



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento Filosofia, sociologia, pedagogia e psicologia applicata - FISPPA

Corso di laurea triennale in Scienze e Tecniche Psicologiche

PS1842 DM270 Classe L-24

Tesi di laurea triennale

**L'amore ai tempi del Covid-19: relazioni romantiche in pandemia e impatto sul
benessere degli adolescenti**

Relatore: Prof.ssa Michela Lenzi

Dipartimento Filosofia, sociologia, pedagogia e psicologia applicata - FISPPA

Laureanda: Alia Nastari

Matricola: 2010407

Anno Accademico 2021/2022

Abstract

La presente rassegna, costituita da 17 articoli scientifici, prende in esame i cambiamenti che la pandemia ha causato nella sfera delle relazioni romantiche in età adolescenziale (10-21 anni) e le implicazioni sul benessere di ragazzi e ragazze. L'effetto osservato è stato in generale negativo, nonostante essere in una relazione romantica e comunicare con il partner tramite social media abbiano costituito importanti fattori protettivi.

Tuttavia, l'uso esclusivo dei social media come mezzo di comunicazione ha causato delle difficoltà tra partner. Sono mancati gli stimoli derivanti dalle attività da svolgere insieme, è stato più difficile comprendere appieno l'impegno del partner, capire se fosse sincero, e stabilire regole condivise rispetto all'esclusività della relazione. In alcuni casi, la comunicazione esclusivamente sui social media ha aumentato la frequenza delle discussioni tra partner e le delusioni.

Sommario

Abstract	1
Introduzione	3
Cap 1. Innamorarsi prima del Covid-19: adolescenti e relazioni romantiche	4
1.1 <i>L'importanza delle relazioni romantiche in adolescenza</i>	4
1.2 <i>Relazioni e benessere secondo la prospettiva eudaimonica</i>	5
1.3 <i>Il legame tra relazioni e benessere</i>	7
Cap 2. Chat-ti-amo: relazioni romantiche e social media	10
2.1 <i>Relazioni romantiche e comunicazione tramite social media</i>	10
2.2 <i>Social media e benessere</i>	13
Cap 3. Innamorarsi in tempo di Covid-19: cosa è cambiato	15
3.1 <i>Aspetti metodologici</i>	15
3.2 <i>La pandemia come sfida relazionale</i>	16
3.3 <i>I social come alternativa</i>	18
3.4 <i>Interazioni più complesse</i>	19
Cap. 4 Conclusioni	23
4.1 <i>Virtuale è reale, ma posso fidarmi?</i>	23
4.2 <i>Implicazioni per la ricerca</i>	24
4.3 <i>Implicazioni per l'intervento</i>	25
Riferimenti bibliografici	26
Appendice	34

Introduzione

A due anni dal 31 dicembre 2019, giorno in cui le autorità sanitarie cinesi hanno notificato un focolaio di casi di polmonite ad eziologia non nota, si registra nella comunità scientifica e nei media divulgativi una crescente attenzione rispetto all'impatto della pandemia da Covid-19 sulla socialità degli adolescenti.

A partire da questo ambito di interesse, la presente rassegna mette in evidenza i cambiamenti che la pandemia ha causato nella sfera delle relazioni romantiche in età adolescenziale e le implicazioni che tali cambiamenti hanno avuto sul benessere di ragazzi e ragazze.

Se si considera lo stretto legame tra relazioni romantiche, sviluppo e benessere in età adolescenziale, ampiamente discusso in letteratura, l'oggetto della presente rassegna risulta particolarmente significativo per orientare futuri lavori di ricerca relativi alle conseguenze di medio termine della pandemia sui contesti sociali e sul benessere degli adolescenti.

Il primo capitolo del presente lavoro è di natura epistemologica e costituisce il pilastro teorico della rassegna, mettendo in luce i riferimenti teorici che fanno da sfondo all'impianto della stessa. Alla luce delle conoscenze sullo sviluppo individuale, si mette in evidenza il legame tra relazioni romantiche e benessere in età adolescenziale.

Il secondo capitolo analizza un particolare elemento di contesto che risulta peculiare ai nostri tempi e che ha giocato un ruolo fondamentale nella comunicazione tra adolescenti durante il tempo di pandemia: la tecnologia, ed in particolare i Social Media.

Nel terzo capitolo si esplicitano i criteri sottesi al lavoro di ricognizione del corpus di articoli preso in esame nella rassegna e si presentano i risultati dell'elaborazione degli articoli analizzati.

Le conclusioni del lavoro di rassegna presentano alcune indicazioni per orientare futuri lavori di ricerca accademica e le implicazioni per l'intervento.

Cap 1. Innamorarsi prima del Covid-19: adolescenti e relazioni romantiche

Le relazioni romantiche sono di fondamentale importanza per il benessere in adolescenza, ed è quindi fondamentale comprendere come la qualità delle relazioni influenzi lo sviluppo adolescenziale. Il presente capitolo mira ad approfondire il significato del costrutto *benessere* e focalizza l'orientamento della rassegna su un preciso riferimento concettuale: la Self-Determination Theory (Deci & Ryan, 1985).

1.1 L'importanza delle relazioni romantiche in adolescenza

La presente rassegna si focalizza sullo studio delle relazioni romantiche e del benessere durante l'adolescenza. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce un adolescente come qualsiasi persona di età compresa tra 10 e 19 anni. *Adulescens* significa in via di crescita, ed infatti l'adolescenza è un periodo della vita caratterizzato da profondi cambiamenti fisici, neurologici, nella cognizione sociale e da un progressivo processo di identificazione e di individuazione (Ingoglia et al., 2012) che implica una crescente inclinazione dell'adolescente a stabilire relazioni intime con i pari, affermando la propria autonomia dai genitori.

Tra le varie tipologie di relazione tra pari, l'adolescenza è il periodo in cui la maggior parte degli individui ha le prime esperienze nella sfera delle relazioni romantiche (Gómez-López et al., 2019a; Kansky, s.d.; Weisskirch, 2017).

Definite come interazioni volontarie reciprocamente riconosciute (Collins & Furman, 2009), connotate da una dimensione affettiva specifica (Furman & Rose, 2015), le relazioni romantiche presentano caratteristiche peculiari rispetto alle relazioni interpersonali in generale (Kansky, s.d.): sono relazioni generalmente di natura diadica, contraddistinte da espressioni di affetto di grande intensità, ed implicano una forte attrazione e una componente fisica tra le persone coinvolte (Gómez-López et al., 2019a). Forniscono sostegno, senso di compagnia e intimità (Gómez-López et al., 2019a; Shulman et al., 2011).

Evolutivamente, infatti, lo sviluppo del supporto sociale attraverso la costruzione di una rete relazionale è benefico per la sopravvivenza (Furman & Rose, 2015; Kansky, s.d.) (Baumeister & Leary, 1995).

Le prime esperienze romantiche costituiscono però modi relazionali diversi rispetto a quelli tipici dell'età infantile, che portano con sé implicazioni nuove. Questo contesto di sperimentazione promuove il processo di separazione-individuazione (Ingoglia et al., 2012), contribuendo alla costruzione dell'autostima e ad un percorso verso l'autodeterminazione. Le relazioni romantiche rappresentano, insomma, un importante aspetto della vita sociale degli adolescenti ed un compito evolutivo di primaria importanza, che impatta fortemente la costruzione identitaria (Salerno et al., 2015; Confalonieri & Olivari, 2017) (Christopher et al., 2016; Kansky, s.d.)

1.2 Relazioni e benessere secondo la prospettiva eudaimonica

Molteplici studi associano il benessere individuale al successo nei domini di vita pertinenti allo stadio di sviluppo appropriato, evidenziando come le relazioni romantiche, la qualità e il successo delle stesse, abbiano implicazioni sulla salute fisica e mentale e sul benessere individuale di ragazzi e ragazze (Gómez-López et al., 2019a, 2019b; Kansky, s.d.).

La ricerca esistente è principalmente guidata da una prospettiva che definisce il benessere come l'assenza di disturbi emotivi manifesti o latenti (Gómez-López et al., 2019a, 2019b; Viejo et al., 2015). Ad esempio, il coinvolgimento romantico, la qualità della relazione e le esperienze sessuali positive all'interno di una relazione romantica sembrano promuovere tassi più bassi di alienazione e isolamento (Gómez-López et al., 2019b).

Tuttavia, negli anni '90 la psicologia positiva (Seligman et al., 2009) ha fatto emergere una nuova prospettiva, che si fonda sulla consapevolezza che l'assenza di patologia non è necessariamente indicatore di benessere. L'emergere della psicologia positiva ha prodotto due approcci teorici allo studio del benessere: edonico ed eudaimonico (Deci & Ryan, 2008). La visione edonica riflette la nozione di benessere come risultato, caratterizzato da affettività positiva e un generale senso di soddisfazione, e si concentra sul benessere soggettivo. La prospettiva eudaimonica, invece, postula che il benessere consiste in qualcosa di più del semplice piacere e non sia un risultato finale, ma un processo di piena realizzazione del proprio potenziale, includendo il ruolo della ricerca di significato, dell'autorealizzazione e gli sforzi che gli adolescenti fanno per prosperare e raggiungere uno sviluppo ottimale.

A partire dall'orientamento eudaimonico, il presente lavoro di rassegna affonda le proprie radici in un preciso riferimento teorico, che offre una prospettiva integrata sul legame tra processi relazionali e benessere: la Self-Determination Theory (SDT) o teoria dell'autodeterminazione (Deci & Ryan, 1985), intesa come la tensione verso scelte e comportamenti autentici, in linea con il proprio concetto di sé, congruenti con i propri bisogni. Essere autodeterminati significa compiere azioni liberamente scelte e completamente avallate da noi stessi, piuttosto che spinte da forze esterne. In ambito di relazioni romantiche, l'autodeterminazione si riferisce al “pieno sostegno del proprio coinvolgimento nella relazione piuttosto che sentirsi costretti, colpevoli o non sapere perché si sia coinvolti nella relazione” (Knee et al., 2013, p. 308).

