

Gli effetti di un intervento di psicologia positiva sul benessere psicologico degli adolescenti: uno studio preliminare

Effects of positive psychology intervention on the psychological well-being of adolescents: a preliminary study

Mariachiara Gaita^{1*}, Mariamichela Aquino^{1*}, Alfredo Di Dio², Maria Cropano¹, Sabatino Galietta¹, Antonella Fiorentino¹, Simona Raimo³, Florindo d'Onofrio^{2,4}

1. Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli", Caserta, Italia

2. Rotary Club Avellino, Avellino, Italia

3. Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche, Università "Magna Graecia" di Catanzaro, Catanzaro, Italia

4. U.O.S.D. Stroke Unit. AORN "S. G. Moscati", Avellino, Italia

*Mariachiara Gaita e Mariamichela Aquino sono co-primi autori

Abstract

L'adolescenza è una fase critica dello sviluppo caratterizzata da cambiamenti significativi che possono influenzare il benessere psicologico e la salute mentale. In questo contesto, il presente studio ha esaminato l'efficacia di un intervento di Psicologia Positiva, in accordo alle linee guida di Seligman (2002), sui fattori protettivi del disagio psicologico (intelligenza emotiva, resilienza, competenze interpersonali) in un campione di 45 adolescenti di età compresa tra i 13 e i 16 anni. Tutti i partecipanti hanno completato una batteria di questionari standardizzati prima (T0) e dopo (T1) l'intervento di Psicologia Positiva. In generale, i risultati mostrano miglioramenti significativi nei punteggi ottenuti ai questionari valutanti le abilità relate all'intelligenza emotiva e le competenze in ambito interpersonale, sottolineando come la Psicologia Positiva sia in grado di rendere gli adolescenti maggiormente capaci di riconoscere, comprendere e gestire le proprie ed altrui emozioni, con riduzioni significative del disagio emotivo provato nelle situazioni sociali. Gli interventi di Psicologia Positiva in adolescenza contribuiscono a rafforzare aspetti psicologici protettivi, risultando così utili nella prevenzione del disagio psicologico.

Parole chiave

Psicologia positiva; Benessere psicologico; Adolescenza; Qualità di vita

Autore responsabile per la corrispondenza: Mariachiara Gaita, Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli", Caserta, Italia, e-mail: mariachiara.gaita@unicampania.it

Abstract

Adolescence is a critical developmental stage characterized by significant changes that can influence psychological well-being and mental health. In this context, the present study examined the effectiveness of a positive psychology intervention, following Seligman's guidelines (2002), on protective factors against psychological distress (emotional intelligence, resilience, interpersonal skills) in a sample of 45 adolescents aged between 13 and 16 years. All participants completed a battery of standardized questionnaires before (T0) and after (T1) the positive psychology intervention. Overall, the results show significant improvements in the scores on questionnaires assessing skills related to emotional intelligence and interpersonal competencies, highlighting how positive psychology can make adolescents more able to recognizing, understanding, and managing their own and others' emotions, with significant reductions in emotional distress experienced in social situations. Positive psychology interventions in adolescence contribute to strengthening protective psychological aspects, thus proving useful in preventing psychological distress.

Key words

Positive psychology; Psychological well-being; Adolescence; Quality of life

Introduzione

L'adolescenza è una fase critica dello sviluppo, caratterizzata da significativi cambiamenti fisici, cognitivi e socio-emotivi (Steinberg, 2005). Queste trasformazioni possono avere importanti conseguenze sulla salute mentale e sul benessere psicologico (Kessler et al., 2001; Steinberg, 2005; Patel et al., 2007). Secondo un rapporto del Fondo delle Nazioni Unite per l'infanzia (UNICEF, 2021), un adolescente su sette tra i 10 e i 19 anni soffre di un disturbo mentale, e tra questi i più comuni sono i disturbi d'ansia e dell'umore (circa il 40%). In questo contesto, l'implementazione di interventi che promuovano il benessere psicologico, attraverso lo sviluppo adeguato di abilità emotive e sociali, risulta cruciale per avere un'adeguata salute mentale e prevenire il disagio psichico. In quest'ottica, negli ultimi anni, è emerso un approccio conosciuto come "Psicologia Positiva" (Seligman, 2002) che, non limitandosi ai sintomi della sofferenza psicologica e della psicopatologia, mira a costruire e potenziare i punti di forza e le risorse di un individuo con uno sguardo positivo rivolto verso la rappresentazione di sé, del mondo che ci circonda, e del futuro.

Ad oggi, sono disponibili diverse tipologie di interventi nell'ambito della Psicologia Positiva, riconducibili a due approcci principali: unidimensionali o multidimensionali (Owens e Waters, 2020; Tejada-Gallardo et al., 2020). In particolare, gli interventi di Psicologia Positiva unidimensionali, si concentrano su singoli esercizi volti a promuovere specifiche dimensioni del benessere, come la gratitudine, la speranza o i punti di forza del carattere (Froh et al., 2009; Marques et al., 2011; Proctor et al., 2011), mentre gli interventi multidimensionali si basano su esercizi che mirano simultaneamente a promuovere più dimensioni del benessere. Diversi studi (Rusk et al., 2017; Hendriks et al., 2020) suggeriscono che gli interventi multidimensionali, attraverso l'utilizzo di un programma integrato, possano offrire benefici duraturi sul benessere psicologico e ridurre il rischio di ricadute rispetto a quelli monodimensionali. Nell'ambito degli approcci multidimensionali di Psicologia Positiva l'intervento proposto da Seligman e colleghi (2009), emerge come una alternativa promettente, in quanto non solo si concentra sulla riduzione del disagio e sulla promozione del benessere psicologico ma risulta, inoltre definito sulla base di un framework metodologico chiaro e standardizzato.

