

La mediazione di *mattering* e senso di comunità nella relazione tra partecipazione e benessere

Monica Paradisi

Abstract:

Lo studio qui presentato ha come obiettivo quello di indagare il ruolo di mediazione della percezione di *mattering* verso la famiglia e gli amici e del senso di comunità nella relazione tra partecipazione (volontariato e attività ricreative) e benessere soggettivo. È stato somministrato un questionario online a 273 adulti italiani. I risultati supportano il ruolo di mediazione del *mattering* verso la famiglia nell'associazione tra volontariato e benessere; la mediazione del *mattering* verso gli amici nella relazione tra attività ricreative e benessere; e infine, una mediazione sequenziale del senso di comunità e del *mattering* verso gli amici nel legame tra volontariato e benessere. I risultati ottenuti suggeriscono come differenti tipologie di partecipazione interagiscano diversamente con fattori di promozione del benessere, quali il senso di comunità e il *mattering*.

Parole chiave: Benessere; *Mattering*; Partecipazione; Senso di comunità; Volontariato

1. Introduzione

Benché la partecipazione sia stata principalmente studiata in ambito sociologico, soprattutto in riferimento alla sfera politica, la psicologia di comunità ha contribuito alla definizione del costrutto di partecipazione da un punto di vista più ampio, andando a studiare non solo i suoi meccanismi ma anche i fattori sia individuali che contestuali che la favoriscono (Santinello, Dallago, e Vieno 2009). Heller et al. (1984 [1977]) hanno definito la partecipazione come il processo attraverso cui le persone prendono attivamente parte ai processi decisionali nelle istituzioni, nei programmi e negli ambienti che li riguardano e nei quali vivono. Partecipare quindi si riferisce all'impegno e alla responsabilità che un individuo pone nel raggiungimento di un obiettivo determinato collettivamente (Wandersman e Florin 2000).

Prendere parte ai processi decisionali, ovvero partecipare, è risultato un fattore rilevante nel promuovere il funzionamento positivo degli individui, sia in termini di benessere psicologico e sviluppo del proprio senso di sé, che di sviluppo positivo e salute mentale (es. Gamson 1992; Prilleltensky, Nelson e Peirson 2001; Smetana, Campione-Barr e Metzger 2006). La partecipazione in

Monica Paradisi, University of Florence, Italy, monica.paradisi@unifi.it, 0000-0001-6940-7165

Referee List (DOI 10.36253/fup_referee_list)

FUP Best Practice in Scholarly Publishing (DOI 10.36253/fup_best_practice)

Monica Paradisi, *La mediazione di mattering e senso di comunità nella relazione tra partecipazione e benessere*, © Author(s), CC BY 4.0, DOI 10.36253/979-12-215-0504-7.22, in Vanna Boffo, Fabio Togni (edited by), *La formazione alla ricerca. Il dottorato fra qualità e prospettive future*, pp. 207-215, 2024, published by Firenze University Press, ISBN 979-12-215-0504-7, DOI 10.36253/979-12-215-0504-7

movimenti sociali è un'opportunità per sviluppare un senso di auto-realizzazione che a sua volta rafforza e promuove la costruzione della propria identità (Gamson 1992). In adolescenza, la partecipazione è emersa come un fattore capace di promuovere *outcome* di sviluppo positivo (es. altruismo, compassione e responsabilità sociale) (Smetana 2006). Nella popolazione anziana, la partecipazione sociale è stata individuata come un fattore centrale nel promuovere un invecchiamento positivo, caratterizzato da una migliore condizione di salute sia fisica che psicologica (Anaby et al. 2011; Gilmour 2012). Prilleltensky, Nelson e Peirson (2001) hanno mostrato come la partecipazione all'interno della propria comunità sia un fattore di promozione sia per il benessere sociale che per quello psicologico. Uno studio condotto con la popolazione messicana ha mostrato che all'aumentare della partecipazione culturale, come andare al cinema o a teatro o partecipare a lezioni di arte, aumentano la soddisfazione di vita e le emozioni positive, mentre diminuiscono le emozioni negative (Reyes-Martínez et al. 2021).

