

L'influenza dei valori e dei tratti di personalità sul benessere in adolescenza

di *Anna Lisa Amodeo**, *Roberto Carmine De Falco**,
*Gaetana Affuso***, *Dario Bacchini***

Gli studi realizzati negli ultimi anni nell'ambito della psicologia positiva hanno posto l'attenzione sui fattori che possono favorire l'incremento della percezione di benessere nelle diverse età della vita e, in particolare, in età adolescenziale quando il livello di benessere può essere considerato un indicatore di un positivo adattamento ai compiti di sviluppo. Lo scopo della ricerca è stato quello di indagare l'influenza dei valori personali sulla percezione di benessere in adolescenza controllando gli effetti dovuti a variabili di personalità. 418 soggetti (226 maschi e 192 femmine) di età compresa tra i 14 e 18 anni hanno partecipato allo studio. Le misure utilizzate sono state: *a)* *Psychological Well-being Scales* (Ryff, Singer, 1996) nell'adattamento italiano (Ruini *et al.*, 2003); *b)* il questionario per la misura dei cinque fattori di personalità (BFQ; Caprara, Barbaranelli, Borgogni, 1993); *c)* il *Portrait Value Questionnaire* (PVQ) di Schwartz *et al.*, 2001). Per valutare l'effetto dei tratti di personalità e dei valori sul benessere è stata condotta una analisi di regressione gerarchica. I risultati hanno evidenziato che il sistema di valori personale dell'adolescente esercita una significativa influenza sui livelli di benessere personale, pur controllando gli effetti dovuti ai tratti di personalità. Nello specifico, i valori di autotrascendenza (universalismo e benevolenza) e di apertura al cambiamento (stimolazione e autodirezione) promuovono il benessere, mentre i valori di autoaffermazione (potere e ricerca del successo) lo influenzano negativamente.

Parole chiave: *benessere, adolescenza, valori*.

I Introduzione

Il contributo che presentiamo ha per oggetto la relazione tra la percezione di benessere personale, le disposizioni di personalità e il sistema di valori durante il periodo adolescenziale.

L'interesse ad indagare tale relazione origina dalla consapevolezza dell'importanza che una positiva percezione di sé e delle proprie relazioni durante l'adolescenza riveste ai fini di un buon adattamento psicosociale nelle successive fasi del ciclo di vita. Risulta pertanto di particolare importanza gettare luce sui diversi

* Università degli Studi di Napoli "Federico II".

** Seconda Università di Napoli.

fattori che possono favorire, o al contrario ostacolare, il raggiungimento di buoni livelli di benessere personale.

Gli studi sull’adolescenza hanno assistito negli ultimi decenni ad un vero e proprio mutamento paradigmatico (Collins, Steinberg, 2006; Caprara, Fonzi, 2000) che ha condotto ad abbandonare l’immagine dell’adolescenza come una fase di sviluppo caratterizzata “fisiologicamente” da profondo disagio esistenziale e grave disequilibrio. In una prospettiva attuale, l’adolescenza rappresenta una fase critica del ciclo di vita durante la quale il giovane è alle prese con complessi compiti di sviluppo, come la riorganizzazione e la strutturazione del concetto di sé e il completamento del processo di individuazione-separazione. Allo stesso tempo, l’adolescenza non costituisce l’unica, né la più problematica fase del ciclo di vita e, soprattutto, essa non rappresenta per la maggior parte degli adolescenti un periodo dominato da emozioni negative. La maggior parte degli adolescenti tende a fornire una immagine positiva di sé (Offer, Schonert-Reichl, 1992) ed è in grado di far fronte alle sfide e ai compiti di sviluppo propri di questa fase della vita; lo stesso concetto di crisi adolescenziale può essere riconsiderato come una opportunità che l’adolescente ha di mettere alla prova se stesso e dalla quale può uscirne fortificato e con maggiori risorse.

Se dunque gli adolescenti sono in grado di sperimentare una percezione positiva di sé e si mostrano capaci di cogliere le opportunità che la vita offre loro, è cruciale comprendere più a fondo che cosa può favorire maggiori o minori livelli di benessere personale.

2 Un nuovo modello di benessere

Il costrutto di benessere ha assunto una importanza crescente in diversi ambiti della psicologia identificando in una serie di fattori di ordine personale (ad esempio, le disposizioni di personalità, l’autostima, la percezione di controllo), interpersonale (*il social support*) e socio-economico (il reddito, il livello di istruzione), quelle variabili che possono influenzarlo in modo più o meno rilevante.

Alcuni problemi sorgono quando si tratta di fornire una definizione condivisa di benessere o individuarne una teoria globale (Zani, Cicognani, 1999; Antonelli, 2007a, 2007b).

Un limite è costituito dalla natura stessa del costrutto che è stato indagato con strumenti diversi che hanno messo in evidenza aspetti e dimensioni non sempre sovrapponibili, che mal spiegano le relazioni tra le variabili. Ryan e Deci (2001) hanno suddiviso gli studi sul benessere in due grandi filoni, il primo definito “edenico” e il secondo “eudemonico”. Il primo, di cui è un esempio il modello di Diener (2000), contempla una struttura gerarchica al cui apice vi è il concetto stesso di benessere e ai livelli inferiori delle sottocomponenti, come la soddisfazione per le proprie attività, o gli affetti positivi e quelli negativi; il

secondo modello sottolinea la multidimensionalità del concetto di benessere, i cui principi basilari sono i concetti di felicità e di piacere e le varie dimensioni sono, per seguire il modello di Ryff (1989), l'autonomia, la realizzazione e i vari domini personali.

