (Università di Bari).

**Comitato Organizzatore:** Maria Beatrice Ligorio (Università di Bari).

**Segretaria Organizzativa:** Francesca Amenduni, Rosa Di Maso, Maria Luisa Giancaspro, Chiara Provenzano, Andrea Simone e Maurizio Zaccaria.

**Segretaria Organizzativa SIPP:** Francesca Dell'Amore.

**Email:** [convegno@psicologiapositiva.it](mailto:convegno@psicologiapositiva.it)

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

ISBN 987-88-906588-5-3

# Comunicazioni orali

---

# Lezioni magistrali

---

## EMBEDDING WELLBEING IN REAL LIFE: CHALLENGES AND PLEASURES OF WORKING WITH STAKEHOLDERS

*Francisco José Eiroa-Orosa (Universitat de Barcelona)*

The science of well – being has demonstrated its ability to influence various fields of the social sciences including advances in the knowledge on how people manage to be happy and overcome adversity. Although criticisms of the most positivist and individualistic views have also appeared, positive psychology has expanded enough to include critical and reflective scientists and practitioners within its ranks. Perhaps one of the aspects that remains to be explored is the applicability of certain approaches when working with stakeholders. Special characteristics related to divergent world views or ideologies can be challenging. Likewise working with populations struggling with social exclusion, mental health or general health conditions might hinder our motivation to intervene in the real world.

In this presentation we will deal with sensitive issues such as conflicts between project partners, paternalism when intervening with disadvantaged populations, capacitism when cooperating with non-academic partners, and other topics that are uncomfortable to deal with, but which we find fundamental when trying to bring our knowledge to the real world. Our goal is not to give always-working recipes, but to encourage reflection and self-criticism to make our discipline stronger.

## TECNOLOGIE POSITIVE PER IL BENESSERE INDIVIDUALE E SOCIALE

*Giuseppe Riva – Università Cattolica di Milano*

Nella storia dell'interazione uomo-computer è possibile identificare un trend costante: rendere l'interazione con i nuovi media il più possibile simile a quella che ciascuno di noi ha all'interno di un ambiente reale. E questo ha reso i contenuti tecnologici – dalla realtà aumentata alla realtà virtuale – sempre più delle esperienze aumentandone l'impatto sulla vita quotidiana delle persone. Ma in che modo questa trasformazione può essere utile al benessere delle persone? Come riuscire ad utilizzare la dimensione esperienziale della tecnologia per promuovere la crescita personale e sociale? Una risposta a queste domande viene da una disciplina emergente, la «Tecnologia Positiva» (TP). E' possibile definire la TP come l'utilizzo della tecnologia per modificare le caratteristiche della nostra esperienza personale – strutturandola, aumentandola o sostituendola con ambienti sintetici – al fine di migliorare la qualità della nostra esperienza personale, e aumentare il benessere in individui, organizzazioni e società. Nel keynote verranno presentate le caratteristiche dell'esperienza personale che possono essere coinvolte nella progettazione e sviluppo di una tecnologia positiva e le ricadute sui diversi livelli di benessere: tecnologie edoniche, eudaimoniche e sociali/interpersonali.

# Simposi

---

## MINDFULNESS, EMPATIA, RELIGIOSITÀ E PERDONO PER LA PROMOZIONE DEL BENESSERE NELLA RELAZIONE CON SÉ E CON GLI ALTRI: PROGETTI DI INTERVENTO E DATI SPERIMENTALI

*Proponenti: Barbara Barcaccia*

*Discussant: Andrea Pozza*

### Il ruolo positivo del non-giudizio dei propri stati interni per il benessere psicologico

*Barbara Barcaccia<sup>1,2</sup>, Roberto Baiocco<sup>1</sup>, Andrea Pozza<sup>3</sup>, Susanna Pallini<sup>4</sup>, Angelo Maria Saliani<sup>2</sup>, Francesco Mancini<sup>2,5</sup>, Marco Salvati<sup>1</sup> (<sup>1</sup>Sapienza Università di Roma. <sup>2</sup>Associazione di Psicologia Cognitiva APC - Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, Roma e Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva, AIPC, Bari, <sup>3</sup>Università di Firenze, <sup>4</sup>Università degli Studi Roma Tre, <sup>5</sup>Università Guglielmo Marconi, Roma)*

Diverse rassegne sistematiche di letteratura e meta-analisi hanno dimostrato una significativa correlazione positiva tra la disposizione mindful e il benessere psicologico, sia in età evolutiva che nella popolazione adulta. Di converso, un atteggiamento giudicante nei confronti dei propri stati interni, quali pensieri, sensazioni ed emozioni, è associato al malessere psicologico. Nel presente studio abbiamo esaminato 1) le associazioni tra depressione, ansia, rimuginio, ruminazione e le differenti sfaccettature della mindfulness in un campione di partecipanti non-clinici, 2) se un più elevato atteggiamento giudicante nei confronti dei propri stati interni fosse associato a livelli più alti di depressione e ansia. Abbiamo pertanto esaminato 276 adulti nelle dimensioni della depressione (BDI, Beck Depression Inventory), ansia (STAI-Y-2, Trait Anxiety Scale), rimuginio (PSWQ, Penn State Worry Questionnaire), ruminazione (RRS, Ruminative Response Scale) e mindfulness (FFMQ, Five Facet Mindfulness Questionnaire). Le analisi di regressione hanno mostrato che, tra le diverse sfaccettature dell'attitudine mindful, una disposizione giudicante verso i propri pensieri, emozioni e sensazioni è il più forte predittore sia dell'ansia che della depressione. Il nostro studio conferma i dati di letteratura sulla correlazione tra bassa disposizione mindful e malessere psicologico, ed evidenzia come gli individui che giudicano più negativamente le proprie esperienze interne sono anche più ansiosi e depressi. Il nostro lavoro può avere anche delle implicazioni nel campo della formazione dello psicoterapeuta, così come nel lavoro clinico: un atteggiamento normalizzante, accettante, compassionevole, non giudicante, dovrebbe contraddistinguere la modalità di porsi dello psicoterapeuta, così come dovrebbe essere un tema su cui lavorare in terapia al fine di modulare ansia e depressione e di promuovere il benessere.

## L'impegno degli adolescenti per la salute collettiva: l'esperienza di KIDS Bari

*Stefania Ferrante<sup>1</sup>, Teresa Antonicelli<sup>1</sup>, Mariangela Lupo<sup>2</sup>, Maria Cavallo<sup>2</sup>, Maria Grazia Foschino Barbaro<sup>1</sup> (1 SSD Psicologia, Ospedale Pediatrico Giovanni XXIII Bari; Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva, AIPC, Bari. 2 C.V.B.F. Consorzio per Valutazioni Biologiche e Farmacologiche)*

Il gruppo YPAG (Young Persons Advisory Group) "KIDS Bari" è il primo gruppo consultivo italiano nato all'interno di un progetto internazionale finalizzato a coinvolgere nella ricerca biomedica in età pediatrica adolescenti con patologie croniche e loro coetanei non-clinici. Attualmente nel mondo esistono circa 19 gruppi YPAG, riuniti nella rete internazionale iCAN, che lavorano localmente, e cooperano all'interno del network mondiale attraverso strumenti quali sondaggi online, forum, meeting annuali.

KIDS Bari è promosso dal Consorzio per le Valutazioni Biologiche e Farmacologiche (CVBF) in collaborazione con il Network TEDDY (European Network of Excellence for Paediatric Clinical Research), l'Ospedale pediatrico "Giovanni XXIII", l'Azienda Ospedaliera Universitaria Consorziale Policlinico di Bari, ed è costituito da 26 adolescenti (14 pazienti con patologia cronica e 12 coetanei non-clinici). Si riunisce mensilmente con incontri formativi sui temi della ricerca clinica e del benessere psicosociale; i ragazzi sono coinvolti attivamente nella definizione di quesiti e progetti di ricerca e in attività pratiche di comunicazione e sensibilizzazione sui temi della salute attraverso l'uso consapevole di social network. Il gruppo YPAG è supportato, nell'organizzazione/implementazione delle sue attività, da un team di farmacologi, pediatri, psicologi infantili, ricercatori, infermieri di ricerca ed esperti in comunicazione. Gli adolescenti sono incoraggiati, nel corso degli incontri, ad assumere un atteggiamento di empatia, compassione, comprensione della sofferenza. Questa metodologia è ispirata alle dimensioni che Gilbert definisce "attributi" della compassione, tra cui la cura dell'altro, la sympathy, l'empatia, la tolleranza alla sofferenza. Il presente lavoro è teso ad illustrare i dati e la metodologia di KIDS Bari.

## Il ruolo protettivo della religiosità tra eventi di vita stressanti e manifestazioni depressive in adolescenza

*Andrea Pozza, Davide Dèttore (Università di Firenze)*

Manifestazioni depressive sono relativamente comuni durante l'adolescenza (prevalenza = 15-20%) e la loro associazione con eventi di vita stressanti è confermata da numerosi studi. Le prove scientifiche circa un possibile ruolo della religiosità in questa relazione indicano che possa costituire fattore protettivo nella risposta di stress. Il presente studio ha indagato se la religiosità fosse un predittore di minori manifestazioni depressive oltre gli effetti di eventi di vita stressanti in un gruppo di adolescenti. 275 adolescenti hanno compilato il CDI (Children's Depression Inventory), un questionario sulla religiosità e una checklist su eventi stressanti occorsi durante l'ultimo anno. Il 15% del gruppo ha riportato manifestazioni depressive di entità clinicamente significativa. Circa il 64% ha riferito l'esperienza di eventi stressanti

nell'ultimo anno e il 75% ha riportato di seguire una confessione religiosa. L'esperienza di eventi stressanti di per sé, e in particolare la separazione dei genitori e un ridotto funzionamento scolastico sono risultati associati alla presenza di manifestazioni depressive clinicamente significative. Quando la religiosità è stata inserita come predittore in un modello di regressione logistica, l'effetto degli eventi stressanti non è risultato significativo, mentre è stato osservato un effetto significativo della religiosità: gli adolescenti con un grado di religiosità maggiore hanno riportato minor probabilità di sviluppare manifestazioni depressive al di là dell'effetto degli stressor. La religiosità potrebbe agire come fattore protettivo psicosociale nella relazione tra eventi stressanti e manifestazioni depressive. Alcuni processi psicologici potrebbero mediarne la relazione, quali il sostegno sociale, i valori o l'attivazione comportamentale promossi da una vita religiosa attiva.

### L'esperienza di Teen Explorer: empatia e responsabilità sociale per una navigazione sicura

*Maria Grazia Foschino Barbaro<sup>1</sup>, Grazia Tiziana Vitale<sup>1</sup>, Marvita Goffredo<sup>1</sup>, Stefania Ferrante<sup>1</sup>, Teresa Antonicelli<sup>1</sup>, Vito Brugnola<sup>2</sup>, Domenica De Iaco<sup>1</sup> (<sup>1</sup>SSD Psicologia, Ospedale Pediatrico Giovanni XXIII Bari; Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva, AIPC, Bari. <sup>2</sup> Associazione di Psicologia Cognitiva APC, Lecce)*

Il cyberbullismo è un fenomeno in crescita tra i giovanissimi. I dati scientifici definiscono il profilo del cyber bullo caratterizzato da analfabetismo emotivo, meccanismi di disimpegno morale, temperamento impulsivo, alti livelli di aggressività. Tra i principali fattori di rischio individuali vi sono la mancanza di empatia e compassione; i fattori di rischio familiari comprendono la presenza di uno stile educativo troppo permissivo o coercitivo, aggressività e violenza nelle interazioni. Gli interventi di prevenzione propongono strategie su più livelli; prevedono la promozione di fattori protettivi legati a famiglie, scuola e comunità e il potenziamento nei ragazzi delle life skills. In questa cornice teorica e metodologica, si inserisce Teen Explorer, un programma di prevenzione delle violenze online in corso dal 2013 che ha coinvolto fino ad ora 112 scuole pugliesi, 13.737 ragazzi tra gli 11-15 anni. Ideato da SSD Psicologia, finanziato dall'Assessorato alla Salute della Puglia, è realizzato con l'Ufficio Scolastico Regionale, le ASL pugliesi e la Polizia Postale. Il programma ha previsto la formazione di 860 insegnanti all'uso di una didattica tesa ad accrescere nei ragazzi la capacità decisionale in situazioni di stress, il riconoscimento delle pressioni sociali, promuovendo l'empatia e la responsabilità sociale. Per ragazzi più grandi invece si utilizza la metodologia della peer-education attraverso il coinvolgimento dei rappresentanti di classe e di istituto promuovendo una partecipazione attiva ed empatica. Il presente lavoro intende illustrare i dati e la metodologia del programma Teen Explorer focalizzando l'attenzione sugli aspetti valoriali da potenziare nella relazione con l'altro negli adolescenti.



## Sentirsi al sicuro nel proprio contesto sociale, disposizione mindful e perdono di sé in un ampio campione di adolescenti Italiani: la mediazione di ansia, depressione e rabbia

*Marco Salvati<sup>1</sup>, Roberto Baiocco<sup>1</sup>, Susanna Pallini<sup>2</sup>, Angelo Maria Saliani<sup>3</sup>, Barbara Barcaccia<sup>1,3</sup>*  
(<sup>1</sup>Sapienza Università di Roma, <sup>2</sup>Università degli Studi Roma Tre <sup>3</sup>Associazione di Psicologia Cognitiva APC - Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, Roma, e Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva, AIPC, Bari)

La sensazione di sicurezza nei contesti sociali (Social Safeness, SS) indica quanto gli individui si sentono accolti, connessi, e a loro agio all'interno del proprio mondo sociale. Studi precedenti hanno evidenziato che persone con alta SS riportano livelli più bassi di ansia, depressione e sentimenti di inferiorità. Il presente lavoro intende indagare il ruolo di mediazione di ansia, depressione e rabbia sulla relazione tra SS, e disposizione mindful. I partecipanti allo studio sono stati 2.015 adolescenti (55.9% femmine; 12-20 anni) Italiani. Le scale utilizzate sono state: Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) Form of Self-criticizing/Attacking and Self-reassuring Scale (FSCRS); State-Trait Anxiety Inventory Form-Y2 (STAI\_Y); Children Depression Inventory (CDI); State-Trait Anger Expression Inventory (STAXI); Social Safeness and Pleasure Scale (SSPS). I dati sono stati elaborati mediante una path analysis, preceduta dall'analisi di correlazioni e descrittive. Le correlazioni confermano le relazioni negative tra SS e le misure di ansia, depressione, rabbia, odio di sé e sé inadeguato, mentre mostrano relazioni positive con la disposizione mindful e il perdono di sé. La path analysis ha approfondito tali relazioni, dimostrando il ruolo di mediazione di ansia, depressione e rabbia sulla relazione tra autocritica, disposizione mindful e SS. Programmi per incrementare la mindfulness, diminuire l'autocritica e potenziare il perdono di sé, possono costituire validi interventi non solo per prevenire ansia, depressione e rabbia negli adolescenti, ma anche per incrementare la loro sensazione di sicurezza nei contesti sociali, considerata l'importanza attribuita alle relazioni con i pari e al gruppo in adolescenza.

### Psicologia e psicoterapia del perdono

*Barbara Barcaccia (Sapienza Università di Roma, Roma. Associazione di Psicologia Cognitiva APC-Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, Roma e Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva, AIPC, Bari.)*

Il processo del perdono implica il superamento dei giudizi e dei sentimenti negativi verso l'offensore, rinunciando al diritto a provare rancore, a coltivare pensieri ed emozioni negativi e a volersi vendicare, insieme a un incremento dei sentimenti di benevolenza e compassione. Il perdono è una delle possibili risposte a un'offesa, un'offesa percepita di entità tale da essere in grado di provocare una reazione di vendetta, evitamento, o, per l'appunto, perdono. Le tipiche reazioni emotive alle offese gravi includono lo shock, il disorientamento, la rabbia,

l'odio, la tristezza, il senso di colpa, la paura. Le attitudini comportamentali che si possono attivare sono tipicamente la vendetta, l'evitamento e il perdono.

Vi sono numerosi dati correlazionali e longitudinali che mostrano come le persone con una più elevata disposizione al perdono facciano meno uso di farmaci, siano meno depressi, meno rabbiosi, meno ansiosi, presentino una più elevata qualità del sonno, e in generale una maggior soddisfazione di vita. Inoltre, ricerche sperimentali relative agli interventi sul perdono mostrano come essi contribuiscano alla promozione del benessere psicofisico. In particolare, numerosi studi clinici randomizzati controllati (RCTs) sull'efficacia di psicoterapie centrate sul perdono hanno dimostrato che esse riducono ansia, rabbia e depressione in campioni clinici. Recenti meta-analisi, inoltre, hanno messo in luce che gli interventi di terapia del perdono sono efficaci non solo nel ridurre la depressione, l'ansia e la rabbia, ma anche nell'incrementare, oltre che al perdono, la speranza.

## IL BENESSERE A SCUOLA: RICERCHE E APPLICAZIONI DI EDUCAZIONE POSITIVA

*Proponenti: Andrea Fianco*

*Discussant: Gabrielle Coppola*

### Il benessere soggettivo, la compassione e il coinvolgimento lavorativo nel contesto educativo 0/6: il ruolo di mediazione delle strategie proattive

*Simona De Stasio<sup>1</sup>, Alessandro Pepe<sup>3</sup>, Paula Benevene<sup>1</sup>, Benedetta Ragni<sup>1</sup>, Francesca Boldrini<sup>2</sup>  
(<sup>1</sup> Università Lumsa, Roma, <sup>2</sup> Sapienza Università di Roma, <sup>3</sup> Università di Milano-Bicocca)*

Il tema della cura e dell'educazione presente come core nei servizi per la prima infanzia richiama alla mente la necessità da parte di chi vi opera di spendersi responsabilmente per il benessere dei bambini. La letteratura evidenzia come la compassione esperita tra gli insegnanti e gli educatori possa promuovere accanto al benessere soggettivo sensazioni di connessione emotiva a lavoro e contribuire a consolidare nessi tra il supporto organizzativo e l'investimento sul lavoro. Alla luce delle suddette considerazioni appare interessante focalizzare la nostra attenzione sui fattori in grado di promuovere un maggior coinvolgimento lavorativo ed un miglior adattamento degli operatori nel contesto educativo 0/6, consapevoli del positivo riverbero di queste dimensioni sulla qualità delle relazioni con i gruppi di bambini in sezione.

