

# SWLS di Ed Diener

1. Per molti aspetti la mia vita è vicino al mio ideale. \_\_\_\_\_
2. Le mie condizioni di vita sono eccellenti. \_\_\_\_\_
3. Sono soddisfatto della mia vita. \_\_\_\_\_
4. Fino ad ora ho ottenuto ciò che volevo di importante nella mia vita. \_\_\_\_\_
5. Se potessi rivivere la mia vita non cambierei quasi niente. \_\_\_\_\_

Scala 1-7

## componenti

M = 22.52, SD = 7.45  
15-30

**Long term:** personalità, circostanze stabili di vita

**Moderate term:** eventi correnti, schemi cognitivi

**Short term:** umore del momento, eventi salienti

# La soddisfazione è .....

Una **valutazione cognitiva**: *evaluative appraisal* ....

Si può riconoscere un fatto negativo senza collegarci una emozione negativa

**Soggettiva** .... Si lega a valori e obiettivi ... al sé ideale (...più o meno alte aspirazioni) .. Agli aspetti salienti in quel momento ....

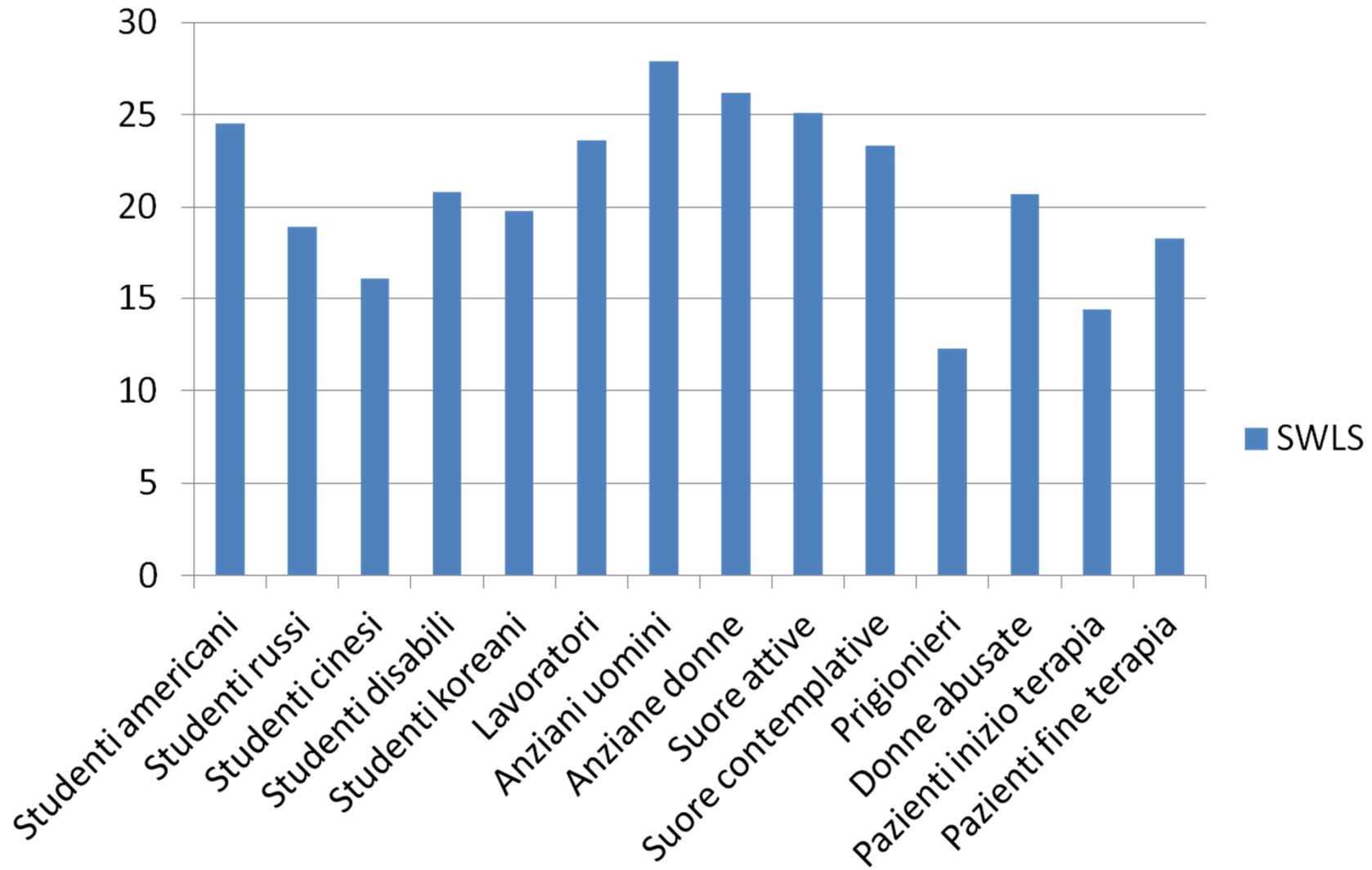
E' **globale**

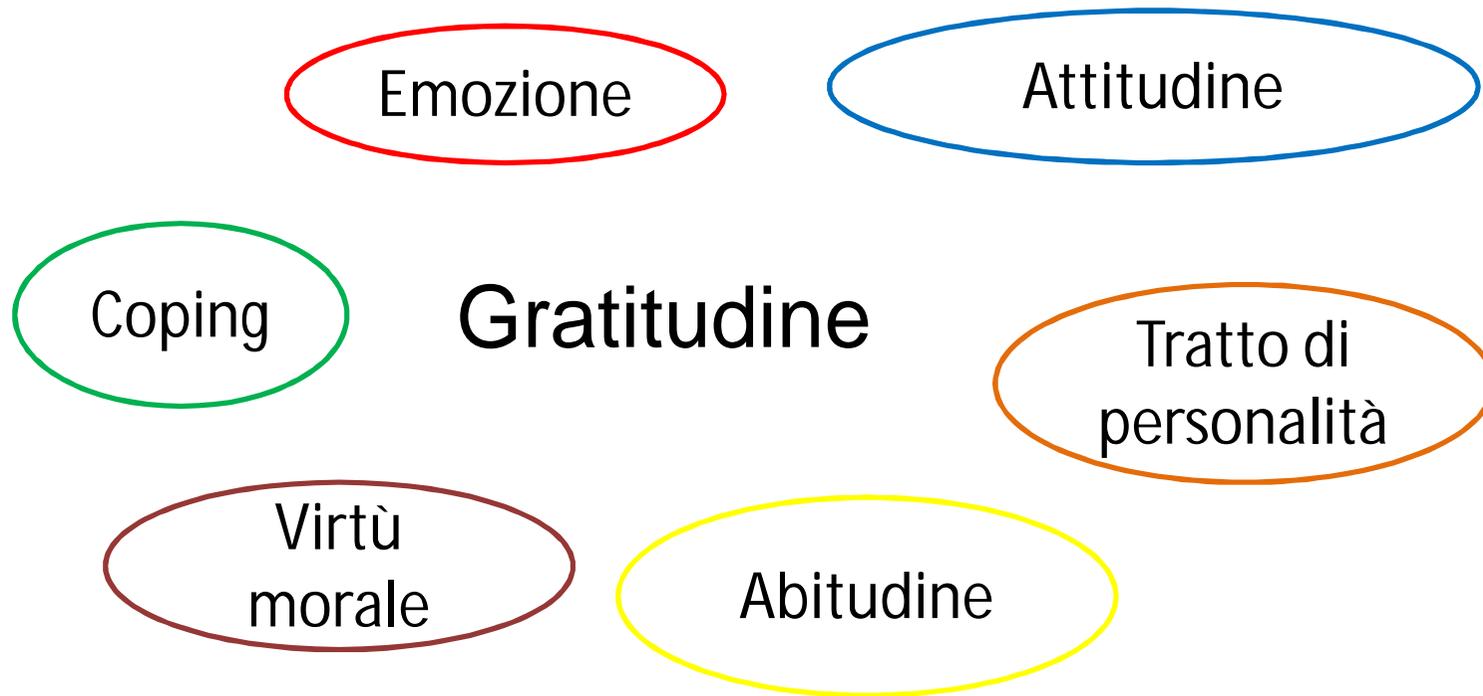
Non legata a età, genere

**Sé ideale vs. sé reale**

Legata a depressione (inversamente)

