UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della Personalità e delle Relazioni Interpersonali

Elaborato finale

La partecipazione sociale come predittore del benessere durante l'adolescenza

Social participation as a predictor of well-being during adolescence

Relatrice

Prof.ssa Michela Lenzi

Laureanda: **Alessia Carella**

Matricola: **2045686**

INDICE

INTRODUZIONE **2**

CAPITOLO 1. L'ADOLESCENZA E IL POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT, LE BASI PER IL BENESSERE PSICOSOCIALE DELL'ADOLESCENTE **4**

1.1 Lo sviluppo dell'identità **4**

1.2 Sviluppo del benessere soggettivo in adolescenza **7**

1.3 I comportamenti prosociali **12**

CAPITOLO 2. PARTECIPAZIONE SOCIALE E BENESSERE IN ADOLESCENZA **17**

2.1 La partecipazione come fattore di protezione dei comportamenti a rischio e di promozione del benessere **17**

2.2 L'impegno civico e le sue diverse forme **25**

2.3 Come coltivare l'impegno civico, correlato al benessere quotidiano **31**

2.2.1 Alcuni interventi **34**

CAPITOLO 3. PARTECIPAZIONE SOCIALE OFFLINE E ONLINE **36**

3.1 Il passaggio dalla partecipazione offline ad online **36**

3.2 La partecipazione sociale online e gli effetti sul benessere psicosociale degli adolescenti **39**

3.2.1 Alcuni interventi **42**

CONCLUSIONI **45**

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA **47**

INTRODUZIONE

L'adolescenza rappresenta una fase cruciale dello sviluppo umano, caratterizzata da profondi cambiamenti fisici, cognitivi ed emotivi, nonché da una crescente ricerca di identità e autonomia. In questo contesto di transizione, la partecipazione sociale intesa come *l'engagement* attivo degli adolescenti in attività comunitarie, gruppi sociali, volontariato e interazioni con pari e adulti significativi, emerge come un fattore determinante nel promuovere il benessere e nel facilitare un adattamento positivo alle sfide tipiche di questa età. La letteratura psicologica ha progressivamente riconosciuto che l'impegno in attività sociali e civiche non solo contribuisce a costruire l'identità personale, ma agisce anche come un potente fattore di protezione contro i comportamenti a rischio.

Attraverso una revisione della letteratura esistente, la presente tesi esplora il ruolo della partecipazione sociale nel promuovere il benessere durante l'adolescenza, mettendo in luce come l'inclusione in contesti sociali strutturati possa favorire lo sviluppo di competenze relazionali, l'autostima e la creazione di reti di supporto. Attraverso l'analisi delle diverse forme di partecipazione, sia offline che online, si evidenzia come tali esperienze siano in grado di coltivare un senso di scopo e di significato nella vita quotidiana degli adolescenti, contribuendo alla loro resilienza psicologica.

La trattazione si articola in tre capitoli principali. Il primo introduce il concetto di adolescenza attraverso il modello del Positive Youth Development (PYD), che enfatizza il ruolo delle risorse e delle potenzialità dei giovani come fondamentali per il loro benessere. Si analizzano i processi di sviluppo dell'identità, del benessere soggettivo e dei comportamenti prosociali, sottolineando l'importanza di una prospettiva che veda l'adolescente non come un problema, ma come una risorsa per la società.

Il secondo capitolo approfondisce la relazione tra partecipazione sociale e benessere, evidenziando come l'impegno civico possa fungere da strumento per la prevenzione di condotte devianti; viene inoltre esplorata l'importanza del contesto socio-culturale e del supporto familiare nel facilitare la partecipazione e nel moderare i suoi effetti sul benessere.

Infine, il terzo capitolo affronta il tema della partecipazione sociale nell'era digitale, esaminando come i social media e altre piattaforme online influenzino le modalità di interazione e di coinvolgimento degli adolescenti. Viene discusso l'impatto ambivalente

della partecipazione online, con particolare attenzione ai potenziali benefici, come l'ampliamento delle reti sociali e la creazione di comunità virtuali, ma anche ai rischi, quali il cyberbullismo e la dipendenza dai social.

Il presente elaborato mira, quindi a dimostrare come la partecipazione sociale rappresenti un fattore cruciale per il benessere degli adolescenti, offrendo spunti per lo sviluppo di interventi e politiche sociali che promuovano il coinvolgimento attivo dei giovani nella società. I risultati della revisione suggeriscono che la partecipazione sociale, se adeguatamente supportata e valorizzata, può svolgere un ruolo protettivo e promuovere una crescita equilibrata durante l'adolescenza.

CAPITOLO 1. L'ADOLESCENZA E IL POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT, LE BASI PER IL BENESSERE PSICOSOCIALE DELL'ADOLESCENTE

1.1 Lo sviluppo dell'identità

Diversi studi scientifici svolti nell'ambito della psicologia hanno conferito all'adolescenza una rappresentazione sostanzialmente negativa, concetto ben sintetizzato dallo slogan *Storm and Stress* (Hall, 1904). Sia i freudiani che alcuni neofreudiani hanno adottato principalmente visioni del deficit che considerano gli adolescenti come problemi da gestire o "deficit" da correggere. I modelli del deficit, incentrati sugli aspetti patologici degli adolescenti trascurano i punti di forza umani che possono proteggere i giovani dalle malattie mentali e possono involontariamente causare più problemi etichettando i giovani come problematici e incapaci (Lerner & Steinberg, 2004). Al giorno d'oggi sono state superate le visioni riduzionistiche che vedono l'adolescenza come un periodo ingestibile, pieno di tormenti e conflitti e a partire dagli anni '90 si è sviluppato il modello del Positive Youth Development (PYD), una prospettiva teorica e approccio ai programmi e alle politiche giovanili che si focalizza e valorizza le risorse e potenzialità dei giovani. Il nuovo obiettivo della ricerca sugli adolescenti è comprendere e promuovere i punti di forza dei giovani, considerando le risorse di sviluppo e il potenziale degli adolescenti come fattori protettivi e di promozione del benessere, il che è diverso dalla tradizionale prospettiva del deficit che enfatizza i rischi dello sviluppo e i predittori negativi (Steinberg & Lerner, 2004). Il modello pone l'enfasi su: a) i punti di forza dei giovani; b) la plasticità dello sviluppo; c) le risorse interne allo sviluppo (come la competenza psicosociale) e le risorse esterne allo sviluppo (come l'influenza della comunità) (Silbereisen & Lerner, 2007), vedendo gli adolescenti come risorse piuttosto che come problemi della società, mirando a comprendere, educare e coinvolgere i giovani, offrendo una serie di opportunità all'interno delle quali i giovani possano sperimentarsi col fine di sviluppare capacità/caratteristiche, che come in un circolo virtuoso, apporteranno poi, beneficio al contesto di appartenenza. L'individuo è concepito come un organismo dinamico che agisce ed è influenzato dalle sue stesse azioni. Si delinea quindi, un rapporto di bidirezionalità tra organismo e ambiente, secondo il principio che prima la società aiuta i giovani e in seguito questi ultimi contribuiranno ad essa. La società, deve offrire quindi, una serie di opportunità all'interno delle quali gli adolescenti possano

svilupparsi, in modo tale che l'adolescente possa crescere in maniera sana e contribuire in modo significativo al progresso della società. Basandosi sulla prospettiva ecologica, Lerner e i suoi colleghi hanno proposto le 5C come cinque importanti indicatori del PYD, che stanno per competenza, fiducia, connessione, carattere e cura/compassione. In particolare, la terza C (connessione) indica le relazioni positive dell'individuo con altre persone e organizzazioni, come gli scambi tra l'individuo e l'ambiente sociale (Shek et al., 2019).

Inoltre, Lerner e i suoi colleghi (2005) hanno dimostrato che queste cinque C contribuiscono a formare la sesta C, il contributo alla società di appartenenza che implica la partecipazione attiva e leadership in una varietà di ambiti: emerge tra i giovani che mostrano livelli elevati di tutte e cinque le dimensioni. Gli esiti più comunemente rilevati includono proprio i cambiamenti nel contributo alla comunità e la riduzione dei comportamenti problematici (Lerner et al.,2005).

Nel contesto dello sviluppo personale e del benessere psicologico, il modello delle Virtù e Punti di Forza del Carattere (Character Strengths and Virtues) di Peterson e Seligman rappresenta un riferimento fondamentale. Questo modello identifica 24 punti di forza del carattere, suddivisi in sei categorie di virtù: saggezza, coraggio, umanità, giustizia, temperanza e trascendenza. Ogni forza rappresenta una qualità che contribuisce al benessere individuale e collettivo. Ad esempio, la curiosità, la gratitudine e la resilienza sono considerati punti di forza che non solo migliorano la qualità della vita di chi li possiede, ma influenzano positivamente anche le relazioni e le comunità.

La teoria dello sviluppo nell'arco della vita di Erikson (1968) suggerisce che gli adolescenti formano la propria identità risolvendo il conflitto tra una visione coerente di sé e una visione frammentata. Basandosi su Erikson, Marcia (1966) identifica due componenti fondamentali dello sviluppo dell'identità: esplorazione e impegno. L'esplorazione riguarda la ricerca di obiettivi, credenze e valori, mentre l'impegno riguarda il fare scelte ferme e dedicarsi a questi obiettivi, credenze e valori.

La ricerca contemporanea ha ampliato il modello di Marcia. Ad esempio, Crocetti e Meeus (2015) hanno recensito vari modelli, tra cui quello a cinque dimensioni proposto da Luyckx et al. (2008), che approfondisce i processi di sviluppo dell'identità durante l'adolescenza. Questo modello include tre processi di esplorazione e due di impegno riguardanti i piani futuri, un aspetto cruciale per gli adolescenti (Hihara et al., 2021).

Le cinque dimensioni del modello sono:

1. Esplorazione in ampiezza: ricerca attiva di vari piani futuri.
2. Assunzione di impegni: fare scelte concrete sui piani futuri.
3. Esplorazione approfondita: valutazione attenta delle scelte fatte.
4. Identificazione con l'impegno: sentirsi sicuri delle scelte fatte.
5. Esplorazione ruminativa: preoccupazione continua riguardo ai piani futuri.

Studi precedenti hanno mostrato che l'assunzione di impegni e l'identificazione con l'impegno sono positivamente correlate con il benessere e l'autostima, e negativamente correlate con la depressione e la delinquenza. L'esplorazione in ampiezza e approfondita sono associate positivamente con l'adattamento, mentre l'esplorazione ruminativa è associata negativamente all'adattamento e positivamente al disadattamento. Le prime due forme di esplorazione sono considerate proattive, mentre l'esplorazione ruminativa è vista come disadattiva (Bogaerts et al., 2019).

Questo modello permette anche di classificare gli individui in diversi stati di identità basati sulle combinazioni delle cinque dimensioni dell'identità.

Gli stati di identità riflettono le fasi di maturazione degli individui nel trattare le questioni identitarie. Gli individui nello stato di *raggiungimento* hanno alti livelli di impegno ed esplorazione proattiva e bassi livelli di esplorazione ruminativa. Quelli nello stato di *preclusione* mostrano alti livelli di impegno e bassi livelli di esplorazione. Gli individui *in moratoria* hanno bassi o moderati livelli di impegno e alti livelli di esplorazione. Nella *moratoria della ricerca*, i livelli sono alti in tutte le dimensioni dell'identità. Nella *diffusione problematica*, i livelli di impegno ed esplorazione proattiva sono bassi, mentre l'esplorazione ruminativa è alta. Nella *diffusione spensierata*, i livelli sono bassi in tutte le dimensioni, mentre nell'*indifferenziato* sono moderati.

Studi precedenti hanno mostrato che raggiungimento e preclusione, caratterizzati da alti impegni, sono gli stati più adattivi (con alta soddisfazione di vita e bassa depressione). Moratoria, moratoria della ricerca e indifferenziato sono meno adattivi, mentre diffusione problematica e spensierata sono i meno adattivi (Luyckx et al., 2011).

Il comportamento prosociale, che include azioni volontarie per beneficiare gli altri, è importante per lo sviluppo dell'identità. Gli adolescenti con una maggiore capacità di empatia tendono a comportarsi in modo prosociale, il che predice risultati positivi nello

sviluppo, come l'autostima (Eisenberg & Morris, 2004). Sia i comportamenti prosociali offline che online possono promuovere lo sviluppo dell'identità, sostenendo l'esplorazione e l'impegno proattivi.

1.2 Sviluppo del benessere soggettivo in adolescenza

C'è un crescente riconoscimento dell'importanza dello sviluppo sociale ed emotivo nei bambini e negli adolescenti, con la necessità di creare condizioni di supporto per il loro benessere accademico, emotivo e sociale. In questo contesto, il benessere soggettivo (SWB) è un concetto centrale, ma la ricerca sul SWB nei giovani ha ricevuto meno attenzione rispetto agli adulti.

Il SWB dei giovani è definito da due prospettive teoriche principali: l'edonistica e l'eudaimonica. La prospettiva edonistica considera il SWB come la presenza di gioia o felicità, comprendendo sia le valutazioni cognitive della vita (soddisfazione di vita) che le esperienze affettive. La soddisfazione di vita è la componente cognitiva più stabile ed è spesso analizzata più delle componenti affettive. La prospettiva eudaimonica, invece, vede il benessere come il vivere in accordo con i propri valori e credenze, misurato multidimensionalmente. Questo approccio enfatizza la realizzazione del potenziale umano e il raggiungimento di un senso di significato e scopo nella vita. In questo contesto, il modello delle Virtù e Punti di Forza del Carattere (Character Strengths and Virtues) di Peterson e Seligman è di particolare rilevanza.

Il modello identifica 24 punti di forza del carattere, suddivisi in sei categorie di virtù universali:

- Saggezza e conoscenza: comprendono qualità cognitive che comportano l'acquisizione e l'uso della conoscenza, come la curiosità, il giudizio critico e la creatività.
- Coraggio: coinvolgono la volontà di raggiungere obiettivi di fronte a difficoltà interne o esterne, come il coraggio, la perseveranza e l'integrità.
- Umanità: riguardano qualità interpersonali che aiutano le persone a relazionarsi con gli altri, come l'amore, la gentilezza e l'intelligenza sociale.
- Giustizia: includono punti di forza che sottendono la vita comunitaria, come la cittadinanza, l'equità e la leadership.

- Temperanza: comprendono qualità che proteggono contro gli eccessi, come il perdono, l'umiltà e la prudenza.
- Trascendenza: riguardano punti di forza che danno significato alla vita, come l'apprezzamento della bellezza, la gratitudine, la speranza e la spiritualità.

Questi punti di forza del carattere sono considerati fondamentali per il benessere eudaimonico, poiché permettono agli individui di vivere in modo autentico e in accordo con i propri valori profondi. La realizzazione di queste virtù conduce a una vita significativa, in cui il benessere non è solo il risultato di piaceri fugaci, ma di un continuo processo di crescita personale e di contributo alla comunità. (Kunter et. al., 2002).