Obiettivo del presente studio è di esaminare attraverso un modello completo ad equazione strutturale gli effetti diretti ed indiretti della compassione, delle strategie proattive auto ed etero regolative e del senso di benessere soggettivo sul coinvolgimento lavorativo degli educatori e degli insegnanti della scuola dell'infanzia. Il gruppo coinvolto si compone di 319 educatori e insegnanti della scuola dell'infanzia (89% donne, età media M= 48.5; DS=7.88). Sono stati somministrati l'UWES-17, la Santa Clara Brief Compassion Scale, la Proactive Strategy Scale, la Subjective Happiness Scale.

I risultati confermano un buon adattamento del modello ai dati raccolti (RMSEA = .060, NFI = .919, NNFI = .956, CFI = .957). In particolare, nel campione indagato le analisi supportano l'ipotesi che sia il benessere soggettivo che le percezioni di compassione attraverso l'attivazione di strategie proattive di auto e co-regolazione contribuiscano ad incrementare il livello di coinvolgimento lavorativo e di adattamento. I risultati emersi sollecitano interessanti orientamenti per la costruzione di percorsi formativi rivolti agli insegnanti coinvolti nei contesti educativi e scolastici della prima infanzia

## L'influenza della percezione delle pratiche educative adottate dagli insegnanti sull'engagement scolastico degli adolescenti. Uno studio svizzero

*Piera Gabola, Nicolas Meylan (Haute Ecole Pédagogique Vaud, Lausanne)*

Le attuali esigenze di riuscita e di elevate performance che caratterizzano l'evoluzione delle società occidentali richiedono ai giovani elevato investimento di risorse e possono causare loro sofferenza. Anche la scuola può essere un luogo rivelatore di queste richieste pressanti di riuscita oltre che fonte di stress per gli alunni adolescenti, i quali hanno sempre maggiore difficoltà a mantenere un atteggiamento favorevole (engagement scolastico) verso essa stessa. È stato dimostrato che le pratiche educative adottate dagli insegnanti possono costituire un fattore di protezione per la salute degli alunni. A sostegno di questo altre ricerche hanno evocato l'importanza dell'attenzione portata dagli insegnanti alla qualità della relazione pedagogica per il benessere degli allievi. Scopo dello studio è stato verificare l'influenza della percezione delle pratiche educative adottate dagli insegnanti sull'engagement scolastico degli adolescenti. Hanno partecipato alla ricerca 389 adolescenti svizzeri (14-18 anni) del cantone di Vaud. Sono stati somministrati: il Questionnaire sur l'environnement socioéducatif e lo Schoolwork Engagement Inventory nella versione francese validata.

I risultati mostrano correlazioni positive, deboli e moderate, tra le pratiche educative percepite e l'engagement scolastico degli adolescenti. Nello specifico, a favorire l'engagement dei giovani a scuola è la percezione di sentirsi sostenuti, di ricevere buone pratiche pedagogiche ed avere insegnanti motivati. Questi risultati saranno discussi in termini di possibili implicazioni sia nella ricerca che nella prevenzione e promozione della salute a scuola.

## Identità professionale degli insegnanti: risorse e posizionamenti dialogici a supporto della soddisfazione lavorativa

*Sandra Legrottaglie, Maria Beatrice Ligorio (Università di Bari)*

Scopo della Psicologia Positiva è lo studio del benessere e delle risorse individuali e, più in generale, dei punti di forza che permettono di vivere bene. Tale costrutto ha una rilevanza cruciale anche nei contesti lavorativi e in particolare in quelli ad alto rischio di burnout, come l'insegnamento. In questo contributo analizziamo l'identità professionale degli insegnanti dal

punto di vista dei cosiddetti “posizionamenti” – ovvero rappresentazioni del Sé espressi nel dialogo allo scopo di individuare risorse di potenziamento. I posizionamenti sono marcati sia spazialmente (interni quando definiscono qualità auto-attribuite; esterni quando riguardano persone o oggetti rilevanti per il parlante) sia temporalmente (passato, presente, futuro). Abbiamo analizzato 38 interviste in profondità rivolte ad insegnanti di diverso ordine e grado, tutti con molti anni di esperienza professionale. Innanzitutto, abbiamo individuando i momenti in cui rispondono a domande del tipo: “chi ero all’inizio della mia carriera?”, “chi sono ora?”, “chi sarò in futuro?” “sono sempre lo stesso?”, “sono diferente?” e “perché?” per rintracciare i posizionamenti e le loro dinamiche funzionali al potenziamento dell’identità professionale. In secondo luogo, abbiamo analizzato in profondità le risposte di due insegnanti per comprendere le risorse dialogiche mobilitate per contrastare e superare momenti di crisi professionale. Le due docenti sono state selezionate perché, pur partendo da motivazioni all’insegnamento molto diverse, riportano entrambe in modo esplicito le modalità con cui hanno superato i loro vissuti di inadeguatezza lavorativa. Dai risultati è possibile ricavare indicazioni utili per docenti in servizio e ad inizio carriera.

### Auto-percezione del sé emotivo negli insegnanti: tra emozioni positive e negative

*Ottavia Albanese<sup>1</sup>, Eleonora Farina<sup>1</sup>, Caterina Fiorilli<sup>2</sup> (1Università di Milano-Bicocca, 2Università Lumsa, Roma)*

In letteratura i vissuti emotivi degli insegnanti in relazione al contesto scolastico sono stati indagati da due costrutti, il burnout e l'engagement. Lo stato di burnout si riferisce alla sensazione di affaticamento fisico associato ad uno stato emotivo prevalentemente negativo in rapporto al proprio lavoro. L'engagement indica, invece, uno stato di maggiore attivazione, vigore e assorbimento verso i compiti associati al contesto scolastico. I principali risultati indicano una forte correlazione negativa tra le due dimensioni ed un significativo ruolo positivo dell'engagement degli insegnanti sulla riduzione del rischio di burnout. In considerazione delle implicazioni che tali dimensioni hanno sulla qualità della vita emotiva e relazionale dell'insegnante abbiamo voluto indagare la presenza di associazioni tra lo stato di burnout e di engagement di un gruppo di insegnanti italiani e la loro auto-percezione emotiva (Self-Image positiva e negativa) nel rapporto con colleghi e studenti. Si è inteso verificare se il livello di burnout lavorativo degli insegnanti sia predetto, e in che misura, dall'engagement nell'insegnamento e dall'auto-percezione di sé come portatori di emozioni positive versus negative. I partecipanti sono 481 insegnanti ( $M=45.5$ ;  $DS=3.224$ ). Sono stati somministrati il Copenhagen Burnout Inventory, il Work Engagement e un questionario ad hoc per rilevare il grado con cui le emozioni positive e negative sono associate dagli insegnanti alla propria immagine (auto-percezione di sé) nei riguardi di studenti e colleghi. I risultati indicano che il burnout degli insegnanti è predetto al 41% dal work engagement e dalla Self-Image negativa. Interessante è analizzare tali risultati alla luce della più generale competenza emotiva degli

insegnanti e della regolazione delle emozioni negative e positive nel rapporto con colleghi e alunni.

## Il Curriculum Vitae Positivo, l'uso di una piattaforma per documentare le personali skills e i punti di forza

*Lotta Uusitalo-Malmivaara (Università di Helsinki)*

Il Curriculum Vitae Positivo (Positive CV) è la raccolta di un ampio raggio di skills e aiuta il bambino ad apprendere a riconoscere le diverse abilità che possiede. Le abilità documentate in un CV positivo riguardano contesti diversi, come scuola, casa, ambienti e attività di svago e tra amici. Questo tipo di CV positivo è realizzato coerentemente con i bisogni propri del bambino, si evolve man mano il bambino cresce dai primi anni di scuola dell'infanzia lungo l'arco della giovinezza. Particolarmente utile, inoltre, è redigere un CV positivo con bambini con bisogni educativi speciali. La piattaforma che è stata improntata per documentare le diverse skills è facilmente utilizzabile dai bambini e ne consente un uso variegato in relazione alle diverse necessità, da un uso scolastico ad un uso nei contesti extra-scuola. Attraverso il CV positivo i bambini sono riconoscibili attraverso i loro punti di forza ed imparano, a loro volta, a vedere gli altri in termini di skills e risorse. Inoltre, il CV positivo può costituire una forma alternativa nei processi di valutazione e di presentazione di sé come una sorta di identikit composto da più elementi in grado di descrivere il bambino nella migliore prospettiva di sé. Nella sua realizzazione il CV positivo può essere rappresentato da un poster fino a costruire un documento elettronico. I contenuti inseriti nel documento possono essere analizzati sia quantitativamente che qualitativamente. Obiettivo del presente contributo è offrire una dimostrazione delle modalità di realizzazione di un CV positivo, mostrare esempi realizzati e analizzarne le implicazioni in termini di intervento di educazione positiva.

# **Comunicazioni orali delle sessioni tematiche**

---

## CMC per l'empowerment: uno studio delle piattaforme Q&A per il benessere del/la paziente nei contesti virtuali di cura

*Chiara Abbatantuono, Rosita Belinda Maglie (Università di Bari)*

Com'è noto agli esperti ed agli operatori del settore, l'analisi della domanda è una metodologia clinica che prende ad esame la relazione fra psicologo e committenza. Sono infatti molteplici le dinamiche intrapsichiche, interpersonali e sociali che influenzano la relazione di aiuto paziente-professionista della salute e che possono orientare la presa in carico, la valutazione ed il trattamento del paziente. Aspetti salienti di questo scambio interattivo si rendono particolarmente espliciti nei processi comunicativi veicolati dai media digitali. La corrispondenza linguistica ed emotiva (rispecchiamento empatico) fra paziente e professionista diventa una risorsa imprescindibile per promuovere l'apertura e la spontaneità ("disinibizione") del richiedente aiuto, favorire atteggiamenti positivi verso l'utilizzo di metodologie blended e produrre risposte che abbiano un "effetto normalizzante" verso la sua stessa percezione di malattia. Ricerche recenti suggeriscono il ricorso sempre maggiore ad approcci integrati e multidisciplinari per analizzare le risorse narrativo-affettive del paziente e dell'esperto in una cornice virtuale di promozione del benessere. Oggetto della nostra presentazione sarà quindi un'analisi linguistica sull'impiego delle tecnologie dell'informazione nei contesti di cura, con particolare riferimento alle modalità asincrone di comunicazione mediata dal computer o CMC (blog, forum, social media, piattaforme online). Introdurremo lo studio di caso di due siti Q&A, Kinsey Confidential e Go! Ask Alice, in un'ottica dialogica ed altamente partecipativa che valorizzi la prospettiva dell'utenza (Insider's perspective) nella richiesta di aiuto.

## Diversamente Bio: L'Orto Multiculturale. Un progetto di inclusione sociale e riconoscimento delle differenze

*Francesca Affatati<sup>1</sup>, Samira Ben Amor<sup>1</sup>, Manuela Capobianco<sup>1</sup>, Anna Maria Di Ciaula<sup>2</sup>, Antonia Nardulli<sup>1</sup>, Marco Troisi<sup>1</sup>, Alessandro Oronzo Caffò<sup>1</sup> (<sup>1</sup>Università di Bari, <sup>2</sup>RSA "Opera Don Guanella", Bari)*

L'inclusione sociale è un processo complesso e dinamico, funzionale allo sviluppo di comunità aperte. La Scuola, in qualità di agenzia di socializzazione secondaria, è il terreno fertile in cui poter coltivare il seme dell'inclusione e fronteggiare episodi di esclusione e marginalità. Il progetto "Diversamente Bio: l'Orto Multiculturale", finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, svolto in sinergia tra l'Associazione di Volontariato "Don Tonino Bello" e l'Istituto Comprensivo "Aldo Moro - Don Tonino Bello" di Rutigliano (BA), ha come obiettivi: a) sostenere e promuovere i principi di pari opportunità; b) contrastare le condizioni di fragilità e di svantaggio socio-culturale della persona al fine di intervenire sui fenomeni di marginalità e di esclusione sociale; c) promuovere l'adozione di corretti stili di vita. Destinatari del percorso progettuale sono i 68 alunni delle classi V, che hanno preso parte alle

seguinti attività, implementate da un team multidisciplinare: interventi di alfabetizzazione emotiva (psicologa), educazione ad un sano stile di vita includendo le peculiarità alimentari dei Paesi di provenienza degli alunni (biologa nutrizionista). Trenta genitori hanno inoltre seguito un percorso di riconoscimento di sé e dell'Altro (psicoterapeuta). Attività finali e al contempo cardine dell'intero progetto sono "l'Orto Multiculturale", dove la conoscenza dell'Altro e la sua unicità sono riconosciute per mezzo della costituzione e della cura di un orto nei giardini della scuola, e il "Pranzo dell'Integrazione", in cui le differenze culturali sono rappresentate a tavola. L'intero percorso progettuale, i risultati (incremento nella capacità di riconoscere le emozioni proprie e altrui; cambiamento nella percezione di alunni a rischio di esclusione sociale e marginalità; maggior riconoscimento e adozione di sani stili di vita) e le implicazioni pratiche vengono discusse in un'ottica di psicologia di comunità.

## Le sedute di neuromodulazione sonora PAT©, l'aumento della coerenza bioelettrica del cervello e il possibile ruolo delle cellule gliali

*Gioacchino Aiello<sup>1</sup>, Gubert Finsterle<sup>2</sup>, Vincenzo Soresi<sup>3</sup> (1Studio Medico di Neuropsicofisiologia clinica, Bernareggio, 2AVS Research, Milano, 3Ospedale Niguarda Ca' Granda, Milano*

Uno studio effettuato con soggetti sani mappando tutto il cervello e le sue reazioni durante la stimolazione sonora neuromodulante HE-PAT©-PinC© ha mostrato, in sequenza, un'attivazione 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 stimolazione HE-PAT©-PinC© induce dunque una lenta e progressiva sintonizzazione-sincronizzazione delle diverse regioni cerebrali, dalle più antiche a quelle "nobili", che alla fine si manifesta in modo massimale con la simmetria dei lobi frontali.

In altri studi si è verificato un aumento della coerenza bioelettrica tra cuore e cervello, che favorirebbe l'incremento delle prestazioni fisiche, come il fatto che la stimolazione HE-PAT©-PinC© possa indurre nel sistema nervoso un insieme di coerenze che migliorano la "prestazione cognitiva" individuale.

Il trattamento con la stimolazione sonora neuromodulante HE-PAT©-PinC© di un soggetto allergico e la rapida rimodulazione della risposta del sistema immunitario all'allergene (nicel), hanno portato a nuove interpretazioni per quanto riguarda l'attivazione delle cellule gliali del cervello. Da sempre queste cellule, comprendenti astrociti, oligodendrociti e cellule della microglia, erano considerate un tessuto povero di significato. In realtà, studi recenti hanno evidenziato l'importanza di queste cellule nella nutrizione ed organizzazione dei neuroni.

In particolare, le cellule della microglia sono risultate a tutti gli effetti cellule immunitarie. Pertanto, la risposta terapeutica alla PAT potrebbe essere riletta anche alla luce dell'attivazione, e quindi della liberazione, di neurotrasmettitori da parte di queste cellule.



## Tutoring e strategie adattive di studenti universitari in un corso ad alto potenziale professionale

*Francesca Amenduni<sup>1</sup>, Maurizio Zaccaria<sup>1</sup>, Andrea Simone<sup>2</sup>, Maria Beatrice Ligorio<sup>2</sup> (1Università di Roma Tre, 2Università di Bari)*

Nell'ambito di un modello di didattica universitaria, applicato ad un corso di Psicologia dell'e-learning, che punta a sviluppare conoscenze e capacità professionalizzanti attraverso il coinvolgimento delle aziende di settore, sono state esaminate le interconnessioni tra le strategie adottate dai tutor universitari e aziendali, nella loro dimensione intellettuale e affettiva, e le manifestazioni dell'expertise adattivo degli studenti universitari nei momenti di "crisi" del processo.

Il corso è stato frequentato da 60 studenti, suddivisi in nove gruppi, corrispondenti al numero di aziende coinvolte nell'attività di progettazione ed erogazione del corso. I gruppi hanno realizzato prodotti commissionati dalle aziende, che ha assunto la funzione di boundary-object. Ciascun gruppo di studenti è stato monitorato da due tutor universitari e uno o più tutor interni all'azienda.

Sono stati selezionati tre casi differenti per repertorio di strategie di interazione. Le tipologie di crisi individuate sono: a) strutturale del compito; b) contingente al processo valutativo; c) legata a fattori di contesto. Sono stati codificati i turni conversazionali di due ambienti online, per classificare le strategie dei tutor e degli studenti. Nei casi in cui i tutor usano feedback esplicitamente diretti al contenuto, gli studenti sono meno orientati alla proattività e alla meta-riflessione; mentre nei casi in cui i tutor lasciano spazio alla risoluzione autonoma della crisi, gli studenti adottano comportamenti tipici dell'expertise adattiva. Inoltre i tutor nei momenti di crisi hanno adottato strategie focalizzate non solo sul compito, ma anche sulla relazione. Questi risultati possono fornire indicazioni utili alla formazione dei tutor.

