

LA FELICITÀ NELLA PSICOLOGIA CONTEMPORANEA

- Introduzione alla psicologia positiva
- Definire la felicità

Felicità come ricerca di **SIGNIFICATO** e **REALIZZAZIONE** delle proprie potenzialità

Felicità come **ENERGIA, COINVOLGIMENTO** nella vita di tutti i giorni
(Seligman, 2002)

Felicità come **PIACERE** (emozioni positive)



TEORIE EUDEMONISTICHE



TEORIE EDONISTICHE

La ricerca empirica sulla FELICITÀ

Risultati principali delle ricerche sui
fattori associati alla felicità

COME SI MISURA LA FELICITÀ?

Questionari autodescrittivi (self-report)

- ➔ Item singoli o scale molto brevi
(molto utili in ricerche transnazionali)
- ➔ Questionari standardizzati più corposi e complessi



- Classificazione degli individui sulla base del livello di felicità/infelicità percepito soggettivamente
- Analisi dei fattori associati a diversi livelli di felicità

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

1. Fattori genetici

2. Fattori culturali, sociali, economici, politici e storici

3. Fattori socio-demografici

4. Fattori psicologici, caratteristiche di personalità

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

1. Fattori genetici

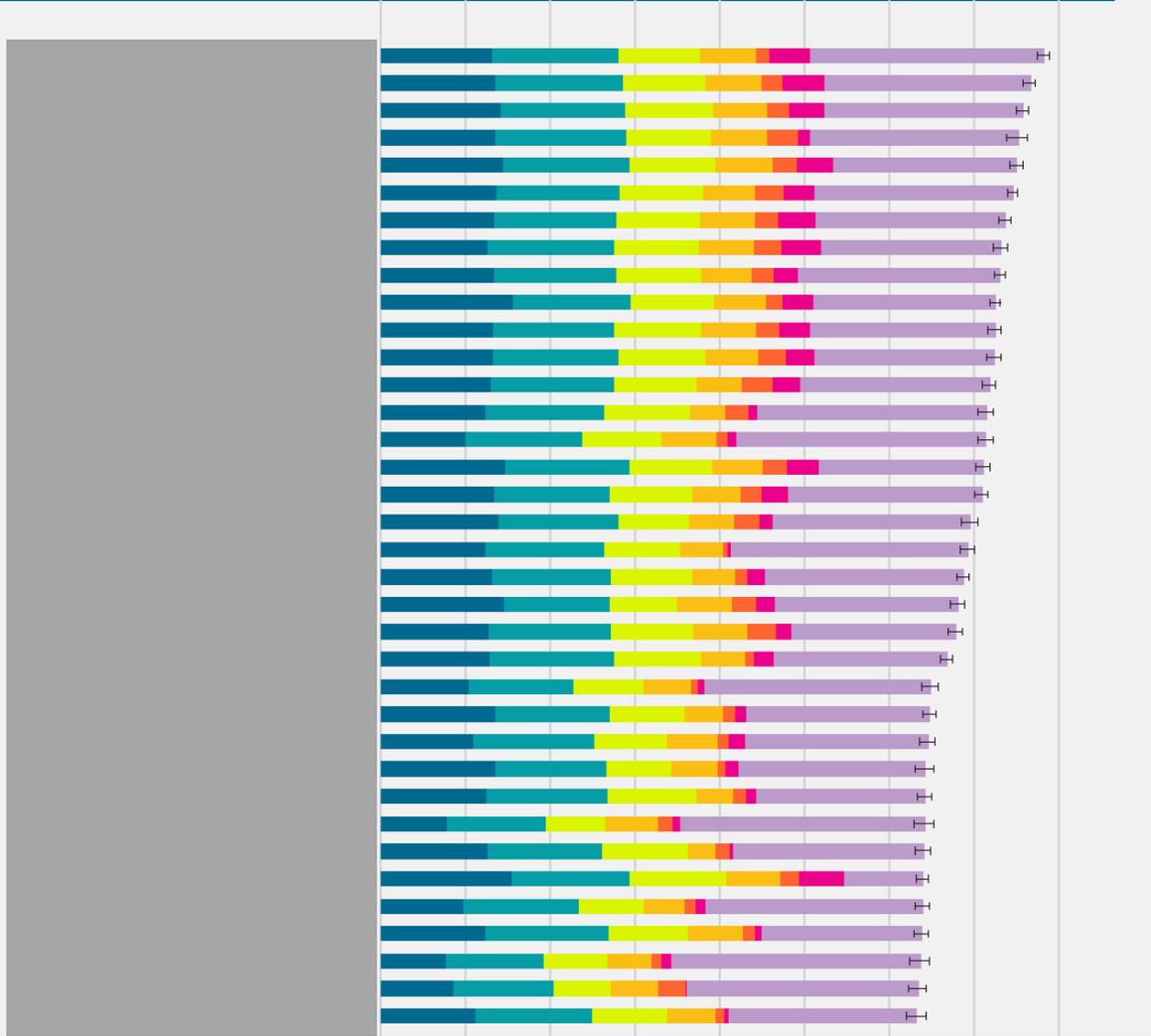
- livelli di felicità più simili tra gemelli omozigotici (*e.g.*, Tellegen et al., 1988)
- similarità superiore per i gemelli cresciuti insieme
- fattori genetici spiegano circa il **50%** delle variabilità individuale