Nonostante l'importanza del periodo adolescenziale, caratterizzato da cambiamenti fisici, neurologici e psicosociali, la ricerca sul SWB durante questa fase è limitata. La maggior parte degli studi sugli adolescenti si concentra sulla soddisfazione di vita, trascurando le componenti affettive (Proctor et al., 2009). Studi longitudinali sul SWB durante l'infanzia e l'adolescenza sono ancora scarsi. Tuttavia, ricerche in Finlandia hanno mostrato un aumento della soddisfazione di vita dalla media alla tarda adolescenza, con variazioni individuali significative, soprattutto tra le ragazze (Salmela-Aro & Tuominen-Soini, 2010).

Altri studi indicano un declino del SWB cognitivo e affettivo dalla prima alla media adolescenza, evidenziato anche in studi trasversali su adolescenti tra i 10 e i 16 anni. Questo suggerisce che, sebbene la soddisfazione di vita possa aumentare in alcune fasi, vi sono periodi di declino nel benessere durante l'adolescenza (Jeynes, 2007).Alla luce di questi risultati empirici, è importante considerare l'età specifica degli adolescenti coinvolti negli studi. L'adolescenza copre circa dieci anni, quindi è fondamentale distinguere tra prima, media e tarda adolescenza. Poco si sa sul cambiamento longitudinale del benessere soggettivo (SWB) durante la tarda adolescenza, poiché la maggior parte degli studi utilizza un disegno trasversale. Solo lo studio di Salmela-Aro e Tuominen-Soini (2011) ha esaminato longitudinalmente se il declino del SWB si inverte in questa fase. Questo studio indaga i cambiamenti del SWB nel tempo negli adolescenti più grandi e se alcune variabili moderano questi cambiamenti, indicando differenze individuali e le variabili moderatrici per comprendere meglio questi cambiamenti e sviluppare interventi efficaci (ElKoh, 2011).

I risultati dello studio mostrano che il SWB tende a variare durante l'adolescenza avanzata. Questo periodo include transizioni cruciali come il passaggio dalla scuola superiore all'università o l'ingresso nel mondo del lavoro. In generale, si è osservato che la soddisfazione di vita degli adolescenti può aumentare durante questo periodo, ma con una notevole variabilità individuale. Una delle principali scoperte dello studio è l'identificazione di diverse variabili che moderano i cambiamenti nel SWB:

- Genere: le differenze di genere sono emerse come un fattore significativo. Le ragazze, in particolare, hanno mostrato variazioni più marcate nella soddisfazione di vita rispetto ai ragazzi. Alcune ragazze hanno sperimentato aumenti significativi nel loro benessere, mentre altre hanno affrontato diminuzioni.
- Supporto sociale: il livello di supporto sociale ricevuto dagli adolescenti, sia dalla famiglia che dai pari, è risultato essere un moderatore cruciale. Un elevato supporto sociale è stato associato a livelli più alti di SWB.
- Autostima: gli adolescenti con maggiore autostima tendono a mantenere o aumentare il loro SWB nel tempo, mentre quelli con bassa autostima possono vedere una diminuzione del loro benessere.
- Cambiamenti di vita significativi: eventi come cambi di scuola, trasferimenti familiari o altre transizioni importanti possono influenzare il SWB. Le reazioni degli adolescenti a questi eventi dipendono dalle loro risorse personali e dal contesto di supporto in cui si trovano.

Lo studio ha anche evidenziato che le differenze individuali nel SWB sono influenzate da una combinazione di fattori intrapersonali, come i tratti di personalità e la resilienza, e interpersonali, come la qualità delle relazioni con familiari e amici. Le esperienze uniche di ciascun adolescente, comprese le opportunità educative e le sfide personali, contribuiscono a queste variazioni. I risultati dello studio suggeriscono, quindi diverse implicazioni pratiche:

- Interventi personalizzati: è importante sviluppare interventi personalizzati che tengano conto delle variabili individuali, l'autostima, per promuovere il SWB negli adolescenti.

- Focus sul supporto sociale: le politiche e i programmi scolastici potrebbero beneficiare di un maggiore focus sul rafforzamento del supporto sociale e delle reti di sostegno per gli adolescenti.
- Monitoraggio continuo: un monitoraggio continuo del SWB degli adolescenti può aiutare a identificare coloro che potrebbero essere a rischio di un calo del benessere e fornire supporto tempestivo.

La ricerca sui determinanti del benessere soggettivo (Subjective Well-Being, SWB) si è concentrata su variabili "bottom-up" e "top-down". Le variabili "bottom-up" si riferiscono a fattori oggettivi e demografici, come il reddito, lo stato civile e le condizioni di salute, che influenzano il benessere partendo dai dati concreti della vita di una persona. Le variabili "top-down", invece, riguardano caratteristiche intrinseche della persona, come la personalità, gli atteggiamenti e le disposizioni cognitive, che influenzano il modo in cui le persone percepiscono e reagiscono alle loro esperienze di vita. Le relazioni sociali e la personalità sono state identificate come particolarmente rilevanti per il benessere soggettivo. Relazioni positive e di supporto, sia nella sfera personale che in quella sociale, contribuiscono significativamente al benessere. Allo stesso modo, tratti della personalità come l'ottimismo, la resilienza e la stabilità emotiva possono migliorare il modo in cui gli individui affrontano e interpretano le loro esperienze. Anche l'ambiente familiare e scolastico giocano un ruolo cruciale. Le teorie ecologiche sostengono che famiglia, scuola e altri ambienti influenzano lo sviluppo positivo dei giovani. Le scuole, in particolare, rivestono un'importanza speciale per il benessere soggettivo degli adolescenti, fornendo non solo un'istruzione, ma anche un ambiente sociale e di supporto che può influenzare il loro sviluppo emotivo e psicologico (Bergold, 2018). Il rendimento scolastico è un'altra variabile importante per il SWB degli adolescenti. La pressione per il successo scolastico è alta poiché influisce sulle opportunità future. Un buon rendimento scolastico può avere un impatto positivo sul SWB, mentre un rendimento scarso può avere un impatto negativo. Studi dimostrano che un buon rendimento scolastico può proteggere dai disturbi mentali, con una meta-analisi che rileva una correlazione positiva tra rendimento accademico e SWB (Ehmke, 2010).

Uno studio di Garcia et al. (2013) ha rilevato che il calore e la bassa severità dei genitori sono associati al benessere personale e sociale degli adolescenti, misurato attraverso l'autostima in vari ambiti. Una meta-analisi recente ha confermato che il supporto sociale percepito ha un impatto positivo sugli aspetti cognitivi e affettivi del benessere soggettivo (SWB). Poiché gli adolescenti trascorrono gran parte del loro tempo a scuola, il coinvolgimento dei genitori nella vita scolastica e i loro valori riguardo al rendimento scolastico rappresentano risorse importanti per il SWB degli adolescenti. Il coinvolgimento genitoriale è stato prevalentemente studiato in relazione al rendimento scolastico, ma trascorrere tempo parlando della scuola con i figli è risultato essere un importante correlato della soddisfazione di vita, secondo l'indagine PISA. Tuttavia, non sono stati condotti studi longitudinali su questa relazione. Pochi studi trasversali hanno analizzato simultaneamente vari correlati del SWB degli adolescenti per verificarne l'effetto congiunto. Trzcinski e Holst (2012) hanno esaminato la soddisfazione di vita degli adolescenti nel German Socio-Economic Panel (SOEP) e hanno scoperto che le relazioni personali (come relazioni familiari e amicizie forniscono supporto emotivo, un senso di appartenenza e sicurezza, che sono fondamentali per il benessere) e le variabili psicologiche (come autostima, personalità, salute mentale e senso di controllo, che contribuiscono alla percezione di sé e alla capacità di affrontare le sfide della vita, influenzando direttamente la capacità di provare emozioni positive e di mantenere una visione ottimistica della vita) erano più rilevanti per la soddisfazione di vita degli adolescenti rispetto alle variabili demografiche (come il reddito familiare o il livello di istruzione dei genitori). Questo suggerisce che il benessere soggettivo degli adolescenti è fortemente influenzato dalla qualità delle loro relazioni e dalle loro caratteristiche personali piuttosto che dai fattori demografici.

Steinmayr et al. (2018) hanno studiato l'influenza di variabili scolastiche come il clima scolastico, variabili motivazionali e voti sul benessere cognitivo e affettivo in un campione di studenti dell'ottavo e nono anno. I risultati hanno mostrato che un clima scolastico positivo, l'autoefficacia, l'ansia da esame e i voti erano correlati con le componenti del SWB. Pertanto, gli studenti che percepivano un ambiente scolastico più positivo, avevano una maggiore autoefficacia e ricevevano voti migliori, tendevano a sperimentare un benessere cognitivo e affettivo più elevato, mentre quelli con maggiore ansia da esame tendevano a sperimentare un minore benessere. Allo stesso modo, uno

studio italiano che esplora concetti simili a quelli analizzati da Steinmayr et al. è quello di Molinari & Grazia (2023), il quale ha esaminato come il clima scolastico e l'engagement degli studenti influiscano sul burnout e sulla percezione del clima scolastico coinvolgendo 1065 studenti delle scuole medie del nord Italia, di età compresa tra 10 e 13 anni. La ricerca ha rilevato che il coinvolgimento degli studenti è correlato positivamente con una percezione positiva del clima scolastico, mentre il burnout degli studenti è correlato negativamente. Gli studenti con alti livelli di engagement percepivano un clima scolastico più favorevole, mentre quelli con alti livelli di burnout lo percepivano negativamente. Questo studio sottolinea l'importanza di promuovere un ambiente scolastico positivo per migliorare il benessere degli studenti e ridurre il burnout.

Gli studi precedenti hanno esaminato la stabilità del benessere soggettivo (SWB) durante l'adolescenza, suggerendo che le traiettorie possono variare tra diversi gruppi di adolescenti. Fattori come il rendimento scolastico e l'autostima influenzano significativamente i cambiamenti nella soddisfazione di vita. Tuttavia, pochi studi hanno indagato longitudinalmente il cambiamento del SWB nella tarda adolescenza. Salmela-Aro e Tynkkynen (2012) hanno trovato che studenti con alti risultati accademici mostrano una maggiore stabilità della soddisfazione di vita, mentre Gonzalez-Carrasco et al. e Shek e Liu hanno riscontrato un declino del SWB, con differenze tra ragazzi e ragazze (Nold, 2010).

Tuttavia, mancano studi che esaminano contemporaneamente variabili "bottom-up" (es. demografiche) e "top-down" (es. personalità) nel contesto del cambiamento del SWB. Il presente elaborato si propone di presentare una rassegna di studi che si sono focalizzati sul cambiamento del SWB durante la tarda adolescenza, identificando i fattori (individuali e contestuali) associati a questo cambiamento (Gerhard et al., 1999), con particolare riferimento alla partecipazione.

1.3 I comportamenti prosociali

Il comportamento prosociale comprende una serie di azioni volontarie intraprese con l'intento di beneficiare o assistere altre persone. Tali comportamenti includono atti di condivisione, supporto emotivo, assistenza pratica, cooperazione e donazione. Il comportamento prosociale è motivato da una combinazione di fattori, tra cui l'empatia, che permette di percepire e comprendere le emozioni altrui, il senso di responsabilità

sociale, e le norme culturali che promuovono la gentilezza e l'altruismo. Studi scientifici hanno dimostrato che queste azioni non solo favoriscono il benessere degli altri, ma contribuiscono anche al miglioramento del benessere personale e alla costruzione di relazioni sociali più forti e resilienti. Il comportamento prosociale è particolarmente rilevante nelle dinamiche di gruppo e nella coesione della comunità, poiché incoraggia la cooperazione e la solidarietà tra gli individui (Eisenberg et al., 2014). Un ruolo importante viene ricoperto dall''identità morale, definita come l'integrazione delle qualità morali nel concetto di sé, che influenza profondamente il comportamento prosociale degli adolescenti e li spinge verso azioni moralmente positive. Questa identità riflette il grado in cui una persona vede le proprie virtù e valori morali come parte integrante del proprio essere, influenzando così le decisioni e i comportamenti quotidiani (Aquino & Reed, 2002). Ricerche indicano che gli adolescenti con una forte identità morale sono più inclini ad impegnarsi in comportamenti prosociali, come l'aiuto nella comunità. Tuttavia, il giudizio morale, pur contribuendo al comportamento prosociale, non mostra una relazione coerente o forte con l'azione morale. Alcuni studiosi suggeriscono che il comportamento morale richieda un senso di responsabilità personale verso i valori morali. L'identità morale, in particolare, sembra influenzare in modo significativo il comportamento prosociale e antisociale negli adulti emergenti (Galper at al., 1997).

Sono necessarie ulteriori ricerche per comprendere meglio il ruolo dell'identità morale e del giudizio morale nel determinare i comportamenti prosociali durante l'adolescenza. Si ipotizza che l'identità morale possa mediare la relazione tra il giudizio morale e l'azione prosociale, spingendo gli individui verso azioni morali in linea con i loro valori (Hardy, Bean, Olsen ,2015). Tuttavia, questo possibile ruolo di mediazione non è stato ancora esplorato nella letteratura. Inoltre, le variazioni nella definizione del comportamento prosociale possono influenzare la comprensione del divario tra il giudizio morale e l'azione morale. Alcuni studi suggeriscono che misure più specifiche del comportamento prosociale, come l'aiuto altruistico senza aspettativa di ricompensa, potrebbero essere più predittive del ragionamento morale. Inoltre, sia l'identità morale che il ragionamento morale sembrano essere correlati negativamente al comportamento prosociale pubblico, suggerendo che le motivazioni interne potrebbero essere più influenti nel determinare gli atti prosociali rispetto alle ricompense esterne.

La ricerca sottolinea la necessità di esaminare il comportamento prosociale in tutte le sue forme per comprendere appieno l'impatto dei predittori morali. In particolare, l'autoefficacia sociale, che riflette la fiducia di un individuo nelle proprie capacità sociali, potrebbe influenzare la propensione ad agire prosocialmente. Tuttavia, l'interazione tra l'autoefficacia sociale, il giudizio morale e l'identità morale e il loro contributo a specifici comportamenti prosociali rimane poco indagata. Ad esempio, un adolescente con un elevato giudizio morale potrebbe non agire prosocialmente se manca di autoefficacia sociale. Questa dimensione potrebbe essere cruciale per comprendere le motivazioni sottostanti al comportamento prosociale (Ventaglio et al. 2005).

