



My Life in Europe

Sergio Ardis

Segretario Nazionale Gruppo Italiano Felicità e Salute Positiva

Segretario Nazionale Società Italiana Medicina Narrativa

Misurare i risultati

In genere negli studi vengono misurate dimensioni negative (ansia, depressione, stress).

Se un progetto ha l'obiettivo di aumentare il benessere dobbiamo misurare il benessere

Il benessere soggettivo

- Alcune dimensioni psicologiche devono essere misurate necessariamente dal punto di vista soggettivo (es. Il dolore)
- Negli ultimi 20 anni è nata e si sviluppata la psicologia positiva.

Lo studi di efficacia di My Life in Europe

- Trial controllato
- Scale benesse soggettivo
 - Cognitive
 - Felicità globale
 - Soddisfazione per la vita
 - Soddisfazione per la salute
 - Emotive
 - Positive affect
 - Negative affect
 - Benessere emotivo
- Scala di gratitudine

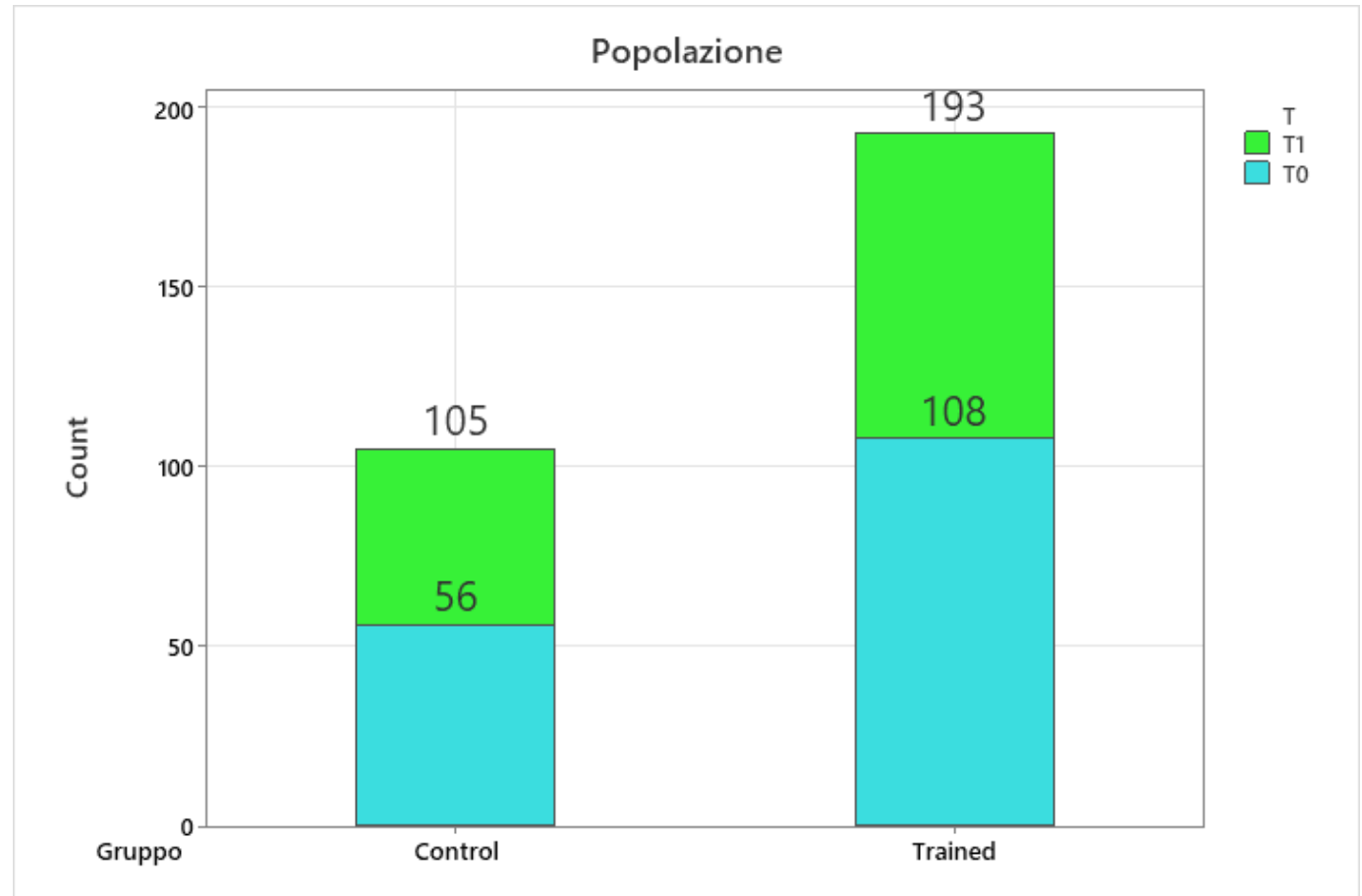


Popolazione



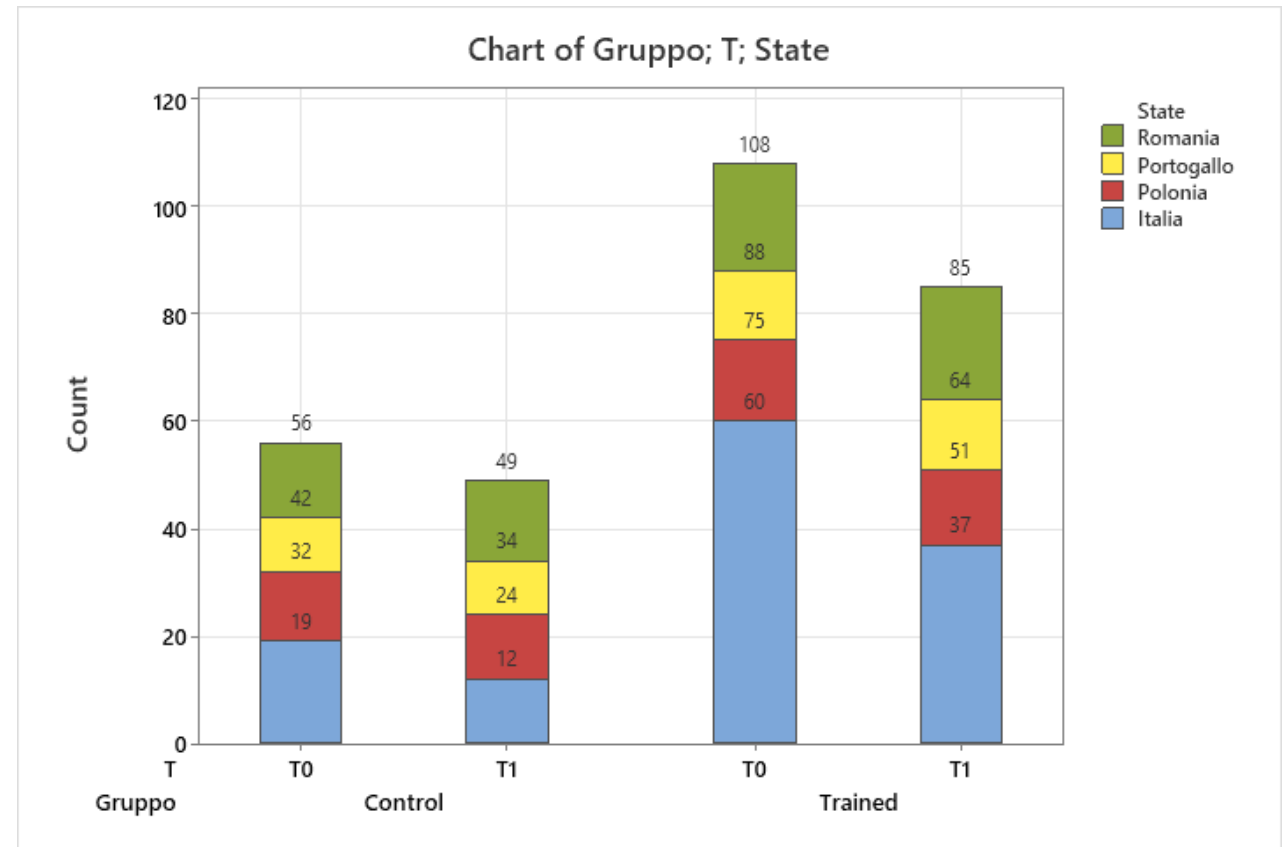
Popolazione

Il numero di questionari compilati a t1 è risultato inferiore rispetto al t0. Per questo è stato deciso di fare confronti per dati non appaiati.



