

Differenze individuali

Benessere Digitale

Monica Molino

Anno accademico 2023/2024

Caratteristiche personali che aiutano a fronteggiare lo stress...



Autostima e autoefficacia

- L'**autostima** è il **valore** che una persona si dà, considerando se stessa nel suo insieme.
- L'**autoefficacia** rappresenta la **convinzione personale di essere all'altezza** di un determinato compito, di riuscire a portarlo a termine con successo, di “potercela fare”.
- L'autoefficacia rappresenta un giudizio sulle proprie capacità ed è specifica, si attiva rispetto a contesti operativi definiti e può quindi cambiare a seconda della situazione con cui ci si confronta.

Autoefficacia e motivazione



Locus of control

- Per “luogo del controllo” si intende la **tendenza consolidata delle persone a spiegare gli eventi e fatti della vita**, cioè ad individuarne cause o responsabilità.
- Se prevale la tendenza psicologica a ritenere che gli eventi personali siano prodotti dai propri comportamenti, scelte o azioni si ha **locus of control prevalentemente interno**, caratteristica particolarmente diffusa tra chi fonda un’impresa.
- Quando prevale la tendenza psicologica ad attribuire la causa degli eventi a fattori esterni indipendenti dal proprio controllo e dalla propria volontà (come ad esempio il caso, la fortuna o il destino) si ha **locus of control prevalentemente esterno**.

Locus of control

	LOCUS OF CONTROL INTERNO	LOCUS OF CONTROL ESTERNO
SUCCESSO	Mi sono impegnato, ho preso le giuste decisioni	Sono stato fortunato, il destino è dalla mia parte
INSUCCESSO	Probabilmente ho sbagliato qualcosa, devo capire cosa per migliorare per la prossima occasione	Sono stato sfortunato, tutto rema contro di me

Self-monitoring / Autocontrollo

- È la caratteristica psicologica che consente di **modulare e graduare i comportamenti e le decisioni**, al fine di adattarli alle aspettative e al raggiungimento degli obiettivi prefissati.
- Si tratta di una forma di **automonitoraggio e autoregolazione** che permette di indirizzare e correggere i comportamenti verso gli obiettivi, individuando i gap tra gli standard dati e i risultati che si stanno raggiungendo.

Resilienza

- È la tendenza a **far fronte a situazioni problematiche ed esperienze negative**, mantenendo un atteggiamento fiducioso.
- La resilienza spinge a vedere i cambiamenti e le avversità come esperienze ricche di opportunità e non solo come minacce e permette di mantenere ottimismo e speranza anche di fronte agli insuccessi, agli errori, ai momenti di forte stress, ai conflitti.

Mentre la resistenza è la forza che consente alla barca di navigare anche nel mare mosso, la **resilienza è la capacità di rialzarsi dopo le cadute**, di risalire sulla barca dopo che si è rovesciata (in fisica: assorbire gli urti tornando alla «forma» originale).



Hardiness (robustezza psicologica)

- È l'insieme di tre caratteristiche individuali che permettono di affrontare gli stressor in modo funzionale.
 1. **Accettazione delle sfide** (l'individuo percepisce i cambiamenti e i fallimenti come un'opportunità di crescita).
 2. **Impegno personale** che viene mantenuto anche in situazioni di stress.
 3. **Percezione di controllo** sugli eventi.

Bisogno di realizzazione

- Il bisogno di realizzazione **rappresenta la motivazione alla riuscita**, ciò che spinge l'individuo a dare il meglio di sé, ad esprimere il proprio talento, a volere raggiungere traguardi importanti, a mettersi alla prova e misurarsi con compiti di difficoltà crescente.
- Il bisogno di realizzazione contiene tre componenti tra loro collegate:
 1. il desiderio di portare a termine un'attività con successo;
 2. l'esigenza di esprimere se stessi, cioè di concretizzare in azioni, risultati e opere le proprie inclinazioni, capacità e doti;
 3. l'ambizione di influenzare la realtà, cioè di lasciare un "segno".

Bisogno di realizzazione



**... caratteristiche che espongono
maggiormente allo stress, anche digitale**



Personalità di Tipo A

- Senso di urgenza del tempo, **ambizione, competitività, rabbia/ostilità, aggressività.**
- Problemi nelle relazioni interpersonali per via dell'incapacità di ascoltare gli altri, dell'egoismo, della rabbia e ostilità.

Possibili effetti:

- Overcommitment (anche nel lavoro).
- Relazioni competitive e conflittuali.

Alessitimia

- **Difficoltà a identificare le proprie e altrui emozioni** e ad esprimerle in parole ed è legata a una ridotta capacità introspettiva.
- È un fattore di vulnerabilità perché la persona non riesce a identificare le proprie risposte emotive e quindi ad agire nei confronti dello stimolo che le provoca.
- È probabile che l'individua rimanga esposto all'agente stressante per un periodo più prolungato.



Affettività negativa

- Tendenza a provare ed esprimere **stati emotivi negativi e spiacevoli** come ansia, depressione, insoddisfazione, rabbia e tristezza.
- Elevati livelli di affettività negativa portano a percepire la realtà esterna in modo più negativo rispetto a come sia effettivamente.



A proposito di differenze individuali

Accedendo a questo link potete compilare un questionario e ricevere un report completo di valutazione di alcune caratteristiche personali.

<https://www.mida-steps.it/user/registration?affiliate=unipsi>

Licenza

✦ Queste slide sono distribuite con licenza Creative Commons “**Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)**”

✦ **Tu sei libero di:**

- **Condividere** — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
- **Modificare** — remixare, trasformare il materiale e basarti su di esso per le tue opere
- Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

✦ **Alle seguenti condizioni:**

- **Attribuzione** — Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.
- **NonCommerciale** — Non puoi utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- **StessaLicenza** — Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza del materiale originario.
- **Divieto di restrizioni aggiuntive** — Non puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

✦ <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