Il comportamento prosociale, che include atti come dare, aiutare e condividere per il beneficio degli altri, è cruciale per lo sviluppo delle relazioni sociali, specialmente durante l'adolescenza, quando il bisogno di appartenenza sociale è prominente. Due fattori principali influenzano tali comportamenti. Primo, le motivazioni strategiche emergono da compiti sperimentali come il Gioco del Dittatore e il Gioco dell'Ultimatum, mostrando che il dare può essere influenzato da fattori come l'anonimato del destinatario e la prospettiva strategica. Le motivazioni strategiche si riferiscono a comportamenti prosociali guidati dalla valutazione delle conseguenze personali e dall'anticipazione delle reazioni altrui. In altre parole, un individuo potrebbe agire in modo generoso non solo per altruismo, ma anche per ottenere benefici futuri, come il miglioramento della propria reputazione, la creazione di obblighi reciproci o l'evitamento di sanzioni sociali. Ad esempio, nel Gioco del Dittatore, un partecipante potrebbe scegliere di donare parte del proprio denaro nonostante l'anonimato del destinatario per mantenere una visione positiva di sé stesso. Nel Gioco dell'Ultimatum, le offerte equanimi possono essere fatte per evitare il rischio di rifiuto e quindi di perdere tutto. Questi comportamenti evidenziano come le persone bilancino considerazioni morali con valutazioni strategiche per raggiungere obiettivi personali. Queste motivazioni strategiche si sviluppano con l'età, in parte grazie allo sviluppo dell'assunzione di prospettiva. Secondo, la natura della relazione sociale con il destinatario influisce sul dare: gli adolescenti tendono a donare di più agli amici, riflettendo il desiderio di accettazione sociale e reciprocità. Questi comportamenti sono anche influenzati dall'assunzione di prospettiva e dall'evoluzione delle relazioni sociali durante l'adolescenza (Fehr & Schmidt, 1999).

Il terzo fattore che influisce sul comportamento prosociale è se il destinatario è nel bisogno. Studi recenti hanno mostrato che durante la pandemia, sia adolescenti che bambini hanno donato più risorse a persone con COVID-19 e medici rispetto agli sconosciuti o agli amici (Decety & Cowell, 2021).Questo modello si osserva anche nei bambini più piccoli e si nota un aumento delle donazioni nella prima infanzia, seguito da una diminuzione durante lo sviluppo. Al di sotto dei 10 anni, rispondere ai bisogni degli altri attraverso la condivisione è associato al benessere soggettivo dei partecipanti (Guroglu, 2014).

Complessivamente, questi studi evidenziano che le motivazioni prosociali sono influenzate da variabili contestuali come la relazione sociale con il destinatario e il suo stato di bisogno. Questi risultati supportano l'idea che l'adolescenza sia un periodo cruciale per lo sviluppo di intenzioni prosociali, poiché le continue modifiche nelle regioni cerebrali coinvolte nell'elaborazione sociale possono facilitare questo processo.

L'adolescenza è considerata una fase cruciale nello sviluppo sociale, in cui le esperienze sociali hanno un impatto significativo sulle motivazioni e i comportamenti prosociali. Le prime prove di ciò provengono da studi di imaging cerebrale che utilizzano la risonanza magnetica (MRI). Questi studi hanno evidenziato un notevole cambiamento nello sviluppo neurale corticale durante l'adolescenza. Dopo un aumento iniziale della materia grigia corticale nei primi anni di vita, gli adolescenti mostrano un secondo periodo di cambiamento caratterizzato da una riduzione della materia grigia, che porta alla stabilizzazione della densità neurale in età adulta. Questa riduzione è osservata in regioni chiave del "cervello sociale", come la corteccia prefrontale mediale e altre regioni coinvolte nella comprensione sociale (Blakemore & Mills, 2014). I cambiamenti nella materia grigia corticale durante l'adolescenza, con una riduzione in specifiche regioni del "cervello sociale" come la corteccia prefrontale mediale, hanno importanti implicazioni per lo sviluppo cognitivo, emotivo e sociale dei giovani. Per quanto riguarda lo sviluppo cognitivo, la riduzione della materia grigia corticale è spesso associata a un processo di rifinitura neurale, in cui le connessioni neurali meno utilizzate o meno efficienti vengono eliminate o consolidate. Questo processo, noto come pruning sinaptico, può contribuire alla specializzazione funzionale delle regioni cerebrali coinvolte nella comprensione sociale, migliorando la capacità di interpretare le emozioni degli altri, di affrontare situazioni sociali complesse e di prendere decisioni

moralmente e socialmente appropriate. Facendo riferimento allo sviluppo emotivo, la riduzione della materia grigia corticale in queste aree può influenzare positivamente lo sviluppo delle capacità di empatia, di autocontrollo e di gestione delle relazioni interpersonali. Infine, per lo sviluppo sociale, la riduzione della materia grigia in queste regioni può essere vista come un processo di specializzazione e raffinamento delle competenze sociali, consentendo ai giovani di navigare meglio nelle dinamiche sociali complesse e di costruire relazioni più mature e significative. In sintesi, i cambiamenti nella materia grigia corticale durante l'adolescenza riflettono un processo di adattamento e di sviluppo delle capacità cognitive, emotive e sociali necessarie per l'adattamento ai contesti sociali e per il benessere complessivo dei giovani adulti.

Dopo aver esplorato le fondamenta del benessere psicosociale degli adolescenti, concentrandosi sullo sviluppo dell'identità, del benessere soggettivo e dei comportamenti prosociali, è naturale proseguire esaminando come la partecipazione sociale influenzi ulteriormente il benessere degli adolescenti. Il benessere psicosociale, come abbiamo visto, è fortemente influenzato dalle relazioni sociali, dall'ambiente familiare e scolastico, nonché dalla percezione di sé come individui morali.

La partecipazione sociale, quindi, rappresenta un fattore chiave in grado di promuovere uno sviluppo positivo in adolescenza. Impegnarsi attivamente nella comunità e partecipare a iniziative civiche non solo rafforza il senso di appartenenza e identità, ma serve anche come potente fattore di protezione contro comportamenti a rischio. Quando gli adolescenti si coinvolgono in attività sociali e civiche, sviluppano competenze interpersonali, costruiscono reti di supporto e trovano significato e scopo nelle loro azioni quotidiane.

Approfondiremo ora come diverse forme di impegno civico possono promuovere il benessere quotidiano degli adolescenti. Esamineremo le modalità attraverso le quali l'impegno civico può essere coltivato e sostenuto, evidenziando il suo ruolo cruciale nella promozione di un benessere duraturo e resiliente. In questo modo, vedremo come le basi del benessere psicosociale si intrecciano con le pratiche di partecipazione sociale, creando un quadro completo per comprendere e supportare il percorso di crescita degli adolescenti.

CAPITOLO 2. PARTECIPAZIONE SOCIALE E BENESSERE IN ADOLESCENZA

2.1 La partecipazione come fattore di protezione dei comportamenti a rischio e di promozione del benessere

La partecipazione sociale può essere definita come l'impegno attivo degli individui in attività collettive che hanno come obiettivo il miglioramento della comunità e lo sviluppo di relazioni sociali positive. Secondo Huebner e Mancini (2003), la partecipazione sociale include una varietà di attività, come il volontariato, l'impegno in gruppi giovanili, le attività sportive e culturali, che favoriscono il senso di appartenenza e il supporto sociale tra pari. La partecipazione sociale durante l'adolescenza è riconosciuta come un elemento cruciale per il benessere psicosociale e la prevenzione dei comportamenti a rischio. La partecipazione ad attività sociali e associative offre agli adolescenti opportunità di sviluppo di competenze sociali, aumento dell'autostima e costruzione di una rete di supporto sociale. Queste attività (attività scolastiche, sportive, artistiche e comunitarie) forniscono contesti sicuri in cui i giovani possono sperimentare e sviluppare nuove competenze, favorendo l'interazione con coetanei e adulti di riferimento positivi. Come sottolineato da Silbereisen, Eyferth e Rudinger (1986), il coinvolgimento in attività socialmente utili può soddisfare bisogni di affermazione personale e sperimentazione di sé, altrimenti soddisfatti attraverso comportamenti a rischio come l'uso di droghe o la guida pericolosa. Risultati recenti suggeriscono che il coinvolgimento in attività che rafforzano il senso di sé e il contributo agli altri rappresenta un'alternativa efficace per prevenire comportamenti dannosi, come per esempio ricerche sul self-affirmation indicano che il rafforzamento del senso di valore personale attraverso attività significative può diminuire la vulnerabilità psicologica e migliorare il benessere. Questo processo, oltre a incrementare la fiducia in sé stessi, può favorire comportamenti prosociali e ridurre l'adozione di comportamenti pericolosi come l'abuso di sostanze (Lindsay & Creswell, 2014). Inoltre, studi successivi evidenziano che l'affermazione dei propri valori personali, anche in contesti non direttamente legati alla scuola o al lavoro, migliora la gestione dello stress e le prestazioni complessive, contribuendo a un senso di realizzazione personale che potrebbe altrimenti essere ricercato attraverso comportamenti rischiosi (Harackiewicz et al., 2020).

Nel contesto italiano, Davide Mazzoni ed Elvira Cicognani (2009) hanno esplorato il tema della partecipazione sociale e del benessere in adolescenza in una rassegna della letteratura. Essi evidenziano come la partecipazione sociale rappresenti un concetto complesso che include diverse forme e modelli, distinti sulla base delle competenze richieste e del livello di impegno. La loro ricerca si concentra sull'impatto positivo della partecipazione in attività extracurriculari, organizzazioni giovanili e programmi di volontariato, sottolineando l'importanza di un contesto supportivo per lo sviluppo psicosociale degli adolescenti. Solo una comprensione ad ampio raggio del ruolo giocato dai mediatori e moderatori nella relazione tra partecipazione in adolescenza e benessere psicosociale potrà fornire gli strumenti di conoscenza adeguati ad orientare in modo più efficace i futuri interventi di promozione della salute rivolti a questa popolazione (Cicognani & Mazzoni, 2009).

Nella letteratura psicologica, la partecipazione sociale durante l'adolescenza è stata studiata attraverso diversi approcci. Uno dei principali filoni, sviluppato nella psicologia dell'adolescenza, si concentra sulla "partecipazione ad attività organizzate". Questo approccio, esplorato da Mahoney et al. (2005, 2006), riguarda le attività volontarie con incontri regolari finalizzati al raggiungimento di obiettivi condivisi, coinvolgendo diversi partecipanti sotto la supervisione di uno o più adulti. Le attività organizzate si distinguono dalle attività non strutturate (es. uscire senza uno scopo preciso), per la loro struttura e gli obiettivi chiari. Esse possono essere classificate in attività extracurriculari scolastiche, programmi doposcuola, organizzazioni giovanili e programmi comunitari. Altri filoni di ricerca, ispirati alla letteratura sul capitale sociale, hanno studiato la partecipazione sociale negli adulti e negli adolescenti in termini di “civic engagement” (Winter, 2003). In psicologia di comunità, la partecipazione è vista come un fenomeno multilivello che coinvolge aspetti individuali, sociali e collettivi, producendo effetti sia sui singoli sia sulla collettività (De Piccoli, 2005). Questo concetto implica l'impegno e la responsabilità del singolo in un progetto con obiettivi collettivi (Wandersman & Florin, 2000). Sebbene la partecipazione in adolescenza sia stata variamente definita in letteratura come legata ai processi decisionali (Heller et al., 1984) e all'azione sociale (De Piccoli, 2005), essa è spesso interpretata come una forma di coinvolgimento

"limitata" o "superficiale" (Gallino, 1988), che non comporta un'influenza diretta sulle decisioni di governo.

Diversi modelli teorici spiegano gli effetti positivi della partecipazione sociale, includendo sia attività organizzate (Barber et al., 1997; 2005) sia impegno civico (Verba et al., 1995; Pancer et al., 2002). Questi modelli evidenziano l'importanza di fattori individuali, contestuali e specifici dell'attività. Questi elementi sono cruciali non solo per il reclutamento, ma anche per mantenere la partecipazione nel tempo (Rose-Krasnor, 2009). Il "Youth Engagement Model" di Pancer et al. (2002) descrive il coinvolgimento giovanile come una partecipazione significativa e sostenuta in attività esterne all'individuo, come il volontariato e i programmi comunitari. Il modello sottolinea che il coinvolgimento giovanile è essenziale per lo sviluppo positivo, in quanto promuove abilità sociali e personali cruciali per la crescita degli adolescenti. Inoltre, si considera sia l'aspetto psicologico che comportamentale dell'impegno, dimostrando che il supporto sociale e le opportunità di partecipazione sono fondamentali per mantenere un coinvolgimento duraturo e significativo.

Negli ultimi decenni, le ricerche sulla salute e sul benessere in adolescenza si sono concentrate sullo studio dei fattori di rischio e di protezione per la salute. Jessor (2006) ha identificato quattro categorie di comportamento a rischio in adolescenza: comportamenti problematici come l'uso di droghe, violenza, fumo, abuso di alcol e sessualità precoce; comportamenti dannosi per la salute, inclusa un'alimentazione inadeguata, mancanza di attività fisica e attività pericolose; disturbi mentali come depressione e ansia; inadeguatezza nei comportamenti associati a un ruolo, come insuccesso scolastico, abbandono scolastico e scarso rendimento sul lavoro. I modelli di fattori di protezione hanno attribuito crescente importanza al coinvolgimento nella comunità, al contesto sociale (Turbin et al., 2006) e ai comportamenti prosociali.

Dagli anni '90, la "psicologia positiva" (Rich,2003) si è diffusa come una risposta alla prospettiva dominante centrata sulla patologia. Basata sulla definizione di salute dell'OMS come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale", questa corrente si focalizza sull'esplorazione di ciò che rende la vita degna di essere vissuta, enfatizzando il benessere, la felicità, le risorse personali e sociali, e le esperienze positive.

In questo nuovo approccio, gli adolescenti non sono più considerati "problemi da gestire" ma "risorse da sviluppare". I ricercatori hanno studiato come la partecipazione sociale possa favorire lo sviluppo psicosociale positivo, evidenziando che essa aiuta i giovani a raggiungere importanti traguardi di sviluppo e competenze proprie della loro età. Secondo Mahoney et al. (2005), gli obiettivi di sviluppo principali per gli adolescenti includono l'acquisizione di stili di vita salutari sia a livello fisico che psicologico, lo sviluppo di un atteggiamento positivo verso la scuola e il successo scolastico, la capacità di relazionarsi efficacemente con pari e adulti, e l'adozione di un sistema di valori adeguato alle norme sociali. Sviluppi nel campo della psicologia positiva hanno ampliato la comprensione del benessere in adolescenza, prendendo spunto dal modello di benessere psicosociale proposto da Keyes (1998). Questo approccio, supportato da studi di Albanesi et al. (2007) e Cicognani et al. (2001), ridefinisce la "salute mentale positiva" come un concetto che va oltre il benessere emotivo e psicologico, includendo anche il benessere sociale. Keyes (2005) sostiene che il benessere sociale si riferisce alla valutazione individuale della qualità delle proprie relazioni interpersonali e del proprio senso di appartenenza alla comunità e al vicinato. Pertanto, la salute mentale positiva integra sia la soddisfazione personale che l'interazione e l'integrazione dell'individuo nel suo contesto sociale, sottolineando l'importanza delle connessioni sociali e della partecipazione comunitaria nel promuovere un benessere complessivo durante l'adolescenza.

