



## LE 10 *LIFE SKILLS*: DALLA TEORIA ALLA PRATICA

di

Maria Luisa Indiana, Elisabetta Sagone

### 1. *Introduzione*

Nel corso degli ultimi anni, la prospettiva della Psicologia Positiva<sup>1</sup> ha posto maggiore interesse verso la nascita di nuovi settori di ricerca centrati sull'analisi di tutte quelle abilità personali che favoriscono un migliore sviluppo del funzionamento psicologico di ogni individuo. A tal proposito, oggi, è utilizzato sempre di più il termine inglese *life skills* per indicare l'insieme delle competenze che permettono agli individui di confrontarsi con le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana.

A partire dalle prime considerazioni che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha proposto, descrivendo le *life skills* come “*abilities for adaptive and positive behaviour, that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life. Described in this way, skills that can be said to be life skills are innumerable, and the nature and definition of life skills are likely to differ across cultures and settings. However, analysis of the life skills field suggests that there is a core set of skills that are at the heart of skills-based initiatives for the promotion of the health and well-being of children and adolescents*”<sup>2</sup>, si ritiene che le *life skills* rappresentino l'insieme di abilità e competenze utili ad entrare in relazione con gli altri e affrontare i problemi, le pressioni e lo stress della vita quotidiana ed assumere comportamenti versatili e propositivi.

Prima di descrivere nel dettaglio le dieci abilità di vita individuate dall'OMS, è opportuno operare una distinzione tra quelle che in letteratura<sup>3</sup> sono più comunemente definite *hard skills* e *soft skills*. Le *hard skills* riguardano tutte quelle abilità, ad esempio tecnico-professionali, relative alla maggior parte degli ambiti lavorativi (ad es., programmare un pc, pianificare un com-

---

<sup>1</sup> Seligman & Csikszentmihalyi, 2000.

<sup>2</sup> World Health Organization, Programme on Mental Health, 1997, 1.

<sup>3</sup> Balcar, 2016; Hendarman & Cantner, 2018; Lamri & Lubart, 2023; Hendarman & Cantner, 2018; Lamberti, Tomas & Laura, 2023.

plesso edilizio, operare nel settore della microchirurgia guidata, ecc.); le *soft skills* descrivono l'insieme delle disposizioni della persona, dei tratti personali, delle abilità cognitive, comportamentali e interpersonali utili al perseguimento di obiettivi che richiedono tempo e sforzo personale anche indipendentemente dal contesto di riferimento<sup>4</sup>. Pertanto, se le *hard skills* sono caratterizzate da un elevato grado di "trasferibilità e generalizzabilità", le *soft skills* si caratterizzano per la loro "malleabilità", nel senso che sono soggette a numerose influenze, anche durante l'età adulta, derivanti dalle personali esperienze di vita. Questa distinzione permette di inserire le *soft skills*, all'interno del concetto più ampio di *life skills*, definendo queste ultime come un insieme di abilità trasversali fondamentali per la crescita personale degli individui durante l'intero corso della propria vita.

Attraverso una definizione ancor più completa del concetto di *life skills*, la *Pan American Health Organization*<sup>5</sup> e l'Organizzazione Mondiale della Sanità<sup>6</sup> hanno classificato tali abilità in tre macro-aree: sociale (inerente la comunicazione efficace e la capacità di creare relazioni interpersonali), cognitiva (riguardante il *decision making*, il *problem solving*, il pensiero critico e il pensiero creativo) ed emotiva (riferita alla gestione ed espressione delle emozioni positive e negative, alla gestione dello stress, alla consapevolezza di sé e all'empatia). Nonostante ciò, i principali approcci<sup>7</sup> volti alla promozione dell'educazione alle *life skills* non le considerano separatamente, ma come complementari e trasversali a tutte le aree di adattamento psicologico e sociale dei bambini e degli adolescenti.

Si evidenzia, dunque, come tali capacità promuovano negli individui la messa in atto di comportamenti adattivi e positivi all'interno di un'interazione efficace tra la persona e l'ambiente, risultando particolarmente utili nell'affrontare efficacemente le richieste e le sfide della vita di tutti i giorni e consentendo il mantenimento di uno stato costante di benessere psicologico.

### 1.1. *Life skills: area cognitiva*

La prima abilità, rientrando nella macro-area cognitiva, riguarda il *decision making*, ossia la presa di decisione intesa come la capacità di decidere in modo consapevole, valutando le possibili alternative e le conseguenze di cia-

---

<sup>4</sup> Pellerey, 2017.

<sup>5</sup> Pan American Health Organization, 2001.

<sup>6</sup> Organizzazione Mondiale della Sanità, 2004.

<sup>7</sup> Mangrulkar, Whitman & Posner, 2001; Bharath & Kumar, 2008; Dinesh & Belinda, 2014; Nasheeda, Abdullah, Krauss, & Ahmed, 2019; Defitrika & Mahmudah, 2021.

scuna di esse. Il *decision making* inteso come abilità trasversale si traduce nell'affrontare le decisioni riguardanti la vita quotidiana in maniera attiva, operando una consapevole valutazione delle soluzioni disponibili, delle ripercussioni e delle conseguenze derivanti dalle varie scelte. Tale comportamento diviene fondamentale durante l'adolescenza poiché gli adolescenti che si percepiscono competenti nei propri processi decisionali tenderanno a compiere scelte consapevoli in merito al proprio futuro e ad esprimere le aspirazioni personali in modo autonomo, senza l'influenza di agenti esterni (come, ad es., pressioni sociali e familiari) e con la volontà di orientarsi al meglio anche nelle successive scelte formative e lavorative<sup>8</sup>.

La seconda abilità si riferisce al *problem solving*, ossia alla capacità di affrontare e risolvere in modo costruttivo i problemi quotidiani. Essa consiste nel trovare soluzioni adeguate volte a mantenere/ripristinare una situazione di equilibrio: pertanto, indipendentemente dalla tipologia del problema, tale abilità consiste nella creazione di nuove idee, di nuovi processi e di soluzioni mai esistite in precedenza a partire da un'accurata comprensione del problema stesso in riferimento ad ogni suo aspetto.

Il pensiero creativo come terza *skill* si riferisce all'abilità di ricercare soluzioni originali, rispondendo in maniera adattiva e flessibile alle situazioni della vita quotidiana. È evidente come quest'ultimo svolga un ruolo principale nel favorire le capacità di *problem solving*, promuovendo la ricerca di soluzioni alternative ed originali ai possibili problemi quotidiani e nel prendere decisioni in situazioni critiche e stressanti, suggerendo chiavi di lettura alternative, ma pur sempre valide e possibili.

