



Come potenziare capacità socio-emotive, relazionali e pro-sociali attraverso il peer tutoring a scuola: il progetto “La Banca del Tempo”. Primi riscontri

How to strengthen socio-emotional, relational and pro-social skills through peer tutoring at school: the project “La Banca del Tempo”. First findings

Francesca Schir

Libera Università di Bolzano – Free University of Bolzano – Freie Universität Bozen – fschir@unibz.it

ABSTRACT

The growth and frequency of phenomena such as depression and anxiety disorders among young people, suicides, bullying, and school dropout call for institutions attending young people to focus on these issues and, above all, try and set concrete counteraction. The peer-tutoring project “La Banca del Tempo” is based on teaching and learning strategies among peers. It was initiated to promote solidarity and cooperation between tutors and tutees belonging to different schools. Empathy and interaction skills are, in fact, fundamental elements of any support network that promotes learning, and not only in a didactical sense. The focus of the project is on the tutees as well as on the tutors, who undergo adequate training. The research aims to contribute to the validation of the peer tutoring experience as a tool for transversal skill-building i.e. the building of life skills that are considered to be protective factors in the context of prevention and control of youth distress. The research method is a mixed quantitative-qualitative method (questionnaires, observations, “guided” diaries, in-depth interviews, focus groups). The results will be available in spring of 2020. The analysis of the in-depth interviews shows a rise in relational and didactic skills as well as the acquirement of self-esteem and self-awareness.

La crescita e il frequente verificarsi di fenomeni come depressione e disturbi d’ansia fra i giovani, suicidi, bullismo, abbandono scolastico impongono alle istituzioni che si occupano di giovani attente riflessioni e, soprattutto, misure concrete per contrastare tali fenomeni. Il progetto di peer tutoring “La Banca del Tempo”, basato su strategie di insegnamento-apprendimento tra pari, nasce con lo scopo di promuovere attraverso tale strumento atteggiamenti solidali e cooperativi fra tutor e tutee, ovvero gli alunni che vengono aiutati, di età simile, in diverse scuole. Empatia e capacità di interazione sono, infatti, elementi fondamentali per la realizzazione di reti di sostegno capaci di promuovere apprendimenti, non solo didattici. Il focus del progetto sono non solo i tutee, ma anche i ragazzi tutor, che vengono adeguatamente formati. Lo scopo della ricerca è quello di fornire un contributo per la validazione dell’esperienza del peer tutoring come strumento atto alla costruzione delle

competenze trasversali della tipologia delle “life skills” e ritenute fattori di protezione nella prevenzione e nel contrasto del disagio giovanile. Il metodo di ricerca è misto, quanti-qualitativo (questionari, osservazioni, diari “guidati”, interviste in profondità, focus group). I risultati definitivi saranno disponibili nella primavera del 2020. L’analisi delle interviste in profondità mostra un incremento delle competenze relazionali e didattiche, l’acquisizione di autostima e di autoconsapevolezza.

KEYWORDS

Cross-Level Peer Tutoring, Prevention, Youth Discomfort, Life Skills, Inclusion.

Peer Tutoring Cross-Level, Prevenzione, Disagio Giovanile, Life Skills, Inclusion.

Introduzione

Il presente contributo mira ad illustrare le potenzialità del progetto di peer tutoring “La Banca del Tempo”, pensato e realizzato con lo scopo di prevenire e contrastare il disagio giovanile attraverso lo sviluppo delle cosiddette “life skills”, descritte dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization [WHO], 1994). L’acquisizione di tali competenze può influenzare la nostra auto-percezione e, contemporaneamente, il modo in cui siamo percepiti dagli altri. Le life skills contribuiscono al riconoscimento della nostra autoefficacia, della fiducia in noi stessi e dell’autostima e hanno, perciò, un ruolo importante nella promozione del benessere psichico, nella motivazione degli individui a prendersi cura di sé e degli altri, nella prevenzione dei disturbi mentali e di comportamento (WHO, 1997), oltre che nella regolazione di ansia, rabbia e stress (Afolabi, 2013). La carenza o la mancanza di tali skills socio-emotive può causare, in particolare nei giovani, l’instaurarsi di comportamenti negativi e a rischio in risposta agli stress (WHO, 1992). Se verranno confermate le ipotesi sull’efficacia del progetto “La Banca del Tempo” nello sviluppo delle life skills, considerate fattori di protezione nella prevenzione e nel contrasto del disagio giovanile (Rutter, 1987), sarà possibile validare il progetto stesso come strumento utile nel contrasto e nella prevenzione dei comportamenti a rischio.