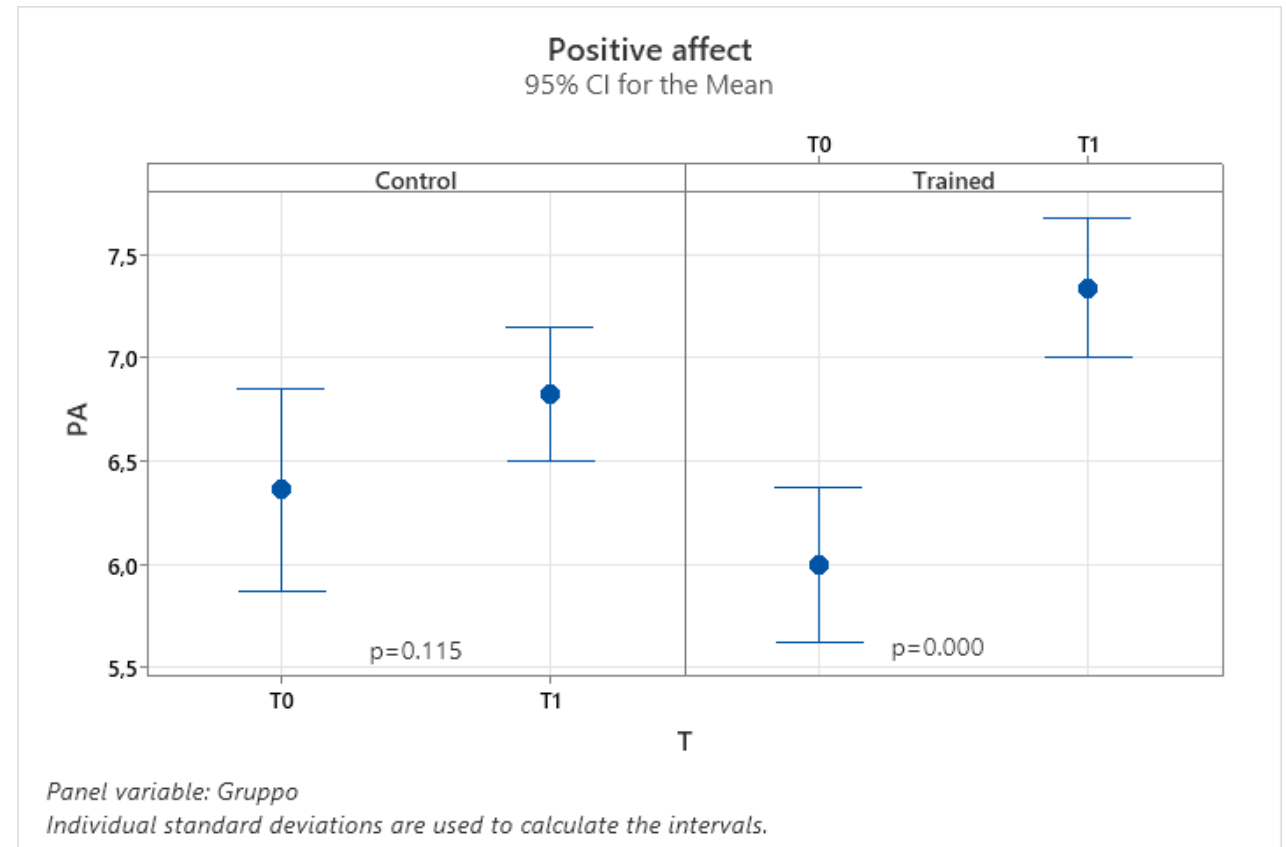
Stato

La maggior parte del campione è italiana.



