

# Tempo, Benessere, Felicità: *uno studio esplorativo preliminare. Riflessioni di pedagogia del lavoro*

Giuseppe Mannino, Valentina Caronia

	<h2>Narrare i gruppi</h2> <p><i>Etnografia dell'interazione quotidiana</i> <i>Prospettive cliniche e sociali</i>, vol. 11, n° 2 dicembre 2016 <u>articolo già pubblicato nella sezione "Articoli singoli" il 2 dicembre 2016</u></p>	<b>ISSN: 2281-8960</b>
---	--	------------------------

Rivista semestrale pubblicata on-line dal 2006 - website: [www.narrareigruppi.it](http://www.narrareigruppi.it)

Titolo completo dell'articolo

**Tempo, Benessere, Felicità: *uno studio esplorativo preliminare. Riflessioni di pedagogia del lavoro***

Autore	Ente di appartenenza
<b>Giuseppe Mannino</b>	<i>Università Lumsa Roma</i>
<b>Valentina Caronia</b>	<i>Università Lumsa Roma</i>

To cite this article:

**Mannino G., Caronia V.**, (2016), Tempo, Benessere, Felicità: uno studio esplorativo preliminare. *Riflessioni di pedagogia del lavoro*, in *Narrare i Gruppi*, vol. 11, n°2, dicembre 2016, pp. 127-144 - website: [www.narrareigruppi.it](http://www.narrareigruppi.it)

Questo articolo può essere utilizzato per la ricerca, l'insegnamento e lo studio privato.

Qualsiasi riproduzione sostanziale o sistematica, o la distribuzione a pagamento, in qualsiasi forma, è espressamente vietata.

L'editore non è responsabile per qualsiasi perdita, pretese, procedure, richiesta di costi o danni derivante da qualsiasi causa, direttamente o indirettamente in relazione all'uso di questo materiale.

## ricerche/interventi

### **Tempo, Benessere, Felicità: uno studio esplorativo preliminare. Riflessioni di pedagogia del lavoro**

Giuseppe Mannino, Valentina Caronia

#### *Riassunto*

Il presente articolo riflette su un'indagine svoltasi presso una società ONLUS che si occupa di assistenza al malato oncologico terminale con l'obiettivo di rilevare la proiezione temporale e la classe di benessere di ciascun operatore coinvolto nell'assistenza.

L'indagine ha rilevato la prospettiva temporale di ogni singolo membro dell'equipe e la sua classe di benessere e ha permesso di costruire un percorso pedagogico di orientamento al lavoro che ha interessato gli stessi membri delle equipe.

*Parole chiave:* benessere, orientamento al lavoro, pedagogia del lavoro, prospettive temporali, soddisfazione lavorativa.

#### ***Time, Well-Being, Happiness: A Preliminary Explorative Study. Work Pedagogy Reflections***

#### Abstract

This article reflects on a survey carried out at a non-profit organization which deals with health care for oncological terminally-ill in order to find out for those who are involved in this project each worker's time projection and well-being class.

The survey has pointed out each single team member's time perspective and well-being class and allowed building a pedagogical path for work orientation which has involved the same team members.

*Keywords:* well-being, work orientation, work pedagogy, time perspectives, working fulfillment.

## 1. *Il tempo: percezione, benessere e felicità*

Una prima domanda alla quale siamo chiamati a rispondere è sicuramente che cosa è il tempo? Il dizionario Zingarelli, ad esempio, lo definisce come *"Successione limitata di istanti in cui si svolgono gli eventi e le variazioni delle cose; il succedersi dei diversi stati del nostro spirito"* (Zingarelli, 2004).

E scendendo più nell'ordine delle cose direttamente collegate al concetto di tempo possiamo cominciare a dire che il tempo non è solo quello oggettivo scandito dalle lancette dell'orologio, perché tutti noi siamo al corrente dell'esperienza di tempo soggettivo. Ad esempio attendere una persona cara e desiderata non ci fa vivere lo stesso vissuto dell'attesa di una persona a noi poco gradita: quella cara non arriva mai e siamo sempre inclini a controllare l'orologio per misura quando dobbiamo ancora attendere, quella a noi poco cara arriva sempre troppo presto. Quindi vi è un "tempo psicologico" e soggettivo, la cui percezione cambia da persona a persona e in merito al contesto (Zimbardo, Boyd, 2009).

Avvicinando il tempo alle azioni degli uomini conveniamo senza fare tanta fatica che il tempo è l'espressione tecnica più alta di "movimento" della vita. E impariamo molto precocemente che una distanza è strettamente correlata al mezzo con la quale la percorriamo. E così realizziamo molto presto che movimento e tempo costituiscono la stessa realtà e non possono essere separati. E ancora che la realtà interessata dal tempo è un fenomeno creato dall'uomo. Andando avanti iniziamo a mettere a fuoco che il tempo ci costringe a pensare alla durata. Quanto dura un percorso, quanto dura un giorno di scuola, quanto dura una giornata lavorativa, quanto dura un giocattolo, quanto dura un oggetto. E di questo passo, di conseguenza, impariamo che la maggior parte delle cose che ci circondano sono oggetti e relazioni che non durano in eterno. Così impariamo che il tempo viene marcato da due punti o linee di confine, cioè origine e cessazione. E che fra queste due linee è stato creato un intervallo (la durata) che non è o non può essere fisico, psichico o spirituale. Ed è questo che chiamiamo tempo (Garofano, 2008).

### 1.1. Il tempo per alcuni illustri pensatori

"Che cos'è, allora, il tempo? Se nessuno me lo chiede, lo so; se dovessi spiegarlo a chi me ne chiede, non lo so [...] Se futuro e passato esistono, vorrei sapere qual è la loro sede ovunque siano, o vi sono solo come presente; perché quando si dice che si vede il futuro, non si vede il futuro in se stesso, che non esiste ancora, ma si vedono forse cause o indizi suoi, già esistenti [...]. Risulta dunque chiaro che futuro e passato non esistono, e che impropriamente si dice "tre sono i tempi: passato, presente e futuro". Più esatto sarebbe dire: "tre sono i tempi: il presente del passato, il presente del presente, il presente del futuro" (Sant'Agostino 354-430).

