

Adolescenti oggi: sfide, benessere e risorse

Ferrari, L., Ranieri, S., Confalonieri, A., Arioli, A., & Bruzzone, D.

Keywords

Adolescenza; Benessere psicosociale; Psicologia positiva; Relazioni educative; Senso di vita

Abstract

Qual è oggi la situazione degli/lei adolescenti? In questo contributo cercheremo di rispondere a questa domanda, prendendo in esame le ombre e le luci che emergono dai risultati delle ricerche sul tema. Da un lato sono stati evidenziati da numerosi studi segnali di malessere e disagio, caratterizzati, per lo più, da vissuti di inquietudine e disorientamento nei riguardi del futuro, oltre che di insignificanza e sofferenza nel modo di vivere il presente. Dall'altro, assumendo la prospettiva della psicologia positiva, vengono presentati alcuni recenti dati di ricerca che mostrano livelli medi rispetto agli indicatori di benessere psicosociale che può essere positivamente promosso da risorse personali, familiari e sociali.

Come stanno gli/le adolescenti oggi? Segnali di fatica...

Quando volgiamo lo sguardo verso le generazioni più giovani, spesso emerge un quadro di adolescenti alle prese con malessere e disagio: ragazzi e ragazze ripiegati su sé stessi, con un uso intenso dei device, talvolta indifferenti verso la vita degli altri e facilmente coinvolti in episodi di bullismo o violenza. La letteratura empirica conferma come nella Generazione Z e Alpha siano diffusi vissuti di ansia, rabbia e paura di fallire o di non contare, fenomeni che si sono accentuati dopo la pandemia da Covid-19 (Iori et al., 2025). Dati recenti evidenziano un calo generale della salute mentale tra le persone giovani: l'ISTAT segnala per il

2023 un peggioramento dell'indice di benessere rispetto all'anno precedente. Parallelamente, l'indagine nazionale "Adolescenti e futuro" (Laboratorio Adolescenza Magazine e Istituto IARD, 2023) mostra come circa metà delle persone intervistate viva una visione incerta e preoccupata del futuro, mentre la ricerca di Save the Children (2024) segnala che più del 40% dei e delle quindicenni e sedicenni esprime sentimenti negativi verso l'avvenire, tra cui ansia, sfiducia e paura. Anche il contesto scolastico può amplificare il disagio: la recente indagine della Regione Emilia-Romagna (2025) evidenzia che una parte significativa degli/le studenti si sente invisibile agli occhi dei docenti o estranea alla vita della scuola, con le ragazze che risultano più scoraggiate rispetto ai ragazzi.

Questi studi suggeriscono come il percorso di crescita degli/le adolescenti sia una questione complessa e urgente, che richiede attenzione sia alle difficoltà individuali sia al contesto sociale e scolastico in cui crescono.

Tuttavia, questa visione potrebbe essere un'immagine riduttiva di un tutto più articolato che al punto di vista adulto sfugge? Se esiste il rischio che in adolescenza, ragazze e ragazzi possano provare solitudine e insicurezza, mostrando segnali di difficoltà e di disagio, è possibile che siano in possesso di risorse per costruire creativamente il proprio percorso di crescita?

...e alcuni segnali di benessere

Nel tentativo di ricomporre la complessità di un'immagine di adolescenza che potrebbe risultare parziale, perché sbilanciata sugli aspetti di emergenza e di rischio, è necessario mettersi in ascolto del punto di vista delle persone adolescenti, prestando attenzione e dando voce a questa generazione. Ma il vero cambio di rotta riguarda la postura che si assume nella ricerca per conoscere come stanno le persone in adolescenza. Attraverso l'ottica della psicologia positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), piuttosto che concentrarsi esclusivamente sui disturbi mentali o sulle problematiche, è possibile esaminare gli aspetti positivi dell'esperienza adolescenziale, come la felicità, la crescita personale e i fattori che contribuiscono a una vita soddisfacente e significativa. Analizzando il benessere psicosociale con un approccio multidimensionale, possiamo distinguere tre componenti principali. La prima è il benessere emotivo, che riguarda la soddisfazione per la propria vita e la prevalenza di emozioni positive rispetto a quelle negative. La seconda è il benessere psicologico, legato allo sviluppo delle potenzialità individuali. Un esempio pertinente può essere il grado di benessere e di interesse vissuto nel riuscire a gestire i propri impegni e le proprie responsabilità nel quotidiano. Infine, il benessere sociale si riferisce alla capacità di riconoscere il proprio contributo e il proprio ruolo all'interno della comunità. La terza dimensione interessa, dunque, la percezione di far parte di una comunità più ampia avendo un atteggiamento di fiducia nei confronti delle altre persone.

