



1984 – 2024

ANIT

ASSOCIAZIONE NAZIONALE
PER L'ISOLAMENTO
TERMICO E ACUSTICO

6° Congresso Nazionale ANIT
21-22 novembre 2024

Ambiente fisico e benessere: una prospettiva psicologica su spazi e suoni

Prof. Margherita Pasini – Università di Verona

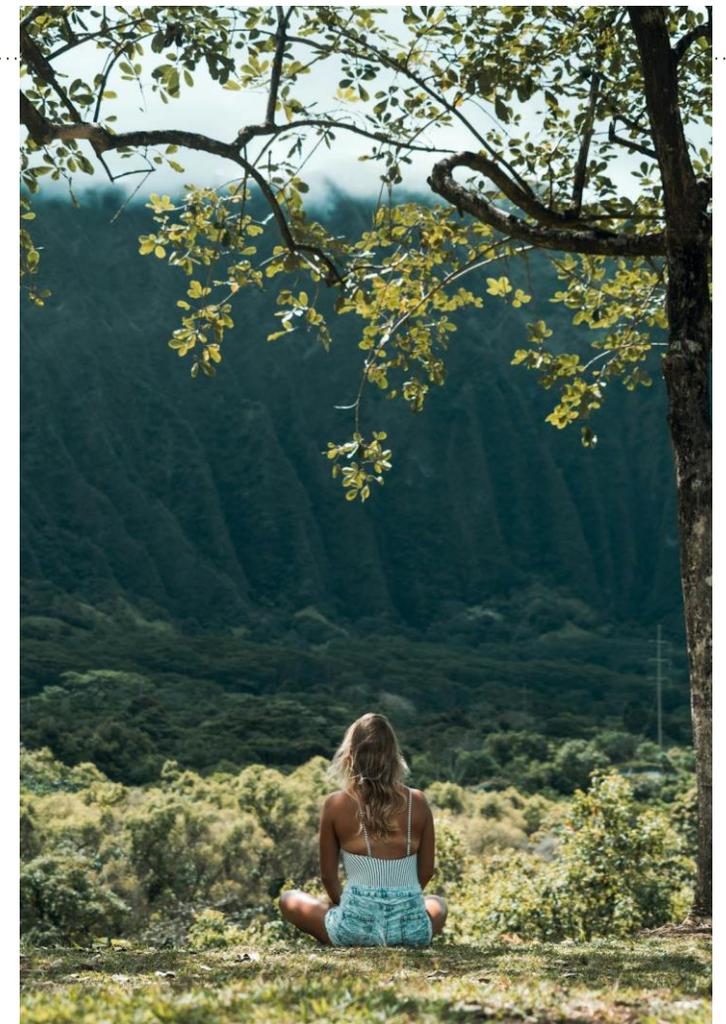
Diritti d'autore: la presentazione è proprietà intellettuale dell'autore e/o della società da esso rappresentata. Nessuna parte può essere riprodotta senza l'autorizzazione dell'autore.

Schema dell'intervento

1. Psicologia ambientale e potenziale rigenerativo dell'ambiente fisico
2. Un cambio di prospettiva: dal suono come elemento da controllare al concetto di *soundscape* (paesaggio sonoro)
3. Il contributo della psicologia alla misurazione dei *soundscapes*
4. Gli effetti dei paesaggi sonori sulla salute psico-fisica
5. Differenze individuali nella percezione del potenziale rigenerativo degli ambienti sonori

1. Psicologia ambientale e potenziale rigenerativo dell'ambiente fisico

Attention Restoration Theory (Kaplan & Kaplan)



Stress Reduction Theory (Ulrich)

1. Psicologia ambientale e potenziale rigenerativo dell'ambiente fisico

Ambienti rigenerativi sonori



Ratcliffe, E. (2021). Sound and soundscape in restorative natural environments: A narrative literature review. *Frontiers in psychology*, 12, 570563