Ciò che l'uomo chiama passato è la realtà che non può più modificare; ciò che chiama futuro è la realtà che non conosce ancora. Passato e futuro derivano dunque da una doppia incapacità della conoscenza umana: di modificare e di conoscere (Jaques, Metitieri, 1987).

Il tempo è la più indefinibile e paradossale delle cose; il passato non c'è più, il futuro non c'è ancora, il presente diviene passato proprio mentre cerchiamo di definirlo e, come un lampo di luce, nasce e nel medesimo istante muore (Kugelmass).

Se non ci fosse ciò che definiamo "tempo" o, per meglio dire, se noi non tenessimo più conto del flusso del tempo, dell'esperienza vissuta, molto probabilmente non sapremmo che fare, ci annoieremmo "a morte", non potremmo e non sapremmo affatto apprezzare i veri ed essenziali valori della vita e del mondo, dunque saremmo persi, condannati ad un cieco destino senza fine (Garofano, 2008).

Tutte le difficoltà di comprensione del significato del tempo sono racchiuse nell'enigma del passato, presente e futuro (Jaques, Metitieri, 1987).

## 2. Percezione e utilizzo psicologico del tempo

Il tempo è la risorsa più preziosa di cui disponiamo, e non possiamo ignorare quanto il nostro rapporto con esso riporti conseguenze dirette sulla nostra vita e sulle decisioni che prendiamo.

Un salto significativo in avanti, nello studio della psicologia del tempo, è stato compiuto di recente da quella che potremmo chiamare una "strana coppia": Phil Zimbardo e John Boyd; due illustri professori che hanno inventato il più sofisticato strumento attualmente esistente per capire il nostro rapporto con il tempo: Lo "*Zimbardo Time Perspective Inventory*" (ZTPI). I due psicologi individuano 5 zone temporali: passato negativo, passato positivo, presente fatalista, presente edonista, futuro. L'appartenere a una delle seguenti zone definisce la nostra personale prospettiva temporale. Prospettiva temporale è il termine psicologico che designa il processo attraverso il quale organizziamo le nostre esperienze personali in orizzonti o categorie temporali.

Lo ZTPI è un questionario che indica quanto ci troviamo mentalmente in ognuna delle seguenti zone temporali e indaga su come le persone si proiettano nel tempo, in base al loro orientamento (presente, passato e futuro) e atteggiamenti (positivi, negativi, fatalista o edonista).

Possiamo già affermare che ognuno di noi, consapevolmente o meno, tende ad utilizzare maggiormente una particolare prospettiva temporale e questo atteggiamento nei confronti del tempo influenza profondamente la nostra vita, le nostre scelte, il nostro benessere, quello che siamo.

Così possiamo incontrare persone dove il mondo non va oltre ciò che è immediatamente presente e per questo prendono decisioni in base alle circostanze del momento. Persone orientate al *presente*.

Altri, quando devono prendere decisioni, cercano nella propria memoria situazioni del passato simili, per capire come comportarsi. Queste persone sono orientate al *passato*.

Altre ancora, prendono in considerazione esclusivamente le conseguenze future (costi e benefici) che deriveranno dalle proprie decisioni e sono dunque orientate al *futuro*.

Come indicano Zimbardo e Boyd (2009) ciascun orientamento può inoltre avere una connotazione positiva o negativa

### 2.1. La prospettiva temporale dal punto di vista psicologico

La prospettiva temporale è un comportamento appreso e non un fattore immutabile della personalità. E' quindi possibile lavorare attivamente per cambiare la quantità di attenzione che dedichiamo ad ognuna delle 5 zone e modificare così nel tempo la propria prospettiva temporale. Adottare una prospettiva temporale a discapito delle altre è sempre dannoso, poiché solo una combinazione integrata degli orientamenti passato - presente - futuro è alla base di una vita gratificante (Zimbardo, Boyd, 2009). In questa direzione, ad esempio, chi non valorizza l'esperienza percettiva giovandosi della gratificazione immediata dei sensi, rischia di vivere insoddisfatto, perché in nome di una felicità che, forse, arriverà è pronta a sacrificare piaceri, riposo e affetti. Per questo è importante dedicare altrettanta energia per festeggiare i nostri successi e godere del nostro esistere qui ed ora, senza secondi fini (Zimbardo, Boyd, 2009).

Da un altro fronte, chi ha invece un orientamento temporale preferenziale, tende a farne uso indipendentemente dalla situazione in cui si trova, questo può essere utile in certe situazioni, poco in altre. L'uso preferenziale di un orientamento temporale preclude possibili vie per la felicità, mentre una prospettiva temporale equilibrata, con la sua flessibilità, permette di aggirare gli inevitabili ostacoli alla felicità, molti dei quali sono fuori del nostro controllo (Lyubomirsky, 2008).

### 2.2. Prospettive temporali e vissuto emotivo: benessere e felicità

Il tempo può contribuire alla felicità personale e ci offre tanti modi per trovare la felicità, nel passato, nel presente, nel futuro. La felicità è anche legata al numero e all'intensità delle emozioni positive che la persona sperimenta, ovvero l'emozione che segue il soddisfacimento di un bisogno o la realizzazione di un desiderio, accanto all'esperienza del piacere (D'Urso, Trentin, 2006).

Gli atteggiamenti nei confronti del tempo influiscono anche sul benessere della persona. Il benessere (da *ben - essere* = "*stare bene*" o "*esistere bene*") è uno stato che coinvolge tutti gli aspetti dell'essere umano, e caratterizza la qualità della vita di ogni singola persona. Viene percepito come una condizione di armonia tra uomo e ambiente, risultato di un processo di adattamento a molteplici fattori che incidono sullo stile di vita. Il benessere è quello "*stato emotivo, mentale,*

*fisico, lavorativo, sociale e spirituale che consente alle persone di raggiungere e mantenere il loro potenziale personale nella società"* (Di Maria, 2002: 35). Il termine è spesso considerato analogo a "felicità", ma il suo campo semantico è molto più ampio: esso implica un processo di interazione e mutua influenza tra benessere individuale e collettivo, tale per cui la felicità individuale si realizza nell'ambito dello spazio sociale (Delle Fave, 2004).