In linea con questa prospettiva teorica, è stata sviluppata una ricerca, nel territorio piacentino, condotta dal Centro Studi Contesti, Affetti e Relazioni Educative (CARE) dell'Università Cattolica del Sacro Cuore (campus di Piacenza), con il contributo finanziario della Fondazione di Piacenza e Vigevano (Bruzzone et al.,

2025). In questo studio, l'obiettivo è stato quello di prendere in esame alcuni indicatori di benessere psicosociale, così come percepito dagli e dalle adolescenti, e le risorse di cui dispongono a livello individuale, relazionale e sociale per affrontare le sfide di questa fase evolutiva. Alla ricerca hanno partecipato 734 preadolescenti e adolescenti, tra i 12 e i 19 anni (61.4% femmine; età media: 15.73 anni), provenienti da Piacenza e provincia, coinvolti grazie alla collaborazione delle scuole secondarie di primo e di secondo grado frequentate nell'anno scolastico 2023-2024, che hanno completato un questionario self report.

Successivamente, attraverso la realizzazione di alcuni *focus group* nelle scuole secondarie di II grado, i ragazzi e le ragazze sono stati/e coinvolti/e in riflessioni sui principali dati emersi dalla ricerca, oltre che stimolati a esprimere i loro vissuti in riferimento alle emozioni, al grado di coinvolgimento e alla significatività dell'esperienza scolastica. I risultati dello studio hanno mostrato una percezione complessivamente positiva della qualità di vita di ragazze e ragazzi, che hanno riportato livelli medi di benessere psicosociale. Tuttavia, non tutte le persone che hanno partecipato alla ricerca hanno descritto la stessa esperienza di benessere psicosociale. I dati suggeriscono, per la maggior parte della popolazione adolescente incontrata, livelli medio-alti rispetto alle dimensioni del benessere emotivo e psicologico e livelli medi rispetto al benessere sociale, mentre circa un terzo ha presentato livelli bassi su tutte e tre le dimensioni del benessere. Da evidenziare che il benessere sociale è risultato sempre più basso rispetto alle altre due dimensioni. Gli/le adolescenti, quindi, si sentono soddisfatti/e, capaci di pensare e di esprimere opinioni e idee, ma si sentono meno integrati/e e appartenenti alla società ritenendo di non poter fare, al suo interno, qualcosa di importante. Inoltre, i risultati hanno evidenziato altri elementi distintivi: ad esempio, i ragazzi rispetto alle ragazze hanno mostrato livelli

maggiori di benessere, rilevando come questa fase possa essere percepita come più critica e sfidante dalle ragazze. Questi dati, in linea con altri recenti studi condotti a livello nazionale (HBSC, 2022; Tintori et al., 2023; Iori et al., 2025; Regione Emilia-Romagna, 2025), suggeriscono l'importanza di tenere conto delle differenze di genere. Non è un caso, infatti, che anche nei focus-group siano state soprattutto le ragazze ad auspicare l'attivazione di punti di ascolto nelle scuole. Questo potrebbe testimoniare "una maggiore consapevolezza delle difficoltà da affrontare nel processo evolutivo unito a una maggiore disponibilità a parlare dei propri problemi e a trovare in sé, con l'aiuto di personale esperto, i punti di maggiore resilienza sui quali costruire il proprio percorso di vita" (Regione Emilia-Romagna, 2025, p. 42). Sono anche emerse differenze rispetto alle fasce di età considerate: gli studenti e le studentesse frequentanti la scuola secondaria di primo grado (12-14 anni) hanno riportato livelli più alti di benessere psicosociale rispetto agli altri due gruppi frequentanti i primi due anni (15-16 anni) e gli ultimi tre anni della scuola secondaria di secondo grado (17-19 anni). Ciò sembra suggerire che la media e la tarda adolescenza siano fasi che maggiormente mettono in difficoltà nella transizione alla giovinezza.

Cosa contribuisce a rafforzare il benessere?