La STD definisce come bisogni psicologici “innati che sono essenziali per la crescita psicologica, l'integrità e il benessere continui” (Deci & Ryan, 2000, p. 229) la competenza, la relazione e l'autonomia. Il bisogno di competenza riflette il bisogno di sentirsi in grado di raggiungere i risultati desiderati. Il bisogno di autonomia riflette la necessità di agire come creatori del proprio comportamento. Il bisogno di relazione implica il bisogno di sentirsi connessi e compresi dagli altri, di sperimentare un senso di appartenenza, attaccamento e intimità.

Le ricerche di Patrick e colleghi (La Guardia & Patrick, 2008; Patrick et al., 2007) mostrano che il benessere nelle relazioni romantiche dipende da quanto la relazione soddisfa i tre bisogni essenziali di ciascun partner e dal tipo di motivazione dei partner nei confronti della relazione stessa. Gli autori hanno confermato che il soddisfacimento dei tre bisogni essenziali ha un ruolo nel raggiungimento del benessere individuale (misurato come maggiore autostima, più emozioni positive, meno emozioni negative, più vitalità) e nel funzionamento relazionale (rappresentato da più soddisfazione e impegno, minore percezione di conflitto, risposte più compassionevoli e meno difensive in caso di conflitto). Inoltre, tra i tre bisogni essenziali, “c'era una prova chiara e convincente che la relazione era il più forte predittore unico del funzionamento della relazione e del benessere” (Patrick et al. 2007, p. 441). In particolare, quando entrambi i partner sperimentano soddisfazione del bisogno di relazione “provano maggiore soddisfazione, meno conflitto percepito, risposte maggiormente adattive in caso di conflitto, e dunque un funzionamento relazionale migliore e maggiore benessere” (Patrick et al. 2007, p. 452).

Oltre ad essere una teoria “dei bisogni”, la SDT è un approccio alla motivazione, secondo cui le persone tendono naturalmente ad integrare i propri obiettivi, valori e comportamenti in un senso del proprio sé coerente e autentico (Patrick et al. 2007). Il massimo grado di autodeterminazione e coerenza con il proprio sé viene raggiunto quando un comportamento è perseguito per puro interesse o piacere, senza forzature esterne o aspettative (Knee et al., 2013); la motivazione al comportamento è quindi detta intrinseca. Secondo la STD gli orientamenti motivazionali sono di natura dialettica, ovvero dipendono da quanto il contesto sociale supporta il soddisfacimento dei bisogni essenziali dell'individuo (Patrick et al. 2007). Negli studi condotti, Patrick e colleghi (2007) dimostrano che partner con maggiore soddisfazione dei tre bisogni essenziali all'interno della relazione sono anche maggiormente supportati da motivazione intrinseca, e che la motivazione intrinseca nelle relazioni porta a maggiori livelli di soddisfazione e impegno relazionale.

La lente prospettiva della SDT supporta quindi l'importanza di considerare il soddisfacimento dei bisogni essenziali nello studio del benessere e del funzionamento relazionale (Knee et al., 2013) e permette di cogliere i concetti chiave dei principali riferimenti teorici in ambito di relazioni e benessere, offrendo una prospettiva più ampia.

Se, come discusso, durante l'adolescenza i partner romantici rappresentano figure centrali, le basi motivazionali e l'appagamento dei bisogni essenziali all'interno delle relazioni romantiche diventano fondamentali per il benessere degli adolescenti.

1.3 Il legame tra relazioni e benessere

Seguendo un approccio eudaimonico, Gómez-López e colleghi (2019a) hanno operazionalizzato il costrutto di benessere in adolescenza in quattro dimensioni, misurabili attraverso la Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents (BSPWB-A) (Gómez-López et al., 2019a): accettazione di sé (confidenza, sensazioni positive verso se stessi e capacità di autovalutarsi), relazioni interpersonali (connessioni positive e significative con altri), autonomia (forza di seguire le proprie convinzioni personali), e sviluppo di vita (percezione che i propri talenti personali e il proprio potenziale trovano realizzazione).

I risultati dell'applicazione della BSPWB-A su 747 adolescenti mostrano che le relazioni romantiche sono positivamente associate alla dimensione di relazioni interpersonali e sviluppo di vita, mentre sono negativamente associate all'autonomia e all'accettazione di sé (Gómez-López et al., 2019a). L'associazione negativa viene interpretata dagli autori come una naturale conseguenza della natura sfidante delle relazioni romantiche in adolescenza: gli adolescenti non possiedono ancora le risorse sufficienti per affrontare il contesto nuovo e inatteso delle relazioni romantiche. In questo tempo di sperimentazione e apprendimento iniziale possono avere un'immagine più negativa di sé stessi e della propria abilità (Gómez-López et al., 2019a). In tal senso, gli autori sostengono che alti livelli di benessere possano essere un fattore protettivo, che promuove comportamenti positivi, salutari e normativi, all'interno del contesto sfidante delle relazioni romantiche in adolescenza (Gómez-López et al., 2019b), evidenziando come negli studi sulla popolazione adulta emerge un'associazione tra soddisfazione nella vita (precedente alla relazione) e relazioni romantiche di qualità.

L'influenza appare, quindi, bidirezionale e complessa: relazioni di qualità possono favorire il benessere e livelli più elevati di benessere possono migliorare il funzionamento della relazione (Gómez-López et al., 2019b; Kansky, s.d.).

Gómez-López e colleghi (2019b) hanno inoltre analizzato 87 studi di ricerca, i cui risultati sottolineano come gli adolescenti coinvolti in una relazione romantica mostrano livelli più elevati di benessere. In generale, le variabili maggiormente associate al benessere negli 87 studi presi in analisi, in linea con gli studi di Patrick e colleghi (2007) sugli adulti, sono il livello di impegno nella relazione, la soddisfazione nella relazione e l'intimità (ovvero vicinanza e comprensione reciproca, sia dal punto di vista psicologico che dal punto di vista fisico-sessuale). Tuttavia, sono solo 6 gli studi nella rassegna che adottano modelli tratti dalla psicologia positiva, dimostrando come il supporto di un partner ai bisogni personali di autonomia, competenza e relazione, e la prevalenza di comportamenti guidati da motivazione intrinseca siano positivamente associati al benessere. Secondo questi studi, i partner romantici possono influenzare in modo significativo ciò che diventiamo, con implicazioni per il benessere personale ed il raggiungimento del sé ideale (Gómez-López et al., 2019b).

Gli altri studi presentati nella rassegna sottolineano come la storia relazionale e le esperienze all'interno della relazione siano associate al benessere. La rassegna di

Gómez-López e colleghi (2019b) mostra infatti un'associazione tra benessere e ricordi condivisi, esperienze positive sperimentate all'interno della relazione (come momenti in cui ridere insieme), raggiungimento di obiettivi significativi a livello relazionale, esperienze di gratitudine nei confronti del partner.

Anche la comunicazione ha un effetto significativo sulla soddisfazione e sull'impegno nella relazione e, quindi, sul benessere. Sono risultate particolarmente importanti l'auto compassione e l'empatia, che permettono di risolvere i conflitti bilanciando i bisogni personali con quelli del partner, rimanendo più autentici nella comunicazione e meno emotivamente turbati. Inoltre, il supporto e la rivelazione di alcune parti del sé sono stati identificati come predittori essenziali di relazioni adolescenziali di successo (Kansky, s.d.).

La ricerca suggerisce inoltre che il grado di influenza delle relazioni romantiche sul benessere dipenda in parte dal livello di competenza relazionale che gli adolescenti già possiedono o che apprendono di relazione in relazione (Davila et al., 2017). L'abilità di comprendere gli stati mentali dell'altro, l'autoefficacia percepita, l'autocontrollo, l'autenticità e l'uso di strategie di coping efficaci, come l'abilità di pensare alle relazioni riflettendo su di esse (Weisskirch, 2017), sono associate a una maggiore capacità di prendere decisioni migliori o di sentirsi più sicuri e soddisfatti della relazione (Gómez-López et al., 2019b).

In generale, gli studi presi in esame da Gómez-López e colleghi hanno misurato il benessere utilizzando più di 142 variabili differenti, tra cui soddisfazione nella vita (35.3%), depressione (25%), emozioni positive e negative (2.8%), autostima (17.6%), soddisfazione nelle relazioni (15.4%), ansia (11%), felicità (8.1%) e stress (5.9%). Come affermano gli autori, la molteplicità di variabili utilizzate per descrivere il costrutto e l'utilizzo di sintomi psicopatologici come indicatori rappresenta un elemento confusivo che mina la generalizzabilità dei risultati empirici e che mette in evidenza la mancanza di un set condiviso di indicatori del costrutto benessere.

Cap 2. Chat-ti-amo: relazioni romantiche e social media

Il presente capitolo prende in considerazione un ulteriore aspetto, di fondamentale importanza nell'analisi dell'impatto della pandemia sulle relazioni romantiche ed il benessere degli adolescenti: la comunicazione tramite social media (SM), che ha una grande influenza sul modo in cui gli adolescenti affrontano le relazioni romantiche (Mosley & Lancaster, 2019; Van Ouytsel et al., 2019).

