



Ipotesi e metodi di studio

Benessere e qualità della vita per lo psicoterapeuta. Una proposta di ricerca

NINO GENIOLA¹, ALESSANDRO CINI², SARA BALLOTTI², STEFANO ROTI²,
GIORGIO GABRIELE², ANGELA VERARDO¹

¹Istituto Gestalt Puglia, Arnesano – Lecce, Italia

²Istituto Gestalt Firenze, Firenze, Italia

ABSTRACT

La ricerca scientifica si è storicamente concentrata sull'esame del benessere dei pazienti, dedicando relativamente poca attenzione a quello degli psicoterapeuti. Questo divario è particolarmente significativo, poiché il benessere degli psicoterapeuti non è solo essenziale per la loro qualità di vita personale, ma anche per la loro capacità di fornire un'assistenza terapeutica di alta qualità. La letteratura evidenzia una forte connessione tra la salute mentale dei terapeuti e l'efficacia della terapia, influenzando sia i risultati del trattamento sia la percezione dei pazienti sulla qualità della cura ricevuta. Tuttavia, la maggior parte degli studi esistenti è stata condotta nell'Europa settentrionale e in Nord America, lasciando una lacuna nella comprensione di queste dinamiche in altri contesti.

Questo studio, utilizzando un disegno di ricerca osservazionale trasversale, mira a esplorare i fattori che influenzano il benessere percepito degli psicoterapeuti in Italia.

Verrà adottato un approccio misto e iterativo, che combina metodologie sia quantitative che qualitative. Questo includerà un questionario semi-strutturato, una scala di valutazione del benessere adattata alla popolazione italiana e un'indagine sulle variabili sociodemografiche. Il campione finale sarà composto da 100 terapeuti rappresentativi dei principali orientamenti psicoterapeutici praticati in Italia. Lo studio mira a identificare i principali fattori che modellano il benessere percepito degli psicoterapeuti italiani.

Parole Chiave

Benessere terapeuti, Stile di vita, Consapevolezza, Qualità di vita.

ABSTRACT in ENGLISH

Scientific research has historically focused on examining patient well-being, dedicating relatively little attention to that of therapists. This gap is particularly significant, as psychotherapists' well-being is not only essential for their personal quality of life but also for their ability to deliver high-quality therapeutic care. The literature highlights a strong connection between therapists' mental health and the effectiveness of therapy, influencing both treatment outcomes and patients' perceptions of care. However, most existing studies have been conducted in Northern Europe and North America, leaving a gap in understanding how these dynamics apply in other contexts.

Citation: Durante, S., Ammendola, A., Napolitano, L., & Morfini, F (2025). The importance of dimensional diagnosis: fragments of a clinical case. *Phenomena Journal*, 7(2), 72–76. DOI: doi.org/10.32069/PJ.2021.2.230.

Editor in Chief: Raffaele Sperandeo, PhD, MD

Contatta l'autore: Alessandro Cini, MD;
e-mail: alescini@gmail.com

Ricevuto: 10 dicembre 2024

Accettato: 9 maggio 2025

Pubblicato: 11 giugno 2025

This study, using a cross-sectional observational research design, aims to explore the factors influencing the perceived well-being of psychotherapists in Italy.

An iterative mixed-methods approach, combining both quantitative and qualitative methodologies, will be employed. This will include a semi-structured questionnaire, an adapted well-being assessment scale tailored to the Italian population, and a survey examining socio-demographic variables. The final sample will consist of 100 therapists representing the main psychotherapy orientations practiced in Italy. The study seeks to identify key factors that shape the perceived well-being of Italian psychotherapists.

Keywords

Wellness therapists, Lifestyle, Awareness, Quality of life.

INTRODUZIONE

La letteratura scientifica ha ampiamente indagato il benessere psicologico dei pazienti in psicoterapia, mentre l'attenzione rivolta al benessere degli psicoterapeuti risulta significativamente più limitata, ad eccezione degli studi sul burnout [1-4]. Tale discrepanza appare particolarmente rilevante considerando che l'attività psicoterapeutica implica un elevato coinvolgimento emotivo, un fattore che potrebbe aumentare la vulnerabilità allo sviluppo di disturbi emotivi [2,5].