Entrambe le prospettive si riferiscono ad una idea di benessere intesa non come mera assenza di malattia ma come realizzazione del sé e di un funzionamento della mente ottimale, collocandosi all'interno di quel filone della cosiddetta *Positive Psychology*, che enfatizza i concetti di felicità, emozione positiva e benessere psicologico (Seligman, 2002; Seligman, Csikszentmihalyi, 2000) e il cui obiettivo è quello di comprendere come promuovere, a livello individuale e sociale, la salute dell'individuo, migliorarne la qualità della vita (Burns *et al.*, 2008; Ruini, Tomba, Fava, 2007) e implementare la diffusione di una cultura del benessere.

Per esperienza emotiva positiva si intende un'esperienza affettiva gradevole e limitata nel tempo, attivata da un evento specifico, che dà luogo a cambiamenti significativi nei diversi sottosistemi dell'organismo. Le emozioni positive (gioia, interesse verso gli altri e l'ambiente, amore) si differenziano da quelle negative poiché quest'ultime hanno come compito primario quello di preparare l'organismo a mettere in atto schemi di comportamento altamente specifici, come fuggire, attaccare, espellere un cibo disgustoso (Fredrickson *et al.*, 2000; Fredrickson, 2001); al contrario, le emozioni positive sono associate alla tendenza ad azioni non rigidamente predeterminate e promuovono attività cognitive e comportamenti più flessibili (modello *broaden-and-build*). I soggetti che sperimentano emozioni positive sono, pertanto, capaci di adottare schemi di pensiero e di ragionamento più creativi e aperti a nuove informazioni rispetto alle persone che sperimentano emozioni negative (Estrada, Isen, Young, 1997). Inoltre, le emozioni positive possono facilitare la regolazione delle emozioni negative e promuovere, sia nel breve che nel lungo termine, la salute fisica e il benessere psicologico dell'individuo (Fredrickson, Joiner, 2002; Tugade, Fredrickson, 2004), ovvero quelle tensioni costruttive che spingono l'individuo a cercare, trovare e realizzare le condizioni che promuovono la sua felicità.

È interessante rilevare come gli studiosi del benessere (Ryff, Singer, Love, 2004) facciano spesso riferimento al concetto aristotelico di "Eudaimonia" secondo cui la felicità, in armonia con la ragione e la virtù, costituisce il fine più autentico dell'esistenza umana.

Galati e Sotgiu (2004), seguendo proprio questa prospettiva, hanno elaborato il modello teorico degli stati affettivi positivi secondo cui la felicità non sarebbe né un'emozione né un sentimento, ma qualcosa di molto più complesso che rimanda all'ambito dei valori e dell'etica. Secondo gli autori la felicità può essere definita come la realizzazione progressiva di un progetto di vita formulato in modo più o meno esplicito sulla base delle risorse disponibili; poiché la felicità

poggia su di un progetto individuale, non ci sono ricette o componenti universali di essa, ma tendenze a formulare progetti simili da parte di persone che vivono in contesti simili.

A partire da questi presupposti si comprende come il benessere soggettivo non coincida con quello oggettivo, inteso come ricchezza di beni materiali, ma si configuri come la valutazione soggettiva del grado di soddisfazione personale della propria vita; tale giudizio tiene necessariamente conto dei diversi ambiti che caratterizzano l'esistenza dell'individuo stesso, così come delle sue aspirazioni, dei suoi universi valoriali (Rask *et al.*, 2003), della rappresentazione sociale e personale di ciò sarebbe bene persegui-

re. Per questi motivi ci è sembrato interessante mettere in relazione il costrutto di benessere con quello di valore (Ricci Bitti, Gremigni, Melani, 2011). Tra le diverse prospettive teoriche sui valori, facciamo riferimento in questo studio soprattutto alla teoria generale dei valori, elaborata da Shalom Schwartz secondo cui i valori sono scopi trans-situazionali che vengono utilizzati dall'uomo come principi guida per la propria vita, ovvero come quei criteri in base ai quali scegliere quale azione intraprendere e valutare le persone e gli eventi (Schwartz, 1992).

L'assunto di base di questo modello riguarda la natura e le origini dei valori, indicati come le rappresentazioni cognitive di tre tipi di necessità umane universali: i bisogni di natura biologica dell'organismo, le richieste di natura sociale, necessarie al coordinamento degli scambi interpersonali, e gli obblighi socio-istituzionali, che garantiscono il bene comune e la sopravvivenza della società. Tali bisogni universali sono preesistenti rispetto al singolo individuo; con lo sviluppo cognitivo, le persone diventano in grado di rappresentarsi a livello consci i tre bisogni come obiettivi o valori. Schwartz (1992) sostiene che l'aspetto cruciale che permette di distinguere i valori sia costituito dallo scopo, dal fine che essi esprimono e afferma l'esistenza di dieci tipi di valori derivanti dai tre bisogni umani universali (individuali, sociali e istituzionali), riconosciuti in tutte le culture (potere, successo, stimolazione, edonismo, autodirezione, universalismo, benevolenza, tradizione, conformismo e sicurezza). Il modello è "universale" perché i dieci valori assumono un significato comune in tutti i gruppi e le culture, al di là dell'importanza che può essere attribuita ai differenti valori e alle priorità che li ordinano gerarchicamente. Questo implica che il modello, avendo un valore universale, può essere utile a spiegare gli specifici sistemi di valori sia delle varie culture, sia delle diverse categorie di persone appartenenti alla stessa cultura. La "struttura" del modello si riferisce all'organizzazione concettuale dei valori in diversi domini motivazionali, i quali possono essere compatibili oppure opposti tra di loro.

L'importanza di studiare i valori in adolescenza deriva dalla considerazione che questi si consolidano in età adolescenziale e restano fondamentalmente stabili per il restante corso dell'esistenza (Schwartz, 2006). È con l'adolescenza, infatti, che il ragazzo acquisisce pienamente le capacità di pensiero astratto e

metacognizione, prerequisiti fondamentali per lo sviluppo del sistema valoriale (Bubeck, Bilsky, 2004).

