

# Newsletter di Psicologia Positiva

N. 29 – Luglio, 2014 – ISSN 1828-1842

A cura della Società Italiana di Psicologia Positiva

## ASSEMBLEA DEI SOCI – FIRENZE, 6 GIUGNO 2014

In occasione della VII Edizione delle Giornate Nazionali di Psicologia Positiva di Firenze, venerdì 6 giugno alle 18,30 si è svolta l'Assemblea Generale dei Soci della SIPP.

All'Ordine del Giorno l'approvazione del bilancio, la raccolta di idee per nuove iniziative, e la programmazione delle prossime elezioni per il rinnovo delle cariche societarie da tenersi entro la fine dell'anno.

Il bilancio, approvato all'unanimità, risulta attualmente in attivo. Le voci di entrata sono costituite unicamente dalle quote associative annuali e dalle quote di iscrizione al convegno. Le uscite comprendono le spese sostenute per la tenuta del conto corrente, del sito internet e per l'organizzazione del convegno stesso. Finora l'organizzazione delle GNPP è riuscita ad andare a pareggio grazie al supporto degli enti universitari ospitanti che ci hanno messo a disposizione la sede senza costi di affitto. Nei limiti del possibile si cercherà di operare in modo simile anche il prossimo anno.

Tra le proposte emerse dall'Assemblea, quella che si concretizzerà a breve riguarda l'evento per celebrare il decennale della costituzione della Società di cui potete leggere i dettagli nell'ultima pagina di questa Newsletter.

In quell'occasione (22-11-2014) si svolgeranno anche le elezioni biennali. ☺

**Società Italiana di Psicologia Positiva**  
c/o Scuola Asipse - IMIPSI

Via Settembrini, 2 – 20124 Milano

Web: [www.psicologiapositiva.it](http://www.psicologiapositiva.it)

E-mail: [info@psicologiapositiva.it](mailto:info@psicologiapositiva.it)

### Consiglio Direttivo

Marta Bassi - Presidente

Stefano Gheno - Presidente Passato

Spiridione Masaraki - Presidente Eletto

Federico Colombo - Segretario-Tesoriere

Giuliano Balgera - Consigliere

Beatrice Corsale - Consigliere

Antonella Delle Fave - Consigliere

Andrea Fianco - Consigliere

Marta Scignaro - Consigliere

**B**envenuti al ventinovesimo numero della NEWSLETTER DI PSICOLOGIA POSITIVA a cura della Società Italiana di Psicologia Positiva (S.I.P.P.). Vi segnaliamo un importante evento che si terrà prossimamente a Milano: i festeggiamenti per il decennale della SIPP! ☺

## POSITIVITIES: PSICOLOGIA POSITIVA APPLICATA ALLE SCUOLE EUROPEE

*Elena Arrivabene, Andrea Fianco e Antonella Delle Fave*

*Dipartimento di Fisiopatologia Medico-chirurgica e dei Trapianti*

*Università degli Studi di Milano*

Recenti analisi della situazione delle scuole italiane ed europee mostrano la presenza di aree critiche riferite al benessere psicologico di alunni e insegnanti. Numerosi studi rilevano le difficoltà degli alunni, per i quali l'esperienza scolastica è vissuta con apatia e demotivazione (Delle Fave, 2007; Bassi et al., 2008). Inoltre, si assiste all'incremento vertiginoso delle diagnosi di ADHD, depressione, disturbi del comportamento e della sfera emotiva tra bambini e adolescenti, e di difficoltà relazionali ed educative da parte dei loro insegnanti e genitori. Infine, benché gli insegnanti associno un'esperienza globalmente positiva alle proprie attività professionali (Bassi e Delle Fave, 2012), un numero crescente di docenti manifesta livelli più o meno elevati di burn-out (Skovholt et al., 2011).

In questo contesto complesso e articolato, la psicologia positiva costituisce un solido riferimento teorico sul quale fondare interventi orientati alla promozione del benessere a scuola. Il benessere di alunni ed insegnanti è condizione necessaria per avviare processi di insegnamento-apprendimento soddisfacenti ed efficaci: infatti, la qualità dell'esperienza soggettiva è strettamente correlata alla qualità dell'apprendimento. A questo scopo si rende necessaria a livello teorico l'adozione di una prospettiva che integri le componenti edoniche e quelle eudaimoniche del benessere, favorendo cioè sia emozioni positive e gratificanti che impegno, progettualità e costruzione di significati.

