Rivista
dell'Ordine
Psicologi
della Regione
Marche

psicoin

anno XVIII
numero 1 2025

opm Ordine Psicologi Marche

Katia Marilungo
Federica Guercio

a cura di Laura Piccinini
coordinatrice del Gruppo di Lavoro Scienza e Felicità

Gruppo di lavoro Scienza e Felicità
Laura Piccinini, Antognozzi Maria, Gabsi Ahlem, Elena Gregori,
Rachele Alessandra Marziali, Isabella Mazzocchi, Francesco Ruiz

Scienza *e felicità*



psicoin
Rivista dell'Ordine Psicologi
della Regione Marche

Direttrice Responsabile
Katia Marilungo

Comitato Editoriale
Federica Guercio
Coordinatrice Comitato Editoriale

Katia Marilungo
Aquilino Calce
Ketti Chiappa
Ilenia Marinelli
Valentina Strippoli

Impaginazione:
Tipolitografia Emmepiesse snc - Ancona

Registrazione
Registrato il 19.06.2000
Presso il Tribunale di Ancona
con il n. 8/2000

Periodicità
Semestrale

Recapiti
Redazione
Ordine Psicologi della Regione Marche
Via Calatafimi, 1 - 60121 Ancona
info@ordinepsicologimarche.it

Per conoscere le norme redazionali
consultare il sito internet
www.ordinepsicologimarche.it

ISSN 2039-4101

Indice

La pagina della Presidente 5
Katia Marilungo

Editoriale 7
Federica Guercio
Coordinatrice Comitato Editoriale
Ordine Psicologi Marche

Contributi

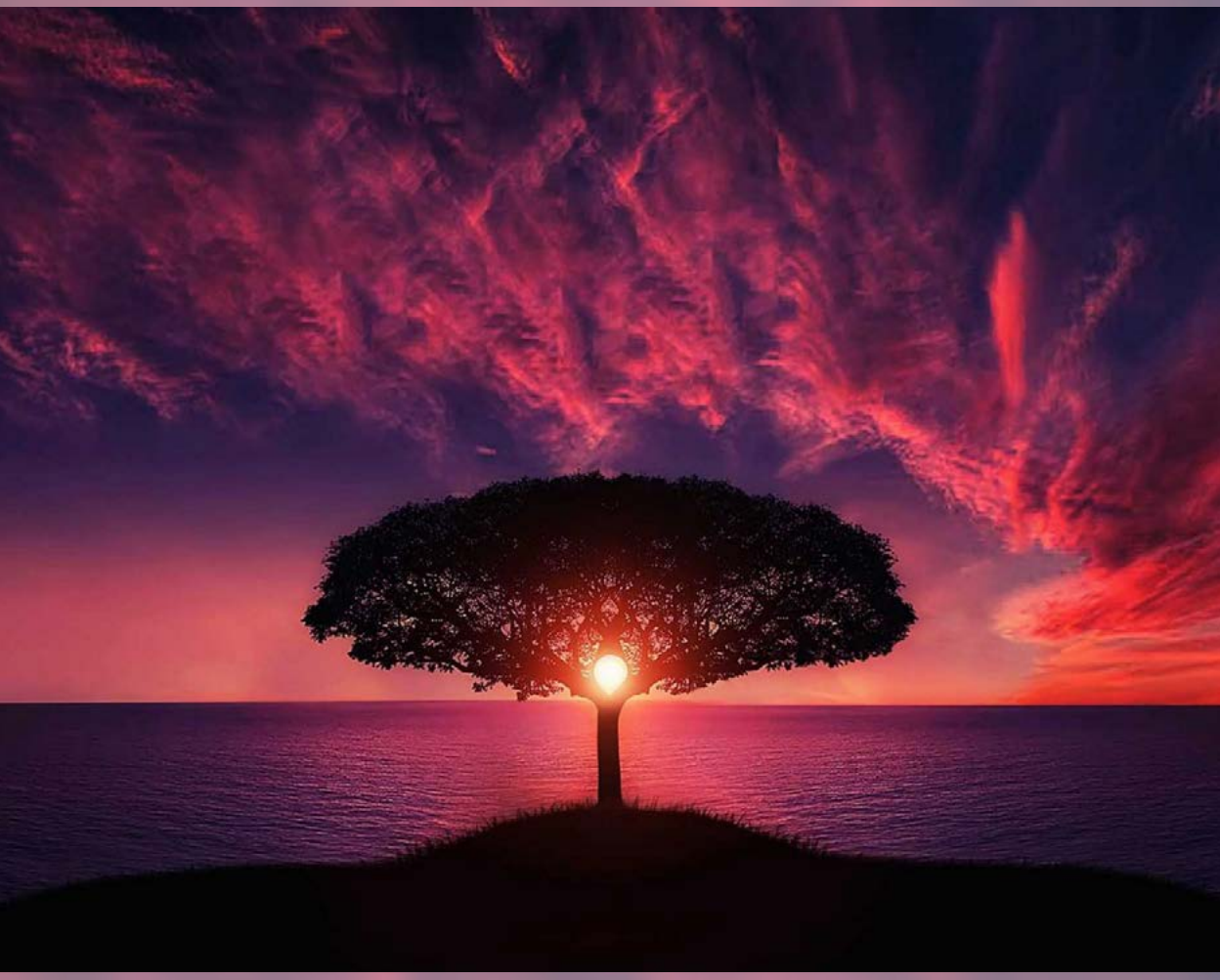
Concettualizzazioni della felicità 8
Laura Piccinini

Flow 15
Antognozzi Maria, Gabsi Ahlem,
Marziali Rachele Alessandra, Ruiz Francesco

Obiettivi 20
Elena Gregori

Appendice A: strumenti di misurazione della felicità 26

Appendice B 28
Isabella Mazzocchi, Laura Piccinini



La pagina della Presidente

Katia Marilungo
Psicologa psicoterapeuta
Presidente Ordine Psicologi della Regione Marche

Cari colleghi e colleghe,
siamo arrivati a fine mandato ed è tempo di tirare le somme del grande lavoro svolto in 5 anni di consiliatura. Un'attenzione particolare voglio senza dubbio porla sull'intenso lavoro svolto dal Gruppo di Lavoro "Scienza e Felicità" del nostro ordine, un lavoro che ha permesso di affrontare il tema della felicità, da una prospettiva psicologica, "agganciandosi" alla Giornata Mondiale della Felicità, il 20 marzo.
Il tema della felicità è stato affrontato partendo da una base di studi scientifici ed applicata in contesti sociali e rivolti al benessere della cittadinanza.
Molte sono state le attività svolte: prima tra tutte l'organizzazione di 2 edizioni del *Festival della Felicità*. La prima svoltasi a Senigallia il 22 aprile 2023 come segno di vicinanza alla popolazione fortemente colpita dall'alluvione e la seconda ad Ancona il 04 maggio 2024 in occasione della Fiera di San Ciriaco. Il Festival è rivolto alla popolazione generale, nell'ottica di



sensibilizzare, promuovere e diffondere la conoscenza dei costrutti psicologici legati al concetto di felicità, che risulta essere un elemento spesso trascurato da una cultura psicologica focalizzata sulla riduzione/eliminazione del disagio o della psicopatologia. Molti gli obiettivi generali, tra cui promuovere e diffondere una cultura della felicità che prioritariamente si fondi su basi scientifiche e ricerche recenti, aumentare il livello di interesse dei colleghi su temi che spesso hanno avuto un ruolo marginale in psicologia, con il risultato di lasciare molti argomenti legati alla crescita personale e alla felicità in mano a figure dalla dubbia credibilità scientifica, incrementare una cultura del benessere all'interno della quale lo psicologo può avere un ruolo importante.

Altra occasione importante per la promozione del benessere è stata la partecipazione all'evento in piazza Roma ad Ancona il 23 novembre 2024 in occasione della Giornata Internazionale per i diritti dell'Infanzia e l'adolescenza, dove le stesse tematiche si sono avvicinate ai più giovani con grande coinvolgimento e interesse anche delle famiglie.

Infine, un progetto, mai svolto prima da nessun Ordine Psicologi, abbiamo organizzato un corso di formazione gratuito aperto a tutta la popolazione maggiorenne marchigiana di 6 incontri dal 13 novembre al 18 dicembre 2024, il quale ha avuto una grande partecipazione con feedback di gradimento e gratitudine. Lo scopo era conoscere i risultati scientifici sulla felicità per intervenire su emozioni, senso e soddisfazione di vita.

Gli obiettivi raggiunti dal corso sono stati: diffondere nella popolazione generale la conoscenza delle componenti scientifiche della "felicità", le strategie scientificamente validate per migliorare il benessere generale, la consapevolezza circa l'importanza delle dinamiche psicologiche nello sviluppo della soddisfazione di vita, maggiore familiarità con la figura dello psicologo, inteso non solo come professionista legato alla
gestione di problematiche cliniche, ma anche alla creazione di una vita più coinvolgente, soddisfacente e significativa.

Complimenti ai colleghi per il grande lavoro svolto, questa rivista è la sintesi di alcune attività svolte. Buona lettura!

Editoriale



Federica Guercio
Coordinatrice Comitato Editoriale Ordine Psicologi Marche

"Vi sono momenti minuscoli di felicità, e sono quelli durante i quali si dimenticano le cose brutte. La felicità, signora mia, è fatta di attimi di dimenticanza"

Totò, intervista di Oriana Fallaci

Care lettrici e lettori,
questo numero monografico dedicato alla *"felicità"* ci offre l'opportunità di esplorare un tema affascinante, presentato sotto una nuova luce nel contesto della psicologia.
Per troppo tempo, la psicologia è stata principalmente impiegata per studiare, interpretando e trattando il malessere e il disagio, finendo per essere percepita come una disciplina focalizzata soprattutto su questi aspetti.
È indubbio che tutti noi sentiamo la necessità di comprendere il dolore, cercare di superarlo e capire cosa non funziona. tuttavia, spesso dimentichiamo l›importanza di soffermarci anche sugli aspetti positivi della nostra vita.
In questo numero, desideriamo invece concentrarci su come la psicologia possa essere un potente strumento per promuovere il benessere, esplorare le dimensioni della felicità e favorire una visione più equilibrata della nostra esistenza.
L'accurato e approfondito lavoro ha esaminato una vasta quantità di letteratura scientifica e di ricerche nel campo della felicità. Come possiamo definire la felicità? Quanti tipi di felicità esistono? È possibile misurare la felicità? Cosa ci dicono le neuroscienze a riguardo? E soprattutto, possiamo imparare ad essere felici?
Insieme a queste riflessioni, gli esiti degli eventi organizzati dal nostro Ordine dedicati al tema: due *"Festival della Felicità",* la presenza alla *"Giornata Internazionale per i Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza" "Training di gruppo"* proposti alla popolazione.
Questi sono solo alcuni degli interrogativi a cui troverete risposta e informazioni operative attraverso la lettura di questo volume.

Lasciatevi coinvolgere e…
"Buona Felicità"
a tutti!





Concettualizzazioni della felicità



Laura Piccinini
Psicologa e psicoterapeuta
Coordinatrice del GdL Scienza e Felicità

☺ CONDIZIONI OGGETTIVE E FELICITÀ

Nelle sue fasi iniziali la ricerca scientifica sulla felicità studiava le variabili sociodemografiche comunemente associate a una vita soddisfacente (come reddito, istruzione, stato civile, salute). Sulla base di questi parametri, una persona benestante, laureata, sposata e sana otteneva necessariamente una valutazione elevata del proprio benessere. Ma una persona ricca, laureata, sposata e sana, teoricamente felice, potrebbe sentirsi insoddisfatta, o addirittura depressa.

Anche noi possiamo applicare implicitamente criteri simili, immaginando che la felicità rappresenti la somma di un insieme di condizioni e obiettivi raggiunti. Quindi, potremmo stupirci se qualcuno che *ha tutto ciò che desidera* non si dichiara contento, mentre qualcun altro, *svantaggiato* secondo i nostri parametri, ci appare sereno e soddisfatto, magari più del primo.

In effetti, alcune condizioni socioeconomiche sono *mediamente* associate a una vita più felice, ma la correlazione non risulta marcata né valida per tutti.

Uno dei motivi risiede nel fatto che le **persone possono vivere diversamente le medesime circostanze,** sulla base dei ***tratti di personalità***, dei ***valori*** e del ***contesto ambientale*** in cui sono immersi. Situazioni molto desiderabili, nel momento in cui entrano in conflitto con questi elementi, possono trasformarsi in un boomerang per il nostro benessere.

Ad esempio, non è scontato che una promozione professionale migliori la nostra vita. Se la nuova mansione implica interazioni sociali continue e il nostro temperamento tende all'introversione, oppure se tra i nostri valori cardine c'è la libertà ed il nuovo incarico ci vincola più strettamente a orari e gerarchie, l'impatto negativo dello stress potrebbe superare i vantaggi acquisiti.

In termini di felicità, conta molto anche la concordanza tra condizioni vissute e contesto culturale di appartenenza. La scelta di prediligere la carriera alla costruzione di una famiglia tradizionale (nonostante possa rispecchiare profondamente sia le nostre inclinazioni naturali, sia i nostri valori) può essere pagata in termini di giudizio sociale e isolamento, se siamo donne e viviamo in un ambiente fortemente conservatore.

