



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA**

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia
Applicata (FISPPA)

CORSO DI LAUREA TRIENNALE SCIENZE PSICOLOGICHE
SOCIALI E DEL LAVORO

**L'importanza di costruire uno stile di attaccamento sicuro per gli
adolescenti e gli eventuali ostacoli che si possono presentare nel corso
dello sviluppo**

The importance of building secure attachment style for adolescents and obstacles that
may arise during development.

Relatore: Vincenzo Calvo

Laureanda: Mauri Francesca

Matricola: 2014662

Anno accademico: 2022-2023

A te Itta. Ti dedico il mio
primo traguardo

Indice:

Introduzione	3
Capitolo 1: il ruolo dei modelli di attaccamento in adolescenza.	5
1.1 <i>L'influenza delle esperienze dei genitori sui figli</i>	7
1.2 <i>Importanza dei pari</i>	9
Capitolo 2: le sfide dell'adolescenza	12
2.1. <i>I problemi emotivi comportamentali</i>	13
2.2 <i>Gli eventi stressanti e la depressione in adolescenza</i>	14
2.3 <i>L'importanza di avere una buona autostima</i>	16
Capitolo 3: Le strategie e gli interventi presenti per promuovere un buon legame di attaccamento	18
3.1 <i>L'ABFT</i>	19
Conclusioni	21
Bibliografia	23
Ringraziamenti	26

Introduzione:

Il presente studio ha voluto sottolineare l'importanza di avere un buon legame di attaccamento con le figure genitoriali durante il periodo adolescenziale, successivamente andare ad esplorare le differenti conseguenze se non è presente, e infine, si conclude con le possibili strategie e interventi per favorire un buon legame di attaccamento tra genitori e figli.

La teoria dell'attaccamento proposta da Jhon Bowlby negli anni 80 del 900 è stata di forte impatto in quanto va ad ammettere che, l'uomo fin dalla nascita, è una persona che è spinta a relazionarsi e stringere legami di attaccamento con altre persone. Questo, infatti, è visibile in sia quei comportamenti di ricerca, contatto, che il bambino necessita sia nei comportamenti di risposta ai bisogni e vicinanza che la mamma deve fornire. Questi sono tutti meccanismi affinché si crei uno sviluppo sano e una buona relazione nella diade caregiver-bambino.

Nonostante gli studi di Bowlby si concentrino sui primissimi mesi di vita del bambino, il legame di attaccamento svolge un ruolo fondamentale in tutte le fasi della vita, e durante il periodo adolescenziale questo legame è di vitale importanza affinché non insorgano psicopatologie che possono compromettere lo sviluppo futuro.

Nel primo capitolo, partendo dagli studi fatti da John Bowlby e Mary Aisworth, psicologa canadese che attraverso la Strage Situation presentò i diversi stili di attaccamento, viene evidenziato l'importanza del ruolo del caregiver nel legame di attaccamento, i diversi modelli di attaccamento nell'infanzia e come essi si manifestano a livello comportamentale in adolescenza, prosegue con la definizione delle esperienze infantili avverse dei genitori e quanto queste conferiscono un rischio per il funzionamento socio-emotivo e comportamentale dei figli (Cooke et al., 2019). Inoltre, essendo l'adolescenza un periodo in cui sono frequenti sempre più esperienze nuove, vengono esaminati gli svariati legami con i coetanei e quanto queste relazioni sono benefiche o dannose per lo sviluppo dell'individuo adolescente (Liu & Wang, 2021).

Successivamente, ciò che questa ricerca evidenzia sono alcune possibili difficoltà che il soggetto adolescente può affrontare durante questo periodo tortuoso: la presenza di problemi emotivi comportamentali (EBC), considerati un'ampia complicazione nella fase adolescenziale (Shi et al., 2022), la presenza di tutti gli eventi stressanti che possono compromettere la crescita dell'individuo, le quali possono contribuire radicalmente alla

manifestazione di sintomi internalizzati sempre più presenti negli adolescenti come, ad esempio, depressione e ansia (Kerstis et al., 2018).

La parte finale di questo studio, è destinata alla presentazione dei possibili interventi che possono essere messi in atto per favorire uno stile di attaccamento sicuro. Viene sottolineato il ruolo centrale del caregiver all'interno del legame di attaccamento e quanto tutte le risposte alle necessità del bambino fin dalla prima infanzia sono importanti affinché si sviluppi un legame sicuro. Concludendosi con la presentazione di un intervento terapeutico diretto ad adolescenti che manifestano sintomi di depressione e la risoluzione di essi con le figure genitoriali attraverso una comunicazione aperta e diretta (Aliri et al., 2019).