Di fatti, tale approccio si incentra sulla teoria del benessere, conosciuta come 'PERMA' (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000) che identifica cinque elementi fondamentali per incrementare il benessere psicologico, che sono: i. "Positive Emotions" ovvero le emozioni positive e l'esperienza di sentimenti piacevoli; ii. "Engagement", ovvero l'impegno che si prova quando si è completamente immersi in un'attività; iii. "Relationships", le relazioni positive e la presenza di legami sociali forti e significativi; iv. "Meaning" inteso come significato o meglio la sensazione che la propria vita abbia uno scopo e che le proprie azioni siano significative; v. "Accomplishment" e in particolare il senso di riuscita e di raggiungimento di obiettivi personali e professionali che portano a un senso di successo e di competenza (Seligman e Csikszentmihalyi, 2000). La teoria di Seligman sottolinea l'importanza di bilanciare questi cinque elementi per raggiungere un alto livello di benessere, di resilienza e realizzazione personale (Seligman et al., 2005). Il corretto equilibrio di queste abilità conduce ad una maggiore soddisfazione della propria vita, e avrebbe un importante ruolo nella prevenzione dei disturbi mentali (Wood et al., 2010). In questo contesto un elemento chiave è l'autostima, intesa come la valutazione positiva di sé e delle proprie capacità, e si rivela fondamentale nel processo di costruzione del benessere psicologico. Infatti, è stato mostrato che individui che hanno sviluppato un buon livello di benessere psicologico attraverso alti livelli di autostima e di fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità cognitive, emotive, ed interpersonali, sono più capaci di regolare le proprie emozioni quando devono affrontare situazioni stressanti (Blanchard-Fields e Coats, 2008).

In particolare, gli interventi di Psicologia Positiva multidimensionali che mirano a consolidare costrutti come la gratitudine, la resilienza, la speranza, le emozioni positive, e i propri punti di forza, hanno un effetto specifico sui livelli di emozioni positive sperimentate quotidianamente e sulla riduzione della frequenza dei pensieri negativi (Seligman et al., 2005; Carson et al., 2012), migliorando il benessere psicologico complessivo degli individui (Seligman et al., 2005; Carson et al., 2012).

Così, la riduzione di pensieri negativi accompagnata dall'aumento di emozioni positive nella quotidianità può essere utile anche in età adolescenziale agendo positivamente sul rendimento scolastico e sulle relazioni con i pari (Seligman et al., 2009; Green et al., 2011).

Pertanto, l'obiettivo del presente studio è valutare l'efficacia di un intervento multidimensionale di Psicologia Positiva su un campione di adolescenti, ipotizzando che tale intervento possa potenziare le diverse dimensioni del benessere psicologico, tra cui l'intelligenza emotiva, la resilienza e le competenze interpersonali.

Metodi

Partecipanti

In questo studio sono stati reclutati settantadue adolescenti di età compresa tra i 13 e i 16 anni (32 maschi e 13 femmine) con sviluppo tipico, presso l'Istituto Superiore Istruzione Secondaria Francesco De Sanctis – Oscar D'Agostino di Avellino (Italia). Sono state coinvolte sei classi dei primi tre anni di studio, che hanno partecipato singolarmente ad ogni incontro dell'intervento di Psicologia Positiva. Tutti i partecipanti avevano nazionalità italiana, ed assenza di disturbi psichiatrici e cognitivi, hanno preso parte

allo studio in modo volontario, e per tutti è stato ottenuto il consenso informato scritto dai genitori o dai tutori legali.

Lo studio è stato approvato dal comitato etico locale ed è stato condotto secondo gli standard etici stabiliti dalla Dichiarazione di Helsinki del 1964.

Procedura

Il progetto è stato realizzato in collaborazione con il “Rotary Club Avellino” - Distretto 2101, che ha svolto il ruolo di finanziatore e promotore dell'iniziativa, con l'intento di implementare strategie e programmi di prevenzione finalizzati a migliorare il benessere psicologico dei giovani.

Il presente studio è stato articolato in due fasi distinte. Nella prima fase (marzo/aprile 2024), è stata condotta una valutazione iniziale (T0), durante la quale tutti i partecipanti hanno completato una batteria di questionari standardizzati, selezionati per misurare lo stato di salute mentale, il benessere emotivo, e il profilo comportamentale. I questionari sono stati compilati attraverso la piattaforma Google Moduli. Per facilitare l'accesso ad essi è stato fornito un QR code che indirizzava direttamente alla pagina di compilazione. Questo metodo ha garantito l'anonimato dei partecipanti, in quanto nessuna informazione personale identificabile è stata raccolta durante la compilazione.

La valutazione è stata effettuata in classe, progettato per garantire tranquillità e comfort, affinché i partecipanti potessero rispondere in modo sincero e privo di influenze esterne. Dopo una settimana dalla valutazione iniziale, tutti i partecipanti hanno preso parte a dieci incontri di psicoeducazione incentrati sul modello “PERMA” di Seligman e Csikszentmihalyi (2000), condotti da psicologi con una formazione specifica sulla Psicologia Positiva. Gli incontri si sono svolti con frequenza bi-settimanale, consentendo un approfondimento graduale dei temi trattati, sempre all'interno delle singole classi.

Alla conclusione di ciascun incontro, è stato riservato un momento per l'ascolto attivo, in cui i partecipanti hanno avuto l'opportunità di esprimere le proprie opinioni e riflessioni sugli argomenti discussi. Al termine degli interventi, due mesi dopo la valutazione al T0, tutti i partecipanti sono stati sottoposti nuovamente alla stessa batteria di questionari (T1) già somministrata in precedenza.

Infine, è stato organizzato un incontro che ha coinvolto tutte le classi e tutti gli psicologi partecipanti al progetto. Durante questo incontro, sono stati presentati i risultati ottenuti, con particolare attenzione sull'importanza di promuovere il benessere psicologico durante l'adolescenza. Questa condivisione ha offerto l'opportunità di discutere le implicazioni dei risultati e di sottolineare il ruolo cruciale del supporto psicologico in questa fase di vita.

Strumenti

I singoli strumenti sono stati selezionati per garantire una valutazione il più possibile coerente e in relazione al modello “PERMA” di Seligman e Csikszentmihalyi (2000), al fine di quantificare l'effetto dell'intervento psicoeducativo e poter valutare eventuali miglioramenti nel benessere psicologico nei partecipanti.

