



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Dipartimento di Psicologia Generale

**Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo,
della Personalità e delle Relazioni Interpersonali**

Elaborato finale

Autodeterminazione e supporto all'autonomia in adolescenza

Self-determination and autonomy support in adolescence

Relatrice:
Prof.ssa Angelica Moè

Laureanda: Rosita Paro
Matricola: 2011445

Anno accademico 2023/2024

INDICE

	Pag.
PREMESSA.....	2
CAPITOLO 1 – Introduzione dei concetti principali	3
1.1 La Teoria dell’Autodeterminazione	
1.2 Adolescenza e autonomia	
1.3 Il controllo psicologico genitoriale	
CAPITOLO 2 – Analisi delle ricerche	8
2.1 L’ascolto come dimostrazione di sostegno all’autonomia	
2.2 Il supporto all’autonomia nella formazione della bussola interna	
2.3 Il ruolo dell’autodeterminazione nelle scelte di carriera	
2.4 Le pratiche genitoriali supportive e lo sviluppo dell’empatia	
2.5 Le pratiche genitoriali controllanti e i sintomi depressivi	
CAPITOLO 3 – Conclusioni	17
3.1 Principali risultati	
3.2 Limiti degli studi e implicazioni per la ricerca futura	
3.3 Implicazioni pratiche	
BIBLIOGRAFIA.....	20

Premessa

La famiglia è il primo ambiente con cui l'adolescente viene a contatto, in cui si sviluppa e sul quale si basa per creare rapporti all'esterno. Il periodo adolescenziale è il primo momento di distacco, nel quale si cominciano a sperimentare nuovi contesti e nuove situazioni, alla ricerca della propria identità e dell'indipendenza. In una situazione ideale, durante questa fase di sperimentazione l'adolescente ha necessità anche di cercare conforto all'interno dell'ambiente familiare, perciò questo contesto diventa il punto di partenza per cominciare a cercare il proprio Sé, da cui allontanarsi ma a cui tornare nei momenti di difficoltà. Per questo è auspicabile un equilibrio tra controllo genitoriale e autonomia che l'adolescente riceve, in un periodo nel quale però spesso la stabilità viene a mancare, per svariati motivi.

La Teoria dell'Autodeterminazione può contribuire alla comprensione dell'argomento, in quanto nella sua concettualizzazione si sostiene che esistano tre bisogni psicologici primari, che se soddisfatti portano al benessere della persona: autonomia, competenza, relazione. Nel periodo adolescenziale il senso di autonomia è strettamente collegato al rapporto con i genitori e diventa saliente quindi distinguere tra stili genitoriali che supportano lo sviluppo dell'autonomia e quelli che, tramite l'eccessivo controllo, lo minano.

CAPITOLO 1 – Introduzione dei concetti principali

1.1 La Teoria dell'Autodeterminazione

La Teoria dell'Autodeterminazione (*Self-Determination Theory*, SDT; Ryan & Deci, 2017; Ryan, 2023) è una meta-teoria *evidence-based* sul comportamento umano, che sostiene che alla base di ogni persona ci sia una spinta motivazionale alla crescita psicologica, al benessere e all'integrazione sociale.

La SDT ha riscosso grande successo, in parte grazie alla sua natura organismica, alla cui base sta il concetto che le persone sono organismi attivi con una tendenza non solo alla crescita, ma anche all'adattamento all'ambiente, tramite il superamento delle sfide proposte dallo stesso, e all'integrazione delle varie parti del Sé e della propria identità. Proprio per questo è una teoria applicabile a diversi contesti della vita umana: in famiglia, a scuola, al lavoro, nella pratica clinica.

Le tendenze naturali descritte non sono però automatiche, bensì richiedono un supporto continuo da parte dell'ambiente circostante. La SDT si focalizza appunto sul ruolo che i fattori sociali e culturali hanno nell'incrementare o meno la motivazione e l'iniziativa delle persone e che di conseguenza agiscono aumentando o diminuendo la qualità del benessere e della prestazione della persona e la soddisfazione che ne segue.

In modo particolare la concettualizzazione della teoria fonda le radici nell'esistenza di tre bisogni psicologici di base: autonomia, competenza e relazione. La soddisfazione di questi tre bisogni porta a sensazioni di autoefficacia e di benessere.

Il bisogno di autonomia consiste nel percepire di compiere azioni sulla base di una propria volontà, dei propri interessi e desideri, sentendosi in contatto con il proprio Sé e liberi di esprimersi. Nel momento in cui il bisogno di autonomia è soddisfatto, la persona sente che le sue scelte sono genuine e vengono prese in base a libere decisioni che rispecchiano i propri valori e le proprie predisposizioni; nel caso contrario la persona si sente obbligata a svolgere attività, sotto la pressione e il controllo di altri.

Il senso di competenza invece è un sentimento di autoefficacia che viene realizzato nel momento in cui il soggetto si sente capace di affrontare i problemi, le sfide e le difficoltà della vita quotidiana; se invece si sente inadeguato, inferiore o incapace di portare a termine i compiti, significa che questo bisogno è frustrato.

Il bisogno di relazione si riferisce alla capacità di instaurare legami con le persone, provare sentimenti di fiducia e affetto da parte loro, e anche viceversa di prendersi cura e fornire affetto. È insomma la sensazione di sentirsi vicini alle persone e in connessione con loro. Se il bisogno non è soddisfatto invece il soggetto sperimenta solitudine ed alienazione sociale.

Si può quindi facilmente intuire che se uno o più di questi bisogni psicologici essenziali non sono soddisfatti, l'essere umano può sviluppare comportamenti problematici, disadattamento e malessere (Ryan, 2023).

1.2 Adolescenza e autonomia

L'adolescenza viene definita in letteratura e nel linguaggio comune come un periodo di transizione dall'infanzia all'età adulta, che inizia attorno ai 12 anni e che generalmente si protrae fino a circa i 20 anni. Le ultime ricerche denotano però che attualmente l'inizio dell'adolescenza si sta anticipando e che la durata si sta allungando, in particolare in determinati contesti sociali, a causa principalmente dei cambiamenti socio-culturali, arrivando anche ai 25 anni: per questo motivo la seconda fase di questo periodo viene meglio definita come "*emerging adulthood*", che è un periodo a sua volta di passaggio, di mezzo, tra l'adolescenza vera e propria e il raggiungimento completo dell'età adulta, nel vero senso del termine.

È una fase di vita molto delicata che racchiude in sé molti cambiamenti: fisici, sessuali, cognitivi, psicologici, relazionali, emotivi. Questi mutamenti fanno sì che molte volte si crei un senso di disorientamento: la maturazione cerebrale, soprattutto nel primo periodo, procede più lentamente rispetto a quella fisica. Il disallineamento genera confusione: cominciano a crescere ed evolversi fisicamente, ma la maturazione della corteccia dorsolaterale è più lenta. Questa zona è la sede delle funzioni esecutive, che quindi permette il ragionamento critico, le decisioni ponderate e il controllo degli impulsi. Allo stesso tempo il circuito socio-emotivo nella corteccia orbito-frontale si sviluppa prima. Quest'ultimo è strettamente collegato alla rete neurale della ricompensa, quella che si occupa della regolazione e del controllo del comportamento in vista di futuri rinforzi. Infatti la gratificazione è regolata da un neurotrasmettitore molto importante in questa fase di vita in particolare: la dopamina. Nella fase di valutazione delle decisioni sulla base delle ricompense delle loro azioni, gli adolescenti presentano un'iperattività, rispetto agli adulti, di alcune strutture limbiche: l'attivazione di queste aree mostra infatti un'accresciuta responsività.