2. Fattori culturali, economici, politici e storici

- variazioni nei livelli di felicità medi tra nazioni (*e.g.*, Veenhoven, 2011)

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

Figure 2.1: Ranking of Happiness 2017-2019 (Part 1)



- Explained by: GDP per capita
- Explained by: social support
- Explained by: healthy life expectancy
- Explained by: freedom to make life choices
- Explained by: generosity
- Explained by: perceptions of corruption

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

1. Fattori genetici

- livelli di felicità più simili tra gemelli dizigotici (*e.g., Tellegen et al., 1988*)
- similarità superiore per i gemelli cresciuti insieme
- fattori genetici spiegano circa il 50% delle variabilità individuale

2. Fattori culturali, economici, politici e storici

- variazioni nei livelli di felicità medi tra nazioni (*e.g., Veenhoven, 2011*)
- identificazione dei fattori che influenzano questa variabilità:
 - orientamento culturale individualistico/collettivistico: risultati contrastanti
 - fattori economici: associazione positiva tra ricchezza di un paese e felicità (nei paesi a basso sviluppo industriale)
 - intreccio di fattori: stabilità politica, livelli di democrazia, diseguaglianze socioeconomiche...

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

3. Fattori socio-demografici

STATO CIVILE

- Le persone sposate riportano livelli medi di felicità più alti (ricerche trasversali)

PERCHÉ??

- I livelli di felicità prevedono i cambiamenti nello stato civile (maggiore probabilità di sposarsi in per le persone più felici) (*Stutzer e Frey, 2006*)

CONDIZIONE LAVORATIVA

- **Disoccupazione:** fortemente correlata a bassi livelli di felicità
- La disoccupazione **influenza negativamente la felicità** (*Winkelman e Winkelman, 1995*)

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

4. Fattori psicologici e caratteristiche di personalità

PERSONALITÀ: insieme di disposizioni affettive, cognitive e comportamentali che definiscono in modo distintivo il profilo psicologico di un individuo (risultato dell'intreccio tra fattori genetici ed ambientali)

Le persone più felici hanno *(secondo gli studi che adottano il Big Five come modello di riferimento; Mc Crae e Costa, 1997, 1999):*

- livelli più alti di **estroversione/energia** e basso grado di **nevroticismo** (e.g., *Demir, e Weitekamp, 2007*)
 - livelli più elevati di **gradevolezza** e **coscienziosità** (e.g., *Demir, e Weitekamp, 2007*)
- 
- **modelli temperamentali:** esposizione ad eventi piacevoli, che suscitano emozioni positive
 - **modelli della congruenza:** la felicità dipende dal grado di compatibilità tra tratti di personalità e contesto sociale

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

4. Fattori psicologici e caratteristiche di personalità

PUNTI DI FORZA DEL CARATTERE: insieme di disposizioni motivazionali, cognitive e affettive che permettono all'individuo di condurre una vita virtuosa, perseguendo valori riconosciuti e condivisi a livello sociale (*Peterson e Seligman, 2004*)

