



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di
Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione**

**Corso di laurea Magistrale in
Psicologia di comunità, della promozione del benessere
e del cambiamento sociale**

Tesi di laurea Magistrale

**Flow, spiritualità, orientamento alla felicità
e soddisfazione per la vita in adolescenza**

**Flow, spirituality, orientation to happiness
and life satisfaction in adolescence**

Relatrice

Prof.ssa Michela Lenzi

Laureando: Giuseppe Pappalardo

Matricola: 1228014

Anno Accademico 2022/2023

Indice

Abstract	2
Introduzione	3
PARTE PRIMA Prospettive teoriche di riferimento	4
CAPITOLO I La felicità	4
1.1 Storia della psicologia positiva	4
1.2 Teorie sulla felicità.....	6
1.3 Orientamenti alla felicità.....	11
1.4 La felicità negli adolescenti	12
CAPITOLO II Fattori che promuovono la felicità	16
2.1 Panoramica.....	16
2.2 Flow.....	23
2.3 Spiritualità.....	27
PARTE SECONDA Flow, spiritualità, orientamenti alla felicità e soddisfazione per la vita: Una ricerca	32
1.1 Obiettivi di ricerca	32
1.2 Metodologia	32
1.2.1 Campione	32
1.2.2 Strumenti di misura e procedure	33
1.2.3 Analisi dei dati	35
1.3 Risultati	35
1.3.1 Statistiche descrittive	35
1.3.2 Correlazioni.....	38
1.3.3 Modelli di mediazione	40
Discussione e Conclusioni	46
Bibliografia	50

Abstract

Felicità, flow, spiritualità e soddisfazione per la vita sono alcuni dei costrutti affrontati all'interno della psicologia positiva. In questo elaborato si indagano le relazioni tra queste variabili in un campione di 120 adolescenti. La felicità è stata analizzata nei termini di orientamento alla felicità attraverso tre fattori pleasure, engagement e meaning e un fattore complessivo che contiene le tre dimensioni. Il campione mostra relazioni positive tra life satisfaction e le quattro scale dell'orientamento alla felicità, la spiritualità e, debolmente col flow. La spiritualità correla positivamente con le dimensioni dell'orientamento alla felicità, ma non col flow. Quest'ultimo correla positivamente con i fattori specifici e il fattore generale dell'orientamento alla felicità. È stato evidenziato un modello di mediazione in cui il flow (solo indirettamente) e la spiritualità predicono positivamente la life satisfaction attraverso la mediazione del fattore generale di orientamento alla felicità.

Happiness, flow, spirituality and life satisfaction are some of the constructs inside the positive psychology. This paper investigates the relationships among these variables in a sample of 120 adolescents. Happiness was analyzed in terms of orientation to happiness through three factors pleasure, engagement and meaning and an overall factor containing the three dimensions. The sample shows positive relationships between life satisfaction and the four orientation to happiness scales, spirituality and, weakly with flow. Spirituality positively correlates with the orientation to happiness dimensions, but not with flow. Flow is positively linked with the specific factors and the general factor of the orientation to happiness. A mediation model was highlighted in which flow (only indirectly) and spirituality positively predict life satisfaction through mediation of the general orientation to happiness factor.

Introduzione

L'elaborato, attraverso la cornice teorica di riferimento della psicologia positiva, mira ad indagare le relazioni tra orientamenti alla felicità, *flow*, spiritualità e soddisfazione per la vita negli adolescenti.

Nella prima parte del testo sono presentati i modelli teorici e i risultati dei principali studi presenti in letteratura, mentre nella seconda parte è riportata una ricerca empirica.

La prima parte è composta da due capitoli. Nel primo, partendo da alcuni elementi della storia della psicologia positiva, vengono presentate alcune delle teorie sullo studio della felicità. Successivamente è mostrata la definizione degli orientamenti alla felicità, la relazione presente in letteratura tra questi e la soddisfazione per la vita e alcuni studi specifici sulla popolazione di riferimento costituita da adolescenti. Nel secondo capitolo è presentata una panoramica dei principali studi sui fattori che incidono sulla felicità sia in età adulta che in adolescenza. Di seguito sono approfondite alcune definizioni e teorie relative al *flow* e alla spiritualità e le relazioni di questi costrutti con la felicità in campioni di adulti e adolescenti.

Nella seconda parte dell'elaborato è descritta una ricerca empirica. Indagare le relazioni tra *flow*, spiritualità, orientamenti alla felicità e soddisfazione per la vita in un campione di adolescenti è l'obiettivo dello studio. Vengono presentati gli strumenti, le procedure di somministrazione del questionario e la descrizione del campione. Sono descritti inoltre i risultati della ricerca. Infine, sono riportate le conclusioni dello studio, i limiti e le prospettive per future ricerche.

PARTE PRIMA

Prospettive teoriche di riferimento

CAPITOLO I

La felicità

1.1 Storia della psicologia positiva

Prima della Seconda guerra mondiale la psicologia aveva tre distinti obiettivi: curare le malattie mentali, rendere le vite delle persone più produttive e appaganti e identificare e coltivare talenti (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Psicologi come Jung, Maslow e Rogers in passato hanno infatti evidenziato aspetti positivi dell'esistenza umana. Dalla Seconda guerra mondiale, come fanno notare Seligman e Csikszentmihalyi (2000), il focus principale della psicologia si era concentrato nella guarigione di patologie.

Dai primi anni del ventunesimo secolo i due studiosi si sono fatti portavoce di un nuovo movimento, la psicologia positiva, che cambia la prospettiva attraverso cui vengono osservati i processi psicologici (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000): dalla disciplina il cui obiettivo è quello di studiare, comprendere e guarire i processi psicologici negativi, si è evidenziata dunque la necessità di un cambiamento che porti ad approfondire gli aspetti positivi dell'esistenza (Sheldon & King, 2001). Gli autori pensavano che la psicologia dovesse avere un ruolo importante nella comprensione delle modalità e dei luoghi in cui gli esseri umani “fioriscono” (*flourish*) partendo dalla famiglia, passando per gli ambienti di lavoro e per la società in generale.

Negli ultimi vent'anni sono stati fatti innumerevoli passi avanti rispetto ai temi della psicologia positiva. Ad oggi sono presenti numerosi manuali e pubblicazioni scientifiche, sono stati formati centri di ricerca, corsi di laurea e programmi di insegnamento, sono nate riviste specializzate come *The Journal of Positive Psychology* e associazioni come la *International Positive Psychology Association*, l'*European Network on Positive Psychology*, e la *Società Italiana di Psicologia Positiva*.

L'assunto che sta alla base della psicologia positiva sta nel riconoscere che l'assenza di disagio nella vita delle persone non significa che esse vivano in una condizione di benessere. L'obiettivo dell'approccio non è quindi quello cambiare una condizione di malessere in una di benessere, ma contribuire al funzionamento umano ottimale, a livello sia individuale che sociale, integrando prospettive teoriche ed empiriche già presenti in altri ambiti di studi.

Per far questo la psicologia positiva agisce su tre pilastri: lo studio delle emozioni positive, lo studio delle caratteristiche personali positive e (virtù personali e punti di forza), lo studio delle istituzioni positive (democrazia, famiglie forti e libera inchiesta pubblica; Seligman, 2002).

Il lavoro svolto dalla psicologia positiva mira, dunque, a potenziare le risorse dell'individuo. L'approccio utilizzato non si focalizza sui punti di debolezza (modello *deficit-based*), ma mira allo sviluppo della persona, attraverso la ricerca e il potenziamento dei punti di forza. Attraverso questo orientamento, definito *strengths-based* è possibile promuovere il benessere della persona (Laudadio & Mancuso, 2015). Secondo questo approccio, chiunque può affrontare gli ostacoli della vita attraverso l'utilizzo di risorse che probabilmente non sono state ancora identificate e sfruttate

appieno. Al centro non ci sono più le categorie a cui potrebbero appartenere i disturbi o le problematiche della persona, ma la capacità dell'individuo di autodeterminarsi.

1.2 Teorie sulla felicità

Uno dei filoni più importanti di ricerca della psicologia positiva contiene gli studi sulla felicità. In questo paragrafo sarà tracciata una breve panoramica delle teorie sulla felicità e ne verranno approfondite alcune componenti.

Già negli scritti di alcuni filosofi dell'Antica Grecia è presente una distinzione della felicità in due componenti:

- Aristippo (circa 435-356 a.C.) pensava che lo scopo della vita fosse quello di elevare al massimo l'esperienza del piacere e di minimizzare o eliminare il dolore. Questo tipo di felicità viene definito **edonismo** ed è caratterizzato dal piacere nel momento presente.
- Aristotele (384-322 a.C.) credeva che per raggiungere la felicità si dovessero compiere azioni che diano significato e scopo alla vita. L'**eudemonismo** pone al centro dell'esperienza della felicità la realizzazione del potenziale dell'individuo e il suo sentirsi parte di una realtà più grande (Grenville-Cleave, 2021).

Questi filoni filosofici hanno influenzato le teorie e gli studi sulla felicità in psicologia. Alcuni studiosi si sono concentrati maggiormente sugli aspetti edonici, altri su quelli eudemonici.

Per la teoria del benessere soggettivo (Diener et al., 2003) la felicità è insita nelle valutazioni che un individuo fa della propria vita e nell'effetto di queste a livello emotivo, cognitivo e di stato d'animo sulla soddisfazione per la vita. Queste valutazioni dipendono da fattori interni all'individuo, dalle circostanze della vita, nonché da variabili culturali e fluttuano nel tempo. La felicità è l'esito del bilancio sulla propria vita: se prevalgono le esperienze piacevoli, si è felici, se predominano quelle spiacevoli si è infelici.

Un filone di teorie sulla felicità di tipo edonico definisce la stessa come stato psicologico transitorio. Brickman e Campbell (1971) reputano che la felicità sia un'esperienza transitoria di piacere. In assenza di stimoli il tono affettivo sarebbe neutro ed eventi emotivamente salienti determinano oscillazioni temporanee di questo tono. Nell'adattamento edonico avvengono dei processi simili a quelli che avvengono nell'adattamento sensoriale tali per cui ci si adegua rapidamente agli stati d'animo generati da avvenimenti positivi o negativi, e quindi ci si abitua alle emozioni legate al susseguirsi di tali eventi. Questo meccanismo è utile a livello evolutivo perché permette di adattarsi e affrontare gli eventi difficili, piuttosto di esserne fagocitati, ma può rivelarsi anche deleterio perché tende a ridimensionare o addirittura spegnere stati d'animo positivi.

La teoria viene successivamente rivista da Diener e Lucas che originano la teoria dell'*hedonic treadmill* (Diener et al., 2006). Principalmente criticano l'idea della prevalenza di una neutralità affettiva e reputano che siano presenti differenze individuali anche nel tono affettivo di base. I *set point* individuati dagli autori dipendono dalla personalità, possono avere più componenti, cambiano in alcune condizioni. Gli eventi

emotivamente salienti sono in grado di mutare i livelli di felicità anche per periodi lunghi, diversamente da quanto ipotizzato da Brickman.

Nel filone delle teorie eudemonistiche Waterman (1990) fa coincidere la felicità con l'espressività personale. In particolare, lo studioso pensa che vivere in armonia con il vero sé permette di sperimentare uno stato cognitivo chiamato eudemonia. Questo stato comprende elementi da diverse teorie come il senso di identità personale, l'autorealizzazione, il locus of control interno e il ragionamento morale basato su principi. In uno studio Waterman riscontra una forte associazione positiva tra espressività personale e godimento edonico, ma sembra che le due tipologie di felicità siano distinte (Waterman, 1993).