La letteratura evidenzia la complessità della relazione che sottende il legame terapeutico, suggerendo che variabili socio-demografiche, caratteristiche intra-personali e fattori legati al contesto lavorativo influenzino sia la qualità dell'intervento psicoterapeutico sia il livello di soddisfazione professionale dello psicoterapeuta [3,6]. Studi più recenti hanno inoltre approfondito le strategie di coping adottate dagli psicoterapeuti, riscontrando differenze statisticamente significative nella suscettibilità a fattori di protezione e di rischio nella regolazione emotiva rispetto alla popolazione generale [7].

Il benessere psicologico degli psicoterapeuti riveste un ruolo cruciale non solo per la loro qualità di vita, ma anche per la capacità di fornire interventi efficaci e di elevata qualità [8]. La letteratura evidenzia una relazione diretta tra la salute mentale del terapeuta e l'efficacia del trattamento, suggerendo che un adeguato livello di benessere sia un requisito fondamentale affinché i professionisti possano favorire il miglioramento dei pazienti in modo significativo [9-11].

Nella letteratura, sebbene in crescita, letteratura sul benessere psicologico degli

psicoterapeuti, i risultati appaiono discordanti [8,12]. Un recente studio austriaco, ad esempio, indica che i professionisti della salute mentale tendono a mostrare una maggiore capacità di preservare il proprio benessere psicologico rispetto alla popolazione generale [13,14]. Tuttavia, in un sottogruppo di psicoterapeuti sono stati rilevati livelli ridotti di benessere psicologico, associati a sintomi clinicamente significativi di depressione, ansia, insonnia e livelli di stress da moderati ad elevati [13].

La letteratura esistente sul benessere psicologico degli psicoterapeuti si concentra prevalentemente sui paesi dell'Europa centro-settentrionale e del Nord America, mentre non emergono studi specifici dedicati ai paesi dell'Europa meridionale. Riteniamo dunque fondamentale condurre ricerche approfondite sul benessere psicologico degli psicoterapeuti, con l'obiettivo di identificare sia i fattori di vulnerabilità sia quelli protettivi, esplorando inoltre l'influenza del contesto culturale su tali dinamiche.

Questa ricerca si propone di raccogliere dati empirici utili a descrivere il fenomeno, con l'obiettivo, una volta completata l'analisi, di elaborare linee guida per la promozione del benessere e della qualità della vita tra psicologi e medici psicoterapeuti.

Progetto di ricerca e ipotesi di studio

La letteratura recente sull'analisi dei fattori che influenzano il benessere del terapeuta si è focalizzata principalmente su dimensioni sociodemografiche, lavorative, relazionali e personali. Tuttavia, non emergono studi specifici sulla popolazione dell'Europa meridionale, che presenta caratteristiche culturali e sociali

significativamente diverse rispetto ai contesti dell'Europa settentrionale e del Nord America [15].

Questo studio, che rappresenta una fase introduttiva nell'analisi del benessere degli psicoterapeuti, si propone di raccogliere dati utili a identificare i principali fattori che influenzano il benessere percepito dai professionisti in Italia, avvalendosi degli strumenti descritti. L'indagine si concentra specificamente sulla popolazione di psicoterapeuti italiani, considerando il contesto culturale e sociale del Paese. Ci aspettiamo che tali variabili possano incidere significativamente sul benessere percepito e che le dimensioni coinvolte differiscano da quelle identificate in studi condotti in altri contesti internazionali.

Metodi di ricerca

Considerando la natura soggettiva del benessere percepito e l'approccio esplorativo di questa ricerca, il metodo adottato sarà quello della ricerca qualitativa, con un'analisi basata sul modello della *Grounded Theory* [16]. A questo si affiancherà la raccolta di dati sociodemografici attraverso schede strutturate, volte a indagare le condizioni sociali e lavorative degli psicoterapeuti. Il progetto di ricerca è concepito come un percorso articolato in fasi successive, con una struttura ad obiettivi che consentirà di adattare la metodologia di raccolta dati in base ai risultati emergenti nelle fasi precedenti.