Capitolo 1:

Il ruolo dei modelli di attaccamento in adolescenza

L'attaccamento è un aspetto centrale dello sviluppo umano, fondamentale per prevedere l'adattamento e il benessere delle persone (Grzegorzewska & Farnicka, 2015). Anche se gli studi riguardo la teoria dell'attaccamento di Jhon Bowlby e le scoperte di Mary Ainsworth si concentrano nei primissimi mesi e anni di vita del bambino, questa teoria ha un ruolo molto importante nella fase dello sviluppo dove avvengono numerosi cambiamenti: l'adolescenza. Questo periodo è caratterizzato da trasformazioni fisiche, puberali, caratteriali e mentali che fondano le radici della personalità che definiscono ogni persona, determinanti per un funzionamento adattivo o disadattivo (Grzegorzewska & Farnicka, 2015).

L'adolescenza è un periodo in cui possono emergere problematiche sia a livello sociale che a livello emotivo, e queste difficoltà possono portare all'insorgenza di psicopatologie, di problemi comportamentali in bambini più vulnerabili (Cooke et al., 2019). Pertanto, l'attaccamento può essere una delle diverse cause che possono portare l'individuo a sviluppare queste problematiche. Questi ostacoli possono insorgere in seguito alla relazione negativa avvenuta durante l'infanzia con il proprio caregiver o, anche, l'ambiente in cui il bambino è inserito, e tutti gli svantaggi socioeconomici e culturali che possono compromettere lo sviluppo di un individuo (Keskin & Çam, 2010).

Infatti, quando in adolescenza si evidenzia la presenza di problemi a livello di attaccamento è molto probabile che si presentino maggiori difficoltà come: ansia, depressione, uso di droghe comportamenti aggressivi e antisociali, ADHD con maggiori deficit di attenzione e iperattività (Keskin & Çam, 2010). Quindi tutti aspetti che intaccano il buon funzionamento adattivo di un individuo.

L'attaccamento è un forte legame che si crea con la figura a cui gli individui fanno riferimento nei primi anni di vita, il caregiver. Spesso questo ruolo è ricoperto dalla madre che asseconda tutte le esigenze e i bisogni del bambino. Mary Ainsworth descrive diversi stili di attaccamento grazie ad una serie di osservazioni dell'interazione madre-bambino fatte all'interno della Strange Situation. Questi stili di attaccamento risultano oggi fondamentali in letteratura per capire lo sviluppo adattivo del bambino, e anche come esso si muove e si rapporta nel mondo.

La presenza dell'attaccamento sicuro, durante la prima età dello sviluppo, determina quella che oggi è definita un'educazione sana (Keskin & Çam, 2010), caratterizzata da un

genitore che costituisce per il bambino una base sicura a cui affidarsi nei momenti di disorientamento e difficoltà. Tale sicurezza non può essere individuata negli altri stili di attaccamento, nei quali invece sono presenti comportamenti non efficaci per il buon funzionamento di un individuo.

Per questa ragione la qualità relazione genitore e figlio adolescente è importante in quanto la sua assenza potrebbe danneggiare il funzionamento psicosociale dell'adolescente. (Chow et al., 2017). Infatti, è emerso che adolescenti con un attaccamento sicuro presentano buoni risultati a livello sociale, e familiare: presentando così, meno rapporti conflittuali all'interno del nucleo familiare e quindi meno probabilità di avere difficoltà a livello psicopatologico. Infatti Koehn & Kerns (2018) evidenziano il fatto che i legami sicuri che si creano tra genitore e figlio sono caratterizzati dalla capacità del bambino e del genitore di impegnarsi in una aperta, fluente e coerente comunicazione. Il ruolo attivo dei genitori produce quindi benessere all'interno dell'bambino.

A differenza di altri giovani adulti che durante l'infanzia non sono riusciti a stabilire un buon legame di attaccamento e quindi sono stati abusati o maltrattati hanno una buona probabilità di essere soggetti a depressione, stress post-traumatico, disturbo reattivo dell'attaccamento (RAD). (Keskin & Çam, 2010).

Infatti, il comportamento dei genitori verso i figli è un aspetto centrale per la teoria dell'attaccamento. Come emerge dalla metanalisi di Koehn e Kerns (2018), si ipotizza che i genitori di bambini con attaccamento evitante siano poco reattivi con i propri figli; i genitori di bambini classificati con attaccamento ambivalente, preoccupato o ansioso siano incoerenti nel fornire calore e sostegno e non rispondono in modo costante al pianto e ad altri segnali del figlio, fornendo così anche un basso supporto all'autonomia. È emerso che i genitori di bambini con un attaccamento di tipo disorganizzato mostrano una serie di comportamenti genitoriali negativi, tra cui comportamenti poco reattivi, comportamenti spaventosi o intrusivi, impotenti o disorientati.