Un'altra teoria che rientra nel filone dei modelli eudemonistici è quella di Ryan et al. (2008). Per gli autori la felicità consiste in uno stile di vita virtuoso che consente all'individuo di realizzare le proprie potenzialità e i propri scopi. La vita eudemonica è caratterizzata da alcuni concetti motivazionali:

- perseguimento di obiettivi e valori intrinseci per sé stessi;
- comportamenti esperiti in modo autonomo, volitivo, o consensuale;
- consapevolezza e azione guidata dal senso di consapevolezza;
- comportamenti che soddisfano i bisogni psicologici fondamentali di competenza, relazione e autonomia.

L'eudemonia non è qui concepita come un risultato psicologico, bensì come un modo di vivere che si concentra su ciò che è intrinsecamente utile per gli individui.

Negli ultimi anni sono stati presentati modelli via via sempre più complessi che inglobano sia le dimensioni edoniche che quelle eudemoniche.

Nel modello di Veenhoven (2016) la felicità è definita come un contenitore di diversi costrutti, ed è concepita come sinonimo di benessere o di qualità della vita.

Per identificare gli aspetti della qualità della vita elabora una matrice in cui l'asse verticale contiene opportunità e risultati della vita e quello orizzontale le qualità esterne e interiori della vita (Tabella 1): la *vivibilità dell'ambiente* è una pre-condizione della felicità, la *capacità di vivere della persona* non coincide semplicemente con la salute fisica, ma ingloba anche la resilienza e l'energia con cui si affronta la vita, l'*utilità della vita* corrisponde alla dimensione di significato profondo attribuito alla stessa. La soddisfazione per la vita rappresenta il benessere soggettivo, la vera felicità nel modello di Veenhoven.

	Qualità esterne	Qualità interiori
<i>Opportunità della vita</i>	Vivibilità dell'ambiente	Capacità di vivere della persona
<i>Risultati della vita</i>	Utilità della vita	Soddisfazione per la vita

Tabella 1 – Quattro qualità della vita. Traduzione della tabella 19.1 di Veenhoven, (2016)

Questa felicità può essere declinata a sua volta in base ad altri due assi dicotomici che generano una matrice:

- le esperienze che sono *parte della vita* contro *vita intera*;
- il *piacere passeggero* contro la *soddisfazione duratura*.

I *piaceri* allora corrispondono al godimento fugace di alcuni aspetti della vita che può essere di natura sensoriale, o mentale; le *soddisfazioni parziali per i domini della vita* contemplano alcuni aspetti duraturi della vita che contribuiscono alla felicità, ma che non la completano, come la soddisfazione per il matrimonio, o per il lavoro;

l'*esperienza di picco* combina l'esperienza passeggera e la valutazione della vita nel suo insieme, in quanto viene percepita in uno specifico momento, ma si riferisce all'intera vita, si verifica tipicamente in quelle esperienze che comportano sentimenti di breve durata ma abbastanza intensi e relativi alla totalità dell'esperienza della vita, come le estasi mistiche, o le illuminazioni; infine la *soddisfazione per la vita* combina le dimensioni della soddisfazione duratura e della totalità della vita e corrisponde al grado in cui una persona considera positivamente la qualità complessiva della propria vita (Tabella 2).

	Soddisfazione passeggera	Soddisfazione duratura
<i>Aspetti della vita</i>	Piaceri	Soddisfazione per domini
<i>Vita intera</i>	Esperienze di picco	Soddisfazione per la vita

Tabella 2 – Quattro tipi di soddisfazione. Traduzione della tabella 19.2 di Veenhoven, (2016).

Un modello recente che tenta di tenere insieme la dimensione edonica con quella eudemonica è il PERMA. Seligman (2011) identifica cinque elementi che caratterizzano la persona felice:

- *Positive emotions* (emozioni positive) – si riferiscono alla gioia, al piacere, al calore, a tutto ciò che di positivo si può provare;
- *Engagement* (coinvolgimento) – coincide con la scelta di attività capaci di portare l'individuo in uno stato di massima concentrazione e assorbimento dentro un'esperienza ottimale;
- *Relationship* (relazioni) – le persone vicine rappresentano una risorsa importante e le emozioni umane positive sono orientate alla relazione;

- *Meaning* (significato) – esplicita il desiderio di sentirsi parte di qualcosa di più grande della sola individualità, riguarda la ricerca del senso della vita;
- *Accomplishment* (realizzazione) – la riuscita è uno degli scopi principali della vita degli individui.

Questa teoria segna il passaggio da ricerche specifiche sul tema della felicità a contributi legati alla visione di benessere come costrutto multidimensionale. In quest’ottica diventa importante il concetto di *flourishing* coniato da Seligman (2011): una persona vive in uno stato di benessere quando è “fiorente”, quando si sviluppa al meglio, quando raggiunge la massima espressione del sé.

Gli strumenti più utilizzati per misurare la felicità sono quelli self-report perché a differenza di altri costrutti psicologici, per quanto riguarda la felicità è difficile valutarla attraverso l’osservazione da parte di terzi, ma solo la persona interessata può avere la piena conoscenza del proprio stato di felicità.

1.3 Orientamenti alla felicità

In letteratura sono presenti diversi modi di concepire la felicità. Essa viene spesso sovrapposta ad altri costrutti, come la soddisfazione per la vita o il benessere soggettivo (Xu et al., 2021; Bowling et al., 2010; Ngamaba et al., 2018).

È stato dunque deciso di trattare la felicità, in questo elaborato, nella definizione di orientamenti alla felicità, cioè nei modi attraverso cui un individuo ricerca la felicità. Si può essere felici attraverso la ricerca del piacere, attraverso la ricerca di significato o ancora, attraverso l’impegno che si mette nel raggiungimento di obiettivi (Peterson et al., 2005, 2007). Questi orientamenti definiscono tre fattori, *pleasure*, che si sovrappone

alla componente edonica della felicità, *meaning*, che corrisponde a quella eudemonica ed *engagement*, una componente riferita al vivere attività tanto assorbenti da perdere il contatto con ciò che succede attorno e che è per alcuni versi sovrapponibile all'esperienza di *flow* (si veda capitolo 2).

Gli studi che analizzano l'orientamento alla felicità così concepito analizzano anche il rapporto di questi orientamenti con la complessiva soddisfazione per la vita (Lee et al., 2015; Park et al., 2009; Peterson et al., 2005). In uno studio di Peterson si evidenzia che i tre orientamenti predicono insieme la soddisfazione per la vita e che gli individui che hanno presentato punteggi bassi nei 3 fattori hanno anche riportato una bassa soddisfazione per la vita (Peterson et al., 2005). Una vita piena, composta contemporaneamente dalla ricerca di piacere, di senso e di impegno nelle attività svolte genera dunque una buona soddisfazione per la vita; una vita vuota, senza investimenti in nessuna delle tre dimensioni non genera questa soddisfazione.

Un altro studio di Park (2009) conferma che i tre diversi orientamenti alla felicità sono associati alla soddisfazione per la vita in partecipanti provenienti da diverse nazioni, anche se gli orientamenti ad *engagement* e a *meaning* sono risultati maggiormente associati alla soddisfazione per la vita rispetto all'orientamento a *pleasure*.

1.4 La felicità negli adolescenti

Esistono pochi studi che hanno analizzato la relazione tra i diversi orientamenti alla felicità e il benessere negli adolescenti.

In uno studio di Gentzler et al. (2021) si analizzano le motivazioni edoniche ed eudemoniche in tre campioni di bambini e adolescenti. Per motivazioni edoniche si intendono quelle propensioni personali degli individui verso l'obiettivo di stare bene, di provare ad esempio rilassamento e piacere, mentre le motivazioni eudemoniche hanno a che fare con lo sforzo di vivere la vita seguendo uno scopo più grande di sé stessi e utilizzando al massimo le proprie abilità. Gli autori hanno valutato l'associazione tra le due dimensioni e lo stato di benessere dei partecipanti (con scale sui sintomi depressivi e sulla soddisfazione per la vita), le loro competenze interpersonali (come la cooperazione, l'impegno sociale e l'empatia) e intrapersonali (considerando l'autostima, l'autoregolazione, il ritardo per la gratificazione).

I risultati mostrano che le motivazioni edoniche erano associate a risultati sia positivi che negativi, mentre quelle eudemoniche erano collegate a risultati socio-emotivi positivi.

In relazione all'età gli autori rilevano una certa progressione evolutiva nel modo in cui gli adolescenti sono motivati sia a livello edonico che a livello eudemonico. Il campione composto da preadolescenti, infatti aveva livelli di motivazioni edoniche più alti rispetto al campione di ragazzi dai 14 ai 18 anni. In qualche modo i bambini potrebbero dare più priorità ad esperienze emotivamente piacevoli rispetto ai più grandi. Per quanto riguarda le motivazioni eudemoniche all'interno del secondo campione si riscontravano livelli delle stesse più alti nei ragazzi più grandi, rispetto ai più piccoli.

Nei bambini più piccoli le motivazioni edoniche correlavano con minori sintomi depressivi. Nei ragazzi più grandi le stesse erano legate ad una maggiore vicinanza ed amicizia e ad eventi interpersonali positivi. Dall'altro lato, però sono stati riscontrati

anche risultati negativi perché i ragazzi con alta motivazione edonica e bassa motivazione eudemonica erano anche quelli con minore soddisfazione per la vita, minore autocontrollo, e minore empatia.

Al contrario, le motivazioni eudemoniche hanno predetto solo attributi positivi, infatti i ragazzi con livelli più alti delle stesse avevano anche livelli più alti di soddisfazione per la vita e più bassi sintomi depressivi, maggiore autostima, responsabilità, autoregolazione, ritardo nella gratificazione ed eventi positivi legati al raggiungimento di obiettivi e più alte qualità interpersonali positive come un maggiore impegno sociale, empatia, vicinanza amicale ed eventi interpersonali più frequenti.

Un altro studio longitudinale su adolescenti ha indagato sia le motivazioni edoniche ed eudemoniche, che le loro relazioni col benessere edonico ed eudemonico (Li et al., 2022). I risultati indicano che le due tipologie di motivazioni hanno relazioni diverse col benessere: i motivi eudemonici sono in grado di prevedere il benessere edonico ed eudemonico. Le motivazioni edoniche non sono risultate associate a nessun tipo di benessere. L'analisi longitudinale mostra che il benessere eudemonico alla prima somministrazione prevede le motivazioni eudemoniche e il benessere edonico della follow up (otto mesi dopo). Il benessere eudemonico, inoltre, è più stabile nel tempo rispetto a quello edonico.

Anche in uno studio di Giuntoli vengono utilizzate le motivazioni edoniche ed eudemoniche (Giuntoli et al., 2021). Quelle edoniche risultano associate positivamente alle esperienze positive e negativamente a depressione, ansia e stress. Quelle eudemoniche correlano positivamente con le strategie di coping adattive, come il coping attivo, la pianificazione e la soppressione delle attività concorrenti.

Solo uno studio su un campione di adolescenti cinesi ha indagato la relazione tra gli orientamenti alla felicità descritti nel paragrafo precedente e il benessere soggettivo, escludendo, tra l'altro la dimensione dell'*engagement* (Yang et al., 2017). Nella ricerca, entrambi gli orientamenti alla felicità hanno predetto il benessere soggettivo degli adolescenti, ma la dimensione *meaning* ha dato un contributo più forte rispetto a *pleasure*. Gli studenti che hanno ottenuto punteggi più alti in entrambe le dimensioni hanno goduto del benessere soggettivo più alto mentre gli adolescenti con punteggi bassi nelle stesse hanno riportato il benessere più basso.

