



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia Generale (DPG)

Corso di Laurea in Scienze e tecniche psicologiche

Elaborato finale

**Punti di forza del carattere in adolescenza: correlazioni fra virtù,
soddisfazione di vita e rendimento scolastico**

**Character strengths during adolescence: correlations between virtues, life satisfaction
and achievement**

Relatrice:

Prof.ssa Chiara Meneghetti

Correlatrice:

Dott.ssa Nicole Casali

***Laureanda:* Erika Maria Sciortino**

***Matricola:* 1127793**

Anno Accademico 2022 2023

Indice

Introduzione	5
Capitolo primo: Punti di forza e virtù	7
1.1 Origini e fundamenta del costrutto.....	7
1.2 Definizione dei punti di forza del carattere.....	8
1.3 Classificazione delle virtù.....	17
1.3.1 Saggezza.....	17
1.3.2 Coraggio.....	17
1.3.3 Umanità.....	18
1.3.4 Giustizia.....	18
1.3.5 Temperanza.....	18
1.3.6 Trascendenza.....	19
1.4 Il VIA-IS <i>Youth Report</i>	19
1.4.1 Valutazione e applicazione.....	19
1.4.2 Vantaggi e limiti.....	20
Capitolo secondo: Virtù e soddisfazione di vita	23
2.1 Definizione di soddisfazione di vita.....	23
2.2 Soddisfazione di vita e crescita equilibrata della persona.....	24
2.3 Virtù come fattori di risposta positivi e protettivi.....	26
2.4 <i>Satisfaction With Life Scale</i>	28
Capitolo terzo: La ricerca	30
3.1 Obiettivi.....	30

3.2	Ipotesi.....	30
3.3	Metodo.....	31
3.3.1	Partecipanti.....	31
3.3.2	Materiali.....	31
3.3.3	Procedura.....	32
3.4	Risultati.....	32
3.5	Discussione.....	35
	Conclusioni.....	38
	Bibliografia.....	40

Introduzione

Con l'avvento della psicologia positiva all'inizio degli anni duemila si assiste alla ricerca degli elementi che promuovono il benessere soggettivo e che possono rendere la vita più soddisfacente. Per questo motivo viene delineata da Peterson e Seligman (2004) la classificazione *Values in Action* dei tratti caratteriali in termini di sei virtù universali ampiamente apprezzate all'interno delle principali culture nel corso della storia. Le 6 virtù sono costituite da 24 punti di forza del carattere (*character strength*) che ognuno possiede in livelli diversi creando pertanto una ricca varietà di tratti individuali positivi.

La ricerca nel campo dello sviluppo positivo dei giovani dimostra che le *character strength* consentono a bambini e adolescenti una crescita equilibrata, prevengono esiti negativi e favoriscono il benessere individuale e collettivo (Park, 2004). Studi condotti su adolescenti hanno dimostrato che livelli più alti di soddisfazione di vita sono correlati a relazioni maggiormente positive sia con i propri coetanei, sia con i genitori e a esperienze scolastiche positive e più coinvolgenti (Diener & Seligman, 2002; Gilman & Huebner, 2006).

Il presente elaborato vuole fornire un'analisi delle correlazioni esistenti fra le virtù del carattere, la soddisfazione di vita e il rendimento scolastico.

Il testo è articolato in tre capitoli. Nel primo capitolo vengono discusse le caratteristiche delle *character strength* con particolare attenzione alle sei virtù che esse compongono. In primo luogo viene analizzato il quadro teorico da cui prende campo la psicologia positiva. Viene definito il costrutto dei punti di forza caratteriali e viene esposta la metodologia di classificazione delle virtù. Sono inoltre esaminati i vantaggi e i limiti dell'applicazione dello strumento di misura dei punti di forza in bambini e adolescenti, il *VIA-IS Youth report*.

Il secondo capitolo presenta la definizione di soddisfazione di vita e offre una revisione dello stato dell'arte di come le virtù possano esercitare un'influenza sulla crescita. Viene presentata il *Satisfaction with life scale* come misura di benessere soggettivo.

Infine, nell'ultimo capitolo vengono proposte alcune analisi statistiche per avvalorare la correlazione tra virtù e soddisfazione di vita prendendo in considerazione anche il rendimento scolastico. I risultati ottenuti sono illustrati e discussi nell'ultima parte di questo elaborato, insieme alle considerazioni finali in merito.

Capitolo primo

Punti di forza e virtù

1.1 Origini e fundamenta del costrutto

A seguito della seconda guerra mondiale la psicologia iniziò ad essere una scienza dedicata alla guarigione, per far fronte alle deturpanti conseguenze del conflitto e riparare i danni da esso derivanti. A tal proposito, negli anni del dopoguerra vennero fatti grandi passi avanti sulla comprensione delle malattie mentali e sulla loro terapia (Seligman, 2002), anche grazie anche alla nascita della *Veterans Administration* (1946) e alla fondazione del *National Institute of Mental Health* (1947). La psicologia si concentrò quindi sempre più sulla patologia trascurando del tutto i talenti e le potenzialità insite nell'uomo, considerando quest'ultimo influenzabile da forze esterne ed interne che potevano intaccare la sua fragile struttura, fino a determinare disturbi di natura psicologica tali per cui era fondamentale un trattamento per la remissione completa dei sintomi o quanto meno per una loro riduzione.

In questo panorama divenne necessario riportare l'attenzione sulla vera missione della psicologia, una missione più ampia che integrasse non solo la riparazione delle debolezze dei pazienti, ma anche la valorizzazione dei loro punti di forza (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Nasce così, attraverso gli studi di Seligman, a quell'epoca Presidente dell'*American Psychological Association* (1998), il movimento della psicologia positiva. Questa nuova prospettiva della psicologia non si pone come antagonista della pratica scientifica adottata nel corso dei cinquant'anni precedenti, ma piuttosto propone un'integrazione che mira a leggere l'esperienza umana attraverso una nuova lente (Linley, et al., 2006). Precisamente, Seligman pone le basi della psicologia positiva nell'esplorazione dei fattori che rendono la vita degna di essere vissuta, con l'obiettivo di comprendere in toto la condizione umana, abbracciando i disturbi e le angosce dell'uomo, ma anche valorizzando le sue risorse e il suo benessere. Tenendo in considerazione ogni aspetto della vita, viene delineato un campo d'azione che comprende i tratti personali, le esperienze soggettive che promuovono il benessere e quelle realtà che

lo favoriscono, come ad esempio le comunità, le istituzioni e le politiche socioeconomiche e ambientali.

Con questi presupposti Seligman e Peterson (2004) si sono poi posti l'obiettivo di sistematizzare scientificamente il primo di questi punti, ossia l'insieme dei tratti caratteriali che favoriscono il benessere individuale e collettivo. Prendendo spunto dalla costruzione del *Diagnostic Statistical Manual for Mental Disorders* (DSM), il quale serviva a catalogare e a diagnosticare attraverso la sintomatologia i disturbi clinici, iniziarono a redigere una propria classificazione dei tratti del carattere per sviluppare "un manuale della sanità mentale" (Easterbrook, 2001, p. 23). Questo nuovo manuale, al contrario del DSM, si concentra sulla salute psicologica fornendo un vocabolario comune sulle capacità, sui talenti e sui punti di forza del carattere, costrutti fondamentali per l'equilibrio della persona e per una buona vita.

1.2 Definizione dei punti di forza del carattere

I punti di forza del carattere (*character strengths*) sono componenti fondamentali per lo sviluppo e la prosperità durante tutto il corso della vita (Park & Peterson, 2009). Quando questi vengono individuati e sviluppati, sono predittori di uno sviluppo sano e prevengono esiti di vita non graditi, quali ad esempio uso di droghe, fallimento scolastico o violenza (Peterson & Seligman, 2004). Tuttavia, ciò non vuole significare un'assenza di problemi durante l'arco della vita, ma che questi tratti sono in grado di attenuarne gli effetti negativi (Park & Peterson, 2009).

L'obiettivo di Peterson e Seligman (2004) nella loro classificazione dei punti di forza del carattere non è quello di effettuare un'analisi a compartimenti stagni, come se questi tratti fossero a sé stanti, bensì di considerarli globalmente in modo tale da non minimizzare la complessa struttura del carattere che articolano.

Il lavoro di ricerca dei punti di forza del carattere si fonda quindi sullo stabilire quali virtù fondamentali vengano riconosciute nelle varie culture del mondo e nel corso della storia dell'uomo.

Secondo gli studi di Ninian Smart le tradizioni di pensiero maggiormente influenti nell'intero arco della storia possono essere individuate in Cina (confucianesimo e taoismo), Asia meridionale (buddismo e induismo) e Occidente (filosofia ateniese, ebraismo, cristianesimo e islam), (Smart, 1999).

Di seguito viene presentata una breve rassegna dei principali pensieri a cui gli autori hanno fatto riferimento nell'individuazione delle principali virtù del carattere.

All'interno degli insegnamenti del Confucianesimo si trovano moltissimi riferimenti alle virtù, in particolar modo vengono presentate come centrali cinque virtù (Dahlsgaard, et al., 2005).