Nello studio svolto in Turchia da G. Keskin e O.Çam (2010), attraverso un campionamento casuale, sono state svolte interviste faccia a faccia a 248 adolescenti, si è cercato di individuare i diversi pattern di attaccamento degli adolescenti e la relazione che c'è tra questi e il loro stato di salute mentale, e i ricordi sulle loro esperienze infantili. In seguito alla raccolta di tutte le risposte emerse dai diversi questionari è emerso la forte relazione tra stile di attaccamento e benessere, notata anche dagli stessi partecipanti.

La maggior parte dei partecipanti, che è classificata con un attaccamento sicuro mostrava meno difficoltà nelle capacità emotive e sociali, e il loro rapporto con i coetanei era

stabile. Invece coloro che si sono classificati come timorosi, hanno riportato difficoltà in aspetti più interni e quindi dimostravano anche la presenza di problemi scolastici, emotivi e sociali.

Tutti questi risultati ci portano a comprendere quanto l'attaccamento che si crea tra genitore e bambino è importante, in quanto “la qualità dell'attaccamento attuale di un individuo adolescente nelle sue relazioni con i genitori e le sue competenze derivanti dall'attaccamento sicuro formatosi nel primo periodo dell'infanzia sono caratteristiche fondamentali per consentire di affrontare la risoluzione dei problemi nel periodo dell'adolescenza” (Grzegorzewska & Farnicka, 2015 p. 9).

1.1 L'influenza delle esperienze dei genitori sui figli.

La relazione che si crea tra genitore e figlio è un legame di vitale importanza per condurre una vita sana e piena di benessere. Abbiamo evidenziato quando sia importante la presenza, la disponibilità del caregiver nei bisogni del figlio per arrivare a creare un legame completo.

D'altra parte, però, questo aspetto non sempre si presenta in questo modo. Esistono infatti, diversi legami di attaccamento che evidenziano la presenza di difficoltà nella relazione tra caregiver e bambino.

Oltre i legami di attaccamento sicuro, fondati su una buona relazione, di accessibilità del genitore e sicurezza del figlio; esistono anche attaccamenti tra genitori e bambini insicuri, timorosi, disorganizzati e ansiosi.

Riguardo a queste diverse tipologie di attaccamenti sono state condotte molte ricerche che hanno messo in luce i diversi comportamenti dei caregiver nei confronti del bambino. Infatti, come viene evidenziato da Bailey H.N. et al (2017), la struttura mentale dei genitori, e delle loro esperienze è legata a tutti quegli aspetti emotivi, comportamentali e sociali del bambino che vanno a creare il legame di attaccamento. È importante evidenziare che molti ricercatori hanno cercato di capire la relazione genitore bambino analizzando tutti i risultati ottenuti grazie a test che misurano l'attaccamento adulto come l'AAI¹ e tutti i comportamenti osservati durante la SSP² di Mary Ainsworth.

Questi due strumenti sono stati di vitale importanza, in quanto hanno messo in luce le modalità di trasmissione di alcuni aspetti dell'attaccamento dal genitore al figlio.

¹ Adult attachment interview

Infatti, la trasmissione dell'attaccamento viene spiegato nel concetto di "transmission gap" quello che viene definito come "il divario tra ciò che può essere spiegato e ciò che non può essere spiegato sui determinanti della sicurezza, insicurezza dell'attaccamento nell'infanzia" (Belsky, 2002 p. 163) dove viene sottolineata l'importanza sul fattore principale che determina questa trasmissione ossia: la sensibilità materna (Belsky, 2002). Questo concetto mette in evidenza l'importanza della qualità delle risposte della madre, la quale reagisce ai bisogni del bambino assumendo così, un ruolo fondamentale nel legame di attaccamento.

La presenza di una caregiver attento è fondamentale per costruire una buona relazione con il figlio, e quando ciò non succede è possibile incorrere a psicopatologie, problemi a livello sociale, emotivo e comportamentale.

Un grande ostacolo si presenta quando emergono gli ACE³, ossia il vissuto di esperienze infantili avverse nei caregiver, in particolari nelle madri, come ad esempio: trascuratezza, disfunzioni familiari abuso, le quali possono intaccare la salute e il benessere di un individuo (Cook et al, 2019).