Felicità e benessere pur nella loro diversità, costituiscono rispettivamente una tappa intermedia e punto di approdo di un cammino soggettivo connotato da scelte, conquiste e rinunce. Se il benessere e, a maggior ragione, la felicità sono, dunque, delle conquiste squisitamente individuali, la società può solo introdurre e assicurare la garanzia di principi che rendano materialmente percorribile la strada che conduce a tali conquiste (Di Maria, 2002).

Tuttavia la qualità della vita ed il benessere sono concetti relativi: ogni individuo ne elabora un'interpretazione personale, in base alle proprie condizioni fisiche, ruolo sociale, caratteristiche psicologiche e stile di interazione con l'ambiente. E' pertanto fondamentale identificare indicatori soggettivi di benessere: un individuo valuta il proprio stato di salute, il proprio livello di soddisfazione nell'ambito sociale, lavorativo e personale, i traguardi raggiunti e gli obiettivi futuri in base a parametri che possono differire anche profondamente dalle condizioni oggettive in cui si trova. E per questo specialisti dell'area clinica, educativa, occupazionale e sociale ricorrono sempre più spesso a strumenti di ricerca ed intervento mutuati dalla Psicologia Positiva (Delle Fave, 2004).

Tra questi strumenti abbiamo il questionario ESPERO creato per rilevare la classe di benessere di un soggetto. Esso è costituito da venti scale: quindici di esse descrivono le ingiunzioni e cinque le contro-ingiunzioni (Flora, 2000). Possiamo affermare che prospettiva temporale, felicità e benessere sono in relazione tra di loro, e come vedremo l'appartenenza ad una zona temporale indica un certo grado di benessere.

### 3. *Indagine conoscitiva*

Attraverso l'utilizzo dei questionari di rilevazione ZTPI ed ESPERO 2000 si sono effettuate due indagini all'interno della SAMOT (Società per l'Assistenza al Malato Oncologico Terminale) al fine di rilevare la proiezione temporale e la classe di benessere di ciascun operatore.

Successivamente attraverso l'incrocio dei dati ricavati è stato verificato se vi erano eventuali coerenze o dissonanze con la tesi esposta da Phil Zimbardo, ovvero che i soggetti appartenenti ad una zona temporale esprimono un certo grado di benessere. Per esempio nella prospettiva temporale futuro i soggetti hanno un livello di benessere alto.

La SAMOT è un'organizzazione non lucrativa di utilità sociale (ONLUS) fondata nel 1987 a Palermo con l'obiettivo di diffondere i principi delle Cure Pal-

liative e realizzare interventi volti a ridurre la sofferenza fisica, psicologica e sociale del malato oncologico in fase avanzata e terminale.

### 3.1. Obiettivi

Gli obiettivi delle due indagini, effettuate attraverso i questionari di rilevazione ZTPI ed ESPERO 2000, sono:

1. Rilevare prospettiva temporale di ogni singolo membro dell'equipe;
2. Rilevare la classe di benessere di ogni singolo membro dell'equipe;
3. Mettere in relazione numericamente e percentualmente le prospettive temporali e le classi di benessere;
4. Mettere in relazione i risultati ottenuti al fine di verificare se vi siano delle coerenze o dissonanze tra la teoria e i dati ottenuti.

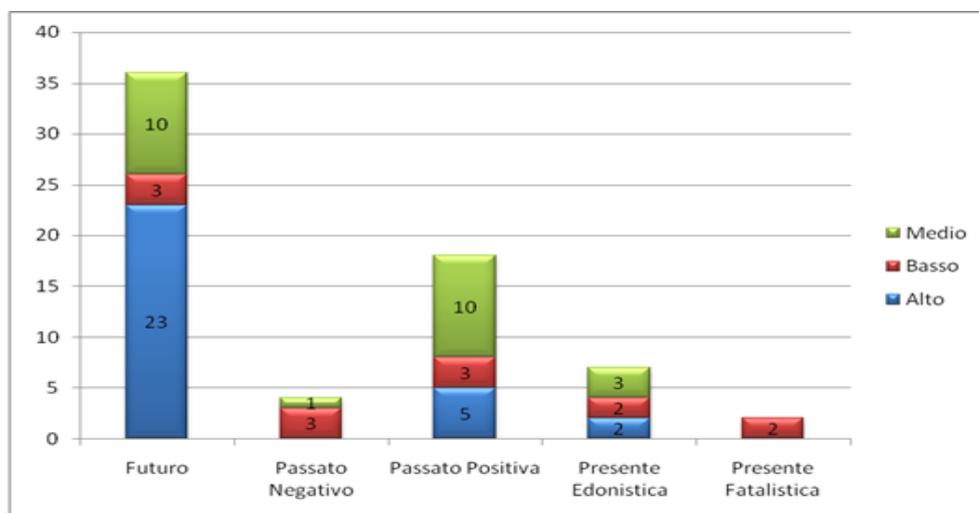
### 4. Le relazioni di coerenza o dissonanza delle variabili dei test ZTPI ed ESPERO

In questo paragrafo metteremo in relazione le variabili presenti nelle due indagini, ZTPI ed ESPERO 2000, al fine di costatare le eventuali relazioni di coerenze o dissonanze.

Osservando i dati ricavati della lettura dei due test, si è ritenuto opportuno andare a constatare in termini di valori assoluti e incidenza percentuale le varie relazioni tra: dimensione temporale, classe di benessere, genere, professione ed età.

In questa seconda fase si cerca di incrociare i dati, verificando le coerenze e/o le dissonanze con la teoria. Le variabili che metteremo in relazione, nel grafico 4, sono prospettiva temporale e classe di benessere.