2.1 Relazioni romantiche e comunicazione tramite social media

In letteratura i social media (SM) sono definiti come la somma di blog, siti di social network, microblog (e.g. Twitter), siti di condivisione di contenuti (e.g. Instagram), wiki e siti interattivi che consentono agli utenti di co-costruire e condividere contenuti (Throuvala et al., 2019). In Italia i dati mostrano che l'80% dei 10.500 adolescenti tra i 13 e i 19 anni ha affermato di aver utilizzato i SM, nell'anno della pandemia, "più che in passato" e il 45% "molto più che in passato" (Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca IARD, 2021). I SM più usati sono Instagram (utilizzato dal 90% degli adolescenti) e WhatsApp (98%). TikTok è passato in un anno da un utilizzo da parte del 28,7% del campione (indagine 2020) al 65% (Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca IARD, 2021), con le ragazze che arrivano al 73,8% e Pinterest dal 25 al 42%, sempre con utenza prevalentemente femminile, ma più adulta (59% delle femmine prevalentemente delle scuole superiori). Facebook invece viene utilizzato da meno del 15% degli adolescenti (Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca IARD, 2021).

Zilka e colleghi hanno intervistato 345 bambini e adolescenti tra gli 8 e i 18 anni (Zilka, 2018) evidenziando che i SM vengono utilizzati per soddisfare i tre bisogni essenziali teorizzati dalla SDT. I SM permettono di "scegliere quello che davvero voglio senza compromessi" (Zilka, 2018, p. 5) soddisfacendo il bisogno di autonomia; offrono esperienze di scambio e di promozione dei propri talenti personali assecondando il bisogno di competenza (Zilka, 2018) e, in particolare, sono fondamentali per il soddisfacimento del bisogno relazione: "non sono mai solo, c'è sempre qualcuno con cui corrispondere", sostiene uno dei giovani intervistati (Zilka, 2018, p. 5).

Per quanto riguarda il bisogno di relazione, Throuvala e colleghi (2019) sottolineano che i SM hanno un ruolo critico nelle prime esperienze sentimentali, poiché offrono agli

adolescenti l'opportunità di formare la propria identità attraverso la presentazione di sé soggetta al giudizio dei pari, in una costante tensione tra idealizzazione e normalizzazione di sé e degli altri (Throuvala et al., 2019).

Nella fase di conoscenza iniziale, i SM permettono l'osservazione delle caratteristiche del potenziale partner. Le immagini sono considerate la più importante fonte di informazioni; successivamente, i messaggi di testo vengono usati per il primo approccio e per avviare la relazione (Van Ouytsel et al., 2019).

A relazione avviata, i SM aiutano a esprimere l'impegno verso il partner tramite la pubblicazione di foto o manifestazioni pubbliche di affetto, e sono utilizzati per annunciare pubblicamente la relazione tramite il proprio stato (Mosley & Lancaster, 2019). I SM consentono di mantenere la relazione rimanendo in contatto, comunicando e rafforzando l'intimità: il 59% degli adolescenti statunitensi con precedenti esperienze relazionali afferma che i SM li fanno sentire più connessi a ciò che sta accadendo nella vita del loro partner e il 44% percepisce che li fanno sentire emotivamente più vicini ai loro partner romantici (Lenhart et al., 2015). L'uso dei SM all'interno delle relazioni può dunque migliorare il coinvolgimento con il partner (Mosley & Lancaster, 2019); in effetti, quando i partner rispondono a testi o commenti online, questa può essere la prova che un partner è accessibile e reattivo. Chiaramente, ogni opzione di comunicazione tramite SM offre potenziali vantaggi e svantaggi. Navigare passivamente tra i video di TikTok è una forma di intrattenimento che può giovare nel combattere la noia, nonostante non si tratti una vera e propria occasione di connessione sociale con altri (Hamilton et al., 2022). Viceversa, l'uso attivo dei SM (postare contenuti, condividere informazioni, interagire con altri utenti) può essere fondamentale nel mantenimento relazionale. Uno studio condotto su 1412 adulti italiani in periodo di lockdown da Covid-19 ha evidenziato l'importanza di rimanere virtualmente in contatto con gli altri (ricevendo supporto sociale da parte della comunità e condividendo emozioni online) come una strategia di coping efficace in situazioni complesse, come quella pandemica (Canale et al., 2021); tali risultati sono in linea con quelli di altri autori (Li, et al., 2018; Hjorth & Cumiskey, 2018) che hanno studiato l'uso dei SM in tempo di eventi stressanti e traumatici. Una videochiamata con il partner è un tipo di un'interazione attiva che genera maggiore intimità, ma non per tutti gli adolescenti rappresenta la scelta ottimale. Durante una relazione romantica, dal 50% al 60% della

comunicazione tra partner adolescenti avviene infatti tramite messaggi in chat sui SM (Zilka, 2018), strumento che lascia maggiore spazio e tempo per formulare una risposta ritenuta socialmente accettabile (Vaterlaus et al., 2018). Gli adolescenti, in particolare coloro che si trovano a disagio nelle situazioni sociali faccia a faccia (Allen et al., 2014), apprezzano la protezione offerta dal contesto digitale, che facilita l'apertura e la condivisione (Vaterlaus et al., 2018).

Una funzione fondamentale della comunicazione virtuale è quella legata al sexting, ovvero allo "scambio di messaggi, foto e video sessualmente allusivi, condivisi da telefono, internet o social network" (Bianchi et al., 2018, p. 6). Gli studi più recenti mostrano una prevalenza del sexting del 6.3% tra i 12 e i 15 anni (Van Ouytsel et al., 2020) e del 15% tra i 15 e i 18 (Van Ouytsel et al., 2014). La letteratura sottolinea aspetti positivi del fenomeno, che nella maggior parte dei casi nasce da una motivazione puramente sessuale e permette agli adolescenti di accrescere intimità e fiducia con il partner e di esplorare la sfera della sessualità, oppure è una forma di presentazione di sé al mondo e di esplorazione identitaria, frutto della necessità degli adolescenti di ottenere rinforzo sociale rispetto alla propria immagine corporea (Bianchi et al., 2018).

I SM possono avere un'influenza positiva sul mantenimento delle relazioni sentimentali, ma possono anche influenzarle negativamente. L'uso passivo dei SM (navigare senza partecipare attivamente) viene infatti associato in letteratura al peggioramento della qualità relazionale e a conseguenze negative sul benessere psico-fisico (Quiroz & Mickelson, 2021). Uno studio ha evidenziato che gli adolescenti che comunicano con il partner principalmente attraverso i SM mostrano, a distanza di un anno, livelli più scarsi di competenze interpersonali nelle relazioni romantiche, misurate in termini di emozioni negative e di gestione del conflitto (Nesi et al., 2017).

I SM sono anche associati al declino e alla dissoluzione relazionale: la tecnologia può distrarre, suscitare gelosia e incertezza relazionale, facilitare il tradimento ed essere utilizzata per rompere con il partner (Van Ouytsel et al., 2019; Vaterlaus et al., 2018). I messaggi di testo e le foto pubblicate sono talvolta usati per controllare la posizione del partner e istigare discussioni, tanto che, durante una relazione, alcuni adolescenti si sentono spinti a rimanere sempre in contatto con i loro partner romantici e a rispondere rapidamente ai loro messaggi e telefonate (Van Ouytsel et al., 2019).

Infine, accanto al sexting che permette di sperimentare con la propria identità sessuale e corporea, vi sono forme di sexting rischiose, in cui, a causa di fattori contestuali e individuali, il sexting diventa un comportamento in cui si osserva vittimizzazione, coercizione, strumentalizzazione (Bianchi et al., 2018).

Alcuni adolescenti hanno evidenziato che la commistione tra comunicazione di persona e comunicazione online può farli sentire come se stessero uscendo con due persone completamente diverse (Zilka, 2018; Vaterlaus et al., 2018). In uno studio sulla comunicazione tra partner (Van Ouytsel et al., 2019) alcuni adolescenti hanno affermato che brevi messaggi, o messaggi in cui sono assenti le emoticon, potrebbero indurli a credere che il mittente sia arrabbiato con loro, causando incertezza sullo stato della relazione romantica. Un'altra fonte di irritazione è la funzione di conferma di lettura di applicazioni di messaggistica popolari come Facebook Messenger o WhatsApp, o Snapchat, perché i messaggi vengono cancellati dopo essere stati aperti (Van Ouytsel et al., 2019).

2.2 Social media e benessere

I SM influenzano le relazioni anche indirettamente, con il loro effetto sul benessere individuale (seppur non chiaro). Se da un lato la comunità scientifica ha studiato le motivazioni e le abitudini di utilizzo dei SM all'interno delle relazioni romantiche, la ricerca in merito all'effetto dei SM sul benessere psicologico degli adolescenti ha evidenziato effetti di portata limitata, ed estremamente eterogenei: di tipo positivo, nullo, ma anche negativo, come sottolineano gli autori delle più recenti rassegne (Hamilton et al., 2022; Orben, 2020; Appel et al., 2020; Meier & Reinecke, 2021, Marciano et al., 2022). Il motivo di tali risultati apparentemente contrastanti è legato ad un approccio deterministico, che poco rispecchia le sfaccettature e la complessità delle interazioni sui SM. Come sottolineano Meier e Reinecke (2021), la ricerca è sostanzialmente incentrata sul canale di comunicazione e sulla quantità di tempo speso dagli adolescenti sullo specifico canale, piuttosto che sul tipo di interazione comunicativa. Secondo gli autori, gli effetti osservati appaiono contrastanti in quanto vi è un vizio di attribuzione, causato dalla mancanza di misure che catturino le caratteristiche specifiche dell'interazione comunicativa a prescindere dal tipo di SM utilizzato e dalla quantità di tempo speso online. Nesi e colleghi (2018), ad esempio,

confermano che gli effetti dell'uso dei SM sul benessere e sulle relazioni, dipendono dall'uso passivo o attivo che ne viene fatto (Nesi et al., 2017). Anche Marciano e colleghi (2022) pongono l'attenzione sulla necessità di un approccio persona-specifico, data la "sostanziale diversità nella suscettibilità degli adolescenti agli effetti dell'uso dei media digitali sul benessere" (Marciano et al., 2022, 2). L'effetto dei SM sul benessere appare dunque un fenomeno complesso, in cui sono in gioco molteplici variabili, ciascuna con un ruolo limitato, ma da prendere in analisi in combinazione.