Prospettiva a **lungo** termine

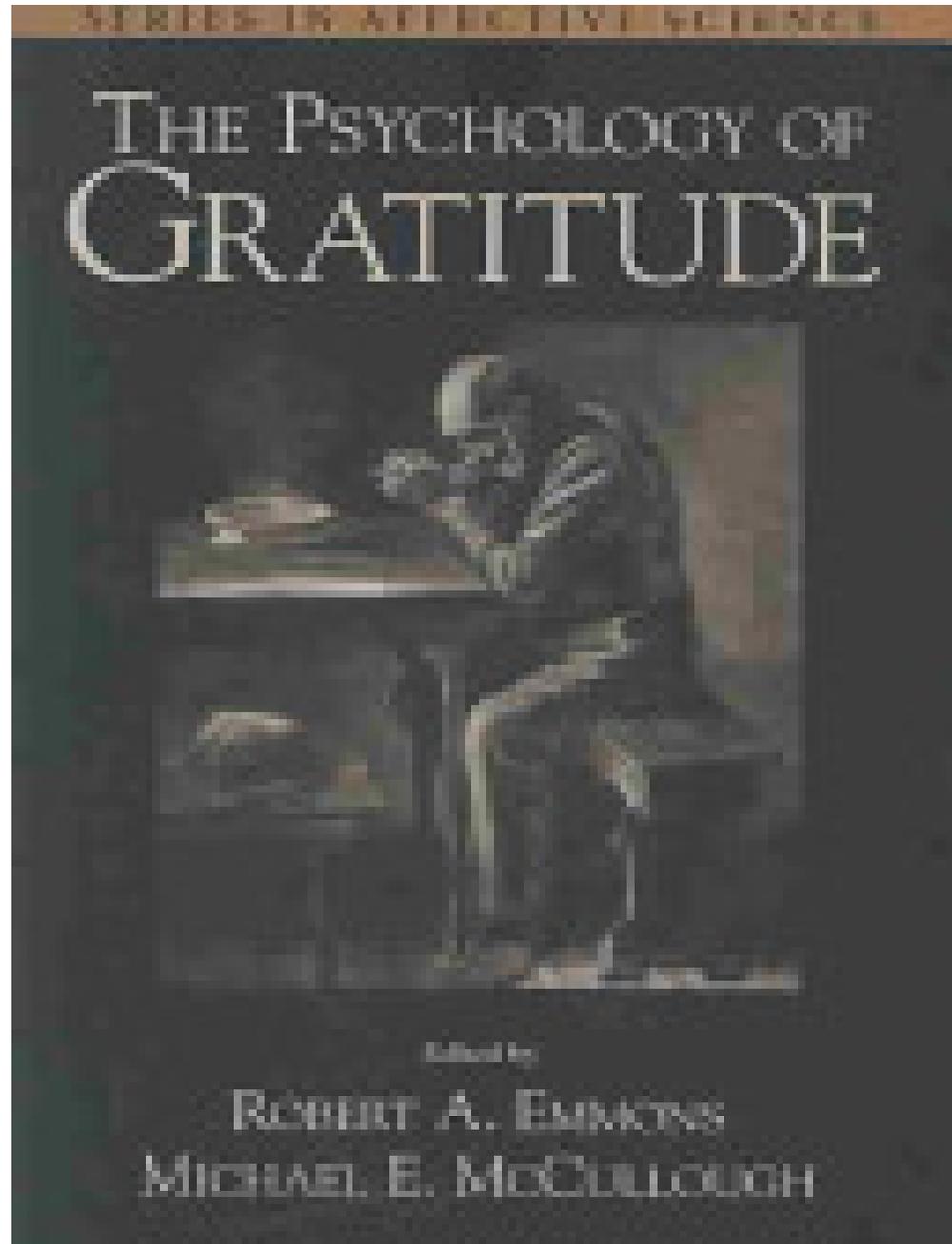




Gratia = gentile, generoso, dono, bellezza, grazia

Risultato positivo attribuito ad altri .... Riconoscere che la propria vita ha più valore per la presenza di altri ...