Gli adolescenti a causa di questi cambiamenti si trovano spesso a provare emozioni intense che non riescono a comunicare e a gestire, e cercano quindi strategie alternative, a volte disfunzionali, per colmare la mancanza di regolazione emotiva (Pierantoni, 2020).

Un altro ambito di trasformazione è quello relazionale: il gruppo dei pari acquisisce sempre più importanza, a discapito delle relazioni familiari. I rapporti nel nucleo familiare cambiano per via di una rottura dell'equilibrio precedente, perché l'adolescente sente il bisogno di affacciarsi al mondo esterno ed esplorarlo. Il gruppo dei coetanei diventa fondamentale, è con gli amici che l'adolescente può sperimentare e mettere in pratica le sue personali modalità di relazione. In questo contatto però,

oltre al piacere di sentirsi parte di un gruppo, si intensifica anche il timore per il giudizio: per questo, e anche in qualsiasi altro caso di necessità, la famiglia dovrebbe sempre essere un punto di appoggio, un “porto sicuro” a cui tornare (Albiero, 2021). Si crea quindi un contrasto tra la spinta all’esplorazione e il bisogno di supporto e protezione, tra la ricerca di novità e i principi trasmessi a livello familiare. In base alle interazioni tra temperamento e ambiente, tutto ciò può esprimersi in modo singolare in ogni persona. In generale si può però dire che serve un equilibrio tra il sostegno e la libertà, tra il supporto all’autonomia e il controllo.

I bisogni primari di autonomia, competenza e relazione definiti dalla Teoria dell’Autodeterminazione diventano particolarmente salienti in adolescenza: l’autonomia in particolare si stabilisce lungo un continuum in cui i due estremi sono la libertà incondizionata da un lato e il controllo genitoriale dall’altro. L’iper-protezione e l’iper-controllo da parte dei genitori nei confronti dei figli adolescenti non solo vanno a indebolire il senso di autonomia, bensì possono portare a conseguenze anche totalmente opposte a quelle sperate. Il genitore deve stabilirsi come riferimento per le regole e i limiti necessari per la sicurezza del figlio, ma non deve intaccare il suo benessere venendo meno al suo bisogno di autonomia. In un periodo già così fragile, l’insoddisfazione di questo e degli altri bisogni psicologici primari risulta sfavorevole.

1.3 Il controllo psicologico genitoriale

La genitorialità nella psicologia dello sviluppo è intesa come la funzione di sostegno che viene dato dall’infanzia all’età adulta, nei processi di sviluppo fisico, psicologico e sociale. Non è un termine riferito strettamente a relazioni di tipo biologico, bensì comprende chiunque aiuti il bambino durante la sua crescita, come la famiglia, gli amici, la società.

Queste figure assolvono svariati compiti nel percorso di crescita, ad esempio di protezione e di regolazione, e in letteratura sono stati presentati diversi parametri individuali e relazionali per definire le competenze genitoriali. Bornstein (2019) le classifica in quattro livelli:

- *Nurturant caregiving*: comprensione e soddisfacimento delle esigenze primarie, cioè fisiche ed alimentari, dei figli;
- *Material caregiving*: strutturazione e organizzazione del mondo fisico del figlio;
- *Social caregiving*: coinvolgimento emotivo del genitore in scambi interpersonali con il figlio;
- *Didactic caregiving*: strategie che permettono al figlio di comprendere il proprio ambiente.

Queste funzioni genitoriali si inseriscono nel concetto di *parenting*, che è un processo multidimensionale determinato da aspetti sociali e culturali, oltre che personali. Ogni genitore, o chi per lui/lei, adotta modalità differenti per sostenere il figlio nella crescita, perciò ognuno ha uno stile di *parenting* distinto. Le pratiche di *parenting* dipendono da diversi fattori, come la relazione

coniugale (se presente) e la rispettiva soddisfazione, il contesto storico-culturale e le sue aspettative, le predisposizioni personali, il supporto dell'ambiente circostante.

Secondo Baumrind (1971) esistono tre stili genitoriali, dati dalla combinazione di una componente emotivo-affettiva e una di controllo:

- Autoritario: le regole del genitore non possono essere messe in discussione; il genitore usa il proprio potere in maniera inflessibile, spesso adottando metodi disciplinari duri, come le punizioni, e non è coinvolto e presente a livello emotivo;
- Permissivo o indulgente: i genitori sono accettanti e non punitivi, infatti non mettono regole o limiti e dimostrano un alto grado di affetto, ma la libertà e l'eccessiva autonomia data ai figli non permette loro di essere capaci di autoregolarsi;
- Autorevole: c'è un equilibrio tra il controllo e il calore emotivo, i genitori pongono limiti e regole, bilanciandole con il sostegno, si dimostrano aperti alla comunicazione e al ragionamento, motivano le scelte e le richieste, guidano le attività del figlio anche a seconda delle sue difficoltà.

Viene inoltre definito un quarto stile, chiamato "non-coinvolto" o negligente, che è dato dall'assenza sia di controllo che di coinvolgimento emotivo.

Un genitore accessibile emotivamente e fisicamente è un punto di riferimento per il figlio ed è anche più in grado di valutare segnali di disagio e pericolo e di sostenere prontamente i bisogni, in maniera costante ed adeguata.

Lo stile di *parenting* è quindi un costrutto che descrive le variazioni normali rintracciabili nei tentativi dei genitori di socializzazione e controllo del bambino. Come si può notare dalla definizione degli stili, essi vengono inseriti lungo due dimensioni: il supporto e il controllo. Il supporto è definito come un comportamento che permette al bambino di sentirsi accettato e a proprio agio nell'interazione con il genitore, il quale promuove un ambiente in cui prevalgono la sensibilità, l'accettazione, la responsabilità, la presenza emotiva, in modo che il figlio possa esplorare la sua identità e fare esperienza, ponendo però delle regole ragionevoli per la sua sicurezza. In altre parole, il supporto si riferisce all'estensione con cui i genitori incoraggiano intenzionalmente individualità, autoregolazione ed assertività grazie a condotte caratterizzate da accondiscendenza e sintonizzazione con i desideri e le richieste del bambino (Baumrind, 1991).

Il controllo è invece il comportamento mosso dall'intenzione di dirigere il comportamento del bambino in una direzione desiderabile per il genitore. Esso include le sollecitazioni finalizzate all'integrazione del bambino nella famiglia, esplicitate attraverso richieste conformi alla maturità del bambino, la supervisione e i comportamenti caratterizzati da un certo grado di disciplina e di buona volontà nelle circostanze in cui il bambino disobbedisce (Baumrind, 1991).