Le virtù dell'umanità (*jen*) e l'osservanza dei riti (*li*), equivalgono alla gentilezza, attraverso le buone maniere, per tenere presenti i sentimenti dell'altro. La virtù della giustizia (*yi*), si riferisce al rispetto reciproco esercitato all'interno delle relazioni interpersonali, nella famiglia come nelle istituzioni (Huang, 1997). La saggezza (*zhi*) è l'utilizzo dell'intelletto messo al servizio delle virtù. Infine, la sincerità (*xin*) è quella virtù per la quale si agisce in conformità alle altre virtù sopra elencate.

Secondo la tradizione taoista alla base delle virtù ve ne è un cardine ovvero la virtù della naturalezza (*tzu-jan*) per la quale tutte le virtù dovrebbero essere praticate senza alcuno sforzo (Dahlsgaard, et al., 2005). Vengono presentate come virtù anche l'umanità, la giustizia e il decoro. La virtù della saggezza non è relegata solo a chi è potente o a chi governa, ma anche alla gente comune, a patto che sia agita senza secondi fini, senza ad esempio utilizzare questa virtù per giustificare i propri atti. Vi è anche un riferimento all'umiltà e alla moderazione nelle ricchezze, nelle glorie e nel potere.

Un importante riferimento per rivelare le virtù fondamentali del buddismo classico sono i Cinque Precetti (*pañca-sī la*) che prevedono il non danneggiare gli esseri viventi, non prendere ciò che non è stato dato, l'astensione da una cattiva condotta riguardo ai piaceri, non mentire e non sperimentare inconsapevolezza assumendo bevande alcoliche o droghe (Harvey, 1990). Infine la tradizione buddista fa riferimento anche a quattro virtù universali come la benevolenza, la compassione, la gioia e l'imparzialità (Dahlsgaard, et al., 2005).

Le virtù dell'Induismo si basano invece sulla prospettiva del ciclo di rinascita. La rinuncia, l'abnegazione, l'autocontrollo, la purezza, la fede, la generosità, l'umanità sono tutte virtù, ognuna peculiare per differenti caste, che secondo la concezione induista promuovono il miglioramento personale.

Per quanto concerne le virtù ateniesi gli autori hanno fatto riferimento a Platone che menziona la saggezza (*sophia*), il coraggio (*andreia*), l'autocontrollo (*sôphrosune*) e la giustizia (*dikaisunê*). Secondo Platone le virtù devono essere espresse e agite al di sopra dei propri interessi.

Aristotele aggiunse a queste virtù anche generosità, arguzia, grandezza d'animo, verità e cordialità. Per questo filosofo la pratica di tali virtù costituiva la felicità perfetta (Dahlsgaard, et al., 2005).

Facendo riferimento alle virtù cristiane, nel lavoro di Dahlsgaard (2005), si fa menzione delle sette virtù celesti descritte da Tommaso d'Aquino, queste sono le virtù cardinali (temperanza, giustizia, coraggio e saggezza) e le virtù teologali (fede, speranza e carità).

Questo autore propone un'organizzazione gerarchica delle virtù, ponendo la carità come fondamento di tutte le altre.

Esaminando la Bibbia ebraica vi sono due esempi di virtù fondamentali per la cultura ebraica. I Dieci Comandamenti all'interno del libro dell'Esodo in cui vengono proibiti atti ingiusti. I Proverbi che sono composti da due libri, all'interno dei quali vengono specificati i vizi e le conseguenze nel perseguirli, contrapposti ai comportamenti virtuosi.

Le virtù islamiche sono poi divise in virtù personali (che prevedono la contemplazione) e in virtù sociali (che concernono i rapporti con gli altri) e sono classificate in saggezza, intelletto, intelligenza, arguzia e comprensione eccellente, moderazione, coraggio, liberalità e giustizia (Alfarabi, 1961).

Mettendo a confronto queste tradizioni filosofiche emergono delle somiglianze tra le varie culture prese in considerazione, seppur non esattamente equivalenti, grazie a questa convergenza sono state tracciate le sei virtù fondamentali all'interno delle quali possono essere inseriti i punti di forza del carattere (Dahlsgaard, et al, 2005): saggezza, coraggio, umanità, giustizia, temperanza e trascendenza. La Tabella 1.1. riporta la classificazione di Peterson e Seligman (2004) completa dei 24 punti di forza e delle sei virtù.

All'interno della loro ricerca gli autori hanno poi designato alcuni criteri da soddisfare per selezionare quali punti di forza caratteriali inserire nella catalogazione per poterli definire tali.

All'origine i criteri individuati sono stati sette (Park & Peterson, 2003; Peterson & Park, 2004; Steen, 2003), successivamente sono stati ampliati ai dieci introdotti nel manuale (Peterson & Seligman, 2004) e infine a dodici (Park, 2021):

1. Ubiquità: il punto di forza caratteriale è ampiamente riconosciuto e celebrato in tutte le culture;
2. Appagante: I punti di forza del carattere portano all'attuazione di comportamenti volti a costruire una vita soddisfacente non solo per sé, ma anche per gli altri;
3. Valutato moralmente: Ogni tratto è compartecipe di una virtù morale superiore e i comportamenti a esso connessi non vengono agiti per il puro soddisfacimento personale;
4. Non sminuisce gli altri: I punti di forza espressi in ogni situazione elevano le persone presenti, vengono condivisi, sono contagiosi, espandono benessere e non procurano gelosia;
5. Opposti non felici: Ciascun punto di forza ha contrari evidenti che sono considerati "negativi"
6. Simil-tratto: è costante nel tempo e presente in ogni situazione che richieda la sua presenza;
7. Misurabile: è stata misurata con successo dai ricercatori come differenza individuale;

8. Carattere distintivo: non può essere scomposto, ma costituisce un'unità ben apprezzabile singolarmente;
9. Paragoni illustri: è sorprendentemente presente in alcuni individui;
10. Prodigioso: viene mostrato precocemente da alcuni bambini o giovani;
11. Assenza selettiva: manca del tutto in alcuni individui;
12. Istituzioni: è l'obiettivo deliberato delle pratiche e dei rituali sociali che cercano di favorirne l'espressione, coltivarlo e potenziarlo.

TABELLA 1.1 *Classificazione dei punti di forza del carattere, Peterson; Seligman (2004, pp. 29-30)*

1. Saggezza e conoscenza: Virtù cognitive che implicano l'acquisizione e l'uso della conoscenza.

Creatività [originalità, ingegnosità]: Pensare a modi nuovi e produttivi per concettualizzare e fare le cose; include la realizzazione artistica, ma non si limita ad essa.

Curiosità [interesse, ricerca di novità, apertura all'esperienza]: Interessarsi all'esperienza in corso fine a se stessa; trovare molti argomenti affascinanti; esplorare e scoprire.

Giudizio [giudizio, pensiero critico]: Riflettere sulle cose ed esaminarle da tutti i lati; non saltare alle conclusioni; essere in grado di cambiare idea alla luce delle prove, soppesando tutte le prove in modo equo.

Amore per il sapere: Padroneggiare nuove abilità, argomenti e corpi di conoscenza, sia da soli che formalmente; legato ovviamente al punto di forza della curiosità, ma va oltre per descrivere la tendenza ad aggiungere sistematicamente a ciò che si sa già.

Lungimiranza [saggezza]: Essere in grado di fornire saggi consigli agli altri; avere modi di guardare il mondo che abbiano un senso per se stessi e per gli altri.

2. Coraggio: Virtù emotive che implicano l'esercizio della volontà per raggiungere obiettivi di fronte all'opposizione, esterna o interna.

Coraggio [valore]: Non rifuggire da minacce, sfide, difficoltà o dolore; parlare di ciò che è giusto anche se c'è opposizione; agire in base a valori anche se impopolari; include il coraggio fisico ma non si limita ad esso.

TABELLA 1.1 *Classificazione dei punti di forza del carattere, Peterson; Seligman (2004, pp. 29-30)*

Perseveranza [perseveranza, operosità]: Finire ciò che si inizia; persistere in una linea d'azione nonostante gli ostacoli; provare piacere nel portare a termine i compiti.

Onestà [autenticità, integrità]: Dire la verità, ma più in generale presentarsi in modo genuino e agire in modo sincero; essere senza pretese; assumersi la responsabilità dei propri sentimenti e delle proprie azioni.

Entusiasmo [vitalità, vigore, energia]: Approcciarsi alla vita con vitalità ed energia; non fare le cose a metà; vivere la vita come un'avventura; sentirsi vivi e attivi.

3. Umanità: Virtù interpersonali che implicano il prendersi cura e fare amicizia con gli altri.

Amore: Valorizzare le relazioni strette con gli altri, in particolare quelle in cui la condivisione e la cura sono ricambiate; stare vicino alle persone.

Gentilezza [generosità, nutrimento, cura, compassione, amore altruistico]: Fare favori e buone azioni per gli altri, aiutandoli; prendersi cura di loro.