Infine, faremo riferimento nel corso di questo studio al ruolo delle disposizioni di personalità che numerose ricerche hanno indicato avere un ruolo importante nella determinazione del grado di benessere personale. Anche se la relazione tra personalità e benessere rappresenta un legame consolidato in letteratura, ci pare interessante approfondirne il nesso in età adolescenziale, un'area ancora da approfondire.

In letteratura vengono riportati numerosi contributi che hanno messo in luce la complessa relazione esistente tra tratti di personalità e percezione di benessere (Ruini *et al.*, 2004; Schmutte, Ryff, 1997; Abbott *et al.*, 2006). In uno studio condotto in Italia (Caprara, Delle Fratte, Steca, 2002; Caprara *et al.*, 2011) è stato messo in evidenza il contributo concorrente della Stabilità emotiva, sia nei maschi sia nelle femmine, sul benessere soggettivo e il contributo predittivo, a distanza di due anni, dell'apertura mentale nei maschi e della amicabilità nelle femmine.

3 Obiettivi

L'obiettivo generale della ricerca è indagare la relazione fra benessere, valori e disposizioni di personalità. Per realizzare tale obiettivo, verranno preliminarmente esplorate le diverse dimensioni del benessere psicologico in adolescenza esaminando la possibilità di ricondurle ad una unica dimensione latente. L'ipotesi che avanziamo è che i valori personali influenzino il livello di benessere personale controllando il ruolo svolto dalle disposizioni di personalità. Nello specifico, ritieniamo che il benessere personale sia maggiormente influenzato dai valori di autotrascendenza (universalismo e benevolenza), che implicano una concezione positiva della vita perché fondati sull'idea di una comunanza e di una vicinanza tra gli esseri umani.

4 Metodo

4.1. Partecipanti

Alla ricerca hanno preso parte 418 adolescenti, dei quali 226 maschi (età media = 15,50 e d.s. = 1,73) e 192 femmine (età media = 15,73 e d.s. = 1,68), iscritti al primo e al quarto anno di quattro scuole di istruzione secondaria superiore. Le scuole, equamente distribuite per tipologia (due licei e due tecnici-professionali), erano dislocate in differenti quartieri della città di Napoli. 32 soggetti, reclutati inizialmente nella ricerca, non sono stati inseriti in analisi poiché hanno compilato il

questionario solo parzialmente. Il campione è risultato abbastanza ben distribuito rispetto allo *status socio-economico*, sebbene mostri una tendenza verso il livello più basso. Gli stessi adolescenti che hanno compilato il questionario riferiscono, infatti, che il 44% dei padri e delle madri hanno un livello di istruzione basso (licenza media o titolo di studio inferiore), il 36% ha un diploma di scuola media superiore e il 20% ha la laurea. Inoltre, al momento della rilevazione il 10% dei padri era disoccupato, il 40% era occupato con un salario basso e il 50% era occupato con un salario medio o medio-alto; il 62% delle madri era disoccupato, il 6% era occupato con un salario basso e il 32% era occupato con un salario medio o medio-alto.

5 Strumenti

5.1. Benessere psicologico

Per misurare il benessere psicologico e senso positivo di sé è stata utilizzata una versione delle *Psychological Well-being Scales* (Ryff, Singer, 1996). La versione italiana a cura di Ruini e colleghi (2003) è costituita da 18 item, rappresentativi di 6 diverse sottodimensioni del benessere costituite ciascuna da 3 item, e più precisamente: *a) Autoaccettazione* – positivo atteggiamento verso se stessi, riconoscimento e accettazione degli aspetti del sé e della propria storia passata; *b) Autonomia* – autodeterminazione e indipendenza, abilità di resistere alle pressioni sociali, di pensare o agire in modi non convenzionali; *c) Crescita personale* – apertura alle esperienze, capacità di provare sentimenti di crescita per la realizzazione del proprio potenziale, di valorizzare e migliorare il comportamento nel corso degli anni; *d) Scopo nella vita* – volizione e intenzionalità, sensazione che le esperienze di vita presenti, passate o future abbiano un significato; *e) Relazioni positive con gli altri* – avere calorose, soddisfacenti, fiduciose relazioni interpersonali; *f) Dominio sull'ambiente* – senso di padronanza, controllo e competenza nel gestire l'ambiente.

5.2. Valori

Per misurare i valori è stato utilizzato il *Portrait Value Questionnaire* (PVQ); Schwartz *et al.*, 2001). Il PVQ è costituito da 40 item (scala Likert a 6 punti) che consentono di rilevare i 10 valori universali: universalismo, benevolenza, conformismo, tradizione, sicurezza, potere, successo, edonismo, stimolazione e autodirigenza.

Questi 10 valori possono essere, inoltre, categorizzati in quattro più ampie macrocategorie: l'autotrascendenza costituita dall'universalismo e dalla benevolenza (10 item), il cui coefficiente di attendibilità (Alpha di Cronbach) è risulta-

to pari a 0,83, il conservativismo costituito dal conformismo, la tradizione e la sicurezza (13 item; Alpha di Cronbach = 0,79), l'autoaffermazione costituta dal potere e dal successo (7 item; Alpha di Cronbach = 0,73) e l'apertura al cambiamento costituita dalla stimolazione, l'autodirezione e l'edonismo (10 item; Alpha di Cronbach = 0,73).

5.3. Tratti di personalità

Per misurare i cinque fattori di personalità è stato utilizzato il *Big Five Questionnaire* (Caprara, Barbaranelli, Borgogni, 1993). Il questionario, nella versione ridotta a 60 item (scala Likert a 6 punti), mira a valutare la personalità in relazione ai cinque grandi fattori: amicalità (ad esempio: "Ritengo che in ogni persona ci sia qualcosa di buono"; Alpha di Cronbach = 0,62), energia (ad esempio: "Mi sembra di essere una persona attiva e vigorosa"; Alpha di Cronbach = 0,52), coscienziosità (ad esempio: "Di solito curo ogni cosa nei minimi articolari"; Alpha di Cronbach = 0,72), apertura mentale (ad esempio: "Ogni novità mi affascina"; Alpha di Cronbach = 0,65) e stabilità emotiva (ad esempio: "Di solito non perdo la calma"; Alpha di Cronbach = 0,76).