In definitiva, il perseguimento congiunto sia del piacere che degli aspetti eudemonici della vita può produrre gradi di benessere più elevati rispetto a perseguirne solo uno dei due. Questa evidenza è legata al fatto che piacere edonico ed eudemonia mirano a soddisfare diversi bisogni esistenziali, per cui il benessere complessivo può essere raggiunto quando le due sfaccettature della felicità sono soddisfatte in maniera equilibrata (Giuntoli et al., 2021).

CAPITOLO II

Fattori che promuovono la felicità

2.1 Panoramica

I fattori che contribuiscono alla felicità hanno varia natura: alcuni sono legati alla genetica, altri alla cultura, contribuiscono le caratteristiche socio-demografiche, la salute fisica e alcuni fattori psicologici (Laudadio & Mancuso, 2015). Di seguito verrà fornita una panoramica degli studi sui fattori che contribuiscono alla felicità sia in età adulta, che in adolescenza, evidenziando diverse categorie di fattori, come quelli anagrafici e personali, cognitivi, emotivi e di personalità, sociali, e contestuali e dedicando infine particolare attenzione al ruolo dell'esperienza di flow e della spiritualità.

Analizzeremo inizialmente i fattori individuali. In un'indagine che ha preso in considerazione vari fattori associati al benessere, è emerso che sono presenti livelli alti di felicità nella giovinezza, che decrescono fino ai 40 anni per poi risalire oltre i 50 (Mandrone & Radicchia, 2012). Le persone sposate ottengono una felicità maggiore rispetto a quelle separate o singole, le persone con figli hanno felicità più alta rispetto a quelle che non li hanno e, infine, quelli che non hanno problemi di salute hanno felicità maggiore rispetto a quelli che li hanno.

L'attività fisica è uno dei fattori personali che contribuisce ad aumentare i livelli di felicità. Una review del 2019 indaga la relazione tra le due variabili attraverso il confronto tra 23 studi: questa è positiva sia in popolazioni generiche che in campioni contenenti persone sopravvissute al cancro, o anziane. Sia attività legata ad esercizi aerobici, che quella relativa ad esercizi di equilibrio e stretching migliorano il livello di

felicità degli individui. Influiscono nella relazione la frequenza e il volume dell'attività fisica. Negli studi presi in considerazione piccole quantità di attività fisica producono benefici (anche 10 minuti a settimana) (Zhang & Chen, 2019). In uno studio successivo di Zhang si riscontra una forte relazione tra intensità dell'attività fisica e felicità (Zhang et al., 2022). In particolare, nel campione di studenti universitari coinvolti, quelli che facevano attività fisica ad intensità vigorosa erano anche quelli con maggiore soddisfazione per la vita, mentre quelli che facevano attività sia moderata che vigorosa avevano maggiore felicità e affetti positivi e minori affetti negativi. Gli autori pensano che lo svolgimento di attività fisica ad alta intensità sia legato alla felicità attraverso l'autoefficacia: chi svolge un'attività fisica più intensa potrebbe riportare livelli più alti di felicità proprio perché si sente in grado di sostenere un'attività più difficile.

La relazione positiva tra attività fisica e felicità è stata studiata anche negli adolescenti. Ad esempio, dallo studio di Woudenberg (2020) si evince che quando gli adolescenti sono più attivi fisicamente, si sentono più felici e quando si sentono felici, diventano anche più attivi fisicamente nell'ora successiva, valutando dunque effetti positivi a breve termine dell'attività fisica.

Un'altra categoria di fattori che influenzano la felicità può essere legata a variabili psicologiche in particolare a livello cognitivo, emotivo e di personalità

Per i fattori cognitivi, ad esempio, uno studio longitudinale su un campione iniziale di più di 17000 persone nate in Gran Bretagna in una specifica settimana del 1958 indaga la relazione tra più variabili, tra cui quella tra intelligenza generale infantile e variabilità della felicità nel corso della vita (Kanazawa, 2014). Questi soggetti sono stati intervistati più volte dal 1969 al 2009 (anche se, in quell'anno, il campione si era ridotto a 9790 persone). Dai risultati di questo studio si evince che l'intelligenza

generale infantile è il più forte predittore della variabilità della felicità nel corso della vita: i bambini più intelligenti tendevano a crescere con un benessere soggettivo più stabile nell'età adulta. Questa relazione non dipendeva da altre variabili, come l'istruzione, il reddito, lo stato civile per cui non è stato possibile individuare i meccanismi che collegassero l'intelligenza generale alla felicità.

Non sono stati individuati studi che colleghino felicità e intelligenza negli adolescenti.

Per i fattori emotivi e di personalità la felicità viene collegata all'autostima, all'autoefficacia, all'intelligenza emotiva e ai punti di forza del carattere.

Nello specifico, in uno studio su giovani di età compresa tra i 19 e i 29 anni sono state indagate le correlazioni tra la felicità e variabili legate all'autostima, e all'autoefficacia sociale (Backman-Nord et al., 2022). I risultati di questo studio indicano che, dividendo il campione in due gruppi rispetto alla felicità, le persone con livello maggiore di felicità avevano anche punteggi più alti nell'autostima e nell'autoefficacia sociale. La capacità di relazionarsi bene potrebbe stimolare le persone ad investire in relazioni positive con gli altri che aumentano la percezione di felicità.

Uno studio in un campione di adulti sulla relazione tra intelligenza emotiva e felicità mostra che le due variabili correlano positivamente (Blasco-Belled et al., 2020). Andando più a fondo e considerando più nel dettaglio l'intelligenza emotiva, si nota che se si presta tanta attenzione alle proprie emozioni vi è un decremento di felicità e soddisfazione per la vita, mentre la capacità di riparazione dell'umore è un forte predittore positivo di felicità e soddisfazione per la vita. L'attenzione alle emozioni e la

riparazione dell'umore potrebbero influenzare le valutazioni cognitive e affettive della vita.

Per quanto riguarda gli studi sugli adolescenti, un articolo di Caprara evidenzia la relazione tra autoefficacia affettiva, interpersonale-sociale e felicità (Caprara et al., 2006). Questa relazione potrebbe essere spiegata dal fatto che sentirsi efficaci nella gestione delle emozioni positive e negative e nelle relazioni possa influenzare le aspettative sul futuro e la soddisfazione per la vita negli adolescenti e a sperimentare dunque più emozioni positive.

Anche rispetto all'intelligenza emotiva, negli adolescenti, sono state trovate relazioni positive col benessere (Costa et al., 2021). Le abilità emotive possono contribuire a sentimenti di realizzazione, alla percezione di padronanza e di accettazione di sé positiva e contribuire dunque al benessere.

Uno studio del 2021 indaga la relazione tra la capacità di riconoscimento e di utilizzo dei propri punti di forza del carattere e la felicità in un campione di studenti tra i 10 e i 16 anni (Vuorinen et al., 2021). Questi punti di forza vengono definiti come tratti personali positivi che si manifestano attraverso sentimenti, pensieri e comportamenti autentici e da cui dipendono la soddisfazione di alcuni bisogni umani come il sentirsi competenti, autonomi e capaci di relazionarsi con gli altri. La capacità dell'utilizzo dei punti di forza del carattere correla positivamente con la felicità generale. Utilizzando un modello di mediazione, attraverso l'impegno scolastico e la felicità legata alla scuola, l'uso dei punti di forza predice, la felicità generale.

Tra i fattori che influenzano i livelli di felicità sono presenti anche quelli di carattere sociale.

Anche la gentilezza è un predittore della felicità. Uno studio del 2019 prevedeva di compiere atti di gentilezza per 7 giorni (Rowland & Curry, 2019). Indipendentemente dal fatto che con la persona verso cui si compiono le azioni gentili si abbia un legame forte o debole e addirittura anche solo osservando atti di gentilezza si ottiene un aumento del livello di felicità. Questa relazione è presente anche quando le azioni gentili sono state compiute nei confronti di sé stessi. È interessante notare che il numero totale di azioni di gentilezza compiute o osservate correla positivamente con i livelli di felicità.

Una review di Chen del 2023 fa sintesi rispetto a 14 studi in merito alla relazione tra la felicità e il *prosocial spending* (Chen, 2023). In tutti gli studi analizzati l'atto di spendersi per gli altri correla positivamente con la felicità individuale indipendentemente dalla cultura, dai fattori demografici e dalla fonte di reddito dei partecipanti. Sono presenti mediatori e moderatori di tipo intra-individuale e inter-individuale: l'autotrascendenza, insieme alla soddisfazione dei bisogni psicologici di autonomia, competenza e relazione da un lato e le connessioni sociali (come la conoscenza dell'ente o della causa di beneficenza), i legami sociali e il miglioramento delle relazioni interpersonali dall'altro, mediano positivamente la relazione tra *prosocial spending* e felicità. Impegnarsi in atti di generosità e gentilezza può avere benefici a lungo termine per il proprio benessere soggettivo e questo effetto persiste anche quando chi dona non interagisce con chi riceve. L'atto di donare in sé può essere intrinsecamente gratificante e soddisfacente.

Le relazioni tra queste variabili sociali e il benessere sono state analizzate anche negli adolescenti. In particolare, uno studio del 2019 chiedeva a degli adolescenti di compiere azioni gentili per una settimana e di rispondere successivamente a delle

domande rispetto alla felicità e al benessere (Binfeta & Whitehead, 2019). Ad una prima analisi non c'erano differenze significative sul benessere tra gli studenti a cui erano state assegnate le azioni gentili e il gruppo di controllo. Un'analisi approfondita ha dimostrato che i partecipanti che hanno portato a termine il maggior numero di azioni gentili assegnate sembrano trarre i maggiori benefici in termini di benessere.

Proseguendo in questa panoramica generale sono stati presi in considerazione anche i fattori contestuali che influiscono sulla felicità. Dal testo già citato di Laudadio (Laudadio & Mancuso, 2015) si evince che avere una condizione lavorativa stabile, abitare in città piccole e in un contesto in cui sono presenti e funzionanti servizi alla persona influisce sui livelli di felicità.

Negli adulti la soddisfazione lavorativa sembra essere un predittore contestuale della felicità. Nello studio di Bowling la variabile è positivamente correlata al SWB (Bowling et al., 2010). Questa relazione è più forte di quella dei singoli vari aspetti della soddisfazione lavorativa. Gli autori inoltre affermano che la direzione causale della relazione potrebbe essere inversa: la SWB potrebbe avere effetti più forti sulla soddisfazione lavorativa.

Uno studio del 2018 ha messo a confronto più ricerche sulla relazione tra disuguaglianza di reddito e benessere in diversi Paesi (Ngamaba et al., 2018). I risultati di questa review mostrano che non c'è relazione in generale tra SWB e disuguaglianza di reddito. Se si prende in considerazione lo sviluppo economico del Paese come variabile moderatrice della relazione tra SWB e disuguaglianza di reddito, la correlazione diventa significativa: in particolare, nei paesi più sviluppati esiste una relazione negativa tra disuguaglianza di reddito e SWB, nei paesi in via di sviluppo, invece, questa relazione è positiva. Questa relazione potrebbe essere spiegata ad

esempio, dal fatto che i Paesi in via di sviluppo potrebbero percepire la disuguaglianza di reddito come un'opportunità economica o un incentivo al lavoro, quindi come fattore determinante del loro benessere mentre nei Paesi sviluppati questa potrebbe essere vista come un ostacolo al benessere.

Alcuni dei fattori contestuali che incidono sulla felicità in adolescenza si riferiscono alle relazioni familiari e a quelle amicali.