Proprio perché non esistono condizioni

universamente legate alla felicità, è possibile mantenere un grado elevato di benessere anche in assenza di fattori spesso ritenuti fondamentali. Ad esempio, contro le nostre previsioni intuitive, che ci portano a sottovalutare la capacità di adattamento degli individui (Ubel et al., 2005), i risultati scientifici indicano che le condizioni di disabilità sono compatibili con un livello elevato di soddisfazione di vita (Albrecht & Devlieger, 1999; Fellinghauer *et al., 2012*). Citando esempi estremi, esistono persone con diagnosi infausta che affermano di aver vissuto più felicemente nella malattia piuttosto che in salute. La scrittrice Michela Murgia, recentemente scomparsa, durante la sua ultima intervista a Simone Marchetti (Vanity Fair) ha affermato: "È il tempo migliore della mia vita. Visto da fuori non lo è: ho il cancro, ho il tempo contato, come tutti del resto, ma io ho il conto più breve. Dovrebbero essere elementi di non felicità. Ma invece non conta il *cosa*, conta il *come*. E in questo momento io posso scegliere il come." Quindi, non basta "contare le nostre fortune" (inclusa la salute) per stabile se e quanto siamo felici. Una misurazione affidabile non può limitarsi ad indagare la presenza di determinate condizioni, generalmente associate a un'esistenza soddisfacente o insoddisfacente, trascurando ciò che l'individuo percepisce da dentro. Per questi motivi, gli attuali studi psicologici sulla felicità utilizzano scale che indagano i pensieri e gli stati affettivi interni, e il costrutto del *benessere soggettivo* ha avuto così grande diffusione nella letteratura scientifica delle ultime decadi.

Il concetto di felicità è definito e operazionalizzato in modi differenti, che includono ed enfatizzano componenti diverse. Nonostante le specifiche peculiarità, tali definizioni non andrebbero intese come mutuamente escludentisi o come rigidamente disconnesse l'una dall'altra. Ad esempio, la felicità definita come presenza di senso e significato di vita (prospettiva eudaimonica) è tradizionalmente contrapposta al concetto di "felicità" intesa come insieme di sensazioni ed emozioni piacevoli (prospettiva edonica). In effetti, questi due tipologie di vissuto sembrano fondate su fattori differenti. Per una vita "felice" (nel senso intuitivo del termine, presumibilmente edonico), risultano centrali il soddisfacimento di bisogni e desideri, la concentrazione sul momento presente, la presenza di bassi livelli di preoccupazione, stress e ansia. Una vita significativa appare invece legata ad elementi diversi: la costruzione di legami tra passato, presente e futuro, il contributo dato agli altri individui e alla comunità, la presenza di sfide e stress, l'espressione di sé (Baumeister et al., 2012). La distinzione tra i due costrutti (edonico ed eudaimonico) è anche comprovata dalla possibilità di sperimentare una condizione in assenza dell'altra. È possibile vivere una vita "infelice" ma ricca di senso. Un missionario religioso in un Paese ostile o un genitore che si occupa di un figlio malato fronteggiano verosimilmente un livello di emozioni negative più alto della media, e possono tuttavia percepire un profondo significato nella propria esistenza.
Nonostante tali differenze, le dimensioni edonica ed eudaimonica presentano associazioni di vario tipo, ancora oggetto d'indagine scientifica. Ad esempio, alcuni studi mostrano che le manipolazioni sperimentali dell'umore che inducono emozioni positive aumentano il significato di vita. L'umore positivo, infatti, può aumentare la sensibilità a contesti rilevanti per il significato o indurre uno stato pronto a coglierlo ed apprezzarlo (King et al., 2006). Tra le due componenti è stata an-

che evidenziata un'elevata correlazione genetica (Baselmans & Bartelsda, 2018).
Allo stesso modo, la soddisfazione di vita (la parte cognitiva del costrutto *benessere soggettivo*) e il benessere psicologico (costrutto legato alla dimensione eudaimonica) potrebbero essere ascrivibili a un unico fattore generale di felicità (Díaz et al., 2015).
Quindi le definizioni illustrate nel prossimo paragrafo non andrebbero lette come rigidamente contrapposte o mutuamente escludentisi, poiché i risultati scientifici suggeriscono che i confini tra i costrutti sono ancora da definire.
La panoramica che seguirà non è esaustiva della totalità delle concettualizzazioni esistenti, ma intende illustrare le più diffuse (per una rassegna ampia delle diverse definizioni, misurazioni e sovrapposizioni dei costrutti vedi Diener et al., 2018; Giuntoli, 2016; Medvedev & Landhuis, 2018).
Familiarizzare con esse è importante poiché:

- risultano indispensabili per leggere correttamente i risultati di ricerca;
- aprono la porta ad ambiti di studio diversi, caratterizzati da differenti strumenti di valutazione e differenti metodologie di intervento.

Tale diversificazione ci permette di effettuare valutazioni ed interventi su dimensioni della felicità molto specifiche, benché associate. Infatti, tali dimensioni possono esercitare un peso diverso sul benessere del nostro cliente, ed è importante disporre di strumenti di valutazione e di strategie mirate alle peculiari criticità. Ad esempio, un individuo potrebbe lamentare assenza di momenti di piacere e spazi personali, a causa di una vita esclusivamente dedicata ad elementi ricchi di senso (ma densi di stress) come la famiglia e il lavoro. In questo caso, potremmo scegliere un intervento focalizzato sulla valorizzazione delle componenti edoniche.
Una persona diversa (o la medesima persona, in un momento differente di vita) può condurre un'esistenza fondata sul godimento del momento presente, accusando l'assenza di un senso più profondo. Questo soggetto potrebbe trarre giovamento da un lavoro focalizzato sul significato, sugli obiettivi e sui valori (approccio utile anche per chi attraversa momenti di confusione o incertezza, poiché fornisce una bussola che orienta la direzione di vita e innesta punti di riferimento solidi).
Altri ancora potrebbero subire la noia di una vita eccessivamente routinaria, tediosa, povera di stimoli. In questi casi, può essere di aiuto imparare come modificare il proprio tipo di attivazione e di coinvolgimento, bilanciando impegno e livello di sfida (*Flow*).

☺ EMOZIONI

È possibile rintracciare due prospettive filosofiche antitetiche al tema, molto antiche ma a tutt'oggi rintracciabili nel panorama psicologico: quella edonica e quella eudaimonica. Queste prospettive non solo propongono differenti definizioni della felicità, ma implicano tipi diversi di spinta motivazionale.
La visione edonica lega la felicità al piacere immediato dato dalle sensazioni e dalle emozioni positive. Da un punto di vista storico, questo approccio è rappresentato dai filosofi Aristippo (IV secolo a.C.) ed Epicuro (IV-III sec. a.C.), che approfondisce in particolare la minimizzazione del dolore. In generale, per la prospettiva edonica è importante ricercare o creare condizioni piacevoli, riducendo quanto più possibile la sofferenza, sia a livello fisico che mentale.

BENESSERE EDONICO	Benessere derivato da un alto livello di piacere e da un basso livello di dolore. Può includere piacere fisico, mentale ed emozionale (Kahneman, 1999).
PRESENZA DI EMOZIONI POSITIVE ASSENZA DI EMOZIONI NEGATIVE	Scale di valutazione utilizzate nella ricerca: - Bradburn Affect Balance Scale (ABS; Bradburn, 1969) - The Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson et al., 1988) - Scale of Positive and Negative Experience (SPANE; Diener & Biswas-Diener, 2009)

Nella ricerca psicologica attuale, l'approccio edonico si riferisce al benessere emotivo, al nostro stato d'animo, e misurare gli aspetti edonici significa valutare la frequenza e l'intensità con cui viviamo le emozioni positive e negative.
Uno dei rappresentanti più autorevoli di questo approccio è Daniel Kahneman (1999), che ha contribuito a delineare i meccanismi psicologici che guidano la percezione del piacere e del dolore nel contesto delle decisioni e delle valutazioni della vita.
Kahneman distingue tra felicità esperienziale e valutativa, ma enfatizza il ruolo dell'affettività. L'autore critica le misure tradizionali di benessere soggettivo, basate su valutazioni retrospettive e soggette a errori dovuti al richiamo mnestico. Per misurare oggettivamente la felicità, Kahneman propone l'Experiencing Sampling Method (ESM), un approccio finalizzato a catturare le valutazioni in tempo reale delle emozioni "piacevoli" e "spiacevoli".
All'interno dell'ambito edonico viene spesso anche ascritto il costrutto del *benessere soggettivo* che, includendo anche componenti cognitive, considereremo separatamente.

☺ SCOPO E SIGNIFICATO

La visione eudaimonica trova le proprie origini storiche nell' *Etica Nicomachea* di Aristotele (IV secolo a.C.). Nel Libro X il filosofo osserva che persino uno schiavo può godere dei piaceri fisici, ma che non per questo sia una persona felice. Nella sua visione, tali soddisfazioni sono semplici "passatempi", e la felicità consiste nell'esprimere, attraverso la pratica e l'esercizio, azioni e passioni conformi a virtù, cioè che si collochino in una posizione mediana tra gli estremi possibili.
In psicologia la visione eudaimonica lega il benessere, o identifica il benessere, con il significato di vita, cioè con la percezione che la propria esistenza sia dotata di una direzione, che abbia uno scopo, un valore e una coerenza, e che le azioni e le scelte contribuiscono alla realizzazione di se stessi o a qualcosa di più grande.
Il significato può declinarsi in modi diversi, associati all'autorealizzazione e all'autotrascendenza (cioè alla presenza di un senso che vada al di là della persona stessa): esprimere il meglio di sé stessi, essere autentici, avvicinarsi ai propri ideali, coltivare autonomia, crescita personale e relazioni positive, contribuire al benessere collettivo. Le scale usate per misurare questi elementi, di conseguenza, indagano la presenza o l'assenza di tali fattori.
Anche questa prospettiva può essere concettualizzata come stato motivazionale, cioè come spinta all'azione. Nella nostra vita adottare una visione **eudaimonica** della felicità significa privilegiare l'apprendimento, l'impegno, la crescita

BENESSERE EUDAIMONICO	Benessere legato alla presenza di scopo e significato.
SCOPO E SIGNIFICATO	Nella psicologia moderna il benessere eudaimonico individua la "felicità" nella realizzazione/espressione del potenziale interno (autorealizzazione), nella costruzione di significati personali e nell' autenticità, nell'interazione tra il benessere individuale e quello collettivo. Per Ryff (1989) il *Benessere psicologico* è *definito* da sei componenti legate all'autorealizzazione: - Auto-*accettazione*, - Relazioni *positive con gli altri,* - *Autonomia,* - *Padronanza ambientale,* - *Scopo nella vita,* - *Crescita personale.* Scale di valutazione utilizzate nella ricerca: - **Psychological Well-Being Scale** (PWBS; Ryff, 1989) La teoria dell'autodeterminazione (SDT; Ryan & Deci 2000) contempla invece la misurazione della felicità come SBW e presuppone tre *fattori* che ne favoriscono lo sviluppo. Sono bisogni psicologici fondamentali il cui soddisfacimento rappresenta uno scopo naturale alla base delle azioni umane: - autonomia; - competenza; - relazione.

psicologica e/o spirituale, il raggiungimento degli obiettivi, lo sviluppo del proprio potenziale, la creazione di relazioni significative, la partecipazione ad attività o cause che contribuiscano al benessere della comunità.

☺ SODDISFAZIONE DI VITA E BENESSERE SOGGETTIVO

Con il termine **soddisfazione di vita** si intende la valutazione globale, aspecifica, esplicita e consapevole della qualità della nostra esistenza, spesso basata sulla considerazione delle condizioni per noi rilevanti.
Come possiamo osservare, si tratta di una misura cognitiva, soggettiva e globale, che non include gli aspetti affettivi, benché impropriamente ascritta all'ambito edonico, che si riferisce alle componenti emozionali. Per questo motivo spesso negli studi si preferisce utilizzare il più ampio costrutto del *benessere soggetti-*

SODDISFAZIONE DI VITA	Valutazione cognitiva, globale e aspecifica della qualità della propria vita da una prospettiva soggettiva. Scale di valutazione utilizzate nella ricerca: - **Cantril Self-Anchoring Striving Scale** (Cantril, 1965) - **Life Satisfaction Index Version A** (LSIA; Neugarten et al., 1961) - **Satisfaction with Life Scale** (SWLS; Diener et al., 1985; Di Fabio & Busoni, 2009; Di Fabio & Gori, 2016).

BENESSERE SOGGETTIVO	Valutazione della qualità della propria vita da una prospettiva soggettiva.
SODDISFAZIONE DI VITA PRESENZA DI EMOZIONI POSITIVE ASSENZA DI EMOZIONI NEGATIVE	Secondo Diener (1984) include sia aspetti cognitivi (soddisfazione di vita: quanto si apprezza la propria vita) sia affettivi (le emozioni che la caratterizzano). Scale di valutazione utilizzate nella ricerca: - **Life Satisfaction Index Version A** (LSIA; Neugarten et al., 1961) (valutazione degli elementi cognitivi) - **Satisfaction with Life Scale** (SWLS) di Diener et al. (valutazione degli elementi cognitivi) - **The Positive and Negative Affect Schedule** (PANAS; Watson et al., 1988) - (valutazione affettiva) - **Scale of Positive and Negative Experience** (SPANE; Diener & Biswas-Diener, 2009) (valutazione affettiva)

vo (Subjective well-being, SWB; Diener, 1984), che integra la misurazione della soddisfazione di vita con la valutazione dell'intensità e della frequenza delle nostre emozioni (appunto, gli aspetti *edonici*, di cui abbiamo parlato sopra). Queste sono in prevalenza operazionalizzate sulla base della concettualizzazione di Watson e Tellegen (1985), che identificano due dimensioni affettive indipendenti: la capacità di sperimentare emozioni piacevoli (*Affettività Positiva*) e la tendenza a sviluppare affetti negativi (*Affettività Negativa*). Gli affetti positivi non rappresentano infatti una semplice controparte di quelli negativi e la correlazione tra loro è limitata. Il SWB rappresenta l'indice primario di "felicità" utilizzato dalla ricerca scientifica negli ultimi decenni. Il rapporto tra SBW e le prospettive edonica ed eudaimonica è dibattuto. È possibile accettare la visione edonica e il SWB come indicatore quantitativo. Oppure è possibile utilizzare il SWB come definizione operativa di benessere, ma sostenere una visione eudaimonica di ciò che lo favorisce. In terzo luogo, si potrebbe respingere la misura del SWB come indicatore di benessere e i principi edonici come strumento per ottenerlo (Ryan & Deci, 2001).