Il pensiero critico, infine, è descritto come la capacità di esaminare le possibili situazioni con uno sguardo libero da persistenti condizionamenti interni ed esterni. Antonietti e Valenti<sup>9</sup> lo descrivono come “una forma di pensiero che rende l'uomo attivo, dinamico, capace di riflettere e responsabile delle proprie azioni e del corso della propria esistenza. Il pensatore critico è anche colui che si pone in maniera aperta nelle relazioni con gli altri e che li tiene in considerazione quando prende delle decisioni. Si interessa fortemente dei punti di vista altrui e riflette su posizioni, credenze, pensieri e sentimenti dell'altro”. Concludendo, possiamo affermare che il pensiero critico, la quarta *life skill*, implementa un'analisi oggettiva delle informazioni che si hanno a disposizione all'interno di un determinato contesto e in relazione ad una specifica situazione, consentendo di valutare tali informazioni per la costruzione consapevole ed articolata delle proprie idee.

---

<sup>8</sup> Sagone & Indiana, 2024.

<sup>9</sup> Antonietti & Valenti, 2017, 30.

### 1.2. *Life skills: area sociale*

All'interno di quest'area, collochiamo la capacità di comunicare in modo efficace e l'abilità di creare relazioni interpersonali positive con gli altri.

La comunicazione efficace riguarda la tendenza ad esprimersi in modo coerente ed appropriato alla situazione e all'interlocutore<sup>10</sup>. Marmocchi e colleghi sostengono che “la comunicazione rappresenta uno degli aspetti principali delle relazioni interpersonali e, sebbene gli individui siano in grado di comunicare con gli altri, non è detto che siano consapevoli della complessità e dei diversi livelli di profondità che i processi comunicativi hanno al proprio interno. È mediante i processi comunicativi che l'uomo è in grado di esprimere i propri bisogni, pensieri ed emozioni ed è anche capace di ascoltare e comprendere quelli degli altri. Pertanto, l'uso di un buon livello di comunicazione garantisce una maggiore soddisfazione dell'individuo nel momento in cui entra in relazione con gli altri e con l'ambiente che lo circonda”<sup>11</sup>.

Legata alla *skill* precedente, è annoverata la capacità di creare relazioni interpersonali che consiste nel mantenere relazioni positive, stabili e durature in ambito familiare ed extrafamiliare al fine di ricevere sostegno e conforto emotivo. Tale abilità svolge un ruolo fondamentale durante l'adolescenza, periodo in cui i soggetti si distanziano via via dalla sfera familiare per avvicinarsi sempre di più al gruppo dei pari: il confronto con questi ultimi favorirà la crescita personale dell'adolescente e gli consentirà di affinare le competenze e le abilità necessarie a vivere al meglio i cambiamenti derivanti da questa particolare fase di transizione dall'infanzia all'età adulta.

### 1.3. *Life skills: area emotiva*

La prima *life skill* della macro-area emotiva è l'autoconsapevolezza, intesa come l'abilità di conoscere se stessi, i propri punti di forza e di debolezza. Essa rappresenta uno degli aspetti principali di valutazione della maturità individuale, poiché una persona consapevole del proprio sé, delle proprie potenzialità e limiti, sarà maggiormente in grado di percepire sé stesso come altamente efficace e in grado di affrontare in maniera funzionale ostacoli e sfide della vita quotidiana. È proprio durante l'adolescenza che inizia il processo di scoperta del proprio sé, soprattutto all'interno di tutte quelle situazioni in cui è fondamentale confrontarsi con gli altri. Per questo motivo, promuovere un'adeguata consapevolezza diviene fondamentale al fine di favori-

---

<sup>10</sup> Sagone & Indiana, 2024.

<sup>11</sup> Marmocchi, Dall'Aglio & Zannini, 2004, 109.

re uno sviluppo ottimale e una buona crescita personale e sociale di ogni individuo<sup>12</sup>.

Anche l'empatia rientra tra le *life skills* di tipo emotivo ed è descritta come la capacità di sentire e comprendere la vita di un'altra persona, le sue esigenze e i suoi sentimenti. Come teorizzato da Mead<sup>13</sup>, l'empatia è legata ad un comportamento ricettivo che consente di "entrare nei panni dell'Altro" per valutare il significato che la situazione che evoca l'emozione riveste per l'altra persona, ma anche per valutare l'interpretazione di ciò che essa esprime. Possedere una buona capacità empatica permette agli adolescenti di vivere un maggior numero di relazioni interpersonali positive e di favorire la gestione funzionale dei conflitti all'interno delle stesse, spesso causati dalle carenti e deficitarie capacità di comprendere le emozioni altrui.

Legata alla *life skill* precedente, è la capacità di gestire le emozioni considerata un'abilità trasversale in grado di identificare e di rispondere in modo adeguato alle emozioni proprie e altrui, sia di natura positiva che negativa. La definizione fornita dall'OMS insiste sulla necessità di gestire in maniera adeguata le emozioni e i sentimenti al fine di limitare le conseguenze spiacevoli che emozioni intense, soprattutto di natura negativa, possono generare nella vita di un individuo.

La gestione efficace delle emozioni consente agli individui di motivarsi all'azione e di organizzarla al meglio per trarne il maggior numero di benefici: ciò facilita la valutazione delle interpretazioni e convinzioni personali riguardo all'evento ritenuto stressante, modificando la propria risposta emotiva e, di conseguenza, anche il proprio comportamento<sup>14</sup>.

In conclusione, l'ultima *life skill* di questa macro-area è la gestione dello stress, intesa come la capacità di individuare gli stati di tensione e gli effetti che tali stati producono al fine di imparare a regolarli in maniera funzionale. Comunemente, il termine *stress* definisce quella condizione nella quale si trova un individuo nel momento in cui non può soddisfare i propri bisogni, desideri o aspirazioni. Pertanto, saper gestire lo stress significa essere in grado di operare una corretta valutazione della situazione e di tutti i fattori che generano lo stato di stress, avere piena consapevolezza di quali azioni intraprendere per cercare di migliorare la situazione e organizzare al meglio le proprie potenzialità al fine di fronteggiare in modo funzionale la situazione critica.

---

<sup>12</sup> Sagone & Indiana, 2024.

<sup>13</sup> Mead, 1966.

<sup>14</sup> Sagone & Indiana, 2024.

## 2. L'Autoefficacia percepita nelle Life Skills

L'analisi della letteratura presenta numerose evidenze empiriche che testimoniano l'efficacia dei programmi volti alla promozione delle *life skills* in diversi ambiti della prevenzione e della promozione del benessere: recenti studi dimostrano l'efficacia di questi interventi nella riduzione dei problemi di natura emotiva e nel sostenere l'autostima degli adolescenti<sup>15</sup>, nella prevenzione di fenomeni di rifiuto e di discriminazione tra pari<sup>16</sup> e nella riduzione di comportamenti legati all'abuso di alcool, tabacco ed altre droghe<sup>17</sup>.

