



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

Scuola di
PSICOLOGIA

Corso di Laurea in
SCIENZE E TECNICHE DI
PSICOLOGIA CLINICA E DELLA
SALUTE (Classe L-24)

Gestire la propria vita attraverso l'equilibrio: autostima, benessere e felicità.

***Managing our lives
through balance: self-
esteem, well-being
and happiness.***

Relatore

Barbara Giangrosso

Candidato

Veronica Leacche

Anno Accademico 2013/2014

*Dedico questo lavoro a tutti coloro
che mi hanno sempre sostenuta
e mi sono stati vicino,
nonostante tutto.*

*A mio fratello,
che è per me fonte d'ispirazione
e per cui nutro una stima profonda.*

*Ai miei genitori,
che amo incommensurabilmente.*

*Ai miei nonni,
che mi hanno coccolato.*

*Al mio fidanzato,
che mi accompagna passo dopo passo
nel mio cammino.*

*Ai miei amici,
quelli che ci sono sempre stati
e quelli che ho incontrato.*

*A tutti quei professori
che amano il proprio lavoro
e mi hanno trasmesso la stessa passione.*

INDICE

Introduzione	1
Capitolo 1. Psicologia Positiva	3
Capitolo 2. La ricerca della felicità	7
2.1 Ottimismo	9
2.2 L'approccio eudaimonico e la prospettiva edonica	12
2.3 Materialismo e gratitudine	14
2.4 Supporto sociale e soddisfazione di vita	16
Capitolo 3. Benessere	18
3.1 La teoria del valore	19
Capitolo 4. Autostima	21
4.1 Auto-accettazione	21
4.2 La piramide dei bisogni di Maslow e le 6 virtù del "buon carattere" di Seligman	23
Conclusione	27
Bibliografia	29

INTRODUZIONE

If you want others to be happy, practice compassion.

If you want to be happy, practice compassion.

(Dalai Lama XIV, The Art of Happiness)

La nascita della figura dello psicologo inizialmente ha incontrato problemi d'identità e d'inserimento nell'accostarsi al mondo medico.

La Psicologia della Salute ha fatto la sua comparsa in Italia solo da pochi anni.

Nel 1980 Matarazzo ne propose una definizione universalmente accettata: “[...] la Psicologia della Salute è l'insieme degli specifici contributi educazionali, scientifici e professionali della disciplina della psicologia alla promozione e al mantenimento della salute, alla prevenzione e al trattamento della malattia [...]”.

L'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità, World Health Organization) nel 1946 definì la salute come “uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non soltanto assenza di malattia”.

La figura dello psicologo mira al benessere dell'altro e il suo lavoro non si limita alla sola cura, ma anche alla prevenzione della malattia o del disagio.

Nel 1998 Seligman affermò che "l'intervento psicologico non è solo riparare ciò che è danneggiato, ma è anche coltivare ciò che è meglio dentro di noi."

Aiutare le persone a potenziare la loro armonia interiore è fondamentale per la prevenzione delle patologie.

L'armonia interiore è un giudizio basato su un insieme di processi di valutazione cognitiva, che comprendono varie esperienze vissute, distribuite in cinque dimensioni dell'esistenza umana: biologica, psicologica, sociologica, culturale ed esistenziale. Essa mutua d'intensità costantemente ed ogni individuo ha bisogno di ritrovarla in tutte e cinque le dimensioni.

Guyatt (1997), uno dei massimi esponenti dell'Health Related Quality of Life (HRQL), ha affermato che: “sono tre le ragioni per le quali noi offriamo un trattamento ai nostri pazienti. Noi pensiamo che il nostro intervento possa accrescere la longevità, prevenire la futura morbilità o fare in modo che i pazienti si sentano meglio.”.

Keyes (2005), nel suo modello di Salute Mentale Positiva, afferma che la salute mentale è una condizione di benessere che comprende aspetti edonici ed eudaimonici, non la sola assenza della malattia.

Scopo di questo lavoro è dimostrare che un giusto equilibrio nella vita di ognuno porta allo sviluppo della salute mentale e al benessere personale, incrementando l'autostima e la felicità; viceversa, un incremento dell'autostima può portare al benessere e alla felicità dell'individuo.

CAPITOLO 1

PSICOLOGIA POSITIVA

Dalla Seconda Guerra Mondiale, la psicologia si concentrava in prevalenza sul riparare danni, diventando più una scienza legata alla sofferenza.

I suoi obiettivi principali erano tre: la cura delle patologie mentali, rendere la vita degli individui più produttiva e soddisfacente e identificare e coltivare i talenti.

Dagli anni '90 ad oggi, si è sviluppato il filone della Psicologia Positiva, che propone una continua ricerca del benessere come potenziamento personale e studia le forze temperamentali e le virtù capaci di dare alla vita più valore, più significato.

La Psicologia Positiva è lo studio del funzionamento ottimale, delle virtù, delle abilità e delle competenze dell'essere umano, che incoraggia lo sviluppo dei punti di forza individuali, enfatizza il ruolo fondamentale delle risorse e delle potenzialità dell'individuo incrementando caratteristiche positive.

Si tratta di spostare il focus dal “curare” al costruire qualità positive, studiando la forza e la virtù che ha a che fare col lavoro, l'educazione, l'introspezione, l'amore, la crescita e il gioco.

La Psicologia Positiva valorizza le esperienze soggettive in prospettiva passata attraverso il benessere, l'appagamento e la soddisfazione, in prospettiva presente attraverso il flusso e la velocità e in prospettiva futura attraverso la speranza e l'ottimismo.

E' una promozione del benessere e della salute, piuttosto che la cura di una malattia, in quanto non va dimenticato che lo psicologo si relaziona a persone e non a patologie.

La Psicologia Positiva non si focalizza sui problemi, bensì sui potenziali dell'individuo, ricercando quegli aspetti che rendono la vita degna di essere vissuta: aiuta a diventare competenti nell'ambito del "ben vivere", che include vitalità fisica

e psichica in relazione a una vita sana, a una sessualità appagante, al raggiungimento dei propri progetti e alla realizzazione del sé e della propria autonomia.

Prima della nascita della Psicologia Positiva alle emozioni non era stato lasciato spazio, ma essa si è proposta di concentrarsi sulla soluzione, anziché sul problema, in un'ottica del tutto innovativa ma efficace.

Martin Seligman, il padre fondatore della Psicologia Positiva, la descrive come "un termine che comprende gli studi delle emozioni positive, dei tratti di temperamento positivo e dell'esercizio di istituzioni positive. Le ricerche nell'ambito della psicologia positiva hanno lo scopo di integrare, non di sostituire, ciò che si conosce riguardo alla sofferenza e ai disturbi."

