# Psicotecnologie per il benessere

## Prof. Giuseppe Riva; Prof. Daniela Villani; Prof. Alice Chirico

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

L’obiettivo generale del corso è quello di approfondire dal punto di vista psicologico la possibilità di utilizzare le tecnologie della comunicazione (*I&CT Information & Communication Technologies*) come strumenti di promozione del benessere. Più precisamente il corso intende:

– Fornire un quadro teorico entro cui concettualizzare le nuove tecnologie della comunicazione per la promozione del benessere (Tecnologie Positive);

* Descrivere i meccanismi psicologici implicati nell’uso di diversi strumenti per sostenere il benessere individuale e interpersonale all’interno di diversi ambiti, quali la scuola, l’università, il lavoro, la salute, lo sport e il tempo libero;
* Stimolare la presentazione del proprio profilo professionale come psicologo del benessere attraverso un approccio narrativo digitale (videocurriculum);
* Avviare alla progettazione di interventi che integrano le nuove tecnologie della comunicazione all’interno dei processi di cambiamento e di promozione del benessere soggettivo, psicologico e interpersonale;
* Introdurre alla conoscenza del benessere digitale e dei modelli teorici di riferimento;
* Descrivere alcuni comportamenti a rischio online e riconoscere il ruolo delle caratteristiche individuali di personalità.

*Risultati di apprendimento attesi*

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

*Conoscenza e comprensione*

* Definire e distinguere i processi psicologici implicati nell’interazione con diverse tecnologie (mobile devices, piattaforme online, esperienze simulative con diversi livelli di immersività e interazione);
* Conoscere i principali aspetti coinvolti nella progettazione, design e valutazione dell’efficacia delle applicazioni della Tecnologia Positiva.

*Capacità di applicare conoscenza e comprensione:*

* Applicare i modelli teorici appresi alla analisi dell’interazione con le diverse tecnologie in diversi ambiti;
* Raggiungere maggiore autoconsapevolezza rispetto alle proprie risorse e competenze professionali per avviare un processo di narrazione digitale (video-curriculum) con cui proporsi al mondo del lavoro come psicologo del benessere;
* Identificare gli strumenti emergenti nell’ambito delle tecnologie interattive e definirne i punti di forza, realizzare un benchmark delle tecnologie già esistenti e creare delle Personas e scenari che descrivano i potenziali utilizzatori del servizio offerto e le loro modalità di utilizzo;
* Porre le basi per la progettazione di interventi che integrano le nuove tecnologie della comunicazione all’interno dei processi di cambiamento e di promozione del benessere.

***PROGRAMMA DEL CORSO***

Il corso si articolerà in tre moduli.

I Modulo: *La Tecnologia Positiva: Le Applicazioni dei Nuovi Media nel Benessere nell’Empowerment e nel Cambiamento Sociale* (Prof. Giuseppe Riva).

**Unità 1. Psicologia Positiva e Tecnologia**

* Ergonomia cognitiva e l’analisi dell’interazione con la tecnologia;
* Lo studio del benessere e le principali proposte teoriche della Psicologia Positiva;

**Unità 2. Empowerment e Personal Branding**

* I processi necessari per la realizzazione di tecnologie multimediali e web per il miglioramento del benessere e per l’empowerment individuale e sociale;
* I processi di personal branding attraverso i nuovi media digitali.

II Modulo: *La Tecnologia Positiva in pratica e il Benessere Digitale* (Prof. Daniela Villani)

**Unità 1. Tecnologie positive**

* Mobile e Internet interventions: processi e opportunità per il benessere
* Realtà virtuale e video 360: processi e opportunità per il benessere
* Videogiochi e avatar: processi e opportunità per il benessere
* Metodo PACT per progettare tecnologie positive

**Unità 2. Benessere Digitale**

* Social media e benessere
* Videogiochi e benessere
* Comportamenti a rischio online e differenze individuali
* Educazione positiva ai media digitali

III Modulo: *Progettare Tecnologie Positive* (Prof. Alice Chirico)

**Unità 1. Progettazione, design e valutazione delle applicazioni di Tecnologia Positiva**

* Analisi dei bisogni: metodi e strumenti
* Personas, scenari e storyboard
* Analisi SWOT e Benchmarking
* Prototipi e valutazione dell’esperienza e dell’efficacia

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

D. Benyon, *Progettare l’interazione: Metodi e tecniche per il design di media interattivi (capitoli da 1 a 9),* Pearson, Milano, 2012. *[Acquista da VP](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/benyon-david/progettare-linterazione-9788871927725-178525.html)*

G. Riva-A. Gaggioli , *Realtà Virtuali. Gli aspetti psicologici delle tecnologie simulative e il loro impatto sull'esperienza umana,* Giunti, Milano, 2019. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/giuseppe-riva-andrea-gaggioli/realta-virtuali-gli-aspetti-psicologici-delle-tecnologie-simulative-e-il-loro-impatto-sullesperienza-umana-9788809986916-673890.html)