Nel dettaglio la batteria di questionari standardizzati somministrati comprendeva:

- Il Questionario sulla salute del paziente per adolescenti 9-item (PHQ-9; Johnson et al., 2002), uno strumento di auto-somministrazione che valuta la presenza e la gravità dei sintomi

depressivi nei giovani. Il questionario comprende 9 items basati sui criteri del DSM-5 (American Psychiatric Association, 2003) per il disturbo depressivo maggiore, che esplorano la frequenza dei sintomi depressivi nelle ultime due settimane. Esso ha una buona consistenza interna (alpha di Cronbach: 0,86-0,89; Kroenke et al., 2001) e le risposte vengono date su una scala Likert a quattro punti che varia da 0 (per niente) a 3 (quasi ogni giorno). Il punteggio totale varia da 0 a 27, con punteggi più alti indicativi di una maggiore gravità dei sintomi depressivi;

- La Scala dell'Intelligenza Emotiva (EIS; Schutte et al., 1998; Grazzani et al., 2009), uno strumento di auto-somministrazione progettato per misurare l'intelligenza emotiva, definita come la capacità di riconoscere, comprendere, gestire e utilizzare in modo efficace le proprie emozioni e quelle altrui. La scala è composta da 33 item, ogni item è valutato su una scala Likert a cinque punti che varia da 1 (per niente d'accordo) a 5 (totalmente d'accordo). Il punteggio totale va da un range di 33 a 165, con punteggi più alti indicativi di un maggiore livello di competenza in ciascuna dimensione dell'intelligenza emotiva. La scala include le seguenti sottoscale: Valutazione ed Espressione delle Emozioni Riferite agli Altri (alpha di Cronbach:0,73; Grazzani et al., 2009), che misura la capacità di un individuo di percepire e comprendere accuratamente le emozioni degli altri; Valutazione ed Espressione delle Emozioni Riferite a Sé (alpha di Cronbach:0,66; Grazzani et al., 2009), valuta la capacità di un individuo di riconoscere e comprendere le proprie emozioni; Regolazione ed Uso delle Emozioni/Umore (alpha di Cronbach:0,72; Grazzani et al., 2009), misura la capacità di gestire e regolare le proprie emozioni in modo efficace.

- La Scala per la resilienza 14-Item (RS-14; Wagnild, 2009; Callegari et al., 2016), uno strumento di auto-somministrazione progettato per misurare la resilienza, definita come la capacità di affrontare lo stress e le difficoltà in modo adattivo. La scala ha una buona consistenza interna (alpha di Cronbach: 0,88; Callegari et al., 2016), ed è composta da 14 item, ogni item è valutato su una scala Likert a sette punti, che vanno da 1 (completamente in disaccordo) a 7 (completamente d'accordo). Il punteggio totale della RS-14 va da un range di 14 a 98, con punteggi più alti indicativi di un maggiore livello di resilienza.

- La Scala per il comportamento interpersonale (SIB; Arrindell et al., 2002), una scala di auto-somministrazione che valuta i comportamenti interpersonali e assertivi. Essa è composta da 25 item in cui viene richiesto di indicare il livello di disagio provato nel mettere in atto quel comportamento (alfa di Cronbach: 0,90; Arrindell et al., 2002) e la probabilità di comportarsi secondo il modo descritto comportamento (alfa di Cronbach: 0,85; Arrindell et al., 2002). La scala consente di esplorare diverse dimensioni del comportamento interpersonale, quali: Assertività Positiva, ovvero la capacità di dare e ricevere lodi o complimenti; Assertività Negativa ovvero, la capacità di rifiutare le richieste in difesa dei propri diritti in una situazione pubblica; Assertività Sociale, ovvero la capacità di esprimere le proprie opinioni e iniziare una conversazione con estranei; Espressione e Gestione dei Limiti Personali ovvero la capacità di riconoscere il proprio fallimento o le proprie carenze, saper gestire le critiche e le pressioni e chiedere aiuto. Il punteggio totale può variare da un minimo di 0 a un massimo di 125, punteggi più alti riflettono una maggiore competenza sociale e una migliore capacità di interazione.

- L'Organizzazione Mondiale della Sanità sullo Stato di Benessere (OMS-5; World Health Organization, 1998), una misura auto-valutativa progettata per valutare il benessere psicologico generale degli individui. Il questionario ha una buona consistenza interna (alfa di Cronbach: 0,79-0,91; Nicolucci et al., 2004), ed è composto da 5 item, ognuno dei quali misura un aspetto specifico del benessere positivo. Ogni item viene valutato su una scala Likert a 6 punti, che varia da 0 (per niente) a 5 (sempre). La somma dei punteggi di questi item fornisce un'indicazione complessiva del livello di benessere psicologico, con punteggi più alti indicanti un maggiore benessere.

Intervento

L'intervento di Psicologia Positiva è stato condotto attraverso 10 incontri di psicoeducazione seguendo il modello "PERMA" di Seligman e Csikszentmihalyi (2000). Il protocollo clinico prevedeva un primo incontro sull'Introduzione alla Psicologia Positiva; un secondo incontro volto a determinare i punti di forza del carattere e a consolidarli; un terzo incontro per favorire la felicità e il benessere nella vita quotidiana, un quarto incontro incentrato sul senso della vita e sull'autorealizzazione; un quinto incontro per descrivere e conoscere le 10 emozioni positive; un sesto incontro per definire e lavorare sull'autostima e la fiducia in sé stessi; un settimo incontro per definire il concetto di ottimismo e per lavorare sulla motivazione; un ottavo incontro per imparare a gestire più facilmente i propri pensieri al fine di poter essere presente nel momento smettendo; un nono incontro per rafforzare, sviluppare e mantenere nel tempo le relazioni sociali; ed infine, un decimo incontro di fine programma volto a prendere coscienza dei progressi fatti. Per maggiori dettagli sugli obiettivi e le attività svolte durante gli incontri vedi Tabella 1.

