



Milano, 30 aprile 2020 - Oggi hai provato senso di colpa o angoscia? Ti sei sentito solo o forte? E le edizioni straordinarie dei tg quali sensazioni ti provocano? Termometro Emotivo è un progetto di ventuno giorni per tracciare lo stato d'animo degli italiani. Lo scopo è raccogliere dei dati relativi agli stati emotivi che le persone stanno vivendo nell'attuale situazione legata all'emergenza Covid-19, e in che modo alcune caratteristiche di personalità possono influenzare la risposta emotiva.

È l'idea di un gruppo di ricercatori del dipartimento di Psicologia di Milano-Bicocca e della Facoltà di Psicologia UniSR che, attraverso un'app, raccoglierà, in forma anonima, i sentimenti provati dagli italiani in questo periodo di emergenza.

I dati raccolti tramite un questionario e grazie all'app Time2Rate (sviluppata dal centro BiCApP - Bicocca Center for Applied Psychology, in collaborazione

con Imoobyte), verranno elaborati dai ricercatori di Psicologia, guidati da Emanuele Preti, e da quelli del gruppo di Valentina Di Mattei di Università Vita-Salute San Raffaele e Ospedale San Raffaele.

### **Una collaborazione che durerà 21 giorni**

Quali sono i fattori che ci aiutano ad affrontare meglio la situazione di pandemia, o al contrario, quelli che hanno l'effetto di renderla meno sopportabile? Lo studio si occuperà anche di questi aspetti, misurando, per esempio, quanto ci fidiamo delle istituzioni; cercando di capire se pensiamo che chi sta lavorando per noi (medici, scienziati) lo stia facendo nel modo giusto oppure, ancora, provando a scoprire quali stati d'animo ci provocano le breaking news.

Chi sceglie di partecipare dovrà compilare una serie di questionari. L'app Time2rate, da scaricare sul proprio smartphone, per 21 giorni invierà una notifica ad ogni partecipante, ricordandogli di rispondere ad alcune brevi domande sulle emozioni provate durante la giornata. I dati così raccolti serviranno per progettare interventi di prevenzione e gestione dello stress psicologico legato alla situazione pandemica e alla fase post-coronavirus.

Ecco il link per partecipare alla ricerca: [www.termometroemotivo.com](http://www.termometroemotivo.com)

“Chiediamo un piccolo sforzo per la compilazione iniziale dei questionari e poi nei giorni successivi basteranno un paio di minuti per rispondere alle richieste dell'app. È un modo smart di testare l'emotività di chi vive in quarantena in questo periodo e potrà darci indicazioni utili per gestire al meglio situazioni simili”, dichiara la prof.ssa Di Mattei, Associato di Psicologia Dinamica in UniSR, Specialista in Psicologia Clinica e ricercatrice.