☺ SODDISFAZIONE DOMINIO-SPECIFICA

Mentre la "soddisfazione della vita" rappresenta una valutazione cognitiva e globale della qualità complessiva della vita di un individuo, la "soddisfazione dominio-specifica" si riferisce al grado in cui un individuo è soddisfatto nei vari ambiti salienti della propria esistenza (salute fisica e mentale**, lavoro, famiglia, relazioni sociali, tempo libero,** ed altri aspetti percepiti come essenziali).

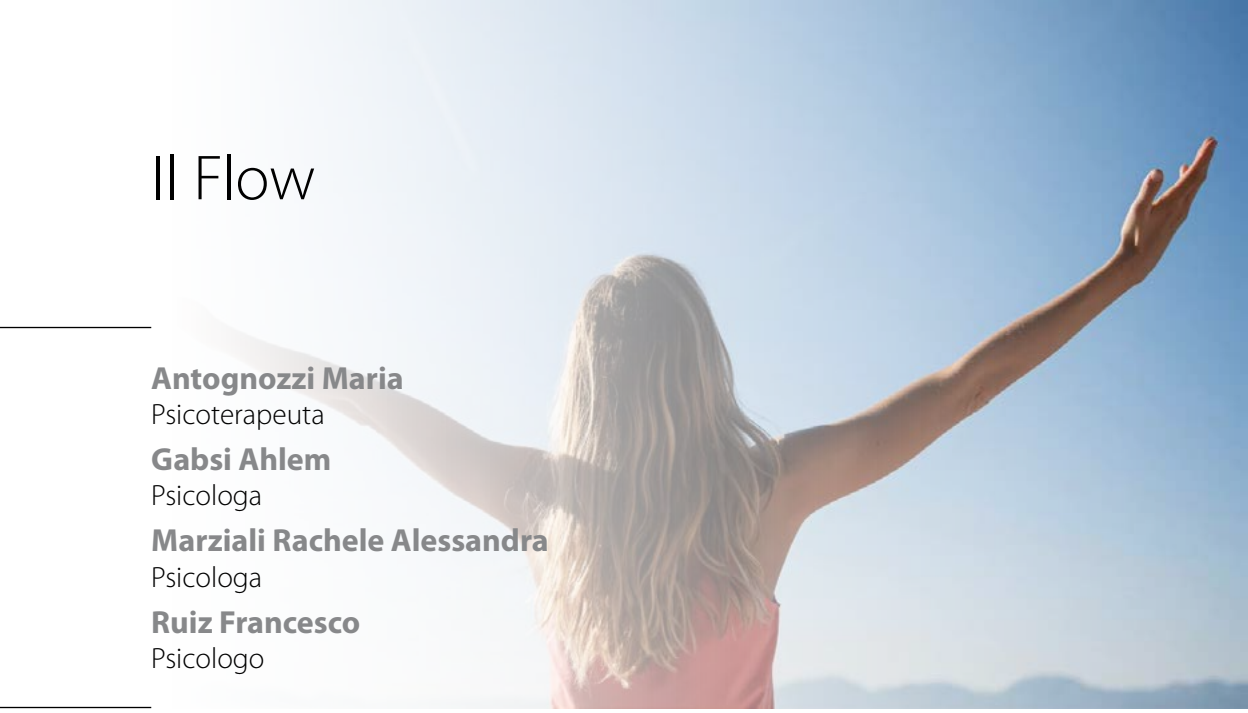
Questa valutazione dovrebbe essere associata a una stima del peso che ciascuno attribuisce ai vari domini, ed a una rilevazione delle priorità soggettive. Ad esempio, uno scarso livello di soddisfazione professionale può impattare molto poco sul benessere complessivo di un individuo che vive come prioritaria la vita romantica, e moltissimo su quello di una persona focalizzata sulla carriera.

Misurare la soddisfazione negli ambiti di vita, in riferimento alla importanza loro attribuita, ci consente di individuare con precisione le dimensioni sulle quali intervenire.

Da un punto di vista operativo, è anche importante individuare quali fattori interni (aspettative, esperienze, valori, tratti di personalità) ed esterni (circostanze di vita) incidono sul giudizio di soddisfazione, per stabilire su cosa è possibile lavorare in una direzione migliorativa, e cosa è più funzionale imparare ad accettare.

Gli studiosi indagano il rapporto tra "soddisfazione della vita" e "soddisfazione dominio-specifica" in modo bidirezionale. Per le teorie *bottom-up* la prima deriva dalla somma dei valori delle varie dimensioni: più una persona è appagata all'interno dei singoli ambiti di vita, più lo sarà in generale. Per le teorie *top-down* chi è globalmente soddisfatto della propria esistenza tende giudicare in modo positivo i vari domini. La relazione tra soddisfazione complessiva e specifica potrebbe non essere diretta ma mediata da particolari tratti di personalità, in particolare modo dal nevroticismo. Varie ricerche dimostrano che persone con tratti nevrotici, di media, tendono a giudicare il modo più negativo vari aspetti della propria esistenza. È possibile che la soddisfazione generale di vita possa essere spiegata con efficacia da un modello integrato che combini fattori sociodemografici, "soddisfazione dominio-specifica" e tratti di personalità (Malvaso & Kang, 2022).

Il Flow



Antognozzi Maria
Psicoterapeuta
Gabsi Ahlem
Psicologa
Marziali Rachele Alessandra
Psicologa
Ruiz Francesco
Psicologo

CARATTERISTICHE DEL FLOW

L'esperienza del Flow può essere considerata una forma di felicità che consiste nella *perdita parziale dell'autocoscienza* e nel *piacere intrinseco durante lo svolgimento di un'attività*, molto diverso da quello derivante dal conseguimento dei risultati. Questi, infatti, si riferiscono all'esito dell'azione, piuttosto che al processo di svolgimento, e sono spesso legati alla presenza di un feedback esterno.
Il primo a parlare e concettualizzare il concetto di Flow è stato Csikszentmihalyi (1997) che lo definì come "una completa immersione in un'esperienza".
L'autore si appassionò allo studio dello stato di Flow (Getzels & Csikszentmihalyi, 1976) e delle sue caratteristiche a partire dall'analisi dei processi creativi. Negli anni '70 notò come un artista dedito alla propria opera, e soddisfatto del risultato ottenuto, si focalizza sul lavoro con determinazione, trascurando componenti vitali come la fame, la sete, la fatica.
La ricerca e la teoria del Flow hanno quindi avuto origine dal desiderio di comprendere ed incentivare il fenomeno dell'**attività** intrinsecamente motivata, o autotelica, cioè **gratificante in sé e per sé, indipendentemente dal suo prodotto finale o da qualsiasi rinforzo esterno** derivante dall'attività.
Durante il Flow si sente che tutto è al proprio posto, anche in situazioni complesse o difficili. Al termine dell'esperienza, inoltre, si ha la sensazione di aver realizzato qualcosa di speciale e di arricchente. Questo fa apprezzare l'esperienza e ne favorisce la futura ripetizione (Csikszentmihalyi, 2002).
Lo stato di Flow non è frequente per tutti. Un sondaggio condotto su quasi 6500 soggetti ha mostrato che solo il 23% dei rispondenti lo sperimenta spesso, il 40% qualche volta, il 25% raramente e il 12% mai, o non è in grado di rispondere (Csikszentmihalyi, 1997).
Esiste una molteplicità di componenti che concorrono a creare questa condizione, definite come "**dimensioni del Flow**". Lo stato di Flow si realizza quando

l'individuo riesce a raggiungere contemporaneamente tutte, o quasi tutte, le dimensioni:

- Equilibrio tra abilità e sfida: se la sfida è troppo impegnativa ci sentiamo ansiosi, mentre se è troppo semplice ci annoiamo. In un'esperienza di Flow ci sentiamo coinvolti dalla sfida, ma non sopraffatti.
- Obiettivi chiari: in molte situazioni quotidiane ci sono diverse esigenze contraddittorie e talvolta non sappiamo esattamente su cosa concentrarci. Invece, in un'esperienza di Flow, abbiamo uno scopo ben definito e una visione nitida di cosa fare.
- Feedback immediato: il feedback diretto e immediato è costantemente presente. Quando siamo nel Flow, sappiamo che "ce la stiamo cavando bene".
- Connessione azione-consapevolezza: nella vita quotidiana, spesso pensiamo a qualcosa che è accaduto in passato o che potrebbe accadere in futuro. Viviamo quindi in altri tempi o luoghi. Ma nel Flow siamo completamente assorbiti dal compito in svolgimento.
- Concentrazione sul compito: il Flow è caratterizzato da livelli elevati di concentrazione che restringono la nostra attenzione, escludendo ogni distrazione inutile. Poiché siamo assorbiti nell'attività, siamo consapevoli solo di ciò che è rilevante per il compito e non pensiamo a ciò che non è correlato.
- Senso di controllo: esiste un senso assoluto di padronanza, ci sentiamo in grado di "fare bene".
- Perdita di autocoscienza: l'autocoscienza scompare, e possiamo non avere consapevolezza dei bisogni primari. Spesso dedichiamo molta energia mentale nel monitorare il modo in cui appariamo agli altri. In uno stato di Flow siamo troppo coinvolti nell'attività per preoccuparci di proteggere il nostro ego.
- Distorsione del tempo: il tempo rallenta o vola quando siamo completamente coinvolti nel momento.
- Esperienza autotelica: il flusso è un'attività autotelica, cioè intrinsecamente gratificante e fine a sé stessa.

Una recente review (Peifer et al., 2022) ha approfondito lo stato dell'arte della ricerca sulla tematica del Flow. Il Flow appare legato a specifici **tratti di personalità**. Persone con alti livelli di estroversione e di apertura all'esperienza tendono a presentare maggiori livelli di Flow, mentre livelli inferiori sono riportati da persone con elevato nevroticismo o introversione.

Considerando la **motivazione**, l'esperienza di Flow si associa al desiderio di persistere in un'azione, al coinvolgimento, all'orientamento all'obiettivo e al suo raggiungimento. Esiste anche una relazione positiva tra Flow e motivazione intrinseca.

Flow ed **emozioni** sono strettamente legati. Il Flow, infatti, è predetto sia dalle emozioni positive che da quelle negative e, allo stesso tempo, impatta positivamente sugli stati emotivi, favorendo i positivi. Il Flow è associato al benessere emotivo e psicologico, alla soddisfazione di vita, alla felicità e al divertimento. In particolare, dal lavoro di Landhäußer e Keller (2012), sembrerebbe che il Flow abbia un effetto diretto sulle emozioni positive e indiretto sulla soddisfazione di vita. Motivando ad affrontare e padroneggiare compiti sempre più difficili e promuovendo la crescita personale, il Flow può essere in grado di aumentare il benessere.

A **livello cognitivo** il Flow non è tanto legato alle *capacità* del soggetto, ma ai *processi*, primi tra tutti l'attenzione. Difat-

ti, l'attenzione sostenuta verso il compito è necessaria per l'esperienza di Flow e, quando questa viene ostacolata da altri stimoli, il Flow si riduce o si interrompe. Questo stato è favorito dalla flessibilità cognitiva e non è influenzato dal carico cognitivo, che anzi aiuta a ridurre i pensieri intrusivi e la ruminazione. Secondo Landhäußer & Keller (2012), l'alta concentrazione richiesta durante lo stato di Flow potrebbe permanere anche al termine dell'attività e migliorare così le capacità di concentrazione e di attenzione del soggetto. La ridotta consapevolezza legata al Flow potrebbe far sì che l'individuo conservi maggiori risorse di autoregolazione per affrontare attività successive. Si ipotizza, infine, che i soggetti, dopo l'esperienza di Flow, prestino più facilmente attenzione ai dettagli e utilizzino maggiormente strategie di elaborazione top-down.

Recenti studi lasciano supporre che lo stato di Flow possa avere un ruolo nel costruire e nel rafforzare l'**identità sociale** e l'**identità del luogo**, ovvero l'insieme di "*ricordi, concezioni, interpretazioni, idee e sentimenti relativi a specifici ambienti fisici e tipi di ambienti*" (Proshansky et al., 1983, p.60; Mao et al., 2016; Bonaiuto et al., 2016) che permette all'individuo di identificarsi e di sentire di appartenere al mondo fisico circostante. Cantare in un coro cittadino, o leggere un libro in un bar di quartiere, favoriscono sentimenti, credenze, interessi, obiettivi e valori relativi all'ambiente stesso. Le esperienze di Flow, attraverso il coinvolgimento in attività di autorealizzazione, permettono di raggiungere il "*pieno uso ed esplorazione dei talenti, delle capacità e delle potenzialità*" (Maslow, 1970, p. 50).

La **cultura** influenza il Flow, ma al tempo stesso ne viene influenzata. Infatti, da una parte indirizza l'individuo verso azioni e attività che possono in maniera minore o maggiore favorire le esperienze di Flow, dall'altra parte viene definita anche dalle azioni e dai processi decisionali messi in atto dalle persone durante il Flow (Peifer et al., 2022).

Il Flow è un'esperienza universale, ma presenta differenze interculturali. Infatti, gli studi suggeriscono che il Flow viene vissuto con una maggiore frequenza e intensità nelle società occidentali rispetto a quelle non occidentali. Tuttavia, le persone occidentali tendono ad avere una propensione minore a sperimentare il Flow in attività sociali significative.

