# Psicologia del benessere soggettivo e interpersonale

## Prof. Stefania Balzarotti; Prof. Giuseppe Riva

***OBIETTIVI 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, felicità, benessere, flourishing
* Prospettiva edonica ed eudaimonica: modelli e teorie
* Benessere soggettivo, psicologico e sociale
* I fattori che influenzano il benessere
* Stabilità vs. empowerment

Unità 2. Il benessere interpersonale

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

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

Unità 3. Design Thinking

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

Unità 4. Il Flow

* Il concetto di esperienza ottimale
* Il Networked Flow

Unità 5. Personalità positiva

* L’ottimismo
* Ottimismo e speranza
* I punti di forza

Unità 6. Le emozioni positive

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

Unità 7. Ruminazione e self-compassion

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

Unità 8. 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 9. La narrazione: storie di vita

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

***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:

* 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: 1-9. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/kristin-neff/la-self-compassion-il-potere-dellessere-gentili-con-se-stessi-9788891781673-558323.html)
* M. Seligman, Imparare l’ottimismo. Giunti Editore, Firenze. Capitoli 1-5, 12, 15.

*[Acquista da VP](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/martin-e-p-seligman/imparare-lottimismo-come-cambiare-la-vita-cambiando-il-pensiero-9788809786097-234663.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 (Unità 1, 2, 5-9). 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 (Unità 3). 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 (METODO); b) La capacità di aiutare il soggetto a definire e a costruire i propri mondi possibili (PROCESSO); 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 acquisite in un percorso di Laurea Trienale in Scienze e Tecniche Psicologiche.

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.

*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)