Le esperienze di avversità infantili delle madri "conferiscono un rischio per il funzionamento comportamentale e socio-emotivo dei loro figli" (Cook et al, 2019, p. 28). È giusto sottolineare che la presenza di insicurezza, aggressività, stati d'animo instabili nei caregiver sono importanti fattori di rischio per l'attaccamento del bambino. Lo studio dell'attaccamento dei caregiver, e quindi di persone adulte, è importante per mettere in luce diversi aspetti, ossia la relazione di attaccamento nell'infanzia dei genitori stessi.

Le principali dimensioni per comprendere l'attaccamento insicuro nei caregiver sono: l'evitamento quindi situazioni dove emergono comportamenti di "potenziale rifiuto nelle relazioni, che può manifestarsi con l'evitamento di impegnarsi in relazioni strette, il mascheramento e il controllo delle emozioni, l'uso di strategie di distanziamento e un apparente bisogno di dipendenza" a differenza dell'ansia da attaccamento che si caratterizza con comportamenti che richiedono un eccessivo contatto da parte di un'altra persona, o anche una grossa paura nel non avere qualcuno vicino. (Cooke et al., 2019).

Come viene evidenziato da Cook e i suoi colleghi (2019), la presenza di esperienze infantili avverse nei caregiver possono provocare uno sviluppo atipico nel bambino a livello sociale ed emotivo. Di conseguenza, la presenza di caregiver con esperienze di abusi, o negligenza, nella loro infanzia, può provocare difficoltà nel superare questo possibile trauma, ed è molto probabile che hanno grossi impedimenti nel creare relazioni

³ Adverse Childhood Experiences, Esperienze infantili avverse

di attaccamento benefiche con il proprio figlio. Tutto ciò, può provocare un forte disagio nel bambino in quanto può non riuscire ad acquisire strategie per affrontare tutti gli ostacoli che si presentano e sviluppare un buon adattamento a livello relazionale. (Cook et al 2019).

Infatti, è stato evidenziato che “i figli di madri con quattro o più esposizioni alle avversità infantili avevano una probabilità 5,66 volte maggiore di sviluppare un disturbo emotivo o mentale” (Cook et al 2019, p.29).

È emerso da questo studio che gli ACE favoriscono problemi internalizzati ed esternalizzati dei bambini; quindi, contribuiscono all’insorgenza di rischi che portano alla trasmissione di tutte le avversità materne.

Dunque, complessivamente, i caregiver con esperienze precoci di maltrattamento, abuso o depressione possono avere minori probabilità nel fornire supporto adeguato ai propri figli.

Pertanto, questi figli potrebbero non sviluppare strategie adeguate a una buona regolazione delle emozioni e per fronteggiare situazioni stressanti, che spesso portano all’insorgenza di problemi comportamentali: come ad esempio ADHD, un DOP o un DC, che si svilupperà sempre più in età adulta.

Quindi, la presenza precoce di avversità nell'infanzia può dare inizio a un percorso di sviluppo negativa che, porta successivamente a un insieme di rischi che si svilupperanno sempre più alla generazione successiva.

1.2 Importanza dei pari

Nel tipico processo di crescita di un’adolescente, iniziano ad emergere delle figure importanti che, oltre ai genitori, aiutano l’adolescente ad affrontare ostacoli ed esperienze: i coetanei.

I pari, “iniziano gradualmente a sostituire i genitori nel soddisfare i bisogni di attaccamento degli adolescenti e possono talvolta diventare le loro figure di attaccamento principali entro la tarda adolescenza “ (Flykt et al., 2021 p. 2).

Quindi, nel corso dello sviluppo le relazioni di attaccamento si estendono dai genitori, ai coetanei (Liu & Wang, 2021)

Come già riportato in precedenza, i giovani adulti vivono molti cambiamenti come il fare nuove prime esperienze e creare legami sempre nuovi. Tutte queste dinamiche sono molto importanti poiché “la formazione delle prime relazioni emotive di un bambino, e la loro

influenza sullo sviluppo futuro, sono tra le questioni più importanti nel contesto della differenziazione dei percorsi di sviluppo” (Grzegorzewska I. Farnicka M. 2015 p. 9).