6 Procedura

La somministrazione del questionario è avvenuta nella primavera del 2006. Nella prima fase è stata consegnata, a ciascun ragazzo, una lettera di presentazione e il consenso informato. I questionari sono stati, successivamente, somministrati in classe durante le ore di lezione da parte di psicologi esperti.

7 Risultati

7.1. Analisi fattoriale confermativa sulla misura del benessere

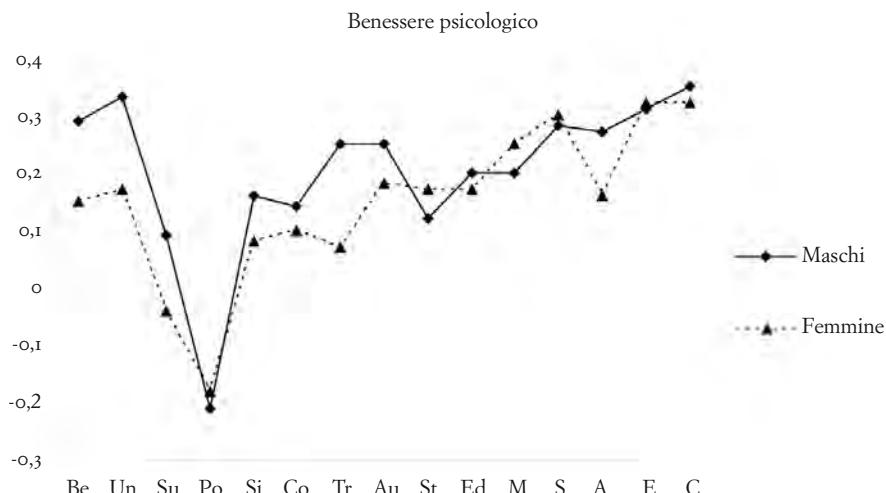
In via preliminare è stata condotta una analisi fattoriale confermativa per verificare la riconducibilità delle sei dimensioni del benessere ad un'unica dimensione latente. Precedenti studi (Burns, Machin, 2009; Van Dierendonck *et al.*, 2007) hanno, infatti, individuato una struttura fattoriale di secondo ordine in cui le sottodimensioni di autoaccettazione, Dominio ambientale, crescita personale e scopo di vita fanno parte di un unico fattore definito EGPS. L'EGPS e le dimensioni di autonomia e relazioni positive afferiscono, a loro volta, ad un fattore latente comune definibile benessere psicologico. Allo scopo di confermare tale struttura abbiamo, pertanto, condotto una analisi fattoriale confermativa usando il

software Lisrel 8 (Joreskog, Sorbom, 1996) e il metodo di stima della massima verosimiglianza.

Il modello testato presenta ottimi indici di adattamento ai dati (si veda FIG. 1). Il χ^2 Test è risultato non significativo $\chi^2(8, 418) = 13,39, p = 0,10$; il Non-normed Fit Index (NNFI) e il Comparative Fit Index (CFI) sono risultati entrambi pari a 0,99; il Root-Mean-Square Error of Approximation (RMSEA) è risultato pari a 0,04 [0,0; 0,08]; lo Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) è risultato pari a 0,03. Il modello ha spiegato complessivamente il 72% di varianza del fattore EGPS, il 17% di varianza del fattore autonomia e il 45% di varianza del fattore relazioni positive. Le saturazioni dei tre indicatori sul fattore di ordine superiore sono risultate significative e piuttosto elevate (si veda FIG. 1). In seguito ai risultati dell'analisi fattoriale confermativa è stato, dunque, ricavato un punteggio totale relativo alla variabile latente di benessere psicologico (Alpha di Cronbach = 0,74).

FIGURA 1

Indici di correlazioni tra valori, fattori di personalità e benessere psicologico



Be = Benevolenza

Un = Universalismo

Su = Successo

Po = Potere

Si = Sicurezza

Co = Conformismo

Tr = Tradizione

Au = Autodirezione

St = Stimolazione

Ed = Edonismo

M = Apertura mentale

S = Stabilità emotive

A = Amicalità

E = Energia

C = Coscienziosità

7.2. Differenze di genere

Per valutare eventuali differenze rispetto al genere sessuale in relazione ai valori di base, ai tratti di personalità e al benessere psicologico, è stata effettuata un'analisi della varianza multivariata in cui tutte le misure di interesse sono state inserite come variabili dipendenti, mentre il genere sessuale è stato inserito come variabile di disegno (in TAB. I sono riportati i valori medi e le deviazioni standard delle variabili).

I risultati hanno messo in evidenza un effetto significativo a carico della variabile genere (Λ di Wilks = 0,75; $F = 8,12$; d.f. = 16; $p < 0,0001$). In particolare i risultati delle analisi *post hoc* effettuate per valutare gli effetti univariati di ciascuna variabile hanno evidenziato che i maschi ottengono punteggi più elevati ai valori del potere e del successo e riferiscono più elevati livelli di Stabilità emotiva rispetto alle femmine. Al contrario, le femmine hanno mostrato punteggi più elevati ai valori di benevolenza ed universalismo rispetto ai maschi. Non è emersa alcuna differenza di genere rispetto alla dimensione del benessere psicologico.