Si ripresenta, come già portato all'attenzione, una grande diversità di approcci all'operazionalizzazione del costrutto di benessere ed una moltitudine di indicatori, che impedisce una sintesi efficace. La maggior parte degli indicatori sono legati alla psicopatologia (depressione, ansia, problemi nel sonno, disturbi dell'alimentazione) (Hamilton et al., 2022; Meier & Reinecke, 2021), alla dimensione cognitiva del benessere psicologico (soddisfazione di vita e soddisfazione relazionale), oppure ai fattori di rischio (solitudine, isolamento, stress, qualità del sonno) e di resilienza (supporto sociale, autostima, buona qualità del sonno) (Meier & Reinecke, 2021). Soltanto il 2% degli studi presi in analisi nell'ultima rassegna pubblicata nel contesto accademico (Meier & Reinecke, 2021) sono legati al concetto di benessere psicologico secondo una prospettiva eudaimonica.

Dall'analisi della letteratura emerge quindi come l'interazione con gli altri e la presentazione del proprio sé sui SM sia centrale nello sviluppo identitario adolescenziale, e ne influenzi le dinamiche relazionali ed il benessere talvolta in modo positivo e talvolta in modo negativo, a seconda delle variabili in gioco e del contesto più ampio. Questo risulta particolarmente significativo se si considera la lente prospettiva della pandemia, che guida la presente rassegna.

Cap 3. Innamorarsi in tempo di Covid-19: cosa è cambiato

Durante il periodo pandemico gli adolescenti non hanno avuto la possibilità di rimanere in contatto fisico con il proprio partner, come è invece accaduto a molte coppie adulte conviventi o autonome negli spostamenti. I SM hanno costituito l'unica opportunità di rimanere socialmente connessi con il partner (o di conoscere potenziali partner) tramite messaggio, chat, condivisione di foto, videochiamata, o anche attraverso l'osservazione passiva del profilo e degli aggiornamenti di stato (Hamilton, 2020; Orben et al., 2020). Il presente capitolo passa in rassegna le evidenze empiriche ad oggi disponibili relative agli effetti della comunicazione tramite SM sullo sviluppo romantico e sul benessere degli adolescenti, in periodo pandemico.

3.1 Aspetti metodologici

La rassegna è stata costruita in accordo con il Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR, Tricco et al., 2018), il cui diagramma è presentato nella Figura 1. Per l'identificazione su database, è stato scelto il motore di ricerca Google Scholar e sono state usate svariate combinazioni di parole chiave relative alla pandemia (covid-19, pandemic), agli adolescenti (adolescent, young, teen), al benessere (well-being, psychological), alle relazioni (romantic relationships, relationships, sexualiy, friendship), ai SM (social media, social networks).

Per ogni combinazione di parole sono stati controllati i primi 50 risultati prodotti dal database, per un totale di circa 2500 risultati.

Nella fase di screening sono stati scaricati alcuni degli articoli sulla base dell'abstract, e salvati sul software Zotero. Scorrendo la bibliografia degli articoli scaricati, sono stati scaricati manualmente ulteriori articoli legati alle parole chiave, per un totale di 95 articoli raccolti su Zotero.

Nella fase di eleggibilità, la lettura integrale del testo degli articoli ha permesso di ridurre il numero a 11, seguendo i seguenti criteri di inclusione:

- partecipanti allo studio tra i 10 e i 21 anni;
- studi empirici in inglese o in italiano;
- studi pubblicati su riviste scientifiche peer-reviewed;
- studi relativi agli effetti della pandemia sulle relazioni romantiche;

- disegni di ricerca qualitativi e/o quantitativi.

Dato il limitato numero di articoli rimanenti nel rispetto dei criteri di inclusione, si è scelto di non escludere 3 articoli particolarmente significativi, legati al tema degli effetti della pandemia sulle relazioni amicali (e non romantiche) tra adolescenti, e 3 in cui i tra i partecipanti vi erano anche ventenni e trentenni, ma il focus degli autori dello studio rimaneva sugli adolescenti. La presente rassegna è dunque costituita da 17 articoli, presentati nella Figura 2.

3.2 La pandemia come sfida relazionale

Dall'analisi degli articoli presi in esame emerge che il supporto sociale percepito, in modo particolare per chi era coinvolto in una relazione romantica, ha avuto un ruolo chiave nel benessere o quantomeno nella capacità di coping degli adolescenti. Lo studio di Tamarit e colleghi (2020) sul benessere in pandemia, condotto su 523 adolescenti spagnoli, dimostra infatti che coloro che erano in una relazione romantica hanno avuto minori sintomi depressivi e di stress come conseguenza del supporto sociale ricevuto dal partner (Tamarit et al., 2020). Questi risultati sono corroborati dagli esiti del lavoro di Huang e colleghi (2022), che hanno trovato un'associazione tra il benessere adolescenziale in pandemia (misurato attraverso un item specifico "come descriveresti da 1 a 5 il tuo benessere emotivo?") e la connessione sociale, evidenziando inoltre un significativo effetto del controllo percepito dagli adolescenti come fattore di mediazione, nel contesto incerto della pandemia (Huang et al., 2022). Anche Bernasco e colleghi (2021) hanno trovato un legame biunivoco tra maggior supporto amicale percepito dagli adolescenti prima del Covid-19 e minori sintomi internalizzanti (depressione, ansia, solitudine, intese come misure di benessere psicofisico) durante la pandemia (Bernasco et al., 2021). Confermano questi risultati anche le interviste realizzate da Rogers e colleghi (2020), che dimostrano come le relazioni positive hanno avuto effetti positivi sul benessere degli adolescenti e la loro capacità di reagire al periodo pandemico, le ricerche di Campione-Barr e colleghi (2021). Bernasco e colleghi (2021) sottolineano, inoltre, che lo stress legato alla pandemia non ha un effetto di moderazione sull'associazione tra supporto degli amici e sintomi internalizzanti. In altre parole, lo stress e il supporto amicale sono fattori (rispettivamente di rischio e di protezione) che agiscono in modo indipendente, e lo stress non ha diminuito l'effetto del

supporto amicale (Bernasco et al., 2021). Anche lo studio di Junoven e colleghi (2022), che mette a confronto il benessere durante la fase di passaggio dalla scuola superiore al mondo adulto (considerata un periodo particolarmente complesso) e la pandemia, rivela livelli più elevati di ansia sociale e sintomi depressivi durante la pandemia rispetto al passaggio dalla scuola superiore. Tuttavia, gli autori hanno registrato minor sensazione di solitudine e una qualità media dell'amicizia percepita come leggermente superiore durante la pandemia (Juvonen et al., 2022). Gli autori spiegano questi risultati in termini di adattabilità degli adolescenti alla comunicazione digitale. La comunicazione tramite SM (sia in termini di frequenza che di soddisfazione percepita) era infatti associata, nello studio condotto, a minor solitudine e ansia (Juvonen et al., 2022).

Se dunque, da un lato, secondo la maggior parte degli studi, essere coinvolti in una relazione romantica e percepire il supporto degli amici ha costituito un fattore protettivo, il periodo pandemico ha comportato una diminuzione della qualità delle relazioni romantiche, ed è dunque necessario analizzare il fenomeno in modo maggiormente approfondito. Cucci e colleghi (2020), ad esempio, hanno realizzato uno studio su 171 adolescenti e giovani adulti italiani in una relazione romantica, evidenziando che il 61,4% ha percepito un cambiamento in negativo nella relazione; tuttavia, il distanziamento ha permesso ai partner di riflettere sull'importanza del loro legame romantico (Cucci et al., 2020). La ricerca "Come te la passi?" condotta da Montalti e colleghi (2022) a Bologna, conferma che, secondo il 58,2% dei 378 adolescenti intervistati, la pandemia ha avuto un effetto negativo sulla loro vita romantica e sessuale (Montalti et al., 2022), come sostengono anche i 351 partecipanti allo studio condotto in California da Yarger e colleghi (2021): "ha reso le cose più difficili; siamo diventati più distanti e abbiamo litigato più del normale" (Yarger et al., 2021, p. 5). Anche Wright e Wachs (2021) evidenziano un'associazione negativa tra l'isolamento dovuto alla pandemia e la qualità della relazione romantica (Wright & Wachs, 2021). A sostegno di questo, gli adolescenti che presentavano livelli di soddisfazione relazionale più elevati già in tempo pre-pandemico hanno anche segnalato minori conflitti con il partner durante il lockdown (Huang et al., 2022), confermando che la qualità della relazione (prima e durante l'emergenza sanitaria) ha costituito un fattore protettivo, come dimostrano anche i lavori di Cucci e colleghi (2020) e Wright e Wachs (2021).

Un elemento interessante è che gli adolescenti che hanno manifestato il più alto tasso di emozioni negative durante l'isolamento pandemico hanno anche percepito maggiore supporto da parte del partner ma, allo stesso tempo, minore coinvolgimento sentimentale (Cucci et al., 2020). Questi risultati significano che l'esperienza stressante della pandemia ha portato a maggiore supporto tra partner in termini molto concreti, di aiuto e sostegno all'altro, ma la distanza e la comunicazione esclusivamente online, non sempre soddisfacente, hanno causato minore coinvolgimento sentimentale (Cucci et al., 2020).