Una partecipazione ampia, che si estende attraverso diversi tipi di attività, ha un impatto positivo sulla vita degli adolescenti. La diversità delle esperienze fornite da una partecipazione variegata permette ai giovani di acquisire una gamma più ampia di competenze sociali e cognitive. Questa ampiezza (*breadth*) è misurata tramite l'indice di omogeneità sviluppato da Fredricks ed Eccles (2006), che valuta quanto la partecipazione sia distribuita tra diversi domini. I risultati della ricerca mostrano che gli adolescenti coinvolti in una varietà di attività riportano livelli più elevati di benessere psicosociale e minori incidenze di comportamenti a rischio rispetto a quelli che partecipano a un numero limitato di attività. Vieno et al. (2007) hanno esplorato il legame tra la “frequenza settimanale” di partecipazione ad associazioni civiche, come gruppi culturali, ecologici, politici e di volontariato, e i comportamenti problematici. I risultati dello studio indicano che la relazione tra questi due aspetti è curvilineare.

Infatti, coloro che partecipano a un livello moderato mostrano meno problemi comportamentali rispetto a chi partecipa raramente o in maniera molto intensa. Questo suggerisce che un coinvolgimento moderato in attività civiche può avere effetti positivi sul comportamento, mentre sia la scarsa partecipazione che un impegno eccessivo possono essere associati a un incremento di problemi comportamentali.

La gestione del tempo rappresenta un aspetto fondamentale nell'analisi della partecipazione degli adolescenti. Il coinvolgimento in attività organizzate e strutturate fornisce un contesto sicuro e supervisionato dove i giovani possono esplorare interessi, sviluppare competenze e costruire relazioni significative. Studi dimostrano che il tempo dedicato ad attività strutturate riduce significativamente la probabilità che gli adolescenti si impegnino in comportamenti rischiosi, come l'uso di sostanze, il vandalismo e altre forme di devianza (Mahoney, 2000; Carnegie Corporation of New York, 1992). Questo avviene perché le attività strutturate offrono una cornice entro cui i giovani possono esercitare autocontrollo, disciplina e responsabilità, mentre al contempo vengono sostenuti nel loro sviluppo emotivo e sociale (Larson & Verma, 1999).

Inoltre, la teoria del "flow" di Csikszentmihalyi (1975) offre un ulteriore approfondimento sui benefici della partecipazione. Il "flow" è uno stato di immersione totale in un'attività che si verifica quando le sfide poste dall'attività stessa sono in equilibrio con le competenze dell'individuo. Questo stato di coinvolgimento profondo non solo genera esperienze gratificanti e positive, ma contribuisce anche alla formazione di una solida identità personale. Durante il "flow", gli adolescenti sperimentano una concentrazione intensa e una perdita di autoconsapevolezza che facilita l'apprendimento e l'autoefficacia. Questi aspetti sono fondamentali per lo sviluppo di un senso di competenza e autonomia, che può ridurre la necessità di cercare gratificazioni immediate attraverso comportamenti rischiosi. Tuttavia, il modello del flow suggerisce che un'eccessiva partecipazione può generare ansia, dovuta alla percezione di risorse insufficienti per affrontare le sfide (Marsh, Kleitman, 2002). Inoltre, il modello aiuta a spiegare come gli adolescenti "disimpegnati", privi di partecipazione, siano maggiormente inclini alla “noia”, una condizione in cui le risorse superano le sfide da affrontare.

La formazione dell'identità è un compito centrale dell'adolescenza, strettamente legato a un funzionamento sociale e psicologico più sano e a minori comportamenti problematici (Jones, Hartmann, 1988). La partecipazione ad attività volontarie, rispetto a contesti più strutturati come la scuola, offre maggiori opportunità per esplorare e definire la propria identità, aiutando gli adolescenti a valutare talenti, valori e interessi (Barber et al., 2005; Mahoney et al., 2004). Un'altra prospettiva, sviluppata da Yates e Youniss (1996), evidenzia l'aspetto storico-sociale dell'identità. Durante l'adolescenza, i giovani cercano di capire se stessi in relazione alla società, identificandosi con valori e ideologie di continuità storica. La partecipazione civica gioca un ruolo cruciale in questo processo, mettendo gli adolescenti in contatto con le problematiche sociali e responsabilizzandoli a contribuire al miglioramento della società (Youniss et al., 1999). Questa esperienza favorisce lo sviluppo di tre aspetti chiave dell'identità: capacità di azione (agency), connessione sociale (social relatedness) e consapevolezza morale-politica (moral-political awareness). La partecipazione alle attività aiuta gli adolescenti a formare relazioni con coetanei con interessi simili, influenzando i loro comportamenti attraverso l'interiorizzazione delle norme e dei valori del gruppo (Barber et al., 2005; Eckert, 1989). Gli adolescenti che partecipano ad attività extra-scolastiche tendono ad avere più amici scolasticamente impegnati e meno amici coinvolti in comportamenti a rischio, il che favorisce esiti positivi sullo sviluppo (Eccles & Barber, 1999). Tuttavia, il tipo di attività frequentata è cruciale: alcune attività favoriscono reti di pari positive, mentre altre possono collegare i giovani a gruppi devianti, aumentando i rischi di comportamenti antisociali (Dishion et al., 2001; Mahoney, Stattin, 2000). Inoltre, l'influenza dei pari varia in base alle differenze individuali, come l'età e la fiducia in se stessi (Fuligni & Eccles, 1993).

Infine, la partecipazione a determinate attività permette un maggiore contatto con la cultura adulta e le sue norme, differenziando i giovani in base alla loro esposizione al mondo normativo degli adulti (Youniss et al., 1999). La partecipazione sociale aiuta gli adolescenti a espandere la propria rete di relazioni e a sviluppare capitale sociale, importante per il sostegno sociale e lo sviluppo positivo (Patrick et al., 1999; Feldman, Mtjasko, 2005). Il sostegno sociale, che può essere emotivo, strumentale, informativo o valutativo (House, 1981), è cruciale per la salute sociale e il benessere adolescenziale (McDowell, Newell, 1987; Larson et al., 2004) e può provenire non solo dai pari e dagli

adulti, ma anche dalla comunità (come vicini di casa e gruppi di interesse) contribuendo al benessere complessivo, in quanto offre risorse che possono alleviare lo stress e promuovere la resilienza (Albanesi et al., 2007). Il senso di comunità, definito come il sentimento di appartenenza a un gruppo più ampio con valori condivisi e obiettivi comuni, è strettamente legato al benessere. Le persone che si sentono parte di una comunità tendono a riportare livelli più elevati di soddisfazione della vita, autostima e supporto sociale percepito. Lo studio di Albanesi et al. (2007) evidenzia che un forte senso di comunità è associato a un maggiore benessere psicologico, poiché le reti di supporto derivanti dalla partecipazione alla comunità offrono risorse emotive e pratiche cruciali. In particolare, il sostegno sociale proveniente dalla comunità, attraverso interazioni con i suoi membri e partecipazione ad attività comunitarie, crea un ambiente di supporto e fiducia. Questo tipo di sostegno è particolarmente importante in situazioni di crisi o bisogno, fornendo un senso di sicurezza e appartenenza che contribuisce al benessere complessivo.

La "leading-crowd hypothesis" di Rehneberg (1969) suggerisce che la partecipazione sportiva può incrementare lo status sociale degli adolescenti, facilitando il loro inserimento in gruppi orientati al successo scolastico. Hansen e Larson (2007) confermano che gli adolescenti con ruoli di responsabilità in attività organizzate tendono ad avere maggiore motivazione e dedizione, beneficiando così di un riconoscimento sociale che rinforza la loro identità e il benessere.

Inoltre, la partecipazione offre opportunità significative per lo sviluppo delle competenze sociopolitiche. Il concetto di "sviluppo sociopolitico" (Watts et al., 2003) descrive un percorso di crescita che evolve dall'individuale al collettivo, favorendo una maggiore responsabilità sociale. Borden e Serido (2007) evidenziano che la partecipazione (participation) è il punto di partenza per un processo che include la costruzione di relazioni con i pari e con gli adulti (connection)e il rafforzamento del legame con la comunità (expansion). Pertanto, la partecipazione sociale non solo migliora lo status e l'integrazione degli adolescenti, ma promuove anche lo sviluppo di competenze sociopolitiche e un senso di responsabilità verso la comunità, contribuendo positivamente al loro benessere e alla loro crescita complessiva.

A conferma di questi risultati, studi recenti come quelli di Helliwell et al. (2020) e Wang et al. (2021), approfondiscono ulteriormente il ruolo della partecipazione sociale

nel promuovere il benessere, offrendo ulteriori prove a sostegno di questa tesi. Helliwell et al. (2020) hanno condotto una ricerca approfondita che ha dimostrato come il coinvolgimento degli adolescenti in comunità locali e attività di volontariato sia strettamente associato a livelli più elevati di felicità e soddisfazione di vita. I ricercatori hanno raccolto dati attraverso sondaggi somministrati a un campione rappresentativo di adolescenti di età compresa tra 12 e 18 anni, i quali hanno risposto a domande sul loro grado di partecipazione a comunità locali e attività di volontariato, nonché sulla loro felicità e soddisfazione di vita. I risultati hanno mostrato una forte correlazione positiva tra il coinvolgimento in comunità locali e attività di volontariato e i livelli di benessere psicologico, infatti gli adolescenti che partecipavano attivamente a queste iniziative riportavano livelli significativamente più alti di felicità e soddisfazione di vita rispetto ai loro coetanei meno coinvolti. Gli autori attribuiscono questo effetto al senso di appartenenza e significato che tali attività offrono, facilitando lo sviluppo personale e sociale e migliorando le competenze interpersonali e la fiducia in se stessi.

Parallelamente, Wang et al. (2021) hanno esaminato l'effetto della partecipazione ad attività extracurricolari sui sintomi di ansia e depressione, oltre che sulle abilità sociali e la resilienza degli adolescenti. I ricercatori hanno raccolto dati da un ampio campione di adolescenti, valutando il loro coinvolgimento in varie attività extracurricolari come sport, musica, teatro e club scolastici. I risultati dello studio hanno mostrato che gli adolescenti che partecipano attivamente a queste attività presentano una significativa riduzione dei sintomi di ansia e depressione. Questo effetto positivo è attribuito al fatto che le attività extracurricolari offrono un ambiente sicuro e strutturato in cui i giovani possono esprimersi e interagire con i loro pari. Le attività forniscono una piattaforma per sviluppare abilità sociali essenziali, come la comunicazione e la collaborazione, che sono cruciali per il benessere psicologico. Inoltre, lo studio ha evidenziato che le esperienze positive e le sfide affrontate durante queste attività migliorano la resilienza degli adolescenti , definita come la capacità di affrontare e superare le difficoltà. Quest'ultima è potenziata dalle opportunità di apprendimento e crescita personale offerte dalle attività extracurricolari, con cui gli adolescenti imparano a gestire lo stress, risolvere problemi e lavorare in gruppo, competenze che contribuiscono a una migliore salute mentale e a un maggiore benessere generale.

In conclusione, la partecipazione sociale durante l'adolescenza emerge come un potente fattore di protezione contro i comportamenti a rischio e come un promotore del benessere psicosociale. La ricerca di Mazzoni e Cicognani (2007) conferma che un contesto sociale positivo e coinvolgente può promuovere il benessere psicosociale e fornire strumenti utili per affrontare le sfide dell'adolescenza, in conseguenza promuovere la partecipazione attiva degli adolescenti in contesti sociali positivi non solo previene comportamenti a rischio, ma favorisce anche il loro benessere complessivo, aiutandoli a sviluppare un'identità solida e una rete di supporto sociale che può accompagnarli lungo tutto il loro percorso di crescita.

2.2 L'impegno civico e le sue diverse forme

L'impegno civico è definito come il processo attraverso il quale i cittadini partecipano attivamente alla vita pubblica e contribuiscono al bene comune, superando i confini delle istituzioni tradizionali. Questa definizione amplia la visione tradizionale della partecipazione civica, riconoscendo che l'impegno non si limita più solo alla partecipazione formale nelle istituzioni politiche, ma include anche forme di partecipazione più informali e innovative, che mirano a influenzare le politiche pubbliche e a migliorare la qualità della vita nelle comunità (Norris, 2018). Negli ultimi anni, il contesto in cui si sviluppa l'impegno civico ha subito cambiamenti significativi, influenzati da fattori socio-politici e culturali. L'avvento delle tecnologie digitali e dei social media ha rappresentato una svolta cruciale, offrendo nuove opportunità per la mobilitazione e l'organizzazione dei cittadini. Le piattaforme online, come Facebook, Twitter e Instagram, hanno trasformato il modo in cui le persone si connettono e collaborano, rendendo possibile l'organizzazione di azioni collettive su scala globale. Tuttavia, questo cambiamento tecnologico ha sollevato anche preoccupazioni riguardo alla disinformazione e alla polarizzazione, che possono influenzare negativamente il dibattito pubblico e l'efficacia dell'impegno civico (Karpf, 2018).

Un elemento fondamentale nel contesto dell'impegno civico è la crescita dei movimenti sociali, che hanno acquisito rilevanza negli ultimi anni. Movimenti come Black Lives Matter e Fridays for Future sono emblematici di come la partecipazione civica possa essere mobilitata per sfidare le norme esistenti e richiedere cambiamenti sistemici. Questi movimenti spesso operano al di fuori delle strutture istituzionali tradizionali e si

basano su un'ampia partecipazione di base e su strategie di *advocacy* innovative, dimostrando che l'impegno civico può assumere forme nuove e adattarsi alle sfide contemporanee (Tilly, 2018). In particolare, Black Lives Matter (BLM) è un movimento globale che è emerso nel 2013 in risposta all'assoluzione di George Zimmerman, l'uomo che aveva ucciso Trayvon Martin, un adolescente afroamericano non armato. Fondato da Alicia Garza, Patrisse Cullors e Opal Tometi, il movimento si propone di affrontare e combattere la violenza e l'ingiustizia sistemica contro le persone di colore, in particolare l'uso eccessivo della forza da parte della polizia (Garza, 2016). Il movimento si è diffuso attraverso le piattaforme di social media, utilizzando l'hashtag *#BlackLivesMatter* per organizzare e promuovere azioni dirette e campagne di sensibilizzazione. La forza di BLM risiede nella sua struttura decentralizzata e nella capacità di mobilitare attivisti globali per affrontare non solo la violenza poliziesca, ma anche le disuguaglianze razziali e socioeconomiche. Mira a riformare il sistema di giustizia penale, combattere la discriminazione razziale e migliorare le condizioni di vita delle comunità afroamericane (Clayton, 2016). Le sue campagne hanno contribuito a nuove politiche di polizia e a un rinnovato dibattito pubblico su razza ed uguaglianza.