**Grafico 4** - Numero di operatori per classe di benessere nelle prospettive temporali – Anno 2013 (*Valori assoluti*)



In questo primo incrocio si vuole individuare e distinguere, quanti e a quale classe di benessere appartengono gli operatori delle 5 zone temporali. Ne risulta che:

- Dei 36 operatori orientati al futuro 23 hanno un alto benessere, 10 un medio benessere e 3 un basso benessere, da ciò possiamo confermare la tesi di Zimbardo il quale sostiene che chi ha un orientamento rivolto al futuro tende a soppesare vantaggi e svantaggi nel prendere decisioni, fissa obiettivi e ragiona sulle conseguenze delle proprie azioni, si sente responsabile, ama la razionalità e l'efficienza e cerca soluzioni perfette, per cui è disposto a lavorare duro, a sacrificarsi e a rinviare le gratificazioni. I "futuri" tendono ad avere ottime prestazioni professionali. L'orientamento al futuro è legato ad abilità progettuali e capacità di amministrare efficacemente il proprio tempo e la propria vita. Philip Zimbardo e John Boyd hanno affermato che uno dei benefici dell'orientamento al futuro è il benessere. Da questa analisi riscontriamo una minima dissonanza, poiché vi sono 3 operatori che hanno un basso benessere. Sorgono spontaneamente delle domande: Sono uomini o donne? Che età hanno? Che professione svolgono?

I tre operatori che hanno un orientamento al futuro, ma un basso benessere sono due donne fisioterapista e medico rispettivamente di 29 e 32 anni e un uomo infermiere di 27 anni. L'età media è di 29,3 anni.

Tuttavia, questo non influisce sulla tesi iniziale, cioè che i "futuri tendono ad avere maggiore benessere rispetto agli altri, poiché approfondendo ulteriormente l'indagine si estrae che essi lavorano per la SAMOT mediamente da circa 7 mesi. Quindi, questo risultato può essere stato influenzato dal breve periodo lavorativo e quindi dal doversi ancora ambientare nel contesto lavorativo.

- Dei 4 operatori orientati al passato negativo 3 hanno un basso benessere e 1 un medio benessere. Qui riscontriamo coerenza con la teoria, poiché nessuno ha un livello di benessere alto, ma basso e medio. Chi è proiettato ad un passato negativo ricorda soprattutto eventi negativi o eventi che comunque tende a rappresentare negativamente. Chi ha valori alti di passato negativo continua a pensare e rivivere esperienze negative del passato provocando stati d'animo negativi nel presente, da qui scaturisce il basso benessere. La tendenza nel prendere decisioni è verso la conservazione, l'evitare cambiamenti, l'essere chiusi verso nuove esperienze, la paura verso il diverso. Chi ha valori alti di passato negativo dedica le proprie energie a mantenere vivo "un museo dei propri traumi, fallimenti e frustrazioni, riciclando senza fine il passato immutabile a dispetto di un presente che può essere positivo" (Zimbardo, Boyd, 2009).
- Dei 18 operatori orientati al passato positivo 5 hanno un alto benessere, 3 un basso benessere e 10 un medio benessere. Continuando l'analisi possiamo dimostrare un'ulteriore coerenza, visto che la maggioranza ha un medio benessere a cui segue l'alto e il basso. È una coerenza poiché chi è orientato al

Passato positivo è focalizzato su un passato, di cui si ricorda soprattutto eventi positivi o eventi che comunque si tende a rappresentare positivamente. A prescindere da eventuali brutte esperienze passate (che tormentano chi è nel passato negativo), la persona riesce a trovare nella propria storia quegli eventi e ricordi che la sostengono e la fanno comunque essere serena, ma è sempre una serenità relativa, che non è benessere. Per questo motivo la maggioranza degli operatori ha un livello di benessere medio.

- Dei 7 operatori orientati al *presente edonista* 2 hanno un alto benessere, 2 un basso benessere e 3 un medio benessere. Qui il soggetto tende a dare priorità al piacere ed alla gratificazione immediata nel prendere decisioni, evitando invece situazioni che richiedano troppo sforzo o che siano spiacevoli. Cerca attivamente e svolge attività che siano stimolanti ed eccitanti, senza riflettere sulle conseguenze future. Si trova così a condividere i rischi del presente fatalista (dipendenze, comportamenti pericolosi e non meditati), ma a differenza di quest'ultimo ha una visione giocosa della vita e di se stesso. Il presente edonista si diverte più intensamente degli altri e può essere una compagnia molto piacevole, soprattutto in occasioni leggere quali ad esempio un party. Questo atteggiamento implica un orientamento verso il piacere presente con poca considerazione per le conseguenze future.
- I 2 operatori orientati al *presente fatalista* appartengono alla classe basso benessere. Qui, vi è molta coerenza tra il risultato delle due variabili, poiché chi ha valori alti di presente fatalista tende a credere di avere molto meno controllo e capacità di cambiare il presente di quanto realmente abbia e si lascia guidare passivamente dagli eventi esterni che tende a vivere come difficili o impossibili da cambiare. Il soggetto si affida al fato, alla fortuna o a superstizioni con effetti talvolta anche negativi, inoltre ha convinzioni limitanti sulle proprie capacità (ad esempio, in ambito scolastico i presenti fatalisti tenderanno ad avere performance inferiori). Tutto ciò giustifica l'appartenenza alla classe di benessere bassa.

Dall'indagine effettuata si riscontra un'alta percentuale di coerenza e la correlazione teorica tra prospettiva temporale e classe di benessere. Per esempio nella prospettiva temporale futuro abbiamo la maggioranza con un livello di benessere alto.

Nel Box di approfondimento a pag 17 viene presentata una tabella 5 che riassume tutti i dati delle variabili precedentemente analizzati, compresa l'indicatore dell'età in termini di media.

## 5. *Discussione*

Gli obiettivi del seguente studio erano quelli di andare ad individuare le prospettive temporali e le classi di benessere di ciascun operatore esercente la propria attività professionale all'interno della SAMOT e verificare se vi erano delle coerenze o delle dissonanze con la teoria di correlazione tra prospettiva temporale e classe di benessere. Dai risultati emerge che nelle 5 zone temporali, in termini percentuali, vi sono operatori con classi di benessere correlata. Possiamo confermare che, nel caso specifico, vi è coerenza con la teoria.