Il benessere psicosociale in adolescenza non è una meta scontata, ma il risultato dell'interazione tra fattori sia personali sia relazionali, che possono rafforzare le potenzialità delle giovani generazioni e sostenerne lo sviluppo e promuoverne la crescita. Tra le caratteristiche individuali, questo studio si è focalizzato su due dimensioni chiave in questa transizione: il senso di vita e le priorità valoriali, scelte per il loro ruolo cruciale nella costruzione dell'identità personale e nella definizione degli obiettivi di crescita. Per quanto

riguarda il senso di vita i dati mostrano differenze legate a genere ed età: i ragazzi e le ragazze più giovani e gli adolescenti maschi tendono a percepire la propria vita come più comprensibile, coerente, intrinsecamente significativa, preziosa e degna di essere vissuta e orientata da chiari obiettivi. I più grandi, invece, mostrano una maggiore ricerca di senso cercando obiettivi che possano motivarli nel loro percorso di crescita. In generale, chi percepisce più chiarezza e consapevolezza del proprio significato di vita riporta anche livelli più elevati di benessere, mentre chi è ancora alla ricerca di una direzione mostra livelli più bassi. Questi risultati confermano l'importanza di rintracciare uno scopo e un senso nei propri eventi vitali (Steger et al., 2006; Zambelli et al., 2024) e si allineano con studi precedenti sul ruolo del senso di vita nel promuovere fiducia in sé e nel futuro (Ho et al., 2010; Kiang & Fuligni, 2010; Krok, 2018; Shek, 2001). Analogamente, i valori rappresentano una risorsa importante. La prospettiva valoriale adottata dagli/le adolescenti può orientare stili di vita più prosociali o più a rischio (Bardi & Schwartz, 2003; Danioni & Barni, 2019). I dati dello studio mostrano una prevalenza di valori orientati alla relazione con gli altri e all'apertura verso nuove esperienze. Questo sistema valoriale emerge come un fattore che favorisce il benessere psicosociale, poiché sostiene comportamenti e scelte coerenti con una vita soddisfacente e significativa.

Una seconda leva riguarda le risorse relazionali, centrali per promuovere il benessere psicosociale durante l'adolescenza. Tra queste si possono distinguere quelle legate al contesto familiare, a quello amicale e a quello scolastico. Dai risultati dello studio emerge che i ragazzi e le ragazze si sentono generalmente più supportati dagli amici che dalla famiglia. Tuttavia, le evidenze mostrano la centralità della "risorsa famiglia" come fattore cruciale, più significativo rispetto al supporto amicale, nella promozione del benessere

adolescenziale. In questo senso, i/le giovani non hanno bisogno solo del supporto della famiglia, dunque una vicinanza dal punto di vista emotivo, ma anche che possano contare sulla loro alleanza genitoriale. Questo significa avere genitori capaci di accompagnarli e guidarli in maniera coesa, coerente e rispettosa delle reciproche differenze.

Anche la scuola, in quanto rilevante agenzia educativa rappresenta fattore importante per il benessere in adolescenza. I risultati principali dello studio indicano che un clima scolastico supportivo e solidale, capace di accogliere le differenze culturali, favorisce relazioni prosociali tra pari e interazioni basate su fiducia e rispetto con le figure adulte di riferimento e rafforza il benessere e il senso di integrazione degli/le adolescenti. Non tutti frequentano lo stesso tipo di scuola: questo fa la differenza tra le persone adolescenti? Lo studio evidenzia che il tipo di scuola frequentata può modulare l'esperienza scolastica, influenzando in alcuni casi il grado di supporto percepito e il senso di appartenenza. In generale, sono emerse per lo più somiglianze tra coloro che frequentano il liceo confrontati con chi frequenta istituti tecnici e professionali, sia rispetto alle dimensioni del benessere psicosociale che alle risorse individuali e familiari. D'altra parte, però, sono state rilevate anche delle differenze dal punto di vista delle relazioni sociali: gli e le adolescenti frequentanti il liceo sono apparsi inseriti in una rete sociale più supportiva sia a livello amicale che nello specifico del contesto scolastico.

In conclusione, alla luce di questi risultati, che restituiscono l'esperienza adolescenziale in termini relazionali (Bruzzone, 2018) e come "impresa evolutiva congiunta intergenerazionale" (Scabini & Iafrate, 2019), emerge la necessità di contesti educativi capaci di accogliere e prendersi cura delle giovani generazioni (Licursi & Pascuzzi, 2025). È fondamentale mettersi in ascolto dei loro vissuti e bisogni, ma anche riconoscerne e