In una review del 2022 sono state indagate le relazioni tra il funzionamento familiare e la felicità degli adolescenti (Izzo et al., 2022). La coesione familiare influisce positivamente sul benessere degli adolescenti; la comunicazione positiva tra adolescenti e genitori e la possibilità di esprimersi liberamente a casa influiscono positivamente sulla felicità probabilmente perché vi è la possibilità per adolescenti di condividere punti di vista e sentimenti e quindi di avvertire sostegno e vicinanza. Anche la percezione da parte degli adolescenti di un positivo funzionamento familiare influisce sul benessere perché la famiglia, primo contesto in cui si sviluppano le relazioni affettive, funge da sostegno emotivo generando sicurezza, connessione emotiva e fiducia.

Nello studio di Raboteg-Saric, la qualità delle relazioni di amicizia e il numero di amici hanno effetti positivi sul benessere degli adolescenti, sulla felicità e, in particolare, sulla soddisfazione per la vita (Raboteg-Saric & Sakic, 2014). È interessante notare che queste fungono da fattore protettivo nel caso in cui le relazioni familiari siano problematiche.

2.2 Flow

Una delle variabili che in letteratura è associata alla felicità e al benessere è l'esperienza di flow (Barthelmäs & Keller, 2021)..

Gli studi sul flusso nascono dall'interrogativo sul perché le persone svolgono attività lunghe, difficili e talvolta pericolose da cui spesso non ricevono alcuna ricompensa estrinseca. A questa domanda le persone intervistate da Csikszentmihalyi hanno risposto affermando che queste situazioni generano un'esperienza soggettiva molto simile, che piace così tanto da spingerle a fare di tutto per provarla di nuovo. L'esperienza di flusso (*flow*) è uno stato soggettivo che le persone vivono quando sono completamente coinvolte in un'attività così tanto da dimenticare il tempo, la fatica e tutto il resto, tranne l'attività stessa (Csikszentmihalyi et al., 2014). Nella teorizzazione di questo costrutto Csikszentmihalyi cerca di darne una connotazione di sviluppo nella specie umana legata alle motivazioni di controllo e alla padronanza di ciò che accade nell'ambiente e al piacere generato da queste motivazioni. Egli pensa che le cause di questo piacere siano inquadrabili attraverso queste possibili spiegazioni:

- evolutiva, nella misura in cui le azioni che elicitano il piacere sono importanti per raggiungere obiettivi e aumentare la possibilità di successo riproduttivo;
- nei termini di pulsione, la padronanza può nutrire gli scopi dell'Es e del Super-Io contemporaneamente;
- a livello di soddisfazione di bisogni psicologici innati o appresi, come quelli di competenza e di autonomia, il piacere che si prova durante un comportamento intrinsecamente motivato è in gran parte il risultato della soddisfazione di questi bisogni psicologici fondamentali.

- nella concezione di "resoconto fenomenologico". Attraverso questa lente si tenta di osservare attentamente ciò che le persone sperimentano quando sono coinvolte in attività in cui sono richieste ed esibite padronanza, controllo e comportamento autonomo (durante, dunque, la loro esperienza di flow), senza pregiudicare le ragioni per cui tali esperienze esistono.

Focalizzandoci sulla quarta motivazione, che si concentra sul vissuto di coscienza dell'individuo, si può comprendere meglio l'esperienza di flusso. Durante l'esperienza di flusso si ha un coinvolgimento intenso nell'attività che si sta svolgendo, l'attenzione è completamente investita nel compito da svolgere e la persona agisce al massimo delle sue capacità. Le tre caratteristiche che avvengono maggiormente durante il flusso sono:

- la fusione di azione e consapevolezza tale per cui le risorse attenzionali sono completamente indirizzate all'attività svolta e tutto il contenuto dei pensieri che di solito invade la consapevolezza resta al di fuori permettendo una concentrazione assoluta sull'esperienza;
- il senso di controllo o, più precisamente, una mancanza di ansia di perdere il controllo, tipica di molte situazioni della vita normale nelle quali predomina un'entropia psichica. Nell'esperienza di flusso questa viene ridotta, di conseguenza la situazione viene percepita come gradevole e gratificante;
- l'alterazione del senso del tempo, legata al fatto che tutte le energie psichiche sono indirizzate all'esperienza e non ai processi mentali che contribuiscono alla percezione della durata. Ci sono delle eccezioni in alcuni sport o lavori che richiedono una precisa conoscenza del tempo. In queste situazioni il tempo è come se fosse parte della sfida che la persona deve affrontare per ottenere buone prestazioni.

Qualsiasi attività della vita di tutti i giorni potrebbe generare flusso, a patto che soddisfi tre condizioni: l'azione deve avere obiettivi chiari che danno direzione al comportamento, deve esserci un perfetto equilibrio tra la sfida percepita e le abilità dell'individuo nel fronteggiarla, l'esecuzione dell'attività fornisce un feedback chiaro e immediato tale per cui non si hanno dubbi su come procedere per portare a compimento l'obiettivo.

Le caratteristiche sopra riportate e le condizioni del flow definiscono operativamente le 9 dimensioni fondanti l'esperienza del flow, così teorizzata da Csikszentmihalyi (1990):

- **Equilibrio tra sfida e capacità:** la situazione che elicit il flow è percepita come impegnativa e stimolante, e le risorse di chi la vive sono equilibrate e adeguate allo svolgimento della stessa.
- **Unione tra coscienza e azione:** ci si sente totalmente coinvolti nell'azione, gli automatismi appresi permettono alla persona di fornire una prestazione più fluida, senza la percezione di pensieri intrusivi né la percezione di sforzo.
- **Obiettivi chiari:** gli obiettivi dell'attività sono chiari, definiti e misurabili derivano da informazioni coerenti e non contraddittorie così da aumentare la motivazione e dare significato all'esperienza.
- **Feedback immediato e diretto:** durante l'attività si riceve un feedback puntuale e chiaro dalla situazione, in modo da poter monitorare costantemente lo svolgimento del compito.
- **Concentrazione sul compito:** l'attenzione è concentrata esclusivamente sul compito in corso e trascura completamente informazioni non inerenti.

- Senso di controllo: si ha la percezione di un controllo spontaneo e automatico su ciò che avviene durante l'esperienza.
- Perdita della consapevolezza di sé: si percepisce di essere parte del compito che si sta eseguendo. L'energia psicologica è completamente concentrata sull'azione così da sentirsi liberi di agire, incuranti del giudizio altrui ed efficaci rispetto all'attività.
- Trasformazione del tempo: la percezione del flusso del tempo viene alterata, in alcuni casi sembra più veloce, in altri il tempo è percepito come rallentato.
- Esperienza autotelica: questa dimensione riguarda la soddisfazione intrinseca che si prova nello svolgimento del compito, indipendentemente dai risultati attesi e dalle altre possibili motivazioni ad agire e che emerge dall'esecuzione stessa dell'attività, senza bisogno di una ricompensa esterna.

L'elemento chiave di un'esperienza ottimale è che essa è fine a sé stessa. Può essere intrapresa per altri motivi, ma l'attività diventa presto intrinsecamente gratificante.

In un lavoro di Barthelmäs e Keller sono raccolte delle considerazioni sulle conseguenze delle esperienze di flow nella vita degli esseri umani (Barthelmäs & Keller, 2021). Gli autori riferiscono che già Csikszentmihalyi affermava che la felicità dipende dalla capacità degli individui di vivere esperienze di flusso durante le azioni quotidiane. Queste situazioni concedono alle persone di ampliare le esperienze di sviluppo personale data la gratificazione provata nello svolgimento delle attività e alla successiva ricerca di esperienze che possano ricondurre a questa sensazione.

Negli studi analizzati dagli autori, le esperienze di flow influiscono sugli stati affettivi positivi e sulle componenti cognitive legate alla soddisfazione per la vita. Il

piacere provato vivendo il flow in una specifica attività non deve essere confuso con lo stato globale di felicità. Quest'ultima è dunque una conseguenza dell'esperienza di flusso, non una sua componente.

Uno studio di Bassi tenta di trovare le relazioni tra l'esperienza di flow e il benessere nell'accezione edonica ed eudemonica in un campione di adolescenti (Bassi et al., 2014). I partecipanti sono stati divisi in 2 gruppi, in base alla percezione di assenza o presenza di flusso. Gli adolescenti che sperimentano il flow hanno ottenuto punteggi sia nei fattori edonici che in quelli eudemonici della felicità. È stata valutata l'associazione del flow con specifiche attività: nel campione l'esperienza di flusso avviene soprattutto per attività di svago, poi per compiti produttivi ed infine per le relazioni sociali.

2.3 Spiritualità

Gli studi sulla spiritualità e sulla religiosità negli ultimi anni si sono focalizzati sulla ricerca del collegamento di queste due dimensioni con la salute e la qualità della vita (Koenig, 2012).

Nel loro lavoro del 2017, Strelhow ed Henz esaminano il rapporto tra la spiritualità, la religiosità e il benessere (Strelhow & Henz, 2017). Nello specifico la religiosità (parola che deriva dal latino *religio* che concerne il legame tra gli uomini e un potere superiore, il sacro) è composta dalle credenze, emozioni, pratiche che vengono messe in atto nella relazione con un essere superiore o divino.

Uno studio del 2018 ha indagato la relazione tra appartenenza a diversi gruppi religiosi, felicità e soddisfazione per la vita (Ngamaba & Soni, 2018). L'appartenenza ad una religione in generale correla positivamente con la dimensione del benessere soggettivo. Per quanto riguarda le specifiche religioni sono presenti livelli più alti di felicità in protestanti e buddhisti e soddisfazione per la vita maggiore in cattolici, protestanti e buddhisti. Queste differenze potrebbero essere legate a specifiche pratiche e credenze legate alla religione o a differenze relative al Paese in cui si vive (le persone religiose che vivono in Europa occidentale, Nord America e Australia sembra siano più felici rispetto a quelle che vivono in Europa orientale, Africa e Medio Oriente).

La spiritualità (dal latino *spiritus*, soffio vitale) riguarda l'esperienza individuale col trascendente, è legata alla ricerca di significato e di scopo nella vita ed è un fenomeno individuale, che va oltre i confini di una specifica religione (Strelhow & Henz, 2017).

Come tanti costrutti in psicologia, anche per la spiritualità esistono diverse teorizzazioni con relativi costrutti e indicatori specifici. Ad esempio, viene definita nei termini di aspetto dell'umanità che si riferisce al modo in cui gli individui cercano ed esprimono il significato e lo scopo della vita, e al modo in cui sperimentano la loro connessione con il momento, con sé stessi, con gli altri, con la natura e con il significativo o il sacro.

Una delle definizioni più recenti è quella di Scales (Scales et al., 2014). Egli prova ad operationalizzare il costrutto secondo queste componenti:

- Connessione e appartenenza, senso di interconnessione e interdipendenza della nostra vita dagli altri e dal mondo (che può includere o meno la comprensione di Dio o di un potere superiore).
- Consapevolezza di sé e del mondo, del proprio e dell'altrui potenziale e anche della bellezza e della maestosità dell'universo (che può includere o meno il sacro o il divino).
- Vita di significato e di contributo, orientata verso gli altri e il mondo e guidata dalla speranza e dalla gratitudine.

Il modello non ha trovato evidenze a livello empirico.

Un modello teorico centrale per gli studi sulla spiritualità fa riferimento alla salute spirituale (Fisher, 2011). La definizione di salute spirituale si riferisce a quella dimensione della salute che permea le altre (fisica, mentale, emotiva, sociale e professionale) ed è caratterizzata dall'armonia delle persone all'interno delle relazioni in quattro domini:

- quello personale, in cui la relazione con sé stessi è caratterizzata dal significato, dallo scopo e dai valori della vita;
- quello comunitario, contraddistinto dalla qualità e dalla profondità delle relazioni interpersonali che si esprimono attraverso l'amore, il perdono, la fiducia, la speranza e la fede nell'umanità;
- quello ambientale, che si concretizza nella cura e nell'attenzione per la natura, nel senso di stupore e di meraviglia nei confronti della stessa e nell'unità con l'ambiente;

- quello trascendentale, costituito dalla relazione con qualcosa o qualcuno che va oltre il livello umano, verso cui si ha fede, adorazione, culto.