Il controllo può essere restrittivo e caratterizzato da forte assertività, negatività, intrusività, ostilità, iper-controllo ed iper-coinvolgimento, che molto spesso sono associate alla comparsa di sintomatologia esternalizzante, soprattutto quando sono particolarmente intense (Calkins e Fox, 2002).

Il controllo psicologico genitoriale è infatti una pratica che sta suscitando interesse e attualmente è inteso come l'insieme dei comportamenti genitoriali manipolativi, controllanti e coercitivi, volti ad ottenere l'obbedienza e la dipendenza totale del figlio e che quindi, tramite forme di pressione e costrizione, non lo rispettano nella sua individualità ed espressione di sé e non soddisfano i suoi bisogni psicologici (Cuzzocrea et al., 2020). Di conseguenza è una pratica che attivamente va a diminuire la sicurezza e l'autostima del figlio, portando a problematiche nella salute e nel funzionamento sociale (Costa et al., 2015; Joussemet & Mageau, 2023; Yan et al., 2020). Ovviamente per controllo psicologico non si intendono pratiche come il *monitoring* o la supervisione, che fungono invece da guide durante la crescita (Skinner et al., 2005).

Secondo Barber (1996) il controllo psicologico può avvenire tramite diverse modalità: induzione di colpa e ansia, manipolazione dell'amore, invalidazione dei sentimenti e delle prospettive, limitazione delle espressioni verbali e delle intenzioni comportamentali, comportamento emotivo irregolare, attacchi personali e vergogna, controllo intrusivo, uso di minacce manipolative.

Si può quindi facilmente capire che i comportamenti di controllo estremo nelle sue varie pratiche, vanno ad ostacolare la soddisfazione dei bisogni psicologici di base introdotti dalla Teoria dell'Autodeterminazione, creando un clima familiare in cui prevalgono ansia e frustrazione. Vengono infatti a mancare il senso di competenza, autonomia e relazione che permettono lo sviluppo del benessere della persona, in questo caso del figlio; di conseguenza riducono la qualità del legame, andando a minare la sicurezza e la sensazione di affetto e calore, infatti diverse ricerche riportano come a causa di queste pratiche si creino esiti di sviluppo disadattivi nel corso di tutti i periodi di vita.

CAPITOLO 2 – Analisi delle ricerche

Partendo dalla Teoria dell'Autodeterminazione, in questo capitolo viene approfondito il tema del supporto all'autonomia nel periodo adolescenziale, tramite l'analisi di diverse ricerche, con l'obiettivo di sottolineare l'importanza di pratiche genitoriali adeguate.

2.1 L'ascolto come dimostrazione di sostegno all'autonomia

Un fattore di rilevanza focale nel rapporto tra genitori e figli, in particolare nel periodo adolescenziale, è l'ascolto. Un ascolto qualitativo coinvolge elementi verbali, non solo nel senso di vere e proprie parole e frasi, bensì anche di semplici suoni assertivi alternati nella conversazione, e non verbali, come il contatto visivo e il linguaggio del corpo, per trasmettere che si sta prestando attenzione e che si sta capendo quello che viene detto, in un clima amorevole e valorizzante. Rogers fu il primo a concettualizzare l'ascolto qualitativo come un tipo di ascolto ottimale attento ai bisogni dell'altro, alle cui emozioni vengono date risposte, in un'atmosfera che esclude il giudizio. Specificatamente nel rapporto verticale tra figlio e genitore, l'ascolto permette un sentimento di vicinanza e benessere, di accettazione ed espressione, di comunicazione e supporto. Uno spazio interpersonale in cui è presente un ascolto adeguato permette di sentirsi connessi e capiti vicendevolmente e al sicuro, e quindi di essere anche più recettivi rispetto alle restrizioni. Dall'altro lato il genitore deve essere in grado di agire, per dare limiti e regole, ma anche per confortare, guidare, mettere al sicuro il figlio. La chiave per uno stile genitoriale adeguato sta proprio nel bilanciare, secondo necessità, l'ascolto e l'azione. Grazie all'ascolto, l'azione sarà sicuramente più pronta e accurata.

La Teoria dell'Autodeterminazione intende l'ascolto come una strategia fondamentale per il bisogno di autonomia e relazione: quando i genitori ascoltano i figli adolescenti, questi ultimi si sentono capaci di prendere decisioni che esprimono i loro interessi personali, permettono loro di sentirsi coerenti e liberi di essere genuini; allo stesso tempo percepiscono un rapporto intimo, di connessione, basato sulla fiducia e sulla vicinanza soprattutto di tipo emozionale (Ryan, 2023).

In aggiunta ad incrementare il senso di benessere negli adolescenti, l'ascolto attivo e non giudicante da parte dei genitori permette ai figli di sentirsi tranquilli nell'aprirsi a loro (*Self-Disclosure*). A proposito dell'importanza dell'ascolto, nel 2021 Weinstein, Huo e Itzchako hanno condotto uno studio con l'obiettivo di analizzare le intenzioni di apertura degli adolescenti nei confronti dei loro genitori. Nello specifico sono state approfondite due situazioni riguardanti il fumare sigarette elettroniche, che coinvolgono emozioni negative e aspettative da parte degli adulti: dolore, provato per via dell'alienazione dai pari, e trasgressione, nel senso di rimorso per aver fatto qualcosa di sbagliato. L'espressione e la condivisione di questi sentimenti è stata messa in relazione con tecniche di ascolto buone vs. moderate.

I partecipanti allo studio sono stati 1001 adolescenti inglesi, di cui 493 maschi e 439 femmine, di età compresa tra i 13 e i 16 anni, ai quali sono stati mostrati dei video registrati, in cui veniva presentata una situazione di ascolto tra genitore e figlio nel caso di espressione di un sentimento di dolore o trasgressione.

Dopo la visione dei video ai partecipanti sono stati somministrati dei questionari per analizzare la percezione di ascolto, la percezione di trasgressione, la soddisfazione dei bisogni psicologici primari, il benessere e infine le intenzioni future di apertura verso i genitori.

I risultati hanno sottolineato che gli adolescenti, se ascoltati, dimostrano maggiore desiderio di aprirsi con i genitori in futuro. Dato che queste aperture hanno ottime conseguenze anche nel mantenere una vicinanza emotiva, si può concludere che un'adeguata metodologia di ascolto permette di creare un clima di unità in famiglia, al contrario evitare di comunicare ciò che si prova non permette agli adulti di avvicinarsi ai figli, di soddisfare i loro bisogni e quindi di influenzare i loro comportamenti (Stattin e Kerr, 2000).

Inoltre gli adolescenti hanno mostrato maggiore benessere e un'autostima più alta quando i genitori hanno dimostrato di saperli ascoltare in maniera adeguata. È un risultato generalizzabile sia alla sensazione di venire rigettati dal gruppo dei pari che all'aver trasgredito.

Infine si è potuto dimostrare come una maggiore soddisfazione dei bisogni psicologici primari teorizzati dalla SDT, permetta di predire un maggiore benessere generale ma anche più alte intenzioni di future aperture. Dalle reazioni anticipate dagli adolescenti, questo studio ha suggerito che un buon ascolto genitoriale può aiutare gli adolescenti a provare libertà e accettazione nell'espressione del proprio Sé, quindi autonomia, e un senso di vicinanza e connessione, quindi relazione.