Intelligenza sociale [intelligenza emotiva, intelligenza interpersonale]: Essere consapevoli delle motivazioni e dei sentimenti delle altre persone e di sé stessi; sapere cosa fare per adattarsi a diverse situazioni sociali; sapere per cosa le persone si battono.

4. Giustizia: Virtù civiche che sono alla base di una vita comunitaria sana.

Lavoro di squadra [responsabilità sociale, lealtà, cittadinanza]: Lavorare bene come membro di un gruppo o di una squadra; essere fedele al gruppo; fare la propria parte.

Imparzialità: Trattare tutte le persone allo stesso modo secondo le nozioni di equità e giustizia; non lasciare che i sentimenti personali pregiudichino le decisioni sugli altri; dare a tutti una giusta possibilità.

Leadership: Incoraggiare un gruppo di cui si è membri a fare le cose e allo stesso tempo mantenere buoni rapporti all'interno del gruppo, organizzando attività di gruppo e favorendo la loro organizzazione.

5. Temperanza: Virtù che proteggono dagli eccessi.

Perdono: Perdonare coloro che hanno agito male; accettare i difetti degli altri; dare alle persone una seconda possibilità; non essere vendicativi.

Umiltà: Lasciare che i propri successi parlino da soli, non cercando i riflettori; non considerarsi più speciali di quello che si è.

Prudenza: Essere attenti alle proprie scelte; non assumersi rischi indebiti; non dire o fare cose di cui poi ci si potrebbe pentire.

Autoregolazione [autocontrollo]: Regolare ciò che si sente e si fa; essere disciplinati; controllare i propri appetiti e le proprie emozioni.

6. Trascendenza: Virtù che creano connessioni con l'universo più ampio e forniscono significato.

Apprezzamento della bellezza e dell'eccellenza [stupore, meraviglia, elevazione]:

Notare e apprezzare la bellezza, l'eccellenza e/o le prestazioni qualificate in vari ambiti della vita, dalla natura all'arte, dalla matematica alla scienza, all'esperienza quotidiana.

Gratitudine: Essere consapevoli e grati per le cose belle che accadono; prendersi del tempo per ringraziare.

Speranza [ottimismo, propensione al futuro, orientamento al futuro]: Aspettarsi il meglio dal futuro e lavorare per raggiungerlo; credendo che un buon futuro sia qualcosa che può essere realizzato.

Umorismo [giocosità]: Apprezzare le risate e gli scherzi; portare sorrisi ad altre persone; vedere il lato leggero delle cose.

Spiritualità [religiosità, fede, scopo]: Avere convinzioni coerenti sullo scopo superiore e sul significato dell'universo; sapere dove ci si inserisce all'interno dello schema più ampio; avere convinzioni sul significato della vita che modellano la condotta e forniscono conforto.

1.3 Classificazione delle virtù

1.3.1 Saggezza

Peterson e Seligman (2004) nella loro classificazione dei punti di forza e delle virtù sostengono che la virtù della saggezza non è da intendersi come la quantità di assunti che si conoscono o come la quantità di libri letti o di onori accademici, ma attraversare le vicissitudini della vita, pur difficili che siano, uscendone migliori, traendo insegnamento da tutto ciò che si esperisce.

Secondo Kramer (2000) questa virtù reca in chi la possiede una ampia conoscenza delle vicissitudini umane e una profonda riflessione sul comportamento dell'uomo. Attraverso questa osservazione l'uomo che pratica saggezza fornisce dei criteri di ragionevolezza e buonsenso per affrontare le incertezze della vita (Baltes & Smith, 1990).

Come per ogni altra virtù, la saggezza viene agita non solo per sé stessi, ma anche per il benessere degli altri. La saggezza è dunque una forma di nobile intelligenza (Peterson & Seligman, 2004) in grado di apportare un beneficio alle persone davanti cui viene praticata, senza ostentazione. I punti di forza che afferiscono a questa virtù predispongono all'acquisizione e all'uso della conoscenza nei rapporti umani, come la creatività,

la curiosità, l'amore per l'apprendimento, l'apertura mentale e la prospettiva (Peterson & Seligman, 2004).

1.3.2 Coraggio

La virtù del coraggio è riconosciuta in tutte le società, infatti nonostante le paure varino in ogni cultura, la capacità di affrontarle è apprezzata al contrario della vigliaccheria (Comte-Sponville, 2001).

Per coraggio non si intende soltanto quell'insieme di atti che possono essere mostrati esternamente, ma anche dalle componenti interne che lo determinano, pensieri, stati emotivi e decisioni. Questa particolare virtù reca in sé non soltanto il coraggio di tipo fisico, ma anche la perseveranza, l'integrità e il vigore.

1.3.3 Umanità

L'umanità è quella virtù che fa riferimento a un aspetto delle dinamiche relazionali interpersonali. La virtù dell'umanità, al contrario della giustizia, va oltre lo scambio equo, oltre ciò che è giusto, perdono e comprensione anche quando si subisce un torto, un gesto gentile anche se non verrà ricambiato. Eleva chi riceve un gesto legato a questo ambito. Come ogni altra virtù deve essere riconosciuta in modo concorde dalle persone, non deve essere ostentata né risultare opprimente per chi sta intorno.

Gli studi in ambito psicologico rivelano tratti di comportamenti prosociali o altruistici anche fra alcune specie di animali, ma alcuni teorici sottolineano che il comportamento umano, per merito dell'empatia, mostra azioni altruistiche in situazioni in cui non vi è possibilità di vantaggio (Batson, 2001; Knight, et al., 1994; Zahn-Waxler, et al., 1983).

1.3.4 Giustizia

La giustizia è la virtù che si riferisce all'imparzialità, cerca di rendere la vita giusta, di dare le stesse possibilità a ogni individuo.

All'interno delle varie culture la giustizia non ha le stesse basi, ad esempio in alcune nazioni la giustizia viene associata al merito o ai contributi (Walster, et al., 1978), mentre in altre viene associata al bisogno o all'uguaglianza (Murphy-Berman & Berman, 2002; Murphy-Berman, et al., 1984; Sampson, 1975).

Tuttavia, è condiviso universalmente che ciò che è giusto, secondo i principi della comunità, deve essere tutelato.

1.3.5 Temperanza

La temperanza protegge dagli eccessi. Solitamente quando si fa uso del termine "eccesso" si pensa all'astinenza, per esempio da alcuni appetiti come bere, fumare, mangiare. Ciò a cui gli autori si riferiscono è in senso più ampio a un buon autocontrollo.

In psicologia questa particolare pratica di gestire le proprie emozioni e il proprio comportamento, indirizzando consapevolmente le proprie motivazioni, si definisce come autoefficacia o autoregolazione (Bandura, 1997; Kopp & Wyr, 1994).

1.3.6 Trascendenza

La virtù della trascendenza consiste nella convinzione che esista uno scopo nobile e più ampio del nostro vissuto, è una connessione con qualcosa di più profondo ed elevato. L'uomo è da sempre orientato nella ricerca di significato, è proiettato verso l'altro da sé.

Più uno dimentica se stesso, donandosi per una causa da servire o per un'altra persona da amare, più è umano e più si realizza (Peterson & Seligman, 2004).

La trascendenza all'interno della classificazione dei punti di forza del carattere è ciò che ispira speranza e un senso di gratitudine così profonda da far sembrare più piccoli i problemi e quasi insignificanti le preoccupazioni presenti.

1.4 Il VIA-IS *Youth Report*

1.4.1 Valutazione e applicazione

Il VIA-IS *Youth Report* è lo strumento sviluppato per valutare i punti di forza del carattere nei ragazzi. Inizialmente pensato specificamente per gli adulti, il *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS) è un questionario che consta di 240 item su scala Likert a 5 punti (da 1 = “molto diverso da me” a 5 “molto simile a me”), suddivisi in 10 item per ciascuno dei 24 punti di forza del carattere.

Per somministrare il test ai ragazzi, sono state pensate alcune modifiche. La prima è stata quella di distinguere un test adatto per i bambini e uno diversificato per gli adolescenti, tuttavia questa modifica si è rivelata di scarso successo per via delle similitudini fra i due questionari. Per questo motivo la forma attuale prevede la somministrazione a un range di età compresa fra i dieci e i diciassette anni.

Un'altra modifica pensata dagli autori è stata quella di ridurre la lunghezza del questionario in modo tale che questo potesse risultare meno gravoso per i ragazzi. Tuttavia il test si rivela solo poco più corto, poiché accorciando troppo il test si correva il rischio di misurare il carattere non tenendo conto della sua pluralità e complessità, presupposto fondamentale per la classificazione VIA (Park & Peterson, 2009). Per questo motivo gli item che lo compongono sono stati inizialmente 198, da sei a dodici item per ogni singolo punto di forza, poi ridotti a 96, ossia quattro item per punto di forza.

Il VIA-IS *Youth*, come il tradizionale VIA-IS, fornisce dei risultati necessari per una mappatura dei propri punti di forza caratteriali, utile per poi lavorare sulla consapevolezza dei propri tratti individuali. La valutazione avviene in circa 15 minuti e il sondaggio *self-report* risulta di facile fruibilità, infatti gli autori lo rendono disponibile online sui siti www.viacharacter.org e www.authentic happiness.org. Dopo la registrazione al sito e la compilazione del questionario, il feedback viene inviato in pochissimi minuti e reca in sé i risultati di ogni punto di forza caratteriale sistemato in ordine di presenza maggioritaria dei tratti distintivi. I tratti distintivi (solitamente i primi cinque) non escludono gli altri tratti di forza minore (Park, 2009).