Vanno riconosciuti a Terman, però, i primi tentativi di focalizzarsi su alcuni aspetti della psicologia positiva, che risalgono al 1939, con i suoi studi sul dono, la gratuità e la felicità coniugale (Terman e coll., 1938); ancora prima Watson (1928) si era dedicato agli studi sulle cure genitoriali efficaci, mentre Jung (1933) alla ricerca e scoperta del senso della vita.

Nel 1946 e nel 1947 vennero fondate rispettivamente la Veteran's Administration e la National Institute of Mental Health. Ciò permise di curare e alleviare disturbi prima non trattabili, tuttavia si dimenticò quasi il terzo obiettivo della psicologia: l'identificazione e la coltivazione dei talenti.

Durante la Seconda Guerra Mondiale, Seligman e coll. notarono che molte persone, prima fiduciose e di successo, si mostrarono sfiduciate e depresse, a causa della perdita dei loro sostegni sociali, del lavoro, del denaro e dello status. Ciononostante, alcune persone riuscirono a mantenere la loro integrità e la loro serenità. Quali forze guidavano questi individui?

Nel 2000 Seligman e Csikszentmihaly scrissero un articolo sull' "American Psychologist" (Seligman M, Csikszentmihaly M., Positive Psychology: an introduction) in cui si chiesero: "Cosa fa sì che alcune persone riescano ad essere

sorprendentemente contente e realizzate, anche se a volte possono trovarsi in condizioni di vita particolarmente dolorose, difficili, avverse?"

La loro attenzione si diresse verso il concetto di "felicità" individuale e sui possibili interventi psicologici volti a incrementarla, così Seligman affermò: "Noi crediamo che una scienza completa e un'altrettanta completa pratica della psicologia dovrebbero includere una comprensione sia della sofferenza che della felicità, così come del carattere della loro interazione e interventi scientificamente fondati per alleviare la sofferenza e accrescere la felicità."

Non dimentichiamoci che stiamo parlando di studiosi americani. Lo stesso Thomas Jefferson aveva incluso la parola "felicità" nella Dichiarazione d'Indipendenza degli Stati Uniti d'America del 1776: "We hold these truths to be self-evident, that all men are created equal, that they are endowed by their Creator with certain unalienable Rights, that among these are Life, Liberty and the pursuit of Happiness.", tradotto in italiano con "Noi riteniamo che le seguenti verità siano di per sé stesse evidenti; che tutti gli uomini sono stati creati uguali, che essi sono dotati dal loro Creatore di alcuni Diritti inalienabili, che fra questi vi sono la Vita, la Libertà e la ricerca della Felicità."

Seligman individuò tre "strade per la felicità" (2002): le emozioni positive e il benessere, la vita impegnata e la vita piena di significato.

Le persone che si dichiarano più contente e soddisfatte sono quelle che sembrano orientare la loro vita in tutte e tre le direzioni.

Carr ha individuato alcune strategie che sembrano favorire lo sviluppo di una vita felice: le relazioni, l'ambiente, la salute, la produttività, il tempo libero, l'abitazione, i confronti, le risposte a sconfitte e vittorie e le emozioni "destressanti".

Studiosi europei, come Cyrulink e Malaguti insistono molto sui fattori ambientali e sulla loro interazione con i fattori personali, non enfatizzando troppo le caratteristiche intrinseche di forza individuale.

Nelle dimensioni individuali e relazionali ciascuno può trovare una strada per la felicità, in un dinamismo reciproco e dialogico.



CAPITOLO 2

LA RICERCA DELLA FELICITA'

"Come la vera felicità è qualcosa che trascende la vita piacevole, così la vita piena di senso trascende la felicità" (M. Seligman)

Il benessere psicologico (PWB) si differenzia dal benessere soggettivo (SWB) perché si tratta di un costrutto multidimensionale, che comprende diversi aspetti relativi all'autorealizzazione, come l'autonomia, la crescita personale, l'autoaccettazione, lo scopo di vita, la padronanza ambientale e buoni legami sociali.

La ricerca nell'ambito della psicologia, e in particolare quella clinica, si è da sempre focalizzata sulla definizione e sul trattamento del disagio e del malessere. Di conseguenza, la salute è stata spesso identificata semplicemente come assenza di malattia.

Come è stato dimostrato anche da numerosi studi, indicatori oggettivi, come il reddito, la salute fisica, le condizioni abitative e i ruoli sociali, non sono sufficienti per fornire una valutazione adeguata del benessere e della soddisfazione di un individuo, in quanto la qualità della vita e il benessere sono concetti relativi.

Ogni individuo ne elabora un'interpretazione personale, basandosi sulle proprie condizioni fisiche, il proprio livello di soddisfazione nell'ambito sociale, lavorativo e personale, le caratteristiche psicologiche e lo stile d'interazione con l'ambiente circostante, ovvero tramite indicatori soggettivi.

Alla base di questo approccio c'è il concetto di prevenzione.

Considerando gli individui in grado di scegliere, di assumersi rischi e responsabilità, essi possono imparare a condurre stili di vita più sani a livello psicofisico.

Ryff ha costruito la Scala del Benessere Psicologico (Psychological Well-

Being Scale, PWB) per misurare costrutti quali il benessere psicologico e il funzionamento ottimale di un individuo. La versione italiana del PWB (84 item suddivisi in sei scale) è un questionario autovalutativo in cui ai soggetti viene chiesto di valutare il loro grado di accordo per ogni item, secondo una scala Likert a 6 punti che varia da "fortemente d'accordo" a "fortemente in disaccordo". Le risposte agli item formulati negativamente vengono conteggiate in modo inverso; il punteggio finale rappresenta l'autovalutazione di ciascun soggetto nelle sei dimensioni di benessere psicologico. Il range di punteggio varia da 14 a 84.

Indagini esplorative nell'ambito del benessere psicologico hanno identificato differenze nelle sei dimensioni di benessere in rapporto all'età, al sesso, al livello educativo, alla cultura di appartenenza.

Esaminando le varie ricerche la considerazione principale che ne emerge è che il benessere psicologico sia un concetto molto complesso. E' stata evidenziata una correlazione negativa tra benessere, depressione, nevroticismo e disturbi di personalità; mentre alcune dimensioni di Ryff sono correlate positivamente con tratti di personalità quali l'estroversione e l'apertura verso nuove esperienze. Oltre a queste, Schutte e Ryff hanno documentato altre importanti relazioni tra tratti di personalità e dimensioni di benessere, in particolare la gradevolezza che risulta fortemente correlata con le relazioni positive; l'apertura all'esperienza, associata alla crescita personale e la coscienziosità legata alla padronanza ambientale.