1. Posizione del problema

La tematica del disagio giovanile e dei comportamenti a rischio rappresentano un’emergenza in Europa ma anche in Italia, dove dati Istat evidenziano che su un numero di circa 8 milioni e 200 mila giovani tra i 12 e i 25 anni, il 10% (Istituto Nazionale di Statistica [ISTAT], 2018a) si dichiara non soddisfatto della propria vita, dei rapporti di amicizia e familiari, della propria salute. Ulteriori dati (ISTAT, 2014a) evidenziano il suicidio come la seconda causa di morte tra i ragazzi dai 15 ai 25 anni (il dato si attesta sul 14% del totale delle morti in questo gruppo di età). La prima causa di morte fra i giovani di età compresa tra i 15 e i 19 anni sono gli incidenti stradali (ISTAT, 2018b), le cui cause spesso sono da ricercarsi nella distrazione: secondo ulteriori dati del medesimo report (ISTAT, 2018b), 36.000 incidenti,

pari al 16,2% del totale, sono attribuibili alla disattenzione dovuta all'uso dello smartphone alla guida. Hanno un'influenza a tale riguardo anche lo stile di vita, ovvero l'alterazione dei ritmi sonno/veglia, l'eccesso di velocità e l'abuso di alcol e/o sostanze.

Per quanto concerne l'uso degli strumenti tecnologici fra i giovani, le statistiche mostrano una tendenza all'eccessivo uso di internet (il 72% dei giovani fra i 15 e i 24 anni usa internet tutti i giorni), così come il 95% guarda la tv ogni giorno e il 93% possiede un cellulare (ISTAT, 2014c). L'abuso di mezzi tecnologici, fra i quali gli smartphone, causa inoltre problematiche di ordine fisico (text neck), nonché la riduzione di competenze relative alla cura e all'accrescimento dei legami sociali con i coetanei (Giansanti & Grigioni, 2018).

A questo riguardo, una ricerca statunitense del 2018, svolta su 5.000 adolescenti, dimostra, inoltre, che i quattordicenni e i diciassettenni che trascorrono più di 7 ore al giorno davanti ad uno schermo hanno più del doppio delle probabilità di avere una diagnosi di depressione (Twenge et al., 2018). In Europa il dato è altrettanto preoccupante: il report della Children's Society (Graham et al., 2018), nel Regno Unito, afferma che più di un quinto delle ragazze di 14 anni che hanno partecipato alla ricerca ha avuto uno o più episodi di autolesionismo, dato, questo, confermato dal raddoppio del numero di ricoveri ospedalieri per lesioni autoprodotte fra il 1997 e il 2017 (Graham et al., 2018).

Un ulteriore dato che può essere correlato al disagio giovanile in Italia è quello sull'abbandono scolastico: la percentuale dei giovani tra i 18 e i 24 anni che abbandonano precocemente la scuola, non conseguendo diplomi di secondo grado né attestati di formazione professionale si attesta al 15% fra i nativi e al 34,4% fra giovani con background migratorio (Commissione Europea, Education, Audiovisual and Culture Executive Agency [EACEA], 2014).

Si rileva, inoltre, che nel 2014, più del 50% dei ragazzi tra gli 11 e i 17 anni ha subito episodi offensivi e/o violenti da parte di altri ragazzi o ragazze, mentre il 20% circa è vittima assidua di "tipiche" azioni di bullismo, cioè le subisce più volte al mese (ISTAT, 2014b).