1.4.2 Vantaggi e limiti

Diversi studiosi sostengono che il carattere debba essere coltivato nel concreto, senza ridursi ad essere un mero ragionamento su di esso (Mudsley, 1898).

Secondo Park (2009) le scuole dovrebbero iniziare a tenere in considerazione e a misurare, oltre che i *deficit* dei propri alunni, le loro risorse e tenere traccia degli sviluppi. Inoltre, la società dovrebbe valorizzare ciò che i ricercatori studiano e applicare i risultati delle ricerche in ambito dello sviluppo del carattere nelle proprie decisioni per promuovere lo sviluppo positivo dei giovani.

In effetti per sviluppare un buon carattere devono essere presenti alcune basi, in primo luogo una buona genitorialità e una buona rete di socializzazione, ma queste non bastano, infatti l'istruzione

e anche le istituzioni in generale dovrebbero tener in conto delle strategie per coltivare i punti di forza a favore del benessere e del miglioramento delle persone, già da bambini (Park & Peterson, 2008b).

Crossan et al. (2013) hanno osservato che dovrebbe essere presa in maggiore considerazione l'eventualità che l'automiglioramento di una forza del carattere possa essere associato a un eccesso o una carenza di questo. Prendendo come esempio la virtù del coraggio, l'automiglioramento associato all'eccesso quindi all'incoscienza o alla carenza quindi alla codardia, probabilmente porterebbe a esiti negativi (Crossan et al., 2013). Con un approfondimento rispetto alla media di ciascun punto di forza caratteriale si potrebbe fare un migliore distinguo tra virtù e vizio.

La pratica equilibrata dei punti di forza diviene quindi fondamentale, come scrisse Aristotele “Le virtù invece le acquisiamo per averle prima effettivamente praticate, così come le arti. Impariamo un'arte o un mestiere facendo le cose che dovremo fare quando l'avremo imparato: per esempio, gli uomini diventano costruttori costruendo case, arpisti, suonando l'arpa. Allo stesso modo diventiamo giusti compiendo atti giusti, moderati compiendo atti temperati, coraggiosi compiendo atti coraggiosi” (Etica nicomachea 1103a31-1103b1).

Inoltre, questi autori si sono chiesti quanto gli individui, nonostante la presenza di una determinata virtù, possano essere suscettibili alle pressioni situazionali come il consenso sociale, i fattori culturali, industriali, il contesto lavorativo, la cultura organizzativa, la percezione di premi e punizioni. Tutto ciò potrebbe comportare attraverso lo spostamento della responsabilità per i propri comportamenti a scelte non etiche. Sarebbe dunque necessario fornire una ulteriore integrazione nella teorizzazione dei punti di forza caratteriali, aggiungendo i fattori contestuali e situazionali in cui essi si dispiegano.

Inoltre viene suggerito di fare una distinzione fra una descrizione e una prescrizione. Infatti la scienza descrittiva semplicemente documenta le scoperte lasciandole libere da giudizi o ammonimenti su come essere utilizzate. Le scienze mediche sono in grado di prescrivere poiché c'è un accordo universale su ciò è buono, ma in psicologia ritenere che qualcosa sia buono in termini assolutistici

non è la scelta migliore, in quanto i presupposti di “bontà” possono essere non coerenti fra loro (Linley, et al., 2006).

Alcune ricerche passate hanno privilegiato come forze propulsive del comportamento etico certi valori rispetto ad altri (Agle & Caldwell, 1999), tenere in considerazione anche questo aspetto può spiegare qualche risultato equivoco sulla ricerca dei punti di forza del carattere riferiti alle proprie categorizzazioni più ampie (virtù).

Linley e altri (2006) suggeriscono poi di rivisitare alcune idee, nonostante le preoccupazioni metodologiche degli autori della psicologia positivi, potendosi confrontare con altre aree di ricerca scientifica per esempio nelle aree di economia, sociologia e dell’antropologia.

Lo stesso Linley (2006) sostiene anche che “Il VIA-IS fornisce una valutazione affidabile dei punti di forza dei 24 caratteri attraverso un formato coerente di domande e risposte. La misura consente ai ricercatori di valutare ciascuno dei 24 punti di forza in relazione l'uno con l'altro e, per molti dei punti di forza, fornisce la prima misura specifica *self-report* della forza disponibile. Su questa base, il VIA-IS ora sembra essere una preziosa aggiunta al repertorio di ricercatori e professionisti interessati alla valutazione efficace dei punti di forza del carattere.” (p. 350)

Gli stessi autori della classificazione VIA e del test VIA-IS hanno ribadito più volte nei loro testi di essere sempre aperti a modifiche e correzioni sostenuti da nuovi dati scientifici e da nuove scoperte (Park & Seligman, 2004; Park, 2021).

Capitolo secondo

Virtù e soddisfazione di vita

2.1 Definizione di soddisfazione di vita

Dal pensiero illuminista del XVIII secolo i concetti di “autorealizzazione” e “felicità” diventano fondamentali, la società infatti viene vista come il mezzo attraverso il quale le persone possono raggiungere il proprio benessere individuale. Percorrendo diverse linee quali le riforme per l’alfabetizzazione, la lotta contro la povertà, la malattia e la fame, nel XX secolo vengono creati stati assistenziali per garantire un buon grado di qualità di vita, si dà così origine alle statistiche sociali per misurare i traguardi ottenuti (Veenhoven, 1996). Solo negli anni ’70 la ricerca si è spostata su indicatori di natura non economica, ampliando il suo *focus* anche a livello individuale. Le ricerche scientifiche sulla soddisfazione della vita sono cresciute notevolmente negli ultimi decenni, spaziando dall’ambito psicologico, agli effetti sulla genetica, sulla cultura e sulla longevità (Diener, 2013).

Come riporta Veenhoven (1996) con l’utilizzo di questi studi possono essere presi in considerazione alcuni indicatori importanti. Questi possono essere utilizzati per stimare la qualità della vita in un paese o in un determinato gruppo sociale, si possono infatti individuare eventuali problemi di natura sociale e pertanto valutare i possibili interventi politici da attuare. Inoltre può essere rilevato il progresso sociale utilizzando i dati raccolti e monitorare questi ultimi nel tempo in modo tale da stimare i livelli medi della soddisfazione di vita. I risultati degli studi sul benessere e sulla soddisfazione di vita sono utili anche per la valutazione delle politiche, ad esempio per valutare l’utilità degli interventi apportati da politiche sociali e infine per l’individuazione delle condizioni per una buona vita, al fine di convalidare gli elementi essenziali che portano a una soddisfazione per la propria vita.

Sebbene nei paesi occidentali le politiche sociali si interessino maggiormente alla valutazione delle differenze socio-economiche, vi sono evidenze per le quali le maggiori differenze di

soddisfazione tendono a manifestarsi nelle realtà socio-emotive, come nelle relazioni interpersonali e nella salute mentale (Veenhover 1996).

Gilman e Huebner (2006) riportano che il benessere soggettivo è composto da tre componenti correlate fra loro: affettività positiva, affettività negativa e soddisfazione di vita globale.

Gli affetti si riferiscono alle emozioni a lungo termine ritenute positive (es. gioia, orgoglio) o negative (es. rabbia, tristezza), mentre la soddisfazione di vita globale valuta cognitivamente la qualità di tutti gli aspetti della propria vita (in generale o per domini) secondo criteri personali e soggettivi. Quest'ultima non sembra essere influenzata da fluttuazioni emotive né da *bias* di desiderabilità sociale (Diener & Diener, 1996; Diener, 1994).

Peterson et al. (2005) ritengono che si possa sperimentare felicità e soddisfazione per la propria vita attraverso il piacere, l'impegno e il significato. Infatti a seguito di misurazioni hanno individuato dei livelli bassi di ognuno di questi tre fattori nei partecipanti che riportavano una soddisfazione di vita particolarmente bassa. Questi studi hanno evidenziato come l'edonismo (massimizzare la propria esperienza del piacere), l'eudaimonia (identificare le proprie virtù, coltivarle e vivere in accordo con queste) e l'impegno (attività altamente coinvolgenti) possano influire significativamente sulla percezione della propria vita, suggerendo tuttavia che l'orientamento al piacere non si rivela necessariamente un predittore della soddisfazione di vita tanto quanto l'orientamento al significato e al coinvolgimento, nonostante sia una componente importante per una vita piena.