Strumenti quantitativi

Nella fase 1 di questa ricerca verranno introdotti strumenti quantitativi, la cui selezione definitiva sarà guidata dall'analisi dei risultati emersi nella fase 0. L'obiettivo è identificare le misure più adeguate ad approfondire le dimensioni rilevanti del benessere psicologico degli psicoterapeuti. A tal fine, prevediamo di impiegare la seguente batteria di test:

- *Personal Wellbeing Index* [17] è una scala psicométrica sviluppata per valutare il benessere soggettivo in individui e gruppi. Valuta la soddisfazione in sette ambiti della vita (tenore di vita, obiettivi raggiunti, salute, relazioni personali, sicurezza, vita comu-

nitaria, sicurezza verso il futuro, spiritualità) su una scala Likert a 11 punti. Questa scala ha lo scopo di ottenere una misura cross culturale di valutazione del benessere.

- *Global Quality of Life (GQOL)* [18] costituito da un solo item sulla sensazione generale di qualità della propria vita, con risposta su una scala da 0 (assenza di qualità della vita) a 100 (perfetta qualità della vita)
- *WHO-FIVE Well-being Index* [19] breve questionario di 5 item relativi all'umore positivo, alla vitalità e agli interessi generali
- *Well-being Scale (PWBS)* [20], misura il benessere psicologico in sei dimensioni: autonomia, crescita personale, accettazione di sé, relazioni positive, scopo nella vita e padronanza dell'ambiente. Utilizza una scala Likert a 6 punti a per valutare il funzionamento ottimale dell'individuo. È uno strumento valido e ampiamente usato nella ricerca sul benessere eudaimonico.

Fasi di ricerca

Fase 0: Studio pilota sull'identificazione dei fattori che influenzano il benessere percepito degli psicoterapeuti italiani.

Obiettivi: Questa fase pilota si propone di testare il questionario, attraverso l'analisi qualitativa, per individuare eventuali criticità nella formulazione delle domande e nella comprensione delle risposte, al fine di correggere possibili ambiguità o problemi di interpretazione. Inoltre, l'analisi delle dimensioni emerse consentirà di selezionare la scala di misurazione del benessere più adeguata da utilizzare nel campione successivo, garantendo una maggiore aderenza alle specificità del contesto italiano.

Metodi: La ricerca prevede la somministrazione di una intervista semi-strutturata a domande aperte a un campione di 15 psicologi e medici psicoterapeuti che esercitano la professione da almeno cinque anni. Il campione coinvolgerà professionisti afferenti ai principali orientamenti psicoterapeutici praticati in Italia. L'obiettivo è raccogliere dati qualitativi sui fattori che influenzano, in senso positivo o negativo, il benessere percepito da questi professionisti.

Strumenti: Verrà utilizzata una intervista semi-strutturata a domande aperte finalizzate a esplorare le diverse aree della vita personale e professionale (e.g., benessere lavorativo, relazionale, fisico ed economico etc.).

Fase 1: Identificazione dei fattori che influenzano il benessere percepito dagli psicoterapeuti italiani.

Obiettivi: Questa fase della ricerca si propone di esplorare i fattori che gli psicoterapeuti italiani considerano rilevanti per il loro benessere psicologico, sia in termini di elementi favorevoli sia di possibili vulnerabilità. Inoltre, intende analizzare le loro condizioni sociali e lavorative, valutando il possibile impatto di queste variabili sul benessere percepito. Un ulteriore obiettivo è ottenere una misura quantitativa del benessere psicologico degli psicoterapeuti, integrando i dati qualitativi raccolti per una comprensione più approfondita del fenomeno.