Il benessere e la felicità, misurati con questionari composti da item formulati positivamente, sembrano dipendere maggiormente dagli eventi di vita di una persona piuttosto che dalle sue caratteristiche di personalità. Da un punto di vista clinico, è di fondamentale importanza valutare la presenza di autonomia, crescita personale, padronanza ambientale, scopo nella vita, relazioni interpersonali positive, auto-accettazione, e non semplicemente l'assenza di disagio, per poter affermare che un individuo presenta una buona qualità di vita.

Ryan e Deci (2000) nella loro teoria dell'autodeterminazione sostengono di aver individuato l'autonomia, la competenza e le relazioni sociali come bisogni psicologici di base. Soddisfarli è essenziale per la crescita psicologica, l'integrità, il benessere, la vitalità e la congruenza con se stessi.

Sembra essere più produttivo quindi considerare il benessere come un concetto multidimensionale che include sia aspetti edonici che eudaimonici.

2.1 Ottimismo

Gli studi sulla psicologia positiva si possono raggruppare in tre aree: le esperienze positive, la personalità positiva e le comunità e le istituzioni positive.

Alla prima area, le esperienze positive, appartengono i contributi di Peterson (2000) sull'ottimismo, di Myers (2000) sulla felicità, di Ryan e Deci (2000) sull'autodeterminazione, di Taylor et al. (2000) e di Salovey et al. (2000) sulla relazione tra le emozioni positive e la salute fisica.

Secondo Seligman è importante distinguere le esperienze positive piacevoli da quelle che danno gioia. Il piacere è una sensazione positiva che deriva dal soddisfacimento dei bisogni omeostatici, come la fame e la sete, mentre la gioia si riferisce ad una sensazione positiva quando si fa qualcosa che mette alla prova i propri limiti, favorisce la crescita personale e porta ad una felicità a lungo termine.

Per quanto riguarda gli studi sull'ottimismo, è importante sottolineare che l'ottimismo in sé non è un concetto né positivo né negativo: l'ottimismo "realistico" svolge una funzione adattiva ed è benefico per il benessere del soggetto, mentre l'ottimismo "irrealistico" porta a convinzioni eccessivamente semplicistiche, avendo effetti negativi sulla salute psicologica e fisica.

Possiamo distinguere tra l'ottimismo attribuzionale di Seligman (1991, 1996) e l'ottimismo disposizionale di Anolli (2005) e Carver e Scheier (2002).

Seligman definisce l'ottimismo attribuzionale come uno stile esplicativo

(Peterson, 1991), ovvero una spiegazione degli eventi caratterizzato da:

- Permanenza. Il soggetto percepisce gli eventi negativi come transitori.
- Globalità. Gli eventi negativi vengono circoscritti a situazioni specifiche.
- Personalizzazione. Il soggetto riesce ad attribuire anche a fattori esterni le cause dei propri fallimenti, adottando quindi un locus of control esterno (Rotter, 1966).

L'ottimismo disposizionale è definito da Carver e Scheier, come un tratto relativamente stabile della personalità di un individuo: induce resilienza (Cummings, Davies e Campbell, 2000), cioè la capacità di adattarsi e resistere agli urti della vita in modo funzionale e flessibile.

La resilienza è una stima di sé, un'assunzione di consapevolezza delle proprie capacità e una fiducia in se stessi nutrita da uno sguardo degli altri che si posa sui successi e si esprime attraverso il prendere le distanze dalle proprie sconfitte e dalle proprie sofferenze pur senza annullarle o cancellarle. E' la capacità di affermarsi e di provare una sensazione di controllo, contribuendo a loro volta ad aumentare la capacità di adattamento agli stress, di prendere le decisioni adeguate, di negoziare una soluzione senza ricorrere all'aggressività, di manifestare empatia verso gli altri e sollecitare l'aiuto in caso di bisogno.

E' dimostrato che l'ottimismo disposizionale influenzi i progressi percepiti, il conflitto tra gli obiettivi, l'impegno attivo e le aspettative di successo relative agli obiettivi personali.

Sembra che l'ottimismo comporti effetti positivi sullo stato di salute psicofisica, i quali inducono i soggetti a mettere in pratica abitudini e comportamenti benefici e crearsi una rete di supporto sociale (Taylor, 2000).

Inoltre, le emozioni positive hanno effetti preventivi e terapeutici, in quanto sono in grado di potenziare il sistema immunitario e motivare la messa in atto di comportamenti sani (Salovey et al., 2000).

Essere ottimisti sembra avere benefici anche sulla salute fisica, perché permette di conservare un umore positivo (Weisse, 1992) e conduce all'adozione di

abitudini di vita salutari (Peterson et al., 1998). Inoltre, l'ottimismo sembra portare a una diminuzione della pressione sanguigna e del colesterolo (Danner, Snowdon e Frieser, 2001; Friedman et al., 1992; Maruta et al., 2000) oltre ad agire direttamente sul sistema immunitario, incrementando lo sviluppo di leucociti (Kamen- Siegel, Rodin, Seligman, Dwyer, 1991).

L'ottimismo risulta correlato anche con le flow experience, in cui il soggetto percepisce un equilibrio tra le opportunità ambientali e le capacità personali (Csikszentmihalyi, 1990) e una sensazione di controllo della situazione. Inoltre favorisce l'apertura mentale delle persone (Anolli e Realdon, 2001), essendo un efficace promotore delle emozioni positive, come la gioia, la contentezza, la serenità e la soddisfazione.

L'ottimismo orienta le risorse del soggetto verso una strategia di regolazione attiva per risolvere i problemi, manifestare le emozioni e ricercare un supporto sociale, anziché una regolazione evitante in cui prevale l'autocritica, l'isolamento sociale e il disimpegno (Scheier, Weintraub e Carver, 1986).

Alla Technology, Entertainment & Design Conference nel febbraio del 2004, Seligman ha affermato: “[...] riguardo alle persone molto felici. In che cosa sono diverse da tutti voi? E abbiamo trovato una cosa. [...] C’è una sola differenza: sono molto socievoli”.

Alla seconda area, la personalità positiva, appartengono le ricerche, che si focalizzano sulla capacità dell'individuo di organizzarsi, di essere autodiretto e in grado di adattarsi e ne fanno parte quelle di Baltes e Staudinger (2000) sulla saggezza e di Vaillant (2000) sulle difese mature.