2.2 Soddisfazione di vita e crescita equilibrata della persona

Secondo gli studi di Park e collaboratori (2004) una elevata soddisfazione di vita è correlata all'assenza di problematiche sociali e psicologiche, infatti, i soggetti che si dichiarano soddisfatti della propria vita non presentano disturbi depressivi o relazioni disfunzionali. Questi individui mostrano una buona capacità di *problem solving* e una migliore resilienza in situazioni di stress,

inoltre presentano una buona salute fisica e migliori prestazioni al lavoro. Solo il 15% della differenza di benessere è dovuto a reddito, intelligenza o altre variabili. Questi studi fatti su persone adulte possono essere trasposti anche per gli adolescenti, i quali presentano risultati simili (Park, et al., 2004). A sostegno di questa tesi è stato dimostrato che bassi livelli di soddisfazione preludono stati depressivi negli adulti e “moderano gli effetti di eventi stressanti sui successivi aumenti del comportamento esternalizzante (es. comportamenti oppositivi, disregolazione emotiva) negli adolescenti” (Huebner, et al., 2006). La correlazione tra le misure di interiorizzazione (es. ansia, stati depressivi) ed esternalizzazione dei problemi comportamentali e la soddisfazione di vita di bambini e giovani risulta essere significativa, è emerso inoltre che l’ambiente della scuola e della famiglia siano migliori predittori dei comportamenti esternalizzanti, mentre il dominio delle amicizie sia migliore predittore dei comportamenti interiorizzanti (Haranin, et al., 2007). Poiché non vi sono sufficienti sforzi dedicati allo studio predittivo di tali rapporti, Huebner (2006) sostiene che i risultati degli studi sulle variabili che portano a un buon livello di soddisfazione di vita dovrebbero essere dei fari per la ricerca e per la clinica sia per la prevenzione, sia per la diagnosi precoce e l’intervento tanto per gli adulti quanto per i giovani.

In uno studio proposto da Diener e Seligman (2002) sono stati sottoposti a *screening* studenti universitari per valutare il grado di felicità e quanto questa incidesse nella vita dei ragazzi. Dai risultati ottenuti si evince come le persone molto felici (che corrispondevano al 10%, differenziandosi dalla media e dalle persone molto infelici) presentavano tratti individuali di estroversione, una maggiore amicalità e inoltre avevano ottenuto dei punteggi più bassi su scale di psicopatologie (per es. ipomania) e di nevroticismo. Il gruppo molto felice non aveva quasi mai pensato al suicidio, ricordava più eventi ed emozioni positivi rispetto a quelli negativi e considerava la propria vita piena e soddisfacente. Non è stata riscontrata nessuna variabile che possa avere influito sui risultati, né una pratica maggiore alla felicità, né eventi della vita stabiliti in modo oggettivo come maggiormente

positivi, l'unico fattore riscontrato come necessario è stato quello di avere delle buone relazioni, nonostante la sola presenza di queste ultime non sia bastevole.

Altri studi riportano che i giovani con una elevata soddisfazione di vita vivono relazioni maggiormente positive sia con i propri coetanei, sia con i genitori, percepiscono meno disagio intrapersonale e un maggiore senso di autodeterminazione suggerendo una correlazione tra alti livelli di soddisfazione e alti livelli di adattamento sociale (Diener & Seligman, 2002; Gilman & Huebner, 2006).

Per quanto riguarda l'ambito scolastico, uno studio di Gilman e Huebner (2006) dimostra che gli studenti con una elevata soddisfazione di vita riportano esperienze scolastiche positive e più coinvolgenti, nonostante questi risultati, è bene prendere con cautela la relazione causa-effetto poiché non è stata esclusa l'eventualità che i comportamenti interpersonali, intrapersonali e accademici influenzino i livelli di soddisfazione di vita di questi giovani. Si rendono quindi necessari studi sperimentali longitudinali per determinare la direzione della causalità (Gilman & Huebner, 2006).

2.3 Virtù come fattori di risposta positivi e protettivi

Le virtù come da loro definizione portano al raggiungimento di appagamento psicologico e in definitiva a condurre una vita soddisfacente. Tuttavia, studi condotti da Park et al. (2004) sulla correlazione tra punti di forza e benessere portano a sostenere che soltanto le forze caratteriali legate alla speranza (virtù della trascendenza), all'entusiasmo (virtù del coraggio), alla gratitudine (virtù della trascendenza), all'amore (virtù dell'umanità) e alla curiosità (virtù della saggezza) sono costantemente associate a una maggiore soddisfazione. In particolare, attraverso la gratitudine la persona può sperimentare un senso di pace verso il proprio passato, sperimentando la speranza si proietta felicemente nel futuro e attraverso l'amore costruisce relazioni profonde, intime e appaganti nel qui e ora (Diener & Seligman, 2002). Sono state invece evidenziate scarse associazioni tra

soddisfazione di vita e punti di forza quali la modestia (virtù della temperanza), l'apprezzamento della bellezza (virtù della trascendenza), la creatività e l'amore per l'apprendimento (virtù della saggezza) nonostante queste virtù siano molto apprezzate negli ambiti culturali ed educativi (Park, et al., 2004).

Successivamente Park e Peterson (2006) hanno esaminato la relazione tra la felicità e i punti di forza del carattere nei bambini piccoli, i risultati emersi sono convergenti con quanto riscontrato negli adolescenti e negli adulti, ad eccezione della gratitudine poiché questa prevede una certa maturità cognitiva. Le forze caratteriali in questione sono amore, entusiasmo e speranza. Queste hanno dei precursori come ad esempio per il tratto caratteriale dell'amore la relazione sicura tra bambino e i suoi *caregiver*, inoltre l'attaccamento sicuro favorisce l'adattamento sociale e psicologico nel corso di tutta la vita e pone le basi anche per il punto di forza della speranza (Park & Peterson, 2006) e una buona salute fisica per l'entusiasmo (Park, 2004). La correlazione fra punti di forza caratteriali e la soddisfazione per la vita si stabilisce quindi già da molto piccoli. Pertanto Park e Peterson (2006) sottolineano l'importanza di studiare le prime manifestazioni delle forze caratteriali delineando una chiara traiettoria da seguire per favorire lo sviluppo positivo nel corso della vita.

I programmi di sviluppo giovanile potrebbero quindi partire dai punti di forza del carattere maggiormente associati al benessere per mettere in atto interventi mirati per la prevenzione di problemi, ma ancor di più per l'educazione e la promozione di una crescita equilibrata. Il limite che Park (2004) sottolinea si possa riscontrare per i punti di forza come ad esempio per amore ed entusiasmo è come questi possano essere insegnati, nonostante si conoscano dei precursori.

Gillison (2008) sostiene che nelle scuole sarebbe utile incentrare le lezioni su stili di apprendimento cooperativo piuttosto che sulla competizione per agire sul bisogno di relazionalità dei bambini e dei giovani, aggiunge inoltre che dovrebbe essere facilitato l'apprendimento che si basa su miglioramenti personali e il riconoscimento delle proprie potenzialità, da non considerare in modo individualistico, promuovendo piuttosto lo sviluppo attraverso il dialogo con gli altri, il confronto e la condivisione.

2.4 *Satisfaction With Life Scale*

La *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* è una valutazione sviluppata da Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) per indagare la soddisfazione della vita globale della persona. Nonostante il questionario sia composto da solo cinque item, dimostra di avere solide caratteristiche psicometriche, mostra un certo grado di stabilità temporale e una buona sensibilità nel percepire variazioni della soddisfazione di vita durante un percorso terapeutico (Pavot & Diener, 1993; Pavot & Diener, 2008).

Questo strumento, come dimostra la ricerca di Glaesmer e collaboratori (2011), può essere somministrato, oltre che per valutare la soddisfazione di vita, anche nella diagnostica individuale e nell'indagine epidemiologica. Inoltre è stata dimostrata l'invarianza fattoriale sia per genere che per età.

Inizialmente gli autori per sviluppare la *SWLS* hanno individuato 48 item considerati come fattori per definire la soddisfazione di vita. Successivamente da questi è stata fatta un'accurata cernita fino ad arrivare a 5 item, decisione supportata dall'affidabilità (*alfa* di Cronbach) della scala.

Le risposte possono essere fornite attraverso l'utilizzo di una scala *Likert* a sette punti (da "fortemente in disaccordo" a "fortemente d'accordo"). I punteggi ottenuti possono essere letti attraverso dei range precostituiti, da 5 a 9 l'intervistato dimostra di essere estremamente insoddisfatto, tra 15 e 19 leggermente insoddisfatto, 20 rappresenta il punto neutro della scala, tra 21 e 25 leggermente soddisfatto, mentre i punteggi che vanno da 31 a 35 indicano che la persona è estremamente soddisfatta (Diener, et al., 1985).

Pavot e Diener (2008) sostengono che i giudizi sulla soddisfazione della vita siano basati su informazioni cronicamente accessibili, queste fanno riferimento a importanti domini della vita, al temperamento della persona e alla sua personalità. Studi fatti su studenti universitari evidenziano che, quando è stato chiesto loro quali fossero le fonti da cui traevano giudizi sulla propria soddisfazione

di vita, questi si riferissero al rendimento scolastico, alla vita familiare e alle relazioni sentimentali (Schimmack et al., 2002). Si può quindi affermare che gli individui attingono dagli stessi domini per valutare la propria soddisfazione di vita e quando cambiano questi domini, cambiano anche i livelli di soddisfazione, in definitiva essi recano un'importante indicazione rispetto a come stia andando la vita della persona (Pavot & Diener, 2008).