Visto il ruolo che la partecipazione ha mostrato di avere nel promuovere benessere e funzionamento positivo degli individui, alcuni studi hanno indagato la presenza di eventuali variabili in grado di mediare tale relazione (es. Martinez-Damia et al. 2023). Nel presente studio sono stati presi in analisi due fattori, che, in precedenti studi, sono risultati mediatori dell'associazione tra partecipazione e benessere: la percezione di *mattering* e il senso di comunità (Piliavin e Siegl 2007; Cicognani et al. 2008; Martinez-Damia et al. 2023).

La percezione di *mattering* è stata definita da Rosenberg e McCullough (1981) come la percezione di essere importanti per gli altri, ovvero la percezione di quanto gli altri si preoccupano di noi (importanza), si accorgono di ciò che ci accade (attenzione) e fanno affidamento su di noi (dipendenza). Tale percezione è risultata particolarmente importante nel determinare il benessere individuale (Flett 2018). Nell'ambito della relazione con la partecipazione, Piliavin e Siegl (2007) hanno mostrato come la percezione di *mattering* interpersonale sia in grado di mediare la relazione tra partecipazione in attività di volontariato e benessere psicologico. Flett (2018) suggerisce che gli interventi che hanno come obiettivo quello di incrementare la percezione di *mattering* dovrebbero promuovere la messa in atto di comportamenti prosociali. Anche Prilleltensky (2020) sottolinea come la percezione di *mattering* sia costituita da due componenti: sentirsi di valore, quando gli altri riconoscono la nostra esistenza e ci apprezzano; aggiungere valore, ovvero la percezione che stiamo contribuendo al contesto o alla vita delle persone che ci circondano. Gli studi incentrati sulla percezione di essere importanti per la società (*societal mattering*) indicano come questo sentimento possa contribuire sia al benessere individuale che al funzionamento positivo della società stessa, portando a minori comportamenti antisociali (Jung e Heppner 2017; Schmidt et al. 2020).

Per quanto riguarda il senso di comunità questo è stato definito come il sentimento che gli individui hanno di appartenere e di essere importanti gli uni per gli altri, e la fiducia condivisa che i bisogni dei membri saranno soddisfatti dal loro impegno a essere insieme (McMillan e Chavis 1986). Come la percezione di *mattering*, anche il senso di comunità è risultato essere un fattore associato

positivamente al benessere degli individui (es. Prati, Tomasetto e Cicognani 2021). Cicognani et al. (2008) hanno mostrato che il senso di comunità è un mediatore significativo della relazione tra partecipazione sociale e benessere sociale in un gruppo di studenti statunitensi. Più recentemente Martinez-Damia et al. (2023) hanno trovato come sia il senso di comunità sia la componente del *mattering* relativa alla percezione di essere importanti per gli altri, siano mediatori della relazione tra benessere soggettivo e partecipazione comunitaria in un gruppo di migranti che vivono in Italia. Inoltre, McMillan e Lorion (2020) hanno sottolineato come il senso di comunità e il *mattering* siano due costrutti strettamente collegati tra loro; in particolare la percezione di essere importanti per i membri della comunità è determinata, tra le altre cose, dal sentire di avere un'influenza su di essi. Infatti, Barrenechea (2022), a partire da uno studio qualitativo condotto con un gruppo di insegnanti di scuola primaria latino-americani, ha sottolineato come sia necessario che gli individui sviluppino un senso di comunità verso il contesto di appartenenza, in quel caso la scuola, per far sì che la percezione di *mattering* abbia delle ricadute positive sul benessere.