## La predizione delle collisioni nello spazio personale in individui anziani. Uno studio pilota in realtà virtuale immersiva

*Marco Angelillo, Alessandro Oronzo Caffò, Giuseppina Spano, Antonella Lopez, Andrea Bosco (Università di Bari)*

La capacità di predire potenziali collisioni è un requisito fondamentale per la sopravvivenza dell'uomo e per un'interazione ottimale con l'ambiente circostante. Studi recenti mostrano che, osservando una potenziale collisione tra due oggetti, la distanza da cui osserviamo l'evento incide sulla nostra capacità di produrre un giudizio in merito. Non vi sono ancora studi che analizzano il modo in cui un individuo risponda quando, invece, la potenziale collisione lo riguardi in prima persona. L'obiettivo del presente lavoro è investigare l'impatto di una serie di variabili quali il senso dell'orientamento e il grado di ansia spaziale sulla capacità di persone anziane cognitivamente integre di produrre giudizi su potenziali collisioni tra sé e un oggetto mobile. Un gruppo di 25 partecipanti anziani, cui sono stati somministrati

test ad hoc in fase preliminare per indagare le variabili suddette (Santa Barbara Sense of Direction Scale; Spatial Anxiety Scale), è stato sottoposto ad un compito di navigazione all'interno di un ambiente simulato mediante un sistema immersivo di realtà virtuale. I risultati vengono discussi alla luce dei dati disponibili ottenuti con l'esperimento e della letteratura recente. Il presente lavoro consente una comprensione preliminare delle caratteristiche individuali che possono influenzare la nostra interazione con l'ambiente. Vengono discusse le implicazioni teoriche e pratiche dei risultati e, alla luce delle finalità che la psicologia si impone di raggiungere, presentate possibili direzioni per la ricerca futura, in termini di applicazioni pratiche della realtà virtuale immersiva ad interventi riabilitativi per il recupero e potenziamento delle abilità spaziali in persone anziane, al fine di favorire l'autonomia nelle attività di vita quotidiana e ridurre i rischi di incorrere in incidenti stradali.

## La peer education per lo sviluppo positivo: un esempio di action-research nelle comunità scolastiche

*Susanna Annese, Marta Traetta (Università di Bari)*

Sarà illustrato un esempio di ricerca-azione partecipata nelle comunità scolastiche, teso alla promozione di benessere ed empowerment attraverso inclusione e partecipazione.

L'inclusione favorisce il benessere intervenendo sul contesto relazionale attraverso le abilità del singolo e le risorse della comunità; è connessa al processo di empowerment consentendo ad individuo e collettività di accrescere il controllo sulla propria vita. Gli interventi di psicologia di comunità offrono gli strumenti necessari per diventare protagonisti del processo di prevenzione e promozione del benessere.

Il progetto "Sport, ben-essere e disabilità" è un intervento di prevenzione terziaria e di promozione giacché sostiene il processo di inclusione degli studenti con disabilità e favorisce il benessere del gruppo classe migliorandone la capacità di agire insieme. La classe "contesto di vita" diviene "oggetto di cura" attraverso le opportunità di inclusione e crescita. Essa tutela il singolo e la comunità in un processo di "ri-tribalizzazione" sostenuto dalla dinamica partecipativa e dalla peer education quale strumento di prevenzione terziaria.

Il progetto ha coinvolto 250 studenti di scuola secondaria di primo grado, includendo 70 studenti con disabilità. All'interno delle 5 scuole coinvolte sono state selezionate appositamente le classi che al loro interno avessero almeno un alunno con disabilità.

L'intervento sarà illustrato attraverso le fasi di progettazione, che hanno mirato a trasformare il gruppo classe in comunità inclusiva e spazio condiviso di sviluppo positivo, e attraverso partecipazione e peer tutoring, che hanno focalizzato i fattori positivi individuali e contestuali come potenziali qualità di sviluppo. Attraverso un costante monitoraggio sono stati raccolti feedback positivi da parte di studenti, genitori ed insegnanti, rilevati per lo più tramite questionari. Saranno mostrati incrementi di competenza, fiducia, connessione, qualità morali e cura, tipiche dell'approccio dello sviluppo positivo in cui risorse personali ed ambientali, plasticamente coniugate per lo sviluppo umano, danno forma alla vocazione positiva della psicologia.

## Disposizione mindful, qualità del sonno e ruminazione in un campione di giovani adulti

*Feliciano Lizzadro<sup>5</sup>, Federica Farina<sup>2,3</sup>, Roberto Baiocco<sup>1</sup>, Nicola Petrocchi<sup>4</sup>, Angelo Maria Saliani<sup>2</sup>, Francesco Mancini<sup>2</sup>, Barbara Barcaccia<sup>1,2</sup> (1Sapienza Università di Roma, 2Associazione di Psicologia Cognitiva APC - Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, Roma e Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva, AIPC, Bari, 3U.O. Medicina del Sonno-Fondazione Policlinico Gemelli, Roma, 4Compassionate Mind Italia, 5Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, Napoli)*

L'insonnia, ovvero la reiterata difficoltà a iniziare e/o mantenere il sonno, tale che esso risulta di durata/qualità insoddisfacente, è una condizione dolorosa e invalidante che si ripercuote sul funzionamento quotidiano, compromettendo le relazioni sociali e la performance nel lavoro. La disposizione mindful può facilitare la de-attivazione fisiologica e cognitiva implicata nell'addormentamento aiutando a lasciar andare i contenuti mentali e a non ruminare. Il presente studio ha lo scopo di esaminare l'associazione tra disposizione mindful, qualità del sonno, gravità dell'insonnia, rimuginio e ruminazione in un campione di studenti universitari. 100 studenti universitari, 26 maschi, 74 femmine, (M= 27), hanno completato le seguenti misure: FFMQ (Five Facets Mindfulness Questionnaire), ISI (Insomnia Severity Index), PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), RRS (Rumination Response Scale). I risultati mostrano che la sfaccettatura della mindfulness maggiormente correlata alla gravità dell'insonnia e alla qualità del sonno è la tendenza al giudizio negativo dei propri stati interni. Più è grave l'insonnia (ISI) e peggiore è la qualità del sonno (PSQI), più l'individuo tende a giudicare negativamente i propri stati interni, e meno agisce consapevolmente. Più grave è la ruminazione, e maggiore è il giudizio negativo dei propri stati interni. Inoltre, le analisi di mediazione mostrano che le variabili della mindfulness che influiscono maggiormente sulla gravità dell'insonnia sono il giudizio e la non consapevolezza nell'azione. I risultati del nostro studio suggeriscono che l'incremento delle abilità di mindfulness possa essere una strategia utile al miglioramento della qualità del sonno in pazienti insonni.

## I professionisti della salute di fronte a patologie neurodegenerative: stress lavorativo, strategie di coping e benessere

*Marta Bassi<sup>1</sup>, Beatrice Allegri<sup>2</sup>, Sabina Cilia<sup>3</sup>, Monica Falautano<sup>4</sup>, Claudia Niccolai<sup>5</sup>, Erika Pietrolongo<sup>6</sup>, Maria Esmeralda Quartuccio<sup>7</sup>, Samuela Turati<sup>8</sup>, Rosa Gemma Viterbo<sup>9</sup>, Maria Pia Amato<sup>5</sup>, Beatrice Biolzi<sup>2</sup>, Giovanna De Luca<sup>6</sup>, Claudio Gasperini<sup>7</sup>, Monica Grobberio<sup>8</sup>, Eleonora Minacapelli<sup>4</sup>, Francesco Patti<sup>3</sup>, Maria Trojano<sup>9</sup>, Antonella Delle Fave<sup>1</sup> (<sup>1</sup>Università di Milano, <sup>2</sup>Unità Operativa Complessa di Neurologia, Ospedale di Vaio-Fidenza, Centro Sclerosi Multipla, <sup>3</sup>Università di Catania, <sup>4</sup>Ospedale San Raffaele, Milano, <sup>5</sup>Università di Firenze, <sup>6</sup>Università di Chieti, <sup>7</sup>Centro Sclerosi Multipla, Ospedale San Camillo-Forlanini, Roma, <sup>8</sup>UOSD Psicologia Clinica, ASST Lariana, Como, <sup>9</sup>Università di Bari)*

La letteratura su stress e benessere lavorativi in ambito sanitario si è concentrata sui professionisti che lavorano in situazioni critiche connesse all'oncologia e alla terapia intensiva, rilevando come stress elevato, nonché utilizzo di strategie di coping focalizzate su evitamento e disagio emotivo, incidano negativamente sia sulla soddisfazione lavorativa che sulla vita extralavorativa (spillover effect). Obiettivo dello studio è estendere l'indagine a professionisti che si occupano di pazienti con patologie neurodegenerative croniche come la sclerosi multipla, esaminando la relazione tra stressor, strategie di coping e dimensioni di benessere edonico (soddisfazione di vita), eudaimonico (benessere psicologico, senso di coerenza) e depressione.

I 117 partecipanti (neurologi, infermieri, fisioterapisti) hanno compilato: Health Professions Stress and Coping Scale, Satisfaction with Life Scale, Psychological Well-Being Scales, Sense of Coherence Scale, Beck Depression Inventory-II. I partecipanti sono stati suddivisi in due gruppi (medici e altri operatori), i cui dati sono stati analizzati tramite regressione lineare.

Nei due gruppi sono emersi deboli effetti di spillover tra stress e benessere. L'utilizzo di strategie di problem solving è associato positivamente a indicatori eudaimonici, specificamente senso di coerenza per i medici e benessere psicologico per gli altri operatori; strategie di disagio emotivo sono invece associate positivamente alla depressione per entrambi i gruppi e negativamente al senso di coerenza per gli altri operatori.

I risultati evidenziano peculiarità nella relazione tra stress, coping e dimensioni di benessere nei professionisti che si occupano di patologie neurodegenerative, suggerendo la necessità di promuovere il benessere di questi lavoratori attraverso il contenimento del disagio emotivo e il supporto di strategie attive di gestione dello stress.

## Le sedute di neuromodulazione sonora PAT© nel trattamento degli acufeni e dei disturbi ansiosi

*Mattia Bonizzi<sup>1</sup>, Gubert Finsterle<sup>2</sup>, Vincenzo Soresi<sup>3</sup> (1Studio Medico Ponte di Pietra, Pavia, 2AVS Research, Milano, 3Ospedale Niguarda Ca' Granda, Milano)*

La seduta di neuromodulazione sonora PAT© è una metodologia scientifica di intervento sul soggetto basata sull'ascolto di un suono gaussiano complesso in cuffia, ovvero emesso da quattro diffusori controllati dal sistema audio AVS®: le sedute di PAT Psico-Acustica Transizionale©.

I dispositivi medici HE-PAT©-PINC© sono registrati avendo quale indicazione terapeutica il trattamento dell'acufene cronico, ansia e depressione correlate.

In questi due mesi di formazione all'uso del dispositivo, oltre ad avere noi esperito personalmente la produzione di fenomeni autopoeitici delle mente, sono stati trattati otto soggetti, tre con acufeni cronici, tre con fenomeni ansioso-depressivi, uno con disturbi del sonno ed uno con cefalee ricorrenti.

Per oggettivare i risultati ottenuti ci siamo serviti della scala THI (Tinnitus Handicap Inventory) e dei test Zung e STAI (State-Trait Anxiety Inventory) per l'ansia di stato/tratto. Nei pazienti affetti da acufene in 6-12 sedute si è ottenuta una risoluzione del sintomo definitiva o un netto miglioramento dell'intensità soggettiva percepita.

Nei pazienti con disturbo ansioso-depressivo lo score STAI ha rivelato una netta riduzione della sintomatologia ansiosa dopo 6-12 sedute, con riduzione dei valori a livelli bassi (tra 21 e 40).

Si è ottenuta inoltre una regolazione del ritmo sonno-veglia nel paziente con disturbi del sonno e una diminuzione importante della frequenza e dell'intensità della sintomatologia algica nel paziente affetto da emicrania.

Un soggetto affetto da disturbi ansioso-depressivi e metabolici ha risolto sia la componente psicologico-esistenziale che quella fisica nelle 6 sedute minime previste dal protocollo, modificando tra l'altro anche la postura, eliminando difficoltà nella deambulazione.

## L'atteggiamento nei confronti della malattia influisce sulla qualità della vita in un gruppo di pazienti con Acalasia Esofagea? Risultati di una indagine autogestita dai pazienti nell'ottica della psicologia positiva.

*Andrea Bosco<sup>1</sup>, Manuela Nicoletta di Masi<sup>2</sup>, Francesco Improta<sup>2</sup>, Simona Lusuardi<sup>2</sup> (1Università di Bari, 2Alma, Associazione Libera Malati Acalasia)*

Le emozioni positive, l'investimento nelle relazioni, la collaborazione e il senso di realizzazione sono indicatori di benessere più importanti della mera assenza di patologia, e il soggettivo senso di benessere migliora la qualità della vita anche in persone malate.

Per chi è affetto da malattie croniche o rare l'appartenenza a una associazione di malati permette a) lo scambio di informazioni e supporto con altri che condividono la malattia, b) di

esplorare gli aspetti positivi della vita e c) di provare la gratitudine che deriva dall'empatia degli altri verso i propri stati emotivi.

Il presente contributo presenta i risultati di una ricerca sul ruolo dell'atteggiamento nei confronti della malattia (fiducia nel trattamento, comprensione della patologia, reattività emotiva, controllo personale sui disturbi) e qualità della vita pre e post trattamento in 142 pazienti affetti da una patologia cronica e rara: l'acalasia, un disordine severo della motilità esofagea di natura neurodegenerativa. La ricerca è stata coordinata dagli associati ad ALMA, sinergicamente con esperti medici e psicologi in un'ottica di diretta partecipazione.

L'adattamento psicologico nelle malattie croniche e rare sembra dipendere dalla capacità di rimanere attivamente coinvolti, di manifestare le proprie emozioni, di essere informati, e avere senso di autonomia/controllo. Sostenere tali dimensioni, anche attraverso la pianificazione di una ricerca dei pazienti per i pazienti, aumenta la possibilità di adattamento positivo alle avversità che una malattia cronica/rara presenta.

### Benessere soggettivo, qualità della disclosure emotiva e uso di internet. Fattori di rischio e di protezione in un campione di adolescenti italiani

*Ilaria Buonomo<sup>1</sup>, Benedetta Ragni<sup>1</sup>, Chiara Bacile<sup>1</sup>, Francesco Carissimo<sup>2</sup>, Francesca Boldrini<sup>3</sup> (1Università LUMSA, Roma, 2Scuola di Psicoterapia Psicosomatica SAPP, Ospedale Cristo Re, Roma 3Sapienza Università di Roma)*

Internet è ormai parte integrante della vita quotidiana di adolescenti e giovani adulti. Sempre più spesso la disclosure emotiva e le relazioni con i pari passano dall'utilizzo dei social media. Sebbene alcune ricerche mostrino che l'uso frequente dei social media e le frequenti disclosure emotive online possano aumentare l'uso problematico di internet, buoni livelli di benessere soggettivo (stabilità emotiva e life satisfaction) e buone relazioni con i pari possono ridurre questo rischio. Obiettivo della ricerca è quindi l'individuazione di fattori di rischio e protezione dell'uso problematico di internet. A questo scopo, è stato calcolato un modello di regressione gerarchica a 3 blocchi: 1) fattori di rischio nelle attività online (uso del social media preferito e disclosure emotiva online mediante post e chat private); 2) benessere soggettivo (hedonic balance e life satisfaction); 3) fattori di protezione relazionale (qualità delle amicizie e disclosure emotiva con un amico). Quattrocentoquarantadue adolescenti di età compresa tra i 13 e i 20 anni (età media=16.12, DS=1.50) hanno completato misure self-report di: uso problematico di internet (GPIUS-2), disclosure emotiva online e offline, hedonic balance (PANAS), life satisfaction (LSS), qualità delle amicizie. A parità di fattori di rischio, l'hedonic balance ( $\beta=-0.187$ ,  $t=-3.184$ ,  $p=.000$ ) e la propensione alla disclosure con un amico ( $\beta=-0.177$ ,  $t=-4.120$ ,  $p=.000$ ) mostrano un effetto incrementale e protettivo nella spiegazione dell'uso problematico di internet ( $R^2=.193$ ;  $F_{7,435}=14.903$ ,  $p=.000$ ). I risultati mostrano l'effetto protettivo della regolazione emotiva e della qualità delle relazioni amicali rispetto al rischio di utilizzare internet in modo disadattivo.

## Fattori protettivi del burnout in studenti della scuola secondaria: il ruolo della competenza emotiva e del flourishing

*Ilaria Buonomo<sup>1</sup>, Luciano Romano<sup>1</sup>, Sara Chondrogiannis<sup>2</sup>, Francesca Daunisi<sup>2</sup> (1Università LUMSA, Roma, 2Scuola Superiore di Specializzazione in Psicologia Clinica (SSSPC-UPS), Università Pontificia Salesiana, Roma)*

Lo studio indaga il ruolo del flourishing nella relazione tra competenze emotive e school burnout in un gruppo di studenti di scuola secondaria. Lo school burnout è una sindrome caratterizzata da esaurimento emotivo, cinismo e senso di inadeguatezza, che emerge laddove le risorse personali dello studente non gli consentono di rispondere in modo adeguato alle richieste del contesto scolastico, generando una quota di stress ingestibile. Tra i fattori di protezione per questa condizione, la competenza emotiva e il flourishing risultano particolarmente rilevanti: infatti, mentre la competenza emotiva è la capacità di gestire le proprie emozioni e influenza il percorso di sviluppo e di realizzazione degli studenti, il flourishing è una misura di funzionamento positivo, composta da dimensioni personali (ottimismo, senso di competenza, engagement, senso dello scopo, auto-accettazione) e relazionali (contributo sociale e relazioni positive) ed è associato a miglioramenti nel profitto scolastico e nella qualità dell'engagement accademico. È ragionevole pensare che le competenze emotive fungano da fattore protettivo per il burnout laddove gli adolescenti percepiscano una condizione di funzionamento ottimale: allo scopo di verificare questa ipotesi, sono stati coinvolti 178 adolescenti di età compresa tra gli 14 e i 18 anni ( $F=65.8\%$ ;  $M=15.07$ ,  $DS=.80$ ). Sono stati misurati: lo school burnout (SBI; Fiorilli et al., 2014), le competenze emotive (TCS-A; Gambini, 2015), il flourishing (Diener et al., 2009). I risultati mostrano una mediazione parziale del flourishing ( $b=-.389$ ,  $t=-5.182$ ,  $p=.000$ ) sulla relazione tra competenze emotive ( $b=-.375$ ,  $t=-3.235$ ,  $p=.001$ ) e burnout ( $F_{2,175}=24.976$ ,  $p=.000$ ,  $R^2=22.1\%$ ; Sobel test:  $p < .01$ ). Saranno discusse le implicazioni educative.