TABELLA I

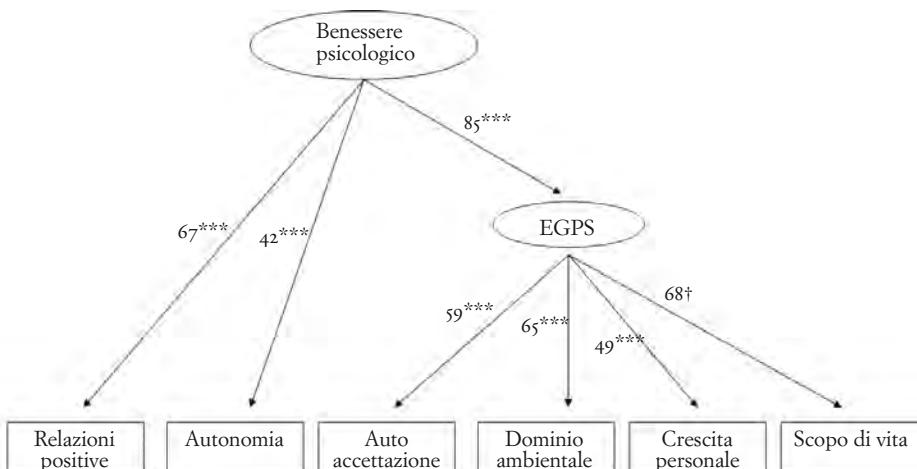
Medie e d.s. delle variabili distribuite in funzione del genere. Analisi *post hoc* univariate

| | Maschi (226) | | Femmine (192) | | F (1, 416) | P |
|-------------------------------|--------------|------|---------------|------|---------------|---------|
| | Media | d.s. | Media | d.s. | | |
| <i>Valori di base</i> | | | | | | |
| Benevolenza | 4,29 | 0,88 | 4,70 | 0,77 | 25,29 | < 0,001 |
| Universalismo | 4,42 | 0,86 | 4,67 | 0,72 | 9,56 | < 0,01 |
| Successo | 4,33 | 0,83 | 4,00 | 0,98 | 13,78 | < 0,001 |
| Potere | 3,19 | 1,17 | 2,69 | 1,05 | 20,25 | < 0,001 |
| Sicurezza | 4,15 | 0,89 | 4,23 | 0,85 | 0,73 | — |
| Conformismo | 3,99 | 0,88 | 4,04 | 0,86 | 0,35 | — |
| Tradizione | 3,75 | 0,89 | 3,87 | 0,87 | 1,89 | — |
| Autodirezione | 4,64 | 0,73 | 4,70 | 0,72 | 0,63 | — |
| Stimolazione | 4,67 | 0,91 | 4,62 | 0,97 | 0,24 | — |
| Edonismo | 4,87 | 0,80 | 4,97 | 0,91 | 1,26 | — |
| <i>Fattori di personalità</i> | | | | | | |
| Apertura mentale | 3,42 | 0,55 | 3,40 | 0,51 | 0,12 | — |
| Stabilità emotiva | 3,03 | 0,57 | 2,56 | 0,65 | 58,08 | < 0,001 |
| Amicalità | 3,19 | 0,49 | 3,28 | 0,49 | 3,73 | — |
| Energia | 3,29 | 0,42 | 3,22 | 0,49 | 2,47 | — |
| Coscienziosità | 3,32 | 0,51 | 3,32 | 0,49 | 0,00 | — |
| <i>Benessere psicologico</i> | | | | | | |
| | 4,52 | 0,60 | 4,41 | 0,69 | 3,05 | |

7.3. Correlazioni tra i valori, i cinque fattori di personalità e il benessere psicologico

Nella FIG. 2 sono stati riportati i coefficienti di correlazione lineari calcolati tra le diverse misure. Dalle analisi sono emerse numerose relazioni significative. In particolare, sia per il campione maschile che per quello femminile, il benessere psicologico è emerso essere correlato significativamente e positivamente, con i valori di benevolenza ($r = 0,29$, $p < 0,001$ per i maschi e $r = 0,15$, $p < 0,05$ per le femmine), universalismo ($r = 0,33$, $p < 0,001$ e $r = 0,17$, $p < 0,05$), autodirezione ($r = 0,25$, $p < 0,001$ e $r = 0,18$, $p < 0,05$) ed edonismo ($r = 0,20$, $p < 0,01$ e $r = 0,17$, $p < 0,05$), e negativamente con il potere ($r = -0,21$, $p < 0,01$ e $r = -0,18$, $p < 0,05$). Al contrario, il benessere è risultato essere significativamente e positivamente correlato con la sicurezza ($r = 0,16$, $p < 0,05$), il conformismo ($r = 0,14$, $p < 0,05$) e la tradizione ($r = 0,25$, $p < 0,001$) nei maschi, e con la stimolazione ($r = 0,17$, $p < 0,05$) nelle femmine. Sia nei maschi che nelle femmine il benessere psicologico è correlato significativamente e positivamente con tutti i cinque fattori di personalità.

FIGURA 2
Analisi fattoriale confermativa. Soluzione completamente standardizzata



† La significatività per questi parametri non viene stimata.

*** $p < 0,001$.

7.4. Contributo concorrente dei valori e dei cinque fattori di personalità sul benessere psicologico

Al fine di rilevare il contributo concorrente dei fattori di personalità e dei valori, rispetto alla dimensione del benessere psicologico è stata condotta una analisi di regressione gerarchica. La variabile criterio è stata identificata nella dimensione benessere psicologico, mentre come variabili indipendenti sono state introdotte nel primo blocco il genere sessuale, nel secondo blocco i cinque fattori di personalità e nel terzo blocco le quattro macrocategorie valoriali. Il modello ha mostrato che, per quanto riguarda i fattori di personalità, la stabilità emotiva, l'energia e la coscienziosità, predicono positivamente il benessere psicologico. Mentre, per quanto riguarda i valori, è emerso che l'autotrascendenza e l'apertura al cambiamento contribuiscono positivamente a predire il benessere psicologico e, al contrario, l'autoaffermazione incide negativamente su di esso (si veda TAB. 2). La percentuale di varianza totale spiegata è risultata piuttosto elevata ($R^2 = 0,35$). Nello specifico i fattori di personalità hanno spiegato il 27% di varianza del benessere e i valori hanno aggiunto un contributo significativo dell'8%. Il genere non ha avuto alcun effetto predittivo significativo sul benessere.