La maggior parte degli approcci a cui si rifanno tali programmi di intervento si ispira alla teoria social-cognitiva di Bandura<sup>18</sup>, all'interno della quale un ruolo centrale è rappresentato dalle convinzioni di autoefficacia. Come riportato da Pajares e Urdan, "le convinzioni di efficacia influiscono sugli obiettivi e sulle aspirazioni, sulla capacità di motivarsi e sulla perseveranza di fronte alle avversità e alle difficoltà e modellano le aspettative di risultato [...] Chi ha un senso di efficacia basso, quando incontra delle difficoltà, si convince facilmente che i propri sforzi siano futili e smette subito di provare. Chi ha un senso di efficacia elevato crede che gli ostacoli possano essere superati con lo sviluppo personale e la perseveranza. Di fronte alle difficoltà resistono fino alla fine e in caso di avversità restano propositivi"<sup>19</sup>. A tal proposito, l'autoefficacia può essere definita come il giudizio soggettivo circa la propria capacità di organizzare ed eseguire determinati corsi di azioni funzionali al raggiungimento di uno scopo<sup>20</sup>. Le convinzioni di autoefficacia, quindi, rappresentano una risorsa fondamentale nello sviluppo e nell'adattamento efficace degli individui, operando sui processi cognitivi, motivazionali, sociali e decisionali.

A partire da queste considerazioni teoriche, nel nostro contesto, abbiamo pensato di approfondire una specifica parte del concetto di autoefficacia con particolare riferimento ad alcune delle principali *life skills*. Difatti, nonostante la presenza di numerosi strumenti e scale volte all'analisi del costrutto dell'autoefficacia nei diversi ambiti (ad es., scolastico, accademico, familiare), la letteratura di riferimento non presentava scale di valutazione che permet-

---

<sup>15</sup> Lee, Wu, Chang, Chen, Lin, Feng & Lee, 2020; Amjad & Jami, 2020; Parray, Kumar & David, 2020; Winarsunu, Azizaha, Fasikha & Anwar, 2023.

<sup>16</sup> Lian, 2020.

<sup>17</sup> Tremblay, Baydala, Khan, Currie, Morley, Burkholder & Stillar, 2020; Cocchiara, Sestili, Di Bella, Backhaus, Sinopoli, D'Egidio & La Torre, 2020.

<sup>18</sup> Bandura, 1986.

<sup>19</sup> Pajares & Urdan, 2007, 16.

<sup>20</sup> Bandura, 1997.

tessero la misurazione delle convinzioni di autoefficacia in riferimento alle *life skills*. Nasce così, nel corso degli ultimi anni e dall'analisi dei contributi di ricerca realizzati nel contesto italiano<sup>21</sup>, una nuova scala di misura, la Scala di Autoefficacia percepita nelle *Life Skills*, per l'analisi delle convinzioni di autoefficacia nella gestione ed espressione delle emozioni positive e negative e nel riconoscimento delle emozioni e dei sentimenti altrui, nella comunicazione interpersonale e sociale e nel *problem solving*.

L'autoefficacia percepita nella gestione delle emozioni negative permette di misurare le credenze relative alle proprie capacità di regolare in maniera adeguata queste ultime (APEN: Quanto sono capace di... "superare la delusione se gli altri non mi apprezzano come vorrei", "saper controllare le mie emozioni di fronte ai problemi", "evitare di scoraggiarmi di fronte a una critica negativa"). L'autoefficacia percepita nell'espressione delle emozioni positive ha lo scopo di analizzare le credenze che gli individui hanno circa la propria abilità di saper esprimere le emozioni positive (APEP: Quanto sono capace di... "esprimere la mia felicità quando mi succede qualcosa di bello", "divertirmi in compagnia dei miei amici", "essere felice per i miei successi"). L'autoefficacia percepita nel riconoscimento delle emozioni e dei sentimenti altrui consente di indagare la capacità degli individui di riconoscere lo stato emotivo delle persone più o meno vicine anche quando lo stesso non è mostrato esplicitamente (APEA: Quanto sono capace di... "riconoscere una richiesta di aiuto anche quando non mi viene rivolta direttamente", "capire come si sentono gli altri anche se non lo fanno vedere chiaramente", "preoccuparmi dei sentimenti degli altri prima di fare qualcosa che potrebbe farli dispiacere"). L'autoefficacia percepita nella soluzione dei problemi analizza le convinzioni riguardo la propria abilità di affrontare e risolvere problemi in modo creativo, critico ed innovativo (APSP: Quanto sono capace di... "trovare modi diversi per fare le stesse cose senza annoiarmi", "affrontare qualcosa di nuovo senza che qualcuno mi spieghi come devo fare", "mettere in discussione le mie convinzioni su vari argomenti"). Infine, l'autoefficacia percepita nella comunicazione interpersonale e sociale misura le convinzioni circa la propria capacità di comunicare con gli altri in modo efficace, di saper gestire le situazioni di gruppo e di esprimere le proprie idee ed opinioni (AP-CIS: Quanto sono capace di... "non interrompere quando qualcuno parla", "evitare i litigi durante le lezioni", "aspettare il mio turno per parlare nelle discussioni che avvengono durante le lezioni").

---

<sup>21</sup> Caprara, 2001; Pastorelli, Vecchio & Boda, 2001; Caprara & Gerbino, 2001; Steca, Cappanna & Vecchio, 2002; Sagone & Indiana, 2017; Sagone, De Caroli, Indiana & Fichera, 2018.



Oggi, l'attuale versione della scala consta di 32 affermazioni a cui i soggetti devono rispondere esprimendo quanto si sentono capaci di affrontare ciascuna situazione descritta su una scala da 1 a 5 punti (1 = per nulla capace; 5 = del tutto capace) e raggruppate nelle cinque dimensioni appena discusse. Nel complesso, lo strumento, reperibile nella versione completa all'interno del volume delle autrici del presente articolo<sup>22</sup>, risulta valido e affidabile e consente l'analisi dei livelli di efficacia personale nelle *life skills* in età evolutiva.