Metodi: In questa fase, verrà somministrato un questionario semi-strutturato, costruito in base ai risultati della fase precedente. Il campione in questa fase sarà di 100 psicologi e medici psicoterapeuti italiani. L'indagine prevede inoltre l'utilizzo di una scheda sociodemografica per raccogliere dati qualitativi e quantitativi relativi alle condizioni sociali e lavorative dei partecipanti e ai fattori che influenzano positivamente o negativamente il loro benessere percepito. Per ottenere una misura quantitativa del benessere psicologico, sarà impiegata una batteria di test standardizzati.

Strumenti: La raccolta dei dati verrà effettuata attraverso un questionario semi-strutturato costruito ad hoc, una scheda sociodemografica per la rilevazione delle variabili personali e professionali e una scala di valutazione del benessere percepito, selezionata in base ai risultati della fase precedente.

Fase 2: Analisi dei dati qualitativi e quantitativi dei fattori identificati.

Obiettivi: Questa fase si concentra sull'analisi delle risposte al questionario qualitativo, con l'obiettivo di individuare temi ricorrenti e schemi interpretativi re-

lativi ai fattori che influenzano il benessere percepito dagli psicoterapeuti. I dati qualitativi verranno esaminati attraverso un'analisi tematica, mentre i risultati emersi saranno confrontati con le informazioni raccolte tramite la scheda sociodemografica e la scala di valutazione del benessere percepito. L'integrazione tra dati qualitativi e quantitativi consentirà di ottenere una visione più articolata e approfondita del fenomeno.

Metodi: L'analisi dei dati qualitativi verrà condotta attraverso tecniche di analisi del contenuto e codifica tematica, con l'obiettivo di individuare le categorie concettuali emergenti e i temi ricorrenti relativi ai fattori che influenzano il benessere percepito dagli psicoterapeuti. Per i dati quantitativi, verranno applicati metodi di correlazione e analisi fattoriale, al fine di esplorare le relazioni tra le variabili sociodemografiche, le dimensioni del benessere percepito e i fattori emersi dall'analisi qualitativa. L'integrazione tra questi approcci consentirà di sviluppare un quadro più strutturato e coerente del fenomeno indagato.

Risultati attesi e conclusioni

Questo studio esplorativo costituisce un primo passo per comprendere quali elementi gli psicoterapeuti italiani ritengano fondamentali per il proprio benessere. Il questionario qualitativo, costruito ad hoc, è progettato per raccogliere informazioni sia sui fattori esterni sia sulle dinamiche interne e relazionali che i terapeuti considerano determinanti per il mantenimento del loro equilibrio psicologico. L'integrazione tra l'approccio qualitativo e la raccolta di dati quantitativi consentirà di approfondire le esperienze vissute e di identificare le pratiche ritenute più efficaci nel favorire la soddisfazione professionale e personale.

Dai risultati ci aspettiamo di individuare elementi di interesse e buone pratiche che possano contribuire a una maggiore comprensione dei fattori che favoriscono il benessere degli psicoterapeuti. Riteniamo che possano emergere aspetti comuni che evidenziano l'importanza dell'attenzione e della consapevolezza che il clinico sviluppa su di sé e sul modo in cui sceglie di orientare la propria esistenza, sia a livello personale che professionale. Con questo lavoro ci auguriamo di offrire un con-

tributo utile affinché gli psicoterapeuti del futuro possano sviluppare una maggiore responsabilità rispetto alle proprie azioni e scelte esistenziali, promuovendo così un approccio più consapevole e sostenibile alla professione.

Il benessere non è un concetto isolato, ma un processo dinamico che intreccia le dimensioni personali e professionali. Le evidenze raccolte in questo studio contribuiranno a una comprensione più approfondita di questa relazione, offrendo spunti per sviluppare pratiche e abitudini che permettano ai terapeuti di investire consapevolmente nel proprio equilibrio psicologico. Promuovere il benessere dei clinici non solo favorisce la loro qualità di vita, ma si riflette anche positivamente sulla pratica terapeutica, contribuendo a una maggiore efficacia e presenza nel lavoro con i pazienti.