Lo stato di Flow ha un impatto positivo sulla **performance** in diversi ambiti di vita (lavoro, attività fisica, scuola), predice il successo accademico e favorisce la pratica, l'apprendimento, il coinvolgimento in un compito e una maggiore creatività. La struttura multidimensionale del costrutto di Flow, se applicata all'interno di un **setting aziendale**, presuppone che per raggiungere uno stato di funzionamento ottimale l'individuo abbia bisogno di compiti sfidanti, obiettivi chiari,



realistici e di feedback adeguati. Utilizzando strumenti di valutazione come la *Flow State Scale*, che misura il livello di *engagement* dei propri collaboratori, è possibile progettare una formazione aziendale diretta a questi specifici ele-

menti. Lo stato di Flow ha un forte impatto sul benessere lavorativo e sulla performance individuale. Anche se è difficile misurare direttamente l'influenza sulla produttività lavorativa e sui profitti aziendali, è ipotizzabile che gli individui che raggiungono lo stato di Flow siano mediamente più dediti al lavoro e meno propensi a lasciare l'azienda (Csikszentmihalyi, 2004). Nello stato di Flow il livello di stress si riduce, aumentano la concentrazione sull'attività svolta, il coinvolgimento lavorativo e la soddisfazione personale. Quando una persona è immersa nell'attività che sta svolgendo, viene motivata dal piacere intrinseco della prestazione e desidera svolgerla al meglio delle sue possibilità.

Anche la tecnologia può fornire stimoli importanti (Riva, 2012; Riva et al., 2012). L'impiego delle nuove tecnologie è associato allo stato di Flow: videogiochi (Sherry, 2004), internet (Chen et al., 2000), social network (Mauri et al., 2011) o *serious game* (McGonigal, 2011). L'utilizzo di applicazioni interattive di natura ludica, finalizzate a guidare l'utente in una progressiva acquisizione di competenze e conoscenze, sono concretamente spendibili nella realtà lavorativa (Anolli & Mantovani, 2011; Bergeron, 2006) e possono rappresentare un'importante risorsa competitiva, specie nella promozione di percorsi di empowerment individuali e collettivi (Szulanski, 2000).

Infine, tra le numerose aree che interessano il Flow c'è quella **sportiva**. D'altro canto, lo sport e l'attività fisica sono tra le attività che maggiormente predispongono all'ingresso in questa dimensione (Csikszentmihalyi, 1990; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). Il concetto di Flow è stato introdotto nell'ambito sportivo a partire dagli anni '70 e consiste nel raggiungimento di uno stato mentale positivo e di un livello ottimale di attivazione psicofisiologica.

Uno studio-intervento, basato sul modello integrato ricerca-formazione-counseling, nella cornice della Psicologia positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), è stato rivolto al settore professionistico della Federazione Italiana Golf negli anni 2002-2004. Il progetto intendeva favorire una crescita globale, non solo agonistica, dei giocatori, promuovendo parallelamente lo studio degli aspetti propriamente psicologici nel golf di alto livello, e delle tecniche di preparazione mentale ad essi relative. La ricerca si è prevalentemente orientata sull'approfondimento dei rapporti tra Flow, peak performance (prestazione eccellente) e variabili di personalità. I dati hanno evidenziato nel campione di golfisti punteggi elevati nel vissuto di Flow per l'esperienza autotelica, correlazioni significative tra una positiva affermazione di sé, equilibrio sfida-abilità e presenza di mete chiare, associazioni tra la capacità di impegnarsi in modo assiduo e perdita di autoconsapevolezza, concordanza tra il livello di attivazione e il tempo di reazione, e corrispondenza tra la velocità nei compiti di reazione semplice e feedback immediati. Uno degli aspetti sui quali si è maggiormente lavorato in questo studio è la costruzione di un atteggiamento mentale positivo in fase di allenamento. Il pensiero "Non ho le sensazioni giuste, oggi non pratico" è stato riformulato in: "È una sfida per me ricercare queste sensazioni e costruire su di loro un percorso di lavoro allenante".

Questi contributi hanno voluto, dunque, evidenziare come la qualità dell'esperienza percepita e le valenze motivazionali intrinseche rappresenterebbero gli elementi propulsori dello sviluppo delle abilità dell'atleta (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999), che producono con-

seguentemente una ricerca di situazioni di performance caratterizzate da richieste di compito a difficoltà e complessità crescenti.

APPLICAZIONI CLINICHE

Il Flow su focalizza sui processi dell'attenzione e motivazione. Come altre forme di energia mentale, può essere usato a scopi costruttivi o distruttivi.
Gli adolescenti arrestati per atti di vandalismo o rapina spesso dichiarano di non avere altra motivazione se non l'eccitazione che provano nel rubare o negli atti antisociali. I veterani di guerra dicono di non avere mai sentito tanta energia mentale come quando erano nascosti dietro una mitragliatrice al fronte. Pertanto, non è sufficiente selezionare obiettivi "coinvolgenti".
Come si può trovare un obiettivo che ci assorba completamente, senza trascurare il benessere personale e collettivo?
L'Università di Chicago negli anni '70 ha sviluppato un metodo per lo studio del Flow: *l'Experience Sampling Method* o ESM. Consiste nella registrazione delle attività e delle esperienze nella vita quotidiana delle persone. Il campione scelto, dotato di un cercapersone e di un timer, doveva descrivere cosa stava facendo e cosa stava pensando, misurando lo stato di coscienza riportato in varie scale numeriche. Sono state raccolte 70.000 testimonianze su 2.300 persone intervistate. Utilizzando il metodo ESM si è verificato che lo stato di Flow è particolarmente presente quando si sta svolgendo un'attività come l'ascolto o l'esecuzione di un brano musicale, il giardinaggio, il lavoro e la conversazione. La maggior parte degli studi riporta che sia maggiore durante le attività lavorative che in quelle ricreative. Csikszentmihalyi e LeFevre (1989) hanno definito questo fenomeno come "paradosso del lavoro": le persone vivono più esperienze di Flow durante il lavoro che nel tempo libero, sebbene i compiti professionali siano generalmente ritenuti non piacevoli. Tale risultato può essere spiegato considerando che nel lavoro sono spesso presenti aspetti specifici che favoriscono il Flow: feedback, obiettivi chiari, compiti creativi e attribuzione di significato. I risultati suggeriscono che la condizione di Flow si verifica molto raramente quando si assiste all'esecuzione di attività passive, ad esempio guardare la TV.
Per quanto riguarda l'importanza dell'interazione sociale, questa è poco prevedibile e può essere molto sfidante, quindi particolarmente adatta ad indurre il Flow. Il fattore attivante nell'interazione sociale è verosimilmente rappresentato dalle richieste ambientali, che innalzano l'attenzione.
Per imparare a controllare l'attenzione servirà qualsiasi disciplina o abilità che si possa padroneggiare da soli: meditazione, preghiera, o esercizio fisico, l'importante è restare immersi nell'attività fine a se stessa e focalizzarsi sul controllo dell'attenzione, piuttosto che su altri tipi di risultato. È anche possibile allenarsi ad essere presenti e vigili mentre si eseguono le routine quotidiane. Ogni giorno dovrebbe essere trasferita un po' di energia psichica dai compiti che non ci piacciono a quelli che piacciono, e dal tempo libero passivo a quello attivo. Può anche essere utile utilizzare un diario dove appuntare le preferenze delle attività e la loro frequenza di svolgimento, per acquisire maggiore consapevolezza di come impieghiamo il nostro tempo e monitorare quanta parte dedichiamo alle attività in grado di attivare il Flow.

Gli obiettivi

Elena Gregori
Psicologa

L'importanza degli obiettivi in relazione alla felicità è ampiamente riconosciuta nel panorama scientifico.
In particolare, nelle teorie di matrice eudaimonica, ad esempio per la Teoria dell'Autodeterminazione, gli obiettivi rappresentano elementi cruciali per organizzare la propria esperienza nel corso della vita (Kegan, 1994) e nel processo di autorealizzazione (Maslow, 1943). Per contro, il venir meno di obiettivi significativi influenza negativamente il benessere soggettivo (Sirgy, 2012).
Porsi degli obiettivi ed attivarsi nel perseguirli può comportare vantaggi in quanto contribuisce a:

- sviluppare strategie di coping adattative, intese come la capacità di far fronte adeguatamente a problemi o eventi spiacevoli (Sheldon e Lubornik 2009);
- accrescere le abilità e le potenzialità individuali (Cantor e Sanderson, 1999);
- promuovere senso di efficacia e autostima (Baumeister e Vohs, 2002);
- fornire struttura, motivazione e significato ai propri comportamenti, nonché consapevolezza delle continue opportunità di cambiamento.

I risultati in termini di benessere, però, possono variare in base alle caratteristiche degli obiettivi, a quelle della persona che li detiene, ai tempi di realizzazione e ad altre variabili.
Inoltre, quanto più gli obiettivi sono in linea con il proprio sistema valoriale e culturale, tanto più il loro raggiungimento contribuisce alla soddisfazione di vita (Lepper, 1996; Oishi et al. 1999).
Cantor e Sanderson (1999) evidenziano che gli obiettivi che influenzano positivamente il benessere soggettivo sono quelli raggiungibili attraverso le risorse a nostra disposizione, di tipo:

- personale (come la salute, le competenze e i tratti di personalità);
- sociale (tra cui la rete sociale e il supporto da parte di altri);
- materiale (come il denaro, lo status sociale e il potere).

In particolare, le persone che formulano obiettivi coerenti con le risorse a disposizione hanno maggiore probabilità di raggiungere le mete prefissate e, quindi, di sperimentare affettività positiva.
Infine, anche i progressi verso il raggiungimento degli obiettivi significativi genera felicità. La loro realizzazione induce affettività positiva, soprattutto quando vengono conseguiti rapidamente (Craver e Scheier, 1990). Klug e Maier (2015), nella loro meta-analisi su 85 studi, hanno rilevato che l'associazione tra il perseguimento dell'obiettivo ed il benessere è più forte in quei soggetti che si concentrano maggiormente sul progresso piuttosto che sul completamento. Per tale motivo, risulte-

rebbe più utile incoraggiare le persone a concentrarsi sul processo di raggiungimento e a sviluppare consapevolezza dei cambiamenti in corso, piuttosto che focalizzarsi esclusivamente sul risultato.

OBIETTIVI E MOTIVAZIONE

Una parte considerevole delle ricerche si è occupata di come la motivazione sottostante un obiettivo influisce sulle prestazioni e sul benessere psicologico che ne consegue.

Kasser e colleghi (2001) distinguono tra obiettivi intrinseci ed obiettivi estrinseci, in linea con la Teoria dell'Autodeterminazione di Deci e Ryan (2000, 2002). In base ad essa gli esseri umani sono organismi attivi, intrinsecamente orientati alla crescita e naturalmente portati a svolgere attività che possano soddisfare i loro bisogni psicologici fondamentali (competenza, socialità e autonomia).

La motivazione estrinseca è basata sulla ricompensa esterna o sull'evitamento di una conseguenza negativa.



In questo caso, la persistenza nel compito è limitata al raggiungimento della ricompensa, dopodiché spesso l'interesse decade. Gli obiettivi estrinseci riguardano attività influenzate o determinate principalmente dal contesto, che ne orienta la selezione e che determina la misura del successo (ad esempio, popolarità, ricchezza economica, riconoscimento sociale, obiettivi di studio e di carriera).

La motivazione intrinseca, invece, riguarda "la propensione innata e naturale a perseguire i propri interessi e ad esercitare le proprie capacità" (Deci e Ryan, 1985, p. 43). Gli obiettivi intrinseci sono scelti autonomamente e appaganti di per sé, in quanto mirano alla soddisfazione di bisogni psicologici fondamentali. Ineriscono attività in cui la ricompensa è l'attività stessa, e favoriscono crescita personale, salute fisica, relazioni soddisfacenti e sostegno della comunità (Kasser & Ryan, 1996). Kasser e colleghi (2001) hanno mostrato come gli obiettivi di natura intrinseca sono connessi ad un livello più elevato di affettività positiva e contribuiscono maggiormente al benessere eudaimonico rispetto agli obiettivi estrinseci. Tendono anche ad essere più significativi e contribuiscono a un maggiore benessere (Emmons, 1991; Ryan & Deci, 2000; Sheldon et al., 2004). Le persone intrinsecamente motivate, inoltre, sono mediamente più impegnate nel compito, più resistenti di fronte agli ostacoli e più innovative quando si richiedono soluzioni nuove ai problemi.

In generale, gli obiettivi intrinseci sono spinti da motivazioni intrinseche e gli obiettivi estrinseci da motivazioni estrinseche, cioè, legate a pressioni esterne. Ma non sempre è così.

La ricerca ha mostrato che obiettivi e motivazioni, seppur correlati, contribuiscono in maniera indipendente al benessere

(Deci & Ryan 2000, 2002; Kasser et al. 2001; Schmuck & Sheldon, 2001). Sono possibili varie combinazioni tra obiettivi e motivazioni, per cui gli obiettivi estrinseci possono essere accompagnati da motivazioni intrinseche e viceversa. Infatti, gli obiettivi sono focalizzati su un determinato risultato, che può essere identico in diverse persone (ad es., il conseguimento di una laurea) ma motivato da ragioni diverse. Non è tanto il contenuto dell'obiettivo quanto la motivazione che fa la differenza.

Una motivazione intrinseca può decadere in presenza di una scadenza e di controllo esterno. Deci e Ryan (2000) spiegano questo effetto come risultato di un cambiamento del locus di causalità, inteso come percezione dell'origine del comportamento e del grado di libertà del proprio agire. Secondo questi studiosi, i tipi di motivazione possono essere rappresentati come un continuum dell'autodeterminazione. Da un lato esiste l'amotivazione, caratterizzata dalla mancanza di intenzioni e controllo rispetto ai risultati previsti, dall'altro la motivazione intrinseca, che corrisponde all'auto-regolazione. Tra questi due poli estremi si collocano comportamenti motivati estrinsecamente ma guidati da diversi stili di regolazione: esterna, introiettata, identificata e integrata.

Nel caso della **motivazione estrinseca a regolazione esterna** il comportamento è completamente causato e controllato dall'esterno. Ad esempio, possiamo immaginare una persona che scelga una facoltà universitaria sulla base di fattori situazionali, quali la vicinanza delle sedi alla propria residenza, oppure le aspettative dei genitori, che desiderano offrire continuità allo studio di famiglia. Questo individuo non ha un suo progetto da far valere in alternativa, né l'energia per difenderlo qualora esistesse. Pertanto, facilmente si adegua alle pressioni, con il rischio di abbandonare gli studi alle prime difficoltà.