### 3. *Stato dell'arte: applicazioni empiriche*

La ricognizione effettuata nella letteratura di settore sottolinea come la maggior parte degli studi effettuati in ambito internazionale si focalizzi principalmente sull'implementazione e sulla valutazione di programmi basati sull'educazione alle *life skills* per la promozione dei fattori protettivi utili ad uno sviluppo ottimale degli individui durante l'adolescenza<sup>23</sup> o sull'uso di questi programmi per la riduzione di comportamenti a "rischio" (abuso di sostanze e comportamenti sessuali precoci)<sup>24</sup>. Per tale ragione, soprattutto negli ultimi anni, nel nostro contesto si è deciso di approfondire lo studio dell'autoefficacia percepita nelle abilità di vita con particolare riferimento all'analisi delle possibili relazioni esistenti tra la percezione di autoefficacia nelle *life skills* e i principali correlati psicologici su cui la più recente Psicologia Positiva si è concentrata quali, ad esempio, il benessere psicologico, la resilienza, le strategie di *coping* e l'affettività positiva e negativa.

Di seguito, a tal riguardo, saranno riportati in sintesi i risultati degli studi realizzati dal nostro gruppo di ricerca, coinvolgendo preadolescenti e adolescenti siciliani con un interesse via via crescente verso l'analisi degli effetti positivi che un'elevata percezione di efficacia personale nelle *life skills* esercita sui livelli di benessere (soggettivo e psicologico), di resilienza e sull'uso di strategie di *coping* funzionali al superamento di situazioni critiche.

Ipotizzando che gli adolescenti con maggiori livelli di affettività positiva sarebbero risultati più resilienti e più capaci di gestire le emozioni positive e negative, trovare soluzioni ai problemi e comunicare efficacemente a livello interpersonale e sociale, Sagone e Indiana hanno somministrato, ad un cam-

---

<sup>22</sup> Sagone & Indiana, 2024, 175–177.

<sup>23</sup> Murphy-Graham & Cohen, 2022; Cronin, Ellison, Allen, Huntley, Johnson, Kosteli & Marchant, 2022; DeJaeghere & Murphy-Graham, 2022.

<sup>24</sup> García Alba, Postigo Gutiérrez, Gullo, Muñoz, & Fernández del Valle, 2022; Mediawati, Yosep & Mardhiyah, 2022; Yamin, Suryani, Rahayu & Juniarti, 2022; Gilbert, Annor & Kress, 2022; Rai, 2022.



pione di 147 adolescenti siciliani tra i 15 e i 19 anni, il *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS)<sup>25</sup>, la versione italiana del *Resiliency Attitudes and Skills Profile* (RASP)<sup>26</sup> e le Scale di Autoefficacia Percepita nelle *Life Skills*, in precedenza discusse. I risultati hanno confermato che gli adolescenti che hanno dichiarato un alto livello di affettività positiva si percepivano maggiormente capaci di gestire ed esprimere le emozioni, di impegnarsi nel trovare soluzioni concrete ai problemi e di comunicare in maniera efficace a livello interpersonale e sociale; inoltre, gli stessi hanno riportato maggiori livelli di resilienza, soprattutto nei termini di adattabilità e di impegno di fronte alle situazioni percepite come critiche.

Per testare un intervento volto al miglioramento della rappresentazione e valutazione del proprio corpo, del benessere psicologico e dell'autoefficacia percepita nelle *life skills*, è stato realizzato un progetto di ricerca coinvolgendo un gruppo di 49 preadolescenti siciliani tra i 12 e i 14 anni. L'analisi dei dati, raccolti mediante la somministrazione ai partecipanti di specifiche scale<sup>27</sup>, ha evidenziato la presenza di relazioni positive tra l'autoefficacia percepita nelle *life skills* e quasi tutti i fattori del benessere psicologico, così come relazioni positive tra l'autoefficacia percepita nelle *life skills* e la percezione positiva del proprio corpo. Questi risultati hanno sottolineato che, effettivamente, i preadolescenti che si percepivano maggiormente competenti nelle *life skills*, già prima della fase di intervento, esprimevano maggiori livelli di benessere psicologico e un'immagine più positiva del loro corpo, rispetto a quanto espresso dai coetanei che non si sentivano adeguatamente competenti rispetto a tali abilità di vita. Ancora una volta, si evidenzia l'importanza di promuovere programmi volti all'incremento delle convinzioni di efficacia personale degli adolescenti al fine di migliorare la qualità di vita degli stessi nei termini di benessere psicologico e migliore immagine del proprio sé.

Approfondendo le relazioni tra le dimensioni caratterizzanti la resilienza e quelle dell'autoefficacia nelle *life skills*, Sagone e colleghi<sup>28</sup> hanno analizzato tali costrutti all'interno di un gruppo di 302 preadolescenti e adolescenti siciliani tra gli 11 e i 19 anni. È emerso che tutte le dimensioni della resilienza (soprattutto l'*engagement* e l'*adaptability*), misurate mediante il *Resiliency Attitudes and Skills Profile* (RASP), correlavano positivamente con quelle dell'autoefficacia percepita nelle *life skills* e, in particolare, con la percezione

---

<sup>25</sup> Watson, Clark, & Tellegen, 1988; Terracciano, McCrae, & Costa, 2003.

<sup>26</sup> Hurtes & Allen, 2001; De Caroli & Sagone, 2014.

<sup>27</sup> Andolfi, Tay, Confalonieri & Traficante, 2017; Confalonieri, Gatti, Ionio & Traficante, 2008.

<sup>28</sup> Sagone, De Caroli, Falanga & Indiana, 2020.

di essere in grado di trovare soluzioni di fronte ai problemi e di gestire ed esprimere adeguatamente le proprie emozioni. Di conseguenza, gli adolescenti che si consideravano altamente efficaci nella gestione delle emozioni e nella risoluzione dei problemi apparivano più resilienti di quelli che si percepivano meno efficaci.

Per concludere, si riportano i risultati di tre recenti ricerche condotte nel nostro contesto al fine di analizzare la qualità di vita degli adolescenti siciliani, nei termini dell'autoefficacia percepita nelle *life skills*, del benessere psicologico, della resilienza e delle principali strategie di *coping*, espressa durante e subito dopo la fine della pandemia da Covid-19.