Sulla base di quanto emerso dall'analisi della letteratura, l'obiettivo del presente studio è stato quello di indagare il ruolo che due diverse forme di partecipazione, ovvero il volontariato e le attività ricreative, possono avere nel migliorare i livelli di benessere attraverso l'incremento del senso di comunità e della percezione di *mattering*. L'ipotesi del presente studio è che il senso di comunità e il *mattering* verso la famiglia e verso gli amici medino l'effetto positivo della partecipazione sul benessere soggettivo. In particolare, si è ipotizzata la presenza di una mediazione seriale, secondo la quale la partecipazione migliora il senso di comunità, che a sua volta favorisce maggiori livelli di *mattering*, i quali poi portano a una maggiore soddisfazione di vita.

2. Metodo

Hanno partecipato allo studio 273 adulti italiani (età media = 46 anni, DS = 16.9; 72.5 % donne) a cui è stato somministrato un questionario *online* volto a rilevare le variabili di interesse. I partecipanti sono stati invitati a prendere parte a una ricerca volta a rilevare il benessere psicologico delle persone e altre variabili individuali e interpersonali a esso collegate. Prima di rispondere al questionario i partecipanti hanno prestato il loro consenso informato. Il 30.8% dei rispondenti ha dichiarato di svolgere regolarmente attività di volontariato, mentre il 52% ha affermato di partecipare ad attività ricreative.

Per quanto riguarda gli strumenti utilizzati, la partecipazione è stata valutata tramite due singoli item a risposta dicotomica (sì - no): ai partecipanti è stato chiesto se prendessero regolarmente parte ad attività di volontariato e ad attività ricreative (circoli culturali, corsi di musica/ballo, società sportive). Per valutare il benessere soggettivo è stata utilizzata la versione italiana (Di Fabio e Gori 2016) della *Satisfaction With Life Scale* (Diener et al. 1985). La scala è composta da 5 item, con risposta su scala Likert a 7 passi da 1 «Fortemente in

disaccordo» a 7 «Fortemente d'accordo». L'attendibilità della scala è risultata ottima ($\alpha = .92$). Il *mattering* è stato rilevato tramite la versione italiana (Matera, Paradisi e Nerini 2024) del *Mattering To Others Questionnaire* (Marshall 2001) rivolto agli amici e alla famiglia. Ciascuna delle due versioni della scala è composta da 11 item con modalità di risposta su scala Likert a 5 passi (da 1 «Non molto» a 5 «Molto» per i primi 9 item; da 1 «In fondo» a 5 «In cima» per gli ultimi due). Per entrambe le versioni della scala l'attendibilità è risultata molto buona (*mattering* verso la famiglia $\alpha = .94$; *mattering* verso gli amici $\alpha = .96$). Infine, il senso di comunità è stato misurato tramite la Scala Multidimensionale del Senso di Comunità per le comunità locali (Prezza et al. 2009). La scala risulta composta da 19 item con modalità di risposta su scala Likert a 4 passi (da 1 «Fortemente in disaccordo» a 4 «Fortemente d'accordo»; $\alpha = .55$).

Al fine di testare l'ipotesi dello studio, in primo luogo è stata condotta un'analisi di regressione gerarchica dove la soddisfazione di vita è stata posta come variabile criterio mentre come predittori al primo *step* sono state inserite le due forme di partecipazione, al secondo *step* è stato aggiunto il senso di comunità e infine al terzo *step* le due forme di *mattering*. Sulla base dei risultati si è poi testato un modello di mediazione inserendo come predittori le due forme di partecipazione, come mediatori il senso di comunità, il *mattering* verso gli amici e verso la famiglia, e come variabile criterio il benessere soggettivo. Tutte le analisi sono state condotte tramite il software statistico Jamovi.

3. Risultati

Il modello di regressione testato (Tab. 1) è risultato statisticamente significativo e in grado di spiegare il 22% della varianza della soddisfazione di vita. In particolare, tutte le variabili, a eccezione della partecipazione in attività ricreative, sono emerse come predittori significativi positivi del benessere soggettivo. I beta con i valori maggiori sono risultati quelli relativi al volontariato e al *mattering* verso la famiglia. Benché le attività ricreative non risultino essere un predittore significativo della soddisfazione di vita, il valore di beta a esse collegato diminuisce notevolmente quando al terzo *step* vengono inserite le due forme di *mattering*. Questo decremento del valore di beta potrebbe rappresentare la presenza di una mediazione; per questo motivo, nel modello di mediazione, si è deciso di mantenere anche le attività ricreative come possibile predittore, nonostante nelle analisi di regressione non risultino significativamente associate al benessere.