Nel caso della **regolazione introiettata** l'individuo, pur non accettandola come propria, ne ha internalizzato la regolazione del comportamento. Ad esempio, il nostro studente immaginario potrebbe rendersi conto di avere altre opzioni, ma rinvia nel tempo le decisioni importanti al riguardo e si adegua, mantenendo il suo status di allievo che segue le lezioni e sostiene regolarmente gli esami.

Si parla invece di **regolazione identificata** quando la persona accetta e considera importante l'azione richiesta. La persona, tutto sommato, non rileva contraddizioni tra l'obiettivo ed altri aspetti della sua vita, pertanto si adatta a perseguirlo, ritenendolo importante per un suo eventuale posizionamento di carriera o riconoscimento sociale.

Solamente nella **regolazione integrata** vi è completa assimilazione interna del comportamento che, pur inizialmente indotto e regolato dall'esterno, diventa parte del proprio sistema valoriale. Sempre riferendoci all'esempio dello studente universitario, nel tempo può aver maturato interesse per le materie studiate e per le competenze professionali acquisibili, anche con ulteriori approfondimenti e specializzazioni. Ora sente come proprio l'obiettivo da raggiungere, poiché congruente con gli altri obiettivi e scopi personali.

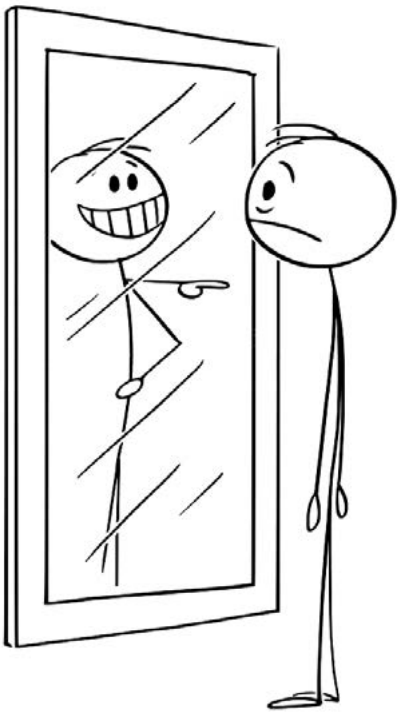
Si comprende bene, dunque, come il perseguimento degli obiettivi sia un processo continuo per cui, in ogni storia personale, lo stato di regolazione motivazionale di ogni obiettivo dovrebbe essere considerato nello specifico momento del suo iter.

Anche con questa chiave di lettura possono essere compresi risultati di abbandono o di successo in campo scolastico, lavorativo o sociale.

TIPI DI OBIETTIVI

Tipi diversi di obiettivi influenzano diversamente il benessere. La considerazione che il benessere può variare a seconda del tipo di obiettivo risulta evidente in molteplici ricerche dove la loro diversa categorizzazione viene esplicitata e messa in relazione ad altre variabili.
Nell'esperimento longitudinale di Sheldon, Lyuborwisky ed altri (2009), gli obiettivi chiaramente legati alla soddisfazione dei singoli bisogni psicologici fondamentali, indicati dalla Teoria dell'Autodeterminazione (autonomia, competenza e relazionalità), sono stati messi a confronto con obiettivi di miglioramento di circostanze di vita (casa, automobile o acquisto di altri beni materiali, guadagni in denaro ecc.) in 4 distinti gruppi sperimentali: 3 di "attività rilevanti per i bisogni" e uno "di circostanze" migliorative.
I partecipanti sono stati assegnati casualmente a uno dei 4 gruppi e impegnati nell'esperimento per 6 mesi. Sono state predisposte tre valutazioni di follow-up a distanza di due mesi ciascuna per esaminare il mantenimento o l'erosione nel tempo dei guadagni iniziali.
I risultati confermano le ipotesi iniziali secondo le quali perseguire e raggiungere obiettivi consistenti in attività rilevanti per i bisogni produce maggiore benessere rispetto ad obiettivi di miglioramento di circostanze di vita. In quest'ultimo caso gli effetti sul benessere sarebbero meno duraturi (probabilmente a causa del processo di adattamento edonico), mentre per gli obiettivi del primo tipo l'incremento di benessere è più duraturo, ma solo se l'individuo continua ad impegnarsi e ad ottenere buoni risultati.
In pratica "Diventare più felici richiede sia una volontà che un modo corretti" (Lyubomirsky et al., 2009). Lo studio di Sheldon ha anche messo in luce l'importanza dell'atteggiamento iniziale della persona riguardo alla possibilità di diventare una persona più felice: quest'atteggiamento influirebbe sulla possibilità di ottenere cambiamenti duraturi del proprio benessere indipendentemente dal tipo di obiettivo che persegue.
La letteratura scientifica distingue ulteriori tipi di obiettivi, per confrontarne gli esiti.
Risultati di ricerca indicano che gli obiettivi altruistici favoriscono un maggiore benessere rispetto agli obiettivi individualistici (Kasser, 2016; Jkrause & Hayward 2014; Myers, 2008).
In una revisione della letteratura, Kasser (2016) ha rilevato che gli obiettivi materialistici sono correlati a una maggiore solitudine e a problemi interpersonali. Al contrario coloro che hanno avuto comportamenti altruistici nei confronti della famiglia e degli amici hanno riportato un maggiore benessere.
Uno studio di Martinez, Mc. Gath e Williams (2019) esamina la misura dell'impatto degli obiettivi sul benessere attraverso i 5 elementi del modello Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment/Achievement (PERMA; Seligman, 2011).
Ai partecipanti, distinti in due diversi gruppi di età (giovani adulti dai 18 ai 25 anni e adulti oltre i 26 anni), è stato chiesto di fissare un obiettivo specifico per migliorare il loro benessere fisico, mentale, relazionale, spirituale e personale per un periodo di 6 settimane.
Gli obiettivi espressi sono stati classificati in diverse categorie e quindi codificati come obiettivi individualistici o altruistici. Vengono considerati obiettivi individualistici quelli mirati a soddisfare desideri materialistici o che presentano una spinta competitiva. Sono perlopiù obiettivi estrinseci (ad esempio, istruzione, carrie-

ra, successo finanziario) o che prefigurano risultati individuali (ad es. migliorare il proprio aspetto fisico, la salute, lo stile di vita, la gestione del tempo, oppure apprendere una nuova abilità, un hobby o praticarne uno vecchio).
Obiettivi altruistici sono invece definiti come obiettivi intrinseci (ad esempio, auto-accettazione, affiliazione) ed includono attività come riparare una relazione o mantenere l'intimità, formare nuove relazioni, migliorare la propria spiritualità e fare volontariato all'interno della comunità.
I risultati dello studio di Martinez, completi delle analisi qualitative su quanto riportato dai partecipanti nel corso delle 6 settimane di sperimentazione, hanno consentito di evidenziare l'importanza di utilizzare un modello multidimensionale di benessere che varia nel tempo in relazione agli obiettivi e alle aspirazioni che si sviluppano nel corso dell'età.
Dalle conclusioni tratte dagli stessi autori, tenendo conto delle interazioni "tipo di obiettivo-fascia di età", provengono alcuni suggerimenti.
I giovani adulti potrebbero trarre vantaggio dal concentrarsi su obiettivi altruistici per migliorare le emozioni e le relazioni positive mentre perseguono obiettivi futuri, come l'istruzione, la carriera, il matrimonio e la famiglia.
Gli adulti di media età potrebbero invece trarre vantaggio dal concentrarsi maggiormente su obiettivi individualistici per aumentare la felicità, mentre si destreggiano tra molteplici esigenze e aspettative, come carriera, figli e genitori anziani. Tuttavia, anche gli adulti possono ricevere i benefici reciproci di un maggiore sostegno relazionale nella loro vita.
Sono comunque necessarie ulteriori ricerche per esaminare la misura in cui i diversi tipi di obiettivi influenzano i vari domini del benessere nelle diverse fasi dell'età adulta.



Headey (2008) ha utilizzato categorizzazioni simili per esaminare il benessere soggettivo in relazione agli obiettivi, distinguendoli tra obiettivi *a somma zero* e *a somma diversa da zero*.
Gli obiettivi *a somma zero* sono stati definiti come di tipo economico, competitivo e materialistico, e di solito implicavano il guadagno di una persona a spese di un'altra; invece gli *obiettivi a somma diversa da zero* erano relazionali, familiari, altruistici.
È emerso che coloro che hanno sviluppato quest'ultimo tipo di obiettivi riportavano una maggiore soddisfazione di vita rispetto a quelli che avevano *obiettivi a somma zero*.

FORMULAZIONE DEGLI OBIETTIVI

La realizzazione di un obiettivo generalmente dipende da una serie di fattori in interazione tra loro, fattori che vanno te-

nuti presenti nel momento in cui viene formulato, poiché influiscono sulla possibilità di riuscita e sul benessere che ne può conseguire.

Molteplici sono le indicazioni su come definire un obiettivo, tuttavia c'è un certo accordo nell'individuare alcuni criteri specifici. Un obiettivo, oltre ad essere sostenuto dai giusti *perché*, ha maggiori possibilità di essere raggiunto quando:

- viene esplicitato in termini positivi (utili a rappresentare ciò che effettivamente si vuole raggiungere, piuttosto che ciò che si desidera evitare o eliminare);
- risulta essere specifico, osservabile e verificabile concretamente. In pratica, misurabile e temporalmente definito, con un inizio, una fine e tappe intermedie, possibilmente quantificabili;
- si pone come realistico, cioè raggiungibile in base alle risorse, interne ed esterne, necessarie per realizzarlo;
- viene acquisito e mantenuto sotto la propria responsabilità: ognuno ha il controllo solo del proprio comportamento, anche se può influenzare le altre persone;
- non danneggia l'equilibrio dell'individuo come tale, né il sistema delle sue relazioni con il gruppo di appartenenza e l'ambiente circostante.

Inoltre, è stato provato che definire un obiettivo in termini di *attività da svolgere* piuttosto che in termini di *stati da raggiungere* ha maggiori possibilità di incrementare stabilmente il livello di felicità, generando un flusso costante di nuove esperienze positive (Sheldon & Lyubomirsky, 2004, 2006, 2009).

Una corretta formulazione dell'obiettivo comporta un esame attento delle sue condizioni di fattibilità, facilita la pianificazione adeguata delle azioni da mettere in atto ed anche il fronteggiamento dei possibili ostacoli e fallimenti.

Una strategia stringente per mettere in relazione obiettivi, risultati desiderati e possibili ostacoli è nota come metodo Wish, Outocome, Obstacle e Plan (WOOP; https://woopmylife.org/it/home). L'acronimo WOOP sintetizza i 4 step in sequenza ai quali l'obiettivo viene sottoposto. Il punto cruciale consiste nel focalizzare in anticipo gli ostacoli, interni ed esterni, che si pensa possano impedirne la realizzazione. Secondo l'ideatrice, infatti, il solo pensiero positivo non sarebbe sufficiente a raggiungere i propri obiettivi, mentre il confronto diretto con le condizioni che possono ostacolare il loro raggiungimento porta ad avere maggiore consapevolezza delle possibili difficoltà e ad individuare strategie efficaci per superale.

Lo sviluppo degli obiettivi è dunque un processo dinamico, in quanto non solo vengono perseguiti e raggiunti, ma possono essere sospesi, modificati o abbandonati (Elliot & Church, 1997; Emmons, 1986; Klug & Maier, 2015).

Saper individuare e perseguire obiettivi adeguati al proprio sistema di valori, ai propri tratti, all'ambiente e alle risorse a disposizione rientra tra le competenze da mettere in gioco per orientare con successo la propria storia personale, formativa, lavorativa ed esistenziale, anche nelle fasi di cambiamento della vita.

Nell'ottica di empowerment personale, organizzativo e di comunità, sono queste tra le competenze da far maturare e da rinforzare negli individui, per rendere le loro scelte maggiormente autonome e consapevoli. Tali elementi possono risultare cruciali soprattutto di fronte alle inevitabili situazioni di transizione, che talora presentano eventi critici imprevisti quali l'insuccesso formativo, l'abbandono scolastico, lo stato di disoccupazione, o qualsiasi altro accadimento stressante o portatore di disagio.

Appendice A

Strumenti di misurazione della felicità

Le Scale sono estratte dal sito http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/ e protette da copyright, ma ricercatori e professionisti possono utilizzarle senza autorizzazione o addebito purché si dia credito agli autori.

Satisfaction With Life Scale (SWLS)

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). *The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.

Sotto sono riportate 5 affermazioni con le quali Lei potrebbe essere d'accordo o in disaccordo. Usando la scala da 1 a 7 seguente, indichi il Suo grado di accordo con ogni affermazione (quanto è d'accordo con ogni affermazione).

1	Completamente d'accordo
2	D'accordo
3	Lievemente d'accordo
4	Né d'accordo né in disaccordo
5	Lievemente in disaccordo
6	In disaccordo
7	Completamente in disaccordo

1. Per la maggior parte la mia vita si avvicina al mio ideale.
2. Le mie condizioni di vita sono eccellenti.
3. Sono soddisfatto della mia vita.
4. Fino ad ora ho ottenuto le cose importanti che voglio nella vita.
5. Se potessi vivere la mia vita di nuovo, non cambierei quasi nulla.