In generale la spiritualità è stata associata col benessere nella misura di bassi livelli di sintomi depressivi e ansiogeni e con alti livelli di soddisfazione per la vita e resilienza in risposta a traumi (Bush et al., 2012; Drumm et al., 2014; George et al., 2002; Kasen et al., 2014).

Strelhow ed Henz (2017), ripercorrendo la storia degli studi sulla spiritualità nell'infanzia e nell'adolescenza, affermano che, in questi periodi di vita la spiritualità si associa a tanti aspetti come la salute fisica ed emotiva, la resilienza, il benessere e la capacità di far fronte a situazioni stressanti. Anche il coinvolgimento religioso è associato positivamente ad indicatori di soddisfazione per la vita, felicità e affetti positivi. In generale, negli adolescenti è presente una relazione positiva tra religiosità, spiritualità e salute e benessere. Queste relazioni possono essere mediate da variabili di quattro domini: comportamenti di salute, gli adolescenti con alto livello di spiritualità svolgono esercizio fisico più frequentemente, hanno buone pratiche igieniche, una buona alimentazione; salute mentale, nella misura di livelli bassi di depressione, ansia, idee suicidarie e di livelli alti di autostima; delinquenza e acting out, presenza di meno crimini e comportamenti esternalizzanti; aspirazioni e risultati scolastici, con voti migliori a scuola e maggiore probabilità di ottenere la laurea. Altri studi citati dagli autori riportano relazioni positive tra lo sviluppo spirituale e l'impegno civico, il successo accademico, le capacità di coping, la felicità, la consapevolezza di sé, l'empatia, il perdono, la gratitudine e la positività, scopo e significato della vita, speranza nel futuro, mezzi pacifici per risolvere i conflitti, attenzione all'ambiente, volontariato nelle scuole e nelle comunità e maggiore impegno a scuola. Gli autori,

trovando anche dei risultati che vanno in senso opposto rispetto agli esiti presentati, sostengono che questo filone di studi risente di differenze nelle formulazioni dei costrutti di religiosità e di spiritualità, delle modalità di misura, del fatto che molti degli studi sono fatti su popolazioni adulte e non direttamente su bambini e adolescenti.

Uno studio del 2018 indaga le relazioni tra spiritualità, religiosità, salute autovalutata, disturbi di salute e soddisfazione per la vita in un campione di adolescenti (Veselska et al., 2018). La spiritualità risulta correlare positivamente con la salute autovalutata e con la soddisfazione per la vita e correlare negativamente con i disturbi di salute. Secondo gli autori il significato e lo scopo della vita come parte della spiritualità contribuiscono allo sviluppo positivo degli adolescenti e di conseguenza a una migliore salute e a una maggiore soddisfazione della vita.

In una ricerca longitudinale del 2019 Kor ha indagato la relazione tra punti di forza del carattere (uno di questi è proprio la spiritualità, definito dagli autori come fattore latente derivato da misure di devozione personale, maturità di fede, religiosità intrinseca, e altre variabili), benessere, soddisfazione per la vita e prosocialità in un campione di adolescenti israeliani (Kor et al., 2019). Lo studio ha evidenziato relazioni positive tra la spiritualità e i punti di forza del carattere intrapersonali e interpersonali, anche se con questi ultimi la relazione è più debole. La spiritualità rimane stabile nel tempo e correla positivamente con la soddisfazione per la vita, le emozioni positive e la prosocialità, e anche la relazione sembra stabile nel tempo. Inoltre, una crescita nel tempo dei livelli di spiritualità correla anche con aumenti delle altre variabili. Gli autori pensano che la spiritualità sia un aspetto distinto e stabile del carattere degli adolescenti, che contribuisce al benessere e che dunque deve essere valorizzato dalle politiche educative.

PARTE SECONDA

Flow, spiritualità, orientamenti alla felicità e soddisfazione per la vita: Una ricerca

1.1 Obiettivi di ricerca

Dalla letteratura analizzata si evince che esistono pochi studi che abbiano approfondito la relazione tra *flow* e spiritualità e la soddisfazione per la vita in adolescenza. Inoltre, emerge la necessità di approfondire la comprensione dei processi responsabili di questa associazione.

L'obiettivo del presente studio consiste nell'indagare se la spiritualità (che comprende la connessione con sé stessi, con gli altri, con la natura e con la trascendenza) e vivere esperienze di *flow* siano associati ad un orientamento alla felicità che comprende sia la dimensione edonica che quella eudemonica, e se tale orientamento sia a sua volta associato alla soddisfazione per la vita negli adolescenti.

È stato dunque testato un modello di mediazione in cui è stato valutato se *flow* e spiritualità fossero associati con la *life satisfaction* attraverso la mediazione dell'orientamento alla felicità.

1.2 Metodologia

1.2.1 Campione

Il campione a cui è stato sottoposto il questionario è composto da 120 ragazzi e ragazze di età compresa tra i 17 e i 22 anni ($M= 17.97$, $DS= 1.22$) frequentanti il terzo e

il quinto anno di scuola secondaria di secondo grado in quattro istituti professionali nelle province di Treviso e Venezia. Il 47.5% (57) del campione è composto da femmine, il 49.2% (59) da maschi, 4 persone non hanno dichiarato il genere. La maggior parte del campione riferisce di avere uno status socioeconomico nella media (50.8%), il 22.5% piuttosto buono, il 15.8% molto buono, l'8.3% non molto buono, il 2.5% per niente buono.

1.2.2 Strumenti di misura e procedure

La ricerca è stata effettuata mediante la somministrazione di un questionario attraverso la piattaforma Qualtrics avvenuta presso le aule informatica di quattro scuole che hanno accettato di prendere parte alla ricerca. È stato preventivamente firmato un consenso informato da parte degli studenti e dai genitori degli alunni minorenni.

Per misurare le variabili dello studio sono stati somministrati i seguenti strumenti:

- *Soddisfazione per la vita*. La variabile è stata indagata attraverso una sola domanda, la versione per adolescenti della Cantril Ladder (Levin & Currie, 2014). L'item mostrava il disegno di una scala e chiedeva all'adolescente di scegliere in quale gradino si trovasse la sua vita in quel momento da 0 (la peggior vita possibile) a 10 (la miglior vita possibile).
- *Orientamento alla felicità*. Per misurare l'orientamento alla felicità è stata utilizzata la versione italiana dell'Orientation To Happiness Scale (Fuochi et al., 2018). La versione completa dello strumento prevede 18 items di una scala Likert a 5 livelli che confluiscono in 3 fattori: *pleasure* (es. La vita è troppo breve per rimandare i piaceri che può fornire) che si riferisce alla dimensione edonica della felicità, *engagement* (es. Indipendentemente

da quello che sto facendo, il tempo passa molto velocemente) legato all'esperienza di flow e *meaning* (es. La mia vita ha uno scopo più alto) che rappresenta la dimensione eudemonica. L'affidabilità dello strumento è buona per la dimensione di *pleasure* $\alpha = .721$, e *meaning* $\alpha = .659$ e per un fattore complessivo che comprende le 3 dimensioni $\alpha = .799$. Il fattore *engagement* ha un'affidabilità bassa $\alpha = .412$.

- *Salute spirituale*. Per valutare la spiritualità è stata utilizzata la Spiritual Well-being scale (Gomez & Fisher, 2003), una scala contenente 8 items relativi alle quattro dimensioni della spiritualità (connessione con gli altri, con sé stessi, con la natura e con la trascendenza), a cui i partecipanti dovevano rispondere valutando quanto i contenuti delle affermazioni fossero importanti per loro da 1 (per nulla importante) a 5 (molto importante). La scala è risultata affidabile con $\alpha = .800$.
- *Flow*. Per misurare il flow è stato somministrato l'adattamento italiano della Dispositional Flow Scale II (Boffi et al., 2012). La scala contiene 36 item relative alle 9 dimensioni dell'esperienza di flow. Allo studente è stato chiesto di pensare ad una specifica esperienza che elicitava lo stato di *flow* e di valutare in una scala da 1 (mai) a 5 (sempre) quanto ha sperimentato ciascuna delle caratteristiche contenute negli items durante lo svolgimento della suddetta attività. L'affidabilità del fattore unico flow è molto buona ($\alpha = .942$).
- Sono stati inoltre indagate le variabili genere, età e lo status socio-economico percepito (con la domanda: quanto pensi stia bene la tua

famiglia, dal punto di vista economico? Molto bene, piuttosto bene, nella media, non molto bene, per niente bene)

1.2.3 Analisi dei dati

Le analisi statistiche sono state eseguite mediante i software SPSS, R e Jamovi. Sono state fatte delle analisi preliminari descrittive rispetto a tutte le variabili indagate. Successivamente sono state analizzate le matrici di correlazioni tra le variabili e infine sono stati valutati tre modelli di *path analysis*.

1.3 Risultati

1.3.1 Statistiche descrittive

Di seguito sono riportate le statistiche descrittive relative alle variabili prese in esame nello studio. Queste sono sintetizzate nella Tabella 1.

Nella scala relativa alla soddisfazione per la vita i partecipanti allo studio hanno ottenuto un punteggio medio di 6.34.

Per quanto riguarda l'orientamento alla felicità sono quattro i fattori presi in esame. Il primo, *pleasure*, riguarda la dimensione del piacere che nel campione assume un punteggio medio di 3.61 (punteggio più alto rispetto agli altri fattori); il secondo, *meaning*, si riferisce agli aspetti eudemonici della felicità, in questo il punteggio medio ottenuto dai partecipanti è 3.10; nel terzo fattore, l'*engagement* è stato ottenuto un punteggio medio di 3.02. Infine, per quanto riguarda il fattore complessivo di

orientamento alla felicità, il campione ha riportato un punteggio medio di 3.25. Questi punteggi sono in generale medio-alti, in relazione alla scala delle alternative di risposta.

Vista la scarsa affidabilità del fattore *engagement* si è preferito non prenderlo in considerazione nelle successive analisi.

Anche per il flow è stato considerato un fattore unico complessivo. In questa variabile i partecipanti allo studio hanno ottenuto un punteggio medio di 33.49.

Da ultimo è stato preso in considerazione un fattore unico totale relativo alla dimensione di spiritualità. Per questo fattore il campione ha riportato un punteggio medio di spiritualità di 3.57.

Variabile	N	Minimo	Massimo	Media	Dev. std.
Soddisfazione per la vita	120	0	10	6.43	1.864
Orientamento alla felicità - Pleasure	120	1.00	5.00	3.6069	.72336
Orientamento alla felicità - Meaning	120	1.00	5.00	3.1167	.70631
Orientamento alla felicità - Engagement	120	1.67	5.00	3.0208	.57311
Orientamento alla felicità - Complessivo	120	1.44	4.94	3.2481	.55208
Flow	120	21.50	44.75	33.4896	5.54777
Salute spirituale	120	1.40	5.00	3.5717	.63672

Tabella 1: Numerosità campionaria, range di risposta, medie e deviazioni standard delle variabili indagate

Non si è evidenziata nessuna differenza per genere ed età nelle variabili oggetto di studio. Degne di nota le differenze per status socio-economico percepito: gli studenti e le studentesse aventi SES più alto riportano livelli più alti di orientamento alla felicità

nella sottoscala relativa a *pleasure* e nel fattore complessivo e nella soddisfazione per la vita (Tabelle 2, 3, 4).

