



Università
di Catania



Società Italiana di
Psicologia Positiva

BOOK OF ABSTRACTS

Giornate Nazionali di Psicologia Positiva

XVII Edizione

OLTRE LA PERFORMANCE PROMUOVERE IL BENESSERE AL LAVORO

Catania, 13-14 giugno 2025

Università di Catania (UNICT)

con la collaborazione dell'Università degli Studi di Enna "Kore", Università di
Messina, Università di Palermo



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI ENNA "KORE"



Università
degli Studi di
Messina



Università
degli Studi
di Palermo

SIMPOSIO (Area EDUCAZIONE)

Percorsi verso il benessere: una ricerca-azione per promuovere la qualità della vita in una prospettiva multidimensionale

Paola Magnano, Ernesto Lodi (Chair)

In questi primi decenni del XXI secolo, l'interesse per il tema del benessere delle persone, sia negli studi scientifici che nelle pratiche psicologiche professionali, si è moltiplicato in modo preminente. Il concetto di benessere è un costrutto complesso e multidimensionale, che riguarda la sfera emotiva, cognitiva, e comportamentale, e differenti domini dell'esperienza umana; è strettamente legato al concetto di funzionamento ottimale. È stato concettualizzato in diversi quadri teorici e valutato utilizzando diversi tipi di indicatori. Indubbiamente, il benessere psicologico gioca un ruolo significativo nella qualità della vita e nei suoi domini più importanti, come quello scolastico, accademico e professionale. Il simposio si propone di presentare i risultati preliminari di un progetto PRIN-PNRR 2022: una rassegna delle ricerche più recenti sui training per la promozione del benessere soggettivo e la sperimentazione di training per la promozione del benessere psicologico in tre differenti domini di vita: scuola, università e luoghi di lavoro.

TITOLO: Promuovere il benessere nei contesti educativi e lavorativi: una rassegna sistematica di secondo ordine su interventi in scuole, università e ambienti di lavoro.

1 Guarnera Maria; Zarbo Rita; Magnano Paola; Buccheri Stefania Lucia

2 Cuccu Stefania; Pedditzi Maria Luisa; Fadda Daniela; Scalas, Laura Francesca

3 Lodi Ernesto; Perrella Lucrezia; Patrizi Patrizia

Ente:

1 Università Kore di Enna

2 Università degli Studi di Cagliari

3 Università degli Studi di Sassari

Abstract: Negli ultimi anni, l'attenzione al benessere psicologico in contesti educativi e lavorativi è aumentata considerevolmente. Tuttavia, l'estrema frammentazione della letteratura e la mancanza di un quadro integrato sugli interventi efficaci rende complessa la progettazione degli stessi in un'ottica multidimensionale. La presente rassegna sistematica di secondo ordine nasce dall'esigenza di fornire una visione comparata e approfondita delle evidenze disponibili in tre contesti chiave: scuola, università e lavoro, con riferimento a sei dimensioni fondamentali del benessere: engagement, emozioni positive, ottimismo, significato, competenza e autostima. Sono stati inclusi 32 studi (sistematici o meta-analitici), pubblicati tra il 2009 e il 2024, che analizzano interventi rivolti a popolazioni non cliniche. I risultati mostrano che, nella scuola, i programmi basati sull'apprendimento socio-emotivo (SEL) e sulla psicologia positiva generano effetti significativi su autostima, emozioni positive e relazioni sociali. Nell'università, le pratiche di mindfulness, l'Acceptance and Commitment Training (ACT) e gli interventi digitali risultano promettenti nel migliorare la resilienza, il significato e la soddisfazione di vita. In ambito lavorativo, gli approcci più efficaci sono quelli che potenziano le risorse personali e relazionali (es. resilienza, supporto sociale), soprattutto se erogati in gruppo e in modalità guidata.

I risultati confermano la rilevanza di interventi strutturati e basati su evidenze per promuovere il benessere in modo trasversale nei diversi contesti, sottolineando l'importanza di considerare fattori individuali e ambientali per massimizzarne l'efficacia.

lavoratori.

TITOLO: La costruzione di percorsi di potenziamento del benessere nel contesto universitario

Perrella Lucrezia; Lodi Ernesto; Patrizi Patrizia

Ente: Università degli Studi di Sassari

Abstract: Negli ultimi 20 anni, l'interesse per il benessere soggettivo e psicologico delle persone è cresciuto rapidamente e la letteratura sottolinea l'importanza di attuare interventi volti a migliorare il benessere delle persone all'interno dei loro contesti di vita. È stato dimostrato che lo sviluppo delle risorse personali e sociali favorisce la promozione del benessere nel contesto universitario. Infatti, interventi orientati per esempio a potenziare resilienza, ottimismo e senso di autoefficacia e a coltivare emozioni positive e punti di forza hanno dimostrato di migliorare il benessere psicologico e l'adattamento accademico. In questo scenario, uno degli obiettivi del progetto che verrà presentato in questo contributo è quello di sviluppare e testare training volti a migliorare le dimensioni più significative evidenziate dai risultati del primo studio di validazione della scala Well-being Profile (WB-Pro) ovvero: ottimismo, competenza, autostima, impegno, significato, emozioni positive. Nel contesto universitario è stato finora condotto uno studio pilota dei training che ha coinvolto un gruppo di 10 studenti con incontri svolti in 6 sessioni formative di 2h ciascuno con cadenza di circa 15 giorni. La scala WB-Pro è stata somministrata nel pre e post-intervento e nel post test è stato incluso anche un questionario di valutazione dell'intero percorso. Il protocollo di valutazione, ha incluso, oltre la scala WB-Pro, la College Competencies Scale, la College Satisfaction Scale, la Flourishing Scale, la scala sul Coraggio, la Life Satisfaction and Health state with one-item questions e 3 sub-scale dell'Academic Stressors Scale. Verranno pertanto discussi i risultati ottenuti nel contesto accademico e l'impatto delle variabili della WB-Pro su altre variabili significative emerse dalle altre scale di valutazione.