Tabella 1. Descrizione delle attività svolte durante i 10 incontri di psicoeducazione basati sull'approccio della Psicologia Positiva

| Numero Incontro | Titolo Incontro | Obiettivo | Descrizione dell'attività proposta |
|-----------------|---------------------------------------|--|--|
| 1 | Introduzione alla Psicologia Positiva | L'obiettivo è quello di mostrare come la Psicologia Positiva mira a migliorare il benessere quotidiano basandosi sui 5 pilastri: le emozioni positive, l'impegno, le relazioni umane, il senso e lo scopo della vita, la realizzazione (Seligman, 2000). Nello specifico provare emozioni positive, godere dei piccoli momenti è importante per condurre una vita piacevole. L'impegno permettere di dedicarsi completamente ad un'attività utilizzando i propri punti di forza. Il senso e lo scopo della vita permettono di condurre una vita piena di significato che si basa anche sulle relazioni interpersonali. | Attraverso l'ausilio di una presentazione PowerPoint, sono stati presentati in modo interattivo i concetti fondamentali della Psicologia Positiva. Successivamente, è stato dedicato un momento a un'attività interattiva, durante la quale i partecipanti sono stati invitati a descrivere e discutere le seguenti domande: <ul style="list-style-type: none"> - Pensa al momento, all'azione o alla situazione che ti ha dato più soddisfazione e benessere negli ultimi giorni. - In questo preciso momento, cosa provi? Felicità? Stress? Stanchezza? Ansia? Descrivi con parole o aggettivi semplici ciò che senti nel qui e ora. - Quali azioni, attività o eventi hai in programma per i prossimi giorni che già solo a pensarci ti procurano felicità ed entusiasmo? - Cita un'attività che ti piace fare e che ti dà un'emozione positiva autentica. - Descrivi un'attività o un'occupazione che ti procuri una sensazione di "flow". - Cita un'attività in cui ti senti coinvolto e che ti fa sentire utile. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Determinare i punti di forza del carattere e consolidarli | L'obiettivo è quello di definire e potenziare i 24 punti di forza del carattere che definiscono le proprie sei virtù (saggezza, coraggio, umanità, giustizia, moderazione/temperanza e trascendenza/spiritualità) affinché vengano sfruttati al meglio nel quotidiano e nelle situazioni della vita reale. | Nella fase iniziale dell'incontro è stata presentata una dettagliata esposizione PowerPoint che ha illustrato i 24 punti di forza, evidenziando come questi si suddividano nelle sei virtù fondamentali. Successivamente, i partecipanti hanno svolto esercizi pratici volti a riflettere sui propri punti di forza. Questi esercizi hanno incoraggiato una concentrazione sui tratti caratteriali individuali, aiutando a sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie capacità e come queste possano essere utilizzate per promuovere il benessere personale. I partecipanti hanno svolto la seguente attività pratica: <ul style="list-style-type: none"> - Identificazione dei Punti di Forza: Prenditi del tempo per riflettere sui tuoi punti di forza personali. Pensa a situazioni in cui hai avuto successo o in cui hai ricevuto complimenti. Se hai difficoltà a identificarli, puoi chiedere a persone di fiducia, come amici, familiari o colleghi, di aiutarti. - Elenco dei Punti di Forza: Crea una lista dei tuoi punti di forza. Cerca di essere specifico e dettagliato. - Riflessione Quotidiana: Ogni giorno, scegli uno dei tuoi punti di forza dalla lista. Scrivi un breve paragrafo su come hai utilizzato questo punto di forza in una situazione recente. Descrivi la situazione, come hai messo in pratica il tuo punto di forza, e quale impatto ha avuto sul risultato. - Riflessione Finale: Dopo aver riflettuto su un punto di forza, prenditi un momento per riconoscere come questo ti ha aiutato e come ti fa sentire. Nota se questa pratica influisce sul tuo umore e sulla tua autostima nel corso del tempo. |
| 3 | Felicità e benessere: trovare e avere positività nella vita quotidiana | L'obiettivo è comprendere la nascita della psicologia positiva facendo una distinzione tra felicità (costrutto reale, quantificabile) e benessere (costrutto astratto, non quantificabile), e comprendere come le emozioni positive costituiscono uno dei legami con la felicità più evidenti e tangibili. | Nella prima parte dell'incontro, è stata presentata una spiegazione dettagliata, supportata da una presentazione PowerPoint, sull'importanza delle emozioni positive e sul loro ruolo nel promuovere una visione ottimistica della vita quotidiana. Successivamente, i partecipanti hanno partecipato a un'attività pratica che li invitava a scrivere, alla fine di ogni giornata, tre eventi positivi che si erano verificati, siano essi grandi o piccoli. È stata enfatizzata l'importanza di specificare perché ciascuno di questi eventi fosse significativo, sottolineando che anche i piccoli gesti hanno un valore fondamentale. Questa pratica mira a sviluppare l'abitudine di apprezzare le piccole cose della vita quotidiana. La riflessione finale su un aspetto positivo della giornata, anche se di modesta entità, può infatti trasformare la propria prospettiva e arricchire l'esperienza di vita. |
| 4 | Senso della vita e autorealizzazione, definizione degli obiettivi e relativo raggiungimento | L'obiettivo è definire le nozioni del senso della vita e dell'appagamento, e stabilire una gerarchia di obiettivi attraverso il metodo SMART (ogni obiettivo deve essere specifico, misurabile, accessibile, realistico, temporizzabile), che potrebbe contribuire alla ricerca della felicità e del benessere. | Nella prima parte dell'incontro, è stata fornita un'analisi approfondita, supportata da una presentazione PowerPoint, sui concetti di relazione personale e senso della vita, evidenziando come questi elementi possano influenzare l'autorealizzazione. In questo contesto, è stato sottolineato che fissare obiettivi personali può contribuire a creare un senso di controllo sulla propria esistenza, a incrementare l'autostima e a conferire significato alla vita. Nella seconda parte, caratterizzata da un approccio più interattivo, ai partecipanti è stato proposto l'esercizio "La Lista dei Desideri". Questo esercizio prevedeva che scrivessero i propri desideri, li classificassero gerarchicamente in base a quelli di maggiore priorità e, successivamente, valutassero la loro realizzabilità. Questa attività ha permesso ai partecipanti di riflettere attivamente sui propri obiettivi e di sviluppare una maggiore consapevolezza delle proprie aspirazioni. |