Scale of Positive and Negative Experience (SPANE)

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi. D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research,* 39, 247-266. © Copyright by Ed Diener and Robert Biswas-Diener, January 2009. Traduzione di Laura Giuntoli

Pensi a cosa ha fatto e ha provato durante le ultime quattro settimane. Poi riporti quanto spesso ha provato ognuno dei seguenti sentimenti, utilizzando la seguente scala:

1	Molto raramente
2	Raramente
3	A volte
4	Spesso
5	Molto spesso o sempre

Nelle ultime quattro settimane il mio stato d'animo è stato...	Molto raramente o mai 1	Raramente 2	A volte 3	Spesso 4	Molto spesso o sempre 5
positivo	❑	❑	❑	❑	❑
negativo	❑	❑	❑	❑	❑
buono	❑	❑	❑	❑	❑
cattivo	❑	❑	❑	❑	❑
piacevole	❑	❑	❑	❑	❑
spiacevole	❑	❑	❑	❑	❑
felice	❑	❑	❑	❑	❑
triste	❑	❑	❑	❑	❑
impaurito	❑	❑	❑	❑	❑
gioioso	❑	❑	❑	❑	❑
arrabbiato	❑	❑	❑	❑	❑
soddisfatto	❑	❑	❑	❑	❑

Flourishing Scale (FS)

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research,* 39, 247-266.

Di seguito sono riportate otto affermazioni con le quali puoi essere d'accordo o in disaccordo. Utilizzando la seguente scala da 1 a 7, indica con una crocetta il tuo grado di accordo con ogni affermazione.

7	Molto d'accordo
6	D'accordo
5	Un po' d'accordo
4	Né d'accordo né in disaccordo
3	Un po' in disaccordo
2	In disaccordo
1	Molto in disaccordo

Ti ricordiamo che non ci sono risposte giuste o sbagliate, per questo ti chiediamo di rispondere in modo libero e sincero.

	Molto d'accordo 7	D'accordo 6	Un po' d'accordo 5	Né in accordo né in disaccordo 4	Un po' in disaccordo 3	In disaccordo 2	Molto in disaccordo 1
Conduco una vita ricca di obiettivi e di significato	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Le mie relazioni sociali mi supportano e sono gratificanti	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Sono coinvolto e interessato nelle mie attività quotidiane	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Contribuisco attivamente alla felicità e al benessere degli altri	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Sono competente e capace nelle attività che ritengo importanti	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Sono una brava persona e vivo una buona vita	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Sono ottimista riguardo al mio futuro.	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑
Le persone mi rispettano	❑	❑	❑	❑	❑	❑	❑

Appendice B
Festival della felicità (edizioni 2023–2024)

Usa i risultati della ricerca psicologica per essere più felice



Laura Piccinini
Psicologa e psicoterapeuta
Coordinatrice del GdL Scienza e Felicità

INTRODUZIONE

Il festival, organizzato dall'Ordine Psicologi delle Marche il 22 Aprile 2023 a Senigallia (AN) ed il 4 maggio 2024 ad Ancona, aveva i seguenti obiettivi:

- Diffondere negli individui consapevolezza circa le diverse concettualizzazioni della "felicità", affinché identifichino elementi del benessere specifici sui quali intervenire;
- Divulgare strategie utili per la regolazione del livello emozionale e per il potenziamento della soddisfazione e del senso di vita;
- Aumentare il livello di interesse dei colleghi sui temi della soddisfazione e del significato, proponendo concettualizzazioni e strumenti che possono essere utilizzati anche da psicologi non psicoterapeuti;
- Sviluppare una cultura all'interno della quale lo psicologo svolga un ruolo chiave, non solo in ambito psicopatologico ("*Non voglio più stare male*"), ma in un senso più generale legato al benessere ("*Desidero vivere una vita più coinvolgente, soddisfacente e significativa*");
- Promuovere una cultura della felicità che si fondi primariamente su basi scientifiche.

Infatti, gli argomenti legati alla crescita personale e al benessere sono principalmente trattati da non psicologi, che propongono interventi spesso privi di riscontro empirico, potenzialmente inefficaci o dannosi.

Il percorso di apprendimento/sperimentazione è stato articolato in 5 stand o punti tematici:

1) Introduzione alla Felicità (stand d'ingresso)
2) Mentalità di crescita
3) Valori
4) Obiettivi
5) Flow

Il festival si è rivolto a tutta la cittadinanza, che ha potuto partecipare gratuitamente alle attività proposte.

Tali attività sono state realizzate dagli psicologi e dagli psicoterapeuti appartenenti al *Gruppo di Lavoro Scienza e Felicità*: Antognozzi Maria, Emiliani Michela, Esposito

Maria Rosa, Gabsi Ahlem, Godi Sabina, Gregori Elena, Marziali Rachele Alessandra, Menichelli Daiana, Ruiz Francesco, Sabbatini Federico. Il team è coordinato dalla Dr.ssa Laura Piccinini, promotrice del Gruppo di Lavoro e ideatrice del Training "Scienza e Felicità" (www.laurapiccinini.it).
Il Festival si è articolato in una serie di attività organizzate in moduli distinti (5 stand), utilizzando strumenti specifici sulla base dei differenti contenuti.
I modelli teorici e di intervento sono ampiamente presenti all'interno della letteratura scientifica moderna e prevalentemente legati all'ambito della Psicologia Positiva, della Acceptance and Commitment Therapy e della psicoterapia a indirizzo Cognitivo-Comportamentale.

DESCRIZIONE DEGLI STAND

1) STAND D'INGRESSO

Dedicato a fornire informazioni generali relative al costrutto psicologico della "felicità" ed illustrare il percorso consigliato tra i vari stand.

2) STAND MENTALITÀ DI CRESCITA

- Differenze tra Mentalità di crescita e Mentalità statica (cartelloni e slides)
- Applicare la Mentalità di crescita nei vari ambiti di vita (cartelloni e slides)
- Test "Mentalità di crescita"
- "Uscire dalla comfort zone" (esercizio scritto)

3) STAND VALORI

- Differenze tra valori e obiettivi (cartelloni e slides)
- "Il valore dei valori": sulla base dei valori applicati, a parità di obiettivo raggiunto, si ottengono diversi livelli di "felicità" (cartelloni e slides)
- Identificazione dei valori individuali: compilazione supervisionata questionario "Selezione punti di forza e qualità personali desiderate" (esercizio scritto)

4) STAND OBIETTIVI

- "Obiettivo ben trovato", "Obiettivo ben formato", "Obiettivo ben agito" (cartelloni e slides)
- "La ruota della vita", "Io e i miei obiettivi", "Il mio obiettivo attuale" (esercizi scritti: formulazione di un proprio obiettivo sulla base delle strategie che lo rendono più raggiungibile; verifica dell'adeguatezza dell'obiettivo sulla base del sistema di valori

5) STAND FLOW

- Cos'è e come si raggiunge lo stato di Flow (bilanciamento tra challenge e skills; cartelloni e slides)
- Scopri il Flow nella vita quotidiana (cartelloni e slides)
- Compilazione supervisionata di 10 item del Questionario *Dispositional Flow Scale*
- Trova il Flow: scegliere tra vari giochi/attività per raggiungere lo stato di Flow

Percorso stand suggerito "festival della felicita'!



Esempio infografica
(estratto dallo stand "obiettivi")



gli OBIETTIVI
non sono tutti uguali!

Un obiettivo ha maggiore possibilità di essere raggiunto e di produrre autentica soddisfazione se presenta alcune caratteristiche che lo rendono…

BEN FONDATO, BEN FORMATO e BEN AGITO

OBIETTIVO BEN FONDATO
Ha solide premesse: è scelto in sintonia con la persona che desideriamo essere

OBIETTIVO BEN FORMATO
È correttamente formulato: implica un esame attento delle sue condizioni di fattibilità e una adeguata pianificazione

OBIETTIVO BEN AGITO
Vissuto come percorso di crescita: l'importante è muovere il primo passo nella pratica

Ricerche scientifiche hanno mostrato che le persone che si prefiggono obiettivi sono più felici e soddisfatte di chi non ne ha.

Mentre ci impegniamo nel raggiungere gli obiettivi, possiamo incontrare momenti di stanchezza. Piuttosto che abbandonarli, correggiamo "il tiro" e, con gentilezza, ripartiamo.

Gli obiettivi formulati in questo modo sono **meno soggetti a rischio abbandono.**

Notare il progresso nella direzione dell'obiettivo e/o raggiungerlo è associato a un **incremento del benessere** perché:
- soddisfa bisogni psicologici innati legati all'autorealizzazione
- sostiene la motivazione
- crea significato di vita
- incrementa la consapevolezza circa possibilità di cambiamento



GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA FELICITà

opm Ordine Psicologi Marche

Scienza e felicità
Semigalla, 22 aprile 2023

QUANDO VALUTARE SE USCIRE DALLA ZONA DI COMFORT

Prova a rispondere alle seguenti domande:

- Sei soddisfatto all'interno della tua Zona di Comfort, oppure tendi a sentirti frustrato o in gabbia?

  Se potessi magicamente cancellare ogni paura, usciresti subito dalla tua Zona di Comfort?

- Ti senti "stagnante", bloccato, perennemente annoiato o "spento"? Senti di non evolvere da troppo tempo?

Se hai risposto sì a una o più di queste domande, è il caso di valutare se e come uscire dalla tua Zona di Comfort.

PERCHÉ CI METTIAMO TANTO A USCIRE DALLA ZONA DI COMFORT ANCHE QUANDO VORREMMO?

Zona di paura

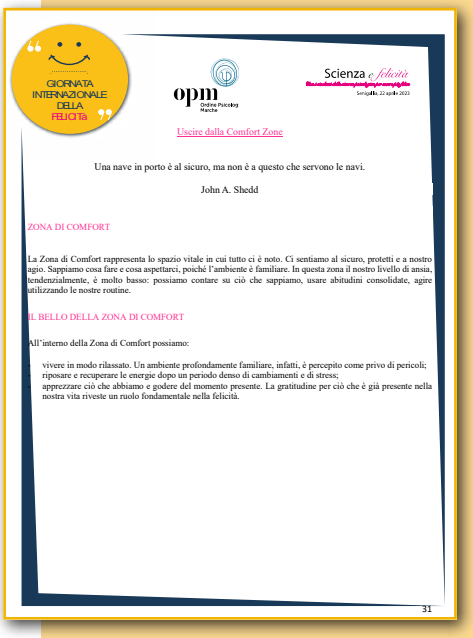
Imparare nuove abilità ed acquisire nuove competenze, che ci consentono di crescere ed evolvere, significa confrontarsi con ciò che ancora non conosciamo, il che attiva generalmente reazioni di ansia. Questa fase del percorso di apprendimento è chiamata zona della paura. Non sappiamo esattamente cosa aspettarci e il terreno è lastricato di incertezza.
Possiamo reagire a queste emozioni in modi diversi:

- NEGAZIONE: non riconosciamo la paura e cerchiamo scuse che giustifichino la nostra permanenza nella Zona di Comfort. La direzione della nostra vita è stabilita dalla **necessità di evitare l'ansia piuttosto che dai nostri desideri.**

- BUTTARSI IMPULSIVAMENTE: a volte "lanciarsi" nella zona di paura funziona e ci permette di sbloccare una situazione di stallo.
  Tempo fa, quando si voleva insegnare ai bambini a nuotare, a volte qualcuno semplicemente li "buttava" in piscina. Molti dei piccoli, spaventati, imparavano a stare a galla. Altri, **più terrorizzati che impauriti**, sviluppavano una vera e propria fobia: anche ad anni di distanza, la sola idea di avvicinarsi all'acqua avrebbe suscitato in loro forti reazioni ansiose.
  Se il livello di stress è troppo elevato, infatti, possiamo **cadere nella zona di panico**, dove le nostre emozioni negative diventano particolarmente forti, spaventanti e difficili da gestire. A questo punto tendiamo a rientrare velocemente all'interno dell'area di comfort e a restarci a tempo indeterminato.

32

Esempio attività proposte
(estratto dallo stand mentalità di crescita)



GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA FELICITà

opm Ordine Psicologi Marche

Scienza e felicità
Semigalla, 22 aprile 2023

Uscire dalla Comfort Zone

Una nave in porto è al sicuro, ma non è a questo che servono le navi.

John A. Shedd

ZONA DI COMFORT

La Zona di Comfort rappresenta lo spazio vitale in cui tutto ci è noto. Ci sentiamo al sicuro, protetti e a nostro agio. Sappiamo cosa fare e cosa aspettarci, poiché l'ambiente è familiare. In questa zona il nostro livello di ansia, tendenzialmente, è molto basso: possiamo contare su ciò che sappiamo, usare abitudini consolidate, agire utilizzando le nostre routine.

IL BELLO DELLA ZONA DI COMFORT

All'interno della Zona di Comfort possiamo:

vivere in modo rilassato. Un ambiente profondamente familiare, infatti, è percepito come privo di pericoli; riposare e recuperare le energie dopo un periodo denso di cambiamenti e di stress; apprezzare ciò che abbiamo e godere del momento presente. La gratitudine per ciò che è già presente nella nostra vita riveste un ruolo fondamentale nella felicità.

31



GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA FELICITà

opm Ordine Psicologi Marche

Scienza e felicità
Semigalla, 22 aprile 2023

SE VOGLIAMO SUPERARE CON SUCCESSO LA ZONA DELLA PAURA, SENZA ENTRARE NELLA ZONA DI PANICO, L'INTENSITÀ DELLE EMOZIONI NEGATIVE, PER QUANTO POSSIBILE, VA BILANCIATA.

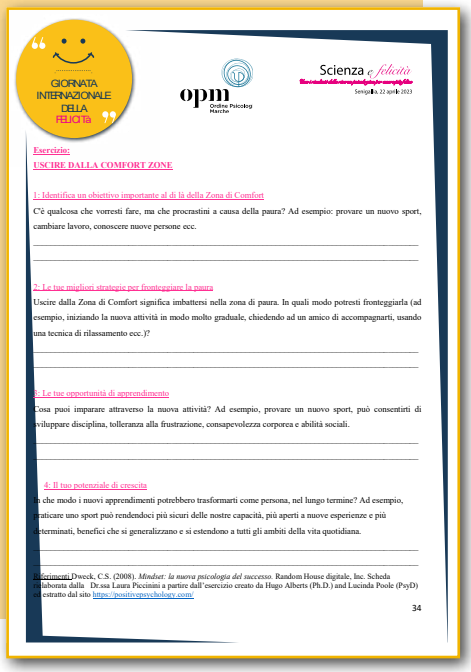
Zona di apprendimento

Se riusciamo a restare abbastanza a lungo nella zona di paura, senza tornare nella nostra area protetta, affronteremo necessariamente nuove sfide e problematiche. Queste ci consentiranno di acquisire gradualmente nuove abilità. Inizieremo a sentirci progressivamente sempre più a nostro agio ed espanderemo la Zona di Comfort.