TABELLA 2

Contributo concorrente del genere, dei fattori di personalità e dei valori sul benessere psicologico. Risultati dell'analisi di regressione gerarchica

| | Benessere psicologico | | | |
|-------------------------|-----------------------|---------|----------|--------------|
| | β | β | β | ΔR^2 |
| Genere | -0,09 | -0,02 | -0,06 | 0,00 |
| Apertura mentale | | 0,05 | 0,01 | 0,27*** |
| Stabilità emotiva | | 0,27*** | 0,27*** | |
| Amicalità | | 0,09* | -0,04 | |
| Energia | | 0,28*** | 0,32*** | |
| Coscienziosità | | 0,23*** | 0,21*** | |
| Autotrascendenza | | | 0,14* | 0,08*** |
| Autoaffermazione | | | -0,23*** | |
| Conservativismo | | | 0,01 | |
| Apertura al cambiamento | | | 0,19*** | |

$$R^2 = 0,35$$

* p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

8

Discussione

La ricerca che abbiamo presentato si inserisce nell’ambito di un filone di studi finalizzato ad individuare le determinanti biopsicosociali del benessere soggettivo. L’indagine è stata effettuata con soggetti in età adolescenziale che frequentavano il primo e il terzo anno di scuola superiore. In relazione agli obiettivi e alle ipotesi della ricerca, il livello di benessere percepito è stato messo in relazione con il sistema di valori personali, operazionalizzato in base alla teoria universale dei valori di Schwartz e ai tratti di personalità secondo il consolidato modello dei cinque fattori.

Prima di discutere i risultati relativi agli obiettivi e alle ipotesi della ricerca, ci soffermiamo preliminarmente su alcune questioni metodologiche inerenti la misura del benessere. Come è stato accennato nel paragrafo introduttivo, il costrutto di benessere può essere variamente inteso e, in particolare, rimane aperta la questione se esso debba essere inteso come un costrutto unitario multidimensionale. Se è indubbia l’utilità euristica di declinare l’idea di benessere in una serie di articolazioni identificabili in un numero più o meno elevato di categorie, è altrettanto plausibile l’idea che sussista una dimensione latente sottesa alle diverse articolazioni. Molti problemi di misura del benessere sono intrecciati a tale interrogativo. Le analisi da noi condotte preliminarmente sullo strumento di indagine, il PWB di Ryff, ci hanno indotto a preferire una soluzione monofattoriale, ossia a considerare il benessere come un costrutto unitario, perché tale soluzione si presentava più convincente da un punto di vista psicometrico, più parsimoniosa, con più elevati indici di affidabilità e con un maggiore valore di varianza spiegata.

Ciò premesso, sono stati indagati eventuali effetti dovuti al genere su tutte le variabili esaminate. In relazione ai valori e ai tratti di personalità, i risultati concordano con quanto solitamente emerge in letteratura. I maschi presentano maggiori livelli di stabilità emotiva e sono più orientati ai valori del successo e del potere, mentre le femmine aderiscono maggiormente ai valori di autotrascendenza, ovverosia universalismo e benevolenza, confermando una immagine di ruolo che vede le femmine più orientate all’altro e gli uomini più orientati al sé. Non sono, invece, emerse differenze per quanto riguarda il livello di benessere percepito. Questo risultato è piuttosto insolito in quanto la maggior parte degli studi condotti sugli adolescenti, anche nel contesto italiano (Bacchini, Magliulo, 2003), tendono ad evidenziare un migliore adattamento dei soggetti di sesso maschile che tendono a descriversi con una immagine più positiva di sé e presentano generalmente un migliore adattamento.

Discutendo ora il rapporto tra valori, personalità e benessere, già dalle analisi di correlazione bivariate si evince chiaramente come i valori di autotrascendenza, benevolenza e universalismo presentino coefficienti più elevati in rapporto al be-

nessere, mentre due dei valori di autoaffermazione, potere e successo presentano i valori più bassi.

Attraverso le analisi di regressione è possibile, però, osservare più dettagliatamente la relazione che lega i valori al benessere. Abbiamo utilizzato un modello di regressione gerarchica nel quale il benessere costituiva la variabile dipendente. Al primo passo come variabile di controllo è stato inserito il genere sessuale che però non fornisce un contributo statisticamente significativo al grado di benessere in adolescenza. Al secondo passo sono stati inseriti i cinque fattori di personalità; in linea con precedenti studi, che hanno sottolineato la profonda interconnessione tra il benessere e i fattori di personalità, questi sono risultati dare un contributo rilevante, nella misura del 27%, alla spiegazione del benessere. I tratti che forniscono un contributo indipendente, statisticamente significativo, sono risultati essere la stabilità emotiva, l'energia e la coscienziosità che, quindi, attraverso diverse traiettorie conducono ad un maggiore o minore benessere. Particolarmenre forte sembra il legame con la stabilità emotiva; il nesso pare piuttosto evidente in quanto la stabilità emotiva è la dimensione più direttamente legata alla sofferenza psichica e alla salute mentale, per cui è coerente ipotizzare che una migliore competenza emotiva sia legata a maggiori livelli di benessere.