Questa è una delle chiavi di lettura che permette di cogliere le sfaccettature e la complessità del fenomeno: da un lato, le relazioni romantiche hanno costituito un fattore protettivo importante; dall'altro, hanno subito delle modifiche dovute al contesto pandemico e si è rivelato più complesso mantenere la qualità e l'intensità di scambio tra partner. Gli studi presi in esame evidenziano in modo concorde, dunque, che la pandemia ha costituito una sfida relazionale per gli adolescenti.

3.3 I social come alternativa

Lo studio condotto da Salzano e colleghi (2021) su 1860 adolescenti italiani fornisce un'interessante fotografia di come gli adolescenti abbiano utilizzato i SM per sopperire all'impossibilità di incontrarsi faccia a faccia. I SM sono stati utilizzati principalmente per attività ricreative (comunicazioni, giochi, video) e per scopi educativi (Salzano et al., 2021). Il tempo medio dedicato ai SM è stato di oltre 6 ore al giorno per scopi educativi e 4-6 ore al giorno per attività ricreative e il numero medio di messaggi di testo inviati/ricevuti o messaggi di chat è stato di oltre 100 al giorno. L'indagine condotta ha mostrato che la comunicazione faccia a faccia è stata sostituita dal contatto virtuale con amicizie strette e partner emotivi (Salzano et al., 2021). Lo confermano le adolescenti partecipanti ai focus-group condotti da Goldstein e Flicker (2020), che affermano di aver comunicato regolarmente con i loro partner romantici attraverso una varietà di SM anche prima del Covid-19, ma che tale forma di comunicazione fosse generalmente vista come un supplemento agli incontri di persona. In tempo di pandemia, invece, le partecipanti sostengono di essere "più che mai dipendenti dall'utilizzo dei social media per soddisfare le esigenze di connessione sociale, romanticismo e tempo libero" (Goldstein & Flicker, 2020, p. 73). Un'ulteriore conferma arriva dallo studio di Wright

e Wachs (2021) che hanno trovato, in 239 adolescenti americani, un'associazione positiva tra l'isolamento dovuto alla pandemia con l'utilizzo dei SM per il mantenimento delle relazioni romantiche (Wright & Wachs, 2021).

I SM hanno quindi permesso, almeno parzialmente di sopperire al bisogno essenziale di relazione in tempo di pandemia, fornendo una possibile alternativa alle interazioni faccia a faccia. Ciò che è fondamentale capire è se questo ha avuto conseguenze significative per quanto riguarda il benessere e la qualità delle relazioni.

3.4 Interazioni più complesse

Lo studio di Wright e Wachs (2021) rappresenta uno dei contributi più significativi della rassegna. Gli autori evidenziano non soltanto un'associazione negativa tra l'isolamento dovuto alla pandemia e la qualità della relazione romantica, in linea con gli altri studi presi in esame, ma dimostrano inoltre che l'uso dei SM per mantenere la comunicazione con il partner ha moderato tale associazione. Uno scarso uso dei SM per comunicare con il partner ha aumentato l'associazione tra isolamento dovuto alla pandemia e minore qualità della relazione 7 mesi dopo la prima rilevazione, mentre l'utilizzo della comunicazione digitale per mantenersi in contatto con il partner ha costituito un fattore protettivo contro gli effetti negativi della pandemia sulla qualità della relazione a 7 mesi dalla prima rilevazione (Wright & Wachs, 2021). Anche la maggiore soddisfazione per la comunicazione online con gli amici durante la pandemia è stata strettamente correlata a minore ansia e sintomi depressivi (Juvonen et al., 2022). Non sono dello stesso parere i partecipanti allo studio di Cucci e colleghi (2020): il 48,5% ha percepito livelli più elevati di conflitto con il partner dovuti all'uso dei SM come unico mezzo di relazione, che è stato causa di frequenti incomprensioni (Cucci et al., 2020). Interessante è inoltre il fatto che, nello studio di Bernasco e colleghi (2021), non è stata rilevata un'associazione tra tempo speso con gli amici online o offline durante la pandemia e sintomi internalizzanti o supporto amicale. Questo significa che gli adolescenti hanno comunque beneficiato del supporto amicale, ma indipendentemente dal livello di interazione con gli amici durante la pandemia. Come gli autori suggeriscono, questi risultati sono legati al primo periodo di lockdown e non è detto che gli adolescenti siano stati altrettanto resilienti con il protrarsi dell'isolamento (Bernasco et al., 2021).

Se questi studi presentano risultati discordanti in merito agli effetti della comunicazione tramite SM sul benessere relazionale degli adolescenti in tempo di pandemia, altri autori forniscono una chiave di lettura qualitativa, che permette di cogliere sfumature importanti di un fenomeno che sempre più appare eterogeneo.

Rogers e colleghi (2020) hanno posto a 407 adolescenti americani domande aperte relative al supporto e al conflitto percepito nelle relazioni romantiche, confermando che in periodo di pandemia “è stato buono per la nostra amicizia il fatto di parlare di cose ancora più personali, come l’impatto che il Covid-19 ha su di noi” (Rogers et al., 2020, p. 48) e che alcuni cambiamenti nella comunicazione sono stati positivi, perché hanno permesso di distinguere i rapporti più importanti da quelli meno significativi, a seconda di quali fossero gli amici o i partner con cui ogni giorno ci si connetteva (Rogers et al., 2020). Tuttavia, molti adolescenti si sono sentiti disconnessi e isolati perché “mi mancano i miei amici, la comunicazione tra noi non è più la stessa” in periodo di pandemia (Rogers et al., 2020, p. 46). Le adolescenti che hanno preso parte allo studio qualitativo di Goldstein e Flicker (2020) hanno sottolineato che un effetto dell'impossibilità di incontrarsi è stato quello di non potersi fidare completamente: sui SM “le persone usano filtri, possono in poche parole postare quello che vogliono”; “Non sai mai chi ci sia davvero dietro lo schermo” (Goldstein & Flicker, 2020, p. 70). Anche la mancanza di stimoli esterni e di occasioni per sfogare le proprie emozioni facendo un’attività all’esterno con il partner ha avuto un effetto sulle relazioni romantiche: “stare lontana dalla mia relazione è difficile. Mi aiutava a rilassarmi e calmarmi, era la mia pausa” racconta una delle intervistate (Rogers et al., 2020, p. 46), mentre un’altra sottolinea “mi piaceva molto uscire una volta a settimana con il mio ragazzo ma adesso non possiamo più farlo ed è noioso” (Goldstein & Flicker, 2020, p. 72). Come le partecipanti ai focus group di Goldstein e Flicker hanno spiegato, mantenere una relazione romantica senza la possibilità di svolgere attività concrete insieme ha costituito una sfida specifica per gli adolescenti, dal momento che “sono ancora solo alle superiori, molti di noi non hanno dimestichezza con le relazioni romantiche, quindi, è difficile mantenere qualcosa quando improvvisamente siamo di fronte a questa incertezza globale” (Goldstein & Flicker, 2020, p. 73). La comunicazione esclusivamente sui SM ha provocato maggiori sofferenze rispetto al periodo pre-pandemico, perché qualcuno ha tenuto in piedi comunicazioni con più

ragazze contemporaneamente, ha giocato con le loro emozioni facendo finta di essere interessato, senza chiarire intenzionalmente le regole dell'interazione e del legame che si andava creando, o è addirittura scomparso senza spiegazioni (Goldstein & Flicker, 2020). Seppure la comunicazione tramite SM abbia comportato possibili sofferenze a livello emotivo e relazionale durante la pandemia, come dimostrano Goldstein e Flicker e Rogers e colleghi, almeno per quanto riguarda la sfera della sessualità gli studi ad oggi condotti non presentano un quadro di allarme o di rischio. Stavridou e colleghi (2021) hanno passato in rassegna 16 studi legati alla sessualità di adolescenti e giovani adulti in tempo pandemico, evidenziando che il fatto che gli adolescenti sono stati obbligati a rimanere la maggior parte del tempo in casa, sottoposti a un maggiore monitoraggio dei genitori, ha provocato una diminuzione dell'attività sessuale in coppia e individuale e della soddisfazione sessuale, in entrambi i generi. Gli autori della rassegna hanno riportato un calo anche del desiderio sessuale, dovuto alla sensazione di solitudine e ai sintomi depressivi che alcuni adolescenti hanno riportato (Stavridou et al., 2021). I siti o le app per gli incontri sono state utilizzate in larga parte da adolescenti al fine di rimanere in contatto con chi già conoscevano o per fare nuovi incontri, ma non per organizzare interazioni faccia a faccia con nuovi partner (Stavridou et al., 2021), ed hanno quindi costituito un ulteriore strumento, utilizzato in modo diverso dal normale, per comunicare in tempo di isolamento. Anche i risultati di Bóthe e colleghi (2021) vanno nella stessa direzione, dal momento che non vi sono stati cambiamenti nell'uso di materiale pornografico da parte degli adolescenti (con media di età 15 anni) durante la pandemia (Bóthe et al., 2021). Conferma questo quadro anche il lavoro di Bianchi e colleghi (2022): gli adolescenti coinvolti in una relazione a distanza durante la pandemia hanno riportato la più alta frequenza di sexting sperimentale, mostrando un'associazione positiva con le misure di coping adattivo (coping orientato alle emozioni e correlato al supporto sociale) e negativa con lo stress dovuto alla pandemia (Bianchi et al., 2022). Infatti, lo stress dovuto alla pandemia ha predetto il sexting sperimentale tramite l'effetto di mediazione del supporto sociale: questo significa che il sexting sperimentale è stato il risultato di un meccanismo adattivo fondato sul supporto sociale, per contrastare la preoccupazione della pandemia (Bianchi et al., 2022). Lo stesso sostengono Maes e Vandenbosch (2022), secondo la cui indagine su 222 adolescenti il 40.9% ha riportato comportamenti di sexting durante la pandemia, in