I primi due studi seguono il medesimo obiettivo di ricerca, vale a dire verificare l'incidenza dell'autoefficacia percepita nelle *life skills* sui livelli di benessere psicologico, di resilienza e sull'uso di strategie di *coping* adattive, coinvolgendo, rispettivamente, un ampio gruppo di preadolescenti (550 soggetti tra gli 11 e i 15 anni) e di adolescenti siciliani (609 soggetti tra i 14 e i 19 anni). Oltre alla già citata Scala di Autoefficacia Percepita nelle *Life Skills*, sono stati somministrati strumenti specifici e tarati in base alla differente età del campione come, ad esempio, il *Comprehensive Inventory of Thriving*<sup>29</sup> per il benessere psicologico, la *Resilience Scale*<sup>30</sup> e la *Dispositional Resilience Scale*<sup>31</sup> per l'analisi della resilienza e, infine, la *Children's Coping Strategies Checklist – Revision 1*<sup>32</sup> e la versione ridotta del *Coping Orientations to Problem Experienced*<sup>33</sup> per misurare le strategie di *coping* utilizzate dal nostro campione. I risultati hanno confermato che percepirsi competenti nella soluzione dei problemi, nella gestione delle emozioni negative e nell'espressione di quelle positive e nell'instaurare relazioni positive con gli altri incide sui livelli di resilienza (nei termini di una ridotta sensazione di solitudine e impotenza e di una maggiore tendenza a considerare il lato positivo dell'esperienza vissuta) e sul benessere psicologico (in relazione ad una maggiore padronanza ambientale, impegno e soddisfazione espressa dal nostro campione). In aggiunta, è emersa l'incidenza positiva dell'autoefficacia percepita nelle *life skills* sull'uso di strategie di *coping* funzionali quali la ricerca di soluzioni dirette ai problemi, la propensione ad accettare la realtà dei fatti, anche se avversi e/o sfavorevoli, e la ricerca di sostegno e supporto da parte delle persone che si sono trovate nella medesima situazione.

---

<sup>29</sup> Su, Tay & Diener, 2014.

<sup>30</sup> Wagnild & Young, 1993.

<sup>31</sup> Sinclair & Oliver, 2003; Prati, 2010.

<sup>32</sup> Ayers, Sandler, West & Roosa, 1996; Camisasca, Caravita, Milani & Di Blasio, 2012.

<sup>33</sup> Foà, Tonarelli, Caricati & Fruggeri, 2015.

Infine, ipotizzando che le strategie di *coping* funzionali avrebbero esercitato un ruolo positivo sulla soddisfazione di vita, sull'autoefficacia percepita nelle *life skills* e sulle dimensioni caratterizzanti la resilienza, le stesse Autrici hanno applicato la *Satisfaction with Life Scale*<sup>34</sup>, la *Resilience Scale for Adolescents*<sup>35</sup>, una versione ridotta del *Coping Inventory for Stressful Situation*<sup>36</sup> e la Scala di Autoefficacia percepita nelle *Life Skills* ad un gruppo di 89 adolescenti siciliani tra i 16 e i 19 anni. Dall'analisi dei dati è emerso che l'uso di strategie di *coping* funzionali, come quella orientata al compito, incide positivamente sulla percezione di efficacia degli adolescenti espressa nei termini di gestione ed espressione delle emozioni, di comunicazione efficace all'interno delle relazioni interpersonali e sull'abilità di trovare soluzioni concrete di fronte a situazioni critiche; inoltre, l'uso della strategia orientata alla gestione delle emozioni incide negativamente sulla percezione di saper controllare adeguatamente le emozioni negative e sulla proposta di soluzioni adeguate ai problemi; infine, l'uso della strategia di *coping* orientata all'evitamento incide sulla capacità di saper esprimere efficacemente le proprie emozioni positive. Inoltre, è stato mostrato come l'uso delle strategie di *coping* funzionali ha un effetto positivo sui livelli di resilienza e di soddisfazione di vita espressi dai nostri adolescenti.

Alla luce delle evidenze proposte si avverte la necessità di continuare ad approfondire l'esplorazione di ulteriori variabili psicologiche al fine di promuovere una migliore qualità di vita degli adolescenti espressa all'interno dei contesti scolastici.

#### 4. *Discussione e ricerche future*

Il presente contributo si è posto l'obiettivo di approfondire al livello teorico e pratico la tematica delle *life skills* in età evolutiva. Dall'analisi della letteratura fino ad oggi consultata, emerge l'importanza di implementare i programmi di educazione alle *life skills* al fine di promuovere lo sviluppo delle abilità trasversali al pari delle conoscenze disciplinari. L'educazione alle *life skills* si pone l'obiettivo di incoraggiare l'autonomia personale e l'assunzione di responsabilità degli adolescenti, ponendo il focus sul rafforzamento delle capacità e delle risorse individuali. In un'ottica evolutiva, è durante l'adolescenza che si avverte la necessità di concentrarsi sulla pro-

---

<sup>34</sup> Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Di Fabio & Gori, 2016.

<sup>35</sup> Hjemdal, Friborg, Stiles, Martinussen & Rosenvinge, 2006; Stratta, Riccardi, Di Cosimo, Cavicchio, Struglia, Daneluzzo, Capanna & Rossi, 2012.

<sup>36</sup> Pisanti, Melchiori, Lombardo, Sagliano, Violani, Lazzari & Lazzari, 2015.

mozione dei comportamenti positivi piuttosto che sulla prevenzione di quelli negativi.

A tal proposito, sarebbe opportuno utilizzare tali programmi non soltanto in funzione della loro efficacia nella prevenzione dei comportamenti di rischio (come l'abuso precoce di alcool, sostanze stupefacenti o la messa in atto di comportamenti antisociali e/o di abbandono scolastico), ma con lo scopo di implementare modelli di intervento basati principalmente sull'espressione e gestione delle emozioni che, soprattutto di fronte a situazioni percepite come problematiche, finiscono talvolta col tradursi in comportamenti legati al fenomeno del bullismo. Una recente revisione sistematica della letteratura dimostra, infatti, come comunicare efficacemente a livello interpersonale e gestire in maniera funzionale lo stress e le emozioni negative svolga un ruolo principale nella prevenzione di atti di bullismo tra i giovani adolescenti e sottolinea la necessità di approfondire anche il ruolo, ancora poco esplorato, di ulteriori *life skills* di tipo cognitivo (quali il *decision making* e la capacità di pensare in modo critico) nella riduzione di tali comportamenti<sup>37</sup>. Sono numerosi gli studi che testimoniano l'efficacia di questi programmi<sup>38</sup>: ad esempio, Suparp e colleghi hanno proposto a 41 bambini thailandesi un programma volto ad implementare le 10 abilità di vita per ridurre i comportamenti di bullismo e aumentare "buone pratiche comportamentali" all'interno del contesto scolastico. Il programma consisteva in attività pratiche volte all'educazione delle 10 *life skills* (con particolare riferimento all'empatia, alla gestione delle emozioni e dello stress, al *problem solving*, alla consapevolezza di sé e alla comunicazione interpersonale), proposte per un periodo di 7 mesi (2 ore a settimana), durante l'orario scolastico. I risultati hanno confermato l'efficacia del programma, soprattutto nell'aumento dei livelli di autoconsapevolezza e della capacità dei bambini di gestire in modo funzionale i sentimenti negativi, trovando soluzioni concrete di fronte alle difficoltà. Ciò ha avuto un effetto positivo anche nella riduzione dei comportamenti violenti e nell'aumento di comportamenti prosociali e di accettazione nei confronti dei pari.