## L'idea di felicità dei pazienti depressi: uno studio qualitativo

*Elisa Cadore, Katia Ponti, Igor Sotgiu (Università di Bergamo)*

Negli ultimi anni, un numero crescente di studi ha indagato le concezioni ingenuie della felicità. Queste ricerche hanno coinvolto perlopiù giovani studenti universitari e cittadini adulti in buona salute. Scarsa attenzione è stata prestata invece alle persone che affrontano situazioni di disagio, fisico o psicologico.

Il presente studio indaga l'idea di felicità delle persone affette da depressione. In particolare, esso si pone due obiettivi: 1) esplorare i significati che i pazienti depressi associano al termine "felicità"; 2) ricostruire la storia autobiografica di questi pazienti, individuando i principali eventi felici e infelici della loro vita e analizzando le rappresentazioni soggettive di queste esperienze.

Hanno partecipato all'indagine due gruppi di adulti appaiati per genere ed età: il primo era formato da 8 persone con diagnosi di depressione maggiore in cura presso un servizio di salute mentale, mentre il secondo comprendeva 8 persone sane. La ricerca è stata condotta tramite dei focus group. Tutte le verbalizzazioni dei partecipanti sono state audioregistrate per poi essere analizzate con il metodo dell'Analisi Interpretativa Fenomenologica.

I risultati hanno mostrato che entrambi i gruppi associavano l'idea di felicità alla possibilità di costruire delle relazioni positive con la famiglia e gli amici. Diversamente dai partecipanti sani, quelli depressi concepivano la felicità come uno stato psicologico transitorio che può essere raggiunto vivendo nel presente o grazie alla terapia farmacologica. Inoltre, mentre i partecipanti depressi si ritenevano personalmente responsabili delle esperienze di felicità vissute in età adulta, quelli sani associavano queste esperienze a cause sia interne che esterne. Nel corso della relazione verranno discusse le ricadute applicative della ricerca.

### Sviluppare il benessere soggettivo con il subjective well being training negli operatori di case di cura

*Andrea Crocetti, Federico Colombo (Scuola ASIPSE, Milano)*

Lavorare con pazienti, in particolare anziani con patologie organiche e cognitive, richiede risorse tecniche e psichiche robuste da parte dei professionisti impiegati nelle strutture ospitanti, come le residenze per anziani. Potenziare il livello di benessere soggettivo di coloro che vi lavorano può consentire un incremento delle risorse personali disponibili, con ricaduta positiva sulla capacità di fronteggiare le richieste dell'ambiente, anche lavorativo.

È stato proposto il protocollo Subjective Well Being Training a operatori socio sanitari di residenze per anziani della provincia di Rovigo; in particolare 18 soggetti che componevano due gruppi, uno per ciascuno dei due istituti coinvolti. L'assessment, composto da Psychological Happiness Inventory e Happiness Measure, ha permesso una valutazione pre-post formazione dei livelli di benessere soggettivo. Inoltre è stata monitorata con apposito questionario la soddisfazione relativa al proprio lavoro.

I risultati manifestano incremento del benessere soggettivo dopo la formazione, in particolare l'indice del benessere generale ( $p=.021$ ) e le attitudini alla felicità ( $p=.035$ ). Sono state anche eseguite analisi separatamente per i singoli istituti coinvolti. I soggetti indicano soddisfazione derivante dal contatto con i pazienti e con i loro familiari; manifestano desiderio di incrementare il senso di appartenenza alla struttura, con un sistema di comunicativo e di feedback più efficace tra i livelli gerarchici.

Appare da questo studio l'efficacia del protocollo utilizzato per lo sviluppo del benessere soggettivo, e si osserva l'opportunità di disporre progetti formativi rivolti a mansioni specifiche, ma programmati all'interno di una visione formativa globale in cui tutti i soggetti interagenti di un ambiente possano essere coinvolti.



## Comportamenti di sexting e qualità della relazione sentimentale in adolescenza

*Gaia Cucci, Maria Giulia Olivari, Emanuela Confalonieri (Università Cattolica di Milano, CRIdee)*

Negli ultimi anni il progressivo sviluppo delle tecnologie di comunicazione ha comportato notevoli cambiamenti nel modo in cui gli adolescenti comunicano e si relazionano. Una nuova forma comunicativa è il sexting, termine che deriva dalle parole sex e texting, che fa riferimento allo scambio (inviare, ricevere, postare) di contenuti sessualmente espliciti (testi, immagini, video) tramite media digitali.

Scopo del lavoro è esplorare il fenomeno in un campione di adolescenti ed indagare l'associazione tra sexting e qualità percepita della relazione sentimentale.

Hanno partecipato 479 studenti (70% femmine) delle scuole superiori, di età compresa tra i 15 e i 19 anni (Età media=16,57, D.S.=1,08), residenti nel nord Italia. Il 73% ha già avuto una relazione sentimentale. I partecipanti hanno compilato un questionario su: comportamenti, opinioni ed emozioni connesse al sexting e qualità percepita della relazione sentimentale.

Dai risultati emerge che, in generale, il sexting è più diffuso tra gli adolescenti che hanno già vissuto una relazione. I maschi, in relazione al sexting, riportano maggiormente emozioni positive (piacere, gioia), mentre le femmine maggiormente negative (imbarazzo, disgusto).

Correlazioni e regressioni mostrano l'associazione tra sexting ed aspetti sia positivi (affetto, intimità) che negativi (antagonismo, punizione) della relazione sentimentale, sia per i maschi e che per le femmine.

Il presente contributo risulta innovativo poiché considera aspetti relazionali positivi e negativi connessi al sexting in adolescenza. I risultati, in linea con la letteratura, mostrano che il sexting per gli adolescenti è un fenomeno associato sia ad aspetti normativi di esplorazione sessuale, sia di conflitto all'interno della relazione sentimentale.

## La resilienza familiare: l'alleanza tra operatori dei servizi e familiari caregiver di anziani non autosufficienti

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

In un quadro di Welfare per la persona anziana con demenza che prevede una maggiore diffusione di servizi flessibili tra domiciliarità e residenzialità, si creano condizioni favorevoli per una migliore relazione tra operatori dei servizi e familiari caregiver, con l'obiettivo di supportare le famiglie, migliorando la resilienza familiare.

L'esperienza presentata riguarda un percorso formativo e di collaborazione tra familiari e operatori della Fondazione Casa Famiglia San Giuseppe di Vimercate durato quattro/cinque mesi (novembre 2017/ marzo 2018), durante i quali è stato sperimentato l'approccio originale RES (Restituire Esperienze Significative) con 40 familiari di un reparto di RSA, di un CDI e di RSA Aperta. Una equipe multi professionale è stata preparata alla relazione formativa, fondata su quattro parole chiave: Conoscere (es. le storie familiari); Accogliere (es. le esigenze emotive); Condividere (es. le modalità di assistenza); Formare (es. metodologie verso i disturbi del comportamento).

Il percorso formativo ha previsto incontri di gruppo, colloqui individuali, per sviluppare le competenze familiari, supportare problematiche gestionali ed emotive, ridurre tensioni su temi come la ripartizione della cura o la non accettazione della malattia.

I risultati sono stati documentati con questionari Caregiver Burden Inventory, Resilience Scale e con interviste strutturate, che segnalano modificazioni interessanti nei tre processi chiave di resilienza proposti dalla Walsh:

- sistemi di credenze: modificazione delle credenze attributive ed esplicative, della percezione di autoefficacia.
- modelli organizzativi: avvio ad una maggiore flessibilità nei ruoli familiari.
- processi di comunicazione: promozione di interazione positiva tra membri della famiglia.

## Il coinvolgimento paterno come fattore protettivo per la qualità del sonno nei primi anni di vita

*Simona De Stasio<sup>1</sup>, Francesca Boldrini<sup>2</sup>, Benedetta Ragni<sup>1</sup>, Simonetta Gentile<sup>3</sup>, Francesca Bevilacqua<sup>3</sup>, Maria Rosaria Giampaolo<sup>3</sup> (1Università LUMSA, Roma; <sup>2</sup>Sapienza Università di Roma; <sup>3</sup>Ospedale Bambin Gesù, Roma)*

In linea con il modello transazionale, la qualità del sonno nella prima infanzia è influenzata da diversi sistemi riferiti al contesto prossimale, fra i quali quello parentale. Mentre il coinvolgimento materno all'addormentamento è ampiamente descritto in letteratura, un numero limitato di studi ha considerato quello paterno. Il presente studio si propone d'indagare i fattori che contribuiscono ad una buona qualità del sonno, valutata attraverso il numero di risvegli notturni, variabile ampiamente indagata in letteratura e indice di una buona qualità del sonno nei primi anni di vita. Hanno partecipato 80 famiglie di bambini di età fra 18 e 36 mesi (maschi = 48). Entrambi i genitori hanno compilato: Emotional Regulation Checklist (ERC), Parent-Child Sleep Interaction Scale (PSIS), Parent-Stress Index-Short Form (PSI-SF), Social Provisions Scale (SPS), Dyadic Adjustment Scale (DAS-4) e un questionario ad-hoc che valuta il coinvolgimento proprio e del partner percepito nella gestione del bambino ordinaria e all'addormentamento. Il modello di regressione gerarchica, effettuato per valutare il ruolo predittivo delle variabili considerate sulla qualità del sonno, ha mostrato che un elevato supporto sociale paterno percepito ( $\beta = -.28$ ,  $p < .05$ ) e il suo coinvolgimento nella gestione del sonno ( $\beta = -.35$ ,  $p < .001$ ) hanno un ruolo predittivo nella riduzione dei risvegli notturni. I risultati ottenuti confermano, in linea con la letteratura, come il supporto sociale percepito e il coinvolgimento paterno nelle routine di addormentamento del bambino, possano essere fattori protettivi per la qualità del sonno e suggeriscono che i padri rivestono un ruolo significativo nel consolidamento di pattern sonno-veglia regolari.

## Contesto carcerario e contesto militare: quali effetti sul benessere emotivo?

*Tiziana Lanciano, Antonietta Curci (Università di Bari)*

Il contesto carcerario e il contesto militare rappresentano entrambi una struttura rigida, chiusa, altamente gerarchica e soggetta a regole. Entrambi i contesti espongono chi vi appartiene a forti condizioni di stress che possono esasperare condizioni psicopatologiche preesistenti, ma che possono anche indurre malessere, fragilità emotiva e, in alcuni casi suicidio. Il presente studio si pone l'obiettivo di esplorare similitudini e differenze tra i due contesti di appartenenza in termini di benessere emotivo. La ricerca ha coinvolto due campioni speciali di detenuti ( $n = 48$ ) e militari ( $n = 51$ ), e un gruppo di controllo ( $n = 69$ ) appaiato per genere, età e livello di istruzione. A tutti i partecipanti sono stati somministrati strumenti che misuravano i livelli di intelligenza emotiva (IE), sensation seeking e aggressività. Inoltre, è stato chiesto a ciascun partecipante di scegliere un evento autobiografico emotivamente saliente e rilevante per la propria identità personale e sociale. La valenza dell'evento scelto (positivo vs. negativo) rappresentava un indice di benessere. I risultati hanno evidenziato come la comunità dei detenuti sia quella che presenta livelli più bassi di benessere emotivo, tradotti in termini di bassa IE ( $M = 91.82$ ;  $DS = 11.81$ ) e alti livelli di aggressività ( $M = 12.02$ ;  $DS = 6.96$ ), inoltre il campione dei detenuti ha quasi sempre scelto un evento negativo da ricordare e narrare (96%). I risultati, seppur in una loro natura descrittiva, suggeriscono la necessità di training di formazione e intervento finalizzati al potenziamento delle competenze emotive come fattore di promozione per il benessere psicologico.

## Misurare la cittadinanza digitale: validazione in lingua italiana della Digital Citizenship Scale

*Andrea Laudadio, Roberto Vacca, Carolina Bevilacqua (Università Europea di Roma)*

Lo studio presenta i risultati del percorso di validazione, in italiano, della DCS - Digital Citizenship Scale, scala psicométrica che misura la cittadinanza digitale.

La Digital Citizenship è un costrutto multidimensionale definito come capacità di un individuo di partecipare alla società online o come la qualità della risposta di un individuo nei confronti della comunità digitale.

Essere cittadini digitali permette di aumentare il potere di reperire beni, avere maggior accesso al lavoro, alla conoscenza, libertà di espressione, partecipazione politica e ridurre l'isolamento sociale. La mancanza di abilità come cittadino digitale può minare benessere, felicità, coinvolgimento e realizzazione personale. La crescita esponenziale di ambienti e comunità virtuali richiede l'intervento della psicologia positiva per favorire una buona cittadinanza digitale, individuando virtù e capacità digitali per "permettere ad individui, comunità e società di progredire".

La Digital Citizenship Scale individua fattori che permettono di raggiungere livelli più elevati di cittadinanza digitale e misurare il divario digitale. È una self-assessment scale con 24 item e valuta la cittadinanza digitale all'interno di teorie psicologiche e sociali sul comportamento digitale, secondo logiche bottom up.

La validazione italiana -in corso- dello strumento, su un campione accidentale di convenienza di età compresa tra 18 e 65, permetterà di approfondire il costrutto della cittadinanza digitale, aprendo la possibilità di studiare correlazioni con altre variabili della psicologia positiva. La scala fornirà ai cittadini digitali maggiore consapevolezza delle abilità come membri attivi della comunità online.

Nell'intervento sarà presentata la rassegna bibliografica e il metodo di validazione dello strumento.

## Il progetto “Diritti a Scuola” e la promozione del benessere psicologico nei contesti educativi

*Anna Loiacono, Victor Laforgia, Andrea Bosco (Università di Bari)*

Varato per la prima volta nel 2009, con la collaborazione dell'Ufficio Scolastico Regionale e della Regione Puglia, il progetto Diritti a Scuola è ormai una realtà sul territorio italiano unica nel suo genere, ricevendo dalla Commissione Europea l'onorificenza RegioStars2015 come miglior programma di Inclusive Growth e risultando tra i migliori progetti regionali finanziati dai fondi della politica di coesione europea. Il progetto, nato con la finalità di contrastare in maniera sostanziale la dispersione scolastica, ridotta dal 30,4% al 19,5% in soli nove anni (dati al 2015) ha di fatto favorito il successo scolastico attraverso l'utilizzo di metodologie innovative mirate all'insegnamento dell'italiano, della matematica e delle scienze in parallelo con attività di sostegno psicologico e di orientamento scolastico e professionale. Un approccio positivamente orientato alla cognizione e all'emozione ha relazione con le esperienze ottimali dell'individuo e, la capacità di sviluppare uno stile cognitivo positivo nel fronteggiamento della realtà, è sicuramente correlato ad una serie di comportamenti funzionali legati al benessere. L'esperienza di Diritti a Scuola, attraverso il canale del “supporto psicologico” aperto agli studenti a rischio di dispersione scolastica (potenzialmente a rischio di devianza) rafforza le risorse degli studenti incrementando così il benessere dell'individuo. In attesa di una raccolta dati sistematica e di follow up, dai primi numeri rilevati, appare chiaro come il progetto abbia le potenzialità di innescare una relazione circolare tra l'esperienza del benessere psicologico e lo sviluppo di competenze utili a migliorare la percezione di autoefficacia in relazione al proprio sviluppo e nei confronti delle aspettative didattiche.

## Tra prestigio percepito e inclusione sociale: alcuni elementi di riflessione da uno studio sulla scuola secondaria in Trentino

*Giovanna Malusà (Università di Trento)*

Un pieno sviluppo delle potenzialità di ciascuno richiede a livello educativo la presenza di contesti di uguaglianza che valorizzino differenze e punti di forza individuali per permettere l'autodeterminazione, la promozione del benessere e la costruzione di nuovi progetti di vita soprattutto nei soggetti più fragili, contrastando – così – disuguaglianze e differenze di prestigio sociale.

Il presente contributo, ispirandosi allo State-rank delle urban-schools californiane, presenta alcuni elementi di riflessione riferiti ad uno studio sul prestigio nelle scuole, inserito in un più ampio Mixed-Methods Design quan->QUAL sul successo formativo degli studenti di origine migrante. Assumendo la considerazione che le scuole con un maggiore prestigio sociale possano promuovere anche un maggiore successo scolastico, si è cercato di cogliere quale fosse la loro reputazione percepita e dichiarata dall'utenza. È stato predisposto un questionario, testato e poi somministrato ad un campione stratificato di popolazione. Lo studio ha coinvolto 187 soggetti (genitori, docenti e dirigenti) di diverse zone della Provincia Autonoma di Trento (PAT).