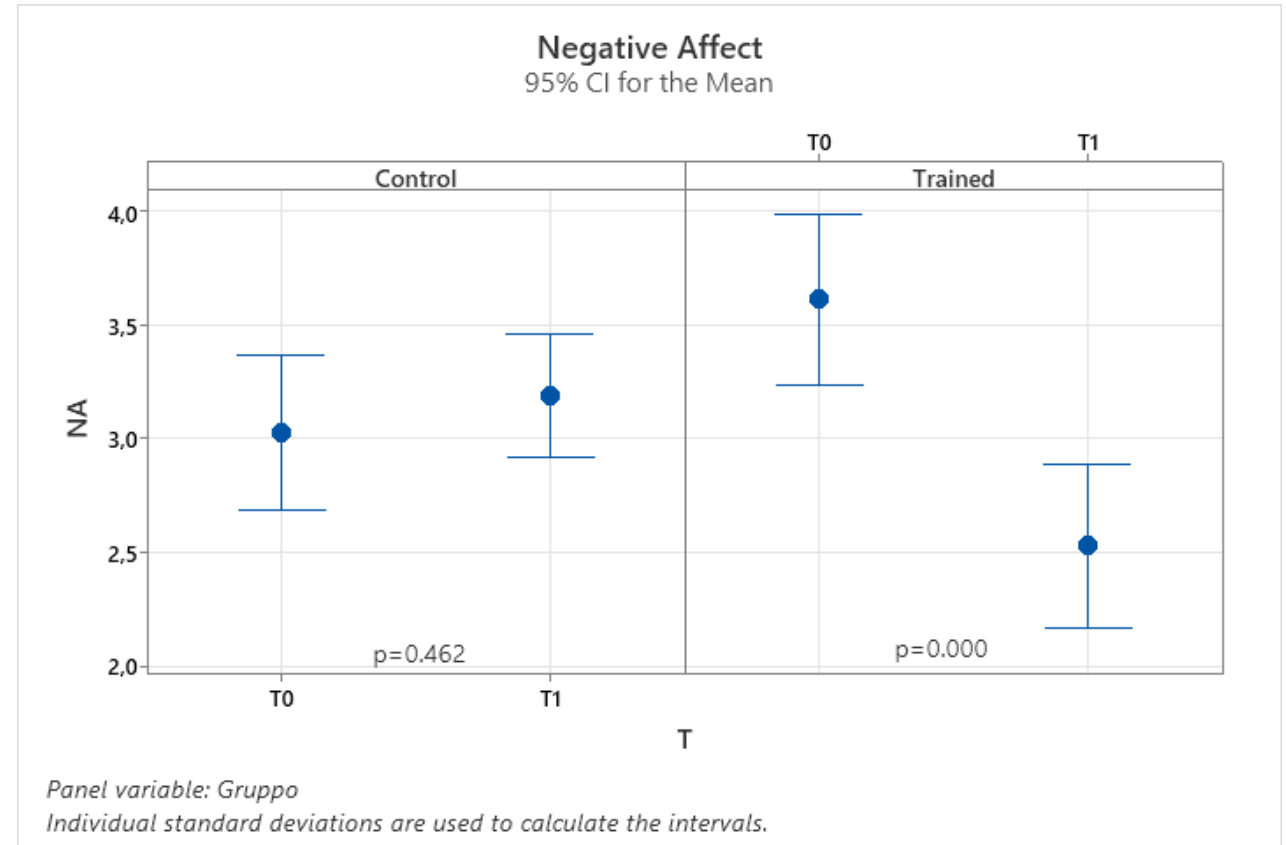
Positive affect

I soggetti che hanno partecipato al progetto My life in Europe hanno sperimentato più emozioni positive.