Baltes e Staudinger hanno definito la saggezza come "la visione più profonda della condizione umana e dello scopo della vita". Le persone sagge sono "bilanciate, competenti nelle relazioni, impegnate per il proprio benessere come per quello degli altri e della società, con conoscenza, giudizio e capacità superiori di dare consigli" (Ardelt, 2004; Baltes & Staudinger, 2000; Sternberg, 1990).

Vaillant ha incluso nelle difese mature l'altruismo, la sublimazione, la soppressione, l'umorismo e l'anticipazione. Esse permettono l'accettazione e la buona gestione del reale e dei sentimenti interiori.

Infine, alla terza area, le comunità e istituzioni positive, appartengono i contributi di Schwartz (2000) sulla necessità di norme culturali per sgravare gli individui dal peso delle scelte e di Larson (2000) sull'importanza dello svolgimento di attività di volontariato per lo sviluppo dei giovani pieni di risorse.

2.2 L'approccio eudaimonico e la prospettiva edonica

Gli studi psicologici sul benessere volti ad analizzare la dimensione del piacere possono essere suddivisi in un paradigma edonico, benessere fine a se stesso, ed eudaimonico, benessere più ampio, basato sull'analisi dei fattori che favoriscono lo sviluppo e la realizzazione delle potenzialità individuali.

Secondo l'approccio edonico (Kahneman et al., 1999), la felicità coincide con l'esperienza di emozioni positive, in cui esiste uno stato soggettivo di felicità, suddiviso in: soddisfazione della vita, presenza di umore positivo e assenza di umore negativo.

La psicologia edonistica studia ciò che rende piacevoli e spiacevoli le esperienze e la vita: il benessere e l'edonismo si equivalgono.

Secondo la prospettiva eudaimonica (Waterman, 1993) la vera felicità è connessa all'espressione del proprio vero Io, alla fioritura delle qualità individuali e al funzionamento ottimale della persona, in un processo d'interazione con lo spazio sociale. Erich Fromm (1981) sostiene che il benessere sia il risultato della realizzazione di quei bisogni che conducono allo sviluppo della natura umana.

L'eudaimonia considera ben distinti il benessere e la felicità, in quanto solo il soddisfacimento di alcuni desideri è in grado di promuovere il benessere.

Waterman (1993) ritiene che sia possibile raggiungere l'eudaimonia vivendo

secondo il proprio vero sé, svolgendo attività congruenti con la propria natura e in grado di coinvolgere e impegnare in modo olistico (Personal Expressiveness, PE).

Per Ryff e Singer (1988, 2000) il benessere è il tentativo di raggiungere la perfezione, con la realizzazione delle proprie potenzialità.

Seguendo la prospettiva edonica, Fordyce arrivò a postulare 8 leggi della felicità umana, individuando quali fossero le caratteristiche delle persone felici,:

- 1) La legge delle preoccupazioni personali, secondo cui la felicità dipende molto di più dalle esperienze personali.
- 2) La legge delle preoccupazioni permanenti, secondo cui le situazioni permanenti influenzano la felicità.
- 3) La legge delle preoccupazioni recenti, secondo cui la felicità è influenzata maggiormente dal passato recente.
- 4) La legge delle preoccupazioni di base, secondo la quale sono gli eventi ordinari e le situazioni di base della vita (matrimonio, lavoro, amicizie) ad influenzare maggiormente la felicità, rispetto alle attività periferiche.
- 5) La legge degli effetti cumulativi, secondo cui una sola risorsa non porta alla felicità, ma ne esistono diverse ed ognuna contribuisce alla felicità, con impatti diversi.
- 6) La legge dei rendimenti decrescenti, secondo la quale la realizzazione in diverse aree della vita contribuisce alla felicità, ma solo fino a un certo punto, oltre il quale maggiori guadagni contribuiscono sempre meno alla felicità.
- 7) La legge del bilancio, secondo cui una vita equilibrata è migliore, vivere serenamente la maggior parte delle situazioni della vita è meglio che eccellere solo in una o due.
- 8) La legge della felicità soggettiva, secondo la quale le interpretazioni soggettive sono più importanti di quelle fatte da osservatori esterni.

In particolare, per quanto riguarda la legge dei rendimenti decrescenti, basta pensare che la ricerca di qualcosa sempre più grande porta molte persone senza

problema finanziario alcuno ad entrare nel mondo della droga.

A tal proposito, doveroso citare le parole di Oscar Wilde: "La felicità non è avere quello che si desidera, ma desiderare quello che si ha."

Nel 1977 Fordyce elaborò anche 14 punti fondamentali in grado di incrementare la felicità personale (The Fourteen Fundamentals Program to Increase Personal Happiness, Fordyce):

- 1) Essere più attivi e tenersi occupati
- 2) Passare più tempo socializzando
- 3) Essere produttivi svolgendo attività dense di significato
- 4) Organizzarsi meglio e pianificare le cose
- 5) Smettere di preoccuparsi
- 6) Ridimensionare le proprie aspettative
- 7) Sviluppare pensieri ottimistici e positivi
- 8) Essere orientati sul presente
- 9) Lavorare ad una sana personalità
- 10) Sviluppare una personalità socievole
- 11) Essere se stessi
- 12) Eliminare sentimenti negativi e problemi
- 13) Sviluppare e rafforzare rapporti affettivi
- 14) Considerare la felicità come la priorità numero uno

Tenere a mente questi punti può aiutarci ad essere felici qui ed ora, senza dover aspettare un domani.

2.3 Materialismo e gratitudine

*"Non rovinare quello che hai desiderando ciò che non hai;
ricorda che ciò che ora hai un tempo era tra le cose che speravi di avere."*

(Epicuro)

Una recente ricerca (Heintzelman S.L., Bacon P.L, 2014) dimostra che i materialisti hanno i più bassi livelli di soddisfazione di vita: uno dei motivi è che esperiscono una minore gratitudine.

Il materialismo è associato anche a molti indicatori negativi di benessere, come la solitudine (Pieters, 2013), la depressione (Muller et al., 2011) e la bassa autostima (Christopher et al, 2006; Richins & Dawson, 1992).

Perché i materialisti sono mediamente meno felici?

Alcune teorie affermano che i materialisti abbiano alte aspettative irrealistiche che beni materiali possano loro portare soddisfazione.

Gli alti materialisti sono meno felici, in parte perché trovano difficile essere grati per ciò che hanno.

Sono possibili interventi per aumentare la soddisfazione di vita in individui che presentano alto materialismo: una possibilità è annotare degli interventi di gratitudine e un'altra possibilità è di indirizzarli a bisogni non ancora raggiunti.

Il benessere cresce quando i bisogni di base vengono raggiunti, come l'autonomia e la competenza.