In conclusione, visto che il periodo adolescenziale è caratterizzato da continue dinamiche di separazione e individuazione, se i genitori forniscono gli strumenti di supporto adeguati, come l'ascolto, i figli adolescenti hanno maggiore probabilità di continuare ad affidarsi a loro quando, nel processo di esplorazione del mondo circostante, ne sentono il bisogno.

2.2 Il supporto all'autonomia nella formazione della bussola interna

Un altro elemento di rilievo nel facilitare l'autonomia è stato introdotto da due studi correlati di Assor, Soenes, Yitshki, Ezra, Geifman, Olshtein (2020), focalizzati nel periodo della tarda adolescenza (*emerging adulthood*). È una fase di vita in cui i ragazzi sono coinvolti in sfide quotidiane e in continui cambiamenti, per cui necessitano di supporto alla loro autonomia. In particolare l'obiettivo della ricerca è stato sottolineare l'importanza del RAICF (*Reflective Authentic Inner Compass Facilitation*): sono le tecniche che contribuiscono alla formazione di quella che viene definita bussola interna (*Authentic Inner Compass, AIC*; Assor 2018). L'AIC si basa sulle nozioni della SDT e viene

definito come uno schema che guida le azioni e che permette di prendere decisioni in base a ciò che la persona vale, vuole e necessita; è composto da due fattori, uno che include le aspirazioni, gli interessi e i valori e l'altro che, basandosi sul primo, consiste in obiettivi, piani e decisioni orientate al futuro. Il primo fattore si sviluppa già durante l'infanzia, ma il secondo entra in gioco nel periodo adolescenziale, quando si esplorano i propri interessi e si cominciano a prendere decisioni per sé e per il proprio avvenire. Gli schemi dell'AIC sono considerati essenziali per la soddisfazione del bisogno di autonomia, in quanto dirigono gli adolescenti verso azioni, relazioni e contesti in cui possono sentirsi valorizzati e soddisfatti.

Lo scopo di questi studi non è stato solo analizzare il RAICF e il supporto di base all'autonomia (BAS) come predittori dell'AIC, bensì anche le sue conseguenze, cioè principalmente la formazione di piani e obiettivi orientati al futuro e il benessere soggettivo. Gli autori hanno sostenuto quindi l'importanza del supporto all'autonomia per gli adolescenti, sia come bisogno psicologico di base sostenuto dalla SDT, sia in maniera più allargata per quanto riguarda le pratiche RAICF.

Il primo studio, di tipo longitudinale, è stato condotto con 109 ragazzi israeliani di 18-19 anni (57% uomini) che dopo la scuola secondaria di secondo grado hanno deciso di partecipare a un programma educativo della durata di dieci mesi prima dell'inserimento nel corpo militare, durante i quali sono stati somministrati loro dei questionari in tre momenti: settembre (T1, all'inizio), gennaio (T2) e giugno (T3, alla fine). I questionari misurano: l'AIC nel dominio militare (T1 e T3), il coinvolgimento autonomo in attività che promuovono la formazione di piani (T1 e T3), il BAS (T2), e il RAICF nel dominio militare (T2).

Nel primo studio i risultati sono stati analizzati in funzione del supporto che i ragazzi hanno ricevuto durante il programma dai loro istruttori, mentre il secondo studio, con l'intento di generalizzarli, li ha analizzati rispetto al supporto genitoriale. Quest'ultimo è stato condotto con 476 studenti della scuola secondaria di secondo grado residenti nelle Fiandre (età media= 16.9 anni, 69% maschi). I questionari somministrati hanno misurato: il BAS, la formazione dell'AIC, il coinvolgimento autonomo in attività riguardanti la formazione di obiettivi e decisioni orientati al futuro e il benessere.

Entrambi gli studi hanno provato che gli adolescenti traggono beneficio della pratica supportiva del RAICF: il primo studio ha mostrato che sia il RAICF che il BAS contribuiscono alla sensazione di avere un AIC, che di conseguenza predice un aumento nel coinvolgimento in attività orientate al domani, sulla base di interessi personali; il secondo ha dimostrato che il RAICF è correlato al senso di possedere un AIC, che dunque predice l'impegno in decisioni e azioni per il futuro e un generale benessere, soprattutto in presenza di sostegno genitoriale all'autonomia.

Nel momento in cui l'adolescente sente che il suo AIC viene validato dagli adulti di riferimento e che quindi il suo bisogno di autonomia viene soddisfatto, prende in considerazione di agire tramite la

realizzazione di un proprio Sé, di una propria identità in formazione (Assor, 2018). Quindi le relazioni, i contesti, le situazioni che permettono all'adolescente di chiarire ciò che è veramente importante e percepire l'autonomia nelle decisioni sono essenziali per sperimentare sentimenti di soddisfazione e benessere.

2.3 Il ruolo dell'autodeterminazione nelle scelte di carriera

Lungo il continuum supporto-controllo possono essere identificati diversi profili di *parenting*. Supporto all'autonomia significa riconoscere i sentimenti del figlio e le sue prospettive, offrire scelte e opportunità per l'esplorazione e l'espressione di Sé, motivare i limiti e le richieste che vengono fatte; il controllo invece usa tecniche esterne di motivazione, induce senso di colpa e vergogna, e mette pressione (Assor et al., 2020). Il controllo può essere esercitato internamente o esternamente: il controllo dall'interno si basa sulla manipolazione e sul ritiro dell'amore, mentre quello dall'esterno usa minacce, punizioni e promesse di ricompense. Gli stili parentali però non sono sempre solo supportivi o solo controllanti, bensì si tratta proprio di un continuum in cui i comportamenti si mescolano in modalità differenti: ogni genitore ha capacità diverse di sostenere e promuovere l'autonomia del figlio.

Con l'obiettivo di identificare i profili di *parenting* ed esaminare come questi influiscono sullo sviluppo delle scelte di carriera dei figli, tenendo in considerazione il livello di indecisione e le loro motivazioni, è stato condotto uno studio longitudinale all'università Laval in Québec da Ahn, Plamondon e Ratelle (2022), coinvolgendo 637 adolescenti Franco-Canadesi (età media=14 anni, 54% femmine), durante gli ultimi due anni di scuola secondaria di secondo grado (T1 e T2) e un anno dopo il diploma (T3). Questo periodo viene definito *post-secondary transition*, un momento critico in cui l'adolescente deve compiere delle scelte di carriera, in particolare decidere se entrare nel mondo del lavoro o continuare a studiare ed andare all'università. In questo periodo i genitori rimangono per i ragazzi una fonte di supporto e guida, ma ancora di più incoraggiano la loro autonomia: si crea così un clima in cui l'adolescente si sente capito e capace di esplorare il mondo per fare una scelta secondo i suoi interessi.