Questa indagine potrebbe essere utile effettuarla in tutte le organizzazioni a prescindere dalla SAMOT, perché per un *manager* è importante conoscere la prospettiva temporale e la classe di benessere di un proprio dipendente. Il *manager* in questo modo sarà in grado di intervenire laddove necessita e gestire in modo migliore il servizio.

Secondo noi il sogno di tutti i *manager* è avere operatori con un orientamento al futuro che porti profitto all'organizzazione poiché questi soggetti tendono ad avere ottime prestazioni professionali, fissano degli obiettivi, ragionano sulle conseguenze delle proprie azioni e sono disposti a lavorare duro.

Da un altro fronte laddove un *manager*, rilevi, attraverso i due test che vi è un basso benessere e una prospettiva rivolta al passato, potrà attivare, attraverso supervisione, supporto tecnico e morale, motivazioni e *benefit* a far sì che l'operatore si orienti al futuro e migliori il suo benessere nel contesto lavorativo.

Riteniamo che entrambi i *test* possono essere uno strumento e un valore aggiunto, oltre la pianificazione, programmazione, valutazione e il *time Management*, per garantire che l'organizzazione sia efficace ed efficiente, per evitare i conflitti e garantire la cultura di gruppo all'interno dell'organizzazione (Sarchelli, 2003; Gullo *et al.*, 2015).

In definitiva anche se ognuno di noi ha un proprio orientamento temporale, il profilo temporale ideale è una condizione di equilibrio in cui l'orientamento passato-positivo sia alto, l'orientamento al futuro e quello presente-edonistico siano moderatamente alti, l'orientamento passato- negativo e quello presente – fatalistico sono bassi. Un tale equilibrio genera vantaggiose sinergie fra i vari schemi temporali, evitandone gli accessi.

In aggiunta, una prospettiva temporale ben equilibrata ci permette di passare agilmente da una prospettiva temporale all'altra secondo le esigenze della situazione, liberandoci dai vincoli di una prospettiva temporale unica (Zimbardo, Boyd, 2009).

Solo una prospettiva temporale equilibrata dischiude tutte le vie per la felicità (Mannino, Giunta, 2015). All'opposto l'uso preferenziale di un orientamento temporale preclude possibili vie per la felicità, mentre una prospettiva temporale equilibrata, con la sua flessibilità, permette di aggirare gli inevitabili ostacoli alla felicità, molti dei quali sono fuori del nostro controllo.

Una prospettiva temporale equilibrata è un prerequisito per l'applicazione delle strategie che accrescono la felicità. Ricercare la felicità o il benessere senza una prospettiva temporale equilibrata è come ascoltare una splendida musica con un vecchio giradischi monofonico, bere del buon vino con il naso tappato. Tutte cose che sono indubbiamente piacevoli, ma che mancano di quella completezza sensoriale che porti al massimo grado di benessere.

Come abbiamo visto, ogni prospettiva temporale ci dischiude certe vie per la felicità, ma ovunque la si cerchi, nel passato, nel presente o nel futuro, è solo nel presente che possiamo viverla.

#### *6. Limiti del presente studio e sviluppi potenziali*

Riflettendo con occhio critico risaltano dei limiti in questa indagine.

Il primo in quanto limitata ad un caso studio a livello esplorativo e per questo i risultati ottenuti non possono essere rappresentativi delle Onlus che si occupano di assistenza al malato oncologico in generale. Tuttavia, dall'indagine preliminare era risultato che nel territorio provinciale in esame erano presenti soltanto due ONLUS che si occupano di assistenza al malato oncologico: la SAMOT e la SAMO .

Per rendere i risultati maggiormente rappresentativi dell'intero universo provinciale e generalizzabili statisticamente sarebbe allora da eseguire una successiva indagine all'interno della SAMO, con le stesse metodiche, al fine di mettere in relazione i risultati di entrambe le indagini. I risultati, che si otterranno dall'incrocio dei risultati di entrambi gli studi, potrebbero così essere definiti rappresentativi.

## **Box di approfondimento**

### L'unità di rilevazione e l'unità di analisi

Gli operatori formante l'equipe multidisciplinare (assistenti sociali, psicologi, medici, infermieri, fisioterapisti e impiegati) sono 87, ma solo 67 hanno compilato e consegnato i questionari. I restanti operatori non hanno partecipato per vari motivi.

Essendo dei questionari auto compilati in forma anonima non è stato possibile individuarli chiedendogli di consegnarli. Pertanto, l'unità d'analisi è costituita da 67 operatori, 42 donne e 25 uomini, con un'età media di 38 anni per entrambi i sessi.

### Metodologia della ricerca

L'indagine è stata condotta presso la SAMOT di Palermo; ed ha coinvolto 87 operatori componenti l'equipe multidisciplinare.

Tale rilevazione rientra in quelle definite "casi studio". L'attività di rilevazione è iniziata nel febbraio del 2013 e si è conclusa nei primi giorni di giugno dello stesso anno. Gli strumenti utilizzati per condurre l'indagine sono stati due questionari strutturati.

Il primo questionario è lo ZTPI per la valutazione della prospettiva temporale degli studiosi Philip Zimbardo e John Boyd (2009).

Il secondo questionario è L'ESPERO 2000 utilizzato per individuare la classe di benessere.

I questionari sono stati somministrati fornendo agli operatori copia cartacea. E' stato auto compilato dagli stessi in forma anonima e in assenza degli scriventi evitando così la desiderabilità sociale. Una volta fissato lo strumento per la rilevazione dei dati si è proceduto alla definizione del campione, ma considerando il numero contenuto degli operatori si è deciso di utilizzare tutto l'universo di studio.

