

La psicologia positiva

Chiara Aleffi
c.aleffi@unimc.it



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova

La psicologia positiva

*Una visione positiva di sé e della propria esistenza è associata alle emozioni e comportamenti quali l'**entusiasmo**, la **fiducia** in sé stessi, l'**impegno**.*

La psicologia positiva si caratterizza per una forte attenzione allo studio del benessere e della qualità della vita; si caratterizza per lo studio delle condizioni e dei processi che contribuiscono al miglioramento o al funzionamento ottimale delle persone, dei gruppi e delle istituzioni.

La psicologia positiva

I tre pilastri

STUDIO DELLE EMOZIONI POSITIVE

STUDIO DEI TRATTI POSITIVI

STUDIO DELLE ISTITUZIONI POSITIVE

La psicologia positiva

Due prospettive la caratterizzano:

PROSPETTIVA EDONICA

mira ad analizzare le emozioni

PROSPETTIVA EUDAIMONICA

sviluppo e la realizzazione delle
potenzialità individuali

La psicologia positiva

Il focus della psicologia positiva è la **prevenzione** e NON la cura

sviluppo e incremento delle capacità e delle virtù umane
individuazione delle potenzialità che sono proprie di ogni essere umano
valutazione del benessere soggettivo passato, presente e futuro
sviluppo di un funzionamento positivo individuale ma anche sociale
famiglia
istituzioni
comunità

ORIENTAMENTO AL FUTURO

Life-Skills

Saper risolvere i problemi

Saper fare piani di lunga durata

Saper ragionare criticamente e creativamente

Saper comunicare efficacemente

Saper gestire le emozioni e lo stress

OMS

Le 24 potenzialità in 6 virtù - Seligman

Saggezza e Conoscenza

Coraggio

Umanità

Giustizia

Temperanza

Trascendenza

La teoria dell'ottimismo

Nei suoi primi studi si occupa della **learned helplessness** (impotenza appresa) caratterizzata da un senso di impotenza e di rassegnazione.

Esistono due diversi modi di interpretazione degli eventi positivi e di quelli negativi.



Martin E. P. Seligman - psicologo e saggista statunitense.

La teoria dell'ottimismo

STILE ATTRIBUTIVO DEI PESSIMISTI

Ricondurre i propri successi a
motivazioni impersonali

Ricondurre i propri insuccessi a
motivazioni personali

STILE ATTRIBUTIVO DEGLI OTTIMISTI

Ricondurre i propri successi ai
propri talenti e sforzi

Ricondurre i propri insuccessi a
cause occasionali

Soddisfazione di vita e autostima

Indicatori importanti del benessere

SODDISFAZIONE DI VITA

monitorare il benessere soggettivo e lo stato di “felicità” rispetto alle diverse aree e ai diversi domini che danno valore alla vita.

AUTOSTIMA

giudizio che una persona ha di se stessa, del proprio valore appartiene alle rappresentazioni mentali che le persone sviluppano relativamente a se stesse e che concorrono a determinare le azioni dell'individuo

Orientamento positivo

Gianvittorio Caprara e colleghi

Disposizione a vedere la vita sotto una **luce positiva**, necessaria per fronteggiare e **superare le avversità** e le perdite e per preservare l'interesse per la vita nonostante l'invecchiamento e l'ineluttabilità della morte.



Orientamento positivo

Gianvittorio Caprara e colleghi

Può essere ereditata:

70% dell'Autostima

59% della Soddisfazione di vita

28% dell'Ottimismo

È una **disposizione valutativa di base** --> cattura le componenti cognitive dell'esperienza soggettiva dello stare bene.

Inizia a prendere forma quando la coscienza emerge e quando si strutturano i sistemi psicologici indispensabili per l'autoregolazione

ORIENTAMENTO POSITIVO

Si riferiscono ai giudizi relativi alle capacità di eseguire con successo un corso di azioni che porta ad un risultato.

Organizzazione stabile di affetti, cognizioni e azioni che serve ad interpretare gli eventi presenti e passati e le possibilità future

AUTOEFFICACIA

Disposizione valutativa “generale”, un elemento del sistema del Sé che informa il modo di vedere il mondo e la realtà.

Danno corso e supervisionano specifiche azioni in specifici domini



Il felice segreto per lavorare meglio

Chiara Aleffi
c.aleffi@unimc.it



unimc
UNIVERSITÀ DI MACERATA

l'umanesimo che innova