| | | | |
|---|--|--|--|
| 5 | Le emozioni positive | L'obiettivo è descrivere e conoscere le 10 emozioni positive (gioia, gratitudine, serenità, curiosità, speranza, fierezza, divertimento, ispirazione, ammirazione, amore), e conoscere quali potrebbero essere le attività che suscitano emozioni positive (aiutare, comunicare con gli altri, giocare e divertirsi, imparare e fare attività fisica). | Nella prima parte dell'incontro, è stata presentata, tramite una presentazione PowerPoint, un'analisi delle 10 emozioni positive e del loro significativo impatto sul benessere e sulla felicità quotidiana. È stata enfatizzata l'importanza di coltivare comportamenti che facilitino l'esperienza di emozioni positive, evidenziando come il pensiero positivo possa influenzare le azioni quotidiane. È stata anche illustrata la differenza tra emozioni positive e pensieri negativi, questi ultimi spesso associati a paure e ansie. Nella seconda parte dell'incontro, sono state svolte diverse attività interattive. Nella prima, ai partecipanti è stato chiesto di identificare le 10 emozioni positive che sperimentavano meno frequentemente e quelle che avrebbero voluto provare più spesso, scegliendo da un elenco di categorie presentate. Successivamente, è stato richiesto di riflettere su queste emozioni e su come potessero aumentare le opportunità di viverle nella vita quotidiana. Un'ulteriore attività si è concentrata sulla consapevolezza dell'impatto dei propri giudizi e pensieri negativi sulle emozioni personali. I partecipanti sono stati invitati a identificare e descrivere i giudizi negativi che avevano emesso durante la settimana, sia nei confronti degli altri che di se stessi, in diverse situazioni. Hanno quindi analizzato ciascun giudizio, la situazione che lo aveva provocato e le emozioni associate, con l'obiettivo di trasformare il giudizio negativo in un pensiero più realistico e positivo. |
| 6 | Lavoro sull'autostima e sulla fiducia in sé stessi | L'obiettivo è definire concetti come l'autostima e la fiducia in sé stessi, capire la differenza e il legame tra questi due concetti e come questi hanno un impatto sulla qualità di vita. | Nella prima parte dell'incontro, è stata presentata, attraverso una presentazione PowerPoint, una panoramica approfondita sull'autostima e sul suo significativo impatto sulla qualità della vita. È stato evidenziato come l'autostima influisca positivamente sulla fiducia in sé stessi, mostrando il forte legame tra questi due costrutti psicologici. La relazione tra autostima e fiducia è stata illustrata attraverso esempi pratici, che hanno reso chiaro come un miglioramento in una di queste aree possa portare a progressi nell'altra. Nella seconda parte dell'incontro, sono state proposte in modo interattivo diverse strategie per potenziare sia l'autostima che la fiducia in sé. Tra queste, è stata sottolineata l'importanza di prendere consapevolezza delle situazioni e dei pensieri negativi che influenzano la propria vita quotidiana. I partecipanti sono stati invitati a riflettere sui momenti in cui si giudicano o si criticano, ponendosi domande chiave: quali sono le origini di queste valutazioni? Su quali basi si fondano i loro commenti auto-critici? Perché tendono a minimizzare le proprie capacità? Questa riflessione ha lo scopo di aiutare i partecipanti a identificare e contestare i pensieri negativi, promuovendo una visione più realistica e positiva di sé stessi. |
| 7 | Ottimismo e motivazione | L'obiettivo è definire i concetti di ottimismo e di motivazione e conoscere gli strumenti che permetteranno di coltivare l'ottimismo e la motivazione. | Nella prima parte dell'incontro, è stata presentata, attraverso una presentazione PowerPoint, un'analisi approfondita dell'ottimismo e dei molteplici vantaggi che esso offre nel raggiungimento degli obiettivi personali. È stata chiarita la distinzione tra ottimismo e pessimismo, evidenziando come quest'ultimo possa avere effetti permanenti su diversi aspetti della vita quotidiana. Successivamente, è stato affrontato il concetto di motivazione, esplorando come essa spinga l'individuo ad intraprendere azioni e a perseverare fino al conseguimento dei propri traguardi. Nella seconda parte dell'incontro, sono state proposte attività più dinamiche, caratterizzate da discussioni attive, con l'obiettivo di identificare strategie per dissipare il pessimismo e coltivare l'ottimismo. Le strategie discusse includevano: <ul style="list-style-type: none"> - Smettere di rimuginare sul passato - Riconoscere la propria responsabilità negli eventi positivi - Sfruttare i punti di forza del proprio carattere - Imparare a vedere il mondo in modo positivo - Ridurre i pensieri negativi |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - Circondarsi di persone positive e ottimiste - Superare le convinzioni limitanti e la paura del fallimento <p>Inoltre, gli esercizi mirati a mantenere alta la motivazione si basavano sui seguenti aspetti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prendere consapevolezza delle attività che costituiscono fonte di motivazione - Analizzare i costi e i benefici di comportamenti inadeguati - Non rimandare a domani ciò che si può fare oggi - Utilizzare liste di attività da completare (to-do list) - Evitare di parlare dei propri obiettivi al condizionale - Prendersi cura di sé in generale - Riadattare regolarmente i propri obiettivi <p>Queste attività hanno permesso di incoraggiare una riflessione profonda e di promuovere un approccio proattivo verso il miglioramento del benessere psicologico.</p> <p>Nella prima parte dell'incontro, è stata presentata, mediante una presentazione PowerPoint, un'analisi approfondita sull'importanza di esaminare i propri pensieri in modo oggettivo. Questo processo mira a valutare se i pensieri che affollano la mente siano gradevoli o sgradevoli.</p> <p>Nella fase successiva, è stata introdotta un'attività pratica che ha invitato i partecipanti a riflettere sull'impatto dei propri pensieri sulle emozioni. È stato sottolineato come i pensieri abbiano il potere di plasmare i sentimenti, influenzandoli sia in modo positivo che negativo.</p> <p>Diventando consapevoli del legame tra pensieri ed emozioni, i partecipanti possono apprendere strategie per interrompere cicli negativi o avviare spirali di pensieri e sentimenti positivi. Questa consapevolezza rappresenta un passo fondamentale verso il miglioramento del benessere psicologico.</p> <p>Nella prima parte dell'incontro, è stata presentata, tramite una presentazione PowerPoint, un'analisi approfondita su uno dei pilastri fondamentali della psicologia positiva: le relazioni sociali, che rivestono un ruolo cruciale nella ricerca della felicità e del benessere. È stato evidenziato come tali relazioni possano essere rafforzate attraverso costrutti come la gratitudine e la comunicazione. La gratitudine, infatti, è un'emozione positiva che favorisce lo sviluppo, la creazione e il miglioramento delle relazioni sociali, mentre una comunicazione efficace è essenziale per instaurare relazioni positive.</p> <p>Nella seconda parte dell'incontro, sono stati condotti esercizi pratici, tra cui la "lettera della gratitudine", che invita i partecipanti a scrivere a una persona che ha avuto un impatto significativo sulla propria vita, esprimendo la riconoscenza per il suo supporto. Un altro esercizio proposto è stato il "diario della gratitudine", in cui ai partecipanti è stato chiesto di annotare quotidianamente le esperienze positive, incluse azioni che hanno generato un senso di realizzazione, momenti di piacere derivanti dall'aiuto offerto ad altri, e semplici gioie sensoriali come ciò che hanno visto, sentito, assaporato, toccato o annusato.</p> <p>In questo incontro finale, oltre a condurre una valutazione per esaminare gli effetti dell'intervento, sono stati forniti strumenti pratici per monitorare i progressi ottenuti. Sono stati anche condivisi consigli pratici riguardanti esercizi da svolgere quotidianamente, che possono avere un impatto positivo sul benessere psicologico.</p> <p>Un esempio è la pratica della cura di sé, che implica dedicare tempo e attenzione al proprio benessere fisico, emotivo e mentale. Questo comprende l'auto-compassione, ovvero il praticare un dialogo interno caratterizzato da gentilezza e comprensione, specialmente nei momenti di difficoltà.</p> <p>Un altro strumento efficace è la riflessione sui successi</p> |
| 8 | Istante presente e piena coscienza | L'obiettivo è imparare a conoscere, ascoltare, fermare, analizzare i propri pensieri, per poi includerli se necessario, nelle proprie azioni. | |
| 9 | Comunicazione, gratitudine e relazioni sociali | L'obiettivo è comprendere come rafforzarle, svilupparle e mantenerle nel tempo le relazioni sociali, e come queste possono essere rafforzate da costrutti come la gratitudine e la comunicazione. | |
| 10 | Valutazione di fine programma e consigli per le pratiche di coaching | L'obiettivo è quello di effettuare una valutazione di fine programma, e aiutare i partecipanti a prendere coscienza dei progressi fatti. | |

