



**FACOLTÀ DI SCIENZE DELLA SOCIETÀ E DELLA  
COMUNICAZIONE**

---

**CORSO DI LAUREA IN  
SCIENZE E TECNICHE PSICOLOGICHE**

***Prova Finale in*  
PSICOLOGIA DEI PROCESSI MOTIVAZIONALI E DECISIONALI**

**PSICOLOGIA POSITIVA:  
LA RICERCA SCIENTIFICA DELLA FELICITÀ**

**RELATRICE**  
Chiar.ma  
Prof.ssa Concetta Rametta

**CANDIDATO**  
Antonio Martelli  
Matr. 0242202803

Anno Accademico 2024-2025

# INDICE

INTRODUZIONE.....	2
1 - Introduzione alla Psicologia Positiva – fondamenti teorici.....	3
1.1 Nascita e sviluppo.....	3
1.2 Un concetto di benessere: le virtù e la formula della felicità.....	7
1.3 Emozioni positive, resilienza, flow.....	11
2 – Ambiti di applicazione.....	16
2.1 Modello PERMA – una vita degna di essere vissuta.....	16
2.2 Il ruolo delle emozioni nel processo decisionale.....	19
2.3 Fiorire: cos'è la felicità?.....	22
3 – La psicologia positiva: una nuova prospettiva per la crescita personale.....	26
3.1 La psicologia positiva in ambito educativo: uno strumento per far fiorire l'autostima.....	26
3.2 Relazioni positive – autostima ed eterostima.....	31
3.3 Vivere in positivo: dalla patologia all'apitologia.....	33

CONCLUSIONI

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

## INTRODUZIONE

La psicologia, da Seligman in poi, ha conosciuto nuovi modelli di applicazione superando il tradizionale modo di intervenire sulla psiche umana che aveva sempre rappresentato e rappresenta ancora, la possibilità di esplorare le cause che, nella vita dell'essere umano, hanno determinato sofferenze e condizioni psichiche patologiche. L'eminente scienziato americano, Martin Seligman, coadiuvato e supportato da altri illustri studiosi della mente, come Csikszentmihalyi, sul finire degli anni '90 dello scorso secolo, ha riscontrato delle fragilità nel classico paradigma di ricerca della patologia. Questo lo ha spinto a lavorare su una nuova corrente psicologica che pone l'accento sul potenziale dell'essere umano, piuttosto che sui suoi deficit. Si tratta di una corrente che va sotto il nome di Psicologia Positiva.

La nuova scienza non intende sostituire il tradizionale metodo di ricerca e cura della sofferenza umana, ma la affianca, integrandola e proponendo un nuovo punto di vista, che parte da ciò che funziona e non più solo da ciò che è disfunzionale. Nell'elaborato che segue, si cercherà di esporre le teorie che sono alla base della nuova visione, partendo dai suoi primordi, riscontrabili nella filosofia greca per arrivare al concetto di apitologia, ovvero l'apice della salute e del benessere. Nel I capitolo, dal titolo Introduzione alla Psicologia Positiva - fondamenti teorici, si compirà una ricostruzione storica partendo dal significato di felicità così come era stato teorizzato in Grecia, all'epoca di Aristotele, esplorando i concetti di edonia ed eudaimonia. Si passa al secondo capitolo, dal titolo Ambiti di applicazione, parlando degli "ingredienti" della felicità e di come questa possa essere osservata con le lenti della scienza. Parleremo del modello PERMA e della Formula della Felicità, per tradurre il concetto in termini scientifici e matematici, come ipotizzati da Seligman. Nel terzo ed ultimo capitolo, dal titolo La Psicologia Positiva: una nuova prospettiva per la crescita personale, ci soffermeremo sugli effetti benefici che la nuova scienza produce nei vari ambiti della vita, con un particolare focus sulla fascia degli adolescenti, in ambito scolastico.