valorizzarne le potenzialità. Il presente studio ha dato rilievo a un approccio all'adolescenza volto a integrare i rischi e le sfide che caratterizzano questa fase del ciclo di vita con le risorse individuali e le potenzialità presenti nei diversi contesti di vita degli adolescenti, sulle quali è opportuno investire affinché possano costituire un valido supporto educativo. Ciò comporta la creazione di percorsi formativi e di sostegno rivolti a tutti coloro che partecipano all'educazione degli adolescenti. In primis, ai genitori, promuovendo relazioni generative all'interno della famiglia. In secondo luogo, al corpo docente e, più in generale, a tutti gli adulti coinvolti nella crescita dei/le giovani, sviluppando competenze emotive e relazionali da considerare come risorse professionali fondamentali. Alla luce dei risultati emersi, accanto all'accompagnamento formativo di genitori e docenti, si rendono opportune azioni educative mirate. In particolare, percorsi di educazione emotiva orientati alle ragazze possono valorizzarne la sensibilità e rispondere alle specifiche fragilità emerse dalla ricerca. Soprattutto per gli adolescenti più grandi, laboratori dedicati alla ricerca di senso possono favorire processi riflessivi e di progettazione. Infine, iniziative che coinvolgano l'intera comunità educante — famiglia, scuola e associazioni — appaiono rilevanti per sostenere il benessere sociale degli adolescenti, favorendo occasioni di partecipazione, riconoscimento e protagonismo nel contesto comunitario. Investire in tali direzioni significa riconoscere gli adolescenti come soggetti competenti e portatori di risorse, sostenendoli nel costruire percorsi di crescita individuale e collettiva capaci di generare benessere, senso e appartenenza nel presente e nel futuro.

Glossario

Psicologia positiva. Filone della psicologia che si occupa di studiare in modo scientifico il funzionamento ottimale

dell'essere umano. In questo senso, la disciplina approfondisce i fattori psicologici (emozioni positive, valori, le relazioni significative) che possono far prosperare l'uomo e la comunità.

Benessere psicosociale. Costrutto multidimensionale al cui interno possiamo distinguere: benessere emotivo, benessere psicologico e benessere sociale. Il primo si riferisce alla possibilità di esperire emozioni positive e soddisfazione per la propria vita. Il secondo fa riferimento all'espressione del proprio potenziale sentendo la propria vita come dotata di una direzione. Infine, il terzo comprende la qualità e la percezione delle proprie relazioni sociali (con amici e famiglia).

Risorse individuali. Capacità, competenze e tratti psicologici che intervengono nella promozione di benessere di una persona. Queste caratteristiche possono essere sia proprie delle persone, come il senso di vita, sia acquisite dal contesto sociale nel quale sono cresciute, come il patrimonio valoriale.

Senso della vita. Percezione soggettiva del senso e della direzione presente insieme agli sforzi legati alla comprensione della propria esistenza. Secondo il modello utilizzato in questo articolo, il senso della vita è composto da due dimensioni: la presenza di significato e la ricerca di significato. La prima descrive la quantità percepita di significato all'interno della propria vita; al contrario, la seconda indica il grado attraverso cui si sta cercando il senso dell'esistenza.

Valori. Secondo la teoria della struttura psicologica universale dei valori di Schwartz (1992), i valori sono degli ampi obiettivi astratti, desiderabili, che fungono da principi guida del comportamento e sono articolati in

diversi domini valoriale sulla base del fine motivazionale espresso.

Supporto sociale. La percezione di quanto ci si sente apprezzati da coloro che ci circondano e si è consapevoli di poter contare su queste persone nei momenti di difficoltà. In questo studio ci si è focalizzati, in particolare, sulla percezione del supporto familiare e amicale.

Alleanza genitoriale. Nel presente studio si usa il termine alleanza genitoriale per riferirsi alla percezione che gli e le adolescenti hanno rispetto alla capacità dei loro genitori non solo di lavorare insieme come un team, di cooperare e di dividersi i compiti di cura, ma soprattutto di riconoscere e di valorizzare l'altro genitore nella sua unicità e differenza, di darsi fiducia e di legittimarsi reciprocamente.

Clima scolastico. Percezione, da parte dei ragazzi e delle ragazze, della qualità del clima educativo all'interno della propria scuola. Il clima scolastico è composto da diversi fattori che comprendono non solo la percezione di un coinvolgimento all'interno delle attività scolastiche, ma anche l'aspetto prettamente relazionale tanto con i propri pari quanto con gli insegnanti e, infine, l'accettazione delle differenze culturali all'interno del contesto classe.

Appartenenza scolastica. percezione degli studenti e delle studentesse di essere parte di un contesto scolastico che li accoglie, li ascolta e li supporta, soprattutto valorizzando la relazione tra pari e con le figure adulte di riferimento.