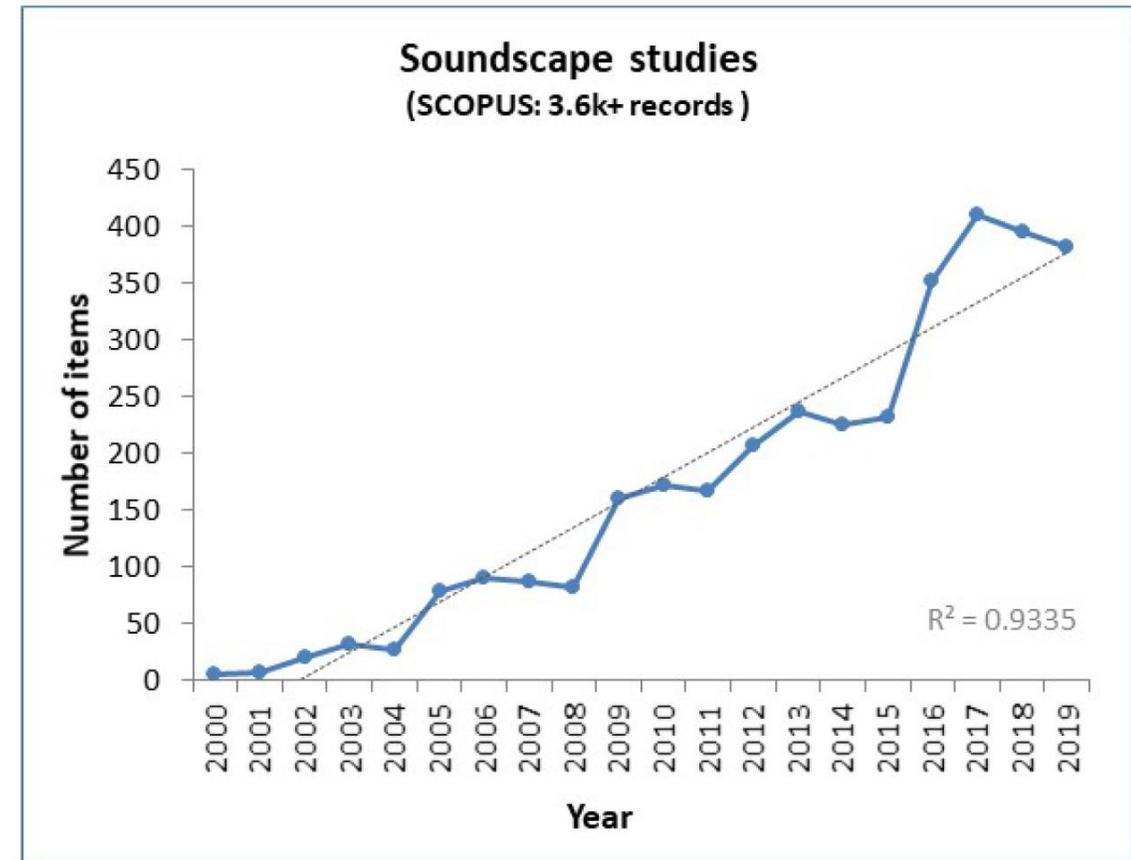


2. Un cambio di prospettiva: dal suono come elemento da controllare al concetto di «paesaggio sonoro» (*soundscape*)

Norma ISO 12913-1

Definizione di *Soundscape*:
L'ambiente sonoro percepito, compreso o vissuto da una persona o da persone, in un contesto.

- Caratteristiche fisiche del suono
- Contesto (fisico, sociale, culturale)
- Esperienza e interpretazione personale.



2. Un cambio di prospettiva: dal suono come elemento da controllare al concetto di «paesaggio sonoro» (*soundscape*)

Framework della gestione del rumore ambientale	Framework della gestione del "paesaggio sonoro"
Suono = "rifiuto" (waste)	Suono = "risorsa"
Focus sul discomfort	Focus sulla preferenza
Attenzione al livello del suono	Il silenzio non è un obiettivo
Misurazioni che integrano tutte le fonti sonore	Differenziazione tra suoni desiderati e indesiderati
Gestione tramite riduzione	Gestione tramite mascheramento

Brown, A. L. (2012). A review of progress in soundscapes and an approach to soundscape planning. *Int. J. Acoust. Vib.*, 17(2), 73-81.

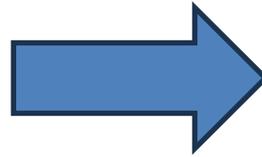
Il contributo della psicologia alla misurazione dei *soundscapes*.

Psicologia della percezione

- Aspetti emotivi, cognitivi, sociali
- Attenzione e salienza

Psicometria

- Sviluppo di strumenti self-report
- identificazione di modelli statistici



Valutazione degli effetti

Stress, ansia, rilassamento, Produttività, recupero...