2. Cause e aspetti del disagio giovanile

Le cause del disagio fra i giovani sono sicuramente complesse e multifattoriali: gli adolescenti, oltre a dover affrontare un periodo di crescita e sviluppo di per sé complesso, sono costretti a far fronte ai profondi e velocissimi mutamenti sociali, economici e politici della società contemporanea, articolata e globalizzata, caratterizzata da eterogeneità e trasformazione dei valori di riferimento, nonché da contraddittorietà di modelli culturali e di norme (Bauman, 1999). Nella fase adolescenziale, quella della ricerca dell'identità, della confusione emotiva, relazionale e affettiva, tale condizione societaria sembra generare identità più fragili, spesso in balia di malessere e di incertezze. Assistiamo, inoltre, a nuove forme di solitudine, di auto-isolamento in una società che, paradossalmente, come mai prima d'ora, ha consentito scambi e comunicazioni in tempo reale, velocissime, ovunque (Cerutti, 2012). Tale velocità impone, di contro, tempi ridotti per la costruzione di relazioni adeguate all'interno delle famiglie, sempre più impegnate a far fronte a dinamiche economiche pressanti, anche in risposta alle richieste della cosiddetta società dei consumi. Ulteriori concause del disagio giovanile si possono individuare nella difficoltà o nell'impossibilità di far parte di gruppi di potere, dotati, fra l'altro anche di potere d'acquisto, e dalla derivante percezione di esserne

estromessi, nell'assenza sempre più frequente di figure di riferimento familiari, nel futuro che appare incerto e insidioso, in cui le possibilità di ottenere successo e risultati sperati sembrano limitate e, infine, nella difficoltà di progettualità della propria vita, condizionata da molti vincoli, soprattutto di ordine socio-economico (De Wit & Van Der Veer, 1993).

3. Il progetto di peer tutoring "La Banca del Tempo"

Anche la Provincia di Bolzano deve confrontarsi con fenomeni di disagio giovanile, abuso di sostanze e alcol, bullismo. Per contrastare tali criticità è stato sviluppato il progetto di peer Tutoring "La Banca del Tempo", nato nel 2016 dallo scambio di esperienze, idee e dal confronto tra le docenti referenti per l'Intercultura della Scuola Secondaria di primo grado "G. Segantini" e dell'Istituto di Istruzione secondaria di II grado "Gandhi" di Merano (BZ, Italia). Il progetto ha previsto fin dall'inizio il coinvolgimento dei ragazzi come attori e protagonisti della progettazione, insieme ai docenti referenti degli Istituti coinvolti, la Libera Università di Bolzano, i Centri Linguistici della Provincia e l'Intendenza scolastica. A seguito di numerosi incontri fra queste figure sono state definite le basi del progetto, che prevede azioni di sostegno agli alunni della scuola Segantini, quindi alunni di età variabile fra gli 11 e i 13 anni, utilizzando le competenze degli studenti dell'IISS "Gandhi", di età compresa fra i 16 e i 18 anni, che hanno svolto la funzione di tutor ai compagni più piccoli. I tutor si sono candidati volontariamente e ogni consiglio di classe ha convalidato la candidatura considerando non solo le competenze scolastiche ma anche la capacità di assumersi responsabilità, di rispettare gli impegni, di avere qualità comunicative. I pomeriggi di peer tutoring si svolgono nel corso di tutto l'anno scolastico, per due ore. Propedeutica e fondamentale per l'attività di tutoraggio è stata la formazione. I tutor hanno preso parte a seminari residenziali e giornate di formazione specifica, con lo scopo di sviluppare dinamiche gruppalì, favorire le capacità empatiche e relazionali, confrontarsi su obiettivi, timori, possibili soluzioni e condividere le risorse personali. Il progetto ha ottenuto un ottimo riscontro e diverse scuole sul territorio hanno sviluppato attività analoghe, non solo fra scuole secondarie di secondo grado e di primo grado, ma anche fra queste ultime e le scuole primarie. Il progetto risulta ora attivo anche in diversi istituti di Bolzano e Bressanone.