La relazione tra materialismo e gratitudine è bidirezionale: una crescita di materialismo può guidare gli individui ad essere meno grati per ciò che hanno, ma un aumento di gratitudine può diminuire il materialismo e i suoi dannosi effetti (Polak & McCullough, 2006).

Interventi in Psicologia Positiva hanno aumentato l'interesse degli individui non solo nell'alleviare ciò che riguarda le negatività, ma anche nell'incrementare la soddisfazione di vita e il benessere.

2.4 Supporto sociale e soddisfazione di vita

In una società tecnologica come la nostra, non può passare inosservato il ruolo del supporto sociale online.

Song et al. (2013) hanno trovato una relazione positiva tra il supporto sociale e la soddisfazione di vita mediata da autostima, autoefficacia e locus of control.

Dal momento che negli ambienti "offline", un comportamento genuino e autentico è stato da sempre associato a un incremento del benessere, vediamo come anche l'autenticità online abbia effetti longitudinali positivi per il benessere soggettivo (Reinecke L., Trepte S., 2013).

Con l'avvento dei social media, come i blog online, i social networks come Facebook e video piattaforme come Youtube è lecito farsi alcune domande: come comunicano online gli utenti dei social media? Che implicazioni comporta l'uso dei social media e in che modo interessa la salute psicologica e il benessere?

Diversi studi hanno rivelato una relazione positiva tra l'uso dei social networks e la disponibilità di risorse come il supporto sociale (Brandtzæg, 2012; Ellison, Steinfield & Lampe, 2007; Valenzuela, Park & Kee, 2009), il quale a sua volta influenza positivamente il benessere psicologico (Kim & Lee, 2011; Steinfield, Ellison, & Lampe, 2008).

Walther e Boyd (2002) hanno identificato quattro fattori attrattivi dei social media: la libertà di espressione e la disponibilità in qualsiasi momento e in qualsiasi posto, la distanza sociale e l'anonimato.

Uno dei motivi per cui gli utenti di social networks come Facebook divulgano e rivelano informazioni personali potrebbe essere dovuto al fatto che si sentono collegati virtualmente ai loro amici, come se si trovassero faccia a faccia.

Sebbene Facebook possa darci un senso di appartenenza e ci faccia sentire uniti, ci possono essere anche degli effetti nocivi per quanto riguarda la divulgazione di informazioni personali.

Lo stesso spazio dove aggiornare il proprio status esordisce con la domanda "a cosa pensi?", incoraggiando gli utenti stessi a divulgare informazioni.

Le ragioni per cui le persone usano i social networks sono molteplici e comprendono: mantenere delle relazioni, passare il tempo, dire agli altri di fare qualcosa e pubblicizzare un lavoro o una professione.

In uno studio su Facebook e la divulgazione di aspetti personali (Special & Li-Barber, 2012) è stato scoperto che coloro che usano il sito per passatempo tendono a divulgare più informazioni personali.

Le persone con bassa autostima o che possono soffrire di ritiro sociale hanno l'opportunità di rifiorire in qualche modo su Facebook.

Gli utenti che hanno più scarsa autostima tendono ad avere più "amici" su Facebook e a spenderci più tempo.

www.unidocs.it

www.unidocs.it

www.unidocs.it



www.unidocs.it

www.unidocs.it



www.unidocs.it

www.unidocs.it



www.unidocs.it

www.unidocs.it

www.unidocs.it - Appunti e dispense per superare i tuoi esami universitari

www.unidocs.it - Appunti e dispense per superare i tuoi esami universitari

CAPITOLO 3

BENESSERE

Secondo Carol Ryff il benessere deve venire considerato come processo multidimensionale e dinamico, che si fonda sull'aver risorse applicabili a diverse esperienze, piuttosto che come un costrutto.

Nel 1995, assieme a Keys, Ryff individuò un modello di benessere psicologico a 6 componenti individuali:

- 1) Accettazione di sé. Avere un atteggiamento positivo verso se stessi, capacità di riconoscere e accettare i molteplici aspetti del sé, qualità positive e negative, e avere una visione positiva del proprio passato.
- 2) Relazioni positive con gli altri. Avere relazioni soddisfacenti, affidabili e calorose, avere sensibilità per il benessere altrui, capacità di provare una forte empatia, affetto e intimità, comprensione del dare e del prendere nelle relazioni umane.
- 3) Autonomia. Essere indipendenti e avere autodeterminazione, avere capacità di resistere alle pressioni sociali, regolazione interna del comportamento (internal locus of control) e autovalutazione secondo standard personali.
- 4) Padronanza ambientale. Avere un senso di padronanza e capacità nell'interagire con l'ambiente, capacità di controllo, uso efficace delle opportunità esterne e capacità di creazione di contesti favorevoli alle proprie esigenze e valori.
- 5) Scopo nella vita. Avere direzioni nella vita, principi e percezione di significato nella propria vita presente e passata.
- 6) Crescita personale. Avere una visione di se stessi in crescita e un sentimento di continuo sviluppo, autoconsapevolezza e autoefficacia, essere aperti a nuove esperienze, capacità di trasformare ogni situazione in occasione di crescita.

Diverse ricerche hanno dimostrato come la valorizzazione del proprio tempo

libero sia essenziale per favorire l'incremento del benessere personale.

Sembra che tra i fattori favorevoli al benessere vi siano la pratica di attività strutturate e potenzialmente gratificanti, la componente sociale e l'attività fisica.

Quest'ultima rappresenta un'importante occasione di promozione e sviluppo del benessere psicofisico della persona. Lo sport può essere un possibile fattore di protezione da comportamenti a rischio, specialmente in questo momento storico in cui viene posta particolare attenzione a tematiche quali obesità e sedentarietà.

Da vari studi emerge che l'emozione più provata in bambini che praticano sport sia la felicità, coerentemente con le evidenze circa la relazione tra emozioni positive e motivazione intrinseca.

Inoltre, una vasta letteratura evidenzia i numerosi benefici fisici, psicologici, cognitivi di cui godono i giovani che praticano sport, tra cui: un aumento di autostima, prevenzione alla depressione e all'ansia, una migliore salute fisica, migliori relazioni e performance scolastiche, una riduzione di delinquenza, gravidanze non volute, abbandono scolastico e abuso di sostanze.

Anche gli adulti, ovviamente, godono dei benefici dovuti all'esercizio fisico, in quanto esso è in grado di diminuire sintomi psicofisiologici, come mal di testa, mal di schiena e difficoltà a dormire.