Per conseguire tale obiettivo sono state misurate la percezione di supporto/controllo materno, l'autonomia nell'esplorazione di carriera, la competenza nell'esplorazione di carriera e l'indecisione. Lo studio ha permesso di identificare quattro profili di parenti in T1 e T2: generalmente controllato, supportivo rispetto all'autonomia, alto nell'indurre senso di colpa e misto (moderatamente alto sia nelle minacce sia nel riconoscimento delle emozioni). In T2 è emerso anche un quinto profilo: alto nelle aspettative (moderatamente alto nella pressione rispetto alle performance). Sono stati trovati diversi profili per quanto riguarda il controllo e le maniere in cui viene espresso, ma non diversi

profili supportivi rispetto all'autonomia, il che dimostra come siano diverse le origini di questi stili parentali. Quando i genitori sono supportivi hanno un'attitudine verso il rispetto dei figli e assumono tre comportamenti in particolare, che tendenzialmente concorrono nel far percepire ai figli di essere capiti: mettersi nei panni del figlio cercando di capire le sue prospettive e le sue emozioni, offrire opportunità di esplorazione e scelte per l'espressione di Sé, dare spiegazioni nell'imporre regole. Al contrario, il fatto di aver trovato diversi stili di controllo presuppone che ci siano genitori che tendono a mettere in atto tutti i comportamenti di controllo, altri che mostrano più salienza in un comportamento in particolare. Durante l'ultimo anno di scuola secondaria di secondo grado è emerso appunto anche un ulteriore profilo che è stato molto probabilmente dovuto alla pressione per la scelta di alternative di studio o lavorative per l'anno successivo, infatti non solo diversi stili controllanti (il 21% di quello misto, il 39% di quello che induce senso di colpa e il 47% di quello generalmente controllante) sono passati ad essere alti nella pressione per la performance, ma anche il 23% di quelli supportivi.

In aggiunta sono stati analizzati gli effetti che questi diversi stili hanno sugli sviluppi di carriera degli adolescenti, misurati in T2 e T3: i risultati migliori li hanno ottenuti i figli di genitori con stili parentali supportivi, seguiti da quelli con specifici tratti di controllo (indistintamente). Il profilo di controllo generale non ha mostrato grosse differenze in T2, ma nel tempo invece si nota una sempre più chiara distinzione: in T3 i figli dimostrano strategie di decisione più insicure e meno indipendenti e conseguentemente sviluppi maladattivi per le scelte di carriera. In T2 anche lo stile misto ha mostrato poche differenze con quello supportivo, probabilmente perché sul breve termine punizioni e minacce permettono comunque di ottenere risultati, ma i benefici sono scomparsi in T3.

In generale il controllo genitoriale, di qualsiasi tipo esso sia, ha implicazioni negative nello sviluppo delle scelte di carriera dei figli e che gli adolescenti reagiscono in maniera differente per far fronte alle diverse strategie di controllo (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007), ad esempio con la sottomissione oppure con lo sconforto, provando sentimenti di ansia, demotivazione e impotenza. Al contrario quando gli adolescenti sono supportati si sentono competenti e autonomi, le loro scelte e sviluppi di carriera vengono facilitati.

2.4 Le pratiche genitoriali supportive e lo sviluppo dell'empatia

A conferma dell'importanza delle pratiche genitoriali che supportano l'autonomia, diversi studi hanno dimostrato l'impatto che esse hanno sulla regolazione emotiva e sull'empatia dei figli.

L'empatia è una risposta emozionale che consiste nel comprendere ciò che l'altro prova, adottando il suo punto di vista e sperimentando i suoi stati mentali, in un preciso momento. Può suscitare una risposta affettiva di due tipi: simpatia o disagio personale (Eisenberg et al., 2010). Quest'ultimo

(*personal distress*) è una sensazione di fastidio nei confronti delle emozioni provate dall'altra persona, è quindi un sentimento avversivo ed egoistico, che comporta dei comportamenti orientati a alleviare il proprio stato psico-fisico. La simpatia (*sympathy*) invece è un antecedente del comportamento prosociale e consiste nel preoccuparsi della condizione dell'altra persona, cercando altruisticamente modi per sollevarla da uno stato di difficoltà.

La Teoria dell'Autodeterminazione suggerisce la presenza di diversi stili di regolazione emotiva (*emotion regulation*, ER), a seconda della loro natura, della loro intensità e del tipo di risposta: regolazione emotiva integrativa (*integrative emotion regulation*, IER), regolazione emotiva soppressiva (*suppressive emotion regulation*, SER) e disregolazione. IER è la forma di regolazione più adattiva tra le tre (Ryan et al., 2016): l'esperienza emotiva non viene distorta, minimizzata o evitata, bensì viene esplorata con interesse e attenzione ricettiva e non giudicante, le emozioni vengono riconosciute ed esplorate, grazie a ciò l'individuo riesce a prendere decisioni informate. L'IER è correlata positivamente all'apertura all'esperienza, all'autenticità, alla riflessione (Roth, 2008) e al benessere nonché all'espressione emotiva e alla ricerca di aiuto nelle relazioni strette e alla capacità di ascoltare empaticamente quando gli altri rivelano emozioni negative (Benita et al., 2017, 2020; Brenning et al., 2015; Shahar et al., 2018). La SER consiste invece nell'evitamento delle emozioni, vissute come pressanti, tramite il cambio di attenzione o del significato della situazione. Una persona che cerca comunemente di nascondere l'espressione comportamentale delle emozioni difficilmente cercherà il sostegno emotivo degli altri (Kim et al., 2002) e non condividerà le esperienze personali. Di conseguenza può essere incapace di gestire le emozioni negative nelle relazioni (Roth & Assor, 2012; Shahar et al., 2018). La disregolazione è invece l'incapacità di regolare le emozioni, alle quali la persona potrebbe avere accesso ma che diventano opprimenti e che quindi vengono trattenute o espresse in maniera inappropriata (un esempio è il comportamento autolesionista; Emery et al., 2016).

Le diverse pratiche genitoriali hanno quindi conseguenze sugli stili di regolazione emotiva dei figli: ad esempio permettere l'espressione delle emozioni e prendere il suo punto di vista, consente al figlio di sentire che i suoi sentimenti sono validati e quindi di imparare tecniche di regolazione adeguate. Al contrario non sono così efficaci le pratiche che offrono ricompense. La differenziazione tra le pratiche genitoriali riflette la distinzione precedente della SDT tra supporto all'autonomia e controllo. Nello specifico le pratiche supportive (*autonomy supportive practices*, ASP) incoraggiano l'espressione del figlio e il pensiero indipendente, mentre le pratiche genitoriali in cui il rispetto è condizionato (*parental conditional regard*, PCR) agiscono al contrario.

Nel 2023 Kalman-Halevi, Kanta-Maymon e Roth hanno condotto uno studio il cui obiettivo era proprio quello di capire se e in che modo le PCR predicano il disagio personale dei figli attraverso la

disregolazione e le ASP predicono la loro simpatia attraverso l'IER. I partecipanti sono stati 147 studenti del college e i loro amici più cari. Lo studio è stato composto di due set di questionari, uno per lo studente, tramite il quale sono stati analizzati il tipo di regolazione emotiva a proposito di ansia e stress, la percezione delle ASP, la percezione delle PCR, la desiderabilità sociale, e uno per il loro amico, tramite cui hanno riferito in che misura i partecipanti hanno risposto agli altri con simpatia, angoscia personale e assunzione di prospettiva.