4. Peer to peer: risorsa e strumento

Il peer tutoring è una metodologia d'intervento basata sulla relazione fra alunni tutor e tutee, di età simile, mirata ad accrescere competenze e capacità, sia relazionali che di apprendimento. Il peer tutoring non è uno strumento nuovo: a partire da Aristotele e dai Romani, che utilizzavano studenti più anziani per educare i più giovani alla lettura e alla scrittura fino ai tempi del Rinascimento, tale metodo è apparso, oltre che utile ed efficace, anche un modo economico per educare i ragazzi più giovani. Andrew Bell e Joseph Lancaster, nel XIX secolo, organizzarono scuole ove l'utilizzo del peer tutoring consentiva di dare un'istruzione a persone socialmente ed economicamente deboli. La formazione di tutor più grandi in grado di accompagnare gli apprendimenti dei più piccoli sembrava funzionare, sia sotto il profilo degli apprendimenti, dove i tutee imparavano più in fretta, sia sotto il profilo delle prestazioni dei tutor, che grazie alla ripetizione consolidavano

le loro conoscenze (Gagliardini, 2010). Nei secoli successivi la pratica si stabilizzò e i peer-tutor consentirono agli studenti poveri nelle scuole di campagna americane di migliorare i loro apprendimenti e ai tutor di imparare ad insegnare (Di Cesare & Giammetta, 2011). Nei primi del Novecento il peer-tutoring non venne più utilizzato e tornò poi in auge negli anni '60, anche come strumento educativo per le persone con disabilità.

Studi successivi hanno mostrato come tale metodo non sia efficace solo in relazione all'acquisizione di abilità scolastiche, ma anche nello sviluppo del concetto di sé (Cohen & Kulik, 1982), di empatia e competenze relazionali utili alla realizzazione di solidarietà e di reti di sostegno, nonché di gruppi cooperativi capaci di promuovere apprendimenti importanti per tutti gli alunni, non solo in senso didattico (Zych et al., 2017). Proprio queste competenze, definite "life skills" sono state oggetto di studi approfonditi, soprattutto per quanto riguarda l'adolescenza. Da essi emerge che i comportamenti pro-sociali sono efficaci nello sviluppo di capacità di regolazione di stati emotivi negativi quali ansia, rabbia e stress (Afolabi, 2013), spesso causa di disagio e comportamenti devianti. Poiché il peer tutoring si basa su interazioni positive fra pari, sia sotto il profilo della relazione fra tutor e tutee, ma anche in seno al gruppo dei tutor, tale strumento può essere utile ed efficace nello sviluppo di capacità relazionali e pro-sociali, di atteggiamenti relazionali positivi che potremmo definire "fattori di protezione" rispetto alle diverse problematicità legate all'adolescenza. Il progetto di peer tutoring "La Banca del Tempo" può concorrere, quindi, allo sviluppo di competenze e capacità in grado di fornire risposte concrete al disagio giovanile.

5. La ricerca: domande, obiettivi, metodologia

La situazione descritta ci ha spinto ad approfondire l'efficacia del progetto di peer tutoring "La Banca del Tempo" per individuare e validare approcci utili allo sviluppo delle life skills, ritenute fattori di protezione nella prevenzione e nel contrasto del disagio giovanile (Rutter, 1987). Ci siamo chiesti, inoltre, se il progetto sia utile all'incremento delle competenze metacognitive, relazionali, pro-sociali nei tutor e in quale misura. Un ulteriore interrogativo riguarda altri possibili esiti delle attività, in relazione all'orientamento professionale e scolastico e, sul lungo periodo, agli eventuali effetti per ciò che concerne l'abbandono scolastico e i casi di bullismo nelle scuole ove il progetto viene svolto.