3.1 La teoria del valore

Secondo le filosofie orientali esistono 3 tipi di vita che conduciamo, che riguardano rispettivamente il mondo interiore, il mondo delle relazioni e l'ambiente esterno:

- 1) Vita piacevole, nella quale traiamo gioia dalle piccole cose, ma deteriora nel momento in cui cade l'oggetto che ci dà felicità.
- 2) Vita impegnata, in cui si vive una vita che riguarda anche le persone che abbiamo intorno.

3) Vita densa di significato, in cui si ha il raggiungimento della felicità autentica (Authentic Happiness).

Nel 1930 Makiguchi definì la Teoria del Valore.

Essa identifica la verità come espressione delle caratteristiche oggettivabili delle cose così come sono e il valore come la qualità della relazione tra il sé e l'oggetto e rappresenta il legame emozionale tra un oggetto e la vita umana.

Makiguchi ha poi suddiviso il valore in tre aspetti: valore Bellezza, valore Guadagno e valore Bene.

Il valore Bellezza è la piacevolezza di una percezione sensoriale.

Il valore Guadagno rappresenta l'emergere dei propri valori personali nel compiere un'azione assieme ad un soggettivo senso di soddisfazione per se stessi e per l'impegno.

Il valore Bene è la creazione di valore per se stessi e per la comunità, presupponendo quindi uno scopo e un significato nella vita.

Nel valore Bene il giusto e lo sbagliato sono soppiantati da ciò che crea o non crea valore Bene per se stessi e per gli altri.

Se riuscissimo a raggiungere la felicità autentica e quindi essere padroni di una vita densa di significato, sicuramente riusciremmo a creare valore Bene a noi stessi e a chi ci sta intorno, vivendo una vita piena.

www.unidocs.it

www.unidocs.it

www.



www.unidocs.it

www.unidocs.it



www.unidocs.it

www.unidocs.it



www.unidocs.it

www.unidocs.it

www.unidocs.it - Appunti e dispense per superare i tuoi esami universitari

www.unidocs.it - Appunti e dispense per superare i tuoi esami universitari

CAPITOLO 4

AUTOSTIMA

Ogni essere umano è perfettamente dotato ed ha in sé infinite potenzialità: per arrivare a crederci e quindi identificarle ed esprimerle dobbiamo lavorare sul processo che guida nella consapevolezza delle proprie virtù, l'autostima.

4.1 Auto-accettazione

Dato che l'autostima è in relazione con il benessere psicologico, la ricerca di un'alta autostima può risultare complessa. Per questo esiste anche un altro modo per sentirsi bene con se stessi: l'auto-accettazione.

L'auto-accettazione implica il trattare se stessi con gentilezza ed essere consapevoli quando vengono presi in considerazione aspetti negativi di se stessi. L'auto-accettazione può offrire benefici mentali come l'autostima, ma con alcuni svantaggi: è stato provato che l'auto-accettazione fornisce una migliore resilienza e stabilità emotiva, rispetto all'autostima, seppur con un minore miglioramento, mentre l'autostima implica il valutare se stessi positivamente.

L'auto-accettazione include l'accettazione dei dubbi su se stessi, le autovalutazioni negative e le avversità come parti integranti della condizione umana.

In un recente studio (Marshall S.L., Parker P.D., Ciarrochi J., Sahdra B., Jackson C.J., Heaven P.C.L., 2014) sono state individuate strade differenti per approcciare pensieri difficili come "sono inutile" (fig.1).

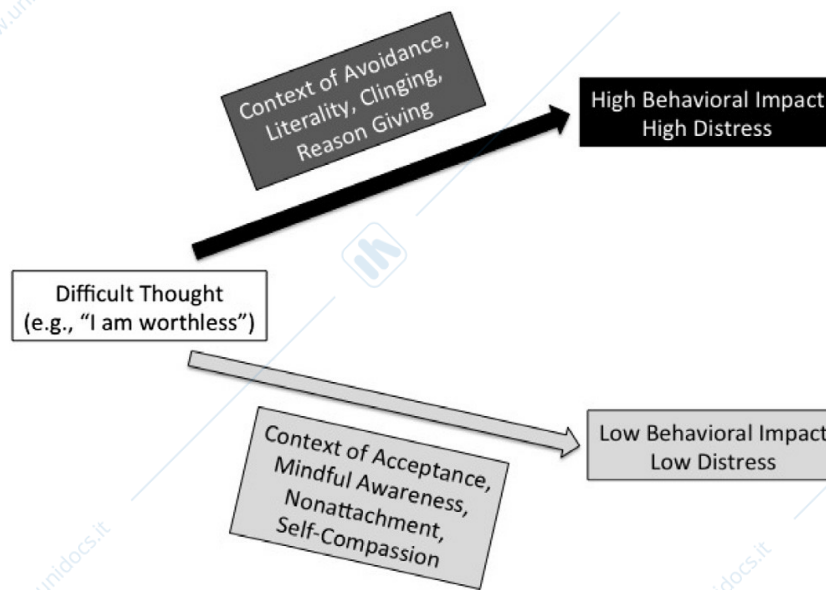


Fig.1 Modello contestuale di diverse vie per relazionarsi a pensieri difficili

In un contesto le persone vengono incoraggiate a prendere seriamente la loro auto-accettazione, ritenendo di aver bisogno di un'alta autostima per riuscire ad affermarsi e che una bassa autostima non porta a niente di buono. Se questo contesto incoraggiasse anche ad essere intolleranti verso i propri difetti, "devi sempre essere il migliore", non condurrebbe allo sviluppo di una buona salute mentale.

Considerando il contesto della compassione, le persone sanno che ogni individuo è imperfetto e si sente talvolta inadeguato e, attraversando momenti difficili, ciascuno può trattare se stesso con gentilezza, pazienza e comprensione. In questo contesto, il pensiero "sono inutile" può avere pochi effetti a lungo termine sulla salute mentale.

Se i pensieri non vengono ritenuti come infallibili rappresentazioni della realtà, hanno uno scarso impatto sul comportamento e sul distress.

Coloro che cercano di reprimere pensieri intrusivi risultano avere più distress rispetto a coloro che li accettano (Marcks & Woods, 2005).

L'auto-accettazione può essere distinta dall'autostima in quanto provvede a

un contesto sicuro e amorevole nel quale ognuno può connettersi con gli aspetti negativi del sé, senza cadere nella soppressione o esagerazione di questi sentimenti.