L. Bernardelli, *Guida psicologica alla rivoluzione digitale. I pericoli delle tecnopatologie, le opportunità delle psicotecnologie.* Giunti, Milano, 2022. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/luca-bernardelli/guida-psicologica-alla-rivoluzione-digitale-i-pericoli-delle-tecnopatologie-le-opportunita-delle-psicotecnologie-9788809941212-707106.html)

D. Villani-S. Triberti, *La personalità online. Tracce digitali dell’identità.* Giunti, Milano, 2018. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/stefano-triberti-daniela-villani/la-personalita-online-tracce-digitali-dellidentita-9788809986480-549830.html)

G. Riva-D. Villani-P. Cipresso-A. Gaggioli, *Positive Technology: The Use of Technology for Improving and Sustaining Personal Change* (CAP.1). in D. Villani- P. Cipresso-A. Gaggioli-G. Riva (Eds), *Integrating Technology in Positive Psychology Practice*. Hershey, PA: IGI Global, 2016.

A. Chirico -A. Gaggioli, *La profonda meraviglia. La psicologia dei momenti di eternità*. San Paolo, Torino, 2021. [*Acquista da VP*](https://librerie.unicatt.it/scheda-libro/alice-chirico-andrea-gaggioli/la-profonda-meraviglia-la-psicologia-dei-momenti-di-eternita-9788892223943-694139.html)

L. BELLARDITA-D.VILLANI,  *Punti di forza del carattere: le leve della personalità per il benessere psicologico,* Maggioli Editore, Milano, 2024

***DIDATTICA DEL CORSO***

Il corso prevede lezioni in aula, integrate da presentazioni multimediali e da materiale reso disponibile on-line, analisi di strumenti operativi, esercitazioni e simulazioni.

Il corso permette di accompagnare gli studenti nella sperimentazione delle diverse fasi del processo di progettazione, design e valutazione di una applicazione di Tecnologia Positiva.

***METODO E CRITERI DI VALUTAZIONE***

L’apprendimento sarà verificato attraverso lo sviluppo di due artefatti:

1. la creazione di un video curriculum, realizzato a livello individuale e mirato a presentarsi come psicologo esperto di benessere e delle opportunità offerte dalle nuove tecnologie. Alla fine della valutazione del video curriculum concorreranno la qualità tecnica del video (luci, audio, immagine, sfondo, titolazione); la struttura narrativa (montaggio, lunghezza, chiarezza e coerenza del messaggio) e la capacità comunicativa (qualità della comunicazione verbale e non verbale).

2. la realizzazione di un progetto di Tecnologia Positiva, realizzato in gruppo, in cui gli studenti dovranno rispondere a domande poste da committenti. Gli studenti dovranno dimostrare di sapere quali processi sono implicati nella progettazione di tecnologie positive e di interventi mirati a promuovere un uso positivo dei media digitali, con particolare attenzione alla parte sperimentata durante le esercitazioni.

La valutazione dell’elaborato verterà sulla a) analisi della domanda di benessere e identificazione della soluzione tecnologica (da 0 a 3 punti), b) l’identificazione dei costrutti psicologici su cui intervenire (da 0 a 3 punti), c) la descrizione della soluzione proposta, comprensiva di personas, scenari d’uso e contenuti (da 0 a 5 punti) e la definizione dell’analisi SWOT e del piano di valutazione (da 0 a 4 punti). Eventuali allegati a supporto del progetto possono essere valutati con 1 punto aggiuntivo.

Ciascun elaborato sarà valutato con un punteggio da 1 a 16 punti. Il voto finale è unico ed è dato dalla somma dei punteggi ottenuti in ciascuna esercitazione.

***AVVERTENZE E PREREQUISITI***

Avendo carattere introduttivo, l’insegnamento non necessita di prerequisiti relativi ai contenuti o all’uso della tecnologia. Si presuppone comunque interesse per il mondo digitale e una conscenza di base degli strumenti disponibili su smartphone e/o PC per il montaggio di video.

*Orario e luogo di ricevimento*

Il Prof. Giuseppe Riva riceve gli studenti il lunedì dalle ore 11,30 alle ore 13,30 presso il Dipartimento di Psicologia, previo appuntamento concordato tramite e-mail.

La Prof.ssa Daniela Villani riceve gli studenti il lunedì dalle ore 14,00 alle ore 16,00 presso il Dipartimento di Psicologia, previo appuntamento concordato tramite e-mail.

La Prof.ssa Alice Chirico riceve gli studenti presso il Dipartimento di Psicologia, previo appuntamento concordato tramite e-mail.

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