Attraverso la lettura dei dati si è rilevato le proiezioni temporali e le classe di benessere di ogni singola unità d'analisi, inserendo tutti i dati all'interno di un data base. Di seguito si è messo in relazione le due variabili, relazionandole anche con le altre N variabili in termini di valori assoluti e composizione percentuale. I questionari sono stati consegnati in un unico blocco ed è stata predisposta, inoltre, una parte contenente domande sui caratteri socio-anagrafici.

Per l'elaborazione dei dati sono stati utilizzati metodi e tecniche proprie della statistica descrittiva e per la presentazione dei risultati sono state costruite tabelle e grafici contenenti indici numerici e valori percentuali corrispondenti. Inoltre, la sistematizzazione e l'utilizzo di un database ha permesso di raccogliere e sintetizzare i dati raccolti.

### Gli strumenti di rilevazione

*Il questionario di rilevazione ZTPI*, utilizzato per la valutazione della prospettiva temporale, è costituito da 64 item con risposta su scala Likert a 5 punti (da 1 "per nulla vero" a 5 "del tutto vero") raggruppati nelle sotto-dimensioni.

Con questo test si indaga su come le persone si proiettano nel tempo, in base al loro orientamento (presente, passato e futuro) e atteggiamenti (positivi, negativi, fatalista o

edonista). Le 5 zone temporali del test sono: passato negativo, passato positivo, presente fatalista, presente edonista, futuro. Il punteggio che si ottiene in ognuna delle 5 zone è indipendente da quello delle altre. La zona temporale con un punteggio superiore alle altre delinea la propria prospettiva temporale individuale.

*Il questionario di rilevazione ESPERO 2000* è composto da 120 item ed è costituito da venti scale: quindici di esse descrivono le ingiunzioni e cinque le contro-ingiunzioni. I 120 item del questionario sono auto-descrizioni di come la persona si comporta o di come percepisce le situazioni nelle quali si trova o si è trovata.

Ogni item è costituito da una affermazione che il soggetto valuta su una scala Likert a 4 alternative indicate con:

- 1 (senza dubbio falso),
- 2 (un po' falso),
- 3 (abbastanza vero),
- 4 (molto vero).

Il punteggio di ciascuna scala è la somma delle risposte agli *item* che costituiscono la scala.

Dall'analisi del questionario si ricava un punteggio che va da 1 a 9.

Questo *range* lo differenziamo in tre classi di benessere. Chi ottiene un punteggio da 1 a 3 appartiene al basso benessere, chi ottiene un punteggio tra 4 e 6 rientra nel medio benessere e, infine, chi ottiene un punteggio tra 7 e 9 appartiene all'alto benessere.

#### I risultati del test ZTPI

Dall'analisi del test ZTPI emerge, da come si può evidenziare nella tabella 1, che sul totale di 67 unità d'analisi, 36 soggetti hanno una prospettiva temporale rivolta al futuro, 4 rivolta al passato negativo, 18 al passato positivo, 7 al presente edonistico e 2 al presente fatalista. Con una predominanza percentuale del 54% di operatori rivolti al futuro.

**Tabella 1 – Numero di operatori per prospettiva temporale –  
Anno 2013 (Valori assoluti e composizioni percentuali)**

Prospettiva Temporale	Valori Assoluti	Composizioni percentuali
Passato Negativa	4	6%
Passato Positiva	18	27%
Presente Edonistica	7	10%
Presente Fatalistica	2	3%
Futuro	36	54%
<b>Totale Complessivo</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Prendendo atto, che le unità di riferimento svolgono professioni differenti, è sorto il quesito di individuare quali siano queste figure professionali e come si distribuiscono all'interno di ogni dimensione temporale.

La tabella 2, riassume la distribuzione degli operatori, che hanno partecipato all'indagine, nelle varie categorie professionali:

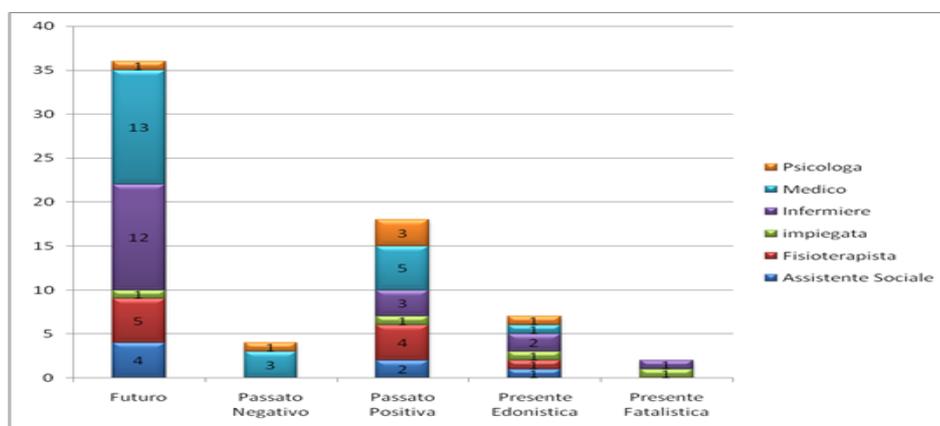
**Tabella 2 – Numero di operatori per figure professionali –  
Anno 2013 (Valori assoluti e composizioni percentuali)**

Professione	Valori Assoluti	Composizioni percentuali
Assistente Sociale	7	10%
Fisioterapista	10	15%
Impiegata	4	6%
Infermiere	18	27%
Medico	22	33%
Psicologa	6	9%
<b>Totale complessivo</b>	<b>67</b>	<b>100%</b>

Successivamente, nel grafico 1, è stato individuato quali delle diverse professioni appartengono alle 5 zone temporali. Si evince che:

- 36 (54 %) dei soggetti orientati al futuro : sono suddivisi in 4 Assistenti Sociali, 5 fisioterapisti, 1 impiegata, 12 infermieri, 13 medici e 1 Psicologo;
- 18 (27%) dei soggetti orientati al passato positivo: sono suddivisi in 2 Assistenti Sociali, 4 fisioterapisti, 1 impiegata, 3 infermieri, 5 medici e 3 Psicologo;
- 7 (10%) dei soggetti rivolti al presente edonistico: sono suddivisi in 1 Assistenti Sociali, 1 fisioterapisti, 1 impiegata, 2 infermieri, 1 medici e 1 Psicologo;
- 4 (4 %) dei soggetti rivolti al passato negativo: sono suddivisi in 3 medici e 1 Psicologo;
- 2 (3%) dei soggetti orientati al presente fatalista: sono suddivisi in 1 impiegata e 1 infermiere.

