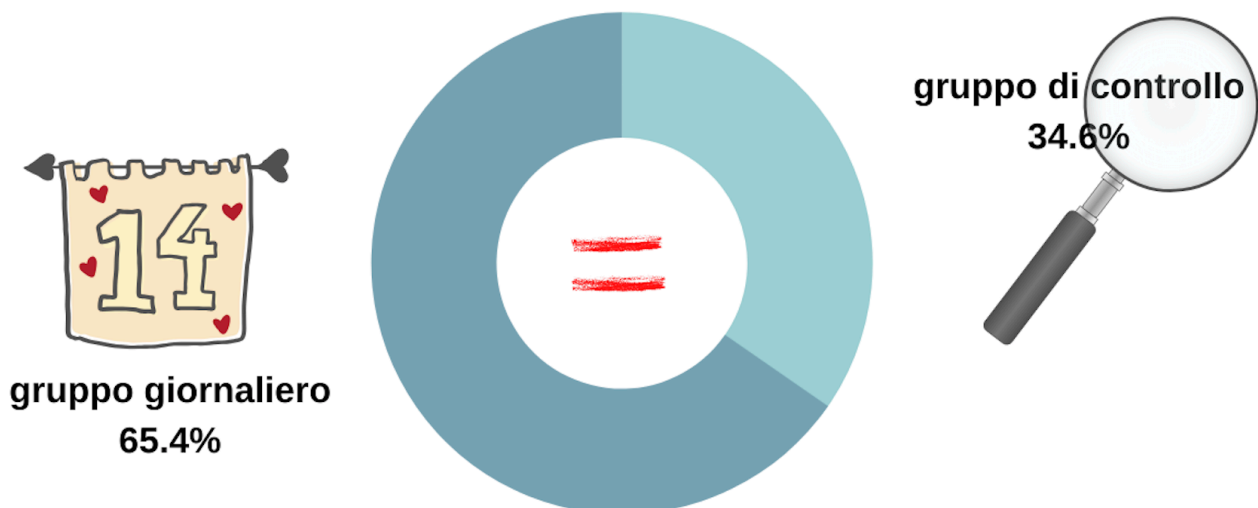




ALLA SCOPERTA DEL GRUPPO GIORNALIERO E DEL GRUPPO DI CONTROLLO

A questa ricerca il 65,4% (N=300) dei partecipanti ha partecipato in qualità di GRUPPO GIORNALIERO, che ha compilato un brevissimo questionario tutte le sere per 14 giorni, mentre il 34,6% (N=159) ha partecipato nel GRUPPO DI CONTROLLO, che non ha compilato il questionario giornaliero. Entrambi i gruppi hanno inoltre compilato un primo questionario iniziale ed un secondo questionario finale dopo i 14 giorni.

L'assegnazione dei partecipanti ai due gruppi è stata completamente casuale. Ciò significa che le persone appartenenti ai due gruppi sono state suddivise casualmente in modo tale che i due gruppi fossero identici per: età media, genere, zona di contagio (rossa, gialla), presenza e ricerca di significato nella vita, percezione di crisi di significato ed atteggiamento verso il significato della vita. In tal modo è stato possibile verificare che i cambiamenti rilevati al termine del percorso di ricerca fossero imputabili proprio all'aver partecipato all'uno o all'altro gruppo, senza essere influenzati da caratteristiche individuali possedute in partenza dai partecipanti.