SES percepito	SES percepito	Differenza della media di Orientamento alla felicità – Pleasure	Errore std.	Sig.
basso	medio	-0.1063	0.21498	1.000
	alto	-0.4724	0.22105	0.104
medio	basso	0.1063	0.21498	1.000
	alto	-.3661*	0.13743	0.026
alto	basso	0.4724	0.22105	0.104
	medio	.3661*	0.13743	0.026

*Tabella 2: Differenze nel fattore Orientamento alla felicità – Pleasure rispetto al SES
percepito*

SES percepito	SES percepito	Differenza della media di Orientamento alla felicità – Complessivo	Errore std.	Sig.
basso	medio	0.1609	0.16048	0.955
	alto	-0.1583	0.16501	1.000
medio	basso	-0.1609	0.16048	0.955
	alto	-.3192*	0.10259	0.007
alto	basso	0.1583	0.16501	1.000
	medio	.3192*	0.10259	0.007

*Tabella 3: Differenze nel fattore Orientamento alla felicità – Complessivo rispetto al SES
percepito*

SES percepito	SES percepito	Differenza della media di Orientamento alla felicità – Complessivo	Errore std.	Sig.
basso	medio	-0.97	0.553	0.245
	alto	-1.65*	0.568	0.013
medio	basso	0.97	0.553	0.245
	alto	-0.68	0.353	0.172
alto	basso	1.65*	0.568	0.013
	medio	0.68	0.353	0.172

Tabella 4: Differenze nel fattore soddisfazione per la vita rispetto al SES percepito

1.3.2 Correlazioni

Di seguito sono riportate le correlazioni tra le diverse variabili indagate (Tabella 5).

La soddisfazione per la vita correla positivamente con tutte le altre variabili. Nel dettaglio, rispetto alle componenti dell'orientamento alla felicità, ha una correlazione positiva moderata con *pleasure* ($r=.299$, $p<.001$), leggermente più alta con *meaning* ($r=.329$, $p<.001$) e con il fattore complessivo ($r=.355$, $p<.001$). Anche con la salute spirituale è presente una correlazione positiva di entità moderata ($r=.318$, $p<.001$). Col *flow* invece la correlazione positiva è presente, ma debole ($r=.180$, $p=.049$).

Oltre alla relazione con la soddisfazione per la vita la salute spirituale correla positivamente con tutte le dimensioni dell'orientamento alla felicità. Nel dettaglio è presente una relazione moderata con la dimensione *pleasure* ($r=.273$, $p=.003$), più alta con *engagement* ($r=.400$, $p<.001$) e il fattore complessivo ($r=.494$, $p<.001$) e quasi forte con il fattore *meaning* ($r=.532$, $p<.001$). Non è presente una relazione tra salute spirituale e *flow*.

Anche il *flow* ha una relazione positiva con tutti i fattori dell'orientamento alla felicità. Le correlazioni positive sono di entità moderata, partendo da quella con il fattore *meaning* ($r=.323$, $p<.001$), seguito da *pleasure* ($r=.387$, $p<.001$) e, infine dal fattore complessivo ($r=.425$, $p<.001$).

Le correlazioni più forti sono quelle tra salute spirituale e *orientamento alla felicità - Meaning* ($r=.532$, $p<.001$), tra salute spirituale e *orientamento alla felicità - Complessivo* ($r=.494$, $p<.001$) e tra *flow* e *orientamento alla felicità - Complessivo* ($r=.425$, $p<.001$).

Variabili		HP	HM	HC	LS	S	F
HP Orientamento alla felicità - Pleasure	r di Pearson	--					
	Sign.						
HM Orientamento alla felicità - Meaning	r di Pearson	.480**	--				
	Sign.	<.001					
HC Orientamento alla felicità - Complessivo	r di Pearson	.809**	.839**	--			
	Sign.	<.001	<.001				
LS Soddisfazione per la vita	r di Pearson	.299**	.329**	.355**	--		
	Sign.	<.001	<.001	<.001			
S Salute spirituale	r di Pearson	.273**	.532**	.494**	.318**	--	
	Sign.	.003	<.001	<.001	<.001		
F Flow	r di Pearson	.387**	.323**	.425**	.180*	.107	--
	Sign.	<.001	<.001	<.001	.049	.245	

Tabella 5 – Correlazioni tra le variabili (N= 120)

1.3.3 Modelli di mediazione

Infine, sono stati considerati tre modelli di *path analysis* aventi *flow* e salute spirituale come variabili esogene, l'orientamento alla felicità (nelle dimensioni di *pleasure* che comprende gli aspetti edonici, *meaning* che rappresenta quelli eudemonici e del fattore complessivo che li comprende entrambi e ha al suo interno anche la dimensione di *engagement*, cioè dell'impegno nelle attività della vita) come mediatore, e la soddisfazione per la vita come la variabile dipendente.

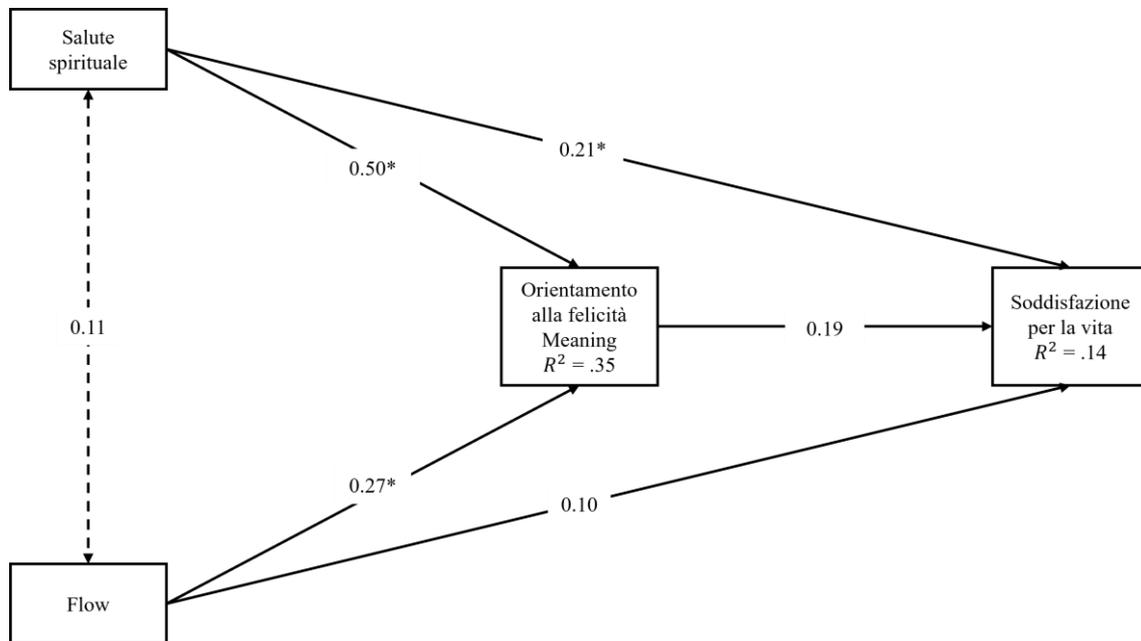


Figura 1 – Modello di mediazione con orientamento alla felicità – meaning come mediatore (sono riportati i coefficienti di regressione β , * $p < .05$)

Nella figura 1 è rappresentato il primo modello in cui la mediazione avviene attraverso il fattore orientamento alla felicità – *meaning* con i relativi coefficienti di regressione.

È presente un effetto diretto da parte della salute spirituale sulla soddisfazione per la vita, quello del *flow*, invece, non è statisticamente significativo.

Flow e salute spirituale risultano predire l'orientamento alla felicità – *meaning*, ma quest'ultimo non agisce sulla soddisfazione per la vita.

Il modello spiega il 35% della variabilità nell'orientamento alla felicità relativo alla dimensione dell'orientamento alla felicità – *meaning* e il 14% della variabilità nella soddisfazione per la vita. La variabilità totale dei dati spiegata dal modello è del 38%.

L'orientamento alla felicità relativo al significato non è un mediatore tra i 2 predittori e la soddisfazione per la vita. Si veda la tabella 6 per il dettaglio sui parametri.

Indirect and Total Effects					
Type	Effect	Estimate	SE	β	p
Indirect	Salute spirituale \Rightarrow Orientamento alla felicità Meaning \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.2751	0.15986	0.0940	0.085
	Flow \Rightarrow Orientamento alla felicità Meaning \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.0169	0.01058	0.0503	0.110
Component	Salute spirituale \Rightarrow Orientamento alla felicità Meaning	0.5580	0.08182	0.5030	< .001
	Orientamento alla felicità Meaning \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.4929	0.27721	0.1868	0.075
	Flow \Rightarrow Orientamento alla felicità Meaning	0.0343	0.00939	0.2696	< .001
Direct	Salute spirituale \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.6108	0.29267	0.2086	0.037
	Flow \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.0328	0.03006	0.0977	0.275
Total	Salute spirituale \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.8859	0.25276	0.3026	< .001
	Flow \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.0498	0.02901	0.1481	0.086

Nota. Confidence intervals computed with method: Standard (Delta method)

Nota. Betas are completely standardized effect sizes

Tabella 6 – Effetti diretti e indiretti del modello di mediazione con orientamento alla felicità – *meaning* come mediatore

Nella figura 2 è contenuto il modello in cui *flow* e salute spirituale predicono la soddisfazione per la vita attraverso il fattore orientamento alla felicità – *pleasure*.

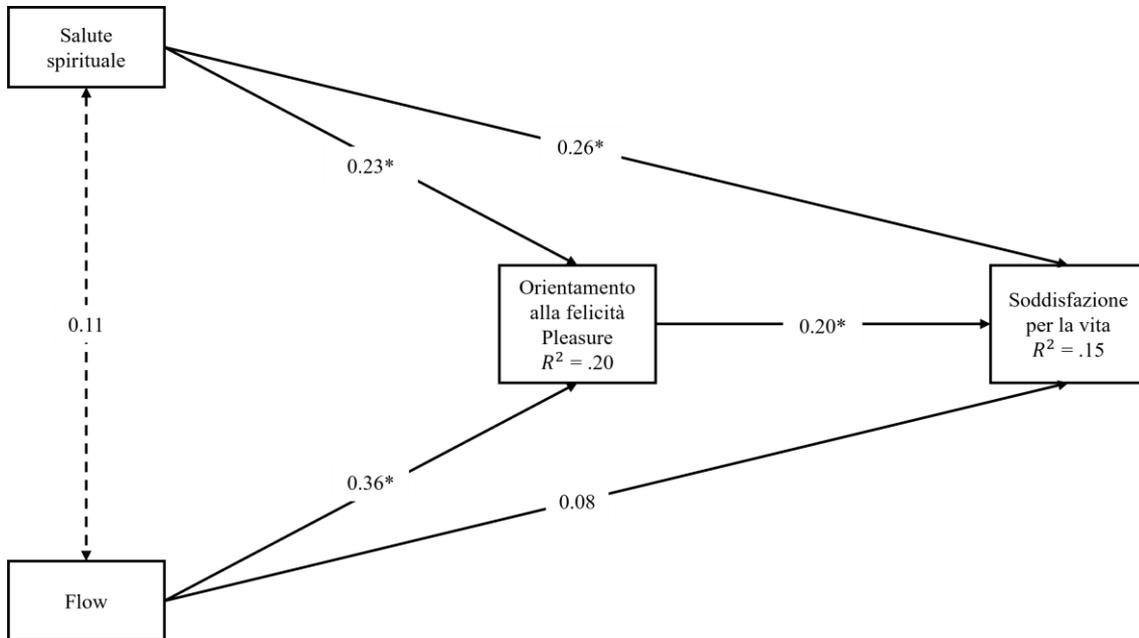


Figura 2 – Modello di mediazione con orientamento alla felicità – *pleasure* come mediatore (sono riportati i coefficienti di regressione β , * $p < .05$)

Anche in questo caso la salute spirituale ha un effetto diretto positivo sulla soddisfazione per la vita, a differenza del *flow*, il cui β non è statisticamente significativo.

