



Università degli Studi di Genova

Genoa University



Scuola di Scienze Sociali

CdL SCIENZE DEL TURISMO: IMPRESA, CULTURA E TERRITORIO

# PSICOLOGIA DEL TURISMO

Unità didattica n. 5

DOCENTE: Guido F. Amoretti PhD



**BENESSERE**

# Psicologia Positiva




Studiare le Risorse e le potenzialità dell'individuo

Diverse prospettive della felicità

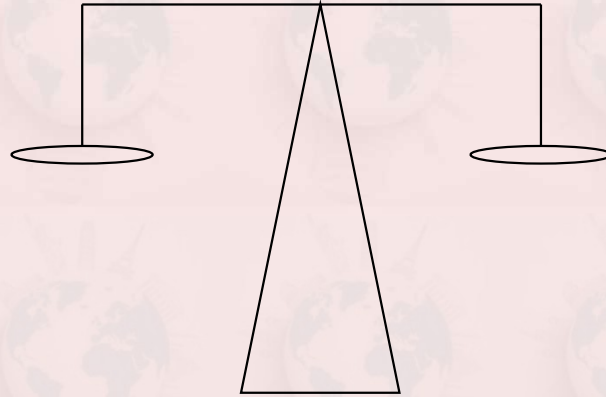


Prospettiva Edonistica  
[benessere=raggiungimento obiettivi rilevanti]



Prospettiva eudaimonica [interazione  
tra benessere individuale e collettivo]

# Set Point e stabilità del livello di benessere



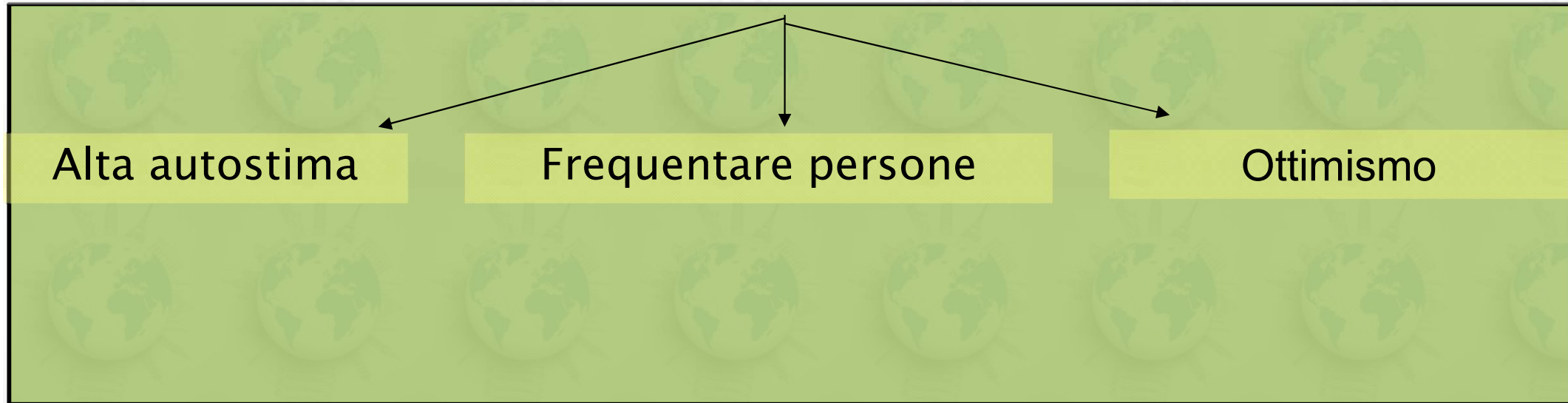
**SET POINT**

valore selezionato che deve essere mantenuto da un sistema di regolazione per la felicità



# Benessere ed esperienze positive

## Caratteristiche delle persone positive



## Effetti delle emozioni positive

- Broaden and build theory: risorse accumulate [emozioni positive ampliano potenzialità cognitive]
- Undoing Hypothesis: emozioni positive possono regolare emozioni negative

# Caratteristiche del benessere psicologico

- È soggettivo
- Include indicatori positivi (non è solo l'assenza di fattori negativi che determina la soddisfazione)
- Consiste in una stima globale dei diversi aspetti della vita di una persona

# Teorie sul benessere psicologico

- Dell'attività: soddisfazione vitale prodotta da attività che impedisce di pensare a cose spiacevoli [teoria del flusso: se si è impegnati in attività che richiede intensa concentrazione ne risulta esperienza di un flusso piacevole]
- Valutative: b.p. è il risultato consapevole o inconsapevole tra uno standard stabilito e la situazione presente
- Finalistiche: si giunge al b.p. più completo quando sono stati raggiunti i propri obiettivi e soddisfatti i propri bisogni

# Teoria dell'autodeterminazione [Ryan, Deci, 2000)

- Tre bisogni psicologici di base:
  1. Autonomia
  2. Competenza
  3. Relazioni sociali
- È necessario soddisfare questi tre bisogni per raggiungere il benessere.



# Le sei dimensioni di Riff e coll. (1995)

1. Accettazione di sé

2. Avere buoni legami

3. Autonomia

4. Padronanza ambientale

5. Possedere uno scopo nella vita

6. Crescita personale

# Alcuni predittori del benessere

1. Autostima

2. Estroversione

3. Locus of control

# Una definizione di stress

**Stress:** risposta relativamente aspecifica dell'organismo a uno stimolo interno o esterno che minaccia la sopravvivenza e l'integrità fisica dell'organismo o destabilizza l'omeostasi



```
graph TD; A[ ] -.-> B[Cataclismici]; A --> C[Personali]; A --> D[Ambientali];
```

Cataclismici

Personali

Ambientali

# Benessere e Salute

## Eustress

forma adattiva di stress che prepara la difesa dell'organismo



**Selye**

## Distress

forma patologica di stress che riduce la capacità di difesa dell'organismo.