Molte ricerche evidenziano il fatto che gli adolescenti diminuiscono l'uso di entrambi i genitori per soddisfare i loro bisogni di attaccamento dalla media alla tarda adolescenza, ma comunque le madri continuano a essere una fonte stabile di sicurezza dell'attaccamento nella tarda adolescenza. (Flykt et al., 2021)

Infatti, è stato dimostrato che, un legame di attaccamento positivo con i coetanei porta grossi benefici al giovane adolescente, a differenza di un legame di attaccamento dannoso, in quanto intacca l'adattamento dell'adolescente stesso. (Liu & Wang, 2021). Quindi, avere dei buoni legami di attaccamento con i propri coetanei significa avere le risorse giuste per affrontare gli innumerevoli ostacoli che si presentano durante questa fase.

L'adolescenza è un “periodo di separazione emotiva dai genitori e di formazione di relazioni intime e interpersonali” (Grzegorzewska I. Farnicka M. 2015 p. 9). Infatti, è normale che l'adolescente si separa sempre più dal genitore e ricerca l'amico con cui creare un legame più forti e stabili, nel momento in cui, l'attenzione, la presenza e la comunicazione da parte dei caregiver non è presente.

È evidente come i coetanei, per gli adolescenti costituiscono un ruolo fondamentale; infatti, se non è presente un attaccamento sicuro alla madre è molto probabile che il figlio adolescente riesca a utilizzare le figure dei coetanei, come un appoggio e quindi delle vere e proprie figure primarie di cui far riferimento durante momenti di difficoltà. (Grzegorzewska I. Farnicka M. 2015). Usare i coetanei come un “ancora” a cui aggrapparsi per confidarsi e rifugiarsi nei momenti di difficoltà.

Liu e Wang (2021), nella loro ricerca, sottolineano l'importanza dell'attaccamento negli adolescenti sia con i propri genitori ma anche con i propri pari, grazie all'utilizzo dello strumento l'IPPA⁴, viene evidenziato il fatto che avere relazioni di alta qualità sia con i genitori che con i propri coetanei favoriscono lo sviluppo sociale degli adolescenti e un migliore adattamento a livello sociale, maggior creatività, curiosità e grosse abilità nel creare e stabilire relazioni sociali durature. A differenza dei legami insicuri che vengono rilevati grazie ai bassi punteggi rilevati in tutti gli aspetti precedenti.

Quindi le relazioni tra pari di alta qualità possono facilitare l'autoregolazione comportamentale e la competenza sociale degli adolescenti (Liu & Wang, 2021). I

⁴ l'Inventory of Parent and Peer Attachment (IPPA) strumento che è stato sviluppato per misurare specifiche relazioni di attaccamento, tra cui l'attaccamento parentale e l'attaccamento tra pari negli adolescenti.

giovani con relazioni di attaccamento positive, con i propri genitori e con i coetanei tenderanno a sperimentare interazioni sociali più positive, favorendo così un migliore sviluppo dei diversi punti di forza del carattere. Tanto che, è evidente come gli adolescenti con un attaccamento parentale positivo sono probabilmente più competenti dal punto di vista interpersonale e riportano risultati soddisfacenti di qualità dell'amicizia, mentre gli adolescenti con un attaccamento di qualità inferiore sono più vulnerabili e instabile nella creazione di legami duraturi.

Inoltre, sviluppando aspetti come: l'intimità, sicurezza e fiducia, nelle relazioni di attaccamento gli adolescenti, potrebbero essere in grado di affrontare al meglio i cambiamenti e gli ostacoli che favoriscono la crescita durante la pubertà e la prevenzione di comportamenti problematici. (Liu & Wang, 2021)

In conclusione, quindi la creazione di un buon legame nei primissimi anni di vita, in un contesto familiare favorevole potrebbe fornire una base solida per costruire, in seguito, relazioni di attaccamento di alta qualità tra gli adolescenti, migliorando così congiuntamente i punti di forza del carattere sia negli adolescenti maschi che femmine.

Capitolo 2: Le sfide dell'adolescenza

Come abbiamo evidenziato nel capitolo precedente l'adolescenza è un periodo ricco di transizioni e cambiamenti che influenzano la personalità del giovane adulto. Infatti "Questo turbinio di cambiamenti e adattamenti aumenta la vulnerabilità degli adolescenti ai disturbi della salute mentale, come ansia, disturbi dell'umore, disturbi alimentari e disturbi della personalità" (Shorey et al., 2022 p. 288).

Questa fase viene definita da Grzegorzewska & Farnicka (2015) come un periodo critico per lo sviluppo di una persona, a causa dell'aumento dei rischi presenti nell'ambiente e del rafforzamento dei diversi disturbi mentali che potrebbero presentarsi nel corso dello sviluppo.