Per supportare la tesi che i giudizi sulla soddisfazione della vita siano poco influenzati da nuove circostanze e cambiamenti Diener e Fujita (2005) hanno preso in esame la valutazione globale della soddisfazione della vita e la somma dei momenti positivi mettendoli a confronto con altri indicatori, è emerso che gli individui con alti livelli di soddisfazione riportano punteggi più alti in salute, energia e abilità sociale e più bassi di ideazione e di tentativi di suicidio.

Infine è stato appurato che le relazioni demografiche hanno un'influenza limitata sulla soddisfazione della vita, tranne nelle popolazioni afflitte da povertà estrema. Vi sono prove che le attuali misurazioni della soddisfazione di vita possano essere equivalenti per le diverse culture ed etnie, tuttavia si sottolineano differenze in gruppi di bambini e adolescenti con disabilità emotive (Huebner, 2004).

Capitolo terzo

La ricerca

3.1 Obiettivi

La maggior parte degli studi realizzati per esaminare la soddisfazione di vita in bambini e giovani ha preso in esame solo le influenze giocate dalle relazioni familiari e da variabili interpersonali (Suldo et al., 2006), nonostante questo alcune ricerche hanno evidenziato che gli obiettivi di apprendimento sono spesso associati alla soddisfazione di vita (Suldo et al., 2006). Per la ridotta diffusione degli studi sulla relazione fra la soddisfazione di vita e la scolarizzazione e supportati dagli studi sistematici che evidenziano relazioni positive tra punti di forza caratteriali e soddisfazione di vita globale (Ruch et al., 2014), è sembrato opportuno considerare una ricerca che osservi gli studenti con un approccio olistico, sotto questa luce infatti si potrà promuovere il loro benessere (Suldo et al., 2006).

La presente indagine si pone dunque l'obiettivo di esaminare la relazione che intercorre fra le virtù caratteriali e la soddisfazione di vita degli studenti che frequentano le scuole primarie e secondarie di primo e secondo grado, valutando l'impatto che queste variabili hanno anche sul rendimento scolastico, in termini di voti conseguiti dagli studenti. In particolare, verranno prese in considerazione due materie trasversali nelle scuole primarie e secondarie (Matematica e Italiano), le sei virtù proposte dagli studi di Peterson e Seligman (2004) e la soddisfazione di vita esperita soggettivamente. Verrà infine preso in esame se il genere è una variabile impattante sui risultati e saranno confrontare le eventuali differenze fra maschi e femmine nelle variabili considerate.

3.2 Ipotesi

Si ipotizza che, durante la crescita, lo sviluppo delle forze caratteriali sia correlato positivamente ad un aumento della soddisfazione di vita globale nei giovani. Tenendo conto dei risultati emersi dalla letteratura che ha esaminato questo particolare ambito scientifico (Gillham et al., 2011; Park et al., 2004; Park & Peterson, 2006; Ruch et al., 2014) si ipotizza che alcune virtù, ossia quelle legate a curiosità (saggezza), amore (umanità), speranza e gratitudine (trascendenza) più di altre siano correlate positivamente con il benessere soggettivo dei ragazzi.

Si vuole altresì dimostrare che il “buon carattere” (Peterson & Seligman, 2004) sia impattante sul successo scolastico degli studenti.

3.3 Metodo

3.3.1 Partecipanti

Il campione preso in considerazione è formato da 202 studenti di età compresa fra gli 8 e i 20 anni ($M = 15.41$, $SD = 2.49$), di cui 110 femmine e 92 maschi, provenienti da tutta Italia. Di questi, 45 studenti sono stati reclutati personalmente.

3.3.2 Materiali

Per condurre questo studio sono stati utilizzati due strumenti, il *Values in Action of Strengths-Youth* e la *Satisfaction with Life Scale*. I questionari impiegati hanno mostrato una buona coerenza interna e proprietà psicometriche negli articoli di validazione originali (Diener et al., 1985; Park & Peterson, 2006) e nel campione di ricerca, come riportato di seguito.

- Il *Values in Action Inventory of Strengths-Youth-96* (VIA-IS-Y-96; Park & Peterson, 2006) che è un questionario *self-report* che valuta i 24 punti di forza del carattere nei giovani di età compresa tra i 10 e i 17 anni. Il VIA-IS *Youth* è formato da una batteria di domande composta da 96 *item*. Esempi di *item* sono “Gli altri mi vedono come un leader quando gioco con loro”

(leadership), “Dico spesso ai miei amici e familiari che li amo” (amore), “Sono interessato/a a tutti i tipi di cose” (curiosità), “Ho il coraggio di fare la cosa giusta anche quando non è popolare” (coraggio). I partecipanti rispondono su una scala *Likert* a 5 punti (1= "Molto diverso da me" e 5= "Molto simile a me"). Park e Peterson (2006), una volta aver sviluppato questo inventario, hanno presentato dei risultati che riportano coefficienti $\alpha > .70$ per tutte le sottoscale.

- Il questionario *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al., 1985; versione italiana di Di Fabio & Gori, 2016) è stato somministrato per misurare la soddisfazione di vita complessiva degli studenti. La SWLS comprende 5 *item* (ad esempio, “Sotto molti aspetti la mia vita si avvicina al mio ideale”) su una scala di tipo *Likert* a 7 punti (da 1 “fortemente in disaccordo” a 7 “fortemente d’accordo”).

3.3.3 Procedura

Sono state contattate delle associazioni e degli istituti che proponevano agli studenti delle attività extracurricolari, in particolare sport (individuali e di squadra), attività artistiche, scoutismo, attività prosociali e attività scolastiche pomeridiane. È stato proposto loro di essere intermediari fra ricercatori e ragazzi. Per garantire la tutela dei minori e la *privacy* dei partecipanti lo studio in esame è stato preventivamente approvato dal comitato etico dell’Università degli Studi di Padova (protocollo n. 3735). Prima dell’inizio della compilazione del test i genitori dei minori e gli stessi studenti (se maggiorenni) hanno preso visione del modulo di consenso, nel quale veniva presentato brevemente l’ente che promuoveva lo studio, il progetto, lo scopo della ricerca e la metodologia utilizzata; venivano inoltre fornite le istruzioni per la compilazione e le indicazioni riguardo la durata del progetto e i recapiti da contattare per ulteriori informazioni. Il questionario è stato somministrato attraverso un link di partecipazione al progetto e compilato tramite la piattaforma *Qualtrics*. Se interessati, i partecipanti potevano ricevere i risultati dello studio in forma aggregata.

3.4 Risultati

Le analisi statistiche iniziali dei dati hanno preso in considerazione le statistiche descrittive (la media e deviazione standard) e la consistenza interna delle scale.

La Tabella 1 mostra gli indici psicometrici (media, deviazione standard e *alpha* di Cronbach) per le variabili prese in considerazione. In particolare si evidenziano dei buoni indici di affidabilità ($.73 \leq \alpha \leq .89$), solo leggermente inferiori a quelli riportati da Park e Peterson (2006) nella versione originale dello strumento ($.69 \leq \alpha \leq .95$).

Tabella 1. Statistiche descrittive e coerenza interna delle variabili di interesse della ricerca.

Variabile	M	DS	α
Matematica	7.72	1.34	-
Italiano	7.77	1.06	-
Saggezza	3.52	.57	.89
Coraggio	3.63	.55	.87
Umanità	3.62	.52	.73
Giustizia	3.46	.52	.78
Temperanza	3.30	.50	.78
Trascendenza	3.47	.50	.81
Soddisfazione di vita	25.14	5.93	.85

Sono state poi calcolate le correlazioni fra le variabili per stabilire quali correlazioni fossero da considerarsi significative (Tabella 2). Le correlazioni minori di .20 sono da considerarsi di dimensione piccola, le correlazioni comprese tra .20 e .40 medie, e maggiori di .40 grandi.

Per la variabile età si evidenziano correlazioni negative con le prestazioni scolastiche ($r = -.30$ con matematica e $r = -.33$ con italiano), con alcune virtù quali coraggio ($r = -.26$), umanità ($r = -$

.29), trascendenza ($r = -.22$) e con la soddisfazione di vita ($r = -.26$), di dimensione medio-piccola. Non risulta invece una forte correlazione fra età e le virtù saggezza, giustizia e temperanza ($r < .20$).

Sono presenti anche correlazioni significative e positive fra rendimento scolastico e virtù, con un'unica eccezione espressa dalla relazione fra Italiano e temperanza ($r = .17$), in particolare risultano come buone le correlazioni fra i voti scolastici delle due materie prese in considerazione e la virtù del coraggio (Matematica: $r = .44$, Italiano: $r = .39$).

Per quanto riguarda l'analisi fatta sulla soddisfazione di vita, emerge che tutte le virtù sono significativamente positivamente correlate alla soddisfazione di vita. Si evidenziano delle forti correlazioni con cinque delle sei virtù in esame, nel dettaglio saggezza ($r = .42$), coraggio ($r = .59$), umanità ($r = .50$), giustizia ($r = .45$) e trascendenza ($r = .59$).