Per quanto riguarda i valori, che sono stati inseriti al terzo passo dell'analisi di regressione gerarchica, anche se il loro contributo al benessere è percentualmente inferiore ai fattori di personalità, essi contribuiscono, comunque, a migliorare il modello di un ulteriore 8%. Tre macrodimensioni sulle quattro esistenti forniscono un contributo indipendente al benessere. Una prima macrocategoria di valori che predicono positivamente il benessere è quella di autotrascendenza. La letteratura sulla psicologia positiva (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000) ha bene evidenziato come le esperienze positive di un soggetto siano in stretta relazione con comportamenti improntati al civismo, alla cittadinanza attiva e responsabile, alla cura verso l'altro, alla moderazione e alla tolleranza; comportamenti, questi, sostenuti dai valori dell'universalismo, il cui fine è “tollerare, comprendere, rispettare e proteggere il benessere di tutte le persone e della natura”, e della benevolenza, il cui fine è “preservare e migliorare il benessere delle persone con cui si è in contatto costante e personale”. Ci stiamo riferendo ancora una volta al *caring*, cioè la propensione a prendersi cura degli altri, che è considerata una delle componenti fondamentali di un positivo sviluppo durante l'adolescenza (Lerner *et al.*, 2005). Un'ampia letteratura sul comportamento prosociale e sull'empatia ha, inoltre, ben dimostrato come l'esperienza del prendersi cura degli altri sia associata ad emozioni positive, di benessere, legate all'effetto di riduzione della sofferenza nell'altro (Hoffman, 2000; Eisenberg, Fabes, Spinrad, 2006).

Anche i valori dell'apertura al cambiamento (autodirezione, stimolazione ed edonismo) tendono ad associarsi positivamente al benessere. La caratteristica di

questi valori è di essere orientati alla ricerca del nuovo e al tempo stesso alla ricerca di una sorta di soddisfazione e piacere personale. Una associazione, questa, già individuata da precedenti studi (Estrada, Isen, Young, 1997) che hanno enfatizzato il nesso esistente tra lo sperimentare emozioni positive e l'adozione di schemi di pensiero e di ragionamento più creativi e aperti a nuove informazioni.

Contrapposti ai valori di autotrascendenza sono i valori dell'autoaffermazione che tendono, invece, ad influenzare negativamente il benessere personale. Può apparire come un paradosso: chi si affanna alla ricerca del successo e del potere è più infelice; specie se si considera come questi valori siano continuamente ribaditi in diversi contesti, e dai mass media, come una precondizione necessaria della felicità personale. Molti programmi per adolescenti oggi, più che in passato, sono incentrati sulla schema di una competizione accanita il cui fine è il raggiungimento del successo. Questa ambizione, che si presenta nel nostro contesto, talvolta, come una vera e propria compulsione, può comportare, però, costi molto elevati in termini di stress personale e di delusione, quando il successo e il potere così tanto ambiti non vengono raggiunti.

Sembra, pertanto, che fare del bene agli altri faccia bene a se stessi. Un antico detto popolare recita “fai del bene e dimentica; ma se fai del male ricordalo”. Anche il nostro studio sembra andare in questa direzione: essere adolescenti aperti verso gli altri, non chiusi in se stessi, avere una vita orientata verso il fare del bene agli altri ed essere curiosi per tutto ciò che è nuovo (verso l'esplorazione, la conoscenza), nutrire cioè il desiderio della “conoscenza” sembra costituire un fattore di protezione, una possibilità in più per sentire di stare bene e di sviluppare relazioni con gli altri gratificanti. E proprio questo dato ci appare particolarmente importante, visto che stiamo parlando di adolescenti, i cosiddetti “adulti di domani”; avere adolescenti che “cercano di stare bene”, che cercano, soprattutto, delle strade per stare bene, pensiamo, infatti, che può significare promuovere una comunità basata sulla ricerca della cultura del benessere.

Riferimenti bibliografici

- Abbott R. A., Ploubidis G. B., Huppert F. A., Kuh D., Wadsworth M. E. J., Croudace T. J. (2006), Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological wellbeing items in a UK cohort sample of women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 76.
- Antonelli E. (2007a), L'approccio interculturale allo studio del benessere soggettivo. *Psicologia Sociale*, 2, 3, pp. 451-84.
- Id. (2007b), Il benessere soggettivo nella prospettiva psicosociale: una rassegna. *Giornale Italiano di Psicologia*, 1, pp. 57-116.
- Bacchini D., Maglìulo F. (2003), Self-image and self-efficacy during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, pp. 337-50.
- Bubeck M., Bilsky W. (2004), Value structure at an early age. *Swiss Journal of Psychology*, 63, pp. 31-41.

- Burns A. B., Brown J. S., Sachs-Ericsson N., Plant E. A., Curtis J. T., Fredrickson B. L., Joiner T. E. (2008), Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44, pp. 360-70.
- Burns R. A., Machin M. A. (2009), Investigating the Structural Validity of Ryff's Psychological Well-Being Scales Across Two Samples. *Social Indicator Research* (in corso di pubblicazione).
- Caprara G. V., Barbaranelli C., Borgogni L. (1993), *BFO. Big Five Questionnaire. Manuale*. Organizzazioni Speciali, Firenze.
- Caprara G. V., Delle Fratte A., Steca P. (2002), Determinanti personali del benessere nell'adolescenza: indicatori e predittori. *Psicologia Clinica dello Sviluppo*, 6, 2, pp. 203-33.
- Caprara G. V., Fonzi A. (2000), *L'età sospesa*. Giunti, Firenze.
- Caprara G. V., Scabini E., Steca P., Schwartz S. (2011), *I valori nell'Italia contemporanea*. Franco Angeli, Milano.
- Collins W. A., Steinberg L. (2006), Adolescent development in interpersonal context. In N. Eisenberg, W. Damon, R. Lerner (eds.), *Handbook of child psychology*, vol. 3, *Social, emotional, and personality development*. Wiley & Sons, Hoboken (NJ) (VI ed.), pp. 1003-67.
- Diener E. (2000), Subjective well-being: The science of happiness and a proposal of a national index. *American Psychologist*, 55, pp. 34-43.
- Eisenberg N., Fabes R. A., Spinrad T. L. (2006), Prosocial Development. In N. Eisenberg, W. Damon, R. Lerner (eds.), *Handbook of Child Psychology: Social, emotional, and personality development*. Wiley & Sons, Hoboken (NJ), pp. 646-718.
- Estrada C. A., Isen A. M., Young M. J. (1997), Positive affect facilitates integration of information and decreases anchoring in reasoning among physicians. *Organizational Behavior & Human Decision Processes*, 72, pp. 117-35.
- Frederickson B. L. (2001), The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, pp. 218-26.
- Frederickson B. L., Joiner, T. (2002), Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, pp. 172-5.
- Frederickson B. L., Mancuso R. A., Branigan C., Tugade M. M. (2000), The undoing effect of positive emotion. *Motivation and Emotion*, 24, pp. 237-58.
- Galati D., Sotgiu I. (2004), Happiness and positive emotions. *Ricerche di Psicologia*, 26 (special issue), pp. 41-62.
- Haslam N., Whelan J., Bastian B. (2009), Big five traits mediate associations between values and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 46, 1, pp. 40-2.
- Hoffman M. L. (2008), *Empatia e sviluppo morale* (2000). Il Mulino, Bologna.
- Joreskog K. G., Sorbom D. (1996), *LISREL 8: User's reference guide*. Scientific Software, Chicago.
- Lerner R. M., Almerigi J. B., Theokas C., Lerner J. V. (2005), Positive youth development: A view of the issues. *Journal of Early Adolescence*, 25, pp. 10-6.
- Offer D., Schonert-Reichl K. A. (1992), Debunking the myths of adolescence: Findings from recent research. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 31, pp. 1003-13.