I risultati sottolineano alcuni elementi che influenzano negativamente il prestigio di una scuola – di ordine organizzativo, di expertise e sociale – e confermano il senso comune che attribuisce ai licei classici e scientifici una reputazione migliore, correlata a quei fattori di prestigio sociale già indagati in letteratura; di fatto, analisi secondarie su dati forniti dall'AUS-PAT (Anagrafe Unica Studente) evidenziano come tale prestigio non includa ancora la presenza di studenti con background migratorio, "penalizzati" proprio nelle scuole percepite di maggior successo, ponendo profondi interrogativi sul ruolo che dovrebbe assumere l'istruzione come equalizzatore sociale.

## Facciamo un BREC! Una Breve Ricerca-azione di Esperienze Cooperative in una Scuola Secondaria in Trentino

*Giovanna Malusà (Università di Trento)*

I sistemi educativi sono sempre più chiamati al loro compito di preparare gli studenti a diventare cittadini democratici, impegnati e tolleranti, sviluppando quelle competenze sociali indispensabili per vivere nella nostra società complessa. La stessa ricerca educativa evidenzia da anni il contributo del Cooperative Learning nella costruzione di relazioni positive tra i membri di un gruppo: di fatto, progettare percorsi cooperativi condivisi oltre lo spazio dell'aula può potenziare negli studenti un senso di appartenenza, incrementando conoscenza e collaborazione su un obiettivo definito. Assumendo questi presupposti, il presente progetto ha coinvolto da settembre 2016 a marzo 2017 tutti i docenti (N=20) di una Scuola Secondaria di Primo Grado in Trentino e ha condotto alla pianificazione e realizzazione di tre giornate con attività cooperative a classi aperte (gruppi verticali) rivolte a tutti gli studenti (N=168)

dell'Istituto. Il percorso di Ricerca-azione partecipata, fortemente voluto dal Dirigente e da un gruppo di docenti promotori dell'iniziativa, ha supportato la progettazione condivisa di laboratori su una tematica comune, utilizzando metodologie cooperative prima sperimentate in un corso di formazione (10 ore). La valutazione finale dell'esperienza, fondata su un questionario di inizio/fine percorso e un incontro di debriefing, rivela nei docenti una maggiore apertura verso le metodologie attive – percepite come facilitanti un clima di benessere tra gli studenti – ed un atteggiamento più consapevole di ricerca educativa, con positive ricadute nella didattica e nell'organizzazione scolastica. Nel corso della relazione verranno discussi gli elementi di forza e di debolezza del progetto, per una possibile trasferibilità in altri contesti educativi.

### L'intelligenza emotiva al lavoro. Assessment e training per valutare e potenziare lo stile di leadership e le abilità emotive dei manager nelle professioni socio-sanitarie

*Amelia Manuti, Maria Luisa Giancaspro, Antonietta Curci, Tiziana Lanciano, Fabiana Bruno (Università 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. Per facilitare tali processi occorre lavorare sul potenziamento delle abilità trasversali delle figure manageriali chiamate ad essere agenti di cambiamento.

Il progetto di ricerca-intervento ha inteso esplorare in una prospettiva longitudinale tale relazione in un contesto peculiare come quello delle organizzazioni socio-sanitarie. L'obiettivo del progetto è verificare la relazione tra intelligenza emotiva, stile di leadership dei manager e competenze nella gestione del cambiamento. Il contesto prescelto è un Istituto di Ricovero e Cura a carattere Scientifico (IRCSS) con sede nella Regione Puglia.

Il progetto ha coinvolto 38 manager e 173 collaboratori. Sono state effettuate due sessioni di assessment delle competenze soft dei manager, in auto ed etero-valutazione a distanza di circa 8 mesi, intervallati da un intervento di training finalizzato a potenziare i gap emersi nella prima valutazione. Gli strumenti utilizzati per l'assessment sono stati il MSCEIT, la Transformational Leadership Scale e la scala per la gestione del cambiamento. La somministrazione ai collaboratori ha compreso inoltre una misura di soddisfazione lavorativa ed una di intenzione di turnover. I risultati emersi mostrano che al crescere dei livelli di leadership trasformazionale diminuisce la rigidità cognitiva, la tendenza a focalizzarsi sulle immediate evenienze ed effetti negativi di un cambiamento e si abbassano i livelli di resistenza al cambiamento. I dati relativi ai followers confermano relazioni significative tra stile di leadership e resistenza al cambiamento percepita nei manager ed intenzioni di turnover e soddisfazione lavorativa dei followers. Il confronto tra il pre e post training è significativo in relazione alla dimensione vision ed alla leadership trasformazionale in generale.

## Orientamenti al benessere nella famiglia: il ruolo dell'orientamento paterno

*Matilde Nicolotti, Emanuela Marini, Maria Elena Magrin (Università di Milano-Bicocca)*

Il presente studio considera 87 diadi padre-figlio, con l'intento di indagare il ruolo dell'orientamento paterno al benessere nello spiegare l'orientamento al benessere dei figli preadolescenti.

Il contributo si colloca all'interno di un più ampio progetto, volto ad esplorare le relazioni tra orientamenti al benessere, in direzione edonica ed eudaimonica, di genitori e figli, al fine di individuare possibili pattern di influenza del contesto familiare.

L'orientamento al benessere di padri e figli è rilevato in termini di prospettiva temporale e aspirazioni di vita, attraverso un questionario completato da entrambi i membri della diade. Questo include un adattamento del Time Perspective Inventory e dell'Aspiration Index e la Satisfaction With Life Scale. Sono state analizzate le differenze tra padri e figli tramite ANOVA, così come le somiglianze e i pattern predittivi nella diade, considerando il ruolo svolto dal genere e dall'età del figlio, tramite analisi di correlazione, regressione e moderazione.

Il gruppo dei padri e quello dei figli si differenziano significativamente: l'orientamento edonico è maggiore tra i figli, mentre quello eudaimonico, in termini di prospettiva temporale, è maggiore tra i padri. All'interno delle diadi, invece, emerge una relazione significativa tra gli orientamenti edonici ed eudaimonici di padri e figli. Per i figli più giovani, specialmente per i maschi, gli orientamenti sono in relazione inversa, mentre risultano in relazione diretta per i figli più grandi, specialmente le femmine.

Nonostante l'esistenza di differenze generazionali, dai risultati appare ipotizzabile una progressiva accettazione e internalizzazione dell'orientamento paterno da parte dei figli, in particolare da parte delle femmine.

## Orientamenti al benessere nella famiglia: uno studio su diadi madre-figlio

*Matilde Nicolotti, Emanuela Marini, Maria Elena Magrin (Università di Milano-Bicocca)*

IL presente studio intende indagare il contributo dell'orientamento materno al benessere nello spiegare l'orientamento al benessere dei figli preadolescenti, considerando tali orientamenti in termini di prospettiva temporale e aspirazioni di vita.

Il contributo si colloca all'interno di un più ampio progetto, volto ad esplorare le relazioni tra orientamenti al benessere, in direzione edonica ed eudaimonica, di genitori e figli, al fine di individuare possibili pattern di influenza del contesto familiare.

Lo studio riguarda 144 diadi madre-figlio, i cui membri hanno completato un questionario. Questo include un adattamento del Time Perspective Inventory e dell'Aspiration Index e la Satisfaction With Life Scale. Sono state analizzate le differenze tra madri e figli tramite ANOVA, così come le somiglianze e i pattern predittivi nella diade, tramite analisi di correlazione, regressione e moderazione, per indagare il ruolo svolto dal genere e dall'età del figlio.

Considerando madri e figli come gruppi distinti, emergono differenze significative tra i loro orientamenti, in direzione maggiormente edonica per i figli e maggiormente eudaimonica per le madri. Analizzando però le relazioni all'interno delle diadi, emerge un legame significativo tra orientamenti eudaimonici di madri e figli. Tale legame si intensifica con l'età per le femmine, mentre si indebolisce per i maschi. Risultano inoltre in relazione significativa gli orientamenti edonici di madri e figlie.

Questi risultati mostrano l'esistenza di differenze generazionali, ma al contempo suggeriscono un'influenza familiare materna nell'evoluzione dell'orientamento al benessere, in particolare in direzione eudaimonica. L'orientamento delle figlie femmine, inoltre, sembra rispecchiare maggiormente quello delle madri.

### Whats...App al lavoro: come gestire le emergenze istantanea-mente

*Concetta Papapicco, Giuseppe Mininni (Università di Bari)*

Whatsapp, applicazione di messaggistica istantanea, ha trasformato radicalmente le pratiche di comunicazione all'interno di diversi contesti. Uno dei contesti più permeabili dalle modalità di comunicazione virtuale è l'ambito lavorativo, nel quale emerge la necessità di creare chat costituite non più da due attori comunicativi, bensì dall'intero team oppure da gruppi più piccoli di lavoratori che creano canali di comunicazioni sotterranee. La sincronicità e l'istantaneità possono generare effetti positivi e negativi in alcuni processi come il decision making, poiché, se da un lato l'atto comunicativo può raggiungere velocemente il suo obiettivo, dall'altro possono verificarsi incomprensioni legate alla sovrapposizione di turni di parola, che potrebbero ostacolare il raggiungimento di un obiettivo. Lo studio, ponendosi in un'ottica positiva di analisi delle potenzialità dei nuovi media, si propone di dimostrare come un gruppo Whatsapp possa essere un supporto per fare rete in professioni d'aiuto, partendo dall'ipotesi che il sostegno istantaneo, seppur virtuale, da parte del team, possa essere un'utile agevolazione nelle situazioni di soccorso e organizzazione. Considerando questi scambi come diatesti, poiché interpretabili alla luce del fitto intreccio tra testo e contesto, nella ricerca sono analizzate le modalità di comunicazioni del gruppo Whatsapp di operatori di una casa di riposo. L'impiego di metodologie quali-quantitative, tra cui la Sentiment Analysis e l'Analisi Critica del Discorso, consente di analizzare in che modo il gruppo virtuale possa essere una modalità innovativa per risolvere situazioni professionali critiche e come le modalità di interazione, studiate attraverso una Social Network Analysis, possano essere predittive della strutturazione del gruppo di lavoro. Nello specifico, nello studio sono state analizzate 2237 turni conversazionali di un gruppo Whatsapp, dalle quali sono state estratte tre situazioni caratterizzanti le professioni di aiuto: la gestione delle emergenze, il decision making e il problem solving. La positività del Sentiment dimostra che Whatsapp risulta essere un facilitatore per il benessere organizzativo.



## Effetti di un corso universitario Blended sull'identità degli studenti

*Chiara Provenzano, M. Beatrice Ligorio (Università di Bari)*

Far sì che i processi educativi rendano gli studenti attivi e costruttivi è un obiettivo condiviso sia dalla psicologia positiva che da molta parte della ricerca educativa di stampo socio-costruttivista. Nella didattica universitaria questo spesso significa far acquisire agli studenti strategie di studio che possono entrare a far parte del repertorio identitario.

L'obiettivo di questo studio è di verificare su quali aspetti identitari possa avere un impatto una didattica Blended, basata sull'apprendimento collaborativo veicolato da tecnologie. La ricerca, svolta nel corso di Psicologia dell'Educazione e dell'e-Learning all'Università di Bari rivolto a futuri psicologi del lavoro, ha coinvolto 11 studenti, reclutati su base volontaria, tra i 47 partecipanti al corso. Al fine di indagare gli obiettivi prefissi, sono state condotte due Focus Group Discussions (FGD) e un'intervista doppia. L'analisi effettuata sui dati raccolti segue una metodologia qualitativa basata sull'approccio della Grounded Theory. Le FGD e l'intervista sono state videoregistrate, trascritte e codificate da due ricercatori. L'analisi è stata finalizzata ad individuare temi ricorrenti, punti di accordo e di divergenza. Si sono ricavate quattro core categories: crescita personale, nuove competenze, nuovi orizzonti professionali, gruppo come motore di cambiamento personale. Le conclusioni tratte dai risultati rivelano che: a) gli studenti hanno sperimentato un vero e proprio processo di empowerment, grazie alla struttura del corso; b) sono estremamente importanti gli aspetti progettuali e gestionali. In conclusione, si presenteranno anche suggerimenti utili per riprogettare le future edizioni del corso.

## La fiaba come strumento di promozione del benessere in infanzia: uno studio controllato

*Chiara Ruini, Francesca Vescovelli, Elisa Albieri, Fedra Ottolini (Università di Bologna e Università di Modena e Reggio Emilia)*

La psicologia positiva ha enfatizzato la necessità di incorporare la promozione del benessere psicologico all'interno dei programmi curriculari scolastici. Molti interventi scolastici si sono focalizzati sulla promozione del benessere edonico, mentre sono tuttora scarsi gli studi sul benessere eudaimonico. L'obiettivo di questo studio è di sviluppare e testare l'efficacia di un protocollo scolastico di promozione del benessere eudaimonico attraverso l'utilizzo della fiaba in bambini di scuole elementari.

L'intervento di promozione del benessere prevedeva 4 incontri di 2 ore all'interno delle classi, durante i quali varie fiabe venivano lette e discusse enfatizzando i contenuti emotivi e di funzionamento positivo dei vari protagonisti. In seguito, i partecipanti sono stati guidati nella costruzione di una nuova fiaba con un finale positivo. Questo intervento è stato confrontato con il protocollo didattico sulle fiabe, svolto come da curriculum dalle insegnanti. Sono stati coinvolti 165 studenti (78 F; 87 M; età media= 9.3 anni), che sono stati valutati con

questionari per la valutazione del benessere, della depressione, dell'ansia e della somatizzazione.

Al termine dell'intervento, i bambini assegnati al protocollo sperimentale hanno riportato un miglioramento significativo dei livelli di benessere e di disagio psicologico, rispetto al gruppo di controllo. Questi miglioramenti sono stati mantenuti al follow-up di tre mesi.

Questo breve intervento basato su tecniche narrative ha apportato significativi miglioramenti in termini di benessere e disagio emotivo. La fiaba, con la sua specifica struttura narrativa si è rivelata un utile strumento per aiutare i bambini ad assimilare il concetto di benessere eudaimonico nella sua complessità. La scuola e gli insegnanti potrebbero utilizzare la fiaba per promuovere una cultura di positività all'interno dei contesti scolastici.

### La speranza: strategia cognitiva o emotiva? Un'indagine in un campione di giovani adulti e adulti italiani

*Alice Salducco, Maria Rita Ciceri (Università Cattolica di Milano)*

La letteratura internazionale definisce la speranza una risorsa nella condizione di incertezza e pone l'accento sulle dimensioni cognitive (agency and pathways thinking), ed emotive che caratterizzano il costrutto di questo stato positivo anticipatorio. La presente ricerca esplora le rappresentazioni sulla speranza di un campione di 336 italiani, considerando: a) due diverse fasce d'età (18-28; 50-60) b) il genere, c) la situazione lavorativa e d) la fede religiosa. Inoltre si è volute indagare se soddisfazione di vita (TSWLS) e disposizione all'ottimismo (LOTR) influenzino la percezione di speranza. Allo scopo è stato costruito uno strumento ad hoc, che ha considerato, narrazioni sul termine, sei componenti della speranza (cognitivo/emotivo; item generici/specifici; ambito lavorativo/altro) e le diverse famiglie di emozioni. Lo strumento di rilevazione è stato diffuso online, con reperimento a cascata. È stato raccolto un corpus di 336 narrazioni sul concetto di speranza, analizzate con Tlab 3.0. I risultati mostrano che il concept core è associato alle parole fiducia ma anche aspettativa. L'analisi statistica mediante ANOVA mista a misure ripetute, occupazione(4)\*genere(2)\*età(2)\*speranza(6), mette in risalto la componente cognitiva del costrutto ( $F(1)=19,565; p>.001; h^2=.056$ ), la presenza di un effetto di interazione tra la variabile speranza e la variabile età ( $F(2,917)=2,030; p>.05; h^2=.006$ ). Il questionario ha anche permesso di indagare il ruolo delle emozioni, facendo emergere la correlazione lineare significativa tra speranza e emozioni positive come la gioia ( $r=.188; n=336; p<.001; 2\text{-code}$ ) ed emozioni negative come la paura ( $r=.126; n=336; p<.05, 2\text{-code}$ ) o l'incertezza ( $r=.145; n=336; p<.001; 2\text{-code}$ ).

## Raccontarsi nei siti Q&A: La gestione dell'enjeu tra metacognizione e metaconversazione

*Rosa Scardigno, Altomare Enza Zagaria, Giuseppe Mininni (Università di Bari)*

La rapida diffusione dei siti Domanda-Risposta consente agli internauti di rivolgersi ad altri utenti per questioni che spaziano dal dominio tecnico-informatico ad aspetti socio-culturali. Maggiori garanzie di anonimato, ampiezza dell'audience e più ampi limiti di lunghezza dei testi sono tra i fattori che spiegano il successo di tali siti.

Le interazioni così configuratesi richiamano nello stesso tempo la natura asimmetrica della comunicazione – tra le posizioni “down” del richiedente e “up” del rispondente – e gli slanci simmetrici insiti nel concetto di “presenza sociale” e nelle pratiche meta-argomentative del commentare. Tali dimensioni assumono particolare salienza quando l'enjeu è di natura soggettiva: fiduciosi nella “saggezza dei molti”, gli internauti richiedono suggerimenti per situazioni personali.