Raggruppati in 6 CATEGORIE:

- saggezza e conoscenza
- coraggio
- umanità
- giustizia
- temperanza
- **trascendenza:** punti di forza che connettono l'individuo ad una sfera di vita più ampia e ricca di significato

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

Classification of 6 Virtues and 24 Character Strengths (Peterson & Seligman, 2004)

Virtue and strength	Definition
1. Wisdom and knowledge	Cognitive strengths that entail the acquisition and use of knowledge
Creativity	Thinking of novel and productive ways to do things
Curiosity	Taking an interest in all of ongoing experience
Open-mindedness	Thinking things through and examining them from all sides
Love of learning	Mastering new skills, topics, and bodies of knowledge
Perspective	Being able to provide wise counsel to others
2. Courage	Emotional strengths that involve the exercise of will to accomplish goals in the face of opposition, external or internal
Authenticity	Speaking the truth and presenting oneself in a genuine way
Bravery	Not shrinking from threat, challenge, difficulty, or pain
Persistence	Finishing what one starts
Zest	Approaching life with excitement and energy
3. Humanity	Interpersonal strengths that involve “tending and befriending” others
Kindness	Doing favors and good deeds for others
Love	Valuing close relations with others
Social intelligence	Being aware of the motives and feelings of self and others

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

4. Justice

Fairness
Leadership
Teamwork

Civic strengths that underlie healthy community life

Treating all people the same according to notions of fairness and justice
Organizing group activities and seeing that they happen
Working well as member of a group or team

5. Temperance

Forgiveness
Modesty
Prudence

Strengths that protect against excess

Forgiving those who have done wrong
Letting one's accomplishments speak for themselves
Being careful about one's choices; *not* saying or doing things that might later be regretted
Regulating what one feels and does

Self-regulation

6. Transcendence

Appreciation of beauty and excellence

Gratitude
Hope
Humor
Religiousness

Strengths that forge connections to the larger universe and provide meaning

Noticing and appreciating beauty, excellence, and/or skilled performance in all domains of life
Being aware of and thankful for the good things that happen
Expecting the best and working to achieve it
Liking to laugh and tease; bringing smiles to other people
Having coherent beliefs about the higher purpose and meaning of life

COSA INFLUENZA I NOSTRI LIVELLI DI FELICITÀ?

4. Fattori psicologici e caratteristiche di personalità

PUNTI DI FORZA DEL CARATTERE: insieme di disposizioni motivazionali, cognitive e affettive che permettono all'individuo di condurre una vita virtuosa, perseguendo valori riconosciuti e condivisi a livello sociale (*Peterson e Seligman, 2004*)

Le persone più felici hanno livelli più alti di... ?

- gratitudine **TRASCENDENZA**
- speranza **TRASCENDENZA**
- amore **UMANITÀ**
- curiosità **SAGGEZZA**
- vitalità/energia **CORAGGIO**

Riassumendo...

Da cosa dipende la felicità?



DIMENSIONE BIOLOGICA:

- Correlati genetici del comportamento e della personalità
- Meccanismi neurobiologici alla base delle emozioni
- Condizioni di salute fisica



DIMENSIONE PSICOLOGICA:

- Caratteristiche di personalità
- Punti di forza del carattere
- Motivazioni



DIMENSIONE SOCIO-CULTURALE:

- Relazioni sociali
- Sistema valoriale
- Opportunità e ostacoli del contesto economico, politico e storico



Come interagiscono nell'influenzare la felicità??
Possiamo intenzionalmente aumentare il nostro livello di felicità?

Possiamo intenzionalmente aumentare il nostro livello di felicità?

Ragioni per essere scettici:

- 50% di variabilità individuale determinato geneticamente
- Ruolo della personalità (caratteristica piuttosto stabile nel tempo) e di fattori macro-livello
- Stabilità dei livelli di felicità ed infelicità nel tempo
- Adattamento edonico
- Aspettative irrealistiche sulla durata degli effetti degli eventi positivi

Quali sono gli ostacoli principali alla felicità?