Tabella 1 – Modello di regressione con soddisfazione di vita come variabile criterio.

	Predittori	Beta	t	R²	F	ΔR²	ΔF
Step 1	Volontariato	.33	31.71*	.03	4.82** (2; 270)		
	Attività ricreative	.15	1.26				
Step 2	Volontariato	.24	1.82 ⁺	.08	8.35*** (3; 269)	.05	14.9*** (1; 269)
	Attività ricreative	.13	1.06				
	Senso di comunità	.23	3.86***				
Step 3	Volontariato	.35	2.85**	.22	15.11*** (5; 267)	.13	23.2*** (2; 267)
	Attività ricreative	.03	.30				
	Senso di comunità	.14	2.43*				
	<i>Mattering</i> famiglia	.24	3.45***				
	<i>Mattering</i> amici	.19	2.60**				

Note: * p < .05; ** p < .01; *** p < .001; ⁺ p = .07

La Fig. 1 mostra il modello di mediazione testato dove sono riportate le associazioni statisticamente significative tra le variabili. Le analisi di mediazione mostrano che l'ipotesi della ricerca è stata parzialmente confermata. In primo luogo, il *mattering* verso la famiglia è risultato essere un mediatore della relazione tra volontariato e soddisfazione di vita. Tale mediazione mostra un effetto di soppressione, ovvero l'effetto del volontariato sul benessere aumenta quando viene inserita la percezione di *mattering* verso la famiglia come mediatore. In secondo luogo, nonostante le attività ricreative non mostrino un effetto diretto significativo sulla soddisfazione, è emerso come il *mattering* verso gli amici medi la relazione tra questa forma di partecipazione e la soddisfazione di vita. Infine, le analisi hanno confermato la presenza di una mediazione seriale del senso di comunità e del *mattering* verso gli amici nell'associazione tra volontariato e benessere soggettivo. Chi fa volontariato riporta un maggiore senso di comunità, che a sua volta è associato a una maggiore percezione di *mattering* verso gli amici e di conseguenza una maggiore soddisfazione di vita.

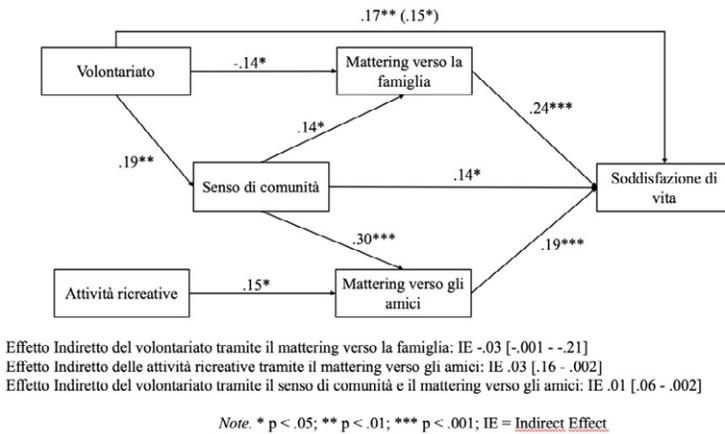


Figura 1 – Modello di mediazione.