D'altra parte, Fridays for Future (FFF) è un movimento globale fondato nel 2018 da Greta Thunberg, un'attivista svedese che ha iniziato a scioperare davanti al Parlamento svedese per protestare contro l'inerzia dei leader politici riguardo ai cambiamenti climatici. Thunberg, all'età di 15 anni, ha avviato il movimento con un semplice ma potente gesto: saltare la scuola il venerdì per manifestare a favore di azioni più decisive contro il riscaldamento globale (Thunberg, 2019). Il movimento Fridays for Future si basa sull'idea che i giovani abbiano il diritto e la responsabilità di chiedere cambiamenti per garantire un futuro vivibile. FFF ha rapidamente acquisito una dimensione globale grazie alla sua capacità di organizzare scioperi e manifestazioni in centinaia di città in tutto il mondo. Le manifestazioni del venerdì sono state un modo per richiamare l'attenzione sull'urgenza della crisi climatica e per esercitare pressione sui governi e sulle istituzioni per adottare politiche più ambiziose e sostenibili (Wahlström et al., 2019).

Le richieste di Fridays for Future includono il raggiungimento degli obiettivi dell'Accordo di Parigi sul clima, la riduzione delle emissioni di gas serra e

l’accelerazione della transizione verso energie rinnovabili. Il movimento si distingue per l’accento posto sull’azione immediata e sull’importanza di ascoltare le voci dei giovani, sottolineando che le decisioni prese oggi avranno un impatto diretto sul loro futuro e su quello delle generazioni future (UNEP, 2020). Pertanto, sia Black Lives Matter che Fridays for Future dimostrano come l’impegno civico possa evolversi e adattarsi alle sfide contemporanee, utilizzando forme innovative di organizzazione e comunicazione. Questo impegno è strettamente collegato al benessere degli adolescenti, poiché la partecipazione a movimenti sociali può rafforzare il senso di competenza, di appartenenza e di autonomia, fattori cruciali per il loro sviluppo psicologico positivo (Matsuba et al., 2012; Ballard, 2014). Inoltre, studi dimostrano che l'impegno in attività civiche è associato a una riduzione dei comportamenti a rischio e a un aumento del benessere psicologico in adolescenza (Oosterhoff et al., 2020). Questi movimenti offrono agli adolescenti l'opportunità di esprimere la propria voce e di contribuire attivamente al cambiamento sociale, promuovendo così una crescita personale e collettiva.

Questi movimenti non solo rispondono a problematiche urgenti, ma influenzano anche le agende politiche e sociali a livello globale, rendendo evidente che l’azione civica può prendere forme diverse e rispondere alle sfide del presente in modi nuovi e incisivi.

Il crescente scetticismo verso le istituzioni pubbliche e i processi politici tradizionali ha portato a un cambiamento nel modo in cui le persone si impegnano civicamente. Molti cittadini, specialmente i più giovani, si sentono delusi dalle risposte delle istituzioni ai problemi sociali e politici e cercano alternative attraverso forme di partecipazione più dirette e meno istituzionalizzate. Questo fenomeno si manifesta in un maggiore coinvolgimento in iniziative di base, come il volontariato locale e le campagne di sensibilizzazione, che mirano a colmare il divario lasciato dalle istituzioni formali (Putnam, 2018). Inoltre, l’attenzione crescente all’inclusione e alla diversità ha avuto un impatto notevole sul contesto dell’impegno civico. C’è una crescente consapevolezza dell’importanza di includere le voci delle comunità marginalizzate e di garantire che l’impegno civico non escluda gruppi vulnerabili. Questo focus sull’inclusività ha portato alla creazione di iniziative che cercano di rendere la partecipazione civica più accessibile e rappresentativa delle diverse realtà sociali (Schlozman, 2018). Infine,

l’evoluzione dell’educazione civica ha giocato un ruolo fondamentale nel contesto dell’impegno civico. Le scuole e le istituzioni educative stanno riconsiderando il loro ruolo nella preparazione dei cittadini per una partecipazione attiva e consapevole. I programmi educativi moderni mirano a fornire agli studenti non solo conoscenze teoriche sulla democrazia e sui diritti civili, ma anche competenze pratiche per l’azione civica e la partecipazione. Questi programmi si concentrano su esperienze di apprendimento attivo e su progetti che incoraggiano gli studenti a impegnarsi direttamente nella loro comunità (Cohen & Rogers, 2018).

L'impegno civico giovanile rappresenta un aspetto cruciale per il consolidamento di una democrazia equa e inclusiva, soprattutto in contesti sociali caratterizzati da una crescente diversità etnica e culturale. Secondo Checkoway e Aldana (2013), l'impegno civico può assumere diverse forme, ciascuna delle quali offre specifiche opportunità di partecipazione e coinvolgimento. In una società sempre più diversificata, è fondamentale esplorare come queste forme di impegno civico si adattano e rispondono alle sfide poste da una democrazia in trasformazione. Ognuna di queste forme offre un contributo unico e riflette approcci diversi alla partecipazione e alla promozione della giustizia sociale.

1. L’organizzazione dal basso, ad esempio, è una forma di impegno civico che prevede la creazione e la mobilitazione di gruppi di azione per influenzare le decisioni delle istituzioni e dei *policy makers* (Sen, 2003; Delgado & Staples, 2009). Questa forma di impegno si basa sull’idea che il cambiamento può essere guidato da iniziative che emergono direttamente dalle comunità, piuttosto che da decisioni imposte dall’alto. Un aspetto distintivo dell'organizzazione dal basso è il suo potenziale per rafforzare il senso di *empowerment* e accrescere la capacità organizzativa dei gruppi emarginati. Attraverso la creazione di coalizioni e l’uso di strumenti come proteste, dimostrazioni e disobbedienza civile, i giovani possono affrontare questioni cruciali come la discriminazione razziale e le condizioni scolastiche inadeguate (Checkoway & Richards-Schuster, 2006; Ginwright, 2009). Un esempio di successo dell’organizzazione dal basso è rappresentato da gruppi comunitari che formano giovani leader capaci di gestire campagne di cambiamento. Programmi come quelli offerti da gruppi ad

Albuquerque e nel South Bronx preparano i giovani a confrontarsi con le ingiustizie sociali, insegnando loro abilità pratiche e competenze di leadership (Cammarota & Ginwright, 2007; Morrisey, 2000). Questi gruppi comunitari riconoscono le sfide specifiche che i giovani devono affrontare e offrono opportunità educative che vanno al di là delle competenze fornite dalle scuole pubbliche. In Italia, l'organizzazione dal basso ha prodotto esempi significativi come Libera, fondata da Don Luigi Ciotti nel 1995, che coinvolge i giovani nella lotta contro le mafie attraverso programmi educativi e di leadership; Giocherenda, un progetto nato a Palermo nel 2017 che promuove l'integrazione dei giovani migranti attraverso la creazione artigianale e lo sviluppo di competenze sociali; e la Rete degli Studenti Medi, fondata nel 2008, che difende i diritti degli studenti e forma giovani leader per promuovere un'educazione pubblica di qualità; Queste iniziative dimostrano l'impatto positivo delle organizzazioni comunitarie nella formazione di giovani capaci di guidare il cambiamento sociale.

2. La partecipazione dei cittadini rappresenta un'altra forma di impegno civico, caratterizzata dalla partecipazione alle istituzioni politiche e governative formali, come i comitati municipali, le udienze pubbliche e le elezioni (Sen, 2003; Delgado & Staples, 2009). Questa forma di impegno assume che le istituzioni democratiche siano progettate per riflettere il bene pubblico e coinvolgere i cittadini nei processi decisionali. Tuttavia, nella pratica, il potere tende a concentrarsi tra gruppi di maggioranza che hanno accesso a risorse sproporzionate, perpetuando le disuguaglianze esistenti (Checkoway & Richards-Schuster, 2006; Ginwright, 2009). Nell'ambito educativo, la partecipazione civica viene spesso costruita come un comportamento corretto e obbediente alle leggi, attraverso attività come il governo studentesco e le organizzazioni giovanili come i Boy Scout e le Girl Scout (Duke, Skay, Pettingell, & Borowsky, 2009; Eccles & Barber, 1999). Tuttavia, questo approccio tende a ignorare le criticità legate alla diversità e all'inclusione. La maggior parte delle scuole pubbliche non enfatizza sufficientemente le competenze necessarie per una democrazia diversificata, né esplora adeguatamente le disuguaglianze che esistono all'interno del sistema (Camino &

Zeldin, 2002; Checkoway & Richards-Schuster, 2006). La partecipazione dei cittadini dovrebbe, quindi, essere accompagnata da un'educazione critica che prepari i giovani a comprendere e sfidare le strutture di potere esistenti.

3. Il dialogo intergruppi è una forma di impegno civico che coinvolge discussioni strutturate tra gruppi di identità diverse, focalizzandosi su temi come la razza, il genere e il sistema di potere (Aldana et al., 2012; Boulden, 2007). Questo tipo di dialogo mira a promuovere la comprensione reciproca, migliorare la comunicazione e rafforzare la capacità di partecipazione attiva. Il dialogo intergruppi riconosce l'importanza delle identità multiple e intersecanti dei partecipanti e cerca di superare le divisioni esistenti attraverso una comunicazione aperta e rispettosa (Gurin et al., 2007; Zúñiga et al., 2007). Negli ultimi anni, il dialogo intergruppi ha visto una crescente diffusione nelle università, con programmi come quello dell'Università del Michigan che promuovono la comprensione e la cooperazione tra gruppi diversi (Aldana et al., 2012). Questo approccio ha dimostrato di avere effetti positivi sullo sviluppo personale e sociale degli studenti, migliorando la loro conoscenza delle identità razziali e delle disuguaglianze (Clark, 2005; DeTurk, 2006). Tuttavia, nonostante il suo successo in contesti universitari, il dialogo intergruppi è ancora poco diffuso nelle scuole secondarie. La mancanza di formazione per gli insegnanti e la resistenza delle istituzioni scolastiche limitano l'implementazione di questo approccio nelle scuole superiori (Aldana, 2013; Griffin et al., 2012). È essenziale che le scuole secondarie adottino il dialogo intergruppi per preparare i giovani a diventare cittadini informati e impegnati.
4. Lo sviluppo sociopolitico, processo attivato dalla partecipazione, è una forma di impegno civico che si concentra sull'*empowerment* dei giovani di colore attraverso la promozione dell'azione collettiva e della consapevolezza socio-politica (Watts & Flanagan, 2007; Watts et al., 1999). Questo approccio riconosce le sfide specifiche che i giovani di colore affrontano, come la povertà e l'oppressione, e cerca di promuovere il loro *empowerment* psicologico e sociale. Attraverso la partecipazione a organizzazioni comunitarie e il coinvolgimento in attività che affrontano le ingiustizie sociali, i giovani possono sviluppare un senso di scopo e connessione sociale, contribuendo così a

trasformare se stessi e le loro comunità (Watts & Guessous, 2006; Watts et al., 2003). La ricerca sullo sviluppo sociopolitico spesso utilizza metodi alternativi, come la ricerca-azione partecipativa, per esplorare come i giovani di colore affrontano le ingiustizie e partecipano al cambiamento (Cammarota & Fine, 2008; Ginwright, 2011). Questo approccio mette in luce le esperienze quotidiane dei giovani e le sfide che affrontano, proponendo soluzioni basate sulle loro reali esigenze. Tuttavia, le scuole pubbliche tendono a trattare le questioni razziali in modo superficiale, senza affrontare le strutture epistemologiche del curriculum che perpetuano le disuguaglianze (Banks, 2004; Matsudaira & Jefferson, 2006). Per promuovere un impegno civico efficace tra i giovani di colore, è necessario che l'educazione riconosca e affronti le disparità e le discriminazioni strutturali, fornendo strumenti pratici per la partecipazione e l'azione collettiva.

La transizione verso una democrazia diversificata richiede una revisione delle pratiche educative per l'impegno civico. Mentre alcuni sostengono che le forme tradizionali di partecipazione siano sufficienti, è evidente che la crescente diversità sociale richiede nuovi approcci che riconoscano e rispondano alle esperienze e alle necessità di tutti i gruppi sociali (Gurin et al., 2007). Proposte per un "nuovo civismo" che integra vari approcci educativi potrebbero essere influenzate da élite educative, non sempre rappresentative delle esperienze di gruppi oppressi (Checkoway & Richards-Schuster, 2006). Pertanto, è essenziale sviluppare e implementare pratiche educative che includano e rispondano alle realtà di una democrazia diversificata, per evitare che il privilegio continui a prevalere e limitare la partecipazione significativa dei giovani emarginati.

2.3 Come coltivare l'impegno civico, correlato al benessere quotidiano

L'impegno civico, che include contributi politici e prosociali alla comunità e alla società, è cruciale per una democrazia sana: cittadini impegnati possono risolvere problemi sociali e migliorare il benessere e l'equità delle comunità (Levine, 2013). Aristotele (350 a.C./1985) considerava l'impegno civico essenziale per la prosperità e la felicità. Tuttavia, l'evidenza empirica non ha ancora chiarito il ruolo dei diversi tipi di impegno civico né i meccanismi che spiegano i suoi effetti sul benessere e sullo sviluppo in adolescenza.Lo studio di Deci & Ryan (2000) ha analizzato i dati

giornalieri raccolti da 276 studenti universitari per esplorare i legami tra quattro forme di impegno civico (comportamento di aiuto, comportamento pro-ambientale, volontariato e beneficenza) e il benessere individuale. I risultati hanno evidenziato che tutti e quattro i tipi di impegno civico erano significativamente associati ad un aumento del benessere percepito nello stesso giorno. In particolare, il comportamento di aiuto e il volontariato hanno mostrato un impatto particolarmente forte sul benessere giornaliero degli studenti (Deci & Ryan, 2000). Lo studio ha impiegato la teoria dell'autodeterminazione (SDT) come quadro teorico per comprendere come l'impegno civico possa promuovere il benessere (Deci & Ryan, 2000). I risultati indicano che l'effetto positivo dell'impegno civico sul benessere è mediato dalla soddisfazione dei bisogni psicologici di base, come l'autonomia, la competenza e la relazione (Ryan & Deci, 2000). Gli studenti che hanno partecipato ad attività civiche hanno riportato una maggiore soddisfazione di questi bisogni, che a sua volta ha contribuito a migliorare il loro benessere giornaliero. Questi risultati suggeriscono che l'impegno civico non solo favorisce un senso di appartenenza e di contributo alla comunità, ma soddisfa anche bisogni psicologici fondamentali, rafforzando così il benessere personale (Deci & Ryan, 2000). Recenti teorizzazioni indicano che l'impegno civico è un fenomeno complesso e multidimensionale, come discusso in precedenza, suggerendo la necessità di esaminare diverse dimensioni per una comprensione completa (Amnå, 2012; Haste & Hogan, 2006). Un approccio multidimensionale all'impegno civico è utile per identificare se alcune forme di impegno sono più fortemente associate al benessere rispetto ad altre. Il benessere soggettivo è anch'esso considerato in maniera multidimensionale, comprendendo affetto positivo, basso affetto negativo e soddisfazione di vita (Diener, 2000). Queste misure sono spesso integrate in un costrutto superiore, riflettendo il benessere complessivo. La vitalità soggettiva, che rappresenta la percezione di sentirsi energici e vivi, è una componente chiave del benessere e varia in relazione a fattori psicologici e fisici, come la soddisfazione dei bisogni di autonomia, competenza e relazione (Ryan & Deci, 2008). Omoto e Snyder (2002) hanno scoperto che il volontariato è fortemente associato a un aumento della soddisfazione di vita e a una riduzione dell'affetto negativo. Questo suggerisce che il volontariato, in particolare, ha un impatto positivo sul benessere attraverso la soddisfazione dei bisogni psicologici fondamentali, come la relazione e la competenza. Analogamente, Wilson e Musick

(1999) hanno evidenziato che le persone che si dedicano al volontariato riportano livelli più elevati di affetto positivo e soddisfazione di vita, mostrando come queste attività possano migliorare la qualità della vita e ridurre il senso di isolamento sociale.