Tabella 2. Correlazione tra le virtù, soddisfazione di vita, età e prestazioni scolastiche. Tutte le correlazioni maggiori di .20 sono significative per $p < .001$ (in grassetto sono evidenziate le

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.Età	-	-.30	-.33	-.16	-.26	-.29	-.17	-.07	-.22	-.26
2.Matematica	-.30	-	.67	.34	.44	.26	.35	.25	.25	.22
3.Italiano	-.33	.67	-	.33	.39	.27	.26	.17	.34	.26
4.Saggezza	-.16	.34	.33	-	.70	.62	.67	.45	.64	.42
5.Coraggio	-.26	.44	.39	.70	-	.71	.66	.37	.67	.59
6.Umanità	-.29	.26	.27	.62	.71	-	.61	.45	.62	.50
7.Giustizia	-.17	.35	.26	.67	.66	.61	-	.49	.58	.45
8.Temperanza	-.07	.25	.17	.45	.37	.45	.49	-	.41	.28
9.Trascendenza	-.22	.35	.34	.64	.67	.62	.58	.41	-	.59
10.Soddisfazione di vita	-.26	.22	.26	.42	.59	.50	.45	.28	.59	-

correlazioni significative)

Infine, sono stati eseguiti dei t-test per campioni indipendenti per esaminare l'eventuale effetto della differenza di genere sui domini e stabilito il valore di *p-value* (se maggiore di .05 la differenza risulta non significativa) calcolati separatamente per il campione dei maschi e per quello delle femmine.

Una differenza di genere è stata riscontrata per le variabili trascendenza, in Italiano e in Matematica, in favore delle ragazze.

Tabella 4. Differenza di genere nelle variabili. Se *p-value* > .05 la differenza non è significativa.

Variabili	M f	M m	t	p-value
Matematica	7.91	7.49	2.25	.03
Italiano	8.04	7.44	4.17	.04
Saggezza	3.56	3.48	.98	.33
Coraggio	3.67	3.57	1.24	.22
Umanità	3.68	3.55	1.77	.08
Giustizia	3.49	3.43	.73	.47
Temperanza	3.30	3.29	.20	.84
Trascendenza	3.53	3.39	1.97	.05
Soddisfazione di vita	25.47	24.75	.86	.39

3.5 Discussione

L'attuale ricerca ha rilevato l'impatto delle virtù nella vita dei giovani, suggerendo che queste siano, come previsto dai precedenti studi (Park et al., 2004; Peterson & Seligman, 2004), associate alla soddisfazione di vita. In particolare, cinque delle sei virtù esaminate (le virtù della saggezza, del coraggio, della giustizia, dell'umanità e della trascendenza) sono risultate correlate in modo forte alla soddisfazione di vita. Inoltre si rileva la relazione (seppure con valori più bassi) tra soddisfazione di vita e temperanza; questa evidenza è coerente con le indagini presenti nella letteratura scientifica

(Park et al., 2004). È interessante notare anche come la trascendenza e il coraggio negli studenti presentino un indice di correlazione con la percezione di una vita soddisfacente più elevato rispetto a tutte le altre virtù. In effetti, non sorprende che punti di forza come la speranza, l'entusiasmo e la gratitudine abbiano nei giovani forti associazioni positive con la soddisfazione di vita (Ruch et al., 2014) poiché l'entusiasmo (virtù del coraggio) nel qui e ora e la speranza (facente parte della virtù della trascendenza e definita come ottimismo, propensione al futuro, orientamento al futuro) collegata con ciò che ci aspetta nel futuro e la gratitudine (virtù della trascendenza) portano i giovani a percepire la vita in modo appagante (Park et al., 2004). Inoltre, le persone che hanno speranza presentano una migliore resilienza durante le battute d'arresto della vita (Toner et al., 2012).

In relazione all'età è stato dimostrato che la bontà delle prestazioni scolastiche risulta meno presente con il passare degli anni. La stessa evidenza si è mostrata per il coraggio, l'umanità e la trascendenza. Anche la soddisfazione di vita riportata ha sortito lo stesso effetto in relazione all'età. Non è emersa invece alcuna correlazione significativa con la saggezza, la giustizia e la temperanza. È possibile che i risultati varino in relazione all'età poiché il periodo dell'adolescenza determina una profonda crisi nell'identità dei ragazzi e questi si ritrovino ad affrontare una fase caratterizzata da maggiori incertezze. Tuttavia, si sottolinea anche che la variazione di virtù, soddisfazione di vita e rendimento scolastico risulta essere direttamente proporzionale, sottolineando ulteriormente la correlazione fra questi tre costrutti. Riguardo al rendimento scolastico è stata confermata l'ipotesi di partenza, per cui si sottolineano buone correlazioni fra i risultati espressi in termini di voti nelle due materie prese in esame e le virtù, soprattutto con la virtù del coraggio. L'unica eccezione da sottolineare è il legame basso con la virtù della temperanza.

Nonostante queste evidenze, il rendimento scolastico presenta una bassa correlazione con la soddisfazione di vita. Questo supporta le evidenze riportate in studi precedenti (Veenhover, 1996) in cui viene riportato un maggior livello di soddisfazione in relazione ai rapporti interpersonali.

Per quanto riguarda le differenze di genere sono state riscontrate piccole variazioni, in particolare nella trascendenza, in Italiano e in Matematica. Si possono notare valori leggermente più alti per il genere femminile rispetto ai punteggi ottenuti dal gruppo dei maschi. Tuttavia, poiché si tratta di lievi differenze si può affermare che queste non abbiano influenzato le relazioni fra virtù, soddisfazione di vita e rendimento scolastico.

Tuttavia, vi sono alcuni limiti di questo studio che possono essere presi in considerazione. Il primo limite si presenta nel *target* di popolazione, poiché la ricerca è stata eseguita con ragazzi che facevano parte di determinate associazioni culturali e sportive. Sarebbe utile dunque approfondire queste analisi reclutando giovani provenienti da contesti differenti. Inoltre, non è stato possibile esaminare eventuali cambiamenti di rendimento scolastico nei singoli studenti dopo la seconda somministrazione, che avrebbero portato ulteriori dati per verificare, se nonostante queste modifiche, le correlazioni originarie fra le variabili restano immutate. Infine, la modalità di ricerca adottata impedisce di inferire su eventuali relazioni causali fra le variabili.

Ulteriori studi dovrebbero valutare quali altre variabili (come differenze individuali o contesto ambientale) possano avere un ruolo nel successo e nella soddisfazione degli studenti.

Poiché le virtù analizzate si dimostrano predittrici coerenti di una buona vita nei giovani, dovrebbe essere considerato l'inserimento di un insegnamento di queste forze caratteriali all'interno degli interventi volti a migliorare la felicità e la soddisfazione della vita nei giovani (Toner et al., 2012).

Conclusioni

Questo elaborato ha esaminato la relazione fra le sei virtù universali proposte dai ricercatori della psicologia positiva, il benessere soggettivo e il rendimento scolastico durante la crescita. A tal fine, è stata condotta un'indagine che supportasse le ipotesi proposte. Pertanto, sono stati somministrati due questionari (*VIA-IS Youth e Satisfaction With Life Scale*) che potessero indagare tali costrutti. I questionari sono stati somministrati a un campione di 202 studenti dell'età compresa fra gli 8 e i 20 anni, delle scuole primarie e secondarie di primo e secondo grado.

I risultati hanno mostrato l'esistenza di una forte correlazione fra le virtù e la soddisfazione di vita in accordo con la letteratura riportata. Infatti, studi precedenti condotti in questo ambito avevano sottolineato come le singole *character strength* negli adolescenti fossero predittrici di un più alto grado di benessere espresso in buona salute fisica, relazioni maggiormente positive con i coetanei e con i genitori e un forte senso di autoefficacia (Diener & Seligman, 2002; Gilman & Huebner, 2006; Park, et al., 2004).

Questo connubio fra virtù e soddisfazione di vita è stato poi messo in correlazione con l'andamento scolastico degli studenti. I risultati hanno mostrato un legame fra queste tre variabili, nonostante il successo scolastico non presentasse una relazione particolarmente forte rispetto a soddisfazione di vita esperita. Questa evidenza è supportata anche dal precedente stato d'arte per cui gli studenti con una elevata soddisfazione di vita riportano esperienze scolastiche più coinvolgenti e positive (Gilman & Huebner, 2006). Tuttavia, livelli maggiori di soddisfazione si rivelano nelle realtà socio-emotive (Veenhoven, 1996).

Nonostante le evidenze presentate, è utile considerare che la presente ricerca si è concentrata esclusivamente sul successo scolastico, ciò non esclude che esaminando altri fattori i risultati possano variare. Per questo motivo le ricerche future potrebbero effettuare studi longitudinali per esaminare fattori come differenze individuali e contesti ambientali (famiglia, scuola, gruppo dei pari).

Alla luce di quanto è emerso le istituzioni potrebbero considerare tali studi come binari da seguire per favorire il benessere e lo sviluppo dei giovani. I programmi scolastici e di sviluppo giovanile potrebbero aiutare i ragazzi a identificare e potenziare i propri punti di forza caratteriali, in un'ottica educativa, preventiva e di crescita equilibrata.