particolare attraverso l'invio di messaggi di testo a sfondo sessuale; tuttavia, la motivazione principale è stata l'eccitazione sessuale fine a sé stessa, seguita dal bisogno di intimità e dalla regolazione dello stress e della noia e, solo per ultimo, il bisogno di approvazione da parte dei pari (Maes & Vandebosch, 2022). Questi risultati significano che il sexting sperimentale è stato percepito dagli adolescenti come un possibile mezzo per mantenere intimità e vicinanza emotiva, secondo un meccanismo di compensazione, piuttosto che per sfuggire allo stress ed alle emozioni negative (Bianchi et al., 2022; Maes & Vandebosch, 2022). Viceversa, i partecipanti single dello studio condotto da Bianchi e colleghi (2022) hanno riferito livelli più alti di sexting e in particolare più sexting di tipo rischioso, associati a sentimenti negativi e stress, suggerendo una vulnerabilità emotiva e un tentativo disadattivo di sfuggire allo stress della pandemia attraverso strategie di evitamento (Bianchi et al., 2022). I risultati maggiormente negativi in termini di benessere e autostima sono quelli presentati da Vall-Roqué e colleghi (2021), che hanno indagato gli effetti dell'uso dei SM in pandemia sull'immagine corporea trovando una relazione significativa tra frequenza d'uso di Instagram e insoddisfazione corporea, desiderio di dimagrire, e scarsa autostima in adolescenti tra i 14 e i 24 anni; associazione non presente per le giovani adulte tra i 25 e i 35 anni (Vall-Roqué et al., 2021).

Cap. 4 Conclusioni

Il presente capitolo riporta una discussione relativa agli elementi significativi che emergono a seguito del lavoro di rassegna. Si mettono in evidenza, inoltre, alcune indicazioni orientative per i futuri lavori di ricerca accademica sul tema e si sottolineano le implicazioni pratiche in termini di interventi volti al benessere degli adolescenti.

4.1 Virtuale è reale, ma posso fidarmi?

Dagli articoli presi in esame nella presente rassegna emerge che il contesto pandemico ha costituito una palestra relazionale significativa per gli adolescenti. Rispetto al tema che costituisce il cuore del presente lavoro, l'effetto della pandemia sulla qualità delle relazioni romantiche e sul benessere degli adolescenti è stato in generale negativo, nonostante essere in una relazione romantica abbia comunque costituito un importante fattore protettivo. Gli studi presi in esame dimostrano che anche la comunicazione tramite SM ha costituito un importante fattore di protezione, in quanto ha permesso comunque di mantenere un livello più elevato di interazione, supporto e intimità.

Tuttavia, emerge che l'uso esclusivo dei SM come mezzo di comunicazione con partner o potenziali partner ha causato l'instaurarsi di alcune dinamiche di interazione che hanno costituito un'insidia per le relazioni romantiche. Tali dinamiche sono, in particolare, legate alla dimensione della fiducia e dell'autenticità: conoscendosi solamente online è più difficile capire se il partner è sincero, comprendere appieno l'impegno del partner, stabilire regole condivise rispetto all'esclusività della relazione. Diventa, insomma, più complesso capire l'altro e le sue intenzioni, con il rischio di essere feriti (per coloro che hanno conosciuto un nuovo potenziale partner in tempo di pandemia) e di discutere con maggior frequenza (per coloro che hanno cercato di mantenere una relazione romantica in tempo di pandemia). Viene inoltre a mancare una componente importante di stimoli legata alle attività da svolgere insieme, che aiutano a conoscersi e costruire un bagaglio di esperienze condivise. Di fatto, la comunicazione esclusivamente virtuale non facilita la creazione di legami profondi di fiducia, in quanto è mancante di una componente fisica, non-verbale, di interazione nel contesto sociale, che invece si può apprezzare negli incontri di persona e nello svolgimento di attività condivise.

4. 2 Implicazioni per la ricerca

Dal punto di vista accademico, per comprendere l'effetto della pandemia sulle relazioni romantiche in adolescenza e dunque sul benessere, risulta innanzitutto necessario allontanarsi da un'operazionalizzazione del costrutto legata all'assenza di sintomi di malessere psicofisico e promuovere maggiormente il riferimento teorico eudaimonico, che ben distingue il benessere dal malessere. Futuri lavori di ricerca sul benessere adolescenziale in pandemia dovrebbero utilizzare le scale di misurazione sviluppate a partire da questo orientamento (come la Brief Scale of Psychological Well-Being for Adolescents utilizzata da Gómez-López et al., 2019a).

Per quanto riguarda la variabile delle relazioni romantiche, si può notare una netta separazione tra studi sul sexting e studi sulle relazioni romantiche, che costituiscono invece due dimensioni dell'intimità che si intersecano, in particolar modo quando la comunicazione avviene esclusivamente sui SM, come in tempo pandemico. Futuri studi sulle relazioni romantiche in adolescenza dovrebbero permettere una comprensione più completa del tema della sessualità e della fisicità negli adolescenti.

Sono inoltre necessari ulteriori approfondimenti scientifici sull'effetto della comunicazione tra partner tramite SM durante il periodo di distanziamento forzato. In linea con i recenti orientamenti accademici, più che stabilire a priori che comunicare sui SM abbia un effetto positivo o negativo sul benessere individuale e sulla qualità delle relazioni romantiche, è importante sottolineare l'importanza del tipo di interazione tramite SM e della sua qualità. Futuri studi dovranno riuscire a trarre delle conclusioni generali rispetto ad un fenomeno sfaccettato, indagando in modo approfondito le conversazioni che si instaurano tra partner adolescenti e le differenze nelle sfumature della comunicazione, tramite un'impostazione maggiormente - ma non esclusivamente - qualitativa. Questo significa cercare di catturare la complessa relazione tra stress dovuto alla pandemia, comunicazione tra partner unicamente online, qualità delle relazioni romantiche, benessere derivante dalla relazione romantica (inteso come soddisfacimento di autonomia, competenza, relazione). Risulta evidente che un modello di associazioni di questo tipo necessita non soltanto di un approccio quantitativo, ma anche di strumenti qualitativi, che aiutino a spiegare le associazioni riscontrate.

Rimane quindi da comprendere se, oltre alla difficoltà di creare un legame di fiducia e alla maggior incidenza di incomprensioni e discussioni, vi siano altri elementi negativi che gli adolescenti coinvolti in una relazione romantica hanno vissuto a causa della comunicazione tramite SM in tempo di pandemia, o se vi siano altri tipi di relazioni tra le variabili in gioco che non sono stati analizzati dagli studi condotti fino ad ora.

Caratteristiche individuali come l'appartenenza religiosa, culturale, etnica, geografica, l'estrazione sociale, lo stile di attaccamento, il genere, la fascia d'età, l'orientamento sessuale, alcune vulnerabilità, potrebbero inoltre costituire variabili importanti nell'influenzare il benessere degli adolescenti in pandemia, o nel moderare gli effetti di quest'ultima sulle loro relazioni romantiche e la comunicazione tramite SM.

4.3 Implicazioni per l'intervento

Per quanto riguarda future indicazioni d'intervento, emerge con chiarezza che, in situazioni di crisi che necessitano misure di distanziamento forzato e prolungato, le relazioni romantiche hanno un valore protettivo sul benessere degli adolescenti: è importante diffondere tale conoscenza, per permettere ai genitori di incoraggiare e supportare la comunicazione tra partner e le prime esperienze esplorative dei loro figli (anche di sexting sperimentale), piuttosto che averne timore.

In periodo di distanziamento forzato l'uso dei SM come mezzo di comunicazione tra adolescenti può essere incoraggiato, in quanto fornisce una modalità alternativa di contatto. In linea con i risultati della rassegna, tuttavia, risulta necessario promuovere conoscenza e consapevolezza tra gli adolescenti rispetto alle caratteristiche della comunicazione sui SM e alle differenze della comunicazione virtuale rispetto a quella faccia a faccia. Questo può essere fatto nel contesto allargato, ad esempio tramite campagne di sensibilizzazione a livello del sistema sanitario o condotte sui media e sui SM stessi, ma anche nel contesto prossimo all'adolescente attraverso interventi mirati nelle scuole, interventi di sensibilizzazione volti ai genitori e dunque un adeguato accompagnamento degli adolescenti da parte dei familiari. Dal momento che non tutte le interazioni che avvengono sui SM sono equivalenti, risulta fondamentale per i genitori stabilire un rapporto di fiducia e condivisione con i figli adolescenti, in modo da cogliere eventuali segnali di malessere e di allarme, in particolare in un periodo di isolamento o distanziamento forzato da amici e partner romantici.