Gli studi fino ad ora condotti all'interno del nostro contesto dimostrano lo stretto legame tra il costrutto dell'autoefficacia e alcune delle principali *life skills* prese in esame, testimoniando come percepirsi competenti nella gestione ed espressione delle emozioni, nella ricerca di soluzioni concrete ai problemi e nel riuscire a comunicare efficacemente con gli altri contribuisca a

---

<sup>37</sup> Potard, Combes, Kubiszewski, Pochon, Henry & Roy, 2021.

<sup>38</sup> Suparp, Boonyathan, Kittipichai & Chamroonsawasdi, 2010; Fekkes, Van de Sande, Gra-vesteijn, Pannebakker, Buijs, Diekstra & Kocken, 2016; Silva, Oliveira, Carlos, Lizzi, Rosário & Silva, 2018; Sarzosa & Urzúa, 2021.

migliorare la qualità di vita degli adolescenti nei termini di una migliore percezione di benessere psicologico e soggettivo e nell'incrementare i livelli di resilienza e l'uso di strategie di  *coping*  adattive<sup>39</sup>.

Sul piano applicativo, promuovere, già a partire dal contesto scolastico, un'educazione alle abilità trasversali significa incoraggiare l'autonomia personale e l'assunzione di responsabilità degli adolescenti, ponendo il  *focus*  sul rafforzamento delle capacità e delle risorse individuali. In un'ottica evolutiva, ulteriori studi dovrebbero contribuire all'analisi del ruolo che le convinzioni di efficacia esercitano in quell'aria del funzionamento umano riguardante la presa di decisioni in merito alla propria carriera lavorativa e crescita professionale. Recentemente, è stato condotto uno studio con l'obiettivo di esplorare l'autoefficacia percepita nelle  *life skills* , la  *career adaptability*  e le competenze scolastiche che aiutano gli studenti a compiere scelte consapevoli per il proprio futuro. Ipotizzando che l'autoefficacia percepita nelle  *life skills* , nei termini di efficace gestione ed espressione delle emozioni, buone capacità di  *problem solving*  ed efficace comunicazione interpersonale e sociale avrebbe influenzato positivamente le competenze scolastiche e i livelli di  *career adaptability* , è stato proposto un questionario ad un ampio campione di 6250 studenti tra i 15 e i 19 anni, contenente la Scala di Autoefficacia Percepita nelle  *Life Skills* , il  *Career Adaptability Inventory* <sup>40</sup> e la  *High School Competencies Scale* <sup>41</sup>. L'analisi dei dati ha permesso di confermare le ipotesi iniziali: gli adolescenti che hanno riportato maggiori livelli in tutte le dimensioni dell'autoefficacia percepita nelle  *life skills*  hanno mostrato maggiori livelli di adattabilità di carriera, così come migliori competenze scolastiche di natura non cognitiva (quali, ad esempio, una maggiore motivazione, una migliore valutazione degli apprendimenti, più alti livelli di fiducia in sé ed una migliore capacità sapersi organizzare e gestire il proprio tempo) avevano un effetto positivo sullo sviluppo di una maggiore competenza nell'anticipare le sfide del proprio futuro e di adattarsi ai cambiamenti del contesto odierno riferiti alla propria carriera futura.

Studi simili, condotti in precedenza, confermavano già lo stretto legame tra le convinzioni di efficacia e l'adattabilità di carriera<sup>42</sup> e le elevate competenze espresse dagli adolescenti in ambito scolastico<sup>43</sup>. Ciò avvalorava la neces-

---

<sup>39</sup> Sagone & Indiana, 2017; Sagone, De Caroli, Falanga & Indiana, 2020; Sagone & Indiana, 2024.

<sup>40</sup> Soresi, Nota & Ferrari, 2012.

<sup>41</sup> Boerchi, Magnano & Lodi, 2021.

<sup>42</sup> Hirschi, 2009; Karacan-Ozdemir & Guneri, 2017; Ginevra, Magnano, Lodi, Annovazzi, Camussi, Patrizi & Nota, 2018; Marcionetti & Rossier, 2021.

<sup>43</sup> Negru-Subtirica & Pop, 2016; Bocciardi, Caputo, Fregonese, Langher & Sartori, 2017.

sità di implementare programmi di intervento centrati sul potenziamento delle abilità trasversali oggetto del presente articolo al fine di accompagnare gli adolescenti non soltanto durante la delicata transizione dall'infanzia all'età adulta, ma soprattutto nel momento in cui questi ultimi sono chiamati a operare scelte circa la propria carriera professionale e lavorativa e, in generale, la propria vita futura.

La presa di decisioni in ambito lavorativo-professionale e la sempre più frequente “indecisione” espressa dai giovani adolescenti, riguardo al percorso universitario o al lavoro da intraprendere, risultano tra i temi centrali dei percorsi di orientamento: insistere sul riconoscimento delle abilità personali e su quelle acquisite tramite esperienze passate diviene fondamentale per orientare al meglio gli adolescenti verso scelte consapevoli che riflettano gli interessi, i valori e le predisposizioni personali di ognuno. In tal senso, le convinzioni di efficacia non esercitano solo un'influenza forte e diretta sul processo di presa di decisioni e sulle scelte professionali, ma si ripercuotono anche in modo significativo sullo sviluppo di predittori fondamentali della scelta professionale quali gli interessi, i valori e gli obiettivi<sup>44</sup>.

In conclusione, nonostante il presente contributo riporti gli innumerevoli benefici derivanti dall'implementazione di programmi volti all'educazione delle *life skills*, si evidenzia come questi ultimi siano stati, fino ad oggi, prevalentemente condotti per produrre risultati a “breve termine” senza la possibilità di testare la loro efficacia nel tempo: ciò è dovuto alla mancanza di un'adeguata sistematicità e di strumenti che ne consentano il monitoraggio e la replicabilità<sup>45</sup>.

Un ulteriore limite riscontrato in letteratura è l'assenza di studi che analizzino le convinzioni di efficacia nelle principali *life skills* al di fuori del contesto italiano: ricerche future potrebbero porsi l'obiettivo di ampliare gli studi già condotti, coinvolgendo campioni appartenenti a contesti culturali diversi da quello italiano al fine di verificare la presenza di eventuali differenze cross-culturali in merito al costrutto dell'autoefficacia percepita nelle *life skills* e ai rispettivi correlati psicologici. A tal proposito, sarebbe necessaria la costruzione di ulteriori scale di misura, tradotte e validate in lingua straniera, con lo scopo di poter confrontare in maniera adeguata i nostri risultati con quelli derivanti da indagini empiriche condotte all'interno di realtà culturali differenti dalla nostra.

---

<sup>44</sup> Bandura, 1996.