Empatia ..... Weiner .... Lazarus .... Emmons



Insieme di  
aspetti cognitivi  
e affettivi

Connessione  
empatica

Emozione  
piacevole e  
attivante legata  
a soddisfazione,  
felicità, orgoglio,  
speranza

# Frijda

Codifica evento = positivo



Significato = vita come dono



Tendenza all'azione = andare verso l'altro, espansione di sé



Attivazione viscerale



Emozione = gratitudine



## Gratitudine

Apprezzare le  
circostanze  
favorevoli della  
vita

Affrontare gli  
eventi negativi

Controbilanciare  
le emozioni  
negative

Comunque .... WELL-BEING

... purché non 'senso di indebitamento' o di 'passività'....

# Counting blessings vs burdens

Per 10 settimane, la sera prima di addormentarsi, consegnare a lezione al mattino

## Gruppo **Gratitudine**

Scrivi 5 cose per cui sei grato avvenute la scorsa settimana

## Gruppo **Scocciature**

Scrivi 5 contrattempi avvenuti oggi

## Gruppo **neutro**

Scrivi 5 eventi importanti accaduti nella scorsa settimana

40%P 30%N

**Emozioni:** quanto ti sei sentito .... nervoso, in colpa, felice, ...

**Sintomi fisici:** hai provato mal di testa, stomaco, raffreddore ....

**Reazioni al supporto sociale:** come ti sei sentito..grato, imbarazzato, frustrato

**Tempo speso in attività fisica**

**Soddisfazione**

**Ottimismo**

	<b>Gratitudine</b>	<b>Scocciature</b>	<b>Neutro</b>
Gratitudine	10.16 <sup>a</sup>	9.08 <sup>b</sup>	9.58 <sup>b</sup>
Sintomi fisici	3.03 <sup>a</sup>	3.54 <sup>b</sup>	3.75 <sup>b</sup>
Ore attività fisica	4.35 <sup>a</sup>	3.01 <sup>b</sup>	3.74 <sup>a</sup>
Ottimismo	5.48 <sup>a</sup>	5.11 <sup>b</sup>	5.10 <sup>b</sup>
Soddisfazione	5.05 <sup>a</sup>	4.67 <sup>b</sup>	4.66 <sup>b</sup>

## Exp 2

Controllo: confronto sociale (SC)  
scrivi cose in cui sei più bravo o  
che hai diversamente da altri

	GR	HL	SC
Grat	9.78 <sup>a</sup>	8.03 <sup>b</sup>	8.93 <sup>ab</sup>
PA	.24 <sup>a</sup>	-.26 <sup>b</sup>	.00 <sup>ab</sup>
NA	.00	.00	-.06
Aiuto	a	b	a
Supporto emotivo	a	b	b

Chi è grato per aiuto ricevuto  
più probabile che aiuti altri

## Exp 3

Adulti 49 anni con NMD

Per 21 gg 5 min la sera

GS = esercizi gratit + scale

GC = solo scale

	GR	HL
Gratitudine	10.87	8.91
PA	0.35	-0.25
NA	-0.26	0.26
Soddisfazione	5.54	4.80
Ottimismo	5.70	5.20
Connessione con altri	5.77	5.07
Ore sonno	7.58	7.06
Sonno ristoratore	3.04	2.58

## **SPIEGAZIONE DEI RISULTATI**

Spirale di positività

Chi esprime gratitudine si sente più  
amato

La manipolazione ha effetti su *appraisal*  
non su coltivare la virtù o sul convincere  
che la gratitudine dovrebbe orientare la  
propria vita (*life orientation*)

I partecipanti ignoravano che si trattasse di  
uno studio sulla gratitudine

# The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6)

McCullough, Emmons, Tsang (2001)

1 = per niente d'accordo ..... 7 = perfettamente d'accordo

1. Ho molto di cui essere grato nella mia vita \_\_\_\_\_
2. Se dovessi fare un elenco di tutto ciò di cui sono grato, risulterebbe una lunga lista \_\_\_\_\_
3. Se guardo come va il mondo, non trovo molto di cui essere grato.\*
4. Sono grato ad una grande quantità di persone.
5. Più passano gli anni, più mi accorgo di essere capace di apprezzare le persone, gli eventi e le situazioni che sono state parte della mia vita.
6. Passa molto tempo prima che io possa sentirmi grato di qualcosa o a qualcuno.\*

$M = 5.92, SD = 0.88$