Inoltre, Cohen et al. (2007) hanno esplorato il concetto di vitalità soggettiva, che rappresenta la percezione di sentirsi energici e vivi, e hanno trovato che l'impegno civico, comprese le attività di volontariato, è positivamente correlato con questa dimensione del benessere. La loro ricerca suggerisce che il volontariato può migliorare la vitalità soggettiva grazie alla soddisfazione dei bisogni psicologici di autonomia, competenza e relazione, come indicato dalla Teoria dell'Autodeterminazione (Ryan & Deci, 2008). Infatti, La Teoria dell'Autodeterminazione, sviluppata da Deci e Ryan (2000), fornisce un quadro utile per comprendere come e perché l'impegno civico influenzi il benessere. Secondo questa teoria, la soddisfazione dei bisogni psicologici di base è cruciale per il benessere personale. La ricerca ha dimostrato che il coinvolgimento in attività civiche che soddisfano questi bisogni tende a migliorare il benessere soggettivo e a promuovere una maggiore vitalità (Ryan & Deci, 2008).

Questi studi, pertanto, indicano che un'analisi multidimensionale dell'impegno civico e del benessere soggettivo è essenziale per cogliere appieno come diverse forme di partecipazione possano influenzare il benessere individuale. Le attività civiche, in particolare il volontariato, non solo offrono un senso di appartenenza e di contributo alla comunità, ma soddisfano anche bisogni psicologici fondamentali, contribuendo così a una maggiore vitalità e soddisfazione di vita.

I ricercatori nelle scienze applicate allo sviluppo studiano lo sviluppo civico durante l'adolescenza da almeno due decenni. Il costrutto di impegno civico è il modo più comune per parlare di sviluppo civico nei giovani, ma non c'è consenso su cosa significhi esattamente (Malin, Ballard e Damon, 2015). Sherrod, Flanagan e Youniss (2002) evidenziando che le definizioni variano in base alle discipline. Gli studiosi di scienze politiche si concentrano sull'impegno con il sistema elettorale, mentre i ricercatori dello sviluppo cercano di capire l'impegno civico prima dei 18 anni, quando la partecipazione politica è limitata.

Studiare l'impegno civico e l'educazione durante la prima adolescenza è importante perché questa fase, che inizia intorno ai 10 anni e si estende fino ai 14 anni, è caratterizzata da numerosi cambiamenti fisici, cognitivi, sociali ed emotivi (Eccles,

1999). Durante questo periodo, i giovani sviluppano capacità di problem solving astratto e complesso e abilità cognitive sociali, come il ragionamento e la risoluzione dei problemi dal punto di vista altrui (Blakemore & Mills, 2014). Questi cambiamenti rendono i giovani adolescenti particolarmente pronti a ricevere esperienze socioculturali che possono plasmare le competenze necessarie per l'impegno civico.

2.2.1 Alcuni interventi

L'educazione civica d'azione è una forma di educazione civica che considera le componenti comportamentali, cognitive e affettive e sfrutta le capacità cognitive e sociali in via di sviluppo dei giovani adolescenti (Blakemore & Mills, 2005). Questo approccio accompagna gli studenti attraverso un ciclo in cinque fasi: acquisire e utilizzare conoscenze, praticare e applicare abilità, sviluppare atteggiamenti responsabili e civici, fare la differenza, e riflettere sui risultati e sull'apprendimento (Levinson, 2014). Questa metodologia si basa sull'idea che coinvolgere gli adolescenti in azioni concrete non solo arricchisce le loro conoscenze civiche, ma anche sviluppa competenze critiche e aumenta il loro benessere personale.

Diversi programmi di educazione civica d'azione offrono esempi concreti di come questo approccio può essere messo in pratica. Generation Citizen, fondato nel 2008, è un programma che si distingue per il suo focus sull'insegnamento delle istituzioni democratiche e sull'incoraggiamento degli studenti a partecipare attivamente alla loro comunità. Gli studenti sono guidati a identificare problemi locali e a sviluppare e attuare progetti di azione civica. Le valutazioni del programma mostrano che gli studenti coinvolti mostrano un aumento della consapevolezza civica e un impegno più profondo nella partecipazione civica (Generation Citizen, 2017).

Un altro esempio è la Mikva Challenge, che dal 1997 responsabilizza i giovani attraverso progetti di azione civica su questioni locali. I partecipanti lavorano su temi che vanno dalla sicurezza pubblica all'istruzione, e la ricerca ha dimostrato che questo programma migliora significativamente l'azione giovanile e la conoscenza civica, contribuendo a un maggiore impegno civico e a una migliore comprensione delle dinamiche democratiche (Mikva Challenge, 2017).

Project Citizen, lanciato nel 1995, offre un ulteriore esempio di come l'educazione civica d'azione possa essere implementata efficacemente. Questo programma incoraggia

gli studenti a esplorare problemi pubblici, proporre soluzioni e presentare le loro idee ai decisori politici locali. Gli studi hanno evidenziato che Project Citizen aiuta gli studenti a comprendere meglio le strutture democratiche e a sviluppare un impegno civico più forte (Project Citizen, 2018).

L'educazione civica d'azione condivide molte caratteristiche con la ricerca-azione partecipativa giovanile, che coinvolge i giovani nella ricerca e nell'analisi di problemi comunitari, sebbene con l'aggiunta di obiettivi pedagogici specifici (Blevins, LeCompte, & Wells, 2016). Questo approccio non solo promuove la riflessione critica e la comprensione dei problemi locali, ma è anche allineato con il concetto di prassi di Paulo Freire. La prassi di Freire enfatizza l'importanza della riflessione critica e dell'analisi dei problemi comunitari come elementi centrali dell'apprendimento (Freire, 1970).

Inoltre, l'educazione civica d'azione si inserisce bene nel concetto di "cittadinanza partecipativa emergente" descritto da Torney-Purta e Amadeo (2011), che si riferisce alla fase dello sviluppo adolescenziale in cui i giovani iniziano a comprendere e a prendere parte attivamente nella loro comunità. Questo approccio favorisce l'acquisizione di capacità di pensiero critico e impegno civico attraverso l'azione pratica.

Gli studi confermano che l'educazione civica d'azione è efficace nel promuovere la partecipazione civica e il benessere degli adolescenti. Ad esempio, Zaff et al. (2003) hanno dimostrato che i programmi che combinano teoria e pratica civica aiutano gli studenti a sviluppare competenze civiche più solide e un maggiore impegno nella comunità. Allo stesso modo, Kahne e Westheimer (2006) hanno evidenziato che gli approcci che integrano la teoria con l'azione pratica civica non solo migliorano la conoscenza civica, ma aumentano anche il senso di efficacia e di responsabilità tra gli studenti.

In conclusione, l'educazione civica d'azione si dimostra un approccio potente per sviluppare la partecipazione civica tra i giovani. Programmi come Generation Citizen, Mikva Challenge e Project Citizen non solo forniscono opportunità per l'apprendimento civico attraverso l'azione diretta, ma soddisfano anche bisogni psicologici fondamentali, contribuendo a una maggiore vitalità e soddisfazione di vita. Questi esempi dimostrano come l'integrazione di conoscenze, abilità e riflessione critica possa stimolare un impegno civico significativo e duraturo tra gli adolescenti.

CAPITOLO 3. PARTECIPAZIONE SOCIALE OFFLINE E ONLINE

3.1 Il passaggio dalla partecipazione offline ad online

La partecipazione sociale si riferisce all'impegno in attività che permettono una connessione significativa tra familiari, amici o comunità. Recentemente, i contesti tradizionali di partecipazione sociale sono cambiati a causa della rapida integrazione della tecnologia nella vita quotidiana, specialmente per la Generazione Z, nata dopo il 1995 nei paesi sviluppati. Questa generazione, definita "nativa digitale" (Prenskij, 2001), considera le tecnologie wireless ad alta velocità come smartphone e iPad una necessità.

Per questi giovani, la partecipazione sociale include attività sia offline che online, che evolvono con nuove forme di occupazioni sociali basate su Internet. Internet offre una piattaforma per sviluppare l'identità, formare relazioni tra pari e migliorare le capacità comunicative (Archer, 2012). Gli adolescenti sono fortemente motivati a partecipare a occupazioni sociali online, e i siti di social network (SNS) diventano un ambiente per socializzare, flirtare, costruire relazioni e "uscire insieme" (Gray & Christiansen, 2010).

Negli ultimi anni, la partecipazione sociale online è diventata una parte integrante della vita quotidiana per milioni di persone in tutto il mondo. Questa forma di partecipazione, che si svolge principalmente attraverso le piattaforme di social networking (SNS), è emersa come una nuova modalità di interazione sociale, caratterizzata da un contesto ambientale unico e da regole proprie (Nelson, 1988). Comprendere le peculiarità, i vantaggi e i limiti della partecipazione online è essenziale per valutare il suo impatto sulla società moderna e sul benessere individuale. Una delle caratteristiche distintive della partecipazione sociale online è la capacità di ridefinire i concetti tradizionali di amicizia e comunità. Le piattaforme di social networking, come Facebook, Instagram, Twitter, e più recentemente TikTok, hanno permesso agli utenti di stabilire connessioni con persone di tutto il mondo, superando le barriere geografiche e culturali. Questo fenomeno ha trasformato l'idea di amicizia e l'idea di comunità da un concetto basato principalmente su interazioni faccia a faccia a uno che include una vasta rete di conoscenti virtuali (Boyd & Ellison, 2007).

Un'altra peculiarità della partecipazione sociale online è la personalizzazione dei contenuti e delle interazioni. Gli algoritmi che regolano le piattaforme di social networking offrono agli utenti contenuti personalizzati in base ai loro interessi,

comportamenti precedenti e reti sociali. Questo crea un'esperienza online altamente individualizzata, che può influenzare profondamente il modo in cui gli utenti percepiscono il mondo e interagiscono con gli altri (Kaplan & Haenlein, 2010). Tuttavia, questa personalizzazione può anche portare alla creazione di "bolle di filtraggio", in cui gli utenti sono esposti principalmente a contenuti che confermano le loro opinioni preesistenti, limitando la loro esposizione a prospettive diverse (Pariser, 2011).

La partecipazione online, inoltre, permette la costruzione di comunità virtuali che si basano su interessi condivisi piuttosto che su vicinanza geografica. Queste comunità possono variare da piccoli gruppi di supporto per persone con interessi o esperienze comuni, come le comunità di malati cronici su Reddit, a movimenti sociali su larga scala, come il movimento #MeToo, contro le molestie e le violenze sessuali, particolarmente quelle perpetrate contro le donne. La capacità di creare e partecipare a queste comunità online ha trasformato la dinamica delle relazioni sociali, consentendo alle persone di trovare supporto e connessioni in modi che sarebbero stati impossibili prima dell'avvento dei social media (Rheingold, 1993).

La partecipazione sociale online offre numerosi vantaggi, che vanno dall'accesso a reti sociali più ampie e diversificate al miglioramento del benessere psicologico e sociale. Uno dei benefici più evidenti è la possibilità di connettersi con un gran numero di persone in tutto il mondo, ampliando così le reti sociali degli individui. Questo può essere particolarmente vantaggioso per coloro che, a causa di barriere fisiche, sociali o culturali, potrebbero avere difficoltà a contribuire alla comunità nel mondo offline (Ellison, Steinfield & Lampe, 2007).

Oltre al miglioramento del benessere psicologico, la partecipazione sociale online facilita il supporto sociale, che è particolarmente importante per gli individui che potrebbero non avere accesso a reti di sostegno offline. Le piattaforme online, come Reddit e i gruppi Facebook, offrono spazi in cui le persone possono condividere esperienze personali, trovare consigli e ricevere supporto emotivo da altri che stanno affrontando situazioni simili. Questo tipo di supporto è stato associato a una riduzione dei sintomi di depressione e ansia, soprattutto tra i giovani (Baker & Algorta, 2016). Ad esempio, uno studio condotto da Keles, McCrae e Grealish (2020) ha evidenziato che la

partecipazione a gruppi di supporto online è correlata a una diminuzione dei sintomi depressivi tra gli adolescenti che soffrono di ansia sociale.

Un altro vantaggio significativo della partecipazione sociale online è la democratizzazione dell'informazione e della partecipazione civica. Le piattaforme di social networking permettono a chiunque di accedere e condividere informazioni, contribuendo a un aumento della partecipazione politica e sociale (Bennett & Segerberg, 2012). Le SNS hanno svolto un ruolo cruciale nell'organizzazione e nella mobilitazione di movimenti sociali su scala globale. Ad esempio, il movimento Black Lives Matter ha utilizzato piattaforme come Twitter e Instagram per diffondere informazioni, sensibilizzare l'opinione pubblica e organizzare proteste a livello mondiale. Questi movimenti hanno dimostrato che la partecipazione sociale online può avere un impatto reale e tangibile sulla società e sulla politica (Tufekci, 2017).

Un aspetto importante della partecipazione civica online è la possibilità di coinvolgere gruppi tradizionalmente esclusi dai processi politici. Le SNS offrono uno spazio in cui le voci delle minoranze, delle persone emarginate e dei gruppi socialmente svantaggiati possono essere ascoltate e amplificate. Ad esempio, i movimenti femministi e LGBTQ+ hanno utilizzato i social media per sfidare le narrative mainstream e promuovere l'uguaglianza e i diritti umani (Baer, 2016). Questo tipo di partecipazione ha dimostrato di avere un impatto significativo sulla percezione pubblica e sulle politiche governative, contribuendo a promuovere una maggiore inclusione sociale.

Nonostante i numerosi vantaggi, la partecipazione sociale online presenta anche una serie di limiti e rischi che devono essere attentamente considerati. Uno dei principali limiti è la superficialità delle relazioni costruite online. La percezione che “basti un click” per fare la differenza può portare a un fenomeno noto come *clicktivism*, in cui l'attivismo si limita ad azioni simboliche senza un reale impegno concreto (Morozov, 2009). Questo tipo di partecipazione spesso manca di profondità e può ridurre l'efficacia degli sforzi civici (Tufekci, 2014).Un altro limite significativo è la perdita di contatto con i problemi reali. La partecipazione online può creare una distanza tra i partecipanti e le realtà sociali che intendono influenzare, diminuendo la comprensione e l'empatia verso le comunità direttamente coinvolte (Boulianne, 2015). Questa disconnessione può portare a una partecipazione meno significativa e a una minore motivazione a intraprendere azioni concrete (Gladwell, 2010).