Bibliografia

L'asterisco si riferisce a documenti non direttamente consultati

* Agle, B. R., & Caldwell, C. B. (1999). Understanding research on values in business: A level of analysis framework. *Business & Society*, 38(3), 326-387.

* Alfarabi. (1961). Aforismi dello statista (Dunlop DM, trad.). Cambridge, England: Cambridge University Press

*Aristotle, *Nicomachean Ethics*, *bekker page 1094a.* (n.d).
<http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus:text:1999.01.0054>

* Baltes, P. B., & Smith, J. (1990). Towards a psychology of wisdom and its ontogenesis. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 87–120). Cambridge, England: Cambridge University Press

*Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191–215

* Batson, C. D. (2001). Addressing the altruism question experimentally. In S. G. Post, L. B. Underwood, J. P. Schloss, & W. B. Hurlbut (Eds.), *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, and religion in dialogue* (pp. 89–105). New York: Oxford University Press

Biswas-Diener, R., Kashdan, T. B., & Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 106–118. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.545429>

Casali, N., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2021). Character strengths sustain mental health and post-traumatic growth during the COVID-19 pandemic. A longitudinal analysis. *Psychology & Health*, 37(12), 1663–1679. <https://doi.org/10.1080/08870446.2021.1952587>

*Comte-Sponville, A. (2001). *A small treatise on the great virtues* (C. Temerson, Trans.). New York: Metropolitan Books

Crossan, M., Mazutis, D., & Seijts, G. (2013). In Search of Virtue: The Role of Virtues, Values and Character Strengths in Ethical Decision Making. *Journal of Business Ethics*, *113*(4), 567–581. <https://doi.org/10.1007/s10551-013-1680-8>

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths across Culture and History. *Review of General Psychology*, *9*(3), 203–213. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.3.203>

Diener, E. (2013). The remarkable changes in the science of subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, *8*(6), 663–666. <https://doi.org/10.1177/1745691613507583>

*Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, *31*(2), 103–157. <https://doi.org/10.1007/bf01207052>

*Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, *7*(3), 181–185. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x>

*Diener, E., & Fujita, F. (2005). Hedonism revisited: Life satisfaction is more than the sum of pleasant days. Manuscript under revision.

*Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>

Feraco, T., Casali, N., & Meneghetti, C. (2021). Do Strengths Converge into Virtues? An Item-, Virtue-, and Scale-Level Analysis of the Italian Values in Action Inventory of Strengths-120.

Journal of Personality Assessment, 104(3), 395–407.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2021.1934481>

* Easterbrook, G. (2001, March 5). I'm OK, you're OK. *The New Republic*, 20–23

Glaesmer, H., Grande, G., Braehler, E., & Roth, M. (2011). The German version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS). *European Journal of Psychological Assessment*, 27(2), 127–132. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000058>

Gillham, J. E., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R. M., Contero, A., & Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31–44. <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773>

Gillison, F., Standage, M., & Skevington, S. M. (2008). Changes in quality of life and psychological need satisfaction following the transition to secondary school. *British Journal of Educational Psychology*, 78(1), 149–162. <https://doi.org/10.1348/000709907x209863>

Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293–301. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9036-7>

Haranin, E. C., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and Domain-Based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25(2), 127–138. <https://doi.org/10.1177/0734282906295620>

*Harvey P. (1990). Un'introduzione al buddismo: Insegnamento, storia e pratiche. Cambridge, England: Cambridge University Press

*Huang C. (1997). Termini. In Huang C., Gli analetti di Confucio (pp. 14-35). New York: Oxford University Press

Huebner, E. S., Seligson, J. L., Valois, R. F., & Suldo, S. M. (2006b). A review of the brief Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale. *Social Indicators Research*, 79(3), 477–484. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5395-9>

* Knight, G. P., Johnson, L. G., Carlo, G., & Eisenberg, N. (1994). A multiplicative model of the dispositional antecedents of a prosocial behavior: Predicting more of the people more of the time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 178–183.

* Kopp, C. B., & Wyer, N. (1994). Self-regulation in normal and atypical development. In D. Cicchetti & S. L. Toth (Eds.), *Disorders and dysfunctions of the self: Rochester Symposium on Developmental Psychopathology* (pp. 31–56). Rochester, NY: University of Rochester Press

* Kramer, D. A. (2000). Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 83–101

Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S. M., Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 341–351. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.12.004>

Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S. M., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>

Littman-Ovadia, H. (2015). Brief report: short form of the VIA inventory of strengths—construction and initial tests of reliability and validity. *International Journal of Humanities Social Sciences and Education*, 2(4), 229-237. Recuperato da www.arcjournals.org

McGrath, R. E. (2014). Integrating psychological and cultural perspectives on virtue: The hierarchical structure of character strengths. *The Journal of Positive Psychology*, 10(5), 407–424. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994222>

*Murphy-Berman, V., & Berman, J. J. (2002). Cross-cultural difference in perceptions of distributive justice: A comparison of Hong Kong and Indonesia. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 157–170.

*Murphy-Berman, V., Berman, J. J., Singh, P., Pachauri, A., & Kumar, P. (1984). Factors affecting allocation to needy and meritorious recipients: A crosscultural comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 1267– 1272

Ovejero, M., Brabete, A. C., & Izquierdo, J. (2018). Reliability Generalization as a Seal of Quality of Substantive Meta-Analyses: The Case of the VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) and Their Relationships to Life Satisfaction. *Psychological Reports*, 122(3), 1167–1188. <https://doi.org/10.1177/0033294118779198>

Park, N. (2009). Building strengths of character: Keys to positive youth development. *Reclaiming Children and Youth*, 18(2), 42.

Park, N., 'Classifying and Measuring Strengths of Character' , in CR Snyder e altri (a cura di) , *The Oxford Handbook of Positive Psychology* , 3rd edn (2021; online edn, Oxford Academic , 7 marzo 2016), <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.2>

Park, N., & Peterson, C. (2003, March). Assessment of character strengths among youth: The Values in Action Inventory of Strengths for Youth. In *Indicators of Positive Development Conference (Vol. 31)*. Washington, DC: Child trends.

Park, N., & Peterson, C. (2006). Character Strengths and Happiness among Young Children: Content Analysis of Parental Descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323–341. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-3648-6>

Park, N., & Peterson, C. (2009). *Character Strengths: Research and Practice*, *Journal of College and Character*. 10(4). <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118–129.
<https://doi.org/10.1080/17439760600619567>

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
<https://doi.org/10.1080/17439760701756946>

*Peterson, C. (2006). A primer in positive psychology. *Oxford university press*.

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., & Seligman, M.E.P. (2004) *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. American Psychological Association. Oxford University Press.

Peterson, C., & Seligman, M. E. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. *A life worth living: Contributions to positive psychology*, 29-48.

Ruch, W., Weber, M., Park, N., & Peterson, C. (2014). Character Strengths in Children and Adolescents. *European Journal of Psychological Assessment*, 30(1), 57–64.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000169>

Ruch, W., & Stahlmann, A. G. (2019). 15 years after Peterson and Seligman (2004): a brief narrative review of the research on the 12 criteria for character strengths—the forgotten treasure of the VIA Classification. *Zusammen wachsen—Förderung der positiv-psychologischen Entwicklung von Individuen, Organisationen und Gesellschaft*, eds M. Brohm-Badry, C. Peifer, JM Greve, and B. Berend (Lengerich: Pabst Science Publishers), 142-172.

Ruch, W., Gander, F., Wagner, L., & Giuliani, F. (2021). The structure of character: On the relationships between character strengths and virtues. *The Journal of Positive Psychology*, 16(1), 116–128. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1689418>

* Sampson, E. E. (1975). On justice as equality. *Journal of Social Issues*, 31(3), 45–64
*Schimmack, U., Diener, E., & Oishi, S. (2009). Life-Satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic: the use of chronically accessible and stable sources. In *Springer eBooks* (pp. 181–212). https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_9

Schueller, S. M., Jayawickreme, E., Blackie, L. E. R., Forgeard, M. J. C., & Roepke, A. M. (2014). Finding character strengths through loss: An extension of Peterson and Seligman (2003). *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 53–63. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920405>

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

*Smart, N. (1999). World philosophies. Psychology Press.

Steen, T.A., Kachorek, L.V. & Peterson, C. Character Strengths Among Youth. *Journal of Youth and Adolescence* 32, 5–16 (2003). <https://doi.org/10.1023/A:1021024205483>

Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffer, E. J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27, 567–582. <https://doi.org/10.1177/0143034306073411>

Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 637–642. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.014>

Veenhoven, R. (1996). The study of life-satisfaction. *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eötvös University Press, 1996, ISBN963 463 081 2, pp. 11-48

*Walster, E., Walster, G., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and research*. Boston: Allyn and Bacon

*Zahn-Waxler, C., Radke-Yarrow, M., & King, R. (1983). Early altruism and guilt. *Academic Psychology Bulletin*, 52, 247–259