Emerge da diversi studi internazionali che gli adolescenti che hanno spesso conflitti con i genitori e interazioni più negative nella relazione genitori-adolescenti hanno maggiori probabilità di avere comportamenti problematici (Liu & Wang, 2021). Infatti, questi giovani adulti sono più inclini a mettere in atto comportamenti antisociali; se hanno affrontato storie di perdita o abbandono, una serie di insuccessi nella crescita, sono più favorevoli allo sviluppo di stili di attaccamento insicuro, timorosi e/o ansiosi, presentando così problemi emotivi. È possibile anche che vengono spesso esclusi dagli ambienti che frequentano. (Keskin & Çam, 2010).

L'ambiente dove vive e si relaziona un adolescente è molto importante sia nello sviluppo cognitivo che in quello affettivo di una persona (Liu & Wang, 2021). Dopo il periodo dell'infanzia, si presentano diversi ostacoli che possono provocare insicurezze e instabilità nella vita di un adolescente; tutte le esperienze di vita, i cambiamenti fisici e la necessità di sviluppare competenze che si avvicinino sempre più al mondo degli adulti, possono suscitare sentimenti come ansia, o instabilità mentale che portano il giovane adulto a non sentirsi all'altezza di ciò che affronta. Essendo la famiglia l'ambiente primario dove si costruiscono le prime relazioni affettive, è importante che questa relazione sia sana e positiva affinché "il legame tra i due genererà in lui sentimenti di sicurezza, stabilità e autostima" (Aliri et al., 2019 p. 792) esercitando così, un impatto profondo sui comportamenti.

Liu & Wang (2021) evidenziano l'importanza di sviluppare una relazione genitore-adolescente sana, la quale può non solo ridurre l'impatto negativo dei comportamenti avversi, ma anche proteggere l'adolescente da esiti negativi dello sviluppo. Infatti,

l'incursione di eventi stressanti è un fattore di rischio per la psicopatologia del giovane adulto. (Aliri et al., 2019).

La teoria dell'attaccamento fa emergere che, in adolescenti con la presenza di eventi di vita stressanti e problemi emotivi comportamentali, avere un'esperienza di attaccamento sicuro nei primi anni di vita produrrà una buona visione dell'immagine di sé, facendo così diminuire l'insorgenza di comportamenti ed emozioni malsane. (Aliri et al., 2019; Liu & Wang, 2021).

Al giorno d'oggi, il tema della salute mentale risuona molto nella letteratura, infatti essa è “una componente essenziale del benessere degli adolescenti. Essa influisce sui pensieri, sui sentimenti, sull'autostima e sulla capacità di valutare le situazioni” (Keskin & Çam, 2010, p 2-4).

Dalla ricerca di Novak e colleghi (2021) emerge che i problemi riguardo la salute mentale iniziano entro la media adolescenza e più del 20% dei giovani possano sviluppare problemi di salute mentale come ad esempio: disturbi d'ansia e dell'umore, bassa autostima, problemi di controllo del comportamento.

Infatti “Tra i giovani di età compresa tra i 13 e i 18 anni, fino al 32% presenta disturbi d'ansia e il 14,3% disturbi dell'umore e la prevalenza di questi disturbi è in aumento, soprattutto tra le adolescenti di sesso femminile”. (Novak et al., 2021, p. 2).

Tale per cui arriviamo ad un punto dove i molteplici cambiamenti fisiologico e psicologici interni alla persona vanno ad influenzare anche tutti quei processi che alterano e influenzano il benessere individuale, sociale e familiare.

Riuscire quindi a sviluppare un attaccamento sano, quindi sicuro, è molto importante per la salute mentale, e lo sviluppo emotivo e sociale del bambino e costituisce la base per le sue relazioni in età adulta. (Keskin & Çam, 2010).

2.1 I problemi emotivi comportamentali

Con l'adolescenza emergono quelli che sono i problemi emotivi e comportamentali (EBP), essi sono considerati un crescente problema di salute tra gli adolescenti.

La prevalenza di EBP negli adolescenti è stata del 31,6% (Wang et al., 2021), con i problemi emotivi comportamentali facciamo riferimento a fattori di rischio significativi per il rendimento scolastico, i problemi di sonno, il benessere e persino l'ideazione suicidaria che può essere presente negli adolescenti. (Liu & Wang, 2021). Gli ambienti con cui gli adolescenti interagiscono direttamente svolgono un ruolo importante sia nello sviluppo cognitivo che in quello affettivo.