4. Discussione

L'obiettivo del presente studio era quello di indagare il ruolo del senso di comunità e del *mattering* interpersonale (verso gli amici e verso la famiglia), come mediatori della relazione tra partecipazione in attività ricreative o di volontariato e la soddisfazione di vita. In linea con la letteratura (Prilleltensky, Nelson e Peirson 2001; Piliavin e Siegl 2007; Cicognani et al. 2008; Martinez-Damia et al. 2023), tutti i costrutti a eccezione delle attività ricreative, sono emersi come fattori associati positivamente e in modo statisticamente significativo con la soddisfazione di vita. Inoltre, i risultati confermano il ruolo di mediatore del senso di comunità e del *mattering* sia verso la famiglia che verso gli amici. In particolare, l'aumento dell'effetto del volontariato sul benessere quando vengono tenuti sotto controllo i livelli di *mattering* verso la famiglia (l'effetto di soppressione) suggerisce che potrebbe esserci un conflitto tra la vita domestica e quella comunitaria. Infatti, fare volontariato ha sempre un effetto positivo sul benessere, ma allo stesso tempo porta a una minore percezione di essere importanti per la propria famiglia mostrando così possibili ricadute negative sul benessere. Ciò potrebbe dipendere da una minore possibilità (es. temporale) di dedicarsi alla propria famiglia quando si partecipa in attività di volontariato. La mediazione del *mattering* verso gli amici nella relazione tra attività ricreative e benessere indica come questo tipo di partecipazione rappresenti un'opportunità di ampliare la propria rete sociale; migliorare la percezione di essere importanti per gli amici può contribuire al benessere soggettivo. Infine, il partecipare in attività di volontariato sembra aumentare il senso di appartenenza e di connessione con gli altri membri della comunità (senso di comunità) portando a sentirsi più importante per i propri amici, fattore che contribuisce a una migliore soddisfazione di vita. In generale, la partecipazione, indipendentemente dalla tipologia,

aumenta la percezione di essere importanti per gli amici, che a sua volta si associa a un miglior benessere soggettivo. Partecipare probabilmente incrementa sia la qualità che la quantità di relazioni interpersonali extra-familiari, risorsa centrale nel determinare il benessere degli individui (es. Waldinger e Schulz 2023).

Nonostante gli interessanti risultati, il presente studio non è privo di limitazioni. In primo luogo, la natura correlazionale della ricerca impedisce di trarre inferenze rispetto alla causalità delle relazioni, in particolare, il modello di mediazione avrebbe avuto una maggior solidità se si fosse trattato di uno studio longitudinale. Un'altra limitazione è l'aver misurato la partecipazione in modo dicotomico; studi futuri potrebbero utilizzare delle scale di misura già validate per rilevare il grado di impegno dei partecipanti cogliendo livelli diversi di partecipazione. Futuri studi, inoltre, potrebbero indagare altre componenti del *mattering* come, per esempio, la percezione di importanza verso la società (Schmidt et al. 2020) o le dimensioni dell'aggiungere valore e sentirsi di valore (Prilleltensky 2020). Allo stesso modo potrebbe essere interessante studiare se questo tipo di associazioni rimangono presenti quando si studia il benessere da un diverso punto di vista, per esempio tramite un approccio eudaimonico (es. Ryff 1995), olistico (es. Prilleltensky et al. 2015) o sociale (Keyes 1998).

In conclusione, i risultati suggeriscono come differenti tipologie di partecipazione interagiscano in modo diverso con fattori di promozione del benessere, quali il senso di comunità e la percezione di *mattering* verso famiglia e amici. Partecipare in attività sociali e di volontariato potrebbe rappresentare un'opportunità per ampliare la propria rete sociale, andando al di là della sola cerchia familiare, promuovendo così lo sviluppo di risorse psicologiche (come *mattering* interpersonale e senso di comunità) che a loro volta possono contribuire a migliorare i livelli di soddisfazione di vita. Sul piano pratico sarebbe importante promuovere la partecipazione tramite attività di qualunque tipo, ma soprattutto attraverso il volontariato, al fine di migliorare da una parte le percezioni degli individui rispetto al sé e dall'altra la quantità e la qualità delle relazioni interpersonali. Secondo l'*Harvard Study*, uno studio longitudinale che ha seguito un gruppo di uomini statunitensi dalla loro adolescenza per i successivi 80 anni rilevando dati di varia natura (demografici, fisici/fisiologici, psicologici e sociali), l'unico fattore in grado di predire i livelli di felicità del campione è stata proprio la qualità delle relazioni interpersonali (Waldinger e Schulz 2023). Per questo, è importante promuovere opportunità per creare legami importanti al di fuori della sola cerchia familiare, in modo da incrementare le possibilità di sviluppare relazioni significative. Avere opportunità di aggiungere valore nel proprio contesto sociale può inoltre portare benefici per la società stessa (Schmidt et al. 2020).