quotidiani e settimanali, che aiuta a riconoscere e apprezzare i propri progressi e contributi. Infine, la creazione di una routine positiva per iniziare e concludere la giornata lavorativa può avere un impatto significativo sulla produttività e sul benessere mentale.

Analisi Statistica

La normalità della distribuzione è stata valutata utilizzando il test di Kolmogorov-Smirnov, condotto sui punteggi ottenuti ai questionari somministrati prima dell'intervento di Psicologia Positiva. Dai risultati, è emerso che la maggior parte delle variabili risultavano normalmente distribuite (PHQ: $D=0,166$; $p=0,003$; EIS: $D=0,097$; $p=0,200$; RS-14: $D=0,113$, $p=0,199$; SIB totale disagio: $D=0,090$; $p=0,200$; SIB totale probabilità: $D=0,091$; $p=0,189$; OMS: $D=0,112$; $p=0,199$) e per tale ragione sono stati eseguite analisi parametriche.

È stata utilizzata l'analisi multivariata (MANOVA) per misure ripetute, con una variabile indipendente a due livelli: il tempo, considerando i punteggi prima (T0) e dopo (T1) l'intervento; e come variabili dipendenti i punteggi ottenuti alla batteria di questionari somministrati.

Le analisi statistiche sono state condotte utilizzando SPSS-21 (SPSS lic, Chiago. I11), con un valore $p < 0,05$ considerato statisticamente significativo.

Risultati

Un totale di 72 partecipanti ha compilato la batteria di valutazione prima dell'intervento di Psicologia Positiva (T0). Tuttavia, solo 45 partecipanti (32 maschi e 13 femmine, età media: $14,80 \pm 0,67$) erano presenti durante la valutazione dopo l'intervento (T1).

L'analisi della MANOVA a misure ripetute ha mostrato un effetto statisticamente significativo del tempo ($F=2,805$; $p=0,009$). Nello specifico, è emerso un effetto significativo sui punteggi ottenuti al questionario che valuta l'intelligenza emotiva (EIS; $F=22,171$ $p \leq 0,001$), in particolare nelle sottoscale Valutazione ed Espressione delle emozioni riferite agli altri ($F=16,640$; $p \leq 0,001$), e Emozioni riferite a sé ($F=19,033$; $p \leq 0,001$); e nel questionario che valuta i comportamenti interpersonali ($F=5,254$, $p=0,027$), in particolare, nelle sottoscale Assertività Positiva ($F=4,336$; $p=0,042$); Assertività Negativa ($F=6,544$; $p=0,014$); e Assertività Sociale ($F=7,828$; $p=0,008$; Tabella 2).

Non emergono differenze statisticamente significative nei punteggi ottenuti agli altri questionari somministrati in seguito all'intervento ($F=2,444$, $p>0,125$). Medie e deviazioni standard dei punteggi ottenuti ai questionari prima e dopo l'intervento di Psicologia Positiva sono riportati in Tabella 2.

Tabella 2. Medie e deviazioni standard dei punteggi ottenuti ai questionari somministrati prima (T0) e dopo (T1) l'intervento di Psicologia Positiva