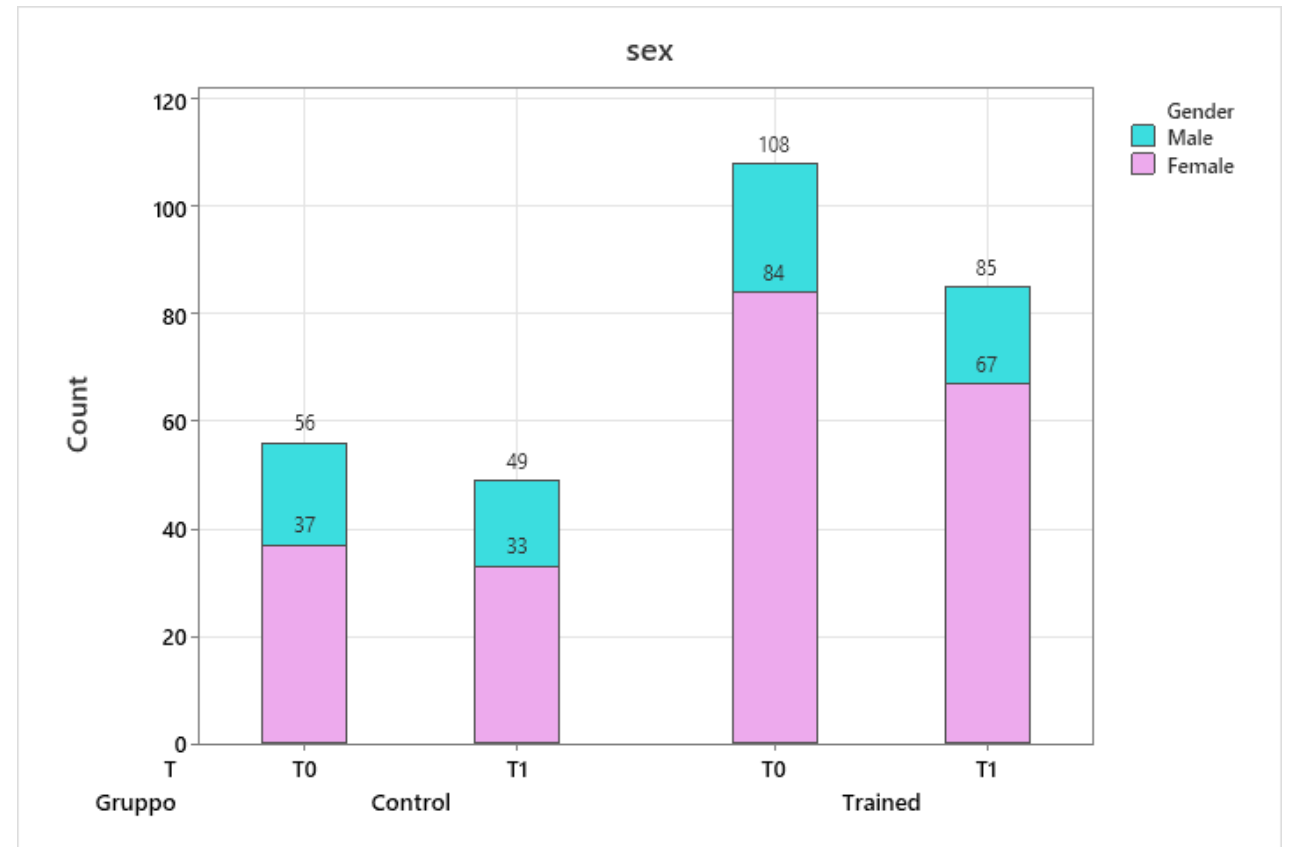
Negative affect

Dopo il training le persone hanno provato meno emozioni negative rispetto ai controlli.