Inoltre, la diffusione di disinformazione e la manipolazione delle informazioni rappresentano un rischio rilevante. Le piattaforme online facilitano la rapida diffusione di fake news e contenuti manipolati, che possono distorcere la percezione pubblica e polarizzare le opinioni (Allcott & Gentzkow, 2017; Lazer et al., 2018). Questo fenomeno compromette la qualità del dibattito pubblico e può minare la fiducia nelle istituzioni (Vosoughi, Roy, & Aral, 2018).

La partecipazione civica online può anche incontrare difficoltà nella mobilitazione e nell'azione coordinata. Nonostante la facilità di organizzazione di movimenti digitali, la mancanza di coesione e di strutture organizzative solide può limitare l'efficacia delle azioni collettive (Castells, 2012). La natura decentralizzata delle iniziative online può portare a una mancanza di direzione e di strategia comune (Tufekci, 2017).

Infine, le limitazioni di accessibilità e inclusività rappresentano un ostacolo significativo. Non tutti hanno accesso alle tecnologie digitali o possiedono le competenze necessarie per partecipare efficacemente online, creando una barriera all'inclusione e amplificando il divario digitale (van Dijk, 2005; Warschauer, 2003). Questo esclude alcune fasce della popolazione dalla partecipazione civica, riducendo la rappresentatività e l'efficacia delle iniziative online (Warschauer, 2003).

Questi limiti evidenziano la necessità di integrare la partecipazione civica online con azioni concrete e consapevoli nel mondo reale, promuovendo un equilibrio tra l'impegno digitale e quello tradizionale (Tufekci, 2014).

3.2 La partecipazione sociale online e gli effetti sul benessere psicosociale degli adolescenti

L'uso delle tecnologie digitali tra gli adolescenti è notevolmente aumentato negli ultimi anni, con un impatto significativo sul loro benessere psicosociale. Questa evoluzione è stata analizzata attraverso numerosi studi che evidenziano sia gli aspetti positivi sia quelli negativi dell'interazione dei giovani con il mondo digitale. Tra i vari ambiti di ricerca, la partecipazione civica online è emersa come un importante fattore di miglioramento del benessere psicosociale degli adolescenti, offrendo loro opportunità di espressione, connessione sociale e sviluppo personale.

Secondo il Pew Research Center (Vogels et al., 2022), il 95% degli adolescenti possiede uno smartphone, e il 46% dichiara di essere online "quasi costantemente", un

incremento significativo rispetto al 24% del 2015 (Lenhart, 2015). Questo aumento ha trasformato radicalmente il modo in cui i giovani interagiscono tra loro e con il mondo circostante, ponendo le basi per nuove forme di partecipazione sociale e civica. Le piattaforme digitali, come YouTube, TikTok, Instagram e Snapchat, non sono solo strumenti di socializzazione, ma anche potenti mezzi attraverso cui gli adolescenti possono impegnarsi attivamente in cause sociali e politiche.

L'impatto della partecipazione civica online sul benessere psicosociale degli adolescenti è un campo di studio che ha ricevuto crescente attenzione negli ultimi anni, con risultati che mostrano effetti significativi e positivi. La partecipazione ad attività civiche online, come il volontariato digitale o la sensibilizzazione tramite social media, non solo contribuisce a sviluppare competenze sociali e cognitive, ma offre agli adolescenti un'importante opportunità per lo sviluppo della propria identità e per il miglioramento del benessere psicosociale. Collin et al. (2015) hanno scoperto che l'impegno in attività civiche digitali può promuovere lo sviluppo di un'identità positiva, migliorare l'autostima e fornire un senso di scopo e appartenenza. La partecipazione a movimenti sociali online, come quelli legati ai diritti umani o alla giustizia ambientale, permette agli adolescenti di esplorare e affermare la propria identità, costruendo una base solida per il loro sviluppo futuro. Livingstone et al. (2017) hanno dimostrato che la partecipazione a comunità online con valori e obiettivi condivisi rafforza il senso di identità e autoefficacia negli adolescenti. Sentirsi parte di un gruppo che lavora per un cambiamento sociale significativo può fornire agli adolescenti la sensazione di essere in grado di influenzare il mondo che li circonda, un aspetto cruciale per la costruzione di un'identità solida e per il benessere psicosociale. Questo lavoro si inserisce in un campo di ricerca crescente che esplora come l'interazione digitale possa influenzare positivamente lo sviluppo psicosociale dei giovani. Lo studio è stato condotto su un campione diversificato di adolescenti che partecipavano attivamente a varie comunità online, incluse quelle orientate verso l'attivismo sociale, l'ambientalismo, e altre cause sociali. I ricercatori hanno utilizzato un approccio metodologico misto, combinando questionari quantitativi con interviste qualitative per raccogliere dati sulle esperienze degli adolescenti all'interno di queste comunità. I questionari erano progettati per valutare il senso di identità e autoefficacia dei partecipanti, mentre le interviste miravano a esplorare più in dettaglio come e perché queste comunità influenzassero tali

aspetti. Un esempio significativo emerso dallo studio è quello di adolescenti che partecipavano a comunità online focalizzate sull'attivismo ambientale. Questi giovani riportavano un forte senso di identità come "attivisti" e si sentivano motivati a intraprendere azioni concrete nella loro vita quotidiana, come organizzare manifestazioni locali o campagne di sensibilizzazione nelle loro scuole. Il supporto ricevuto dalle comunità online, sia in termini di informazioni pratiche sia di incoraggiamento emotivo, era fondamentale per mantenere alto il loro impegno e la loro fiducia. Lo studio di Livingstone et al. (2017) sottolinea l'importanza di promuovere e sostenere la partecipazione degli adolescenti a comunità online positive e orientate al cambiamento sociale. I risultati indicano che tali comunità non solo rafforzano il senso di identità e autoefficacia degli adolescenti, ma possono anche contribuire a migliorare il loro benessere psicosociale.

La partecipazione civica online non solo contribuisce allo sviluppo dell'identità, ma può anche avere un impatto diretto sulla salute mentale degli adolescenti. Lo studio condotto da Lerner et al. (2019) ha esplorato il legame tra la partecipazione civica online e la salute mentale degli adolescenti, evidenziando come l'impegno in attività civiche digitali possa effettivamente influenzare positivamente il benessere psicologico di questa fascia di età. Gli autori hanno rilevato che gli adolescenti che partecipano attivamente a iniziative civiche online, come campagne sociali, discussioni politiche o progetti di volontariato digitali, mostrano una riduzione significativa dei sintomi depressivi. Questo effetto benefico è attribuito principalmente al fatto che l'impegno in attività civiche fornisce agli adolescenti un senso di scopo e appartenenza. Sentirsi parte di una comunità e contribuire al bene comune genera una soddisfazione personale che funge da fattore protettivo contro la depressione. Lerner et al. sottolineano come il coinvolgimento civico, specialmente in contesti digitali, permetta agli adolescenti di sviluppare competenze sociali, empatia e una maggiore consapevolezza delle problematiche sociali, tutti elementi che contribuiscono a migliorare il loro stato di benessere mentale.

Inoltre, la partecipazione civica online può offrire agli adolescenti una piattaforma per esprimere le loro preoccupazioni e per connettersi con altri che condividono esperienze simili. Queste connessioni sociali forniscono un supporto emotivo cruciale, riducendo il rischio di isolamento e alienazione, che spesso sono alla base di ansia e depressione.

Partecipare a gruppi di discussione online su temi come la salute mentale o il bullismo, ad esempio, può offrire agli adolescenti un forum sicuro in cui condividere esperienze, ricevere supporto e trovare strategie per affrontare le difficoltà (Oosterhoff et al., 2020).

3.2.1 Alcuni interventi

Sono stati realizzati numerosi interventi educativi e programmi che mirano a promuovere il benessere psicosociale degli adolescenti attraverso la partecipazione civica online. Il progetto "Be Internet Citizens" nel Regno Unito, realizzato da Google in collaborazione con l'Institute for Strategic Dialogue (ISD), è uno degli esempi più noti. Questo programma mira a promuovere il pensiero critico e la partecipazione civica tra i giovani, insegnando loro come riconoscere e contrastare la disinformazione e come impegnarsi in discussioni online in modo costruttivo.

I risultati del progetto "Be Internet Citizens" mostrano un aumento significativo della fiducia in se stessi tra i partecipanti e una maggiore consapevolezza delle loro capacità di influenzare il cambiamento sociale attraverso il digitale (Google & ISD, 2020). Inoltre, il programma ha migliorato le competenze digitali degli adolescenti, rendendoli più consapevoli delle dinamiche sociali e politiche che influenzano il mondo online.

Un altro intervento di successo è il progetto "Adolescentes Digitales" in Spagna, che ha promosso il benessere psicosociale degli adolescenti attraverso la partecipazione a campagne di sensibilizzazione sui social media su temi come la salute mentale e i diritti umani. Gli adolescenti coinvolti hanno riportato un maggiore senso di appartenenza e connessione con la loro comunità, oltre a una maggiore capacità di esprimere le proprie opinioni e di impegnarsi in discussioni costruttive (Adolescentes Digitales, 2019). Questi interventi dimostrano come l'educazione digitale e la partecipazione civica online possano giocare un ruolo cruciale nel promuovere il benessere psicosociale e nel preparare i giovani a diventare cittadini attivi e consapevoli.

L'importanza dell'alfabetizzazione digitale tra gli adolescenti è sempre più evidente, soprattutto in un'epoca in cui le attività civiche e sociali si stanno spostando online. Educare i giovani a un uso responsabile e critico delle tecnologie digitali non solo aiuta a ridurre i rischi associati a fenomeni come il cyberbullismo, ma promuove anche comportamenti prosociali che possono avere un impatto positivo sul loro benessere psicosociale. Middaugh ed Evans (2018) sottolineano che gli interventi educativi

devono andare oltre l'insegnamento delle competenze tecniche, concentrandosi anche sull'etica digitale e sull'impegno civico.

Un esempio significativo di questo approccio è il programma "Be Internet Awesome" di Google, progettato per insegnare ai giovani le basi della sicurezza online e dell'alfabetizzazione digitale. Attraverso il gioco "Interland", i bambini e gli adolescenti imparano a proteggere la propria privacy, a riconoscere la disinformazione e a trattare gli altri con rispetto nelle loro interazioni online. Questo programma ha dimostrato di aumentare la consapevolezza dei partecipanti sui rischi online e di promuovere comportamenti più etici (Google, 2020). Anche in Italia, molte scuole hanno adottato programmi simili. Ad esempio, il progetto "Generazioni Connesse", promosso dal Ministero dell'Istruzione in collaborazione con la Polizia Postale, si concentra sull'educazione alla sicurezza online, affrontando temi come il cyberbullismo e l'hate speech. Questo progetto non si limita a insegnare competenze tecniche, ma mira a creare una cultura del rispetto e della cittadinanza attiva online, offrendo agli studenti strumenti concreti per navigare in modo sicuro e responsabile (MIUR, 2021).Un'altra iniziativa degna di nota è quella del Youth and Media Lab dell'Università di Harvard, che esplora l'impatto delle tecnologie digitali sui giovani e promuove l'educazione all'uso responsabile dei media digitali. Nei loro workshop e seminari, gli adolescenti imparano a gestire la propria privacy, a costruire una reputazione online e a impegnarsi in attività civiche digitali. Gli studi condotti dal laboratorio hanno dimostrato che i partecipanti sviluppano una maggiore capacità di riconoscere la disinformazione e un aumento del loro coinvolgimento in attività civiche online (Harvard University, 2019).

Questi interventi educativi mostrano che l'alfabetizzazione digitale non riguarda solo l'apprendimento delle competenze tecniche, ma include anche la capacità di riconoscere e contrastare la disinformazione, di partecipare in modo consapevole alle discussioni online e di utilizzare le tecnologie digitali per sostenere cause sociali. Oosterhoff et al. (2020) evidenziano come gli adolescenti che sviluppano queste competenze siano meglio preparati a navigare nel complesso mondo digitale e sperimentino anche livelli più elevati di benessere psicosociale.

In definitiva, promuovere l'alfabetizzazione digitale tra gli adolescenti è essenziale non solo per la loro sicurezza online, ma anche per il loro sviluppo personale e sociale. Insegnare loro a utilizzare le tecnologie in modo critico e responsabile significa

prepararli a diventare cittadini digitali consapevoli e impegnati, capaci di affrontare le sfide del mondo moderno con fiducia e integrità.

CONCLUSIONI

Da questa revisione della letteratura è emerso che la partecipazione sociale rappresenta uno degli elementi promotori del benessere durante l'adolescenza, influenzando positivamente lo sviluppo psicosociale. Tuttavia, è importante considerare la qualità e la natura della partecipazione, determinanti per i suoi effetti benefici. Un coinvolgimento moderato e diversificato sembra essere più efficace nel promuovere i benessere rispetto ad una partecipazione eccessiva o troppo limitata.

Attraverso l'analisi di vari studi, si è evidenziato che l'impegno in attività sociali, sia offline che online, offre agli adolescenti opportunità di crescita personale e relazionale. I risultati indicano che gli adolescenti che partecipano attivamente s contesti sociali strutturati sviluppano un'identità più solida e presentano una maggiore stabilità emotiva. Questo processo è fondamentale per il benessere psicologico, poiché un'identità coesa e un forte senso di appartenenza sono associati a livelli più alti di autostima e soddisfazione personale.

La letteratura suggerisce che gli adolescenti coinvolti in attività sociali, come il volontariato e le attività sportive, mostrano una riduzione dei sintomi depressivi e dei comportamenti devianti. Inoltre, queste attività promuovono lo sviluppo di competenze sociali fondamentali, quali l'empatia, la cooperazione e la gestione delle relazioni interpersonali, che sono essenziali per un adattamento positivo nel contesto sociale e scolastico. Inoltre, emerge che l'uso consapevole e moderato delle tecnologie digitali può ampliare le reti sociali e supportare lo sviluppo psicosociale, ma richiede un'educazione mirata per mitigare i rischi correlati.

Tuttavia, vi sono alcuni limiti della letteratura sull'argomento. In primo luogo, molti degli studi esistenti si basano su disegni trasversali e su revisioni della letteratura, senza includere ricerche empiriche dirette sui fenomeni in esame. Questo approccio limita la capacità di stabilire relazioni causali definitive tra la partecipazione sociale e il benessere. Di conseguenza, rimane aperta la questione se sia la partecipazione sociale a migliorare il benessere, o se, al contrario, siano gli adolescenti con un benessere già elevato a essere più inclini a partecipare attivamente..