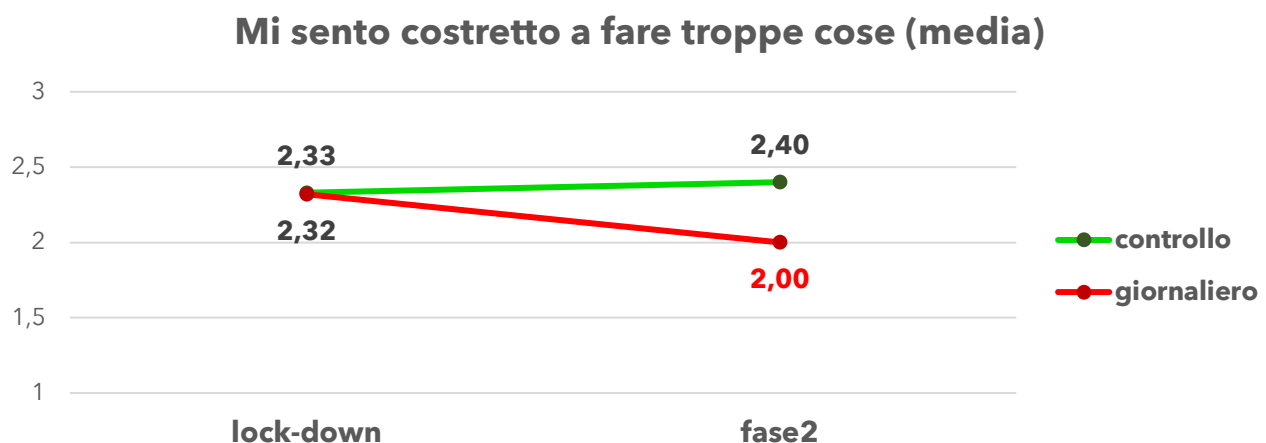


Quali sono stati gli effetti della partecipazione al gruppo giornaliero sul benessere dei partecipanti?

Secondo il recente modello dell'attività eudaimonica proposto da Martela e Sheldon (2019) il benessere è un concetto ricco e complesso che comprende sia la *percezione di benessere soggettivo*, ma anche la *soddisfazione dei bisogni psicologici di base* (i.e. autonomia, competenza e relazione; Ryan & Deci, 2017), e la *motivazione ad attività audaimoniche*, ovvero quelle attività che tendono a far sentir bene la persona.

Una delle domande di ricerca era scoprire se i partecipanti al gruppo giornaliero percepissero al termine della ricerca un maggiore livello di benessere rispetto ai partecipanti del gruppo di controllo, ad indicare un effetto diretto della riflessione sul tema del significato della vita sulla percezione di benessere durante una situazione stressante come la pandemia COVID-19.

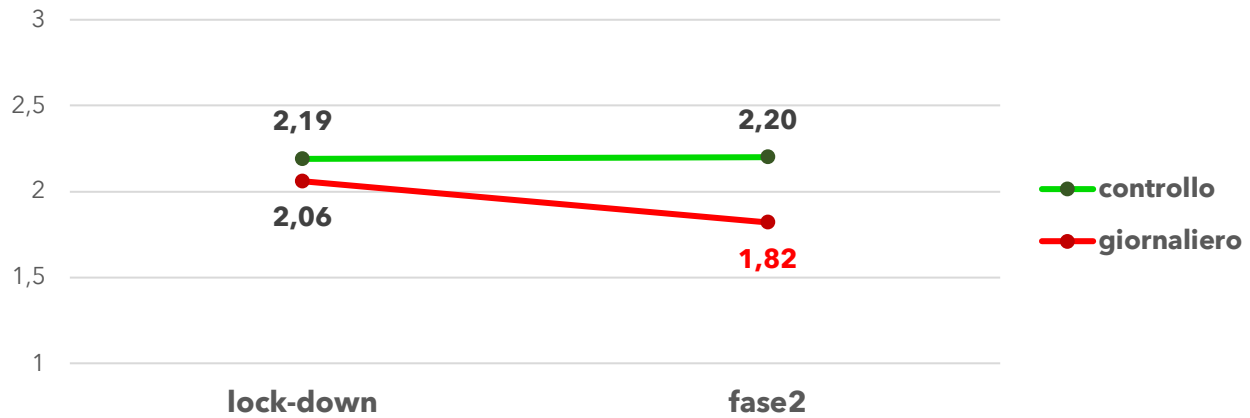
Dai risultati sono stati rilevati alcuni effetti positivi, seppur deboli, che hanno portato i partecipanti al gruppo giornaliero ad avvertire un miglioramento in alcune aree del benessere. In particolare, chi ha partecipato al gruppo giornaliero al termine dei 14 giorni si è sentito significativamente **MENO COSTRETTO** a fare troppe cose, **MENO DELUSO** dalle proprie prestazioni e **PIÙ CAPACE** di migliorare la vita alle persone, rispetto al gruppo di controllo¹.