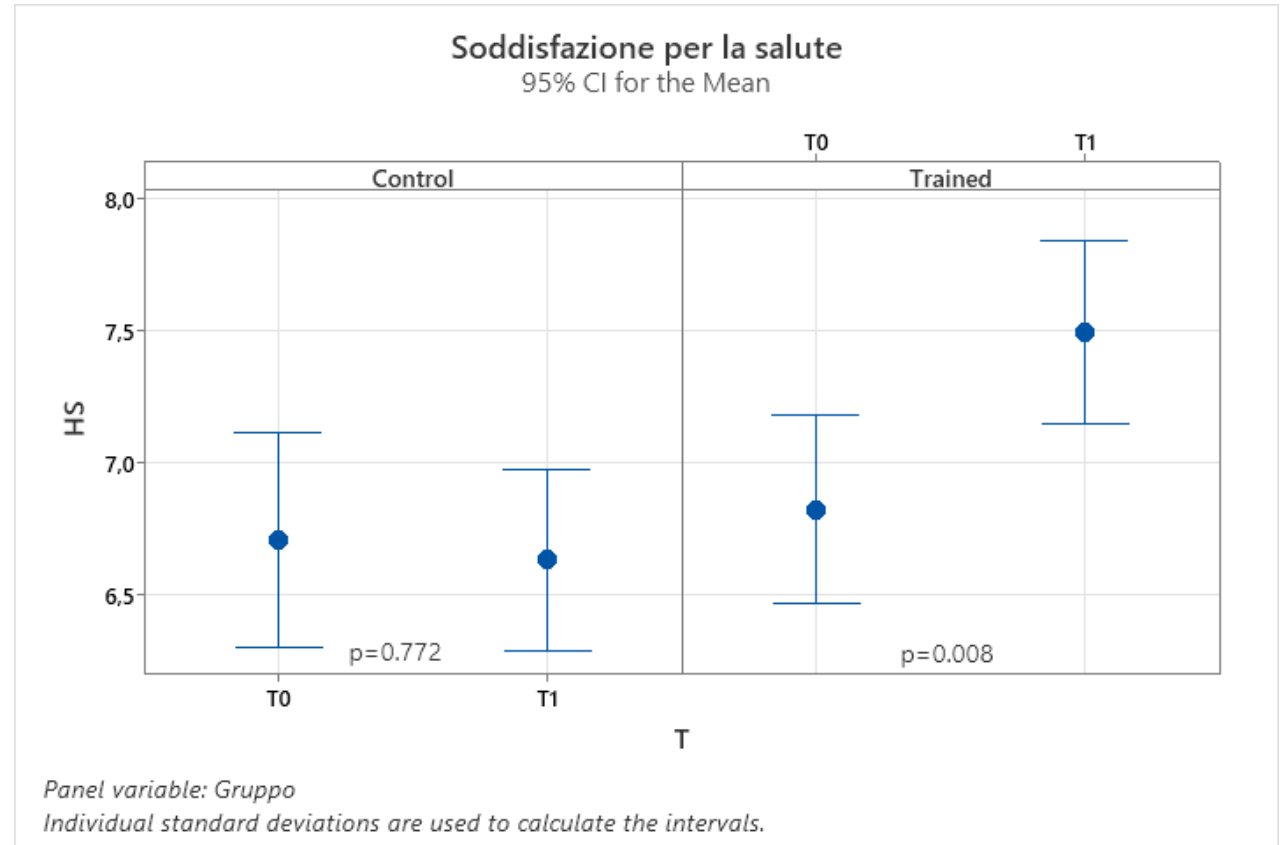
SEX

Le femmine del campione erano prevalenti in tutti i gruppi.