Riferimenti bibliografici

Anaby, D., Miller, W.C., Eng, J.J., Jarus, T., Noreau, L., et al. 2011. "Participation and Well-Being Among Older Adults Living with Chronic Conditions." *Social Indicators Research* 100: 171-83. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9611-x>.

- Barrenechea, I. 2022. "Teachers' Perceived Sense of Well-Being Through the Lens of Mattering: Reclaiming the Sense of Community." *Journal of Professional Capital and Community* 7 (4): 368-89. <https://doi.org/10.1108/JPCC-12-2021-0074>.
- Cicognani, E., Pirini, C., Keyes, C., Joshanloo, M., Rostami, R., et al. 2008. "Social Participation, Sense of Community and Social Well Being: A Study on American, Italian and Iranian University Students." *Social Indicators Research* 89: 97-112. <https://doi.org/10.1007/s11205-007-9222-3>.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., e S. Griffin. 1985. "The Satisfaction With Life Scale." *Journal of Personality Assessment* 49 (1): 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Di Fabio, A., e A. Gori. 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): 501-6. <https://doi.org/10.1177/0734282915621223>.
- Flett, G.L. 2018. *The Psychology of Mattering: Understanding the Human Need To Be Significant*. London: Academic Press/Elsevier. <https://doi.org/10.1016/C2015-0-06160-3>.
- Gamson, W.A. 1992. "The Social Psychology of Collective Action." In *Frontiers in Social Movement Theory*, edited by A.D. Morris e C.M. Mueller, 53-76. New Haven: Yale University Press.
- Gilmour, H. 2012. "Social Participation and the Health and Well-Being of Canadian Seniors." *Health Reports* 23 (4): 23-32.
- Heller, K., Price, R.H., Reinharz, S., Riger, S., Wandersman, A. et al. 1984 (1977). *Psychology and Community Change: Challenges of the Future*. Pacific Grove, CA: Brooks-Cole.
- Jung, A., e M.J. Heppner. 2017. "Development and Validation of a Work Mattering Scale (WMS)." *Journal of Career Assessment* 25 (3): 467-83. <https://doi.org/10.1177/1069072715599412>.
- Keyes, C.L.M. 1998. "Social Well-Being." *Social Psychology Quarterly* 61 (2): 121-40. <https://doi.org/10.2307/2787065>.
- Marshall, S.K. 2001. "Do I Matter? Construct Validation of Adolescents' Perceived Mattering to Parents and Friends." *Journal of Adolescence* 24 (4): 473-90. <https://doi.org/10.1006/jado.2001.0384>.
- Martinez-Damia, S., Paloma, V., Luesia, J.F., Marta, E., e D. Marzana. 2023. "Community Participation and Subjective Wellbeing Among the Immigrant Population in Northern Italy: An Analysis of Mediators." *American Journal of Community Psychology* 71 (3-4): 382-94. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12652>.
- Matera, C., Paradisi, M., e A. Nerini. in corso di pubblicazione. *Mattering to Whom? The Italian Version of the Mattering To Others Questionnaire (MTOQ)*.
- McMillan, D.W., e D.M. Chavis. 1986. "Sense of Community: A Definition and Theory." *Journal of Community Psychology* 14 (1): 6-23. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(198601\)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I](https://doi.org/10.1002/1520-6629(198601)14:1<6::AID-JCOP2290140103>3.0.CO;2-I).
- McMillan, D.W., e R.P. Lorion. 2020. "Sense of Community, Pathway to, or Bridge from Alienation?" *Journal of Community Psychology* 48 (6): 1706-14. <https://doi.org/10.1002/jcop.22406>.
- Piliavin, J.A., e E. Siegl. 2007. "Health Benefits of Volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study." *Journal of Health and Social Behavior* 48 (4): 450-64. <https://doi.org/10.1177/002214650704800408>.