| Variabili Comportamentali | | Partecipanti (n=45) | | | |
|--|----|---------------------|---------|--------|--------|
| | | M±DS | Min-Max | F | p |
| PHQ-9 | T0 | 6,64±3,89 | 0-16 | 2,444 | 0,125 |
| | T1 | 7,31±4,34 | 0-16 | | |
| EIS Totale | T0 | 108,84±14,12 | 76-131 | 22,171 | ≤0,001 |
| | T1 | 115,53±11,91 | 89-135 | | |
| EIS- valutazione ed espressione delle emozioni riferite agli altri | T0 | 32,49±4,70 | 22-40 | 16,640 | ≤0,001 |
| | T1 | 35,04±4,64 | 23-44 | | |
| EIS- valutazione ed espressione delle emozioni riferite a sé | T0 | 13±3,25 | 6-17 | 19,033 | ≤0,001 |
| | T1 | 14,49±3,20 | 6-20 | | |
| EIS- Regolazione ed uso delle emozioni | T0 | 32,22±4,18 | 24-40 | 2,216 | 0,144 |
| | T1 | 31,27±4,71 | 22-40 | | |
| SIB-disagio Totale | T0 | 63,44±17,81 | 27-105 | 5,254 | 0,027 |
| | T1 | 57,24±15,85 | 25-100 | | |
| SIB-disagio assertività positiva | T0 | 16,60±5,63 | 6-30 | 4,336 | 0,042 |
| | T1 | 15,02±5,42 | 6-30 | | |
| SIB-disagio assertività negativa | T0 | 17,64±5,78 | 7-33 | 6,544 | 0,014 |
| | T1 | 15,49±5,06 | 7-34 | | |
| SIB- disagio espressione e gestione dei limiti personali | T0 | 13,42±5,07 | 6-30 | 0,127 | 0,723 |
| | T1 | 13,09±4,60 | 6-30 | | |
| SIB- disagio assertività sociale | T0 | 15,78±5,10 | 6-30 | 7,828 | 0,008 |
| | T1 | 13,64±3,89 | 6-30 | | |
| SIB-SF-probabilità Totale | T0 | 70,84±12,31 | 36-89 | 0,039 | 0,844 |
| | T1 | 70,44±16,70 | 25-112 | | |
| RS-14 Totale | T0 | 61,47±15,22 | 14-89 | 1,314 | 0,258 |
| | T1 | 59,11±15,74 | 14-95 | | |
| OMS-5 | T0 | 11,98±5,44 | 1-25 | 2,191 | 0,146 |
| | T1 | 13,33±5,15 | 2-25 | | |

Note: T0, pre-intervento; T1, post-intervento; EIS, Scala per l'Intelligenza Emotiva; SIB, Scala per il Comportamento Interpersonale; PHQ-9, Questionario sulla salute del paziente per adolescenti 9-item; RS-14, Scala per la resilienza 14-Item; OMS-5, Questionario dell'Organizzazione Mondiale della Sanità sullo stato di benessere.

In grassetto sono riportate le differenze statisticamente significative $p < 0,05$

Discussione

L'obiettivo del presente studio era quello di valutare l'efficacia di un intervento multidimensionale di Psicologia Positiva sul benessere psicologico degli adolescenti. Dai risultati è emerso che, a seguito dell'intervento, i partecipanti hanno mostrato un significativo miglioramento delle competenze relative all'intelligenza emotiva e alle abilità interpersonali. In particolare, è stata osservata una maggiore capacità di riconoscere, comprendere e comunicare le proprie emozioni e quelle degli altri, il che ha portato a una riduzione del disagio percepito in situazioni interpersonali complesse, in cui è richiesto di affermare i propri diritti o gestire emozioni difficili come rabbia e frustrazione.

Tali risultati indicano che un intervento multidimensionale basato sulla Psicologia Positiva potrebbe fornire agli adolescenti una serie di strumenti pratici utili per migliorare il loro benessere psicologico. Tecniche come il diario della gratitudine e la meditazione, già ben documentate nella letteratura come efficaci per aumentare il benessere emotivo (Emmons e McCullough, 2003; Fredrickson, 2001), possono essere integrate in un vero e proprio "prontuario" di strategie pratiche. Questo prontuario permetterebbe agli adolescenti di acquisire competenze per una gestione più efficace delle proprie emozioni, migliorando così anche le loro relazioni sociali.

Tuttavia, è importante sottolineare che, sebbene gli interventi di Psicologia Positiva abbiano un impatto positivo nel potenziamento delle emozioni positive, come la gratitudine e la speranza, la loro efficacia nel migliorare la regolazione delle emozioni negative potrebbe essere limitata. La regolazione emotiva, soprattutto quando si tratta di emozioni negative intense o persistenti, spesso richiede approcci terapeutici più mirati, come la Terapia Cognitivo Comportamentale (Halder e Mahato, 2019). Questo suggerisce che l'intervento di Psicologia Positiva potrebbe essere utilizzato in combinazione con altre forme di trattamento, per ottenere un miglioramento più completo delle competenze emotive.

Inoltre, va considerato che lo sviluppo della resilienza e del benessere psicologico negli adolescenti è fortemente influenzato dal contesto familiare e sociale in cui vivono. Alcuni studi hanno mostrato che il sostegno familiare e il clima sociale possono influire significativamente sull'efficacia degli interventi psicologici (Cao et al., 2024), evidenziando come l'intervento di Psicologia Positiva potrebbe trarre maggiore beneficio se integrato con strategie di supporto che tengano conto del contesto in cui gli adolescenti si trovano.

Un altro aspetto da considerare è l'importanza della continuità dell'intervento. Come riportato da Lyubomirsky e colleghi. (2005), gli effetti positivi delle pratiche di Psicologia Positiva, come la gratitudine e la meditazione, tendono a intensificarsi con un uso regolare e prolungato nel tempo. Ciò implica che programmi di intervento a lungo termine potrebbero essere più efficaci nel promuovere un cambiamento duraturo nelle capacità emotive e nel benessere psicologico degli adolescenti.

Il presente studio non è privo di limitazioni. In primo luogo, la dimensione campionaria ridotta non permette di generalizzare pienamente i risultati a una popolazione più ampia di adolescenti. In secondo luogo, l'assenza di un gruppo di controllo limita la possibilità di stabilire un confronto diretto con altri approcci terapeutici o con l'assenza di intervento. Ulteriori studi dovrebbero mirare a replicare questi risultati su campioni più ampi e includere condizioni di controllo per poter meglio valutare l'efficacia comparativa della Psicologia Positiva rispetto ad altre forme di trattamento.

In sintesi, i risultati di questo studio preliminare suggeriscono che gli interventi di Psicologia Positiva possano essere uno strumento utile per migliorare il benessere psicologico e le competenze interpersonali degli adolescenti. Tuttavia, il loro utilizzo potrebbe essere ottimizzato combinandoli con approcci terapeutici più specifici per la regolazione emotiva, così come considerando l'influenza del contesto familiare e sociale per favorire un approccio più integrato e completo.

Il presente studio è stato concepito come un'analisi esplorativa iniziale per valutare l'efficacia dell'intervento di Psicologia Positiva negli adolescenti, pertanto, futuri studi dovrebbero prevedere l'uso di disegni sperimentali che includano un campione più ampio, gruppi di controllo e follow-up a lungo termine per valutare la persistenza degli effetti osservati. Ulteriori ricerche sono necessarie per esplorare l'utilizzo di interventi di psicoeducazione basati sulla Psicologia Positiva come strumento preventivo nel contesto adolescenziale.