I partecipanti che hanno riportato di avere difficoltà nel regolare le emozioni negative, hanno risposto con più angoscia nelle occasioni in cui un amico ha sperimentato e comunicato sentimenti di avversità. Tuttavia, la tendenza a interessarsi alla propria esperienza emotiva, nel tentativo di esplorarne le fonti, è risultata negativamente correlata al disagio personale e positivamente alla simpatia. Sembra quindi che questa tendenza possa implicare la capacità di interessarsi agli altri e confortarsi in caso di necessità.

La SDT e altre ricerche hanno supportato l'ipotesi che il SER ostacoli la tendenza a simpatizzare con le avversità altrui: sembra ragionevole che il tentativo di evitare la propria esperienza emotiva negativa sia correlato negativamente all'identificazione emotiva con le avversità altrui e al tentativo di assumere la loro prospettiva, perché in questa situazione assumere la prospettiva dell'altro rischia di suscitare emozioni negative, ma la relazione tra SER e disagio personale è meno chiara.

Ricerche passate hanno rilevato che l'ASP predice l'IER, mentre la PCR predice tipi di ER disadattivi, come la disregolazione e il SER (Brenning et al., 2015; Roth & Assor, 2012). Inoltre, sono state riportate associazioni positive tra ASP, empatia e comportamento prosociale (Roth, 2008, Ryan & Deci, 2017), ma la PCR ha predetto un'empatia e un comportamento prosociale non ottimali (Roth, 2008; Roth & Assor, 2012). Questa ricerca ha fornito in aggiunta l'indicazione che l'IER e la disregolazione mediano la relazione tra le pratiche genitoriali e le risposte empatiche dei bambini.

I risultati hanno implicazioni pratiche per i terapeuti e gli educatori che lavorano con i genitori. L'attenzione alle capacità specifiche di ER come predittore dell'empatia suggerisce di lavorare con i genitori su pratiche che trasmettano la legittimazione delle emozioni negative. L'ASP, che prevede risposte non giudicanti da parte dei genitori all'espressione di emozioni negative da parte del bambino, può consentire al bambino l'esplorazione delle proprie emozioni negative, che a sua volta può permettere di esprimere simpatia per le avversità altrui.

2.5 Le pratiche genitoriali controllanti e i sintomi depressivi

In linea con ciò che viene sostenuto dalla Teoria dell'Autodeterminazione, in altre ricerche le pratiche genitoriali di tipo controllante, al contrario di quelle supportive, sono risultate in associazione con il rischio di malattie mentali e depressione in adolescenza (Vasquez et al., 2016).

La teoria infatti presuppone che la soddisfazione dei bisogni psicologici di base aumenti la vitalità e la soddisfazione della vita degli adolescenti e migliori il benessere mentale, mentre la mancanza di soddisfazione porta a una diminuzione della vitalità, a una perdita di volontà, a una maggiore frammentazione e a una sensazione di malessere. La soddisfazione di questi bisogni psicologici fondamentali è facilitata o minata in modo critico da ambienti che sostengono od ostacolano l'autonomia (Ryan & Deci, 2017): dal momento che la famiglia influenza gli adolescenti in modo molto significativo (Wigfield et al., 2011), l'effetto del comportamento dei genitori può essere ben compreso considerando la mediazione della soddisfazione dei bisogni psicofisici di base degli adolescenti.

Si può quindi pensare che la soddisfazione dei bisogni psicologici di base, ad esempio appunto l'autonomia, previene almeno in parte il rischio di sviluppare malattie mentali.

L'associazione tra supporto materno e sintomi depressivi in adolescenza è stata studiata in una ricerca del 2023 di Tanaka, Tamura, Ishii, Ishikawa, Nakazato, Ohtani, Sakaki, Suzuki e Murayama. Diversamente dalla maggior parte delle altre ricerche però, questa è stata condotta tenendo in considerazione sia la percezione dei figli sia ciò che viene riportato dalle loro madri. La letteratura sulla genitorialità ha infatti ipotizzato tradizionalmente che i figli siano più influenzati dalla percezione dei comportamenti dei genitori che di loro effettivi comportamenti, ma ci sono due fattori da considerare: non si è data abbastanza importanza al fatto che i genitori e i figli possano avere percezioni sovrapposte ma dissociate dei comportamenti genitoriali (De Los Reyes & MacCauley, 2016; Taber, 2010); sono scarse attualmente le ricerche con più informatori (*multi-informat*) che esaminano l'impatto relativo del sostegno all'autonomia vs. controllo genitoriale sulla soddisfazione dei bisogni psicologici di base degli adolescenti, che dovrebbe mediare il legame tra il comportamento dei genitori e i risultati psicologici degli adolescenti.

Lo studio ha perseguito tre obiettivi: esaminare l'accordo tra le percezioni degli adolescenti sui comportamenti genitoriali e i comportamenti riferiti dagli stessi genitori; capire se le prospettive dei genitori e degli adolescenti sono correlate in maniera differente alla soddisfazione dei bisogni psicologici di base; replicare i risultati ben supportati secondo cui un livello più elevato di soddisfazione dei bisogni psicologici di base degli adolescenti avrebbe portato a un livello più basso di sintomi depressivi.

I partecipanti sono stati 408 diadi di madri e figli adolescenti, che hanno risposto due volte ai questionari, la prima volta in ottobre del 2019 (T1) e la seconda tra febbraio e marzo del 2020 (T2). Sono quindi stati esaminati tramite questionari la percezione dell'autonomia/controllo genitoriale e il corrispettivo self-report, la soddisfazione dei bisogni psicologici di base e i sintomi depressivi. Le madri e gli adolescenti hanno infine risposto a due item ("Vado d'accordo con mia madre/mio figlio";

"Sono soddisfatto della relazione con mia madre/mio figlio") tratti da Lin et al. che misuravano il grado di soddisfazione relazionale reciproca.

L'accordo tra genitore e figlio sul tipo di pratiche genitoriali è risultato basso in tutti i contesti: questa incongruenza può essere conseguenza dei diversi punti di vista, considerando anche che il periodo adolescenziale è di per sé un periodo di discrepanze nella relazione genitore-figlio. I risultati hanno mostrato inoltre che la soddisfazione dei bisogni psicologici di base ha predetto negativamente i sintomi depressivi, soprattutto quando è stata riportata dalle madri. La percezione invece di pratiche genitoriali controllanti ha predetto positivamente la comparsa di sintomi depressivi: si nota come sia molto più influente in questo caso invece la percezione degli adolescenti piuttosto che ciò che viene riportato dal genitore.

Per concludere quindi indipendentemente dalla percezione degli adolescenti, il sostegno materno all'autonomia permette lo sviluppo del benessere del figlio, al contrario la percezione di un genitore controllante da parte degli adolescenti è dannosa per la loro salute mentale, indipendentemente da quanto riferito dalle madri.