Ciò che è importante nella prospettiva di auto-accettazione è il come ognuno scelga di rispondere a questi pensieri, quando questi nascono. Le persone con un'alta auto-accettazione sono meno coinvolti in pensieri negativi rivolti a se stessi. L'auto-accettazione permette inoltre agli individui di prendere una posizione di accettazione e apertura anche per gli aspetti indesiderabili di se stessi, senza venir catturati da pensieri negativi e comportamenti difensivi (Leary M. R., Tate E. B., Adams C. E., Allen A. B., & Hancock, J., 2007).

Esperimenti più recenti (Breines & Chen, 2012) dimostrano che l'auto-accettazione permette di associare eventi negativi a risposte positive, anziché trattare se stessi severamente.

L'auto-accettazione è particolarmente importante per la salute mentale, nelle transizioni considerevolmente importanti della vita.

E' stato dimostrato che la felicità eudaimonica è predetta dalla coscienziosità e dell'autostima in entrambi i sessi, anche se nella popolazione femminile il suo ruolo è più pronunciato, mentre dall'amicalità e dall'estroversione solo nella popolazione maschile, che fanno parte dei cinque fattori di personalità.

4.2 La piramide dei bisogni di Maslow e le 6 virtù del "buon carattere" di Seligman

E' importante rendersi conto che quando guardiamo una persona e apprezziamo in lei determinate caratteristiche piacevoli, degne di stima, che creano valore, anche se ci possono sembrare così diverse dalle nostre o addirittura per noi impossibili da attuare, se le riconosciamo, vuol dire che riguardano qualcosa a noi noto.

L'essere umano non può apprezzare qualcosa che non conosce: se stimo una persona per alcune caratteristiche, significa che sto riconoscendo qualcosa che conosco già, caratteristica che quindi mi appartiene.

Questa consapevolezza ha un potere infinito: se ogni persona si rendesse conto che volendo, magari con sforzo e tanto sacrificio, potrebbe arrivare a fare quel che desidera, che i sogni possono diventare realtà, diventerebbe padrona della propria vita.

Il primo passo per diventare felici è riconoscere le proprie potenzialità, partendo dal loro apprezzamento.

Maslow e Rogers, agli inizi degli anni Settanta, individuarono nel bisogno di crescita e di affermazione le principali spinte di ogni comportamento umano e nel senso di autostima il presupposto fondamentale dell'equilibrio personale.

Fondarono la Psicologia Umanistica, che si proponeva di studiare le dinamiche emozionali e le caratteristiche comportamentali di un'esistenza umana piena e vitale: l'elemento primario della psicoterapia è la persona, diventa necessario valorizzare l'autorealizzazione, la creatività, le scelte e la dignità della persona e dello sviluppo del suo potenziale latente.

Secondo Maslow l'individuo sano è colui che giunge alla propria "autorealizzazione", al pieno sviluppo delle proprie potenzialità:

"In sostanza respingo deliberatamente la nostra presente, e troppo facile, distinzione tra malattia e salute, almeno per quanto riguarda i sintomi superficiali. Essere ammalati significa forse accusare sintomi? Ebbene, sostengo che la malattia può consistere nel non accusare alcun sintomo quando dovrei accusarlo. E la salute, significa esser privi di sintomi? Lo nego. Quale dei nazisti ad Auschwitz o a Dachau era in buona salute? Quelli con la coscienza tormentata, o quelli la cui coscienza appariva loro chiara, limpida serena?"

Tra il 1943 e il 1954 elaborò il concetto di "gerarchia dei bisogni". Questa scala di

bisogni è suddivisa in cinque differenti livelli, dai più elementari, necessari alla sopravvivenza dell'individuo, ai più complessi, quelli di carattere sociale. L'individuo si realizza passando per i vari stadi, i quali devono essere soddisfatti in modo progressivo. Questa scala è internazionalmente conosciuta come "La piramide di Maslow" (fig.2).



La piramide dei bisogni Maslow (1954)

Fig.2

Secondo Maslow i bisogni alla base, una volta soddisfatti, scompaiono, mentre quelli al vertice, i bisogni di crescita continuerebbero a svilupparsi anche quando vengono soddisfatti. La motivazione è caratterizzata da specifici bisogni di base che si differenziano in funzione dei diversi tipi di oggetti ai quali si legano.

Nella sua "Authentic Happiness Theory", Seligman sottolinea l'importanza delle potenzialità intrinseche dell'individuo, individuando poi 6 virtù di base che rappresentano il concetto di "buon carattere": saggezza e conoscenza, coraggio,

umanità, trascendenza, temperanza, giustizia.

Più recentemente, nel 2011, Seligman propone una nuova teoria, la “Well-being Theory”, in cui il benessere è misurato attraverso il flourishing (fioritura della propria vita): l'individuo sviluppa emozioni e relazioni positive, impegno, significato e realizzazione, autostima, ottimismo, resilienza, vitalità e autodeterminazione.

La psicoterapia, nel modello tradizionale si decreta finita con la sparizione del sintomo; ebbene, nella Psicologia Positiva la psicoterapia non è finita se il soggetto non raggiunge il flourishing.

CONCLUSIONE

Secondo il concetto di sistema, gli esseri umani sono inseriti necessariamente in relazioni, che costituiscono dei veri e propri sistemi interattivi dinamici, dotati di regole a cui contribuiscono tutti gli elementi.

Quanto più le regole sono esplicite e condivise, tanto più il sistema è funzionale. La sua alterazione può avvenire dall'interno o dall'esterno, ma se un elemento cambia, tutto il sistema subisce un mutamento, in quanto tende all'equilibrio e all'omeostasi.

Ogni relazione infatti non è caratterizzata da una logica a somma zero, in cui uno vince e l'altro perde, ma da una logica di equilibrio, in cui o si vince entrambi o si perde entrambi.

Se desidero modificare un sistema/relazione che crea sofferenza posso decidere di farlo non più aspettando o pretendendo il cambiamento nell'altro, ma introducendo in prima persona delle trasformazioni.

La visione di simultaneità di causa ed effetto sostiene che le cause siano concomitanti agli effetti. Il presupposto è che ci sia una continuità tra passato, presente e futuro e questa consapevolezza ci permette di essere orientati alla costruzione del futuro, piuttosto che alla sua accettazione quale incertezza, e del fatto che possiamo essere felici qui ed ora, senza dover aspettare un domani.

Qualsiasi situazione non favorevole della nostra vita può essere trasformata in occasione di crescita personale, secondo il principio della trasformazione del veleno in medicina, in quanto contenente un potenziale di crescita.

Bisogna chiederci che cosa è in nostro possesso fare in situazioni del genere per usarle come opportunità di costruzione di un Io solido.

Chiediamoci dunque cosa ci crea valore per affrontare la vita in maniera più serena.

Secondo un'ottica costruttivista, non esiste un'unica realtà, ma quante sono gli occhi che guardano.