Conclusioni

Gli interventi basati sulla Psicologia Positiva rappresentano strumenti pratici ed efficaci in quanto forniscono strategie utili e utilizzabili nella vita quotidiana per l'ottimizzazione dell'espressione emotiva, la riduzione del disagio correlato all'affermazione dei propri diritti, l'articolazione delle proprie ragioni e

la partecipazione attiva in contesti sociali. Incrementando la consapevolezza emotiva, l'autostima e le competenze sociali, tali interventi contribuiscono significativamente al miglioramento del benessere individuale e alla promozione di relazioni interpersonali più sane e soddisfacenti. I risultati di questo studio sottolineano l'importanza di adottare un approccio positivo come prevenzione per il mantenimento del benessere psicologico negli adolescenti.

Finanziamenti

Il presente studio è stato sostenuto con un finanziamento del Rotary Club Avellino e da una sovvenzione del Rotary International-Distretto 2101 A.R. 2023-2024, ottenuto dal Club.

Ringraziamenti

Gli autori ringraziano l'Istituto Tecnico Agrario "Francesco De Sanctis – Oscar D'Agostino" di Avellino, il Dirigente Scolastico, Caterini Pietro, e le sue collaboratrici, Santucci Luisa e Glave Costantina per la collaborazione a questa ricerca.

Bibliografia

- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., e Sica, C. (2002). *Introducing a short form version of the scale for interpersonal behavior (s-SIB) for use in Italy*. *Psicoterapia Cognitiva e Comportamentale*.
- Blanchard-Fields, F., e Coats, A. H. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology*, 44, 1547-1556.
- Callegari, C., Bertù, L., Lucano, M., Ielmini, M., Braggio, E., e Vender, S. (2016). Reliability and validity of the Italian version of the 14-item Resilience Scale. *Psychological Reports*, 118, 623-642.
- Cao, F., Li, J., Xin, W., e Cai, N. (2024). Impact of social support on the resilience of youth: mediating effects of coping styles. *Frontiers in public health*, 1331813.
- Carson, J., Muir, M., Clark, S., Wakely, E., e Chander, A. (2012). Piloting a gratitude intervention in a community mental health team. *Groupwork*, 20, 73-87.
- Emmons, R. A., e McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84, 377.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56, 218.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., e Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408-422.
- Grazzani, I., Ornaghi, V., e Piralli, F. (2009). La valutazione delle competenze socio-emotive in età prescolare: Proprietà psicometriche della versione italiana della Schutte Self-Report Emotional Intelligence Scale. *Rivista di Psicologia Clinica*, 1, 46-63.
- Green, S., Oades, L., e Robinson, P. (2011). Positive education: Creating flourishing students, staff and schools. *InPsych*, 33, 37-43.
- Halder, S., e Mahato, A. K. (2019). Cognitive Behavior Therapy for Children and Adolescents: Challenges and Gaps in Practice. *Indian journal of psychological medicine*, 41(3), 279-283.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., De Jong, J., e Bohlmeijer, E. (2020). The efficacy of multi-component positive psychology interventions: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of happiness studies*, 21, 357-390.
- Johnson, J. G., Harris, E. S., Spitzer, R. L., e Williams, J. B. W. (2002). The Patient Health Questionnaire for Adolescents: Validation of an instrument for the assessment of mental disorders among adolescent primary care patients. *Journal of Adolescent Health*, 30, 196-204.
- Kessler, R. C., Avenevoli, S., e Ries Merikangas, K. (2001). Mood disorders in children and adolescents: an epidemiologic perspective. *Biological psychiatry*, 49, 1002-1014.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., e Williams, J. B. (2001). The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of general internal medicine*, 16(9), 606-613.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., e Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9, 111-131.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., e Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Building hope for the future?: A program to foster strengths in middle school students. *Journal of Happiness Studies*, 12, 139-152.
- Nicolucci, A., Giorgino, R., Cucinotta, D., Zoppini, G., Muggeo, M., Squatrito, S., Corsi, A., Lostia, S., Pappalardo, L., Benaduce, E., Girelli, A., Galeone, F., Maldonato, A., Perriello, G., Pata, P., Marra, G., e Coronel, G. A. (2004). Validation of the Italian version of the WHO-Well-Being Questionnaire (WHO-WBQ) and the WHO-Diabetes Treatment Satisfaction Questionnaire (WHO-DTSQ). *Diabetes, nutrition & metabolism*, 17(4), 235-243.
- Owens, R. L., e Waters, L. (2020). What does positive psychology tell us about early intervention and prevention with children and adolescents? A review of positive psychological interventions with young people. *The Journal of Positive Psychology*, 15(5), 588-597.
- Patel, V., Flisher, A. J., Hetrick, S., e McGorry, P. (2007). Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet* (London, England), 369, 1302-1313.
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A. M., Maltby, J., Eades, J. F., e Linley, P. A. (2011). Strengths Gym: The impact of a character strengths-based intervention on the life satisfaction and wellbeing of adolescents. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 377-388.
- Rusk, R. D., Vella-Brodrick, D. A., e Waters, L. (2017). A complex dynamic systems approach to lasting positive change: The Synergistic Change Model. *The Journal of Positive Psychology*, 13, 406-418.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., e Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167-177.
- Seligman, M. E., e Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., e Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American psychologist*, 60, 410-421.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., e Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35, 293-311.
- Steinberg L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9, 69-74.
- Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., e Alsinet, C. (2020). Effects of School-based Multicomponent Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of youth and adolescence*, 49(10), 1943-1960.
- United Nations Children's Fund, The State of the World's Children 2021: *On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*, UNICEF, New York, October 2021.
- Wagnild, G. M. (2009). *The Resilience Scale user's guide for the US English version of the Resilience Scale and the 14-item Resilience Scale (RS-14)*. The Resilience Center.
- Wood, A. M., Froh, J. J., e Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30, 890-905.
- World Health Organization. (1998). *Wellbeing measures in primary health care/the DepCare Project: report on a WHO meeting: Stockholm, Sweden, 12-13 February 1998* (No. WHO/EURO: 1998-4234-43993-62027). World Health Organization. Regional Office for Europe.