Inoltre, la variabilità culturale e socioeconomica dei contesti esaminati può influenzare significativamente i risultati, rendendo difficile generalizzare le conclusioni a tutti i gruppi di adolescenti. Le differenze culturali e sociali tra i vari studi analizzati possono

infatti avere un impatto importante sulla partecipazione sociale, riducendo l'applicabilità dei risultati in contesti diversi.

Infine, la prevalenza di un approccio teorico limita la capacità di fare previsioni accurate sugli effetti a lungo termine della partecipazione sociale. Sebbene siano stati individuati diversi potenziali benefici, l'assenza di studi longitudinali rende difficile comprendere come questi effetti possano evolvere nel tempo e influenzare lo sviluppo degli adolescenti in modo duraturo.

Per le ricerche future, è cruciale condurre studi longitudinali che possano monitorare l'evoluzione del benessere degli adolescenti in relazione alla loro partecipazione sociale nel tempo. Approfondire come fattori moderatori, quali il genere, l'etnia e lo status socioeconomico, influenzano questa relazione, sarà fondamentale per sviluppare interventi mirati. Infine, l'esplorazione delle dinamiche della partecipazione sociale nell'era digitale richiede ulteriori indagini per comprendere pienamente il loro impatto a lungo termine sul benessere psicologico e sociale degli adolescenti.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Aldana, A., Checkoway, B., & Richards-Schuster, K. (2012). Youth Participationand Community Change: An Introduction. *American Journal of Community Psychology, 49*(1-2), 1-8. https://doi.org/10.1007/s10464-011-9446-7

Allcott, H., & Gentzkow, M. (2017). Social media and fake news in the 2016 election. *Journal of Economic Perspectives, 31*(2), 211-236. https://doi.org/10.1257/jep.31.2.211

Anderson, M. (2018). A majority of teens have experienced some form of cyberbullying. Pew Research Center. Retrieved from https://www.pewresearch.org/internet/2018/09/27/a-majority-of-teens-have-experienced-some-form-of-cyberbullying/

Archer, C. (2012). Identity and social networking sites: The role of self-presentation and impression management. *Journal of Youth Studies, 15*(1), 13-26. https://doi.org/10.1080/13676261.2011.633735

Baer, H. (2016). Redoing feminism: Digital activism, body politics, and neoliberalism. *Feminist Media Studies, 16*(1), 17-34. https://doi.org/10.1080/14680777.2015.1093070

Baker, D. A., & Algorta, G. P. (2016). The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 19*(11), 638-648. https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0206

Bennett, W. L., & Segerberg, A. (2012). The logic of connective action: Digital media and the personalization of contentious politics. *Information, Communication & Society, 15*(5), 739-768. https://doi.org/10.1080/1369118X.2012.670661

Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology, 65*, 187-207. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202

Blevins, B., LeCompte, K., & Wells, C. A. (2016). Citizenship Education Goes Digital: The Evolution of Educating for Democracy. *Educational Studies, 52*(5), 470-486. https://doi.org/10.1080/00131946.2016.1198344

Bogaerts, A., Claes, L., Luyckx, K., Baetens, I., Schwartz, S. J., & Raes, F. (2019). Identity processes and statuses in adolescents with and without nonsuicidal self-injury. *Journal of Adolescence*, *71*, 139–149. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.007

Boulianne, S. (2015). Social media use and participation: A meta-analysis of current research. *Information, Communication & Society, 18*(5), 524-538. https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1008542

Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication, 13*(1), 210-230. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

Castells, M. (2012). *Networks of outrage and hope: Social movements in the Internet age*. Polity.

Cohen, A. B., & Rogers, T. B. (2018). Finding flow in theory: Optimal experience theory in action and practice. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 369-377. https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1402072

Collin, P., Rahilly, K., Richardson, I., & Third, A. (2015). Complex connections: Meaningful youth participation in the digital age. *Media International Australia, 154*(1), 85-91. https://doi.org/10.1177/1329878X1515400113

Crocetti, E., & Meeus, W. (2015). The Identity Statuses: Strengths, Weaknesses, and New Directions. *Child Development Perspectives*, *9*(3), 190-195. https://doi.org/10.1111/cdep.12124

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34

Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6 to 14. *The Future of Children, 9*(2), 30-44. https://doi.org/10.2307/1602703

Ehmke, T. (2010). The impact of school on student well-being. *Journal of School Psychology*, *48*(5), 419–443. https://doi.org/10.1016/j.jsp.2010.07.001

Eisenberg, N., & Morris, A. S. (2004). The origins and social significance of empathy-related responding. *A Review of Empathy and Its Role in Altruism and Prosocial Behavior*, *5*, 71-100. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.013

ElKoh, A. (2011). Understanding adolescent well-being: A longitudinal analysis. *Developmental Psychology*, *47*(6), 1539–1552. https://doi.org/10.1037/a0024462

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook "friends": Social capital and college students' use of online social network sites. *Journal of*

Computer-Mediated Communication, 12(4), 1143-1168. https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

Erreygers, S., Pabian, S., Vandebosch, H., & Baillien, E. (2017). Helping behavior among adolescent bystanders of cyberbullying: The role of impulsivity. *New Media & Society, 19*(4), 716-733. https://doi.org/10.1177/1461444815616222

Garcia, D., Archer, T., Moradi, S., & Andersson Arntén, A. C. (2013). Temperament, character, and adolescents' positive emotions: The mediating role of positive and negative affects. *Personality and Individual Differences, 54*(6), 789–794. https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.12.019

Generation Citizen. (2017). *Generation Citizen: Engaging youth in civic participation*. Retrieved from https://www.generationcitizen.org

Gladwell, M. (2010, 18 ottobre). Small change: Why the revolution will not be tweeted. *The New Yorker*. Retrieved from https://www.newyorker.com/magazine/2010/10/18/small-change-mark-morris

Goffman, E. (1959). The presentation of self in everyday life. Anchor Books. https://doi.org/10.2307/589277

Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education*. D. Appleton and Company. https://doi.org/10.1037/10822-000

Harvard University. (2019). *Youth and Media Lab*. Berkman Klein Center for Internet & Society. Retrieved from https://cyber.harvard.edu/research/youthandmedia

Helliwell, J. F., Huang, H., & Wang, S. (2020). Social environments for world happiness. *World Happiness Report*, 2020, 13-45. https://doi.org/10.2139/ssrn.3622887

Hihara, S., Konishi, C., & Horiuchi, S. (2021). Identity development in adolescence: New perspectives on an enduring topic. *Journal of Youth and Adolescence, 50*(9), 1901-1917. https://doi.org/10.1007/s10964-021-01485-4

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2019). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. *Journal of School Violence, 18*(3), 333-346. https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417

Jeynes, W. H. (2007). The Relationship Between Parental Involvement and Urban Secondary School Student Academic Achievement. *Urban Education, 42*(1), 82-110. https://doi.org/10.1177/0042085906293818

Kahne, J., & Westheimer, J. (2006). The Limits of Political Efficacy: Educating Citizens for a Democratic Society. *PS: Political Science & Politics, 39*(2), 289-296. https://doi.org/10.1017/S1049096506060489

Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons, 53*(1), 59-68. https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79-93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*(2), 121-140. https://doi.org/10.2307/2787065

Kunter, M., Baumert, J., & Köller, O. (2002). Effective classroom management and the development of subject-related interest. *Learning and Instruction, 12*(3), 213-238. https://doi.org/10.1016/S0959-4752(01)00026-7

Lazer, D. M., Baum, M. A., Benkler, Y., Berinsky, A. J., Greenhill, K. M., Menczer, F., ... & Zittrain, J. L. (2018). The science of fake news. *Science, 359*(6380), 1094-1096. https://doi.org/10.1126/science.aao2998

Lenhart, A. (2015). Teens, technology, and friendships. Pew Research Center. Retrieved from https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/

Lerner, R. M., Lerner, J. V., & Bowers, E. P. (2019). Positive youth development: Theory, research, and applications. In M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of child psychology and developmental science* (7th ed., Vol. 4, pp. 607-651). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy407

Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., ... & von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H Study of Positive Youth Development. *The Journal of Early Adolescence, 25*(1), 17-71. https://doi.org/10.1177/0272431604272461

Livingstone, S., Mascheroni, G., & Staksrud, E. (2017). European research on children's internet use: Assessing the past and anticipating the future. *New Media & Society, 19*(5), 691-708. https://doi.org/10.1177/1461444816685930

Luyckx, K., Goossens, L., & Soenens, B. (2011). The identity statuses throughout adolescence: Evidence for substantial stability in identity statuses in college-bound

students. *Journal of Adolescence, 34*(2), 138-147. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.05.003

Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2008). Developmental Typologies of Identity Formation and Adjustment in Female Emerging Adults: A Latent Class Growth Analysis Approach. *Journal of Research on Adolescence, 18*(4), 595-619. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2008.00573.x

Mahoney, J. L., & Eccles, J. S. (2005). Organized activity participation, positive youth development, and the over-scheduling hypothesis. *Social Policy Report, 19*(4), 3-31. https://doi.org/10.1002/j.2379-3988.2005.tb00057.x

Malin, H., Ballard, P. J., & Damon, W. (2015). Civic purpose: An integrated construct for understanding civic development in adolescence. *Human Development, 58*(2), 103-130. https://doi.org/10.1159/000381655

Marcia, J. E. (1966). *Development and validation of ego-identity status.* Journal of Personality and Social Psychology, 3(5), 551-558. https://doi.org/10.1037/h0023281

Matsuba, M. K., & Hart, D. (2012). Moral identity, civic engagement, and positive youth development. *Journal of Research on Adolescence, 22*(1), 186-199. https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2011.00764.x

Mikva Challenge. (2017). *Empowering youth voice through civic action*. Retrieved from https://mikvachallenge.org

MIUR. (2021). *Generazioni Connesse*. Retrieved from https://www.generazioniconnesse.it/

Morozov, E. (2009). *The brave new world of clicktivism*. Foreign Affairs. Retrieved from https://www.foreignaffairs.com/articles/2009-04-01/brave-new-world-clicktivism

Nelson, A. (1988). The power of social networking: A new direction for youth development. *Journal of Youth Studies, 4*(3), 147-160. https://doi.org/10.1080/13676260100567457

Omoto, A. M., & Snyder, M. (2002). Considerations of community: The context and process of volunteerism. *American Behavioral Scientist, 45*(5), 846-867. https://doi.org/10.1177/0002764202045005007

Oosterhoff, B., Wray-Lake, L., Palmer, C. A., & Kaplow, J. B. (2020). Historical trends in concerns about social issues across four decades among U.S. adolescents. *Journal of Research on Adolescence, 30*(1), 109-123. https://doi.org/10.1111/jora.12508

Pancer, S. M., Pratt, M. W., & Hunsberger, B. (2002). Community and Political Involvement in Adolescence: What Distinguishes the Activists from the

Uninvolved? *Journal of Community Psychology, 30*(6), 741-764. https://doi.org/10.1002/jcop.10029

Pariser, E. (2011). The filter bubble: What the Internet is hiding from you. Penguin Press. https://doi.org/10.5539/ijbm.v6n1p91

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification.* Oxford University Press. https://doi.org/10.1037/10612-000

Pew Research Center. (2022). *Teens, Social Media and Technology*. Retrieved from https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/

Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon, 9*(5), 1-6. https://doi.org/10.1108/10748120110424816

Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies, 10*(5), 583–630. https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9

Project Citizen. (2018). *Teaching democracy through engagement*. Retrieved from https://www.civiced.org/project-citizen

Reinecke, L., & Oliver, M. B. (2017). Media use and well-being: Status quo and open questions. *Communication Research, 44*(6), 737-752. https://doi.org/10.1177/0093650217728333

Rheingold, H. (1993). The virtual community: Homesteading on the electronic frontier. Addison-Wesley. https://doi.org/10.5555/517517

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Salmela-Aro, K., & Tuominen-Soini, H. (2010). Adolescents' life satisfaction during the transition to post-comprehensive education: Antecedents and consequences. *Journal of Happiness Studies, 11*(6), 683–701. https://doi.org/10.1007/s10902-009-9156-3

Shek, D. T. L., Ma, C. M. S., & Sun, R. C. F. (2019). Development and Evaluation of a Positive Youth Development Program in Hong Kong: Longitudinal Data on its Impact on Adolescent Risk Behavior. *Applied Research in Quality of Life, 14*(1), 137–155. https://doi.org/10.1007/s11482-017-9582-7

Sherrod, L. R., Flanagan, C., & Youniss, J. (2002). Dimensions of citizenship and opportunities for youth development: The what, why, when, where, and who of

citizenship development. *Applied Developmental Science, 6*(4), 264-272. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0604_7

Silbereisen, R. K., & Lerner, R. M. (Eds.). (2007). *Developmental science: An advanced textbook. Routledge*. https://doi.org/10.4324/9780203937393

Steinberg, L., & Lerner, R. M. (Eds.). (2004). *Handbook of Adolescent Psychology* (2nd ed.). Wiley. https://doi.org/10.1002/9780471726746

Torney-Purta, J., & Amadeo, J. A. (2011). Participatory Niches for Emergent Citizenship in Early Adolescence: An International Perspective. *Annals of the American Academy of Political and Social Science, 633*(1), 180-200. https://doi.org/10.1177/0002716210383658

Tufekci, Z. (2014). *Engineering the public: Big data, surveillance and computational politics.* First Monday, 19(7). https://doi.org/10.5210/fm.v19i7.4831

Tufekci, Z. (2017). Twitter and tear gas: The power and fragility of networked protest. Yale University Press. https://doi.org/10.2307/j.ctv1n3zq0

Tufekci, Z. (2017). *Twitter and tear gas: The power and fragility of networked protest.* Yale University Press.

Twenge, J. M., Martin, G. N., & Spitzberg, B. H. (2019). Trends in US adolescents' media use, 1976-2016: The rise of digital media, the decline of TV, and the (near) demise of print. *Psychology of Popular Media Culture, 8*(4), 329-345. https://doi.org/10.1037/ppm0000203

van Dijk, J. (2005). *The deepening divide: Inequality in the information society.* Sage Publications.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review, 11*(1), 274-302. https://doi.org/10.1111/sipr.12033

Vogels, E. A., Gelles-Watnick, R., & Massarat, N. (2022). Teens, social media and technology 2022. Pew Research Center. Retrieved from https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/

Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science, 359*(6380), 1146-1151. https://doi.org/10.1126/science.aap9559

Warschauer, M. (2003). *Technology and social inclusion: Rethinking the digital divide.* MIT Press.

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. *Journal of Adolescence, 51*, 41-49. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008

Zaff, J. F., Boyd, M. J., Li, Y., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2003). Active and engaged citizenship: Multi-group and longitudinal factorial analyses of an integrated construct of civic engagement. *Journal of Youth and Adolescence, 32*(6), 441-453. https://doi.org/10.1023/A:1026208611764

Zúñiga, X., Nagda, B. A., Chesler, M., & Cytron-Walker, A. (2007). Intergroup dialogue in higher education: Meaningful learning about social justice. *ASHE Higher Education Report, 32*(4), 1-128. https://doi.org/10.1002/aehe.3204