L'orientamento alla felicità – *pleasure* è predetto dalla salute spirituale e dal *flow*. In questo caso la dimensione di orientamento alla felicità che verte sul piacere agisce anche sulla soddisfazione per la vita.

La variabilità spiegata dal modello sull'orientamento alla felicità che si riferisce al piacere è del 20%, quella relativa alla soddisfazione per la vita è del 15.5%. La variabilità totale dei dati spiegata dal modello è del 26%.

Il dettaglio sui parametri è riportato nella tabella 7.

Indirect and Total Effects					
Type	Effect	Estimate	SE	β	p
Indirect	Flow⇒ Orientamento alla felicità Pleasure ⇒ Soddisfazione per la vita	0.0243	0.0127	0.0722	0.056
	Salute spirituale⇒ Orientamento alla felicità Pleasure ⇒ Soddisfazione per la vita	0.1370	0.0804	0.0468	0.088
Component	Flow⇒ Orientamento alla felicità Pleasure	0.0472	0.0107	0.3619	<.001
	Orientamento alla felicità Pleasure ⇒ Soddisfazione per la vita	0.5141	0.2424	0.1995	0.034
	Salute spirituale⇒ Orientamento alla felicità Pleasure	0.2666	0.0931	0.2346	0.004
Direct	Flow⇒ Soddisfazione per la vita	0.0255	0.0306	0.0759	0.404
	Salute spirituale⇒ Soddisfazione per la vita	0.7488	0.2554	0.2558	0.003
Total	Flow⇒ Soddisfazione per la vita	0.0498	0.0290	0.1481	0.086
	Salute spirituale⇒ Soddisfazione per la vita	0.8859	0.2528	0.3026	<.001

Nota. Confidence intervals computed with method: Standard (Delta method)

Nota. Betas are completely standardized effect sizes

*Tabella 7 – Effetti diretti e indiretti del modello di mediazione con orientamento alla felicità –
meaning come mediatore*

La figura 3, infine, rappresenta il modello in cui l'orientamento alla felicità complessivo media la relazione tra flow, spiritualità e soddisfazione per la vita. Nella tabella 5 sono riportati gli effetti diretti, indiretti e totali e le relative significatività.

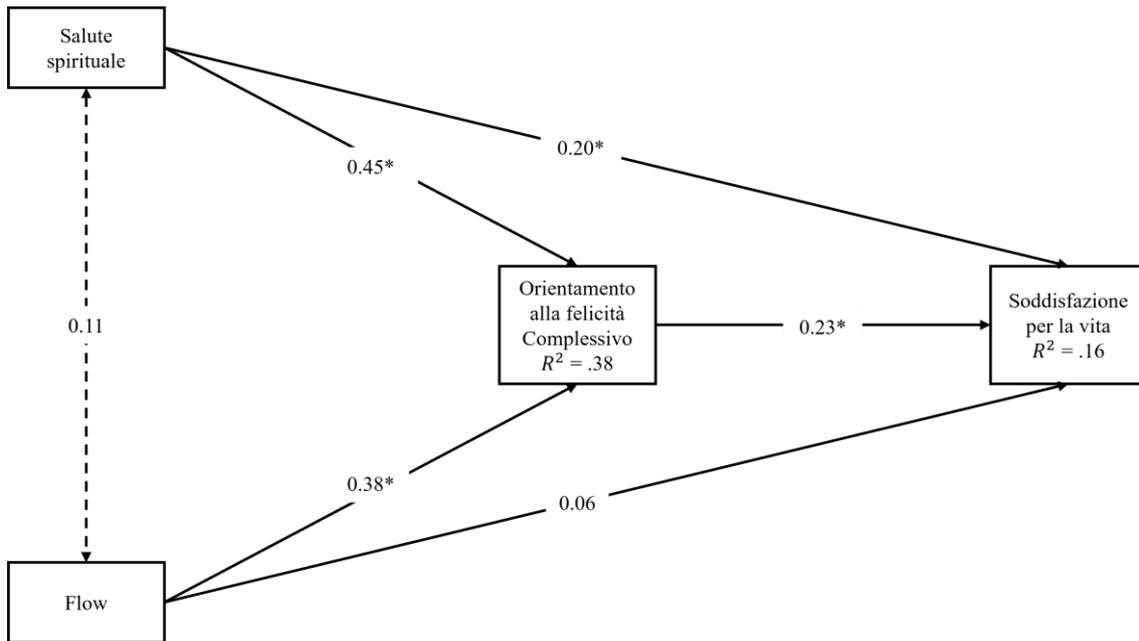


Figura 3 – Modello di mediazione con orientamento alla felicità – complessivo come mediatore (sono riportati i coefficienti di regressione β , * $p < .05$)

Il *flow* e la salute spirituale, considerando gli effetti diretti, agiscono in maniera differente sulla soddisfazione per la vita. Nello specifico, l'effetto diretto da parte del *flow* non è statisticamente significativo, mentre si rileva un'associazione positiva tra salute spirituale e soddisfazione per la vita.

Sono, invece presenti effetti indiretti sulla soddisfazione per la vita, attraverso l'orientamento alla felicità complessivo, sia per il *flow* ($\beta=.086$, $p=.046$) che per la salute spirituale ($\beta=.104$, $p=.041$).

Il modello spiega il 38% della variabilità nell'orientamento alla felicità complessivo e il 16% della variabilità nella soddisfazione per la vita. La variabilità totale dei dati spiegata dal modello è del 40%.

L'orientamento alla felicità che comprende le 3 dimensioni relative al piacere, al significato per la vita e all'impegno nel raggiungimento degli obiettivi è dunque un mediatore sia tra il *flow* e la soddisfazione per la vita (anche se solo in parte, perché è significativo solo l'effetto indiretto) che tra la spiritualità e la soddisfazione per la vita.

Indirect and Total Effects					
Type	Effect	Estimate	SE	β	p
Indirect	Flow \Rightarrow Orientamento alla felicità Complessivo \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.0292	0.01461	0.0869	0.046
	Salute spirituale \Rightarrow Orientamento alla felicità Complessivo \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.3067	0.14990	0.1048	0.041
Component	Flow \Rightarrow Orientamento alla felicità Complessivo	0.0367	0.00704	0.3760	< .001
	Orientamento alla felicità Complessivo \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.7947	0.36724	0.2311	0.030
	Salute spirituale \Rightarrow Orientamento alla felicità Complessivo	0.3860	0.06138	0.4533	< .001
Direct	Flow \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.0206	0.03139	0.0612	0.513
	Salute spirituale \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.5792	0.28472	0.1978	0.042
Total	Flow \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.0498	0.02901	0.1481	0.086
	Salute spirituale \Rightarrow Soddisfazione per la vita	0.8859	0.25276	0.3026	< .001

Nota. Confidence intervals computed with method: Standard (Delta method)

Nota. Betas are completely standardized effect sizes

Tabella 8 – Effetti diretti e indiretti del modello di mediazione con orientamento alla felicità – complessivo come mediatore

Considerando la variabilità spiegata dai tre modelli sia per le variabili esogene che la variabilità complessiva, il modello che più si adatta ai dati è quello in cui le esperienze di *flow* e la dimensione di spiritualità agiscono sulla soddisfazione per la vita attraverso l'orientamento alla felicità complessivo che include sia gli aspetti edonici che quelli eudemonici che quelli relativi all'impegno per il raggiungimento di obiettivi.

Discussione e Conclusioni

L'elaborato aveva l'obiettivo di indagare le relazioni tra *flow*, salute spirituale, orientamento alla felicità e soddisfazione per la vita in un campione di adolescenti.

In questa ricerca la soddisfazione per la vita ha connessioni positive con le componenti degli orientamenti alla felicità e maggiormente col fattore unico generale che li comprende. Gli adolescenti che trascorrono il loro tempo dedicandosi alla ricerca di esperienze piacevoli, dell'impegno verso il raggiungimento degli obiettivi e, in particolare del significato della loro esistenza, esprimono una maggiore soddisfazione per la loro vita. Questi dati sono in linea con gli studi presenti nella letteratura, in cui i tre orientamenti alla felicità, sia separatamente che insieme, sia in adulti che in adolescenti, sono collegati ad una maggiore soddisfazione per la vita (Lee et al., 2015; Park et al., 2009; Peterson et al., 2005; Yang et al., 2017).

Nella letteratura analizzata la spiritualità, in adulti e in adolescenti è collegata con la soddisfazione per la vita (Bush et al., 2012; Drumm et al., 2014; George et al., 2002; Kasen et al., 2014; Kor et al., 2019; Veselska et al., 2018) e ad indicatori di benessere psicologico (Strelhow & Henz, 2017). Il presente studio è in linea con i risultati precedenti perché i ragazzi che vivono le dimensioni di spiritualità della connessione con il loro sé interiore, con la natura, con gli altri intorno a loro e con la trascendenza sono più orientati ad una felicità che comprende le tre dimensioni, in particolare con la ricerca di significato nei confronti della loro vita.

Nei precedenti studi presi in esame, l'esperienza del *flow* è legata sia in generale (Barthelmäs & Keller, 2021), che specificatamente alle componenti edoniche ed eudemoniche della felicità (Bassi et al., 2014). In questa ricerca coerentemente alla

letteratura, gli adolescenti che sperimentano in determinate azioni le caratteristiche del flow cioè che vivono quelle attività in maniera così intensa da perdere il contatto con l'esterno e con la consapevolezza di sé, da non percepire il tempo che scorre e da pensare solo ed esclusivamente all'azione di quel momento si orientano alla felicità attraverso il piacere, il significato e l'impegno in quelle attività. Vivere delle occupazioni così piene e gratificanti probabilmente genera in essi il desiderio di cercare nuove esperienze piacevoli e dense di significato per la loro vita.

Considerando i modelli di mediazione che sono stati proposti si nota che l'esperienza di *flow* in specifiche attività indirettamente da un lato e, in maniera diretta e indiretta, una buona componente spirituale dall'altro, si associano alla felicità attraverso la sperimentazione di piacere, significato della vita e impegno in ciò che i ragazzi fanno quotidianamente. A sua volta quest'orientamento alla felicità inteso come "vita piena", utilizzando la definizione di Peterson (2005) influisce sulla percezione positiva che i ragazzi hanno della loro stessa vita, risultato in linea con i precedenti studi (Park et al., 2009; Peterson et al., 2005, 2007).

Questi risultati potrebbero suggerirci di pensare ai percorsi di crescita dei nostri adolescenti, sia in contesti scolastici, che in quelli informali fornendo ai ragazzi strumenti per identificare quali attività possano permettere di entrare nello stato di *flow* e dedicando la giusta attenzione sullo sviluppo della spiritualità.

Promuovere l'esperienza di flow attraverso il coinvolgimento nelle attività di apprendimento a scuola, attraverso interventi che permettano di aprirsi all'esperienza stimolando creatività e curiosità e al tempo stesso fornendo agli adolescenti opportunità di divertimento potrebbe incidere anche sui modi in cui ragazzi si avvicinano alle

esperienze portandoli ad una ricerca di senso e di piacevolezza in ciò che fanno che potrebbe promuovere la loro soddisfazione per la vita.