L'obiettivo del presente lavoro è di esplorare la posta in gioco degli atti discorsivi di domande inerenti esperienze personali e relazioni sociali. A tal fine, abbiamo selezionato 40 issues – per un totale di 450 post tra domande e commenti – dai domini del sito Stack Exchange dedicati a “Interpersonal skills” e “Parenting”. La triangolazione metodologica tra sentiment analysis e analisi del discorso applicata a tali scambi dialogici ha consentito di approfondire aspetti legati a tipologia, significatività e self-disclosure nelle questioni poste. In particolare, alle retoriche del “consiglio” e della “identificazione” riscontrate nelle domande fanno seguito commenti che richiamano curiosità e apertura per le Interpersonal Skills, riflessioni più critiche e focalizzate per il Parenting. I richiami alla fiducia e al consolidamento del senso di comunità rilevano l'opportunità di approfondire il legame tra le dinamiche del chiedere/commentare e le logiche del rispondere.

## Estroversione e condivisione virtuale: L'effetto della percezione di sé sull'utilizzo di Facebook

*Simona Sciara, Elena Resta, Matteo Soldi, Maria Vittoria Bongiorno, Giuseppe Pantaleo (Università Vita-Salute San Raffaele di Milano)*

Sono numerosi gli studi che mostrano come l'estroversione tenda ad associarsi ad un maggiore utilizzo dei social network, in particolare Facebook. Sorprendentemente, però, nessuno studio ha mai indagato sperimentalmente il verso di tale associazione. Cosa indurrebbe le persone a “condividere” di più? Questo esperimento testa l'ipotesi che già la semplice percezione di sé come più vs. meno estroversi possa influenzare le motivazioni che porterebbero le persone a condividere più contenuti su Facebook. In un disegno sperimentale between-subjects, i partecipanti (N=36) venivano casualmente assegnati a una di due condizioni: nella prima veniva fatto loro credere, attraverso un falso feedback, di essere tra i partecipanti più estroversi dello studio; nella seconda, tra i più introversi. Successivamente veniva loro chiesto di utilizzare un gruppo Facebook appositamente creato per 5 settimane

(tema “benessere”) e di indicare quindi su scale Likert quali motivazioni li avessero spinti a condividere i contenuti sul gruppo. Sorprendentemente, sebbene non siano state riscontrate differenze fra condizioni nell’utilizzo effettivo del gruppo Facebook, nella condizione “estroversione” i partecipanti enfatizzavano maggiormente le motivazioni alla condivisione tipicamente associate a una personalità espansiva ed estroversa, come il mettersi in gioco,  $t(33)=2.16$ ,  $p=.038$ ,  $d=.74$ , l’aver successo,  $t(21.64)=2.95$ ,  $p=.008$ ,  $d=1.01$ , e il “farsi notare”,  $t(23.28)=2.78$ ,  $p=.011$ ,  $d=.95$ . L’esperimento dimostra come la semplice percezione di una propria presunta estroversione sia, già da sola, capace di influenzare sistematicamente le motivazioni che spingerebbero le persone all’utilizzo di Facebook, portandole a conformare tali motivazioni all’autopercezione.

### Studio REACT: profili di risposta all’evento cancro in adolescenza

*Marta Scrignarò, Laura Pini, Francesca Nichelli, Carlo Clerici, Laura Veneroni, Matteo Silva, Andrea Ferrari, Momcilo Jankovic, Andrea Biondi (Università di Milano-Bicocca)*

Una diagnosi di cancro in adolescenza può compromettere il perseguimento dei compiti di sviluppo connessi a questa particolare e specifica fase del ciclo di vita, delicata da un punto di vista dello sviluppo identitario e sociale della persona.

La percezione di perdita di autonomia e di potere personale costituiscono due conseguenze rilevanti connesse ai trattamenti medici e influenzano la volontà da parte del paziente adolescente di investire le proprie risorse cognitivo-emotive funzionali allo sviluppo delle competenze per la vita (life skills), che l’OMS riconosce come essenziali per la promozione del benessere. Il modello di resilienza di Richardson offre un contributo teorico-metodologico efficace nello studio dei diversi profili di risposta all’evento cancro in età adolescenziale.

Il presente contributo intende presentare i risultati dello studio REACT svolto presso due Centri lombardi su un campione di 94 soggetti adolescenti (14-24 anni) che hanno ricevuto diagnosi di tumore del sangue ( $N=49$ ) e solido ( $N=45$ ), prevalentemente in fase di adattamento (52%) o ri-orientamento (23%). I dati sono stati raccolti attraverso il Resilience Process Questionnaire, costruito sul modello di Richardson e validato e tarato sulla popolazione adolescente italiana.

In termini di sintomatologia ansioso-depressiva solo il 20% dei partecipanti mostra punteggi sopra soglia, l’analisi dei cluster, tuttavia, ha identificato tre differenti profili di risposta all’evento malattia: crescita illusoria (23%), congelamento (32%) e benessere psicologico (45%).

I risultati della ricerca indicano la rilevanza di interventi psicosociali orientati non solo alla prevenzione delle risposte disadattive, ma anche alla promozione delle risorse di resilienza.

## Il videogame come strumento per incrementare la persistenza motivazionale

*Matteo Soldi, Elena Resta, Simona Sciara, Giuseppe Pantaleo (Università Vita-Salute San Raffaele di Milano)*

Per oltre trent'anni la ricerca nell'ambito videoludico si è concentrata quasi esclusivamente sugli esiti negativi dei videogames sull'individuo. Solo nell'ultimo decennio sono comparsi studi che ne hanno evidenziato, invece, anche i benefici. Sorprendentemente, soltanto uno studio non sperimentale ha tentato di indagare l'effetto dei videogames sulla persistenza. È possibile che un training motivazionale con un semplice videogame possa incrementare la persistenza motivazionale in ambiti non strettamente videoludici (spillover effect)? L'ipotesi è stata verificata per la prima volta in un esperimento. Tramite randomizzazione, metà dei partecipanti ( $n_1=10$ ) veniva sottoposta a un training videoludico per incrementarne la persistenza; l'altra metà ( $n_2=10$ ), alla semplice esposizione passiva al filmato dello stesso videogioco. Successivamente veniva chiesto ai partecipanti di risolvere 4 rompicapi. Il tempo utilizzato per completare i rompicapi costituiva la variabile dipendente (tempo di persistenza). Come previsto, coloro che avevano giocato col videogame dedicavano effettivamente maggior tempo alla soluzione dei rompicapi rispetto al gruppo di controllo,  $t(18)=3.97$ ,  $p=.001$ , dimostrandosi comparativamente molto più persistenti ( $d=1.87$ ;  $r=.68$ ). Questa prima dimostrazione dell'effettivo incremento della persistenza motivazionale a seguito di un training videoludico testimonia il beneficio che questo strumento potrebbe portare anche in altri campi. Questa potenzialità potrebbe essere sfruttata in diverse realtà, aumentando, ad esempio, le probabilità che uno studente persista nello studio, che un paziente aderisca a una terapia a medio-lungo termine, o che un lavoratore persista nel raggiungimento di importanti obiettivi individuali e/o di gruppo.

## Variazioni culturali nelle concezioni ingenuie della felicità e dell'infelicità: italia e honduras a confronto

*Igor Sotgiu<sup>1</sup>, Licia Tirloni<sup>1</sup>, Julissa Thomas Zapata<sup>2</sup> (1Università di Bergamo, 2Universidad Católica de Honduras)*

Ricerche recenti hanno mostrato che il modo in cui le persone comuni si rappresentano e definiscono la felicità può cambiare in funzione del diverso orientamento culturale dei paesi in cui queste conducono la propria vita. Il presente studio si propone di estendere questo campo di ricerca, mettendo a confronto le concezioni ingenuie della felicità e dell'infelicità di due paesi con caratteristiche culturali profondamente differenti: l'Italia, con un orientamento individualistico, e l'Honduras, con un orientamento collettivistico. Hanno partecipato alla ricerca 365 studenti universitari: 193 italiani (99 maschi, 94 femmine) e 172 honduregni (88 maschi, 84 femmine). L'indagine è stata condotta mediante un questionario in cui si chiedeva ai partecipanti di elencare, in ordine di importanza, le cose che li rendevano felici e quelle che invece li rendevano infelici. Dall'analisi del contenuto delle risposte fornite dai partecipanti è emerso che le rappresentazioni della felicità e dell'infelicità proposte dagli Italiani e dagli

Honduregni facevano riferimento ad uno stesso gruppo di componenti semantiche. Queste includevano sia ambiti della vita dei partecipanti (ad esempio, la famiglia) sia esperienze psicologiche (ad esempio, la realizzazione di sé). I risultati hanno evidenziato inoltre che la percezione soggettiva dell'importanza di alcune componenti cambiava da un paese all'altro; non sempre però le percezioni dei partecipanti rispecchiavano l'orientamento culturale della loro società di provenienza. Nel corso della relazione verranno discusse alcune possibili interpretazioni dei risultati alla luce della letteratura teorica ed empirica sul costrutto di individualismo/collettivismo.

### (S)connessi: la relazione tra dipendenza da internet, il concetto di sé e il rapporto con l'altro

*Valeria Verrastro, Lilybeth Fontanesi, Matteo Pio Ferrara, Valeria Saladino, Clarissa Agata Albanese (Università di Cassino e del Lazio Meridionale)*

L'obiettivo del presente lavoro è analizzare in un gruppo di adolescenti (N=243, 78% femmine, dai 13 ai 19 anni M=15,89, SD=1,63) del centro e sud Italia la relazione che intercorre tra l'essere costantemente connessi ad internet, il concetto di sé e i sentimenti verso l'altro (aggressività ed empatia). Previa riempimento del modulo di consenso informato da parte dei genitori, i partecipanti hanno compilato una batteria di questionari formata dal Shorter Promis Questionnaire (SPQ) per valutare l'uso compulsivo di Internet; il Buss Aggressive Questionnaire (AQ) per l'aggressività; la Piers-Harris Self Concept Scale (PHS) e la UCLA loneliness scale per valutare gli aspetti relativi al concetto di sé e alla solitudine; l'Interpersonal Reactivity index (IRI) per l'empatia. Tramite i punteggi al questionario SPQ, abbiamo creato tre gruppi: basso, medio e alto di sviluppare la dipendenza da internet. L'analisi ANOVA ha mostrato che il terzo gruppo, mostra punteggi maggiori in tutte le sottoscale dell'aggressività (fisica, verbale, rabbia e ostilità), mostra punteggi più bassi nell'IRI, in particolare nelle sottoscale perspective thinking ( $F=3.96, p<.05$ ) e ( $F=9.73, p<.01$ ). Infine, riportano maggiori livelli di solitudine ( $F=8.31, p<.01$ ), e un concetto di sé più negativo, soprattutto per quanto riguarda la regolazione del comportamento, l'intelligenza e il livello scolastico, la libertà dall'ansia, la popolarità e le amicizie e la felicità e la soddisfazione personale. I nostri risultati suggeriscono che l'eccessivo uso di internet e social network è correlato ad un rapporto con gli altri caratterizzato da scarsa empatia, aggressività e isolamento, e ad una negativa visione di sé stessi.

### La gestione della malattia online: il supporto degli "amici rarissimi"

*Altomare Enza Zagaria, Valentina Luccarelli, Giuseppe Mininni (Università di Bari)*

Le malattie rare sono accomunate dall'essere destabilizzanti, costringono chi ne è affetto a mettere in discussione progetti di costruzione dell'identità personale e sociale. Per fronteggiare la solitudine, il ricorso a gruppi di sostegno online è una valida strategia di

coping, perché induce le persone a condividere le problematiche e a dare/ricevere sostegno emotivo. Per il malato raro tali interazioni virtuali comportano una crescita della resilienza, riconducibile alle risorse di senso offerte dai racconti, che consentono di (ri)pensare e (ri)costruire eventi.

Questo lavoro vuole indagare come i gruppi di Facebook sorreggono le persone nel superare la condizione di solitudine. Nel dettaglio sono stati esaminati 300 “post” e i loro rispettivi 1350 “commenti” di Facebook provenienti da 15 gruppi chiusi sulla malattia rara. I testi sono stati analizzati con procedure quanti/qualitative, con strumenti interpretativi quali Sentiment Analysis attraverso il software Semantria, Analisi del contenuto attraverso il T-Lab software e Analisi del Discorso attraverso il Modello SAM.

Dalla triangolazione delle metodologie è emerso come i post a focalità emotiva prevalgano su quelli a focalità informative. Le persone sperimentano empowerment presentandosi più resilienti e più positivi nel fronteggiare la malattia. I gruppi online, quindi, integrano i bisogni di self-disclosure con le dinamiche di mutuo supporto. I malati rari accrescono il senso di fiducia in sé e le capacità di controllo: mettere in rete la narrazione della propria malattia rara consente non solo di percepirsi meno soli, ma di esperire la certezza di essere utili ai propri “simili”

# Poster

---



## Comunità di apprendimento professionale e piattaforme didattiche: uno studio sull'uso delle tecnologie nella scuola superiore e nell'università.

*Loredana Addimando, Lucio Negrini (Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana - SUPSI)*

Oggigiorno le TIC sono presenti ovunque e hanno modificato i tempi e i modi per comunicare, accedere alle informazioni e collaborare. Nella scuola, trovano sempre maggiore spazio e diventano uno strumento di lavoro tanto con gli studenti quanto con i colleghi, permettendo per esempio di interagire con gli studenti tramite piattaforme didattiche, lavorare in maniera collaborativa e condividere materiali e prospettive di azione didattica. Il presente contributo riflette sulle pratiche di condivisione e collaborazione tra docenti nell'ottica del paradigma della psicologia positiva con il fine di riflettere sull'utilizzo delle TIC e delle comunità virtuali da parte dei docenti nella loro pratica didattica. Quanto e per cosa vengono utilizzate? Ci sono differenze nell'utilizzo fra docenti universitari e docenti di scuole superiori? Per rispondere a queste domande sono stati somministrati due questionari per rilevare le abitudini d'uso e le rappresentazioni di docenti e studenti di scuola superiore e università. I dati sono stati raccolti all'interno dei Licei ticinesi (n docenti= 153; n studenti= 893) e della Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana (SUPSI) (n docenti= 209; n studenti= 412). Lo studio mostra le peculiarità e le differenze nell'approccio alle TIC da parte dei docenti delle due diverse realtà. I risultati dimostrano come la maggioranza dei docenti non utilizza ancora le comunità virtuali come spazio di scambio e di collaborazione. I risultati verranno discussi nell'ottica della psicologia positiva e alla luce delle ricadute in termini di apprendimento tra pari e facilitazione dei processi di insegnamento.

## Comunità di apprendimento professionale e nuove tecnologie: uno studio sulle modalità di interazione tra pari

*Loredana Addimando, Andrea Plata (Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana - SUPSI)*

La Commissione Europea, tra gli altri, evidenzia il bisogno di pensare a dispositivi formativi in grado di facilitare i processi di apprendimento tra pari, tanto negli adulti quanto negli studenti. L'implementazione di sistemi di collaborazione tra docenti ha un chiaro impatto sulla qualità dei processi di insegnamento. Le comunità di apprendimento professionale sono luoghi di interazione sempre più oggetto di studio nella comunità accademica internazionale. Inoltre, lo studio delle tecnologie didattiche spesso guarda al mezzo tecnologico come ad un assistente del docente in grado di sostenere il processo di apprendimento/insegnamento. Il presente contributo riflette sulle pratiche di condivisione e collaborazione tra docenti nella creazione di una comunità di apprendimento virtuale per le scienze sperimentali nelle scuole superiori del Canton Ticino. I docenti coinvolti (n=21) attivando un processo di Ricerca-Azione hanno collaborato per due anni scolastici arrivando a costruire una comunità interdisciplinare stabile con ricadute immediate sulla loro pratica didattica. Il presente studio

offre una riflessione sul processo di collaborazione attraverso l'analisi dei prodotti della comunità virtuale (documenti, materiali didattici e schede lezione) e delle interviste in profondità e dei focus group condotti con i partecipanti. I risultati verranno discussi alla luce delle ricadute in termini di apprendimento tra pari e facilitazione dei processi di insegnamento.

### Autonomia e soddisfazione di vita in un gruppo di preadolescenti italiani

*Benedetta Adduci, Chiara Bacile, Ilaria Buonomo, Maria Angela Geraci (Università LUMSA, Roma)*

La preadolescenza è un periodo critico per le relazioni familiari e il processo di individuazione. In questa fase, i genitori sono chiamati a un duplice compito: da un lato, mantenere saldo il ruolo di guida e orientamento, dall'altro, iniziare a dare spazi di autonomia al preadolescente che inizia ad esplorare le proprie alternative identitarie. Tanto la relazione con i genitori, quanto l'affermazione della propria autonomia, infatti, sono associate alla soddisfazione di vita in preadolescenza. Ma non solo: il preadolescente e la sua famiglia vivono uno stato di ridefinizione dei confini affettivi e delle autonomie, e il bisogno di autonomia acquisisce un'importanza crescente ai fini della crescita personale e del benessere del preadolescente. Considerata l'importanza crescente dell'autonomia in questa fase di vita, è stato verificato se l'autonomia percepita influenzi l'associazione tra la qualità delle relazioni familiari e la soddisfazione di vita. Sono stati coinvolti 146 preadolescenti italiani di età compresa tra gli 11 e i 14 anni ( $F=47.9\%$ ;  $M=12.28$ ,  $DS=.93$ ). Sono state misurate: la soddisfazione di vita, la qualità percepita delle relazioni familiari, l'autonomia percepita. I risultati mostrano una mediazione parziale dell'autonomia ( $b=.180$ ,  $t=3.639$ ,  $p=.000$ ) nell'effetto della qualità delle relazioni familiari ( $b=.273$ ,  $t=4.081$ ,  $p=.000$ ) sulla soddisfazione di vita ( $F_{2,143}=22.317$ ,  $p=.000$ ,  $R^2=23.8\%$ ; Sobel test:  $p <.01$ ). Saranno discusse le implicazioni cliniche e educative.