Nonostante i benefici ottenuti dall'applicazione dei costrutti propri della psicologia positiva in ambito educativo, questo approccio è ancora poco noto agli insegnanti e alle istituzioni scolastiche europee. Inoltre, al fine di armonizzare contenuti, criteri e qualità degli interventi

tra i diversi paesi membri dell'Unione Europea, è importante sviluppare percorsi condivisi che facilitino la cooperazione, la mobilità delle persone e la promozione di competenze e valori europei comuni.

### Il progetto

Sulla base di queste premesse è stato costruito PositivitiES, un progetto europeo Comenius multilaterale (azione del più vasto Lifelong Learning Programme), che si prefigge di supportare gli insegnanti europei nell'apprendere, praticare, applicare e condividere esperienze di psicologia positiva nel contesto educativo. PositivitiES si fonda sulla collaborazione e sinergia tra psicologi, pedagogisti ed insegnanti, al fine di realizzare pratiche efficaci sia sul versante degli apprendimenti sia su quello del benessere psicologico. Nel progetto sono quindi coinvolti sia centri di ricerca che istituzioni scolastiche, con sede in tre diversi paesi dell'UE: Spagna (Fundación Fluir, Barcellona e Università Pubblica di Navarra, Pamplona); Italia (Università degli Studi di Milano e Istituto Comprensivo Rita Levi Montalcini di Iseo, Brescia) e Danimarca (Università di Aarhus e NJ Fjordsgades Skole di Aarhus).

### Contenuti e metodologia

In una visione dinamica e costruttiva della persona, quale è quella propria della psicologia positiva, per promuovere il benessere edonico ed eudaimonico degli alunni nel contesto scolastico è necessario favorire l'auto-consapevolezza, la capacità di regolazione emotiva, le competenze relazionali, l'impegno e l'autonomia, creando così le condizioni per promuovere esperienze di apprendimento positive e complesse.

A tale scopo, PositivitiES propone un percorso di formazione degli insegnanti articolato in 8 moduli, i cui contenuti sono sviluppati secondo lo schema in Figura 1.

Figura 1. I contenuti degli 8 moduli del percorso di formazione degli insegnanti



L'operationalizzazione di questi concetti deriva da tre considerazioni:

- a) l'apprendimento è più efficace se progettato per stimolare le risorse intellettuali, i punti di forza e le risorse personali, in condizioni di elevata motivazione intrinseca, piacevole coinvolgimento e concentrazione;
- b) l'adozione di interventi di psicologia positiva in classe risulta più efficace se gli insegnanti stessi hanno avuto la possibilità di sperimentarne personalmente strategie e risultati nella propria vita privata e professionale;
- c) offrire agli insegnanti strumenti pedagogici e didattici da utilizzare in classe è di grande aiuto per iniziare ad implementare una educazione positiva quotidiana.

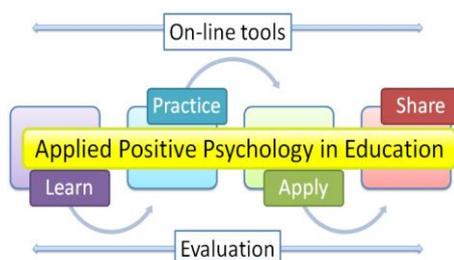
Alla luce di queste considerazioni, il percorso di formazione e intervento proposto da PositivitiES si articola in 4 fasi, riassunte in Figura 2:

1. **Learn:** corso di formazione online, illustra le basi teoriche, gli aspetti applicativi e gli strumenti per integrare interventi positivi in classe, per trasferire al docente la conoscenza risultante dalla ricerca in questo settore e fornire una guida per gli interventi in classe;
2. **Practice:** svolto in parallelo al corso di formazione, è un programma on-line di coaching per gli insegnanti, che sono guidati a sperimentare in prima persona i contenuti del corso, ad identificare nuove modalità di realizzazione professionale e di apprezzamento della didattica e ad adottare abitudini psicologiche salutari;
3. **Apply:** un database on-line di risorse pedagogiche è fornito agli insegnanti, per facilitare l'integrazione pratica di metodi di psicologia positiva, sia in classi normali sia in progetti speciali. Questo terzo elemento comprende anche strumenti di valutazione dell'impatto degli interventi nelle classi;
4. **Share:** lo scambio di esperienze e risultati tra gli insegnanti che partecipano al programma di formazione e intervento è facilitato da strumenti on-line, dall'organizzazione di seminari e dalla condivisione di pacchetti di lavoro.

#### Risultati e prospettive future

Il corso pilota di PositivitiES è stato sperimentato da oltre 50 scuole, 300 insegnanti e 3000 alunni, nei tre Paesi partecipanti.