**Grafico 1 - Numero di operatori per figure professionali e prospettive temporali –  
Anno 2013 (Valori assoluti)**



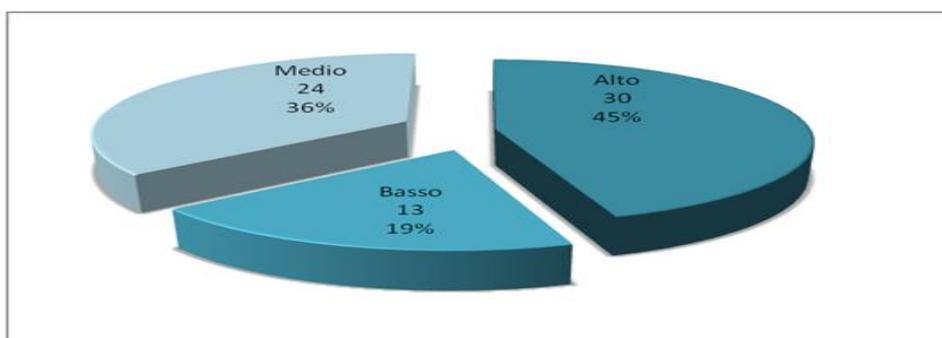
Inoltre, si è ritenuto opportuno associare le varie dimensioni temporali con il genere. È risultato, da come indicato all'inizio del paragrafo ovvero della predominanza delle

donne (42) rispetto agli uomini (25), che dei 36 operatori con un orientamento temporale rivolto al futuro, 19 sono donne e 17 sono uomini.

I risultati del test espero 2000

Dall'analisi del test ESPERO 2000 emerge, da come si può evidenziare nel grafico 2, che sul totale di 67 unità d'analisi, 13 operatori hanno un livello di benessere basso, 24 hanno un medio benessere e 30 appartengono alla classe di alto benessere.

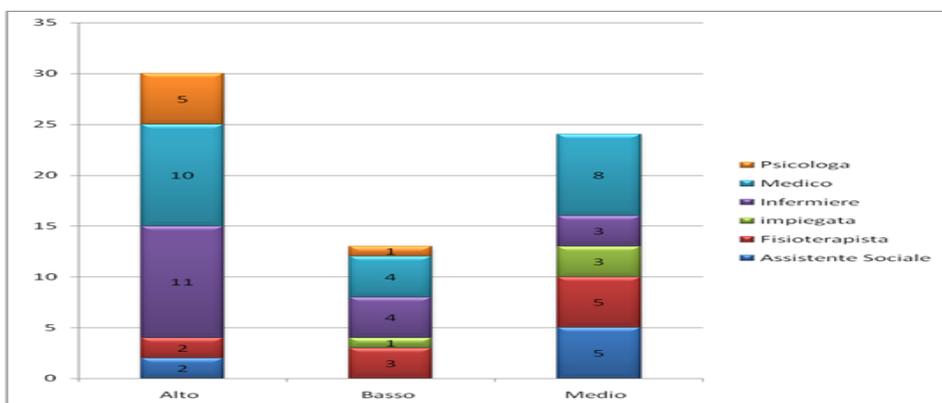
**Grafico 2 - Numero di operatori per classe di benessere – Anno 2013** (Valori assoluti e composizioni percentuali)



Si evince che la maggioranza dei soggetti, con un totale del 45%, ha un livello di benessere alto, quindi con stati d'animo positivi che possono influire in modo considerevole sia nel comportamento sia nei processi di pensiero rendendoli maggiormente adeguati e funzionali alle situazioni di vita dell'individuo, soprattutto in un contesto lavorativo. E' ovvio che tutto questo si ripercuota positivamente sullo star bene dell'individuo con se stesso e gli altri.

Prendendo atto, che le unità di riferimento svolgono professioni differenti, è sorto il quesito di individuare, come è stato fatto per il test ZTPI, quali siano queste figure professionali e come si distribuiscono all'interno delle tre classi di benessere.

**Grafico 3 - Numero di operatori per figure professionali nelle tre classi di benessere – Anno 2013** (Valori assoluti)



**Tabella 5 – Relazione tra variabili delle indagini ZTPI ed ESPERO 2000 -  
Anno 2013 ( Valori Assoluti e media età)**

Zona Temporale	Benessere	Sesso	Professione	Totale	Media di Età
Futuro	Alto	Femmina	Assistente Sociale	1	29
			Fisioterapista	1	28
			Infermiere	2	38
			Medico	6	44,5
			Psicologa	1	33
		<b>Femmina Totale</b>	<b>11</b>	<b>39,36363636</b>	
	Maschio	Fisioterapista	1	40	
		Infermiere	8	34,875	
		Medico	3	50	
	<b>Maschio Totale</b>	<b>12</b>	<b>39,08333333</b>		
	<b>Alto Totale</b>	<b>23</b>	<b>39,2173913</b>		
	Basso	Femmina	Fisioterapista	1	29
			Medico	1	32
		<b>Femmina Totale</b>	<b>2</b>	<b>30,5</b>	
		Maschio	Infermiere	1	27
	<b>Maschio Totale</b>		<b>1</b>	<b>27</b>	
	<b>Basso Totale</b>	<b>3</b>	<b>29,33333333</b>		
Medio	Femmina	Assistente Sociale	2	30	
		Fisioterapista	1	26	
		Impiegata	1	41	
		Infermiere	1	23	
		Medico	1	34	
	<b>Femmina Totale</b>	<b>6</b>	<b>30,66666667</b>		
Maschio	Assistente Sociale	1	36		
	Fisioterapista	1	30		
	Medico	2	51		
<b>Maschio Totale</b>	<b>4</b>	<b>42</b>			
<b>Medio Totale</b>	<b>10</b>	<b>35,2</b>			
<b>Futuro Totale</b>	<b>36</b>	<b>37,27777778</b>			
Passato Negativo	Basso	Femmina	Medico	2	41
			Psicologa	1	35
		<b>Femmina Totale</b>	<b>3</b>	<b>39</b>	
	<b>Basso Totale</b>	<b>3</b>	<b>39</b>		
	Medio	Femmina	1	48	
<b>Femmina Totale</b>		<b>1</b>	<b>48</b>		
<b>Medio Totale</b>	<b>1</b>	<b>48</b>			
<b>Passato Negativo Totale</b>	<b>4</b>	<b>41,25</b>			
Passato Positiva	Alto	Femmina	Assistente Sociale	1	37
			Psicologa	3	38
		<b>Femmina Totale</b>	<b>4</b>	<b>37,75</b>	
		Maschio	Infermiere	1	32
<b>Maschio Totale</b>	<b>1</b>		<b>32</b>		