CAPITOLO 3 - Conclusioni

3.1 Principali risultati

Gli studi e gli articoli riportati evidenziano l'importanza che il sostegno all'autonomia e la soddisfazione dei bisogni psicologici primari hanno nella vita dell'adolescente. Il supporto genitoriale ha un ruolo cruciale in tali contesti, perché fin dall'inizio influenza lo sviluppo e la crescita dei figli. I bisogni psicologici primari, in questo caso particolare l'autonomia, se promossi permettono ai genitori di crescere i loro figli adolescenti in modo che possano essere responsabili delle loro scelte di vita e successivamente permette loro di affrontare le sfide della vita adulta in maniera resiliente e determinata.

Sostenere l'autonomia significa favorire nell'adolescente l'espressione di sé e della propria identità in formazione, al contrario il controllo influisce negativamente sulle scelte e le motivazioni, ad esempio riguardo la carriera futura. Inoltre sentirsi capaci e autonomi consente di entrare in contatto con le proprie emozioni, che vengono validate, e a sua volta questo processo favorisce il rapporto sincero ed empatico nelle relazioni con le altre persone. Tra le tecniche che maggiormente promuovono le sensazioni di autonomia e connessione c'è l'ascolto: l'attenzione dei genitori favorisce nell'adolescenti sentimenti di accettazione e vicinanza. Infine è stato dimostrato la soddisfazione dei bisogni psicologici primari previene i sintomi depressivi in adolescenza.

3.2 Limiti degli studi e implicazioni per la ricerca futura

Nell'analisi del rapporto tra figli e genitori, vengono quasi sempre presi in considerazione solo il ruolo e l'opinione della madre. La funzione paterna nella letteratura è sempre stata portata in secondo piano, probabilmente anche a causa del naturale legame che inevitabilmente si crea subito tra il neonato e la madre, prima figura che viene riconosciuta e tenuta di riferimento. Negli ultimi anni, a seguito di una maggiore sensibilizzazione, si sta dando più importanza anche al ruolo che i padri hanno nello sviluppo dei figli, perché non sempre è scontato: molte volte i figli già in tenera età cominciano a sviluppare legami forti con il padre e la sua influenza non può più venire messa da parte, soprattutto nella società odierna. Inoltre è rilevante tenere in considerazione anche il ruolo congiunto di madre e padre nella crescita del figlio, ad esempio nella condivisione delle pratiche genitoriali o nell'eventuale disaccordo nelle opinioni e nelle scelte.

Nondimeno andrebbero studiate anche le diverse strutture genitoriali, ad esempio monogenitoriali: nel caso in cui nella vita di un bambino, anche soltanto per un periodo, ci sia solo una madre o un padre può essere probabile che i risultati delle ricerche non sempre siano analoghi; inoltre da non sottovalutare è il motivo della presenza di un solo genitore (ad esempio lutto oppure

separazione/divorzio) e il periodo eventualmente nel quale è avvenuto il cambiamento. Anche le strutture familiari omogenitoriali sono da considerare nelle ricerche, in modo da avere risultati più completi al riguardo.

Ulteriormente nella vita di un adolescente sono presenti figure che, anche se in maniera diversa, svolgono a volte funzioni affini a quelle genitoriali, ad esempio svariati componenti della famiglia più allargata (come nonni, zii...), insegnanti, coach sportivi. Anche in questo caso esistono già degli studi in letteratura (e.g. Gaudreau et al., 2016) che affrontano il tema dell'adolescenza nelle sue sfaccettature, ma il ruolo del supporto all'autonomia può essere più largamente analizzato.

Successivamente è da evidenziare che i campioni considerati per gli studi sono tendenzialmente abbastanza omogenei dal punto di vista culturale e anche molto spesso economico. Nonostante la tendenza all'omogeneità dei campioni e alla similarità culturale, è da notare però che i diversi studi osservati nel capitolo precedente ricoprono aree geografiche disparate con caratteristiche anche completamente diverse.

Altro elemento da rilevare è che la maggior parte degli studi non è di tipo longitudinale, anche quelli che lo sono ricoprono un periodo temporale di qualche anno al massimo. La creazione di situazioni sperimentali di tipo longitudinale è indubbiamente complessa, anche a causa di alti tassi di *drop out*, ma sarebbe molto interessante seguire le traiettorie di sviluppo degli adolescenti analizzati, da quando entrano nella pre-adolescenza a quanto escono dal periodo definito *emerging adulthood*, per vedere in maniera più approfondita gli effetti di pratiche genitoriali supportive o controllanti.

Un altro fattore da tenere sempre in considerazione è che per lo più i disegni sperimentali sono condotti con la tecnica del *self-report*, quindi facendo affidamento alla percezione degli adolescenti. Come dimostrato ad esempio dalla ricerca sui sintomi depressivi in adolescenza (Tanaka et al., 2023), non è corretto assumere che ciò che viene percepito dagli adolescenti sia uguale a ciò che i genitori pensano: alle volte conta di più la percezione che gli adolescenti hanno rispetto alle pratiche genitoriali, altre volte invece è importante cosa realmente i genitori riescono ad offrire ai loro figli, al di là di come questo viene visto da questi ultimi. Quindi probabilmente le raccolte dei dati sarebbero più complete se si tenesse conto di entrambi i punti di vista.

3.3 Implicazioni pratiche

Nel rapporto tra genitori e figli risulta fondamentale adottare un approccio che favorisca lo sviluppo del benessere, soprattutto in periodi di vita più critici, come quello adolescenziale. Per molto tempo l'adolescenza è stata vista e vissuta come un momento difficile, sia per chi la attraversa in prima persona sia per chi circonda e crea il contesto in cui i giovani si muovono e crescono. L'adolescente attraversa un periodo di cambiamenti obbligati, ma il giusto atteggiamento può permettere una

rivalutazione degli scopi e degli obiettivi, che tiene anche in considerazione le motivazioni che spingono le scelte e i comportamenti, anche i più rischiosi.

La Teoria dell'Autodeterminazione di Deci e Ryan (2023) risulta quindi fondamentale nelle modalità di studio e sostegno dello sviluppo: la soddisfazione dei bisogni psicologici primari è importante in tutta la vita, ma è cruciale durante crescita dei bambini e degli adolescenti. Sentirsi autonomi, capaci e in relazione con gli altri consente il benessere, non solo generale ma anche nei vari contesti specifici. Da questo punto di vista si pone dunque fondamentale concedere un aiuto ai genitori in difficoltà, in modo da creare una rete sociale di supporto in caso di necessità. Per far sì che i genitori siano in grado di sostenere nella maniera corretta i loro figli, devono essere a loro volta sostenuti: le campagne di prevenzione e promozione decisive, in quanto il ruolo dei professionisti non è sostituibile.

Le indicazioni fornite dalle ricerche non sono significative solo nella pratica genitoriale, bensì hanno una forte influenza anche nell'approccio alla relazione psicoterapeutica con gli adolescenti. Basta semplicemente pensare a quanto sia significativo in terapia creare un ambiente di ascolto non giudicante con qualsiasi paziente. Un adolescente tramite i suoi comportamenti molto spesso sta solo chiedendo di essere ascoltato in maniera sincera, quindi avere spazi dedicati a questo, anche a scuola, potrebbe permettere un migliore e più sano sviluppo di identità e autostima.

BIBLIOGRAFIA

Abbate, M., & Costa, S. (2023). Il controllo psicologico genitoriale: Una breve revisione della letteratura. *TOPIC-Temi di Psicologia dell'Ordine degli Psicologi della Campania*.