Zona di crescita

L'insieme dei nuovi apprendimenti, nel tempo, inizia a modificare la nostra identità, aumentando autostima, senso di efficacia e significato di vita, e aiutandoci a chiarire i nostri obiettivi ed i nostri valori. **Nel tempo, diventiamo più sicuri delle nostre capacità e più soddisfatti. Accettare la zona di paura è l'unico modo di accedere alla zona di crescita.**

33


GIORNATA INTERNAZIONALE DELLA FELICITÀ

opm Ordine Psicologi Marche

Scienza e felicità

Esercizio:
USCIRE DALLA COMFORT ZONE

1: Identifica un obiettivo importante al di là della Zona di Comfort

C'è qualcosa che vorresti fare, ma che procrastini a causa della paura? Ad esempio: provare un nuovo sport, cambiare lavoro, conoscere nuove persone ecc.

2: Le tue migliori strategie per fronteggiare la paura

Uscire dalla Zona di Comfort significa imbattersi nella zona di paura. In quali modo potresti fronteggiarla (ad esempio, iniziando la nuova attività in modo molto graduale, chiedendo ad un amico di accompagnarti, usando una tecnica di rilassamento ecc.)?

3: Le tue opportunità di apprendimento

Cosa puoi imparare attraverso la nuova attività? Ad esempio, provare un nuovo sport, può consentirti di sviluppare disciplina, tolleranza alla frustrazione, consapevolezza corporea e abilità sociali.

4: Il tuo potenziale di crescita

In che modo i nuovi apprendimenti potrebbero trasformarti come persona, nel lungo termine? Ad esempio, praticare uno sport può rendendoci più sicuri delle nostre capacità, più aperti a nuove esperienze e più determinati, benefici che si generalizzano e si estendono a tutti gli ambiti della vita quotidiana.

Riferimenti Dweck, C.S. (2008). *Mindset: la nuova psicologia del successo.* Random House digitale, Inc. Scheda elaborata dalla Dr.ssa Laura Piccinini a partire dall'esercizio creato da Hugo Alberts (Ph.D.) and Lucinda Poole (PsyD) ed estratto dal sito https://positivepsychology.com/

34

Stand "Scienza e Felicità"
(versione per bambini e adolescenti)

Isabella Mazzocchi
Psicologa

INTRODUZIONE

Sabato 23 novembre 2024, in occasione della Giornata Internazionale per i Diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza, l'Ordine degli Psicologi delle Marche ha partecipato all'evento **"I Love Piazza Roma"** ad Ancona, un contesto multidisciplinare che ha integrato contributi provenienti da diverse realtà professionali e istituzionali. Durante l'iniziativa, svoltasi in Piazza Roma dalle 17:00, gli psicologi del gruppo "Scienza e Felicità", nato dall'omonimo progetto della dottoressa Laura Piccinini, hanno illustrato il costrutto della "felicità" da un punto di vista psicologico. Lo stand è stato progettato per coinvolgere i bambini, gli adolescenti e le loro famiglie. Attraverso attività interattive e materiali informativi, sono state promosse strategie pratiche per migliorare il benessere individuale, offrendo ai partecipanti spunti concreti da applicare nella vita quotidiana.

DESCRIZIONE DELLE ATTIVITÀ

1. LA RICETTA DELLA FELICITÀ

Un'attività educativa mirata a illustrare i pilastri del benessere psicologico in modo semplice e interattivo. I partecipanti erano invitati a considerare e "miscelare" gli "ingredienti" sottostanti per costruire la propria personale "ricetta di felicità":
Relazioni di qualità: rapporti interpersonali positivi;
Gentilezza: approccio empatico e non giudicante verso se stessi e gli altri;
Varietà nelle routine: introduzione sistematica di novità per contrastare l'adattamento edonico;
Coinvolgimento attivo: partecipazione ad attività che favoriscono il flow;
Gratitudine: pratica quotidiana di valorizzazione degli elementi positivi di noi stessi e della realtà.

2. CARTONCINI DELLE EMOZIONI

I partecipanti hanno selezionato cartoncini con citazioni e suggerimenti per ri-

flettere sul concetto di felicità e sulle strategie per aumentare il benessere.

3. POLAROID DELLA FELICITÀ

Un momento di condivisione e interazione attraverso fotografie istantanee, che hanno rappresentato un ricordo tangibile dell'esperienza e un simbolo del messaggio dell'evento.

4. TRASFORMAZIONE DEI DESIDERI

Gli adolescenti sono stati invitati ad esplorare i propri desideri ed a distinguere i sogni (spesso astratti) dagli obiettivi (azioni concrete e pianificabili). Sono poi stati incoraggiati a trasformare le loro aspirazioni in piani realizzabili, attraverso la **metodologia SMART.**
Gli esercizi favoriscono l'acquisizione di competenze come la capacità di pianificazione e di gestione del tempo, promuovono il senso di autoefficacia e la motivazione all'azione, ed invitano a pensare al futuro immaginando una versione migliore di sé stessi. Questo approccio pratico contribuisce inoltre a costruire una mentalità orientata alla crescita e un atteggiamento positivo verso il cambiamento.

CONCLUSIONI

L'evento ha rappresentato un'occasione significativa per diffondere i risultati delle ricerche scientifiche sul benessere soggettivo e per illustrare come queste possono orientare la ricerca individuale della felicità. Le attività interattive hanno evidenziato come interventi semplici e mirati possano contribuire a migliorare la qualità della vita. La partecipazione attiva e il riscontro positivo ricevuto confermano l'importanza di progetti educativi e formativi volti a valorizzare la salute mentale e il benessere emotivo all'interno della comunità.



ESEMPIO ATTIVITÀ PROPOSTE (SCHEDA 1 TRASFORMAZIONE DEI DESIDERI)

MI CHIAMO_____ HO_____ANNI
E DI ME POTREI DIRE CHE * _____

* riporta qualche caratteristica che ti distingue

PER IL FUTURO VORREI
avere… fare… diventare… essere…

(Completa questa frase usando liberamente le parole che credi più vicine a quel che stai pensando, Aggiungi, se puoi, anche cosa farai o faresti per realizzare quanto hai dichiarato.)

Completa questo foglio e conservalo con cura.

Ancona, sabato 23 novembre 2024

37



ESEMPIO ATTIVITA' PROPOSTE (SCHEDA 2 -TRASFORMAZIONE DEI DESIDERI)

Ciao _____! Hai scritto un sogno o un obiettivo??? ✿

Forse pensi che sogni e obiettivi siano la stessa cosa, ma in realtà, anche se collegati tra loro, sono un po' diversi. Vediamo insieme le differenze!

Sogni: I sogni sono creazioni che nascono nella nostra mente e che ci fanno felici ogni volta che ci pensiamo. Immagina di sognare di diventare un campione di calcio o un famoso musicista, o di girare il mondo o di volare tra le stelle...! I sogni non hanno limiti, si muovono tra fantasia e realtà, ci permettono di immaginare cose bellissime, anche se non sempre possibili…. Del resto, non devono per forza diventare reali!

Obiettivi: Gli obiettivi, invece, riguardano quei sogni e quei desideri che possiamo far diventare realtà, e sono rappresentati dai piccoli passi che facciamo piano piano per avvicinarci alle destinazioni che ci siamo prefigurati. A volte non basta desiderare qualcosa. Gli obiettivi sono il piano segreto per trasformare i nostri sogni in realtà!

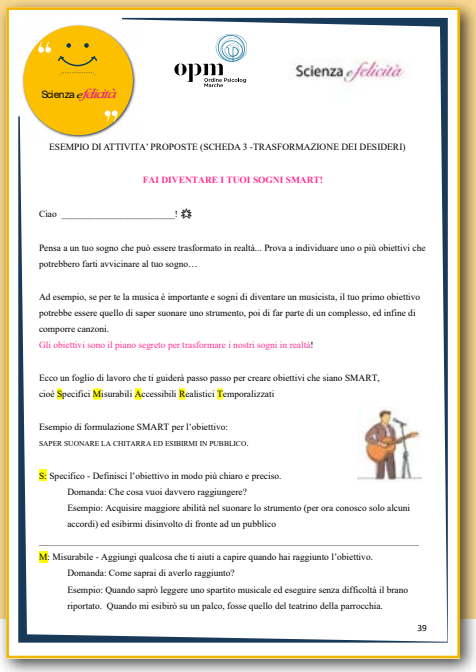
La differenza: Pensa ai sogni come a una stella lontana e brillante nel cielo, ai desideri e agli obiettivi come alla scala che costruisci per raggiungerla, un gradino alla volta.

Il punto in comune: è la direzione verso il futuro. Quando si comincia a immaginare, desiderare, progettare ci si sposta più in là del presente. Così ognuno, a suo modo, ricerca qualcosa di significativo che lo avvicini alla persona che vorrebbe essere e alla vita che vorrebbe vivere.

Ricordati sempre che ogni passo, anche piccolo, è un passo verso il tuo sogno. **Non avere paura di sognare in grande e di costruire la tua scala un gradino alla volta.**

Buona fortuna…!

38



ESEMPIO DI ATTIVITA' PROPOSTE (SCHEDA 3 -TRASFORMAZIONE DEI DESIDERI)

FAI DIVENTARE I TUOI SOGNI SMART!

Ciao _____ ! ✲

Pensa a un tuo sogno che può essere trasformato in realtà... Prova a individuare uno o più obiettivi che potrebbero farti avvicinare al tuo sogno…

Ad esempio, se per te la musica è importante e sogni di diventare un musicista, il tuo primo obiettivo potrebbe essere quello di saper suonare uno strumento, poi di far parte di un complesso, ed infine di comporre canzoni.

Gli obiettivi sono il piano segreto per trasformare i nostri sogni in realtà!

Ecco un foglio di lavoro che ti guiderà passo passo per creare obiettivi che siano SMART, cioè Specifici Misurabili Accessibili Realistici Temporalizzati

Esempio di formulazione SMART per l'obiettivo:
SAPER SUONARE LA CHITARRA ED ESIBIRMI IN PUBBLICO.

S: Specifico - Definisci l'obiettivo in modo più chiaro e preciso.
Domanda: Che cosa vuoi davvero raggiungere?
Esempio: Acquisire maggiore abilità nel suonare lo strumento (per ora conosco solo alcuni accordi) ed esibirmi disinvolto di fronte ad un pubblico

M: Misurabile - Aggiungi qualcosa che ti aiuti a capire quando hai raggiunto l'obiettivo.
Domanda: Come saprai di averlo raggiunto?
Esempio: Quando saprò leggere uno spartito musicale ed eseguire senza difficoltà il brano riportato. Quando mi esibirò su un palco, fosse quello del teatrino della parrocchia.

39

A: Accessibile - Assicurati che l'obiettivo sia alla tua portata.
Domanda: Ho il tempo e le risorse per farlo?
Esempio: Ho già la chitarra ed il denaro necessario per iscrivermi ad un corso tenuto da un maestro di musica. Mi organizzerò per riservarmi un'ora al giorno per esercitarmi a casa.

R: Realistico - L'obiettivo deve essere raggiungibile e realistico per te.
Domanda: È qualcosa che posso davvero fare?
Esempio: Si, posso imparare molto con impegno e perseveranza.
Ho anche due o tre amici interessati a formare una piccola band.

T: Temporalizzato - Stabilisci un tempo per completare l'obiettivo.
Domanda: Entro quando voglio raggiungere questo obiettivo?
Esempio: Tra sei mesi, al termine del corso di musica, vorrei partecipare al Festival di quartiere con una mia esibizione. Come tappe intermedie, alla fine di ogni mese dovrò aver imparato una nuova canzone e verificherò con il maestro i miei progressi.

Gli Obiettivi SMART ti aiutano a realizzare i tuoi sogni!
Ora provaci tu …

40

Training di gruppo "Scienza e Felicità"

Allenati a una vita più felice usando i risultati di ricerca

Laura Piccinini
Psicologa e psicoterapeuta
Coordinatrice del GdL Scienza e Felicità

INTRODUZIONE

Per contribuire a diffondere nella popolazione generale:

- La conoscenza delle componenti scientifiche della "felicità";
- Le strategie scientificamente validate per migliorare il benessere generale;
- La consapevolezza circa l'importanza delle dinamiche psicologiche nello sviluppo della soddisfazione di vita;
- Maggiore familiarità con la figura dello psicologo, inteso non solo come professionista legato alla gestione di problematiche cliniche, ma anche alla creazione di una vita più coinvolgente, soddisfacente e significativa;

l'Ordine degli Psicologi della Regione Marche ha proposto gratuitamente ai

residenti della Regione di età pari o superiore al 18 anni il Training "Scienza e Felicità", ideato e condotto dalla Dr.ssa Laura Piccinini. Il percorso si fonda sui risultati delle ricerche scientifiche relative alla soddisfazione di vita, su principi e tecniche tratti dalla psicologia positiva, dalla terapia cognitivo-comportamentale di seconda e terza generazione (Acceptance and Commitment Therapy e Mindfulness) e dalla psicologia del coaching.

Il training si è articolato in **6 incontri online**, della durata di **1 ora e mezza ciascuno**, che si sono svolti in diretta il mercoledì sera (ore 20.00 – 21.30), **dal 13 novembre 2024 al 18 dicembre 2024**.