Riferimenti bibliografici

- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social Media Use and Social Connectedness in Adolescents: The Positives and the Potential Pitfalls. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18–31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Auxier, B., & Anderson, M. (s.d.). *A majority of Americans say they use YouTube and Facebook, while use of Instagram, Snapchat and TikTok is especially common among adults under 30*. 19.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bernasco, E. L., Nelemans, S. A., Graaff, J., & Branje, S. (2021). Friend Support and Internalizing Symptoms in Early Adolescence During COVID-19. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 692–702. <https://doi.org/10.1111/jora.12662>
- Bianchi, D., Baiocco, R., Lonigro, A., Pompili, S., Zammuto, M., Di Tata, D., Morelli, M., Chirumbolo, A., Di Norcia, A., Cannoni, E., Longobardi, E., & Laghi, F. (2021). Love in Quarantine: Sexting, Stress, and Coping During the COVID-19 Lockdown. *Sexuality Research and Social Policy*. <https://doi.org/10.1007/s13178-021-00645-z>
- Bianchi, D., Morelli, M., Baiocco, R., & Chirumbolo, A. (2018). Psychometric properties of the Sexting Motivations Questionnaire for adolescents and young adults. *Rassegna Di Psicologia*, Vol 33, 5-18 Pages. <https://doi.org/10.13133/1974-4854/16657>
- Bőthe, B., Vaillancourt-Morel, M.-P., Dion, J., Paquette, M.-M., Massé-Pfister, M., Tóth-Király, I., & Bergeron, S. (2022). A Longitudinal Study of Adolescents' Pornography Use Frequency, Motivations, and Problematic Use Before and During the COVID-19 Pandemic. *Archives of Sexual Behavior*, 51(1), 139–156. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02282-4>
- Campione-Barr, N., Rote, W., Killoren, S. E., & Rose, A. J. (2021). Adolescent Adjustment During COVID-19: The Role of Close Relationships and COVID-19-related Stress. *Journal of Research on Adolescence*, 31(3), 608–622. <https://doi.org/10.1111/jora.12647>

- Canale, N., Marino, C., Lenzi, M., Vieno, A., Griffiths, M. D., Gaboardi, M., Giraldo, M., Cervone, C., & Massimo, S. (2022). How Communication Technology Fosters Individual and Social Wellbeing During the Covid-19 Pandemic: Preliminary Support For a Digital Interaction Model. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 727–745. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00421-1>
- Christopher, F. S., Poulsen, F. O., & McKenney, S. J. (2016). Early adolescents and “going out”: The emergence of romantic relationship roles. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(6), 814–834. <https://doi.org/10.1177/0265407515599676>
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631–652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Confalonieri E., & Olivari M.G. (2017). *Questioni di cuore. Le relazioni sentimentali in adolescenza: traiettorie tipiche e atipiche*. Unicopli.
- Cucci, G., Olivari, M. G., & Confalonieri, E. (2021). Does covid-19 «infect» love? How italian emerging adults lived their romantic relationships during the time of lockdown. *RICERCHE DI PSICOLOGIA*, 3, 1–18. <https://doi.org/10.3280/rip2021oa12222>
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M., & Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults: Romantic competence. *Personal Relationships*, 24(1), 162–184. <https://doi.org/10.1111/pere.12175>
- Davila, J., Mattanah, J., Bhatia, V., Latack, J. A., Feinstein, B. A., Eaton, N. R., Daks, J. S., Kumar, S. A., Lomash, E. F., McCormick, M., & Zhou, J. (2017). Romantic competence, healthy relationship functioning, and well-being in emerging adults. *Personal Relationships*, 24(1), 162–184. <https://doi.org/10.1111/pere.12175>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *J. Happiness Stud.* 9, 1–11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Döring, N. (2020). How Is the COVID-19 Pandemic Affecting Our Sexualities? An Overview of the Current Media Narratives and Research Hypotheses. *Archives of Sexual Behavior*, 49(8), 2765–2778. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01790-z>

- Furman, W., & Rose, A. J. (2015). Friendships, Romantic Relationships, and Peer Relationships. In R. M. Lerner (A c. Di), *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (pagg. 1–43). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy322>
- Goldstein, A., & Flicker, S. (2020). “Some Things Just Won’t Go Back”: Teen Girls’ Online Dating Relationships during COVID-19. *Girlhood Studies*, 13(3), 64–78. <https://doi.org/10.3167/ghs.2020.130306>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019a). Well-Being and Romantic Relationships: A Systematic Review in Adolescence and Emerging Adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019b). Psychological Well-Being During Adolescence: Stability and Association With Romantic Relationships. *Frontiers in Psychology*, 10, 1772. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- Hamilton, J. L., Nesi, J., & Choukas-Bradley, S. (2022). Reexamining Social Media and Socioemotional Well-Being Among Adolescents Through the Lens of the COVID-19 Pandemic: A Theoretical Review and Directions for Future Research. *Perspectives on Psychological Science*, 17(3), 662–679. <https://doi.org/10.1177/17456916211014189>
- Heintzelman, S. J. (s.d.). *Eudaimonia in the Contemporary Science of Subjective Well-Being: Psychological Well-Being, Self-Determination, and Meaning in Life*. 14.
- Hjorth, L., & Cumiskey, K. M. (2018). Mobiles Facing Death: Affective Witnessing And The Intimate Companionship Of Devices. *Cultural Studies Review*, 24(2), 166–180. <https://doi.org/10.5130/csr.v24i2.6079>
- Huang, H. Y., Li, H., & Hsu, Y. (2022). Coping, COVID knowledge, communication, and HBCU student’s emotional well-being: Mediating role of perceived control and social connectedness. *Journal of Community Psychology*, jcop.22824. <https://doi.org/10.1002/jcop.22824>
- Huta, V. (s.d.). *An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts*. 27.
- Ingoglia, S., Lo Cricchio, M. G., & Liga, F. (2012). Genitori-adolescenti: autonomia e connessione. In Albiero P. (a cura di), *Il benessere psicosociale in adolescenza: Prospettive multidisciplinari* (pp. 61-97). Roma: Carocci

- Juvonen, J., Lessard, L. M., Kline, N. G., & Graham, S. (2022). Young Adult Adaptability to the Social Challenges of the COVID-19 Pandemic: The Protective Role of Friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 51(3), 585–597. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01573-w>
- Kansky, J. (s.d.). *What's Love Got to Do With it? Romantic Relationships and Well-Being*. 24.
- Knee, C. R., Hadden, B. W., Porter, B., & Rodriguez, L. M. (2013). Self-Determination Theory and Romantic Relationship Processes. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 307–324. <https://doi.org/10.1177/1088868313498000>
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 201–209. <https://doi.org/10.1037/a0012760>
- Laboratorio Adolescenza e Istituto di ricerca IARD (2021). Adolescenza, un anno dopo. Indagine nazionale su abitudini e stili di vita degli adolescenti in Italia. <http://www.laboratorioadolescenza.org/>
- Lenhart, A., Anderson, M., & Smith, A. (2015, ottobre 1). Teens, Technology and Romantic Relationships. *Pew Research Center: Internet, Science & Tech.* <https://www.pewresearch.org/internet/2015/10/01/teens-technology-and-romantic-relationships/>
- Li, B., Wu, Y., Jiang, S., & Zhai, H. (2018). WeChat addiction suppresses the impact of stressful life events on life satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), 194-198.
- Maes, C., & Vandenbosch, L. (2022). Physically distant, virtually close: Adolescents' sexting behaviors during a strict lockdown period of the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*, 126, 107033. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107033>
- Marciano, L., Driver, C. C., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). Dynamics of adolescents' smartphone use and well-being are positive but ephemeral. *Scientific Reports*, 12(1), 1316. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05291-y>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-Mediated Communication, Social Media, and Mental Health: A Conceptual and Empirical Meta-Review. *Communication Research*, 48(8), 1182–1209. <https://doi.org/10.1177/0093650220958224>

- Montalti, M., Salussolia, A., Masini, A., Manieri, E., Rallo, F., Marini, S., Agosta, M., Paternò, M., Stillo, M., Resi, D., Guaraldi, F., Gori, D., & Dallolio, L. (2022). Sexual and Reproductive Health and Education of Adolescents during COVID-19 Pandemic, Results from “Come Te La Passi?”—Survey in Bologna, Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5147. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095147>
- Mosley, M. A., & Lancaster, M. (2019). Affection and Abuse: Technology Use in Adolescent Romantic Relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 47(1), 52–66. <https://doi.org/10.1080/01926187.2019.1586592>
- Nesi, J., Widman, L., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2017). Technology-Based Communication and the Development of Interpersonal Competencies Within Adolescent Romantic Relationships: A Preliminary Investigation. *Journal of Research on Adolescence*, 27(2), 471–477. <https://doi.org/10.1111/jora.12274>
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 434–457. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.434>
- Quiroz, S. I., & Mickelson, K. D. (2021). Are online behaviors damaging our in-person connections? Passive versus active social media use on romantic relationships. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(1). <https://doi.org/10.5817/CP2021-1-1>
- Rogers, A. A., Ha, T., & Ockey, S. (2021). Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a U.S.-Based Mixed-Methods Study. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 43–52. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.039>
- Rogers, A. A., Ha, T., Updegraff, K. A., & Iida, M. (2018). Adolescents' Daily Romantic Experiences and Negative Mood: A Dyadic, Intensive Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(7), 1517–1530. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0797-y>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 11.
- Salerno A., Tosto M., & Samson D. A. (2015). Adolescent Sexual and Emotional Development: The Role of Romantic Relationships. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174, 932-938. <https://doi:10.1016/j.sbspro.2015.01.714>
- Salzano, G., Passanisi, S., Pira, F., Sorrenti, L., La Monica, G., Pajno, G. B., Pecoraro, M., & Lombardo, F. (2021). Quarantine due to the COVID-19 pandemic from the perspective of adolescents: The crucial role of technology. *Italian Journal of Pediatrics*, 47(1), 40. <https://doi.org/10.1186/s13052-021-00997-7>
- Schnauber-Stockmann, A., Weber, M., Reinecke, L., Schemer, C., Müller, K., Beutel, M., & Stark, B. (2021). Mobile (Self-)Socialization: The Role of Mobile Media and Communication in Autonomy and Relationship Development in Adolescence. *Mass Communication and Society*, 24(6), 867–891. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1964538>
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: positive psychology and classroom interventions. *Oxf. Rev. Educ.* 35, 293–311. doi: 10.1080/03054980902934563
- Shulman, S., Davila, J., and Shachar-Shapira, L. (2011). Assessing romantic competence among older adolescents. *J. Adolesc.* 34, 397–406. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.08.002
- Stavridou, A., Samiakou, C., Kourti, A., Tsiourou, S., Panagouli, E., Thirios, A., Psaltopoulou, T., Sergentanis, T. N., & Tsitsika, A. (2021). Sexual Activity in Adolescents and Young Adults through COVID-19 Pandemic. *Children*, 8(7), 577. <https://doi.org/10.3390/children8070577>
- Taba, M., Lewis, L., Cooper, S. C., Albury, K., Chung, K. S. K., Lim, M., Bateson, D., Kang, M., & Skinner, S. R. (2020). What adolescents think of relationship portrayals on social media: A qualitative study. *Sexual Health*, 17(5), 467. <https://doi.org/10.1071/SH20056>
- Tamarit, A., de la Barrera, U., Mónaco, E., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: Risk and protective factors of emotional symptoms. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 7(nº 3), 73–80. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2037>