5.1 Metodologia

La metodologia utilizzata per la ricerca è quanti-qualitativa. Il metodo misto dà luogo a «una strategia [che] controlla i limiti e i pregiudizi dell'altra» (Jick, 1979), consentendo un dialogo costante fra i due metodi in cui quando un approccio non sia sufficiente nel procedere dell'analisi, l'altro possa essere d'aiuto e viceversa, arricchendosi vicendevolmente. Il metodo misto consente, infatti, non solo di affiancare metodi diversi, ma di integrarli, in una dialettica costante.

Per la parte quantitativa è stato realizzato uno specifico questionario, precedentemente testato, per indagare lo sviluppo delle life skills. Il questionario prevede 100 domande, 10 per ogni skill, randomizzate. Unitamente a tale strumento è stato predisposto un ulteriore questionario, biografico, con 16 domande relative alla situazione sociale e familiare degli studenti, per analizzare eventuali corre-

lazioni fra titolo di studio dei genitori, condizione economica e competenze. I questionari sono stati somministrati nel 2018 in tutte le scuole dove il progetto ha avuto luogo: Merano, Bolzano e Bressanone, a tutte le classi di provenienza dei tutor. È stata inserita, nel questionario biografico, una domanda relativa all'attività svolta, per poter confrontare i dati di chi abbia preso parte al progetto in funzione di tutor e chi, invece, non abbia svolto tale attività o una analoga per tempi e modalità. Sono stati somministrati 376 questionari. La somministrazione è stata ripetuta, nel 2019, agli stessi alunni per verificare se l'esperienza del progetto di peer tutoring "La Banca del Tempo" abbia potuto favorire la costruzione di life skill rispetto a coloro che non hanno svolto l'attività. Nel questionario è stato inserito, inoltre, un codice alfanumerico che ha consentito di accoppiare i questionari dei due diversi anni per verificare l'eventuale sviluppo delle competenze indagate. Nel 2019 sono stati somministrati 303 questionari, per un totale di 679 nei due anni scolastici. La parte qualitativa ha previsto procedure diverse: sono state effettuate osservazioni in entrambi gli anni di indagine, in tutte le scuole coinvolte e nelle diverse città, per evidenziare differenze e specificità. Alcuni tutor, su base volontaria, hanno scritto delle brevi relazioni riferite all'esperienza, sia in forma di "diario di bordo", sia come documento di sintesi a fine attività. Per gli alunni della scuola secondaria di primo grado si è pensato a diari "guidati", predisponendo per loro una scaletta di domande/stimoli. Sono state, inoltre, condotte interviste in profondità a due o più tutor per ogni scuola coinvolta. Le interviste sono composte da 27 domande con diverse sotto-domande, in relazione al vissuto sperimentato, alle competenze messe in campo e/o acquisite, all'ambito relazionale e alle dinamiche di gruppo, all'ambito organizzativo, alla percezione di auto-efficacia e alla percezione di sé. È previsto, inoltre, entro l'estate del 2020, un focus group, con tutor, tutee, e docenti referenti del progetto delle diverse scuole. La metodologia che si intende utilizzare per l'analisi e interpretazione dei dati è basata su uno dei quattro disegni di metodologia mista più comuni proposti in letteratura, ovvero l'exploratory sequential design (disegno sequenziale esplorativo), secondo la classificazione proposta da Creswell and Clark (2018). Il disegno sequenziale esplorativo prevede che i dati siano raccolti e analizzati a partire da un approccio qualitativo e poi approfonditi attraverso strumenti quantitativi.