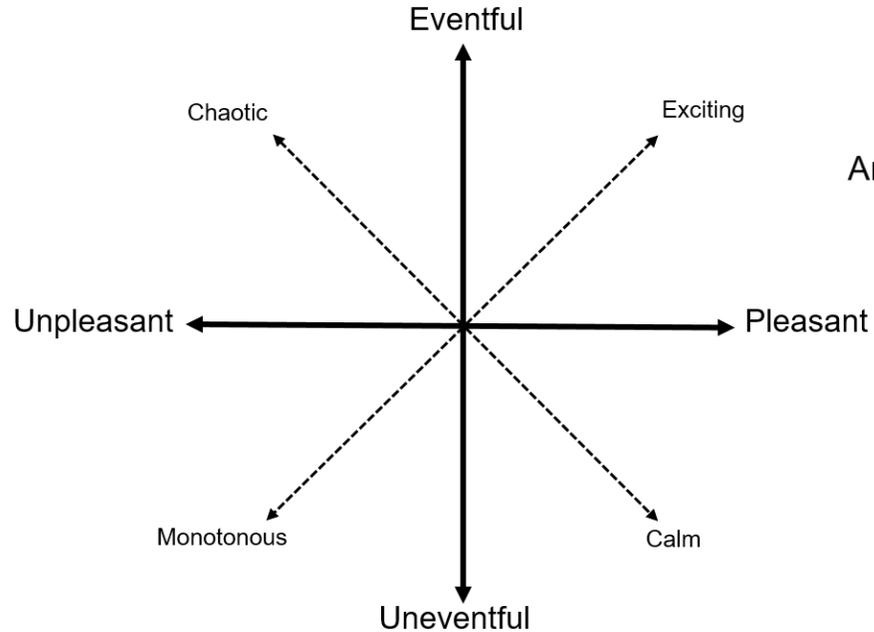
Differenze individuali

e.g. variabili sociodemografiche, culturali e di contesto

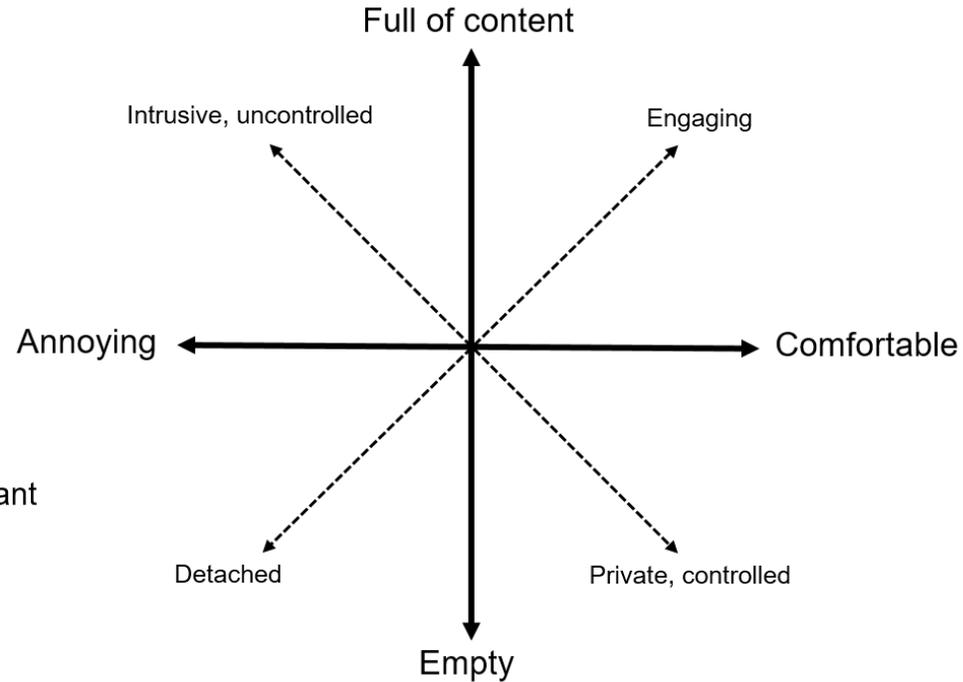
Previsione

Il contributo della psicologia alla misurazione dei *soundscapes*.