Aspettative irrealistiche sulla durata degli effetti degli eventi positivi

Studio longitudinale svolto in Germania (25,000 partecipanti):
Analisi dei livelli di felicità **PRIMA, DURANTE E DOPO** il matrimonio

- Grande incremento dei livelli di felicità al momento del matrimonio (livelli massimi durante il fidanzamento)
- Ritorno ai livelli di felicità di base

IN QUANTO TEMPO??

2 ANNI
(in media)

Quali sono gli ostacoli principali alla felicità?

Ragioni per essere scettici:

- 50% di variabilità individuale determinato geneticamente
- Ruolo della personalità (caratteristica piuttosto stabile nel tempo)
- Stabilità dei livelli di felicità ed infelicità nel tempo
- Adattamento edonico
- Aspettative irrealistiche sulla durata degli effetti degli eventi positivi
- Credenze sulla relazione tra denaro e felicità
- Credere che la felicità sia legata all'accumulo di beni materiali (piuttosto che di esperienze)

Quali sono gli ostacoli principali alla felicità?

Crederne che la felicità sia legata all'accumulo di beni materiali (piuttosto che di esperienze)

Ricerche sugli effetti del denaro speso in beni materiali o esperienze
(*Tom Gilovich*)



- Maggiori livelli di soddisfazione per i soldi spesi in esperienze, rispetto all'acquisto di beni materiali
- Soddisfazione più duratura

Quali sono gli ostacoli principali alla felicità?

Ragioni per essere scettici:

- 50% di variabilità individuale determinato geneticamente
- Ruolo della personalità (caratteristica piuttosto stabile nel tempo)
- Stabilità dei livelli di felicità ed infelicità nel tempo
- Adattamento edonico
- Aspettative irrealistiche sulla durata degli effetti degli eventi positivi
- Credere che la felicità sia legata all'accumulo di beni materiali (piuttosto che di esperienze)
- Credenze sulla relazione tra denaro e felicità
- Identificare la felicità con «l'essere felici sempre»

Quali sono gli ostacoli principali alla felicità?

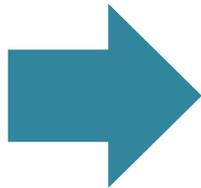
Identificare la felicità con «l'essere felici sempre»

Importanza della VARIETÀ delle emozioni (*emodiversity*)

La VARIETÀ delle emozioni è associata a:

- Minori livelli di sintomi depressivi
- Miglior salute fisica (minor uso di farmaci, meno visite mediche, dieta sana, esercizio fisico...)

PERCHÉ??



Minori livelli di emodiversità possono derivare da:

- Difficoltà a riconoscere le emozioni
- Tendenza a sopprimere o modificare quelle giudicate negativamente a livello sociale
- Tendenza a focalizzarsi su alcune emozioni (legate alla definizione che abbiamo di noi stessi)

Possiamo intenzionalmente aumentare il nostro livello di felicità?

L'esperienza con le «tre cose positive»  Tre cose positive

- *Complessivamente, lo svolgimento dell'esercizio per te è risultato: «facile»/»difficile»*
- *Hai avuto delle difficoltà a mettere in pratica l'esercizio? Se sì, quali?*
- *L'esercizio ha avuto degli effetti positivi? Se sì, quali?*
- *Altri commenti sulla sperimentazione delle «tre cose positive»*

ESERCIZIO 1 - TRE COSE POSITIVE

Richiamare alla mente **3 cose positive** accadute durante la giornata e riflettere su cosa le ha causate o facilitate

- Scrivere su un foglio di carta 3 cose positive accadute oggi
- Per ognuna, provate a spiegare come mai sono successe. Gli eventi possono avere una rilevanza contenuta (es. il mio compagno mi ha passato gli appunti della lezione che ho perso) o maggiore (ho avuto una promozione)
- Dare un TITOLO ad ogni evento
- Descriverli con tutti i dettagli che si ricordano (cosa avete fatto o detto, se c'erano altre persone coinvolte...)
- Descrivere come gli eventi vi hanno fatto sentire (al momento, subito dopo, ora che li richiamate alla mente)
- *Per avere il massimo beneficio da questa pratica, serve costanza: ripeterlo per una settimana, la sera (raccolgendo le informazioni in un **quaderno** o in un unico **file**; tempo richiesto: 10 minuti)*

ESERCIZIO – TRE COSE POSITIVE

Perché è utile per promuovere la felicità, secondo le evidenze empiriche?