Condurre i ragazzi nella ricerca del rapporto con la loro interiorità, con la natura, con la trascendenza e con gli altri a loro vicini non solo inciderebbe sulla volontà di aprirsi agli altri e alla vita, ma permetterebbe loro di cercare la loro felicità attraverso questi processi e di essere soddisfatti delle loro esperienze.

Agire sia sul *flow* che sulla spiritualità potrebbe aiutarli a ricercare esperienze piacevoli, in cui bisogna impegnarsi e che possano dare senso alla loro vita e sperimentare soddisfazione rispetto alla propria esistenza.

Lo studio presenta alcuni limiti legati al campione, al periodo di somministrazione e agli strumenti. La ricerca è stata condotta nella primavera dell'anno 2021, periodo in cui erano ancora presenti delle restrizioni legate alla pandemia di Covid-19. Le scuole coinvolte per la somministrazione del questionario sono state pertanto scelte non attraverso un campionamento casuale. Il campione non risulta rappresentativo della popolazione degli adolescenti in Veneto.

Il questionario è stato sottoposto agli studenti attraverso i PC delle aule informatiche dei rispettivi istituti durante l'orario scolastico. Nonostante l'attenta spiegazione, potrebbero esserci stati dei problemi relativi alla comprensione delle domande, o all'interesse da parte dei ragazzi nella compilazione del questionario.

Inoltre, lo strumento che misurava il *flow* chiedeva nello specifico di riferirsi ad un'attività che elicitava lo stato di *flow*. Probabilmente il ragionamento su una specifica attività ha fatto sì che gli studenti non pensassero in generale ad azioni che conducessero allo stato di *flow* interferendo così nella misura generale del costrutto.

Future ricerche potrebbero tenere in considerazione questi limiti e indagare i meccanismi attraverso cui sia possibile spiegare le relazioni tra i costrutti presi in analisi.

Bibliografia

- Backman-Nord, P., Söderberg, P., & Forsman, Anna. K. (2022). The happiest youth in the world? Exploring subjective well-being indicators among Finnish university students. *Nordic Psychology*, 74(4), 245–261. <https://doi.org/10.1080/19012276.2021.1996264>
- Barthelmäs, M., & Keller, J. (2021). Antecedents, Boundary Conditions and Consequences of Flow. In *Advances in Flow Research* (pp. 71–107). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_3
- Bassi, M., Steca, P., Monzani, D., Greco, A., & Delle Fave, A. (2014). Personality and Optimal Experience in Adolescence: Implications for Well-Being and Development. *Journal of Happiness Studies*, 15(4), 829–843. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9451-x>
- Binfeta, J. T., & Whitehead, J. (2019). The effect of engagement in a kindness intervention on adolescents' well-being: A randomized controlled trial. *International Journal of Emotional Education*, 11(2), 33–49. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/effect-engagement-kindness-intervention-on/docview/2324856474/se-2?accountid=13050>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Emotional Intelligence Structure and Its Relationship with Life Satisfaction and Happiness: New Findings from the Bifactor Model. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2031–2049. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00167-x>
- Boffi, M., Diana, B., Riva, E., Inghilleri, P., Argenton, L., Villani, D., Muzio, M., & Riva, G. (2012). *L'adattamento italiano della Dispositional Flow Scale II - DFS 2* (pp. 143–161).
- Bowling, N. A., Eschleman, K. J., & Wang, Q. (2010). A meta-analytic examination of the relationship between job satisfaction and subjective well-being. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(4), 915–934. <https://doi.org/10.1348/096317909X478557>

- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium* (pp. 287–301). New York: Academic Press.
- Bush, A. L., Jameson, J. P., Barrera, T., Phillips, L. L., Lachner, N., Evans, G., Jackson, A. D., & Stanley, M. A. (2012). An evaluation of the brief multidimensional measure of religiousness/spirituality in older patients with prior depression or anxiety. *Mental Health, Religion & Culture*, *15*(2), 191–203. <https://doi.org/10.1080/13674676.2011.566263>
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, *15*(1), 30–43. <https://doi.org/10.1017/S1121189X00002013>
- Chen, Y. (2023). Better to give? A systematic review of prosocial spending and happiness. *Scandinavian Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1111/sjop.12948>
- Costa, H., Saavedra, F., & Fernandes, H. M. (2021). Emotional intelligence and well-being: Associations and sex- and age-effects during adolescence. *Work*, *69*(1), 275–282. <https://doi.org/10.3233/WOR-213476>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*.
- Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2014). Flow. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 227–238). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_15
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, *61*(4), 305–314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 54, pp. 403–425). <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

- Drumm, R., Popescu, M., Cooper, L., Trecartin, S., Seifert, M., Foster, T., & Kilcher, C. (2014). "God Just Brought Me Through It": Spiritual Coping Strategies for Resilience Among Intimate Partner Violence Survivors. *Clinical Social Work Journal*, 42(4), 385–394. <https://doi.org/10.1007/s10615-013-0449-y>
- Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2(1), 17–28. <https://doi.org/10.3390/rel2010017>
- Fuochi, G., Veneziani, C. A., & Voci, A. (2018). Differences in the Way to Conceive Happiness Relate to Different Reactions to Negative Events. *Journal of Individual Differences*, 39(1), 27–38. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000246>
- Gentzler, A. L., DeLong, K. L., Palmer, C. A., & Huta, V. (2021). Hedonic and eudaimonic motives to pursue well-being in three samples of youth. *Motivation and Emotion*, 45(3), 312–326. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09882-6>
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. (2002). Explaining the Relationships Between Religious Involvement and Health. *Psychological Inquiry*, 13(3), 190–200. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1303_04
- Giuntoli, L., Conдини, F., Ceccarini, F., Huta, V., & Vidotto, G. (2021). The Different Roles of Hedonic and Eudaimonic Motives for Activities in Predicting Functioning and Well-Being Experiences. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1657–1671. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00290-0>
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1975–1991. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00045-X)
- Grenville-Cleave, B. (2021). *Psicologia positiva: Le migliori risorse della psicologia della felicità e del benessere*. Unicomunicazione.it.
- Izzo, F., Baiocco, R., & Pistella, J. (2022). Children's and Adolescents' Happiness and Family Functioning: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16593. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416593>

- Kanazawa, S. (2014). Why is intelligence associated with stability of happiness? *British Journal of Psychology*, *105*(3), 316–337. <https://doi.org/10.1111/bjop.12039>
- Kasen, S., Wickramaratne, P., & Gameroff, M. J. (2014). Religiosity and longitudinal change in psychosocial functioning in adult offspring of depressed parents at high risk for major depression. *Depression and Anxiety*, *31*(1), 63–71. <https://doi.org/10.1002/da.22131>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, *2012*, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Kor, A., Pirutinsky, S., Mikulincer, M., Shoshani, A., & Miller, L. (2019). A longitudinal study of spirituality, character strengths, subjective well-being, and prosociality in middle school adolescents. *Frontiers in Psychology*, *10*(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00377>
- Laudadio, A., & Mancuso, S. (2015). *Manuale di psicologia positiva*. Franco Angeli Edizioni. https://books.google.it/books?id=bM_nCgAAQBAJ
- Lee, J. N. T., Foo, K. H., Adams, A., Morgan, R., & Frewen, A. (2015). Strengths of character, orientations to happiness, life satisfaction and purpose in Singapore. *Journal of Tropical Psychology*, *5*, e2. <https://doi.org/10.1017/jtp.2015.2>
- Levin, K. A., & Currie, C. (2014). Reliability and Validity of an Adapted Version of the Cantril Ladder for Use with Adolescent Samples. *Social Indicators Research*, *119*(2), 1047–1063. <http://www.jstor.org/stable/24721468>
- Li, W., Zhang, L., Li, C., Zhu, N., Zhao, J., & Kong, F. (2022). Pursuing Pleasure or Meaning: A Cross-Lagged Analysis of Happiness Motives and Well-being in Adolescents. *Journal of Happiness Studies*, *23*(8), 3981–3999. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00576-5>
- Mandrone, E., & Radicchia, D. (2012). *Indagine Plus: il mondo del lavoro tra forma e sostanza: terza annualità*. Isfol.
- Ngamaba, K. H., Panagioti, M., & Armitage, C. J. (2018). Income inequality and subjective well-being: a systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, *27*(3), 577–596. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1719-x>

- Ngamaba, K. H., & Soni, D. (2018). Are Happiness and Life Satisfaction Different Across Religious Groups? Exploring Determinants of Happiness and Life Satisfaction. *Journal of Religion and Health*, 57(6), 2118–2139. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0481-2>
- Park, N., Peterson, C., & Ruch, W. (2009). Orientations to happiness and life satisfaction in twenty-seven nations. *The Journal of Positive Psychology*, 4(4), 273–279. <https://doi.org/10.1080/17439760902933690>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: the full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149–156. <https://doi.org/10.1080/17439760701228938>
- Raboteg-Saric, Z., & Sakic, M. (2014). Relations of Parenting Styles and Friendship Quality to Self-Esteem, Life Satisfaction and Happiness in Adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749–765. <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9268-0>
- Rowland, L., & Curry, O. S. (2019). A range of kindness activities boost happiness. In *Journal of Social Psychology* (Vol. 159, Issue 3, pp. 340–343). Routledge. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1469461>
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Scales, P. C., Syvertsen, A. K., Benson, P. L., Roehlkepartain, E. C., & Sesma, A. (2014). Relation of Spiritual Development to Youth Health and Well-Being: Evidence from a Global Study. In *Handbook of Child Well-Being* (pp. 1101–1135). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_41
- Seligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3–12.

- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. In *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216–217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.216>
- Strelhow, M. R. W., & Henz, K. G. (2017). Spirituality and religiosity related to the well-being of children and adolescents: A theoretical and empirical approach. In *Psychosocial well-being of children and adolescents in Latin America: Evidence-based interventions* (pp. 27–45). Springer.
- van Woudenberg, T. J., Bevelander, K. E., Burk, W. J., & Buijzen, M. (2020). The reciprocal effects of physical activity and happiness in adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 147. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01058-8>
- Veenhoven, R. (2016). Happiness in nations: Pursuit of greater happiness for a greater number of citizens. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 265–278). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.15>
- Veselska, Z. D., Jirasek, I., Veselsky, P., Jiraskova, M., Plevova, I., Tavel, P., & Geckova, A. M. (2018). Spirituality but not religiosity is associated with better health and higher life satisfaction among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph15122781>
- Vuorinen, K., Hietajärvi, L., & Uusitalo, L. (2021). Students' Usage of Strengths and General Happiness are Connected via School-related Factors. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 65(5), 851–863. <https://doi.org/10.1080/00313831.2020.1755361>
- Waterman, A. S. (1990). Personal expressiveness: Philosophical and psychological foundations. *The Journal of Mind and Behavior*, 47–73.

- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 64, Issue 4).
- Xu, X., Pang, W., & Xia, M. (2021). Are emotionally intelligent people happier? A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and subjective well-being using Chinese samples. *Asian Journal of Social Psychology*, 24(4), 477–498. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12445>
- Yang, Y., Li, P., & Kou, Y. (2017). Orientations to Happiness and Subjective Well-Being in Chinese Adolescents. *Child Indicators Research*, 10(4), 881–897. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9410-2>
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. In *Journal of Happiness Studies* (Vol. 20, Issue 4, pp. 1305–1322). Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>
- Zhang, Z., He, Z., & Chen, W. (2022). The relationship between physical activity intensity and subjective well-being in college students. *Journal of American College Health*, 70(4), 1241–1246. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1790575>