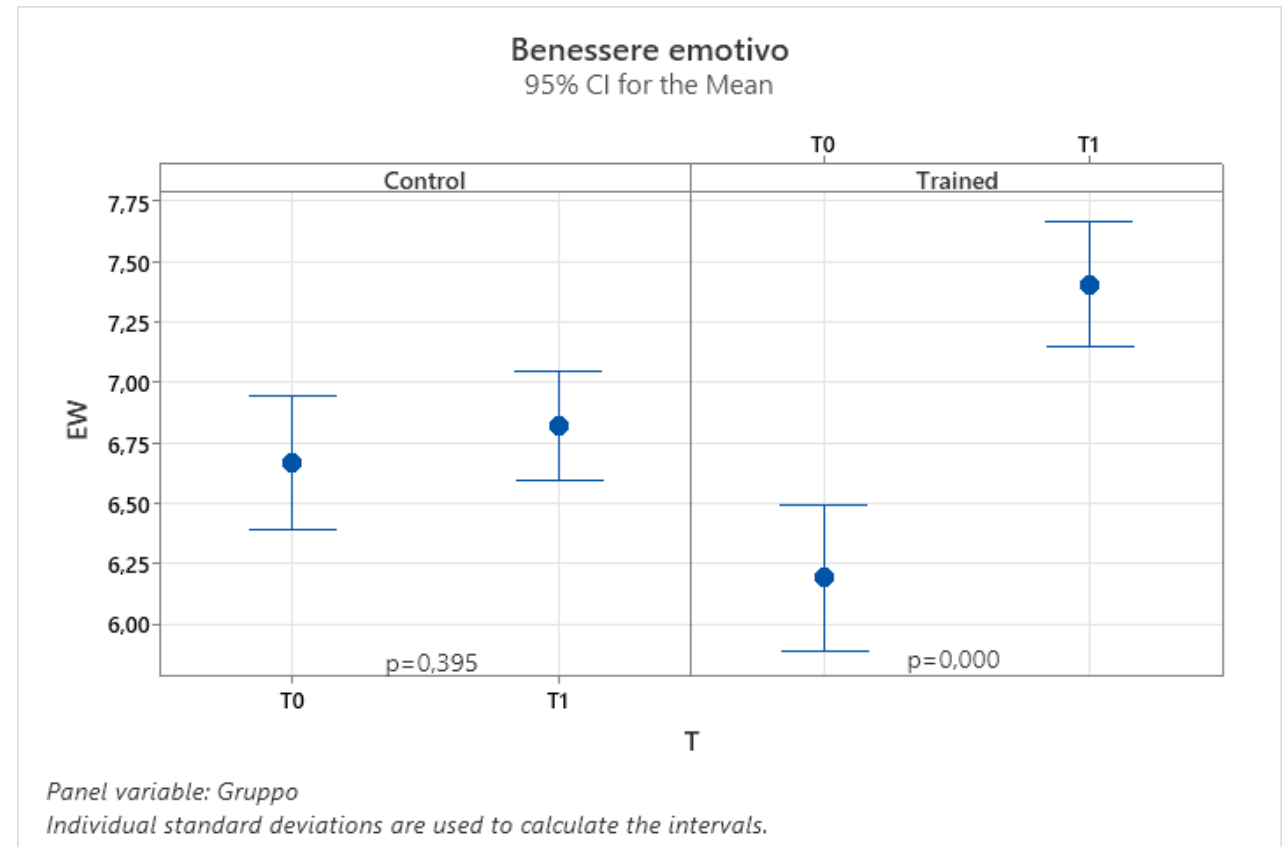
Soddisfazione per la salute

I partecipanti a My life in Europe sono risultati più soddisfatti della loro salute.



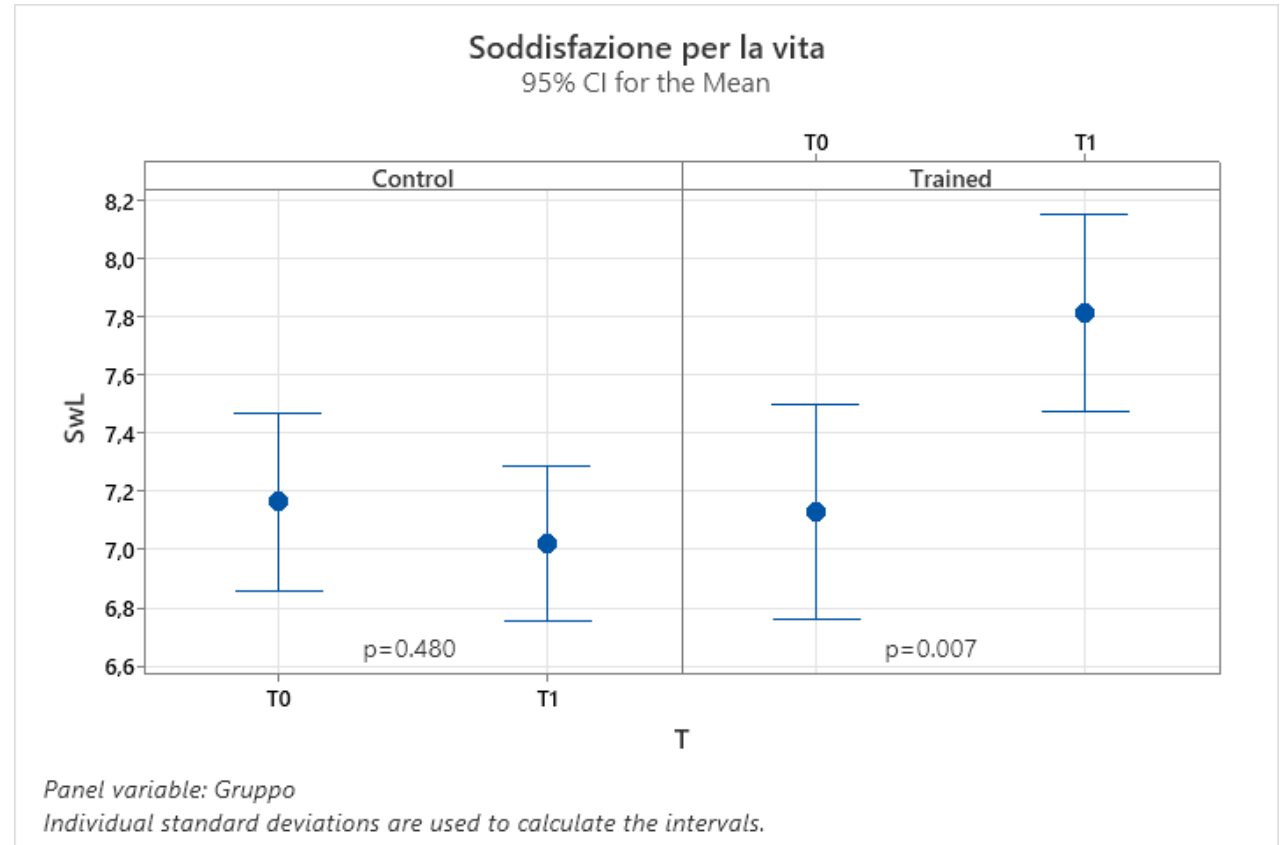
Benessere emotivo

Il benessere emotivo è significativamente aumentato nel gruppo trained rispetto al gruppo di controllo.