Albiero, P. (2021). Il benessere psicosociale in adolescenza. Prospettive multidisciplinari. *Carrocci Editore*.

Ahn, J. S., Plamondon, A., & Ratelle, C. F. (2022). Different ways to support and thwart autonomy: Parenting profiles and adolescents' career decision making. *Faculty of Educational Science, Université Laval Québec*.

(* Assor, A. (2018). The striving to develop an authentic inner-compass as a key component of adolescents' need for autonomy: Parental antecedents and effects on identity, well-being, and resilience. *Autonomy in Adolescent Development: Toward conceptual clarity*, 135-160.

Assor, A., Soenens, B., Yitshaki, N., Ezra, O., Geifman, Y., & Olshtein, G. (2020). Towards a wider conception of autonomy support in adolescence: The contribution of reflective inner-compass facilitation to the formation of an authentic inner compass and well-being. *Motivation and Emotion*, 44, 159-174.

(* Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319.

(* Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology Monographs*, 4, 1-103.

(* Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of early Adolescence*, 11(1), 56-95.

(* Benita, M. (2020). Freedom to feel: A self-determination theory account of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 14(11).

(* Benita, M., Benish-Weisman, M., Matos, L., & Torres, C. (2020). Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. *Motivation and Emotion*, 44, 67-81.

(* Benita, M., Levkovitz, T., & Roth, G. (2017). Integrative emotion regulation predicts adolescents' prosocial behavior through the mediation of empathy. *Learning and Instruction*, 50, 14-20.

(* Bornstein, M. H. (2019). Handbook of parenting: Volume 1: Children and parenting, Third edition. *Routledge*.

(* Brenning, K., Soenens, B., Van Petegem, S., & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation. *Social development*, 24(3), 561-578.

Buonanno, B., Capo, R., Romano, G., Di Giunta, L., & Isola, L. (2010). Caratteristiche genitoriali e stili di parenting associati ai disturbi esternalizzanti in età evolutiva. *Psichiatria e Psicoterapia*, 29(3), 176-188.

(* Calkins, S., Fox, N. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 14(3), 477-498.

(* Costa, S., Soenens, B., Gugliandolo, M. C., Cuzzocrea, F., & Larcan, R. (2015). The mediating role of experiences of need satisfaction in association between parental psychological control and internalizing problems: A study among Italian college students. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1106-1116.

(* Cuzzocrea, F., Gugliandolo, M. C., Cannavò, M., & Costa, S. (2020). Preliminary development and psychometrics characteristics of a multidimensional measure of parental psychological control: The inventory of parental psychological control (IPPC). *Maltrattamento e Abuso all'Infanzia*, 22(2), 55-84.

(* De Los Reyes, A., & MacCauley, O. C. (2016). Introduction to the special issue: Discrepancies in adolescent-parent perception of the family and adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(10), 1957-1972.

(* Eisenberg, N., Eggum, N. D., & Di Giunta, L. (2010). Empathy-related responding. *Social Issues and Policy Review*, 4(1), 143-180.

(* Emery, A. A., Heath, H. L., & Mills, D. J. (2016). Basic psychological need satisfaction, emotion dysregulation, and non-suicidal self-injury engagement in young adults: An application of self-determination theory. *Journal of Youth and Adolescence*, 45, 612-623.

(* Gadreau, P., Morinville, A., Gareau, A., Verner-Filion, J., Green-Demers, I., & Franche, V. (2016). Autonomy support from parents and coaches: Synergistic or compensatory effects on sport-related outcomes of adolescent- athletes? *Psychology of Sport and Exercise*, 25, 89-99.

(* Joussemet, M., & Mageau, G. A. (2023). Supporting children's autonomy early on: A review of studies examining parental autonomy support toward infants, toddlers, and preschoolers. *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory*.

Kalman-Halevi, M., Kanat-Maymon Y., & Roth, G. (2023). Antecedents of empathic capacity: Emotion regulation styles as mediators between controlling versus autonomy-supportive maternal practices and empathy. *Internal Journal of Emotional Education*.

(* Kim, Y., Deci, E. L., & Zuckerman, M. (2002). The development of the self-regulation of withholding negative emotions questionnaire. *Educational and Psychological Measurement*, 62, 316-336.

- (*) Magnusson, D., & Stattin, H. (2006). The person in context: A holistic-interactionistic approach. *Handbook of Child Psychology: Theoretical Models of Human Development, Vol. 1, 6th ed.*, 400-464.
- (*) Pierantoni, S. (2020), Il cervello adolescente: Tra fragilità e potenzialità. *State of Mind*.
- (*) Roth, G. (2008). Perceived parental conditional regard and autonomy support as predictors of young adults' self-versus other-oriented prosocial tendencies. *Journal of Personality, 76*(3), 513-534.
- (*) Roth, G., & Assor, A. (2012). The costs of parental pressure to express emotions. *Journal of Adolescence, 35*(4), 799-808.
- (*) Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. *Guilford Press*.
- (*) Ryan, R. M. (2023). The Oxford handbook of self-determination theory. *Oxford University Press*.
- (*) Ryan, R. M., Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2016). Autonomy and autonomy disturbances in self-development and psychopathology: Research on motivation, attachment, and clinical process. *Developmental Psychopathology, 1*, 385-438.
- (*) Shahar, B. H., Kalman-Halevi, M., & Roth, G. (2018). Emotion regulation and intimacy quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(11-12), 3343-3361.
- (*) Skinner, E., Johnson, S., & Snyder, T. (2005). Six dimensions of parenting: A motivational model. *Parenting: Science and Practice, 5*(2), 175-235.
- (*) Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology, 58*, 119-144.
- (*) Stattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. *Child Development, 71*(4), 1072-1085.
- (*) Taber, S. M. (2010). The veridicality of children's reports of parenting: A review of factors contributing to parent-child discrepancies. *Clinical Psychology Review, 30*(8), 999-1010.
- Tanaka, A., Tamura, A., Ishii, R., Ishikawa, S., Nakazato, N., Ohtani, K., Sakaki, M., Suzuki, T., & Murayama, K. (2022). Longitudinal association between maternal autonomy support and controlling parenting and adolescents' depressive symptoms. *Journal of Youth and Adolescence, 52*, 1058-1073.
- (*) Vasquez, A. C., Patall, E. A., Fong, C. J., Corrigan, A. S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychological functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review, 28*(3), 605-644.

Weinstein, N., Hill, J., & Law, W. (2023), Balancing listening and action is key to supportive parenting.

Weinstein, N., Huo, A., & Itzhakov, G. (in press) (2021), Parental listening when adolescents self disclose: A pre-registered experimental study. *Journal of Experimental Child Psychology*.

(*) Wigfield, A., Ho, A. N., & Mason-Singh, a. (2011). Achievement motivation. *Encyclopedia od Adolescence, volume 1: Normative processes in development*, 10-19. London: Academic Press.

(*) Yan, F., Zhang, Q., Ran, G., Li, S., & Niu, X. (2020). Relationship between parental psychological control and problem behaviors in youths: A three-level meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 112.

(*) = opera non direttamente consultata