<sup>45</sup> Nasheeda, Abdullah, Krauss & Ahmed, 2019.



*Riferimenti bibliografici*

- Amjad, Z., & Jami, H. (2020). Reducing emotional and behavioral problems by improving life skills and self-esteem of institutionalized children: effectiveness of an art-based intervention. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(3), 595-616. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.3.32>
- Andolfi, V. R., Tay, L., Confalonieri, E., & Traficante, D. (2017). Assessing well-being in children: Italian adaptation of the comprehensive inventory of thriving for children (CIT-CHILD). *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 24(1), 127-145. <https://dx.doi.org/10.4473/TPM24.1.8>
- Antonietti, A., & Valenti, C. (2017). *Life skills. Le abilità che aiutano ad affrontare il quotidiano*. Roma: San Paolo.
- Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative models of coping. *Journal of Personality*, 64(4), 923-958. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00949.x>
- Balcar, J. (2016). Is it better to invest in hard or soft skills?. *The Economic and Labour Relations Review*, 27(4), 453-470. <https://doi.org/10.1177/1035304616674613>
- Bandura, A. (1996). *Il senso di autoefficacia. Aspettative su di sé e azione*. Trento: Erickson.
- (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Bharath, S., & Kumar, K. K. (2008). Health promotion using life skills education approach for adolescents in schools-development of a model. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 4(1), 5-11. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0973134220080102>
- Boccardi, F., Caputo, A., Fregonese, C., Langher, V., & Sartori, R. (2017). Career adaptability as a strategic competence for career development: An exploratory study of its key predictors. *European Journal of Training and Development*, 41(1), 67-82. <https://doi.org/10.1108/EJTD-07-2016-0049>
- Boerchi, D., Magnano, P., & Lodi, E. (2021). The high school competencies scale (H-comp scale): A first validation study. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(2), 570-584. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11020041>
- Camisasca, E., Caravita, S., Milani, L., & Di Blasio, P. (2012). The Children's Coping Strategies Checklist-Revision1: A validation study in the Italian population. *TPM: Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 19(3), 197-218. doi:10.4473/TPM19.3.4
- Caprara, G. V. & Gerbino, M. (2001). Autoefficacia Emotiva Percepita: la capacità di regolare l'affettività negativa e di esprimere quella positiva. In G. V. Caprara (Ed.), *La valutazione dell'auto-efficacia. Costrutti e strumenti* (pp. 35-50). Trento: Erickson.



- Caprara, G. V. (Ed.) (2001). *La valutazione dell'autoefficacia. Costrutti e strumenti*. Trento: Erickson.
- Cocchiara, R. A., Sestili, C., Di Bella, O., Backhaus, I., Sinopoli, A., D'Egidio, V., & La Torre, G. (2020). "GiochiAMO," a gaming intervention to prevent smoking and alcohol habits among children: a single-arm field trial. *Games for Health Journal*, 9(2), 113-120.  
<https://doi.org/10.1089/g4h.2019.0125>
- Confalonieri, E., Gatti, E., Ionio, C., & Traficante, D. (2008). Body Esteem Scale: A Validation on Italian Adolescents. *TPM*, 15(3), 153-165.
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C., & Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 886-898.  
<https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2028507>
- Defitrika, F., & Mahmudah, F. N. (2021). Development of life skills education as character building. *International Journal of Educational Management and Innovation*, 2(1), 116-135.
- DeJaeghere, J., & Murphy-Graham, E. (2022). *Life skills education for youth: Critical perspectives*. Springer Nature.
- De Caroli, M. E., & Sagone, E. (2014). Resilient profile and creative personality in middle and late adolescents: A validation study of the Italian-RASP. *American Journal of Applied Psychology*, 2(2), 53-58.
- Di Fabio, A., & Gori, A. (2016). Measuring adolescent life satisfaction: psychometric properties of the satisfaction with life scale in a sample of Italian adolescents and young adults. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 34(5), 501-506.  
<https://doi.org/10.1177/0734282915621223>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dinesh, R., & Belinda, R. (2014). Importance of life skills education for youth. *Indian Journal of Applied Research*, 4(12), 92-94.
- Fekkes, M., Van de Sande, M. C. E., Gravesteyn, J. C., Pannebakker, F. D., Buijs, G. J., Diekstra, R. F. W., & Kocken, P. L. (2016). Effects of the Dutch Skills for Life program on the health behavior, bullying, and suicidal ideation of secondary school students. *Health Education*, 116(1), 2-15.  
<https://doi.org/10.1108/HE-05-2014-0068>
- Foà, C., Tonarelli, A., Caricati, L., & Fruggeri, L. (2015). COPE-NVI-25: validazione italiana della versione ridotta della Coping Orientation to the Problems Experienced (COPE-NVI). *Psicologia della Salute*, 2, 123-140.
- García Alba, L., Postigo Gutiérrez, Á., Gulló, F., Muñoz, J., & Fernández del Valle, J. C. (2022). Assessing independent life skills of youth in child protection: A multi-informant approach. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 14(1), 1-10.  
<https://doi.org/10.5093/ejpalc2022a1>
- Gilbert, L. K., Annor, F. B., & Kress, H. (2022). Associations between endorsement of inequitable gender norms and intimate partner violence and sexual risk behaviors

- among youth in Nigeria: Violence Against Children Survey, 2014. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(11), 8507-8533.
- Ginevra, M. C., Magnano, P., Lodi, E., Annovazzi, C., Camussi, E., Patrizi, P., & Nota, L. (2018). The role of career adaptability and courage on life satisfaction in adolescence. *Journal of Adolescence*, 62, 1-8.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.11.002>
- Hendarman, A. F., & Cantner, U. (2018). Soft skills, hard skills, and individual innovativeness. *Eurasian Business Review*, 8, 139-169.
- Hirschi, A. (2009). Career adaptability development in adolescence: Multiple predictors and effect on sense of power and life satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 145-155.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.01.002>
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84-96.  
<https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>
- Hurtes, K. P., & Allen L. R. (2001). Measuring Resiliency in Youth: The Resiliency Attitudes Skills Profile. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(4), 333-347.
- Karacan-Ozdemir, N., & Guneri, O. Y. (2017). The factors contribute to the career adaptability of high-school students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 16(67), 183-198.
- Lamberti, G., Tomas, A. B., & Laura, T. (2023). University image, hard skills or soft skills: Which matters most for which graduate students?. *Quality & Quantity*, 57(4), 553-574.
- Lamri, J., & Lubart, T. (2023). Reconciling hard skills and soft skills in a common framework: the generic skills component approach. *Journal of Intelligence*, 11(6), 107-121.  
<https://doi.org/10.3390/jintelligence11060107>
- Lee, M. J., Wu, W. C., Chang, H. C., Chen, H. J., Lin, W. S., Feng, J. Y., & Lee, T. S. H. (2020). Effectiveness of a school-based life skills program on emotional regulation and depression among elementary school students: A randomized study. *Children and Youth Services Review*, 118, 105464.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105464>
- Lian, B. (2020). Giving creativity room to students through the friendly school's program. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 7(7), 1-7.  
<https://doi.org/10.31219/osf.io/zebpd>
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Life skills approach to child and adolescent healthy human development*. Washington, DC, USA: PAHO.
- Marcionetti, J., & Rossier, J. (2021). A longitudinal study of relations among adolescents' self-esteem, general self-efficacy, career adaptability, and life satisfaction. *Journal of Career Development*, 48(4), 475-490.  
<https://doi.org/10.1177/0894845319861691>
- Marmocchi, P., Dall'Aglio, C., & Zannini, M. (2024) *Educare le life skills: come pro-*