6. Primi risultati

I risultati delle interviste in profondità, parziali, mostrano dati relativi alla riflessione su se stessi, all'autostima e alla soddisfazione personale nell'attività di aiuto: «è stato bello; mi sono sentito bene e soddisfatto; [...] mi sentivo felice perché loro mi ascoltavano». Tali dati verranno confrontati ed integrati con i dati dei questionari sull'abilità di "autoconsapevolezza". Un ulteriore dato riguarda la consapevolezza della diversità degli altri: «[...]mi ha reso capace di interagire con persone diverse, magari con caratteri diversi e di spiegargli gli stessi argomenti in modo diverso, in base al loro carattere; [...] perché non siamo tutti uguali, abbiamo caratteri diversi e quindi è giusto interagire in modo diverso; non esiste un solo modo per studiare, ce ne sono molti altri...[...] ho imparato che bisogna anche dare ascolto alle idee degli altri, anche perché non esiste appunto solo la tua idea». Questi risultati verranno messi in relazione con quelli emersi nei questionari rispetto all'abilità "Capacità di relazioni interpersonali (intelligenza emotiva)", ma anche con la skill "empatia": «con la mia timidezza capivo anche la timidezza loro, nel senso che spesso io dico ai prof "sì ho capito" ma in realtà non

è vero, solo che non ho voglia di essere sempre io a dire non ho capito quindi capivo realmente quando aveva capito o no: si vedeva dalla faccia». L'utilizzo del software MAXQDA ha consentito di integrare codifiche che porteranno anche a rappresentazioni grafiche della frequenza dei codici individuati e ciò consentirà di ampliare il quadro degli effetti del progetto "La Banca del Tempo" sui tutor e di dare risposte alle domande di ricerca. I risultati, pur parziali, mostrano nei tutor la percezione di sviluppo delle proprie life skill che, oltre che favorire lo sviluppo di una comunità scolastica e lo sviluppo interpersonale, hanno il ruolo di fattori di protezione rispetto al disagio giovanile.

7. Prospettive e ampliamenti della ricerca.

I risultati delle analisi qualitative mostrano, come detto, una percezione positiva nei tutor rispetto all'acquisizione di autostima, di capacità relazionali, di confronto con l'altro diverso da sé. Il progetto di peer tutoring "La Banca del Tempo" potrebbe essere, quindi, uno strumento utile per le scuole in funzione dell'integrazione di alunni con background migratorio non solo per i tutee, ma anche per i ragazzi che, in qualità di tutor, possano fungere da modello positivo e di successo. Un ulteriore sviluppo del progetto riguarda specificamente l'Alto Adige, dove esistono scuole di madrelingua diversa e l'acquisizione della seconda lingua (il tedesco per le persone di madrelingua italiana e l'italiano per le persone di madrelingua tedesca) è ancora difficoltoso, non tanto per questioni didattiche ma per una reale problematicità nell'incontro fra i due gruppi linguistici. Immaginare che alunni tutor delle scuole italiane seguano alunni delle scuole di madrelingua tedesca e viceversa, stimolando contatti, acquisizione della lingua "non istituzionalizzata", può essere una buona soluzione e un inizio di un percorso di conoscenza ancora difficile nel nostro territorio.

Conclusioni

Il progetto "La Banca del Tempo" è un'esperienza di vita comune fra studenti, oltre che essere un'attività che facilita gli apprendimenti scolastici. I risultati fino ad ora ottenuti sembrano mostrare sviluppi utili, nei tutor, in relazione alle competenze relazionali, nell'acquisizione di responsabilità e autonomia, nella capacità di riflettere sulle proprie emozioni (Schir & Basso, 2018). Molti dei ragazzi che partecipano al progetto proseguono le attività anche per più anni successivi, pur non ottenendo alcun riconoscimento se non un credito formativo, ottenibile anche attraverso, ad esempio, attività sportive, o una riduzione del monte ore previsto per le esperienze di tirocinio professionale (alternanza scuola-lavoro). La scelta di dedicare il proprio tempo a questa attività, volontaria, consente ai ragazzi di "sentirsi importanti", riconosciuti, attesi. Consente loro, inoltre, di migliorare sia le competenze empatiche che di capacità espressiva. Le attività di rete fra scuole promuovono benessere, accoglienza e creano luoghi sicuri di cui sempre più spesso i giovani hanno bisogno, anche con lo scopo di limitare il rischio di devianze e disagio e aumentare consapevolezza e solidarietà. I progetti come "La Banca del Tempo", che possono favorire la prevenzione del disagio giovanile e lo sviluppo di life skills, mostrano quanto sia importante promuovere nei ragazzi la possibilità di lavorare in autonomia e, conseguentemente di generare autostima, capacità relazionali ed empatia affinché crescano più consapevoli, di sé e degli altri, più solidali e meno a rischio.