### Potenziamento dell'intelligenza Emotiva: un intervento di promozione del benessere psicologico nel contesto scolastico

*Valeria Baldi, Lucia Nardiello, Maria Teresa Cammarano, Roberto Carmine De Falco (ISPPREF - Istituto di psicologia e psicoterapia relazionale e familiare)*

Il contributo valuta l'efficacia di un intervento di promozione del Benessere Psicologico attraverso il potenziamento dell'Intelligenza Emotiva (IE) in tre gruppi - genitori, insegnanti e alunni - di un Istituto Scolastico Comprensivo della provincia di Napoli. L'obiettivo della ricerca-intervento è di esplorare la relazione tra i due costrutti in gruppi che hanno aderito volontariamente alle attività laboratoriali, confrontandoli con gruppi che hanno svolto altre attività proposte dalla scuola. I laboratori (gruppo sperimentale) consistono in training potenzianti l'IE a scuola ispirati al modello di IE di Mayer e Salovey.

L'intervento ha coinvolto sei gruppi di soggetti (bilanciati in campione sperimentale e controllo) della stessa scuola: 80 alunni (età  $M=10,73$   $SD=1,82$ ) 56% Femmine 44% Maschi; 43 genitori (età  $M=32,25$   $SD=4,5$ ) esclusivamente madri; 48 docenti (età  $M=39,18$   $SD=10,82$ ) 96% Femmine 4% Maschi.

Gli strumenti, somministrati pre e post laboratori nelle versioni adattate alla popolazione italiana, sono: Psychological Well-Being (PWB, Ryff 2004), Emotional Intelligence Scale (EIS, Schutte 1998).

Preliminari analisi mostrano che le modifiche del PWB non sono statisticamente significative nel confronto pre-post e tra gruppo sperimentale e di controllo. Significatività si apprezzano, invece, nei gruppi partecipanti ai laboratori di IE confrontati con quelli coinvolti in altre attività, rispetto alle dimensioni: valutazione ed espressione delle emozioni in relazione agli altri; in relazione a sé; regolazione ed uso delle emozioni.

Dai risultati preliminari il benessere psicologico appare meno sensibile alle modifiche rispetto all'Intelligenza Emotiva se si agisce sul potenziamento di quest'ultima. Nel poster verranno approfondite caratteristiche dell'intervento e sua efficacia.

## La mindfulness per il trattamento del e per la promozione del benessere in adolescenza

*Barbara Barcaccia<sup>1,2</sup>, Marco Salvati<sup>1</sup>, Angelo Maria Saliari<sup>2</sup>, Andrea Pozza<sup>3</sup>, Francesco Mancini<sup>2</sup>, Roberto Baiocco<sup>1</sup> (<sup>1</sup>Sapienza Università di Roma, <sup>2</sup>Associazione di Psicologia Cognitiva APC - Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, Roma e Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva, AIPC, Bari, <sup>3</sup>Università di Firenze)*

L'adolescenza è un periodo dell'esistenza particolarmente a rischio per lo sviluppo di psicopatologia. Inoltre, la maggior parte dei disturbi mentali che si mantengono in età adulta esordisce in questa fascia d'età. Negli ultimi anni si è assistito a una sempre più frequente applicazione della mindfulness al trattamento di problemi psicologici in età evolutiva: sia nei disturbi esternalizzanti che nei disturbi internalizzanti può essere effettivamente utile addestrare i ragazzi a lasciar andare i propri contenuti mentali, siano essi pensieri (o impulsi) depressivi, ansiosi, o aggressivi, una volta che sono comparsi alla mente.

Gli effetti benefici della mindfulness riguardano il miglioramento dei meccanismi di autoregolazione delle emozioni, delle condotte, e dei processi cognitivi: infatti, attraverso la mindfulness ci si addestra alla consapevolezza prima, e all'accettazione poi, di eventi interni/esterni spiacevoli. Questa modalità di relazionarsi con le esperienze negative può sostituire un po' alla volta le reazioni impulsive, le ruminazioni, gli evitamenti, tipici di tanti disturbi mentali. Le prove empiriche disponibili a oggi suggeriscono una certa utilità ed efficacia di terapie basate sulla mindfulness per il trattamento di diversi disturbi mentali in adolescenza, oltre a rappresentare uno strumento utile per migliorare il benessere in soggetti non-clinici.

Tuttavia, alcuni limiti dei disegni di ricerca utilizzati finora, circoscrivono la generalizzabilità dei risultati. Sarebbe pertanto auspicabile un'ulteriore progressione negli studi sull'applicazione della mindfulness a interventi di trattamento per la psicopatologia in

adolescenza, ma anche di promozione del benessere, con disegni di ricerca sempre più rigorosi, che possano evidenziarne con maggiore chiarezza l'efficacia.

## ICT e lavoro: potenzialità e rischi della social collaboration

*Rosina Bentivenga, Emma Pietrafesa, Sara Stabile (INAIL)*

Il modo di comunicare, interagire e socializzare sono state profondamente influenzate dalla diffusione delle tecnologie per l'informazione e la comunicazione (ICT). Anche i social media hanno dato luogo a nuove modalità di apprendimento e condivisione delle informazioni, trasformando il monologo comunicativo (da uno a molti) a dialogo (da molti a molti). L'innovazione tecnologica e lo sviluppo delle ICT nei luoghi di lavoro hanno imposto cambiamenti anche in ambito organizzativo-gestionale con un impatto rilevante su comportamenti sociali, determinazione di ruoli e dinamiche di potere e creazione di nuovi modelli relazionali. Il progresso tecnologico migliora la qualità del lavoro in termini di gestione della conoscenza, motivazione, partecipazione e costruzione e condivisione di sapere e contenuti anche attraverso la creazione di community, gruppi o team online. Le ICT in questo senso agevolano il work life balance, permettendo alle organizzazioni di rendere maggiormente flessibile il lavoro in termini di spazi e di orari. In questo contesto la definizione di policy aziendali, unita ad una adeguata formazione, rappresentano un primo passo per facilitare l'uso corretto di piattaforme social e collaborative sostenendo un concreto cambiamento organizzativo che tenga conto del benessere dei lavoratori e del business aziendale. D'altra parte questi cambiamenti in atto se non adeguatamente valutati e gestiti possono determinare nuovi rischi per la salute e la sicurezza dei lavoratori (SSL). La sfida nell'ambito del sistema SSL è dunque quella di conoscere e analizzare in maniera puntuale gli effetti connessi all'uso e all'abuso delle tecnologie digitali, in modo da poterne ridurre al minimo i rischi.

## Caregiving, invecchiamento e benessere ottimale

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

Il benessere edonico ed eudaimonico sono ingredienti fondamentali per un invecchiamento positivo. La loro presenza combinata (benessere ottimale) è stata scarsamente studiata, in relazione al fenomeno del caregiving, oggi molto comune durante la terza età. Questa ricerca ha l'obiettivo di classificare anziani non istituzionalizzati in base ai loro livelli di benessere (basso benessere, medio benessere, benessere ottimale) e di verificare il ruolo del caregiving nell'influenzare tali livelli.

250 anziani (60-90 anni) reclutati nel nord e centro Italia hanno compilato le Psychological Well-Being Scales (PWB, Ryff), la Life Satisfaction Scale (LS, Diener) e indicatori sintomatologici. Sono stati classificati in base al fatto di essere caregivers o no, e in base ai loro livelli di benessere. I gruppi sono stati confrontati tramite GLM e un'analisi della regressione ha verificato i predittori del benessere ottimale.

La maggioranza degli anziani (92) presentavano livelli intermedi di benessere, 52 presentavano benessere ottimale, e 68 presentavano basso benessere. Questi ultimi presentavano maggiore ansia e depressione rispetto agli altri gruppi. Quasi tutti (61/68) appartenevano al gruppo dei caregivers. I predittori del benessere edonico ed eudaimonico sono risultati la depressione e il caregiving.

Solo una bassa percentuale di anziani presenta benessere ottimale. Essi presentano migliori profili sinotmatologici e nessuno di loro ha riferito di essere un caregivers. Questi risultati suggeriscono l'importanza di promuovere il benessere ottimale negli anziani, tenendo in considerazione il ruolo cruciale svolto dalla depressione e dal fornire caregiving.

## Un sogno a colori: da qui al futuro. Laboratorio per richiedenti asilo

*Rosanna Druda*

Il processo migratorio è un fenomeno complesso e cruciale del nostro tempo. Coloro che lasciano il paese di origine devono affrontare numerose sfide per adattarsi al nuovo contesto socio-culturale. Questo processo è ancora più impegnativo nella delicata fase adolescenziale. Il presente studio vuole riflettere sul benessere, sul senso di auto-efficacia e sulla resilienza di un gruppo di 10 richiedenti asilo tra i 16 e i 18 anni residenti presso la comunità alloggio di Tolbà (Mt). Si è voluto valutare qualitativamente l'impatto sul gruppo di un intervento basato sulla psicologia positiva e sull'educazione emotiva. Ai soggetti è stata somministrata una batteria di test di autoefficacia e un test sul benessere (WHO-5) al fine di valutare le loro condizioni psicologiche. L'intervento si è sviluppato in incontri settimanali dal mese di Dicembre 2018. Gli esercizi classici della psicologia positiva, giochi gestaltici, creazione di storie, tecniche di rilassamento sono alcuni stimoli proposti. I soggetti, tutti maschi e provenienti da Gambia, Mali, Somalia, hanno mostrato un generale aumento della percezione di autoefficacia, benessere, resilienza. A fronte dei cambiamenti evidenziati dai risultati si potrebbe ipotizzare che insieme all'accoglimento delle sofferenze, un intervento focalizzato sugli aspetti positivi, sul potenziamento delle risorse e sull'allenamento emotivo possa aumentare la capacità di provare emozioni positive, migliorare il senso di autoefficacia, benessere, resilienza rinforzando le risorse e stimolando a dirigere le energie verso obiettivi positivi. Tale ipotesi potrebbe essere lo spunto per una ricerca atta a dimostrarne la validità e la possibile crescita post-traumatica di soggetti sottoposti a traumi multipli.

## Il ruolo dell'engagement nella formazione degli insegnanti

*Caterina Fiorilli<sup>1</sup>, Ylenia Passiatore<sup>2</sup>, Ilaria Buonomo<sup>1</sup>, Luciano Romano<sup>1</sup>, Michela Milioni<sup>2</sup>*  
(<sup>1</sup>Università LUMSA, Roma, <sup>2</sup>Università degli Studi di Roma Tre)

Il Work Engagement costituisce uno stato positivo con cui si affrontano i compiti relativi al proprio lavoro. E' composto dal senso di vigore, dedizione e assorbimento. Di segno opposto, invece, è il burnout con cui si indica l'esaurimento professionale, il cinismo e la sensazione di ridotta efficacia personale. La ricerca ha messo in luce il rapporto inverso tra work

engagement e burnout. L'obiettivo di questo studio è analizzare il ruolo dell'engagement e del burnout sulla fiducia che gli insegnanti riservano nella formazione, essendo questo tema ancora poco indagato e svolgendo un ruolo importante sull'efficacia della formazione in itinere degli insegnanti. Alla ricerca hanno partecipato 481 insegnanti (femmine=89%) di età compresa tra i 22 e 66 anni ( $M=46.91$ ;  $DS=8.72$ ). Sono stati somministrati tre questionari self-report: il Copenhagen Burnout Inventory, l'Utrecht Work Engagement e il Questionnaire of Confidence in Training. Le analisi di regressione gerarchica mostrano che la fiducia nella formazione cresce quando l'engagement è alto ( $F(6,474)=16.131$ ,  $p=.000$ ,  $R^2=.170$ ,  $\Delta R^2=.139$ ) e decresce quando il burnout è alto ( $F(9,471)=14.684$ ,  $p=.000$ ,  $R^2=.219$ ,  $\Delta R^2=.050$ ). Dalla lettura dei dati emerge il ruolo giocato dall'engagement nel sostenere la motivazione alla formazione degli insegnanti. Dal punto di vista applicativo è utile sottolineare il rischio che una sofferenza da burnout porti ad una chiusura e ostilità degli insegnanti verso i momenti formativi riducendone, di fatto, il potenziale di cambiamento.

## La qualità della vita e il pensiero catastrofico nei soggetti con emoglobinopatie. Un contributo di ricerca

*Calogero Iacolino, Ester Maria Concetta Lombardo, Brenda Cervellione, Giuseppina Ferracane (Università di Enna "KORE")*

Le emoglobinopatie sono delle patologie genetiche del sangue di natura ereditaria, che richiedono un trattamento continuo in tutto l'arco della vita causando diverse conseguenze. La presente ricerca, si pone l'obiettivo di esplorare queste malattie genetiche dal punto di vista psicologico. Nonostante i progressi in ambito scientifico, sono stati effettuati pochissimi studi al fine di osservare le relazioni esistenti tra la patologia, condizioni della qualità della vita, aspetti psicologici ed eventualmente psicopatologici. Le nuove conoscenze e gli ultimi progressi effettuati in ambito clinico hanno permesso ai pazienti con emoglobinopatie di vedere aumentata non solo l'aspettativa di vita ma anche una migliore qualità di vita. Pertanto, i pochi studi psicologici presenti in letteratura, sono generalmente rivolti ai bambini.

La ricerca rivolge l'attenzione alla popolazione adulta affetta da diversi tipi di emoglobinopatie. Ha partecipato un gruppo di 86 pazienti, con un'età media di 38.47 ( $dst\ 7.08$ ), a cui è stata somministrata una batteria di test composta da: SCL-90, WHOQOL e PCS-IT. In accordo con la letteratura si osserva come vi sia una correlazione inversa tra la qualità della vita e pensiero catastrofico. Altri risultati mostrano correlazioni significative tra le varie dimensioni dell'SCL-90 e il WHOQOL-BREF. Queste osservazioni evidenziano come vi sia un rapporto inversamente proporzionale tra la qualità della vita e le sintomatologie riportate a livello fisico e psicologico. Pertanto, è evidente che se un individuo vive bene con il proprio corpo e con le proprie emozioni, instaurando buone relazioni sociali, non incorre ad insorgenze cliniche. Questi risultati sono in accordo con la letteratura.

## Efficacia della pratica della mindfulness per le persone detenute in carcere

*Feliciano Lizzadro<sup>1</sup>, Chiara Sassano<sup>1</sup>, Roberto Baiocco<sup>2</sup>, Angelo Maria Saliani<sup>3</sup>, Andrea Pozza<sup>4</sup>, Francesco Mancini<sup>3</sup>, Barbara Barcaccia<sup>2,3</sup> (<sup>1</sup>Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, Napoli, <sup>2</sup>Sapienza Università di Roma, <sup>3</sup>Associazione di Psicologia Cognitiva APC - Scuola di Psicoterapia Cognitiva SPC, Roma e Associazione Italiana di Psicoterapia Cognitiva, AIPC, Bari, <sup>4</sup>Università di Firenze)*

La letteratura scientifica dimostra come alcune strategie di gestione dello stress come la mindfulness possono avere effetti positivi sul benessere psicologico e sulla qualità della vita delle persone detenute in carcere. La presente rassegna di letteratura ha lo scopo di esaminare l'efficacia di programmi per la gestione dello stress basati sulla mindfulness praticati con detenuti. Ricerca bibliografica con i principali database (PsycINFO, Scopus, EBSCO), intervallo temporale 1990-2018, con parole-chiave: mindfulness, prison, incarceration. Gli articoli sono stati selezionati per lingua (Inglese, Francese, Spagnolo, Italiano). Una successiva selezione è stata effettuata sulla base degli abstract, al termine della quale sono stati inclusi e letti in full-text circa 30 articoli, sulla base della congruenza con i temi dell'utilizzo della mindfulness in carcere. I risultati delle ricerche e delle meta-analisi mostrano che i programmi basati sulla mindfulness hanno un effetto positivo moderato sul benessere psicologico delle persone detenute in carcere, in diversi contesti culturali. Gli studi sembrano evidenziare effetti particolarmente significativi per programmi destinati a detenuti con abuso di sostanze. Tuttavia, le debolezze metodologiche di alcune delle ricerche di efficacia esaminate nella nostra rassegna impongono una certa cautela nel trarre conclusioni definitive in proposito. I risultati del nostro studio dimostrano come programmi basati sulla mindfulness possano costituire interventi promettenti per gestire lo stress dell'incarcerazione e per incrementare il benessere psicologico delle persone in regime di detenzione. Future ricerche potranno confermare o meno la sua effettiva efficacia per una varietà di popolazioni carcerarie.

## Cinguettii di gratitudine come espressione mediata del benessere

*Valentina Luccarelli, Rosa Scardigno, Giuseppe Mininni (Università di Bari)*

Alla parola "gratitudine" vengono attribuiti diversi significati: è concettualizzata come virtù morale, attitudine, emozione, tratto di personalità e strategia di coping. Negli ultimi anni, diversi studi hanno messo in evidenza una stretta relazione tra gratitudine e tutti gli aspetti del benessere, che ha consentito di sviluppare anche interventi clinici. Costruito come sentimento positivo, la gratitudine risulta una delle componenti che concorrono al benessere personale perché è "other-oriented". Considerando la distinzione tra gratitudine di scambio e gratitudine di cura, si ipotizza che le dinamiche transpersonali della seconda siano svincolate dalla percezione di benessere personale rispetto a quella attivata dal "dono", nella sua natura interpersonale. Per comprendere le variazioni di benessere psicologico, legate alle Interconnessioni, lo scenario di analisi vede come protagonista la realtà (inter)mediata di

Twitter. Un filone di studi si è già occupato della relazione tra il benessere e gli aspetti sociali legati all'uso di Internet, considerando che le dinamiche legate alla self-disclosure e alla self-presentation, come fiducia, reciprocità e (a)simmetria rappresentano elementi rilevanti per comprendere come cambia il sistema valoriale nelle comunità online.

