

POSTER 18

Benessere psicologico in adolescenza: relazione tra life skills, autoefficacia e abilità metacognitive

Elena Commodari ⁽¹⁾ - Silvia Platania ⁽¹⁾ - Valentina Lucia La Rosa ⁽¹⁾ - Giovanni Commodari ⁽²⁾ - Giulia Carnemolla ⁽¹⁾ - Jessica Parisi ⁽¹⁾ - United Network Europa ⁽³⁾

Università degli Studi di Catania, Dipartimento di Scienze della Formazione, Catania, Italia ⁽¹⁾ - D.S.M. A.A.S. n.5 Friuli Occidentale, S.S. C.S.M. 24 H San Vito al Tagliamento, San Vito al Tagliamento (PN), Italia ⁽²⁾ - United Network Europa, N/A, Roma, Italia ⁽³⁾

Introduzione: L'autoefficacia è definita come la fiducia che una persona ha nelle sue capacità di eseguire con successo uno specifico compito. Un forte senso di autoefficacia migliora significativamente il benessere in adolescenza e correla con una maggiore probabilità di adottare comportamenti sani. L'autoefficacia è anche significativamente legata ai processi di autoregolazione e alla consapevolezza del proprio sistema cognitivo e delle proprie caratteristiche di apprendimento. Autoefficacia e metacognizione sono inoltre significativamente legate allo sviluppo di una serie di abilità sociali e interpersonali (*life skills*) che sono essenziali per il benessere psicologico in adolescenza, con particolare riferimento alla qualità di vita e alla gestione dello stress. Lo scopo di questo studio è quello di indagare l'impatto dell'autoefficacia, delle *life skills* e della metacognizione sulla percezione dello stress e sulla qualità della vita in un campione di adolescenti italiani.

Metodo: 389 studenti delle scuole superiori (maschi = 149; femmine = 240; età: 14-19.2, $M = 16.61$, $SD = 1.05$) sono stati reclutati in maniera casuale da cinque scuole superiori pubbliche italiane. I partecipanti hanno completato una batteria di cinque test standardizzati tra novembre 2019 e gennaio 2020. I questionari hanno valutato cinque dimensioni delle abilità sociali e interpersonali (Non-affermazione, Impulsività, Narcisismo, Preoccupazione sociale e Stress in situazioni sociali), stress percepito, autoefficacia generale, metacognizione e qualità di vita. I dati sono stati analizzati utilizzando un modello di equazione strutturale.

Risultati: I risultati hanno mostrato un effetto diretto di tutte le cinque dimensioni delle abilità interpersonali sull'autoefficacia ($p < .001$), sulla percezione dello stress ($p < .001$) e sulla qualità di vita ($p < .001$). In particolare, l'impulsività, la preoccupazione sociale e lo stress in situazioni sociali predicono significativamente ($p < .001$) la percezione dello stress ne-

gli adolescenti del nostro campione. La preoccupazione sociale e lo stress nelle situazioni sociali hanno anche un effetto significativo ($p < .001$) sulla qualità di vita generale. Inoltre, i dati hanno confermato l'effetto indiretto delle abilità metacognitive sulla relazione tra le abilità interpersonali e il senso di autoefficacia ($p < .001$), così come una mediazione parziale della metacognizione nella relazione con l'autoefficacia ($p < .001$).

Discussione: Questo studio sottolinea l'impatto significativo delle abilità sociali e interpersonali, dell'autoefficacia e delle abilità metacognitive sulla qualità di vita e sulla percezione dello stress degli adolescenti. Questi risultati suggeriscono la necessità di programmi specifici per migliorare le *life skills* e di ulteriori ricerche per valutare la loro efficacia nel migliorare altre abilità oltre a quelle indagate in questo studio, come l'autostima e la resilienza.