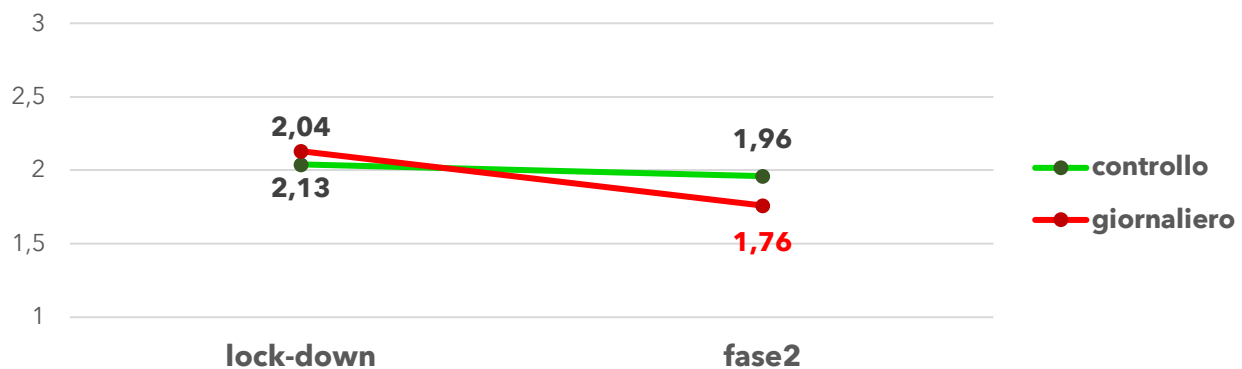
¹ Sono state condotte una serie di ANCOVA miste (Tempo*Gruppo) sulle variabili dipendenti *benessere* (BIT; Sorgente et al., 2019), sugli item della scala dei bisogni psicologici di base (BPNS, Costa et al., 2017) e sugli item della scala di beneficence di Martela e Ryan (2016). Nel modello sono state aggiunte come covariate il genere, età, presenza e ricerca di meaning in life, crisi di significato e atteggiamento verso il significato. I risultati hanno mostrato un effetto interazione Tempo*Gruppo significativo per le variabili *'Sento di non essere capace di migliorare la vita delle persone'* ($F(1, 354)=7.107$; $p=.008$; $\eta^2=.020$), *'Mi sento costretto a fare troppe cose'* ($F(1,351)=9.401$; $p=.002$; $\eta^2=.026$), e *'Mi sento deluso da molte delle mie prestazioni'* ($F(1,354)=5.931$; $p=.015$; $\eta^2=.016$).



Mi sento deluso da molte mie prestazioni (media)



Sento di NON essere capace di migliorare la vita delle altre persone (media)



Sebbene non ci sia un effetto diretto su tutte e tre le aree del benessere (i.e. percezione di benessere soggettivo), questi risultati dimostrano che dedicare del tempo giornalmente a riflettere sul significato che la pandemia di COVID-19 ha nella propria vita ha un impatto significativo su due delle tre aree del benessere per come definito da Martela e Sheldon (2019). Ovvero il SENTIRSI BENE, che rappresenta la soddisfazione dei bisogni psicologici di base tra cui il bisogno di autonomia (i.e. NON sentirsi costretti a fare troppe cose), ed il bisogno di competenza (i.e. NON sentirsi deluso dalle proprie prestazioni), ed il FARE BENE (i.e. percepirsi capaci di migliorare la vita delle altre persone).