Figura 2. Fasi del percorso di formazione e intervento proposto da PositivitiES



I risultati, valutati attraverso questionari di soddisfazione e di impatto degli interventi in classe, sono stati molto positivi.

I prossimi passi prevedono la costruzione di una rete Europea di Psicologia Positiva nelle Scuole. Un workshop organizzato all'interno della 7<sup>th</sup> European Conference of Positive Psychology (Amsterdam, 1-4 luglio 2014) è stato il punto di partenza per iniziative internazionali di più ampio respiro. Gli obiettivi più importanti della futura piattaforma europea saranno stimolare sinergie tra scuole, promuovere partenariati tra pubblico e privato, coordinare ulteriori attività di effettiva ricerca transnazionale e proporre consulenze alla Commissione Europea in materia di psicologia positiva e istruzione.

#### Bibliografia

- Bassi, M., Coppa, R., Sartori, R. e Delle Fave, A. (2008). Condividere benessere per educare al benessere: l'esperienza quotidiana di insegnanti e studenti. In: C. Guido e G. Vernì (a cura di), *Educazione al benessere e nuova professionalità docente. Ricerca, profili, riflessioni* (pp. 19-66). Bari: Ufficio Scolastico Regionale Puglia.
- Bassi, M. e Delle Fave, A. (2012). Optimal experience among teachers: new insights into the work paradox. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 146, 533-557.
- Delle Fave, A. (2007). Ottimizzare l'esperienza di studenti e docenti. Teorie, ricerche, proposte. In: C. Guido e G. Vernì (a cura di) *Scuola attraente e cultura del benessere. La scuola che promuove salute* (pp. 27-70). Bari: Ufficio Scolastico Regionale Puglia.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, J. e Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293-311.
- Skovholt, T. e Trotter-Mathison, M. (2011). *The resilient practitioner. Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals*. New York: Taylor and Francis group, LLC.
- Schools for the 21st Century. (2007). *Commission Staff Working Document*. Brussels: Commission of the European Communities. SEC 2007/1009. ©

#### MASTER IN PSICOLOGIA POSITIVA

In Italia la formazione in psicologia positiva tramite corsi universitari e master appartiene più al futuro che al presente. Ad oggi non esistono facoltà o indirizzi universitari specificatamente dedicati alla psicologia positiva: chi volesse seguire un corso specifico deve rivolgersi all'estero.

Il master più conosciuto è probabilmente il **Master of Applied Positive Psychology** della University of Pennsylvania, nel quale sono affrontati temi quali la storia, la teoria e i metodi, e le possibili applicazioni in ambito individuale e organizzativo. Il programma prevede 10 full-immersion di tre giorni per un anno e una parte di formazione a distanza (<http://www.sas.upenn.edu/lps/graduate/mapp/>; Mail: [mapp-info@sas.upenn.edu](mailto:mapp-info@sas.upenn.edu)). Sul territorio europeo segnaliamo due master in Inghilterra:

1. Il **MSc Applied Positive Psychology** della the University of East London è usufruibile in una doppia versione. La versione *Full-time* prevede un corso biennale con frequenza nei fine settimana una volta al mese (<http://www.uel.ac.uk/postgraduate/specs/positivepsychology/>). La versione *Distance Learning* prevede la formazione a distanza tramite computer e internet. Il programma va completato nell'arco di tre anni con la possibilità di impiegarne fino a sei. Comprende quattro moduli per un totale di 180 crediti formativi (a 60 viene rilasciato un certificato "intermedio", <http://www.uel.ac.uk/postgraduate/specs/positivepsychology-dl/>).
  2. Il **Master of Science Applied Positive Psychology** alla Buckinghamshire New University. Il programma privilegia il benessere e il funzionamento ottimale di individui, gruppi, comunità e organizzazioni. Il corso è biennale e prevede un fine settimana al mese da integrare con la formazione a distanza (<http://bucks.ac.uk/courses/postgraduate/MH2PPS2/>).
- Infine, la Danish School of Education dell'Università di Aarhus (Danimarca) propone un **Master in Positive Psychology** rivolto ai professionisti delle risorse umane, management, educazione e salute. Il corso è biennale ed in lingua danese (<http://edu.au.dk/uddannelse/masteruddannelser/oversigtoveruddannelser/positivpsykologi/>).

Ulteriori master sono disponibili in Paesi ancor più lontani (es. in Australia) ma descriverli esula dall'intento di questo articolo. ©