Riferimenti bibliografici

- Afolabi, O. A. (2013). Roles of Personality Types: Emotional Intelligence and Gender Differences on Prosocial Behavior. *Psychological Thought*, 6(1), 124–139.
- Commissione europea, Audiovisual and Culture Executive Agency (2014). *Tackling Early Leaving from Education and Training in Europe: Strategies, Policies and Measures*. Eurydice and Cedefop Report. Lussemburgo: Ufficio delle pubblicazioni dell'Unione europea.
- Bauman, Z. (1999). *La società dell'incertezza*. Bologna: il Mulino.
- Cerutti, R. (2012). Comunicazione e disagio giovanile nell'era della globalizzazione. *Rassegna di Psicologia*, 29(2), 5–10.
- Cohen, P. A., Kulik, J. A., & Kulik, C. L. C. (1982). Educational outcomes of tutoring: A meta-analysis of findings. *American educational research journal*, 19(2), 237–248.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3. ed.). Los Angeles: Sage.
- De Wit, J., & Van der Veer, G. (1993). *Psicologia dell'adolescenza. Teorie dello sviluppo e prospettive d'intervento*. Firenze: Giunti.
- Di Cesare, G., & Giammetta, R. (2011). *L'adolescenza come risorsa: una guida operativa alla peer education*. Roma: Carocci Faber.
- Gagliardini, I. (2010). L'aiuto reciproco in classe: esperienze di Peer tutoring. *Psicologia e scuola, gennaio-febbraio*, 11–18.
- Giansanti, D., & Grigioni, M. (a cura di) (2018). *La salute in un palmo di mano: nuovi rischi da abuso di tecnologia (Rapporti ISTISAN 18/21)*. Roma: Istituto Superiore di Sanità.
- Graham, C., Comin, F., & Anand, P., (a cura di) (2018). *The Global Analysis of Wellbeing Report*. <http://globalwellbeingreport.org/wp-content/uploads/2018/02/WellBeingGlobalReport.pdf> [15.06.2020]
- Jick, T. D. (1979). Mixing qualitative and quantitative methods: Triangulation in action. *Administrative science quarterly*, 24(4), 602–611.
- Istituto Nazionale di Statistica (2014a). *Salute e Sanità. Cause di morte*. <http://dati.istat.it/> [15.06.2020]
- Istituto Nazionale di Statistica (2014b). *Statistiche Report. Il bullismo in Italia: comportamenti offensivi e violenti tra i giovanissimi*. <https://www.istat.it/it/archivio/176335> [15.06.2020]
- Istituto Nazionale di Statistica (2014c). *Cittadini e nuove tecnologie. Statistiche e Report 1*. <https://www.istat.it/it/archivio/236920> [15.06.2020]
- Istituto Nazionale di Statistica (2018b). *Incidenti stradali in Italia – Anno 2017*. <https://www.istat.it/it/archivio/219637> [15.06.2020]
- Istituto Nazionale di Statistica (2018a). *Rapporto annuale*. <https://www.istat.it/it/archivio/214230> [15.06.2020]
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316–331.
- Schir, F., & Basso, D. (2018). Peer tutoring: Promoting wellbeing by encouraging cooperative attitudes within the school community. In Carmo, M. (ed.), *Education and New Developments 2018* (pp. 234–238). Lisbon: InSciencePress.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.
- World Health Organization (1992). *Skills for life: Bollettino OMS n. 1*.
- World Health Organization (1994). *Division of Mental Health*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/62308> [15.06.2020]
- World Health Organization (1997). *Programme on mental health: Life skills in schools*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552> [15.06.2020]
- Zych, I., Farrington, D. P., Llorent, V. J., & Ttofi, M. M. (2017). *Protecting children against bullying and its consequences*. New York: Springer.