- Tendenza a concentrarci sul negativo
- Tendenza ad abituarsi al positivo (e a darlo per scontato)



Portare intenzionalmente l'attenzione su ciò che ci accade di positivo contrasta questa tendenza e può cambiare il tono emotivo della giornata, riequilibrando sentimenti negativi (delusione, frustrazione, entitlement)

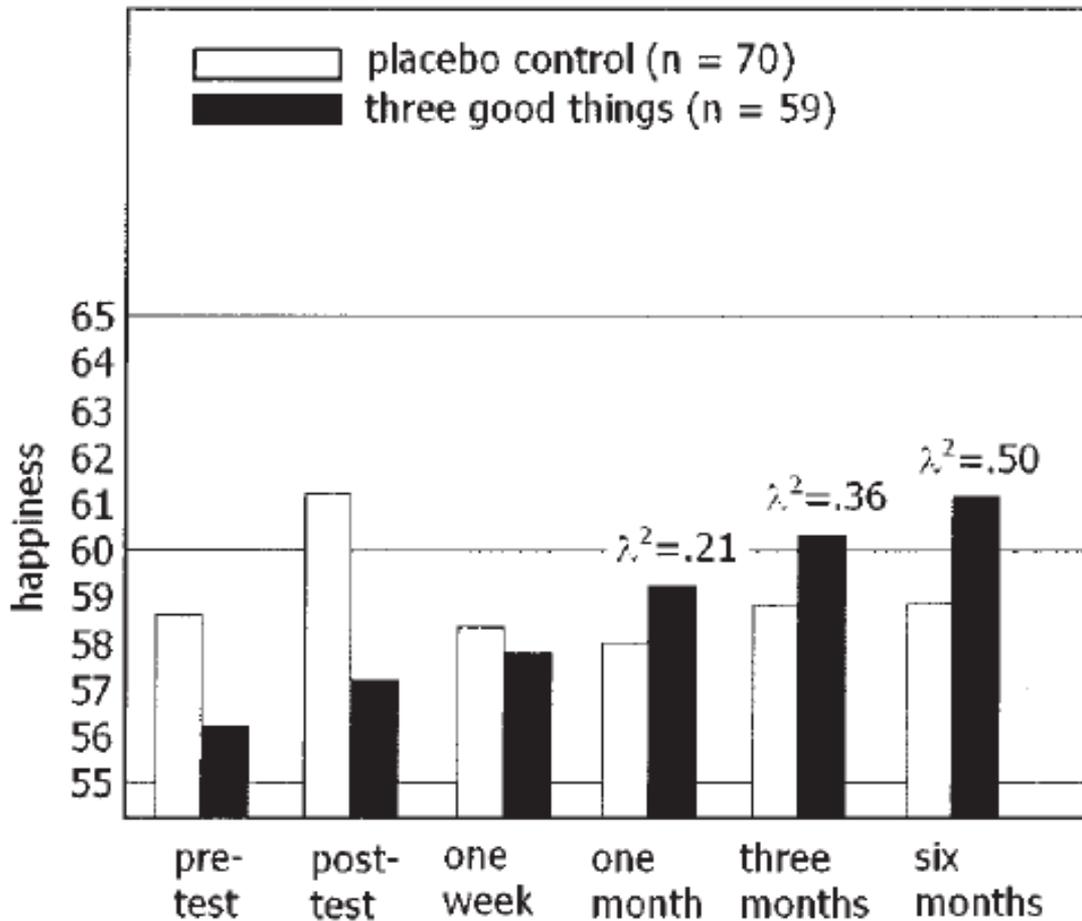
con sentimenti di **GRATITUDINE**



Meccanismo responsabile dell'aumento dei livelli di benessere

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.

ESERCIZIO – TRE COSE POSITIVE



Come possiamo spiegare questi effetti?

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.

Gli individui possono utilizzare delle strategie per incrementare i propri livelli di felicità?