- Rai, K. K. (2022). Role of life-skills and attitude toward alcohol abuse in predicting academic achievement of school students. *Journal of Education and Health Promotion, 11*, 369-375.
- Sagone, E., & Indiana, M. L. (2017). The relationship of positive affect with resilience and self-efficacy in life skills in Italian adolescents. *Psychology, 8*(13), 2226-2240. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.813142>
- (2024), *La qualità di vita in adolescenza. Traiettorie di sviluppo ed esperienze positive*. Milano: FrancoAngeli.
- Sagone, E., De Caroli, M. E., Falanga, R., & Indiana, M. L. (2020). Resilience and perceived self-efficacy in life skills from early to late adolescence. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 882-890. <https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1771599>
- Sagone, E., De Caroli, M. E., Indiana, M. L., & Fichera, S. L. O. (2018). Psychological well-being and self-efficacy in life skills among Italian preadolescents with positive body esteem: Preliminary results of an intervention project. *Psychology, 9*(6), 1383-1397. <http://www.scirp.org/journal/PaperInformation.aspx?PaperID=85711&#abstract>
- Sarzosa, M., & Urzúa, S. (2021). Bullying among adolescents: The role of skills. *Quantitative Economics, 12*(3), 945-980. <https://doi.org/10.3982/QE1215>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Silva, J. L. D., Oliveira, W. A. D., Carlos, D. M., Lizzi, E. A. D. S., Rosário, R., & Silva, M. A. I. (2018). Intervention in social skills and bullying. *Revista Brasileira de Enfermagem, 71*, 1085-1091. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0151>
- Sinclair, R. R., & Oliver, C. M. (2003). Development and validation of a short measure of hardiness. *Defense Technical Information Center Report, 81*, 1-41.
- Soresi, S., Nota, L., & Ferrari, L. (2012). Career adapt-abilities Scale-Italian form: Psychometric properties and relationships to breadth of interests, quality of life, and perceived barriers. *Journal of Vocational Behavior, 80*, 705-711. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2012.01.020>
- Steca, P., Capanna, C., & Vecchio, G. M. (2002). Convinzioni di Autoefficacia nelle Life Skills come determinanti dell'Autostima. *Psicologia e Scuola, 3*, 114-128.
- Stratta, P., Riccardi, I., Di Cosimo, A., Cavicchio, A., Struglia, F., Daneluzzo, E., Capanna, C., & Rossi, A. (2012). A validation study of the Italian version of the Resilience Scale for Adolescents (READ). *Journal of Community Psychology, 40*(4), 479-485. <https://doi.org/10.1002/jcop.20518>
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being, 6*, 251-279. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
- Suparp, J., Boonyathan, W., Kittipichai, W., & Chamroonsawasdi, K. (2010). Life skills development program to reduce bullying and to promote good practices

- among primary school students, Samut-Sakorn Province, Thailand. *Journal of Public Health*, 40(1), 7-16.
- Terracciano, A., McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003), Factorial and construct validity of the Italian Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), *European Journal of Psychological Assessment*, 19(2), 131-141.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1027/1015-5759.19.2.131>
- Tremblay, M., Baydala, L., Khan, M., Currie, C., Morley, K., Burkholder, C., & Stillar, A. (2020). Primary substance use prevention programs for children and youth: a systematic review. *Pediatrics*, 146(3), e20192747.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2019-2747>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993), Development and psychometric evaluation of the resilience scale, *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988), Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.  
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Winarsunu, T., Azizaha, B. S. I., Fasikha, S. S., & Anwar, Z. (2023). Life skills training: Can it increase self-esteem and reduce student anxiety?. *Heliyon*, 9(4), 1-7.  
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e15232>
- Yamin, A., Suryani, S., Rahayu, S. Y., & Juniarti, N. (2022). The potential of intervention-based community development programs in reducing multiple health risk behaviors among adolescent: A scoping review of the latest RCTs. *Health Promotion Perspectives*, 12(2), 163-168.  
<https://doi.org/10.34172%2Fhpp.2022.20>

#### ABSTRACT

Il presente contributo rappresenta un approfondimento di un costrutto tipico della psicologia positiva e della psicologia dello sviluppo e dell'educazione, le *life skills* e la promozione delle stesse in adolescenza. La lettura di questo articolo parte da una disamina delle 10 principali *life skills* individuale dall'OMS e si sviluppa ponendo particolare riferimento alle convinzioni di autoefficacia in alcune delle *life skills* analizzate anche nei recenti studi realizzati nel nostro contesto; si tratta dell'autoefficacia nella gestione ed espressione delle emozioni positive e negative, autoefficacia nel riconoscimento delle emozioni e dei sentimenti altrui, autoefficacia nella comunicazione interpersonale e sociale e autoefficacia nel *problem solving*. Viene riportato anche un riferimento alla recente scala di misura dei costrutti citati, creata nel nostro contesto ed applicata su numerosi gruppi di adolescenti. Futuri studi empirici e ulteriori approfondimenti su questo tema serviranno a comprendere meglio il ruolo delle *life skills* nella vita degli individui dall'adolescenza all'età adulta.

This contribution is an in-depth analysis of a typical construct of positive psychology and the developmental and educational psychology, that is, life skills and their promotion in adolescence. The reading of this article starts from an examination of the 10 main individual life skills by WHO and develops with particular reference to the be-

iefs of self-efficacy in some of the life skills analyzed also in recent studies carried out in our context; it is self-efficacy in the management and expression of positive and negative emotions, self-efficacy in the recognition of others' emotions and feelings, self-efficacy in interpersonal and social communication and self-efficacy in problem solving. We also refer to the recent scale of measurement of the mentioned constructs, created in our context and applied on several groups of adolescents. Future empirical studies and further insights on this topic will help to better understand the role of life skills in the lives of individuals from adolescence to adulthood.