- Throuvala, M. A., Griffiths, M. D., Rennoldson, M., & Kuss, D. J. (2019). Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: A qualitative focus group study. *Computers in Human Behavior*, *93*, 164–175. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, *169*(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, *110*, 110293. <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- Van Ouytsel, J., Punyanunt-Carter, N. M., Walrave, M., & Ponnet, K. (2020). Sexting within young adults' dating and romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, *36*, 55–59. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2020.04.007>
- Van Ouytsel, J., Van Gool, E., Ponnet, K., & Walrave, M. (2014). Brief report: The association between adolescents' characteristics and engagement in sexting. *Journal of Adolescence*, *37*(8), 1387–1391. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.10.004>
- Van Ouytsel, J., Walrave, M., Ponnet, K., Willems, A.-S., & Van Dam, M. (2019). Adolescents' perceptions of digital media's potential to elicit jealousy, conflict and monitoring behaviors within romantic relationships. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *13*(3). <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-3>
- Vaterlaus, J. M., Tulane, S., Porter, B. D., & Beckert, T. E. (2018). The Perceived Influence of Media and Technology on Adolescent Romantic Relationships. *Journal of Adolescent Research*, *33*(6), 651–671. <https://doi.org/10.1177/0743558417712611>
- Viejo, C., Ortega-Ruiz, R., & Sánchez, V. (2015). Adolescent love and well-being: The role of dating relationships for psychological adjustment. *Journal of Youth Studies*, *18*(9), 1219–1236. <https://doi.org/10.1080/13676261.2015.1039967>

- Weisskirch, R. S. (2017). Abilities in Romantic Relationships and Well-Being Among Emerging Adults. *Marriage & Family Review*, 53(1), 36–47. <https://doi.org/10.1080/01494929.2016.1195471>
- Wright, M. F., & Wachs, S. (2021). Moderation of Technology Use in the Association Between Self-Isolation During COVID-19 Pandemic and Adolescents' Romantic Relationship Quality. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(7), 493–498. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0729>
- Yarger, J., Gutmann-Gonzalez, A., Han, S., Borgen, N., & Decker, M. J. (2021). Young people's romantic relationships and sexual activity before and during the COVID-19 pandemic. *BMC Public Health*, 21(1), 1780. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11818-1>
- Zilka, G. C. (2018). *Why Do Children and Adolescents Consume So Much Media? An Examination Based on Self-Determination Theory*. 10.

Appendice

Figura 1: PRISMA 2020 flow diagram

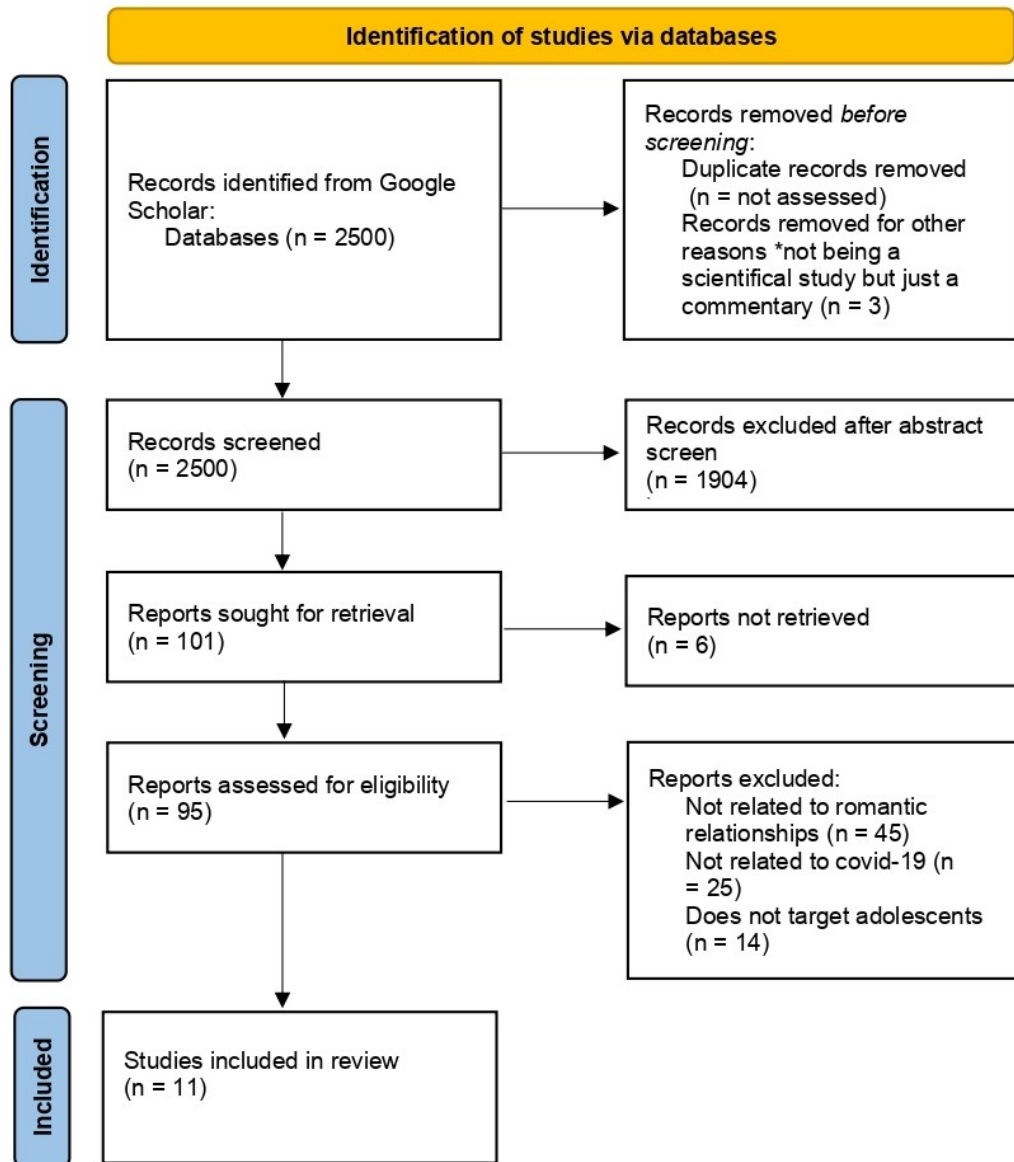


Figura 2: Risultati della rassegna

Articolo	Contesto	Età	Numero partecipanti	Tipo di studio	Risultati
Bernasco et al., 2021	Olanda	media 11	245	questionario	correlazione bidirezionale tra supporto degli amici e sintomi internalizzanti, lo stress non ha un effetto di moderazione sull'associazione
Bianchi et al., 2021	Italia	media	1929	questionario	sexting sperimentale per rimanere in contatto con il partner
Böthe et al., 2022	Canada	14-18	1771	questionario	nessun cambiamento nell'uso della pornografia
Campione-Barr et al., 2021	Usa	12-20	170	questionario	effetto positivo dell'amicizia se relazioni positive
Cucci et al., 2020	Italia	18-30	171	questionario	cambiamenti negativi nelle relazioni, difficoltà nell'uso della tecnologia
Goldstein & Flicker, 2020	Canada	16-19	25	focus groups	manca di fiducia e impegno nelle relazioni, mancanza di stimoli e attività
Huang et al., 2022	Usa	18-35	254	questionario	correlazione tra supporto degli amici e benessere, il controllo percepito ha un effetto di moderazione sull'associazione
Juvonen et al., 2022	Usa	20-24	1557	questionario	supporto degli amici fattore protettivo nei confronti della solitudine, migliore qualità delle amicizie percepita durante la pandemia
Maes & Vandebosch,	Belgio	dic-18	543	questionario	sexting sperimentale con motivazione primaria l'eccitazione
Montali et al., 2022	Italia	14-21	378	questionario	effetti negativi della pandemia sulla relazione romantica
Rogers et al., 2020	Usa	media	107	questionario	tecnologia insufficiente per sfogare l'emozione o mantenere relazioni
Salzano et al., 2021	Italia	12-18,	1860	questionario	uso della tecnologia ha permesso di colmare il vuoto relazionale
Stavridou et al., 2021		11-24		metanalisi	solitudine e depressione correlano con la mancanza di contatto e di relazione della pandemia
Tamarit et al., 2020	Spagna	13-17	523	questionario	gli adolescenti in una relazione romantica hanno segnalato minori sintomi depressivi e di stress, come conseguenza del supporto sociale
Vall-Roque et al., 2021	Spagna	18-35	2601	questionario	durante il lockdown vi sono stati maggiori problemi legati all'uso dei social media e all'immagine corporea
Wright & Wachs, 2021	Usa	16-18	239	questionario	uso della tecnologia ha permesso una migliore qualità della relazione, moderando l'effetto dell'isolamento
Yarger et al., 2021	Usa	13-18	351	questionario	la pandemia ha avuto un effetto negativo sulla vita romantica e sessuale