Pertanto, possiamo affermare di aver constatato che aumentare l'autostima individuale è fondamentale per il benessere personale e il raggiungimento della felicità.

BIBLIOGRAFIA

- Baltes P.B. e U. M. Staudinger (2000), "Wisdom: The orchestration of mind and virtue towards excellence", *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Brandtzæg, P. B. (2012). Social networking sites: Their users and social implications - A longitudinal study. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17, 467–488.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Creskill, NJ: Hampton Press. Special, W. P., & Li-Barber, K. T. (2012). Self-disclosure and student satisfaction with Facebook., *Computers in Human Behavior*, 28, 624–630.
- Csikszentmihalyi M. (1990). *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Cummings, E. M., Davies, P. T., Campbell, S. B. (2000). *Developmental psychopathology and family process: Theory, research, and clinical implications*. New York: Guilford Press.
- Danner, D.D., Snowdon, D.A., Friesen, W.V. (2001). Positive emotions in early life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, pp. 804-813.
- Delle Fave, A. (2005). Inquadramento generale e prospettive della Psicologia Positiva, from http://www.psicologiapositiva.it/intro_psicologia-positiva.htm
- Diener, E., Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, pp.653-663.

- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends”: Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143–1168.
- Friedman, L.C., Nelson, D.V., Baer, P. E., Lane, M., Smith, F.E., Dworkin, R.J. (1992). The relationship of dispositional optimism, daily life stress, and domestic environment to coping methods used by cancer patients. *Journal of Behavioral Medicine*. 15, pp. 218-226.
- Giangrasso, B. (2013). *Felicità e benessere: richiamare, coltivare e promuovere l'essenza dell'uomo*. Amon.
- Heintzelman S.L., Bacon P.L (2014), Relational self-construal moderates the effect of social support on life satisfaction, from www.ScienceDirect.com
- Hoganbruen K.D. (1998), "Increasing girls’ self-esteem and overall psychological well-being through sports: a program evaluation of a preventive intervention". Chicago, Illinois.
- Joshanloo M., Rastegar P. (2007), The big five personality traits and self esteem as predictors of eudaimonic well-being., *Journal of Iranian Psychologists*, 4, 13-24
- Kamen-Siegel, L., Rodin, J., Seligman, M.E.P., Dwyer, J. (1991). Explanatory style and cell-mediated immunity. *Health Psychology*, 10, pp. 229-235.
- Kim, J., & Lee, J.-E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 359–364.
- Maio, G. & Haddock, G. (2010). *The psychology of attitudes and attitude change*. London: Sage.
- Majani, G. (2008). *Introduzione alla psicologia della salute*. Erikson.
- Marcks, B. A., & Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive

- thoughts: A controlled evaluation. *Behavior Research and Therapy*, 43, 433–445.
- Marshall S.L, Parker P.D., Ciarrochi J., Sahdra B., Jackson C.J., Heaven P.C.L. (2014), Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample, from www.ScienceDirect.com
- Maruta, T., Colligan, R.C., Malinchoc, M., Offord, K.P. (2000). Optimists vs Pessimists: Survival rate among medical patients over a 30 years period. *Mayo Clinic Proceeding*. 75, pp.310-313.
- Neff, Kristin D. (2011), *Self-compassion, self-esteem, and well-being*, University of Texas at Austin, Austin, TX, US, 5, 1-12
- Peterson, C., Seligman, M.E.P., Yurko, K.H., Martin, L.R., Friedman, H.S. (1998). Catastrophizing and untimely death. *Psychological Science*. 9, pp. 127-130.
- Reinecke L., Trepte S. (2013), Authenticity and well-being on social network sites: A two-wave longitudinal study on the effects of online authenticity and the positivity bias in SNS communication, from www.ScienceDirect.com
- Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements. *Psychological Monographs*, 80, Whole No. 609.
- Ruini C., Ottolini F., Tossani E., Belaise C., Mangelli L., Fava G.A. (2004), Il rapporto tra benessere psicologico, disagio e personalità, *Rivista di psichiatria*, 2004, 39, 5
- Ryff CD: Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 6, 1069-1081.
- Ryff CD, Keyes CLM: The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69, 719-727.

- Ryff CD, Singer BH: Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996, 65, 14-23.
- Salmaso, L. (2008). Virtù e forza del carattere. La psicologia positiva ci porterà verso un paradigma dialogico?. *Tredimensioni*, 5, 159-165.
- Salovey P., Rothman A.J., Detweiler J. B. e W. T. Steward (2000), "Emotional states and physical health", *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Scheier M.F, Carver C.S, Wentrub J.K (1986).Coping with stress: divergent strategies of optimist and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51, pp. 1257-1264.
- Schutte PS, Ryff CD: Personality and well-being: reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997, 73, 549-559.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knop.
- Seligman, M.E.P. (1996). *The Optimistic Child: Proven Program to Safeguard Children from Depression & Build Lifelong Resilience*. New York: Houghton Mifflin.
- Seligman, M.E.P., *Authentic happiness*, Free Press, New York 2002.
- Seligman, M.E.P. - M. Csikszentmihalyi, Positive Psychology:an Introduction, in «*American Psychologist*», 55 (2000), pp. 5-14.
- Seligman, M.E.P. - T. Steen - N. Park - C. Peterson, Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions, in «*American Psychologist*», 60 (2005), pp. 410-421, traduzione italiana: Lo sviluppo della psicologia positiva: una validazione empirica degli interventi, in «*Nuove tendenze della psicologia*», 2 (2006), pp 153-177.
- Serino, S. (2010). L'ottimismo fa bene alla salute, from <http://www.aspicpsicologia.org/ricerca-scientifica/lottimismo-fa-bene-alla->

salute.html

- Steinfeld, C., Ellison, N. B., & Lampe, C. (2008). Social capital, self-esteem, and use of online social network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 434–445.
- Taylor S.E., Kemeny M. E., Reed G. M., Bower J.E. e T. L. Gruenwald (2000), “Psychological resources, positive illusions, and health”, *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Vaillant G. (2000), “The mature defenses: Antecedents of joy”, *American Psychologist*, 55, 89-98.
- Valenzuela, S., Park, N., & Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students’ life satisfaction, trust, and participation. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14, 875–901.
- Walther, J. B., & Boyd, S. (2002). Attraction to computer-mediated social support. In C. A. Lin & D. J. Atkin (Eds.), *Communication technology an society: Audience adoption and uses* (pp. 153–188).
- Weisse, C.S. (1992). Depression and immunocompetence: A review of literature. *Psychological Bulletin*. 11, pp. 475-489.