CONFLITTO DI INTERESSI

Gli autori dichiarano di non avere alcun conflitto di interessi in relazione ai contenuti del presente articolo.

BIBLIOGRAFIA

1. McCormack, H. M., MacIntyre, T. E., O'shea, D., Herring, M. P., & Campbell, M. J. (2018). The prevalence and cause (s) of burnout among applied psychologists: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 9, 1897.
2. Simionato, G. K., & Simpson, S. (2018). Personal risk factors associated with burnout among psychotherapists: A systematic review of the literature. *Journal of clinical psychology*, 74(9), 1431-1456.
3. Van Hoy, A., & Rzeszutek, M. (2022). Burnout and psychological wellbeing among psychotherapists: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, 928191.
4. Lee, M. K., Kim, E., Paik, I. S., Chung, J., & Lee, S. M. (2020). Relationship between environmental factors and burnout of psychotherapists: Meta-analytic approach. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(1), 164-172.
5. Jimenez, R. R., Andersen, S., Song, H., & Townsend, C. (2021). Vicarious trauma in mental health care providers. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 24, 100451.
6. Heinonen, E., Orlinsky, D. E., Willutzki, U., Rønnestad, M. H., Schröder, T., Messina, I., ... & Hartmann, A. (2022). Psychotherapist trainees' quality of life: Patterns and correlates. *Frontiers in Psychology*, 13, 864691.
7. Linley, P. A., & Joseph, S. (2007). Therapy work and therapists' positive and negative well-being. *Journal of Social and clinical Psychology*, 26(3), 385-403.
8. Posluns, K., & Gall, T. L. (2020). Dear mental health practitioners, take care of yourselves: A literature review on self-care. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(1), 1-20.
9. Williams, K. E., & Chambless, D. L. (1990). The relationship between therapist characteristics and outcome of in vivo exposure treatment for agoraphobia. *Behavior Therapy*, 21(1), 111-116.
10. Wogan, M., & Norcross, J. C. (1985). Dimensions of therapeutic skills and techniques: Empirical identification, therapist correlates, and predictive utility. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 22(1), 63.
11. Laverdière, O., Kealy, D., Ogradniczuk, J. S., & Morin, A. J. (2018). Psychological health profiles of Canadian psychotherapists: A wake up call on psychotherapists' mental health. *Canadian Psychology/psychologie canadienne*, 59(4), 315.
12. Tay, S., Alcock, K., & Scior, K. (2018). Mental health problems among clinical psychologists: Stigma and its impact on disclosure and help-seeking. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1545-1555.
13. Schaffler, Y., Kaltschik, S., Probst, T., Jesser, A., Pieh, C., & Humer, E. (2022). Mental health in Austrian psychotherapists during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10, 1011539.
14. Humer, E., Pammer, B., Schaffler, Y., Kothgassner, O. D., Felnhofer, A., Jesser, A., ... & Probst, T. (2023). Comparison of mental health indicators in clinical psychologists with the general population during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 13(1), 5050.
15. Torcal, M., & Magalhães, P. C. (2009). Political culture in Southern Europe: searching for exceptionalism. Disponibile per download em: <http://pmdccm.googlepages.com/Political-CultureinSouthernEuropemarc.pdf>.
16. Dunne, C. (2011). The place of the literature review in grounded theory research. *International journal of social research methodology*, 14(2), 111-124.
17. Cummins, R. A., & Lau, A. L. D. (2003, July). An introduction to the international wellbeing group and the international wellbeing index. In *Fifth Conference of the International Society for Quality-of-Life Studies*, Frankfurt, Germany.
18. Hyland, M. E., & Sodergren, S. C. (1996). Development of a new type of global quality of life scale, and comparison of performance and preference for 12 global scales. *Quality of Life Research*, 5, 469-480.
19. World Health Organization. (1998). Regional Office for Europe Wellbeing measures in primary health care: the Depcare Project. In *Report on a WHO Meeting*.
20. Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). La validazione italiana delle Psychological Well-being Scales (PWB). *Rivista di psichiatria*, 38(3), 117-130.