Per esempio, in una ricerca fatta nel contesto cinese è emerso che, avere una relazione di attaccamento sicura, e quindi sana, colma di sensibilità vicinanza del caregiver nei confronti del figlio comporta; “ non solo riduce l'impatto negativo di fattori avversi, ma anche protegge l'adolescente da esiti negativi dello sviluppo” infatti ciò consente al giovane di costruire una buona immagine di sé, e riuscendo successivamente a costruire legami stabili con i propri coetanei o partner amorosi.

I comportamenti problematici che si possono affrontare durante l'adolescenza possono essere il risultato di una mancata presenza e attenzione dei caregiver nei confronti dei figli, pertanto adolescenti che hanno “interazioni più negative nella relazione genitori-adolescenti hanno maggiori probabilità di avere comportamenti problematici” (Shi et al., 2022 p. 126-127).

Nello studio di Shi et al. (2022) che hanno coinvolto più di 2000 adolescenti e le rispettive famiglie sono emersi risultati importanti che hanno rimarcato l'importanza di avere un legame di attaccamento sicuro: attraverso la misurazione di tratti come la fiducia, l'autostima è emerso che arrivare ad avere una relazione positiva tra genitori e adolescenti ha predetto un minor numero di problemi emotivi e comportamentali. Inoltre grazie ai risultati ottenuti dopo l'utilizzo della Scala di autostima di Rosenberg (RSES), una scala di autovalutazione che comprende diversi item che indagano aspetti negativi e positivi riguardo l'autostima, è emerso che “livelli di autostima più elevati hanno predetto un minor numero di EBP” (Shi et al., 2022).

Pertanto, il rapporto positivo genitori-adolescenti è un fattore protettivo che porta l'adolescente a grossi vantaggi, tra cui anche uno sviluppo stabile per riuscire a adattarsi al meglio nella società.

2.2 Gli eventi stressanti e la depressione in adolescenza

Anche gli eventi di vita stressanti (LES) sono rischi che possono presentarsi durante il corso dello sviluppo e possono portare l'individuo a sviluppare psicopatologie. I LES vengono definiti come “eventi ambientali o condizioni croniche che minacciano oggettivamente la salute fisica e/o psicologica o il benessere di individui di una particolare età in una particolare società” (Aliri et al., 2019). La depressione è uno stato psicologico che ha attirato molta attenzione ed è uno dei problemi internalizzati più comuni in adolescenza. Pertanto “il 50% dei disturbi mentali si manifesta di solito entro i 14 anni di età, ma molti casi vengono spesso non individuati, non trattati o trascurati a causa di una comune attribuzione errata al normale stress o perché considerati una fase transitoria che

gli adolescenti attraversano” (Shorey et al., 2022). Inoltre viene evidenziato che persone di sesso femminile, hanno una probabilità maggiore degli adolescenti di sesso maschile di rivelare sintomi di depressione o ansia (Novak et al., 2021). La depressione è legata alla messa in atto di comportamenti suicidari portandola così ad essere la seconda causa di morte tra gli adolescenti. Di conseguenza la depressione adolescenziale comporta anche “un'elevata comorbilità con altri disturbi mentali (ansia, abuso di sostanze e disturbi della condotta) ed è spesso associata a comportamenti a rischio (ad esempio, pratiche sessuali non sicure), autolesionismo non suicida, difficoltà accademiche, sfide sociali (ad esempio, difficoltà a relazionarsi con i coetanei e maggiore tendenza alle risse fisiche) e una salute fisica più carente che può portare a compromissioni del lavoro”. (Shorey et al., 2022 p.288)

Le relazioni che si instaurano in adolescenza sono condizionate da ciò che si è instaurato durante l'infanzia con il proprio caregiver, tanto che se i legami costruiti in infanzia sono sicuri anche quelli con i propri coetanei e i partner amorosi saranno sicuri (Aliri et al., 2019). D'altra parte, risulta quindi che “i giovani con uno stile di attaccamento insicuro riportano più sintomi di depressione rispetto ai loro coetanei con uno stile di attaccamento sicuro” e, inoltre “i sintomi di depressione si intensificano quando il giovane è stato esposto a situazioni stressanti” (Aliri et al. 2019 p. 792-793). Ciò che emerge in letteratura è che gli eventi di vita stressanti hanno un effetto sfavorevole sulla sicurezza del legame di attaccamento verso le figure genitoriali, e ciò è associato a una maggior presenza di sintomi depressivi (Aliri et al., 2019).

Kerstis et al. (2018) scoprono che, per gli adolescenti sia di sesso femminile che maschile, che hanno un legame di attaccamento sicuro verso la madre e il padre comporta una presenza minore di sintomi depressivi ed emotivi. Tutti questi risultati ci permettono di evidenziare l'importanza di mettere in atto interventi mirati alla relazione genitore-figlio come fattore di protezione dalla depressione in adolescenza.