Indice di salute mentale. Indice, rilevato dall'ISTAT (Istituto Nazionale di Statistica) misurato su una scala il cui punteggio varia da 0 a 100 che approfondisce lo stato di benessere psicologico in riferimento all'ansia, alla depressione, alla perdita di controllo comportamentale o emozionale.

Riferimenti bibliografici

- Bardi, A., & Schwartz, S.H. (2003). Values and behavior: Strength and structure of relations. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 29(10), 1207–1220. <https://doi.org/10.1177/0146167203254602>
- Bruzzone, D., Ranieri, S., Ferrari, L., Arioli, A., & Confalonieri, A. (2025). *Teensview. Risorse e prospettive di preadolescenti e adolescenti: una ricerca nel contesto piacentino*. Milano: EDUCatt.
- Bruzzone, D. (2018). L'età della crisi nel tempo della crisi: L'adolescenza può dirsi ancora una fase di transizione? In P. Barone (Ed.), *Vite di flusso. Fare esperienza di adolescenza oggi* (pp. 30–42). FrancoAngeli.
- Danioni, F., & Barni, D. (2019). The relations between adolescents' personal values and prosocial and antisocial behaviors in team sports. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(5), 459–476. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1367951>
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658–663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>
- Iori, V., Marta, E., Ellena, A.M., & Martinez-Damia, S. (Eds) (2025). *Adolescenti e vita emotiva. Tra Generazione Z e Generazione Alpha. Rilevazione 2023-2024*. Vita e Pensiero.
- Kiang, L., & Fuligni, A. J. (2010). Meaning in life as a mediator of ethnic identity and adjustment among adolescents from Latin, Asian, and European American backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1253–1264. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9475-z>
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25(2), 96–106. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9280-y>
- Licursi, S., & Pascuzzi, E. (2024). *Prendere parte. Adolescenti e vita pubblica*. Donzelli.
- Scabini, E., & Iafrate, R. (2019). *Psicologia dei legami familiari*. Il Mulino.
- Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist Association*, 55(1), 5–14.
- Shek, D. T. L. (2001). Meaning in life and sense of mastery in Chinese adolescents with economic disadvantage. *Psychological Reports*, 88(3), 711–712. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.3.711>
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Tintori, A., Cerbara, L., & Ciancimino, G. (2023). *Lo stato dell'adolescenza 2023: Indagine nazionale su atteggiamenti e comportamenti di studentesse e studenti di scuole pubbliche secondarie di secondo grado*. IRPPS Working Papers, 1(1), 1–70. Retrieved from <http://site.irpps.cnr.it/index.php/wp/article/view/28>
- Zambelli, M., & Tagliabue, S. (2024). *The Situational Meaning in Life Evaluation (SMILE): Development and validation studies*. *Journal of Happiness Studies*, 25(1), 1–24.

Sitografia

Health Behaviour in School-aged Children study. (2022). *La sorveglianza HBSC 2022 Health Behaviour in School-aged*

Children: Principali risultati dello studio italiano tra i ragazzi di 11, 13, 15 e 17 anni. Istituto Superiore di Sanità.
[https://www.epicentro.iss.it/hbsc/pdf/temi2022/HBSC%20%20Schede%20Sintesi 2022.pdf](https://www.epicentro.iss.it/hbsc/pdf/temi2022/HBSC%20%20Schede%20Sintesi%202022.pdf)

Laboratorio Adolescenza; Istituto IARD.
(2023). *Adolescenti e futuro: Indagine nazionale sugli stili di vita degli adolescenti italiani 2023.*
<https://www.minori.gov.it/it/node/8521>

Regione Emilia-Romagna. (2025). *Adolescenti in relazione. Essere adolescenti in Emilia-Romagna nel 2024.* <https://sociale.regione.emilia-romagna.it/novita/prodotti-editoriali/2025/adolescenti-in-relazione>

Save the Children. (2024). *Domani (Im)possibili. Indagine nazionale su povertà minorile e aspirazioni.*
<https://www.savethechildren.it/cosa-facciamo/pubblicazioni/domani-impossibili>

Nota delle autrici e degli autori

La corrispondenza va inviata a Laura Ferrari, Dipartimento di Psicologia, Centro di Ateneo Studi e Ricerche sulla Famiglia, Università Cattolica del Sacro Cuore, Largo Gemelli 1, 20123, Milano, Italia. E-mail: laura.ferrari1@unicatt.it