Abbiamo selezionato in modo random tre corpora, ciascuno composto da 50 tweets, pubblicati nel periodo dicembre 2017 – marzo 2018, contenenti #benessere, #gratitudine o entrambi, e abbiamo condotto l'Analisi del Discorso, attraverso il modello SAM e l'Analisi del Contenuto, secondo le variabili della forma delle espressioni (intrinseca-estrinseca) e del contenuto degli hashtag, restituendo un ampio ventaglio di come viene trattata online la relazione tra benessere e gratitudine.

### Qualità di vita professionale, work engagement e benessere soggettivo: uno studio esplorativo con gli operatori sociali dei servizi di accoglienza integrata (CAS e SPRAR)

*Alessandro Pepe<sup>1</sup>, Loredana Addimando<sup>2</sup>, Enrico Scartozzi<sup>3</sup>, Guido Veronese<sup>1</sup> (1Università di Milano-Bicocca 2Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana, Locarno, 3Farsi Prossimo Onlus, Milano)*

Il lavoro degli operatori sociali con i richiedenti asilo richiede molte risorse in termini di relazione di aiuto, tutela della salute e presa in carico delle vulnerabilità incontrate. Come lavoratori impegnati in prima linea nella gestione delle emergenze, tali attività pongono gli operatori sociali a rischio di sviluppo di sentimenti di stress lavoro-correlato, trauma secondario ed esaurimento emotivo che mettono a rischio tanto i livelli di benessere soggettivi quanto le performance lavorative. Il presente studio esplorativo ha l'obiettivo di indagare l'impatto della qualità di vita professionale sui livelli di benessere psicologico tenendo in considerazione l'effetto del work engagement in un campione di operatori sociali operanti sul territorio milanese (N=65) all'interno di centri di accoglienza integrata (SPRAR e CAS). La complessa rete di relazioni tra le variabili oggetto di studio è stata valutata attraverso l'utilizzo di modelli ad equazione strutturale. A tal fine, sono state somministrate le seguenti misure quantitative: Professional Quality of Life Scale (ProQual); Utrecht Work Engagement (UWE-9), General Health Questionnaire (GHQ-12). I risultati del modello [ $\chi^2(15) = 19.5$ ,  $p = .189$ ,  $NC = 1.30$ ;  $RMSEA: .069$ ,  $pclose = .326$ ;  $NFI = .883$ ;  $NNFI = .967$ ;  $CFI = .970$ ;  $SRMR = .076$ ] mostrano che trauma secondario e burnout riportano effetti diretti negativi associati ai livelli di work engagement e di benessere psicologico. Tale fenomeno risulta particolarmente amplificato quando la relazione operatore-rifugiato è inter-genere. I risultati del presente studio sono discussi in termini di intervento e formazione degli operatori impegnati nella gestione dei profughi e richiedenti asilo.



## L'impiego del Subjective Well-being Training in una comunità psichiatrica

*Giuseppe Petagine, Federico Colombo (Scuola Asipse, Milano)*

Il Subjective Well-being Training (SWBT) si è dimostrato efficace nel promuovere il benessere soggettivo nella popolazione generale in diversi studi svoltisi anche in Italia.

Lo scopo del presente studio è quello di verificare se il SWBT può incrementare il benessere soggettivo negli utenti di una comunità psichiatrica a media protezione.

Il campione è composta da adulti (età media 35 anni, 66% donne) con diagnosi come disturbo schizofrenico, disturbo schizoaffettivo, disturbo borderline di personalità o disturbo bipolare. Tutti i soggetti (N= 6) hanno seguito il SWBT all'interno della comunità: 10 incontri settimanali di gruppo di un'ora ciascuno. I seguenti questionari self-report sono stati somministrati al pre-test, post-test e follow-up (tre mesi più tardi): Scala di soddisfazione della vita, Happiness measures, Psychap Inventory e SCL 90.

Al termine del training non si registrano cambiamenti statisticamente significativi per quanto riguarda le misure del benessere soggettivo, mentre risulta un miglioramento in diverse scale del SCL-90 che non viene mantenuto al follow-up. Al follow-up l'interruzione dello SWBT si associa ad un peggioramento nelle scale dell'ansia ANX ( $p > .013$ ) e dell'ostilità HOS ( $p > .055$ ), e negli indici di intensità globale GSI ( $p > .042$ ) e di intensità sintomatologica PST ( $p > .042$ ).

I nostri dati suggeriscono che il SWBT produce effetti positivi nella riduzione della sintomatologia psicopatologica del campione e un peggioramento di tale condizione un volta sospeso il training. Il SWBT può essere pertanto proposto alla popolazione psichiatrica con diagnosi affini per ridurre la sintomatologia psicopatologica ma dovrà essere valutata ulteriormente la sua durata.

## Preferenza ambientale e benessere psicologico: ipotesi per lo studio di ambienti age-friendly

*Elisabetta Ricciardi, Annalisa Setti, Marica Cassarino, Alessandro Caffò, Antonella Lopez, Giuseppina Spano, Andrea Bosco (Università di Bari)*

L'ambiente vissuto quotidianamente può essere valutato a differenti livelli di complessità ognuno dei quali influenza il benessere psicologico degli individui. Il miglioramento dei processi d'interazione tra l'ambiente circostante e l'individuo condurrebbe, infatti, a una migliore qualità della vita. Il funzionamento ottimale di un individuo dipende da un'adeguata combinazione tra le caratteristiche personali e ambientali. Durante l'età senile è evidenziabile una maggiore probabilità di riscontrare un imperfetto adattamento tra risorse offerte dall'ambiente e personali. Lo studio dell'ambiente rispetto ai suoi diversi livelli di complessità evidenzia differenze significative in termini di preferenza ambientale per gli individui. Sono preferiti e percepiti come maggiormente ristorativi ambienti con bassi livelli di entropia, così come quartieri che offrono una buona connettività e ottime possibilità di socializzazione e di fruizione comunitaria delle risorse. La preferenza ambientale influenzerebbe inoltre la percezione di benessere psicologico individuale. L'approccio teorico delineato in questo

studio prende forma dalla consapevolezza che durante l'invecchiamento l'esperienza che l'individuo fa dell'ambiente dipende anche dalle affordances offerte dal quartiere di residenza che influenzano la percezione di fruibilità ambientale, connessa alla possibilità di condurre uno stile di vita attivo all'interno della propria comunità di appartenenza. Uno studio approfondito circa la percezione dell'ambiente nelle persone che vivono la comunità reale ci permette di offrire un contributo per la progettazione e l'implementazione di ambienti age-friendly e di centri di active retirement, consentendoci inoltre di evidenziare la necessità per gli anziani di vivere in modo integrato all'interno di una specifica comunità reale.

### **La gestione delle risorse umane attraverso strategie di Knowledge management: un contributo di ricerca in un'ottica di positive organizational behavior.**

*Amelia Manuti, Antonella Alba Scalera (Università di Bari)*

Oggigiorno i processi di Human Resource Management sono sempre più orientati alla gestione strategica del capitale umano e della performance lavorativa attraverso sistemi di Knowledge Management che supportino l'organizzazione nel processo di innovazione. La gestione della conoscenza costituisce un fattore critico per la crescita di ogni organizzazione, pubblica e privata. Per tali motivi ai lavoratori sono richiesti innovazione e apprendimento ma anche fiducia nella propria organizzazione per fronteggiare il cambiamento veicolato dall'innovazione tecnologica. Questo studio, in fase esplorativa, ha l'obiettivo principale di indagare il ruolo di pratiche e sistemi di gestione della conoscenza, quali l'implementazione di sistemi informatici di gestione nel determinare fiducia organizzativa in lavoratori di aziende italiane del settore privato e pubblico. L'indagine è avvenuta attraverso la somministrazione di un questionario strutturato composto dalle scale di misura delle variabili oggetto di studio: Knowledge management orientation scale con le seguenti dimensioni (Sistema, Memoria, Condivisione, Cultura e Confronto di conoscenza); per la misura delle pratiche di gestione della conoscenza sono state utilizzate le scale dell'Information technology practices e la Work organization; per la misura della fiducia organizzativa è stata utilizzata l'Organizational Trust scale. All'indagine esplorativa hanno partecipato 190 lavoratori e i primi risultati delle analisi di regressione dimostrano l'influenza di pratiche di condivisione della conoscenza e uso della tecnologia nell'incremento della fiducia organizzativa soprattutto in organizzazioni private che operano nel settore dei servizi e della tecnologia.

## “C'è il paradiso lì, l'ho visto in televisione”: benessere psicologico e aspettative personali in un campione di migranti di ritorno nell'Africa Occidentale

*Guido Veronese<sup>1</sup>, Alessandro Pepe<sup>1</sup>, Giovanni Sala<sup>2</sup>, Loredana Addimando<sup>3</sup>, Marzia Vigliaroni<sup>2</sup> (1Università di Milano-Bicocca 2Coopi Niger, Niamey, Niger, 3Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana, Locarno)*

Studiare il fenomeno delle migrazioni dall'Africa Occidentale verso l'Europa implica la comprensione dei profili delle diverse popolazioni attualmente in movimento. Molte ricerche sul benessere e la salute dei migranti sono state finora condotte su popolazioni che, con successo, hanno raggiunto i paesi di destinazione. Al contrario, le esperienze e l'impatto in termini psicologici di coloro che falliscono nel progetto migratorio sono un tema ancora poco indagato ma di grande rilevanza. Il presente studio quali-quantitativo ha come obiettivo l'analisi del materiale narrativo, raccolto attraverso interviste in profondità, in un campione di migranti di ritorno (n=477) ospitati nei campi profughi della regione di Agadez e Niamey (Niger). Seguendo un approccio pragmatista, l'analisi matematica dei dati testuali ha permesso l'indagine di tre aree di interesse: 1) ragioni che hanno spinto i partecipanti a partire (push-factor), 2) ricadute del viaggio in termini di benessere soggettivo e 3) aspettative di realizzazione personale legate al ritorno nei paesi di origine. L'analisi tematica gerarchica rivela due dimensioni principali (fattori personali e fattori socio-strutturali) e sette temi di secondo-ordine che descrivono le motivazioni a lasciare il proprio paese. L'analisi delle corrispondenze mostra come le narrazioni legate al fallimento del progetto migratorio siano spesso legate alle dimensioni di crescita personale e di creazione di nuove opportunità. Al contrario, esperienze di deprivazione e trauma risultano essere associate a sofferenza e maggiori difficoltà legate al ritorno. La validità ecologica dello studio è discussa in termini di pratiche di intervento nei contesti di crisi ed emergenza migratoria.

## Peer tutoring e crescita responsabile a scuola

*Serena Zurma (AGe Nazionale)*

Seguendo l'approccio pedagogico del service learning integrato a quello positivo e strategico, il peer tutoring rappresenta una linea di inclusione sociale, per creare un solido legame fra scuola e società, rendendo il giovane protagonista attivo di azioni costruttive all'interno della propria comunità.

L'elemento innovativo di questa proposta sta nel collegare il servizio all'apprendimento in un'attività educativa articolata e coerente, mirata a incidere sul processo trasformativo del giovane in crescita.

Se, da un lato, la scuola rappresenta un'occasione di sviluppo per il territorio, dal momento che interviene direttamente con la propria azione educativa nella formazione dei futuri cittadini, dall'altro il terzo settore, presente sul territorio, può fornire un sostegno e uno stimolo, considerandola un proprio patrimonio da preservare e sviluppare ulteriormente.

In linea con l'esperienza in tema di Alternanza Scuola Lavoro, avviata nel 2016 con il progetto "Narrazioni in crescita" presso il Liceo Classico di Colleferro, si è visto, con un campione di 120 adolescenti, che è possibile promuovere nel giovane, abilità e competenze funzionali a renderlo una risorsa scolastica.

In particolare, sulla base di una formazione esperienziale triennale, il ragazzo viene guidato attraverso un percorso stadiale a diversi livelli di tutor in cross level dapprima con discenti di scuola primaria e secondaria di I grado fino a sperimentarsi come counselor in azioni di psicologia del benessere sostenute dal servizio di psicologia scolastica del proprio ambiente scolastico.

Un sentiero di corresponsabilità integrate che accompagna e favorisce l'inter-relazione, conducendo il giovane maturando ad orientarsi in modo più equipaggiato per la transizione successiva.

## SOS BULLISMO, la narrazione autobiografica come risorsa preventiva a scuola

*Serena Zurma (AGe Nazionale)*

Il seguente lavoro vuole rappresentare una risorsa strategica per guardare all'integrazione metodologica come ad un continuum evolutivo da valorizzare in ambito scolastico.

Partendo da uno spazio di intervento psicologico individuale con una ragazza liceale in ingresso alla scuola secondaria di secondo grado, vittima di bullismo, prende forma l'idea progettuale di sviluppare un laboratorio di sistema classe tematico con alunni in ingresso alla scuola secondaria di primo grado. In un'ottica di psicologia del benessere della persona, il bilanciamento terapeutico desunto in maniera prescrittiva nel corso del counselling, attraverso la narrazione autobiografica, si trasforma per la comunità in uno strumento strategico multifunzionale di tipo relazionale. Se a livello individuale favorisce la ri-esplorazione di momenti vissuti come significativi e traumatici per la persona che lo scrive, ad un livello sistemico si predispone all'apertura di un processo di resilienza di gruppo.

"Una storia incredibile" scritta da un'adolescente di 14 anni, diventa un ponte narrativo per sperimentare, secondo un modello di action-research, un percorso preventivo in tema di bullismo con un campione di 40 pre-adolescenti di 11 anni. Inserito all'interno di un articolato progetto di Alternanza Scuola Lavoro, dal titolo Narrazioni in Crescita Evoluto, volto ad aprire sentieri di corresponsabilità con tutor in cross level, il laboratorio sul bullismo, condotto dallo psicologo scolastico ausiliato nell'intervento dai tutor del liceo classico, diventa un'importante occasione formative ed esperienziale di gruppo. Attraverso un percorso suddiviso per fasi, l'alunno viene gradualmente introdotto alla tematica con un approccio di esplorazione qualitativa della costruzione narrativa.

## Tra favola e realtà: il teatro come ponte trasformativo per il benessere del bambino

*Serena Zurma<sup>1</sup>, Tiziana Onorati<sup>2</sup> (1 AGe Nazionale, 2 Comune di Colleferro)*

Il presente elaborato si incentra sulla descrizione metodologica conclusiva di un articolato percorso longitudinale di educazione affettiva, esperito su un campione di 50 alunni di scuola primaria.

In linea con i principi della psicologia del benessere, due sistemi classe eterogenei per età, una classe III ed una classe V, a consolidamento esperienziale vengono guidati nella realizzazione di un laboratorio teatrale didattico interattivo.

Un cammino evolutivo composito che, attraverso lo strumento della favola terapeutica di "Mindy, un cane meraviglioso", centrato sul modello di costruzione narrativa di matrice bruneriana, consente al bambino l'esplorazione degli scenari emotivi che caratterizzano il ciclo della vita.

Il progetto si dispiega sulla base di un lavoro integrato e interdisciplinare degli adulti significativi per l'ambiente scolastico, quali la psicologa, le insegnanti di sezione e i professionisti del teatro didattico interattivo, guardando alla scuola come ad un contesto dove si possono condividere temi esistenziali, come il cambiamento, la separazione e la morte.

La favola terapeutica diventa l'anello di congiunzione fra il mondo interno ed esterno del bambino, una risorsa costruttiva che dopo un percorso di approfondimento psico-pedagogico trasforma la narrazione in una chiave di auto-riconoscimento espressivo. Il teatro dà forma alla storia di Mindy, rappresenta lo spazio concreto di quanto esperito a livello narrativo e si delinea come un ponte ludico, che permette al bambino di sintonizzarsi con la dimensione interpretativa.

Il palcoscenico si traduce nella cornice che materializza l'hinc et nunc dei bambini di fronte ad una copiosa platea di genitori, che li riconoscono protagonisti per una sera.

# Workshop

---

## LEGO® SERIOUSPLAY®

*Giorgio Beltrami<sup>1</sup>, Chiara Castelli (Università di Milano-Bicocca)*

Il workshop mira a mostrare, attraverso attività pratiche e casi di studio, l'efficacia del "pensare con le mani" all'interno dei processi di formazione dei docenti per una didattica innovativa e coinvolgente. Utilizzando contenuti e strumenti sviluppati in e da LEGO Group e mostrando casi di studio supportati da relativi risultati documentati, si mostrerà come sia possibile costruire processi di sviluppo professionale per docenti, educatori e specialisti dell'ambito sociosanitario che consentano loro di sperimentare e introdurre modalità didattiche e strategie per l'apprendimento innovative, coinvolgenti e capaci di rispondere in modo efficace anche a fenomeni tipici come i disturbi dell'apprendimento.

## PROGETTARE E SUPPORTARE PERCORSI DI PROMOZIONE DEL BENESSERE ALL'INTERNO DI COMUNITA' SCOLASTICHE ATTRAVERSO IL PEER TUTORING

*Marta Traetta (Università di Bari)*

Il workshop mira a illustrare, attraverso un esempio pratico di action-research nelle comunità scolastiche, le potenzialità del peer-tutoring come strumento di promozione del benessere individuale e di comunità, oltre che come strategia di empowerment che genera inclusione attraverso la partecipazione. Durante il workshop verrà fornita una pratica esemplificazione delle modalità con le quali è possibile proporre un intervento di rete che coinvolga lo psicologo nella progettazione e attuazione di percorsi orientati a favorire l'inclusione delle diversità nel gruppo classe e la crescita di comunità scolastiche sane e attive, attente alle potenzialità ed ai limiti di ciascuno. Durante il workshop si utilizzerà il progetto "Sport, benessere e disabilità" come esempio illustrativo, approfondendo lo strumento del peer-tutoring.