# Psicologia del benessere soggettivo e interpersonale

## Prof. Stefania Balzarotti; Prof. Giuseppe Riva

***OBIETTIVO DEL CORSO*** ***E RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI***

Il corso si prefigge i seguenti obiettivi principali:

1. Introdurre i modelli teorici di definizione e comprensione di qualità della vita e del benessere soggettivo, psicologico e interpersonale.
2. Avviare alla comprensione teorica di alcuni tra i dispositivi cognitivi, comunicativi ed emotivi del benessere psicologico.
3. Avviare alla sperimentazione personale e pratica di alcuni tra i dispositivi cognitivi, comunicativi ed emotivi del benessere psicologico.
4. Introdurre alla conoscenza di tecniche e strumenti di valutazione e misurazione del benessere psicologico soggettivo e interpersonale.

*Risultati di apprendimento attesi*

Al termine dell’insegnamento, lo studente sarà in grado di:

*Conoscenza e comprensione*

* definire e distinguere gli stati di benessere psicologico, soggettivo e interpersonale.
* Conoscere i principali modelli teorici presenti in letteratura sui costrutti del benessere, operando collegamenti e confronti.
* Conoscere i principali dispositivi per il benessere insiti nei processi cognitivi, emotivi e relazionali, nonché alcuni tra gli strumenti di valutazione e misurazione del benessere.

*Capacità di applicare conoscenza e comprensione:*

* Capacità di applicare i modelli teorici appresi alla lettura dei contesti.
* Raggiungere maggiore autoconsapevolezza rispetto alle proprie modalità di utilizzo di dispositivi psicologici per il benessere.
* Porre le basi per la progettazione e l’analisi di interventi per il potenziamento del benessere soggettivo e interpersonale.
* Capacità di applicare i dispositivi (ad es., emozioni positive, humor, narrazione) sia per il potenziamento del benessere soggettivo, sia nelle interazioni e nei contesti di gruppo, sia nell’analisi di artefatti comunicativi (narrazioni audio-visive semplici e complesse).

*Autonomia di giudizio:*

* Accostarsi con pensiero critico ai modelli teorici che riguardano i processi e i costrutti del benessere psicologico.
* Capacità di gestire la complessità delle variabili necessarie alla progettazione di interventi nel campo della psicologia del benessere.
* Formulare interpretazioni e giudizi circa il grado e la qualità del benessere psicologico soggettivo e interpersonale sulla base dei dati acquisiti dalla somministrazione di strumenti e tecniche presentati nel corso.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Il corso si articolerà in due moduli. Nel Modulo 1 si definiranno i concetti di qualità della vita, benessere soggettivo, psicologico e si approfondiranno i modelli teorici relativi al costrutto del benessere. Nel Modulo 2 verranno approfonditi in termini sia teorici che esperienziali alcuni dispositivi cognitivi ed emotivi per il benessere.

*Modulo 1 - Basi teoriche*

Unità 1. Le dimensioni del benessere

* La Psicologia Positiva
* Qualità della vita, salute, benessere, flourishing
* Prospettiva edonica ed eudaimonica: modelli e teorie
* Benessere soggettivo, psicologico e sociale

Unità 2. Benessere: tra contesto e personalità

* I fattori che influenzano il benessere
* Personalità positiva
* Ottimismo
* La psicologia dei punti di forza

*Modulo 2 - Dispositivi di benessere: che cosa favorisce e che cosa può sabotare il benessere*

Unità 3. Intersoggettività e sintonizzazione

* Agentività
* Le basi dell’intersoggettività
* La sintonizzazione (modulo esercitativo)

Unità 4. Le emozioni positive

* Il contributo di B. Fredrickson
* Le emozioni epistemiche
* Le emozioni “self-trascendent”

Unità 5. L’umorismo

* Modelli teorici dell’umorismo e della comicità
* Le funzioni dell’umorismo
* Senso dell’umorismo
* L’umorismo e i suoi effetti su salute e benessere

Unità 6. La narrazione: storie di vita

* Il pensiero narrativo
* Fruibilità cognitiva
* Ragionamento autobiografico e storie di vita

Unità 7. Ruminazione e self-compassion

* La ruminazione: che cos’è l’overthinking
* La self-compassion

Unità 8. Design Thinking

* Il Life Design
* La visione del lavoro e la visione della vita

Unità 9. Il Flow

* Il concetto di esperienza ottimale
* Il Networked Flow

***BIBLIOGRAFIA[[1]](#footnote-1)***

Il programma dell’esame verterà sui materiali delle lezioni caricate in Blackboard e sui seguenti volumi:

Modulo 1

M. Zambianchi, La psicologia positiva. Carocci Editore, Roma.[*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/manuela-zambianchi/la-psicologia-positiva-9788874667246-227349.html)

C. Ruini, Psicologia positiva e psicologia clinica. Una prospettiva integrata. Il Mulino, Bologna. Sono da escludere: la parte III, i paragrafi 3 e 4 della parte IV.[*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/chiara-ruini/psicologia-positiva-e-psicologia-clinica-una-prospettiva-integrata-9788815293381-699884.html)

Modulo 2

Il testo:

B. Burnett-D. Evans, Design your life. Come fare della tua vita un progetto meraviglioso. Bur Rizzoli, Milano. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/bill-burnett-dave-evans/design-your-life-come-fare-della-tua-vita-un-progetto-meraviglioso-9788817117937-678202.html)

E un testo a scelta tra i seguenti:

A. Dionigi-P. Gremigni, Psicologia dell’umorismo. Carocci Editore, Roma.[*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/alberto-dionigi-paola-gremigni/psicologia-dellumorismo-9788843054350-287282.html)

K. Neff, La Self-Compassion. Il potere dell’essere gentili con se stessi. Franco Angeli, Milano. Capitoli: 1-6 e capitolo 9[*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/kristin-neff/la-self-compassion-il-potere-dellessere-gentili-con-se-stessi-9788891781673-558323.html)

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il corso prevede lo svolgimento di lezioni frontali. Nel corso si terrà costante attenzione agli aspetti applicativi fornendo allo studente gli opportuni strumenti di sperimentazione, analisi e di intervento.

Verranno attivate all’interno del corso esercitazioni ed esperienze di applicazione di benessere psicologico in merito alla sintonizzazione (dott.ssa Vismara).

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

La valutazione relativa ai risultati di apprendimento avverà mediante:

- un esame orale con domande aperte relative alla conoscenza dei testi indicati in bibliografia e dei materiali delle lezioni presenti in blackboard. Durante l’esame orale verranno poste domande circa a) l’acquisizione e la comprensione dei contenuti; b) la capacità di rielaborazione personale; c) la capacità di individuare contesti di applicazione, in riferimento alle attività e alle esercitazioni pratiche proposte durante il corso. L’orale sarà valutato in trentesimi in funzione della completezza delle informazioni riporate e della capacità di effettuare collegamenti e di individuare applicazioni.

- una esercitazione da svolgere in piccoli gruppi consistente nell’elaborarazione di un progetto di Life Design utilizzando il metodo del Design Thinking. L’esercitazione sarà valutata in base ai seguenti fattori: a) la capacità di comprendere e descrivere in maniera coerente ed esaustiva, utilizzando un linguaggio di tipo psicologico, il percorso fatto dal soggetto; b) La capacità di aiutare il soggetto a definire e a costruire i propri mondi possibili; c) La capacità di spiegare le scelte e le analisi proposte. Il progetto verrà elaborato in trentesimi.

Il voto finale è espresso in trentesimi, derivante da una media del voto del colloquio orale e del voto attribuito al progetto. Durante il corso, verranno attivate due esercitazioni e alcuni assignment di sperimentazione dei diversi dispositivi presentati (sintonizzazione, emozioni positive, punti di forza, self-compassion, umorismo). Completare il 75% di queste esercitazioni darà diritto a 2 punti da sommare al voto finale.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Lo studente dovrà possedere le conoscenze di base relative alla psicologia e ai suoi processi di base.

Presso il sito dell’Università Cattolica, nell’area E-Learning (Blackboard) gli studenti potranno trovare tutte le informazioni relative al corso, le note sugli strumenti per lo studio. Inoltre il professore metterà di volta in volta a disposizione degli studenti le presentazioni in pdf utilizzate a lezione.

*Nel caso in cui la situazione sanitaria relativa alla pandemia di Covid-19 non dovesse consentire la didattica in presenza, sarà garantita l’erogazione a distanza dell’insegnamento con modalità che verranno comunicate in tempo utile agli studenti*

*Orario e luogo di ricevimento*

I Proff. Balzarotti e Riva ricevono gli studenti su appuntamento presso il Dipartimento di Psicologia.

1. I testi indicati nella bibliografia sono acquistabili presso le librerie di Ateneo; è possibile acquistarli anche presso altri rivenditori. [↑](#footnote-ref-1)