- Prati, G., Tomasetto, C., e E. Cicognani. 2021. "Developmental Relations Between Sense of Community and Well-Being Among Early Adolescents: A Latent Change Score Modelling Study." *Journal of Community & Applied Social Psychology* 31 (2): 142-54. <https://doi.org/10.1002/casp.2496>.
- Prezza, M., Pacilli, M.G., Barbaranelli, C., e E. Zampatti. 2009. "The MTSOCS: A Multidimensional Sense of Community Scale for Local Communities." *Journal of Community Psychology* 37 (3): 305-26. <https://doi.org/10.1002/jcop.20297>.
- Prilleltensky, I., Nelson, G., e L. Peirson. 2001. "The Role of Power and Control in Children's Lives: An Ecological Analysis of Pathways Toward Wellness, Resilience, and Problems." *Journal of Community & Applied Social Psychology* 11 (2): 143-58. <https://doi.org/10.1002/casp.616>.
- Prilleltensky, I., Dietz, S., Prilleltensky, O., Myers, N.D., Rubenstein, C.L., et al. 2015. "Assessing Multidimensional Well-Being: Development and Validation of the I COPPE Scale." *Journal of Community Psychology* 43 (2): 199-226. <https://doi.org/10.1002/jcop.21674>.
- Prilleltensky, I. 2020. "Mattering at the Intersection of Psychology, Philosophy, and Politics." *American Journal of Community Psychology* 65 (1-2): 16-34. <https://doi.org/10.1002/ajcp.12368>.
- Reyes-Martínez, J., Takeuchi, D., Martínez-Martínez, O.A., e M. Lombe. 2021. "The Role of Cultural Participation on Subjective Well-Being in Mexico." *Applied Research in Quality of Life* 16: 1321-41. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09811-8>.
- Rosenberg, M., e C.B. McCullough. 1981. "Mattering: Inferred Significance and Mental Health Among Adolescents." *Research in Community & Mental Health* 2: 163-82. <<https://psycnet.apa.org/record/1983-07744-001>> (2024-02-01).
- Ryff, C.D. 1995. "Psychological Well-Being in Adult Life." *Current Directions in Psychological Science* 4 (4): 99-104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>.
- Santinello, M., Dallago, L., e A. Vieno. 2009. *Fondamenti di psicologia di comunità*. Bologna: il Mulino.
- Schlossberg, N.K. 1989. "Marginality and Mattering: Key Issues in Building Community." *New Directions for Student Services* 48: 5-15. <https://doi.org/10.1002/ss.37119894803>.
- Schmidt, C.J., Stoddard, S.A., Heinze, J.E., Caldwell, C.H., e M.A. Zimmerman. 2020. "Examining Contextual and Relational Factors Influencing Perceptions of Societal and Interpersonal Mattering Among Rural Youth." *Journal of Community Psychology* 48 (6): 2013-32. <https://doi.org/10.1002/jcop.22401>.
- Smetana, J.G. 2006. "Social-cognitive Domain Theory: Consistencies and Variations in Children's Moral and Social Judgments." In *Handbook of Moral Development*, edited by M. Killen, e J.G. Smetana, 119-53. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Waldinger, R., e M. Schulz. 2023. *The Good Life: Lessons from the World's Longest Scientific Study of Happiness*. New York: Simon & Schuster.
- Wandersman, A., e P. Florin. 2000. "Citizen Participation and Community Organizations." In *Handbook of Community Psychology*, edited by J. Rappaport, e E. Seidman, 247-72. Boston, MA: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4193-6_11.