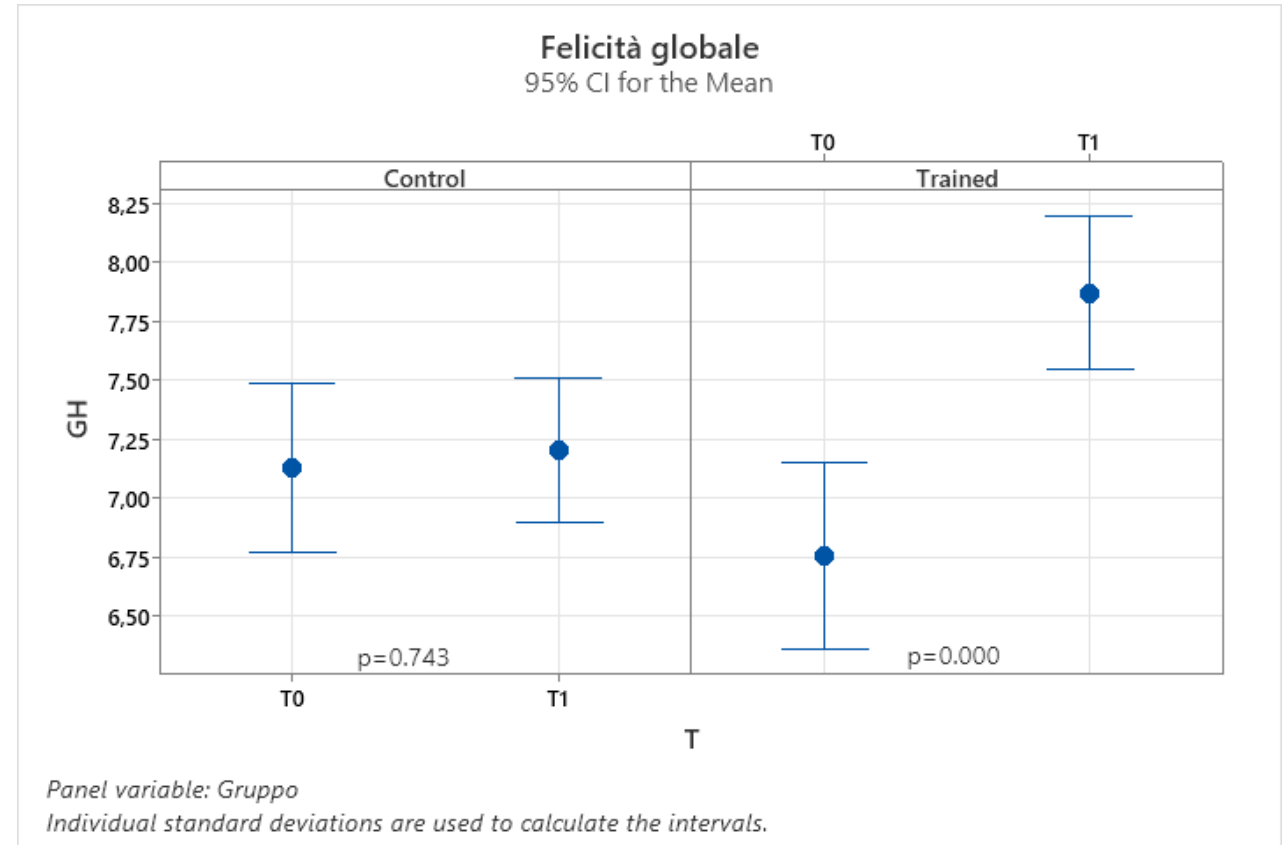
Soddisfazione per la vita

Il gruppo dei partecipanti è risultato significativamente più soddisfatto per la vita rispetto al gruppo di controllo.



Felicità globale

Alla fine i partecipanti a My life in Europe sono significativamente più felici del gruppo di controllo.





Conclusioni

Lo studio dei risultati ha mostrato inequivocabilmente che il benessere soggettivo dei partecipanti è aumentato rispetto al gruppo di controllo.

Grazie

sergio.aridis@med.unipi.it

+39 3356146737