Alto Totale			5	36,6	
Basso	Femmina	Fisioterapista	1	46	
		Medico	1	36	
	Femmina Totale		2	41	
	Maschio	Fisioterapista	1	43	
Maschio Totale		1	43		
Basso Totale			3	41,66666667	
Medio	Femmina	Assistente Sociale	1	29	
		Fisioterapista	1	29	
		Impiegata	1	64	
		Infermiere	1	35	
		Medico	2	40	
	Femmina Totale		6	39,5	
	Maschio	Fisioterapista	1	31	
		Infermiere	1	40	
Medico		2	53,5		
Maschio Totale		4	44,5		
Medio Totale			10	41,5	
Passato Positiva Totale			18	40,16666667	
Presente Edonistica	Alto	Femmina	Medico	1	52
			Psicologa	1	30
		Femmina Totale		2	41
	Alto Totale			2	41
	Basso	Femmina	Infermiere	1	28
			Femmina Totale		1
		Maschio	Infermiere	1	26
			Maschio Totale		1
	Basso Totale			2	27
	Medio	Femmina	Assistente Sociale	1	33
			Impiegata	1	45
		Femmina Totale		2	39
		Maschio	Fisioterapista	1	48
			Maschio Totale		1
Medio Totale			3	42	
Presente Edonistica Totale			7	37,42857143	
Presente Fatalistica	Basso	Femmina	Impiegata	1	50
			Infermiere	1	23
		Femmina Totale		2	36,5
	Basso Totale			2	36,5
Presente Fatalistica Totale			2	36,5	
Totale complessivo			67	38,28358209	

### Bibliografia

- Avellone, F., Bonaretti, M. (2003). *Benessere Organizzativo. Per migliorare la qualità del lavoro nelle amministrazioni pubbliche*. Milano: Rubettino.
- Bontempelli, M. (2007). *Tempo e memoria: la filosofia del tempo tra memoria del passato, identità del presente e progetto del futuro*. Pistoia: Petite Plaisance.
- Delle Fave, A. (2004). *Inquadramento generale e prospettive della Psicologia Positiva*, ([http://www.psicologiapositiva.it/intro\\_psicologia-positiva.htm](http://www.psicologiapositiva.it/intro_psicologia-positiva.htm))
- Di Maria, F. (2002). *Psicologia del benessere sociale*, Milano: FrancoAngeli.
- D'Urso, V., Trentin, R. (2006). *Introduzione alla psicologia delle emozioni*. Bari: Laterza.
- Flora, C. (2000). *Studi e Ricerche, Psicologia Psicoterapia e Salute, Il questionario ESPERO: la misurazione delle ingiunzioni e delle contro-ingiunzioni*, Vol. 5, No. 2.
- Garofano, L. (2008). *Delitti e misteri del passato*. Milano: Rizzoli.
- Gasparini, G. (2002). *La dimensione sociale del tempo*. Milano: Franco Angeli.
- Gullo, S., Lo Coco, G., Di Fratello, C., Giannone, F., Mannino, G., Burlingame G. (2015). *Group Climate, Cohesion, and Curative Climate: A Study on the Common Factors in the Group Process and Their Relation with Members' Attachment Dimensions*. Research in Psychotherapy, vol. 18, p. 10-20, ISSN: 2239-8031, doi: DOI: 10.7411/RP.2014.023.
- Mannino, G., Giunta, S., Buccafusca, S., Cannizzaro, G., Lo Verso, G. (2015). *Communication Strategies in Cosa Nostra: An Empirical Research*. World Futures, vol. 71, p. 153-172, ISSN: 1556-1844, doi: 10.1080/02604027.2015.1113770.
- Mannino, G., Giunta, S. (2015). *Psychodynamics of the Mafia Phenomenon: Psychological-Clinical Research on Environmental Tapping and White-Collar Crime*. World Futures, vol. 71, p. 185-201, ISSN: 1556-1844, doi: 10.1080/02604027.2015.1113774.
- Martinus (1962). *Il tempo, lo spazio, l'eternità e l'immortalità*, rivista *Kosmos*.
- Metitieri, L., Jaques, E. (1987). *Forma del tempo. La fondazione temporale della misurazione nelle scienze sociali*, (a cura di). Torino: Centro scientifico torinese.
- Sarchielli, G. (2003). *Psicologia del lavoro*. Milano: Il Mulino.
- Sant'Agostino, *Le confessioni*, libro XI, sezione 14.
- Lyubomirsky, S. (2008). *La scienza della felicità: un metodo provato per ottenere benessere*, Barcellona: Ed. Urano.
- Zimbardo, P., Boyd, J. (2009). *Il paradosso del tempo; la nuova psicologia del tempo che cambierà la vita*. Milano: Mondadori.
- Zingarelli, N. (2004). *Lo Zingarelli minore*, Vocabolario della lingua Italiana. Milano: Monolibri S.P.A.