Al termine di ogni incontro, è stata inviata una mail di sintesi contenente:
- Un riassunto degli elementi teorici illustrati;
- Ulteriori esempi di applicazione concreta dei concetti;
- Materiali didattici;
- Esercizi da svolgere durante la settimana.

Il Training è stato aperto a tutte le persone maggiorenni residenti nelle Marche e i partecipanti hanno potuto interagire sia in diretta audio-video, sia in chat.
Gli iscritti hanno superato il numero di 400, con una partecipazione media di circa 150 persone agli incontri in diretta.

CONTENUTI

- IL COSTRUTTO DELLA "FELICITÀ" IN PSICOLOGIA

Durante il training, i partecipanti hanno scoperto cosa si intende per "felicità" e hanno identificato le convinzioni limitanti che ostacolano il benessere.

- LE EMOZIONI NEGATIVE: COSA SONO E A CHE COSA SERVONO

È stato approfondito il ruolo delle emozioni negative e si è discusso di come utilizzarle in modo costruttivo.

- LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

I partecipanti hanno appreso tecniche di regolazione emozionale, lavorando sull'interpretazione degli eventi, correggendo le distorsioni cognitive e applicando tecniche comportamentali.

- L'IDENTIFICAZIONE E L'UTILIZZO DEI VALORI

I partecipanti hanno scoperto i propri valori personali e hanno imparato a usarli come una "bussola" per guidare scelte e azioni.

- LA DEFINIZIONE E LA PIANIFICAZIONE DEGLI OBIETTIVI

Sono stati definiti obiettivi realistici, allineati ai valori personali, e sono state illustrate strategie per migliorare la pianificazione e la perseveranza.

- I FATTORI OGGETTIVI DELLA FELICITÀ

Si è analizzata l'influenza sulla felicità di fattori "oggettivi" quali matrimonio, salute, reddito e genitorialità, confrontando le intuizioni personali con i risultati della ricerca scientifica.

- CREARE UNA MAPPA DI VITA

Alla fine del percorso, è stata elaborata una "mappa di vita" che integra valori e obiettivi nei vari ambiti, e può essere usata come guida per una vita più soddisfacente e significativa

PROGRAMMA









Bibliografia

Albrecht, G. L., & Devlieger, P. J. (1999). The disability paradox: High quality of life against all odds. *Social Science & Medicine*, *48*(8), 977–988. https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00411-0

Anolli, L., & Mantovani, F. (2011). *Come funziona la nostra mente. Apprendimento, simulazione e Serious Games*. Il Mulino.

Aristotele (1999). *Etica Nicomachea*. Laterza.

Baselmans, B.M.L., & Bartels M. (2018), A genetic perspective on the relationship between eudaimonic and hedonic well-being. *Scientific Reports, 8*(1):14610. doi: 10.1038/s41598-018-32638-1.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, *4*(1), 1–44. https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431

Baumeister, R.F., & Vohs, K. D. (2002). The collective invention of language to access the universe of possible ideas. *Behavioral and Brain Sciences, 25*, 675-676

Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Aaker, J.L., & Garbinsky, E.N. (2012). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology, 8,* 505 - 516.

Bergeron, B. P. (2006). *Developing serious games*. Charles River Media.

Bonaiuto, M., Mao, Y., Roberts, S., Psalti, A., Ariccio, S., Ganucci Cancellieri, U., & Csikszentmihalyi, M. (2016). Optimal Experience and Personal Growth: Flow and the Consolidation of Place Identity. *Frontiers in psychology*, 7, 1654. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01654

Cantor, N., & Sanderson, C. A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 230–243). Russell Sage Foundation.

Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concerns*. Rutgers University Press.

Chen, H., Wigand, R. T., & Nilan, M. (2000). Exploring Web users' optimal Flow experiences. *Information Technology & People*, *13*(4), 263–281. https://doi.org/10.1108/09593840010359473

Craver, C.S., & Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: a control process view. *Psychological Review, 97, 19-35.*

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow. *The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The psychology of optimal experience* (2nd ed.). Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (2004). *Good Business: Leadership, Flow and the making of meaning*. Penguin Group

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(5), 815–822. https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.5.815

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsec motivation and self-determination in human behaviors.* Plenum.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry,* 11, 227-268.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research. University of Rochester Press.*

Di Fabio, A., & Busoni, L. (2009). Proprietà psicometriche della versione italiana della Satisfaction With Life Scale (SWLS) con studenti universitari [Psychometric properties of the Italian version of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) with university students]. *Counseling, Giornale Italiano di Ricerca e Applicazioni*, *2*, 201-211.

Di Fabio, A., & Gori, A. (2016). Measuring Adolescent Life Satisfaction Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale in a Sample of Italian Adolescents and Young Adults. *Journal of Psychoeducational Assessment,* 34, 501–506.

Díaz D., Stavraki M., Blanco A., & Gandarillas B. (2015). The eudaimonic component of satisfaction with life and psychological well-being in Spanish cultures. *Psicothema, 27*(3), 247-53. doi: 10.7334/psicothema2015.5. PMID: 26260932.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin,* 95, 542-575.

Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75.

Diener, E., Lucas R.E., & Oishi S. (2018). Advances and Open Questions in the Science of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology, 4*(1),15.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin,* 125, 276-302.

Elliot, A. J., & Church, M. A. (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(1), 218–232.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(5), 1058–1068. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.5.1058

Emmons, R. A. (1991). Personal strivings, daily life events, and psychological and physical well-being. *Journal of Personality, 59*(3), 453–472. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00256.x

Fellinghauer, B., Reinhardt, J. D., Stucki, G., & Bickenbach, J. (2012). Explaining the disability paradox: a cross-sectional analysis of the Swiss general population. *BMC Public Health*, *12*(1), 655. https://www.biomedcentral.com/1471-2458/12/655

Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(1), 176–185. https://doi.org/10.1037/0022-3514.65.1.176

Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. (1976). *The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art*. John Wiley & Sons.

Giuntoli, L. (2016, 18 maggio). La misura della felicità. *Frontiera di pagine Magazine online*. http://www.polimnia-professioni.com/rivista/wp-content/uploads/2016/05/Laura-Giuntoli-La-misura-della-felicit%C3%A0.pdf

Headey B. (2008). Life goals matter to happiness: a revision of set-point theory. *Social Indicators Research, 86*(2), 213-231.

Hertenstein, M. J., & Campos, J. J. (2004). The retention effects of an adult's emotional displays on infant behavior. *Child Development, 75*(2), 595–613. https://www.coursera.org/learn/the-science-of-well-being

Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: the differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies, 11*(6), 735–762. https://doi.org/10.1007/s10902-009-9171-4

Hwang, H., & Matsumoto D. (2019). Functions of Emotions. In J. A. Cummings, & Sanders, L. (Eds.), *Introduction to Psychology.* University of Saskatchewan Open Press. https://openpress.usask.ca/introducti

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports. The keys to optimal experiences and performances*. Human Kinetics.

James, W. (1892). *Psychology.* Holt

Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology.* Russel Sage Foundation New York.

Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology.* Russel Sage Foundation New York.

Kasser, T. (2016). Materialistic values and goals. *Annual Review of Psychology,* 67, 489–514.

Kasser, T., & Ryan, R. (1996). Further examining the American dream: differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(3), 280–287.

Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116–131). Hogrefe & Huber Publishers.

Kegan, R. (1994). *In over our heads: the mental demands of modern life.* Harvard University Press.

King L.A., Hicks J.A., Krull J.L., & Del Gaiso A.K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(*1*), 179-96. doi: 10.1037/0022-3514.90.1.179. PMID: 16448317.

Klug, H. J. P., & Maier, G. W. (2015). Linking goal progress and subjective well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being, 16*(1), 37–65. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9493-0

Krause, N., & Hayward, R. D. (2014). Religious involvement, helping others, and psychological well-being. *Mental Health, Religion & Culture, 17*(6), 629–640. https://doi.org/10.1080/13674676.2014.886674

Landhäußer, A., & Keller, J. (2012). Flow and its affective, cognitive, and performance-related consequences. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow research* (pp. 65–85). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-2359-1_4

Lepper, H. S. (1996). *In pursuit of happiness and satisfaction in later life: A study of competing theories of subjective well-being*. University of California, Riverside.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803–855. https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803

Malvaso, A., & Kang, W. (2022). The relationship between areas of life satisfaction, personality, and overall life satisfaction: An integrated account. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 894610. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.894610

Mao, Y., Roberts, S., Pagliaro, S., Csikszentmihalyi, M., & Bonaiuto, M. (2016). Optimal experience and optimal identity: A multinational study of the associations between Flow and social identity. *Frontiers in Psychology*, *7*(67). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00067

Martinez, C. T., McGath, N. N., & Williams, K. C. (2020). Pursuit of goals in the search for happiness: A mixed-method multidimensional study of well-being. *Psi Chi Journal of Psychological Research, 25*(3), 245–259.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370 396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Maslow, A. H. (1970). *Religions, values, and peak-experiences*. Harper & Row.

Mauri, M., Cipresso, P., Balgera, A., Villamira, M., & Riva, G. (2011). Why is Facebook so successful? Psychophysiological measures describe a core Flow state while using Facebook. *Cyberpsychology, behavior and social networking, 14*(12), 723–731. https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0377

Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion, 11*(4), 807–815. https://doi.org/10.1037/a0022010

McGonigal, J. (2011). *Reality is broken*. The Penguin Press.

Medvec et al. (1995). When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 603–610.

Medvedev, O. N., & Landhuis, C. E. (2018). Exploring constructs of well-being, happiness and quality of life. *PeerJ,* 6, e4903. https://doi.org/10.7717/peerj.4903

Myers, D. G. (2008). Religion and human flourishing. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 323–343). The Guilford Press.

Nes, R.B., & Røysamb, E. (2017). Happiness in Behaviour Genetics: An Update on Heritability and Changeability. *Journal of Happiness Studies, 18*, 1533–1552. https://doi.org/10.1007/s10902-016-9781-6

Oishi, S., Diener, E., Suh, E., & Lucas, R. E. (1999). The value as a moderator model in subjective well being. *Journal of Personality, 67*, 157-183.

Pachankis, J. E., & Bränström, R. (2019). How many sexual minorities are hidden? Projecting the size of the global closet with implications for policy and public health. *PLOS ONE, 14*(6), e0218084. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218084

Peifer, C., Wolters, G., Harmat, L., Heutte, J., Tan, J., Freire, T., Tavares, D., Fonte, C., Andersen, F. O., van den Hout, J., Šimleša, M., Pola, L., Ceja, L., & Triberti, S. (2022). A Scoping Review of Flow Research. *Frontiers in psychology*, 13, 815665. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815665

Proshansky, H. M., Fabian, A. K., & Kaminoff, R. (1983). Place-identity: Physical world socialization of the self. *Journal of Environmental Psychology, 3*(1), 57–83. https://doi.org/10.1016/S0272-4944(83)80021-8

Quamruzzaman, A. (2013). The Pursuit of Happiness: An Analysis of Aggregate Difference in the Distribution of Happiness in the United States. *McGill Sociological Review*, 3, 55-72.

Riva, G. (2012). *Psicologia dei nuovi media. Azione, presenza, identità e relazioni nei media digitali e nei social media*. Il Mulino.

Riva, G., Baños, R. M., Botella, C., Wiederhold, B. K., & Gaggioli, A. (2012). Positive technology: using interactive technologies to promote positive functioning. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, *15*(2), 69–77. https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0139

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilita-

tion of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52,* 141 166. https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141

Santos L. (n.d.). The Science of Well-Being. Coursera. [MOOC].

Schmuck, P., & Sheldon, K. (2001). *Life goals and well-being: towards a positive psychology of human striving*. Hofrefe & Huber Publisher.

Seligman M. E. P. (2012). *Fai fiorire la tua vita*. Anteprima edizioni.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology, 1*(2), 73–82. https://doi.org/10.1080/17439760500510676

Sheldon, K. M., Lyubomirsky, S. (2009). Achieving sustainable happiness: change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies, 7*(1), 55-86.

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin, 30*(4), 475–486. https://doi.org/10.1177/0146167203261883

Sherry, J. L. (2004). Flow and media enjoyment. *Communication Theory*, *14*(4), 328–347. https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2004.tb00318.x

Sirgy, M. J. (2012). *The Psychology of Quality of Life*. Springer

Sun, W., Liu, L., Zheng, Z., Jiang, Y., & Fang, P. (2022). Why eudemonia bring more happiness: The multiple mediating roles of meaning of life and emotions. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. https://doi.org/10.1007/s12144-022-03058-2

Szulanski, G. (2000). The process of knowledge transfer: A diachronic analysis of stickiness. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *82*(1), 9–27. https://doi.org/10.1006/obhd.2000.2884

Ubel, P. A., Loewenstein, G., Schwarz, N., & Smith, D. (2005). Misimagining the unimaginable: The disability paradox and health care decision making. *Health Psychology*, *24*(4, Suppl), 57–62. https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.4.S57

Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin, 98*(2), 219–235. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219

Young, J.E., Klosko, J.S. & Weishaar, M.E. (2007). *Schema Therapy: La terapia cognitivo-comportamentale per i disturbi di personalità*. Eclipsi.

psicoin
Rivista dell'Ordine Psicologi
della Regione Marche

Direttrice Responsabile
Katia Marilungo

Comitato Editoriale
Federica Guercio
Coordinatrice Comitato Editoriale

Katia Marilungo
Aquilino Calce
Ketti Chiappa
Ilenia Marinelli
Valentina Strippoli

Impaginazione:
Tipolitografia Emmepiesse snc - Ancona

Registrazione
Registrato il 19.06.2000
Presso il Tribunale di Ancona
con il n. 8/2000

Periodicità
Semestrale

Recapiti
Redazione
Ordine Psicologi della Regione Marche
Via Calatafimi, 1 - 60121 Ancona
info@ordinepsicologimarche.it

Per conoscere le norme redazionali
consultare il sito internet
www.ordinepsicologimarche.it

ISSN 2039-4101