Modelli teorici (epoca contemporanea): tutti gli individui hanno la possibilità di diventare più felici (*Ryan, Huta e Deci, 2008; Ryff, 1995; Waterman, 2008*)

- Coltivare emozioni positive, ma imparare a sentirle e riconoscerle tutte
- Attività significative ed esperienze di flusso
- Soddisfare i bisogni psicologici di base e i valori più profondi



Evidenze empiriche (epoca contemporanea):

- Esprimere gratitudine (e.g., Lyubomirsky et al., 2011)
- Essere gentili (Sheldon et al., 2012)
- Coltivare i propri punti di forza (Seligman et al., 2005)
- Visualizzare il proprio sé futuro

Fattori che influenzano l'efficacia degli interventi: motivazione, dosaggio, varietà attività, sostegno sociale, fit persona-attività, personalità, età (Lyubomirsky e Layous, 2013)

Riassumendo...

Gli individui possono utilizzare delle strategie per incrementare i propri livelli di felicità?

DARE PRIORITÀ AL POSITIVO (*Prioritizing positivity*)

Organizzare la vita quotidiana in modo da creare situazioni che naturalmente portano a vivere esperienze piacevoli

- «difendere» del tempo dell'esperienza quotidiana per attività che ci danno un piacere genuino e contribuiscono a realizzare le nostre potenzialità
- valutare decisioni importanti (es. carriera lavorativa) considerando le ripercussioni sulla vita quotidiana



Più emozioni positive, meno emozioni negative, più alta soddisfazione per la vita, minori sintomi depressivi

Aumenta la probabilità che situazioni e comportamenti associati ad emozioni positive entrino a fare parte della quotidianità (invece che desiderare alla felicità o aspettarsi che arrivi da pochi eventi isolati)

(Catalino et al., 2014)

Riassumendo...

ASPETTI CRITICI nella promozione del benessere psicologico:

- Superata una certa soglia, effetti collaterali (es. esposizione a situazioni di rischio; *Cyders, Smith, 2008*)?
- Se il benessere venisse ridotto (aspettative ed importanza attribuita; *Gruber et al., 2011*)?
- Dibattito: ruolo degli psicologi nella promozione della felicità (astenersi dal fornire ricette o favorire l'individuazione di strategie?)

Realizzare programmi che tengano conto dei possibili effetti negativi o collaterali ed **evitare** di presentare le attività come «giuste» o «sbagliate» in relazione a **visioni morali della felicità**

Riassumendo...

Perché è importante studiare e promuovere benessere e felicità?

- Per migliorare l'esperienza quotidiana e vivere una vita più piena
- Perché la felicità e il benessere soggettivo sono associate a:

ASPETTATIVA DI
VITA



un punteggio elevato nella
soddisfazione per la vita (8/9 su
una scala da 1 a 10) aggiunge
5-7 anni di vita

(Lyubormirsky, King, e Diener, 2005)

Riassumendo...

Perché è importante studiare e promuovere benessere e felicità?

- Per migliorare l'esperienza quotidiana e vivere una vita più piena
- Perché la felicità e il benessere soggettivo sono associate a :

SALUTE FISICA



- Miglior funzionamento del sistema immunitario
- Minore probabilità di malattie croniche
- Minor rischio di diabete
- Minor rischio di infarto
- Miglior salute cardiovascolare (pressione sanguigna)
- ...

(Lyubormirsky, King, e Diener, 2005)

Riassumendo...

Perché è importante studiare e promuovere benessere e felicità?

- Per migliorare l'esperienza quotidiana e vivere una vita più piena
- Perché la felicità e il benessere soggettivo sono associate a :

**MIGLIORI
RELAZIONI SOCIALI**



- Migliori relazioni amicali e familiari
- Maggiore probabilità di essere aiutati dagli altri
- Tendenza a venire giudicato più intelligente, amichevole e meno egoista
- ...

(Lyubormirsky, King, e Diener, 2005)

Riassumendo...

Perché è importante studiare e promuovere benessere e felicità?

- Per migliorare l'esperienza quotidiana e vivere una vita più piena
- Perché la felicità e il benessere soggettivo sono associate a :

MIGLIORE VITA
LAVORATIVA



- Maggior creatività
- Migliori capacità di negoziazione

BENESSERE
COLLETTIVO



- Le nazioni più felici hanno livelli più alti di coesione sociale

(Lyubormirsky, King, e Diener, 2005)