- Rask K., Asted-Kurki P., Paavilainen E., Laippala P. (2003), Adolescent subjective well-being and family dynamics. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 17, pp. 129-38.
- Ricci Bitti P. E., Gremigni P., Melani P. (2011), Valori e benessere psicologico. In G. V. Caprara et al., *I valori nell'Italia contemporanea*. Franco Angeli, Milano.
- Ruini C., Ottolini F., Rafanelli C., Ryff C., Fava G. A. (2003), La validazione italiana delle Psychological Well-Being Scales (PWB). *Rivista di Psichiatria*, 38, pp. 117-30.
- Ruini C., Ottolini F., Tossani E., Belaise C., Mangelli L., Fava G. A. (2004), Il rapporto tra benessere psicologico, disagio e personalità. *Rivista di Psichiatria*, 39, pp. 315-22.
- Ruini C., Tomba E., Fava G. A. (2007), Well-Being Therapy (WBT): una strategia psicoterapica per la promozione del benessere psicologico. In A. Delle Fave (ed.), *La condivisione del benessere. Il contributo della psicologia positiva*. Franco Angeli, Milano, pp. 113-28.
- Ryan R. M., Deci E. L. (2001), To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (ed.), *Annual review of psychology*. Annual Reviews Inc., Palo Alto (CA), vol. 52, pp. 141-66.
- Ryff C. D. (1989), Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, pp. 1069-81.
- Ryff C. D., Singer B. H. (1996), Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, pp. 14-23.
- Ryff C. D., Singer B. H., Love G. D. (2004), Positive health: Connecting well-being with biology. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B*, 359, pp. 1383-94.
- Schmutte P. S., Ryff C. D. (1997), Personality and well-being: Re-examining methods and Meanings. *Journal of Personality And Social Psychology*, 73, pp. 549-59.
- Schwartz S. H. (1992), Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. P. Zanna (ed.) *Advances in experimental social psychology*, vol. 25. Academic Press, New York, pp. 1-65.
- Id. (2006), Basic human values: Theory, measurement and applications. *Revue française de Sociologie*, 47, pp. 249-88.
- Schwartz S. H., Melech G., Lehmann A., Burgess S., Harris M. (2001), Extending the cross-cultural validity of the theory of basic human values with a different method of measurement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, pp. 519-42.
- Seligman M. E. P. (2002), Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, S. J. Lopez (eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press, New York, pp. 3-9.
- Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. (2000), Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 1, pp. 5-14.
- Tugade M. M., Fredrickson B. L. (2004), Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, pp. 320-33.
- Van Dierendonck D., Díaz D., Rodríguez-Carvajal R., Blanco A., Moreno-Jiménez B. (2007), Ryff's six-factor model of psychological well-being, A Spanish exploration. *Social Indicator Research*, 87, pp. 473-9.
- Zani B., Cicognani E. (1999), *Le vie del benessere*. Carocci, Roma.

Abstract

In the recent years, research performed within the theoretical framework of “positive psychology” focused on the factors who increase the perception of subjective well-being along the different ages and, in particular, during adolescence because the well-being level can be considered an indicator of positive adaptation to the developmental tasks. The research aim was to investigate the influence of personal values on well-being in adolescence controlling the effects of personality traits. 418 subjects (226 males and 192 females; age 14-18) took part to the research. There were used the following measures: i) The psychological Well-being Scales (Ryff, Singer, 1996) in the Italian adaptation (Ruini *et al.*, 2003); ii) The big five questionnaire (Caprara *et al.*, 1993); iii) the Portrait Value Questionnaire (PVQ) by Schwartz *et al.* (2001). A hierarchical regression analysis was carried out to investigate the influence of personality traits and personal values on well-being. Results showed that the system of personal values in adolescents exerts a significant influence on well-being even controlling the effects of personality traits. More specifically, values of self-transcendence (universalism and benevolence) and values of openness to change (stimulation and self-direction) promote well-being in adolescence while values of self-enhancement (power and achievement) influence negatively well-being.

Key words: *well-being, adolescence, values.*

Articolo ricevuto nell'ottobre 2009, revisione dell'aprile 2011.

Le richieste di estratti vanno indirizzate a Anna Lisa Amodeo, Università degli Studi di Napoli “Federico II”, Dipartimento di Scienze relazionali, via Porta di Massa 1, 80133 Napoli; e-mail: amodeo@unina.it.