***SGA***

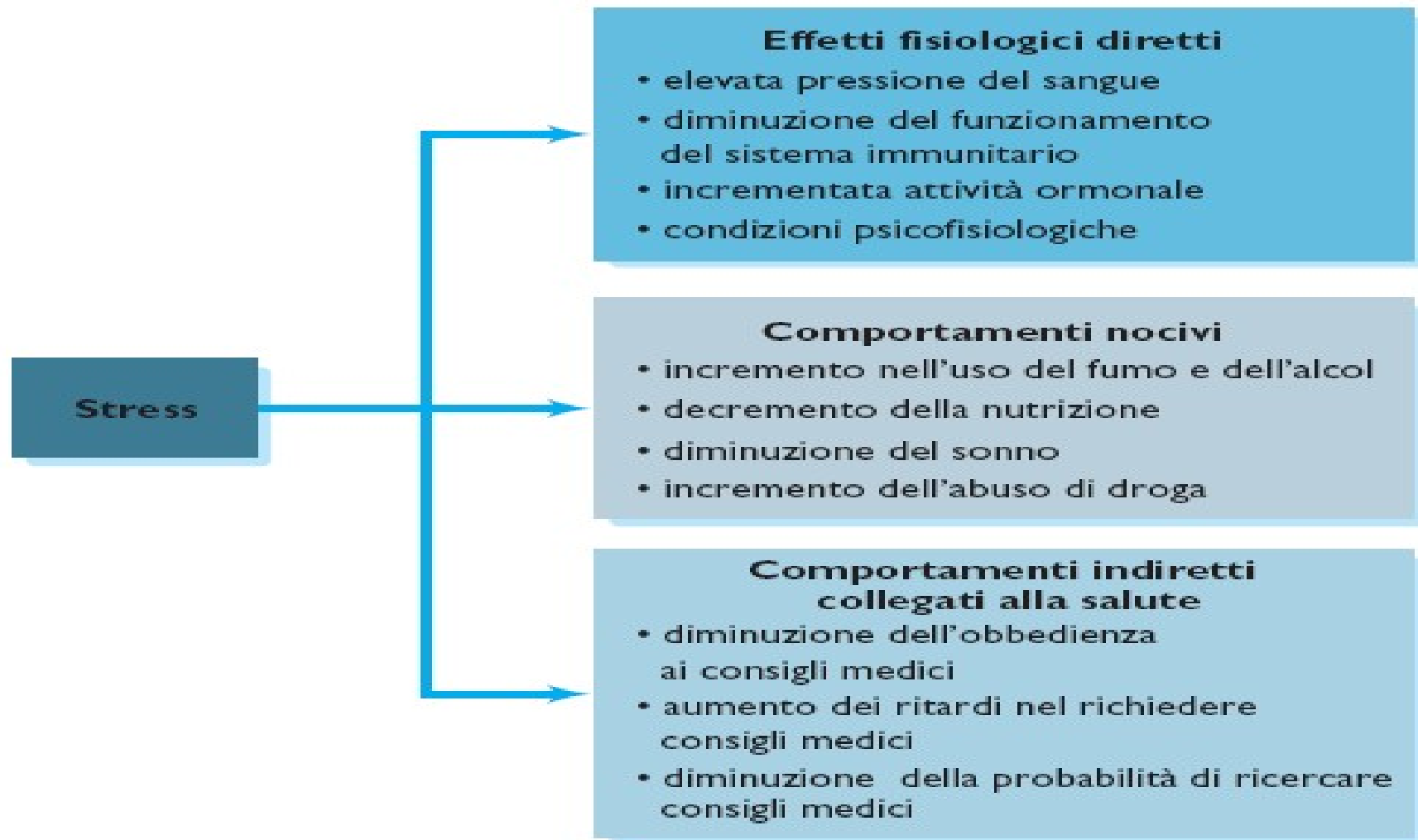
# sindrome generale di adattamento

- Allarme e mobilitazione
- Resistenza
- Esaurimento



# Benessere e Salute

## Effetti principali dello stress



# Una definizione di coping

**Coping:** l'insieme dei pensieri e comportamenti utilizzati per far fronte a situazioni e/o eventi valutati come stressanti

## Strategie di coping

Coping primario  
(evento)

*VS*

Coping secondario  
(risposta)

Coping emotion  
focused

*VS*

Coping problem focused

# Una definizione di coping

## Resilienza

capacità di resistere,  
superare e prosperare  
effettivamente dopo  
una profonda avversità





# Hardiness

- Particolare caratteristica di personalità che risulta associata a un minor tasso di malattie stress-correlate.
- Chi è dotato di hardiness affronta lo stress in modo ottimistico, intraprende azioni dirette per affrontare gli stressori e rende meno minacciosi gli eventi stressanti.
- È costituita da tre componenti:
  1. Impegno (*commitment*)
  2. Sensazione di sfida (*challenge*)
  3. Sensazione di controllo (*control*)



# Benessere e Salute

## Cardiopatie

Pattern di comportamento di tipo A

Maggiore probabilità di sviluppare coronopatia

# Benessere e Salute

## Cancro

Reazioni emotive alla malattia hanno effetto critico sul decorso

Secondo questo studio, avere uno spirito combattivo ha aiutato a incrementare il tasso di sopravvivenza delle donne affette da cancro al seno.