Modello circomplesso



Valutazione soundscapes
(Axelsson & Nilsson 2010)



Valutazione soundscapes indoor
(Torresin et al. 2020)

Comfort (58%)

- rilassamento
- piacevolezza
- intimità
- accoglienza
- tranquillità
- sicurezza
- rigenerazione
- Adeguatezza

Predetto dall'intensità –
moderazione della naturalità

Contenuto (25%)

- vivacità
- attività
- eventfulness (dinamicità)

Familiarità (7%)

3. Gli effetti dei «paesaggi sonori» sulla salute psico-fisica

SALUTE: Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non meramente l'assenza di malattia o infermità.



Esiti su variabili **fisiche**:

- qualità del sonno
- pressione sanguigna
- malattie cardiovascolari

Esiti su variabili **psicologiche**:

- qualità della vita
- umore
- vitalità delle persone,
- stress
- recupero cognitivo
- soddisfazione
- rilassamento

3. Gli effetti dei «paesaggi sonori» sulla salute psico-fisica

Metodi qualitativi

- spazio tranquillo
- ben isolato acusticamente
- che garantisce l'accesso a suoni positivi (es. suoni naturali, musica)
- un luogo che offre privacy, intimità e la possibilità di esprimersi senza vincoli legati al rumore

Ambiente sonoro ideale

Torresin et al. 2022

Gli effetti dei paesaggi sonori sulla salute psico-fisica

Metodi quantitativi

Misura del Paesaggio Sonoro	Misura Relativa alla Salute	Design dello Studio	N	Principali Conclusioni - Effetti Positivi Osservati
Necessità di tranquillità	Salute (self-report)	correlazionale	809	Le persone in buona salute hanno una minore necessità di tranquillità.
Fastidio da rumore	Salute e benessere (self-report)	correlazionale	956	L'esperienza di tranquillità supporta la salute e riduce il fastidio, le interruzioni del relax e del sonno, contribuendo al benessere psicofisico.
Fastidio da rumore	Salute e benessere (self-report)	correlazionale	823	I paesaggi sonori tranquilli facilitano il ripristino e/o riducono gli insulti alla salute.
Piacevolezza, Vivacità, Familiarità	Funzione autonoma (HR, SCL)	sperimentale	40	I suoni della natura facilitano il recupero dopo uno stress psicologico.
Piacevolezza, Vivacità, Familiarità, Arousal, Dominanza	Funzione autonoma (HR, SCL)	sperimentale	45	I paesaggi sonori piacevoli facilitano un recupero più rapido dallo stress rispetto a quelli spiacevoli.
Piacevolezza, Vivacità, Familiarità, Arousal, Dominanza	Funzione autonoma (HR, SCL)	sperimentale	30	L'esperienza di paesaggi sonori spiacevoli a riposo produce uno stress maggiore rispetto a quelli piacevoli.
Piacevolezza, Arousal	Funzione autonoma (HR, RR, EMG)	sperimentale	80	Maggiore è la piacevolezza del paesaggio sonoro, maggiore è l'aumento della frequenza respiratoria e minore è la riduzione della frequenza cardiaca.

Revisione sui dati fisiologici connessi con dati psicologici:

Risultati incerti

Efranian et al. 2019

Esempio di esito di Revisione sistematica (Aletta et al. 2018)

Differenze individuali nella percezione del potenziale rigenerativo degli ambienti sonori

1. Caratteristiche Demografiche

- Età e genere influenzano la preferenza per suoni naturali.
- Contesto culturale modula tolleranza e preferenze.

2. Tratti della Personalità

- Apertura apprezza suoni complessi.
- Sensibilità al rumore amplifica il fastidio.

3. Stati Psicologici

- Stress e fatica aumentano l'effetto calmante dei suoni naturali.
- Umore positivo migliora la percezione sonora.

Differenze individuali nella percezione del potenziale rigenerativo degli ambienti sonori

4. Abilità Uditive

- Problemi uditivi influenzano percezione e preferenze.

5. Esperienze Passate

- Associazioni ed esposizione precedente influenzano la tolleranza e valutazione.

6. Fattori Situazionali

- Scopo e aspettative plasmano la valutazione dei suoni.

CONTATTI

Prof. Margherita Pasini

Email: margherita.pasini@univr.it

Tel: 320 1966648

Applied
Psychology
Measurement
Lab



UNIVERSITÀ
di **VERONA**

Grazie per l'attenzione