2.3 L'importanza di avere una buona autostima

Con il termine autostima facciamo a una valutazione dei sentimenti di auto accettazione di una persona. Questo costrutto fa riferimento alla stima e alla fiducia della persona verso sé stessa. Alti livelli di autostima portano l'individuo ad avere “una maggiore tendenza a piacersi, a stimarsi, a valorizzarsi e accettarsi” (Keizer et al., 2019 p. 1204), portando

l'individuo a raggiungere risultati positivi e molto benefici per la sua salute fisica, e il benessere psicologico.

Se un individuo è contraddistinto da una bassa autostima possono insorgere sintomi depressivi, e inoltre possono presentarsi comportamenti come delinquenza, o abuso di sostanze che possono compromettere il funzionamento dell'individuo.

Durante il periodo adolescenziale, l'autostima fluttua fino ad arrivare a stabilirsi verso l'età adulta.

Essendo quindi l'adolescenza un periodo chiave per sviluppare al meglio l'autostima, è importante che avvenga una crescita sana, e quindi se si ha questa fiducia in sé stessi, l'adolescente si svilupperà al meglio per divenire un adulto attivo e produttivo nella società. Questa capacità di credere in se stessi, è fattore protettivo per la salute mentale degli adolescenti (Shi et al., 2022).

Shi et al. (2022) sottolineano l'importanza di avere una buona autostima poiché essa “non è solo direttamente collegata allo sviluppo della personalità e alla salute psicologica di un individuo, ma ha anche un'influenza significativa sulla cognizione, la motivazione, il comportamento e le emozioni delle persone. (Shi et al., 2022 p. 127)

Molti studi sulla teoria dell'attaccamento evidenziano l'importanza della relazione genitore e figlio e quanto essa può influenzare l'autostima di una persona, nello specifico dell'adolescente. Pertanto, per arrivare ad un buon grado di sviluppo dell'autostima essa “dipende direttamente dalla qualità della relazione tra genitori e adolescenti”. (Shi et al., 2022 p 127). Appunto per questo si sottolinea che le relazioni di attaccamento sicure tra genitore e figlio promuovono un'autostima positiva, e quindi si ottengono risultati soddisfacenti riguardo aspetti come autonomia, benessere, buone abilità nel socializzare e costruire relazioni sane anche con i propri coetanei.

Ciò che è importante evidenziare riguarda che adolescenti che riportano un'alta autostima, e quindi una buona relazione di attaccamento con i propri genitori, è perché ottengono un buon supporto familiare e quindi riescono ad affrontare la vita con “un atteggiamento ottimista, possono adattarsi attivamente e risolvere contrattempi e problemi”. (Shi et al., 2022)

Di conseguenza, si dovrebbe porre maggior attenzione “ al rafforzamento della comunicazione tra genitori e adolescenti, come l'uso di abilità comunicative positive o di reti sociali, per promuovere sentimenti di connessione e quindi ridurre i comportamenti

internalizzanti ed esternalizzanti” (Shi et al., 2022 p.131) i quali possono portare all’insorgenza di una psicopatologia.

Capitolo 3:

Le strategie e gli interventi presenti per promuovere un buon legame di attaccamento

Tutte le sfide dell'adolescenza possono essere affrontate lavorando con i propri genitori, infatti, sviluppare fin dall'infanzia un buon legame di attaccamento, risulterà importante durante la fase adolescenziale. Come abbiamo evidenziato fino ad ora, la costruzione di un legame di attaccamento sicuro porta l'adolescente ad essere salvaguardato da tutti quei rischi che possono insorgere durante questa fase dello sviluppo. Pertanto, è giusto mettere in luce l'importanza dei possibili interventi che possono essere usati per tutelare la relazione di attaccamento, il benessere dell'adolescente e prevenire le possibili psicopatologie.

Il ruolo del caregiver è centrale in questa relazione, infatti, le possibili difficoltà che possono emergere durante la relazione di attaccamento nella fase adolescenziale sono il risultato dei comportamenti messi in atto dal caregiver nell'azione di risposta ai bisogni del bambino durante l'infanzia. Dunque, arrivare a identificare lo stile di attaccamento del caregiver, “come meccanismo di trasmissione sarebbe particolarmente rilevante per l'implementazione di strategie di prevenzione o di intervento appropriate per ridurre il rischio di problemi comportamentali dei bambini” (Cooke et al., 2019 p. 28). Infatti, è molto importante conoscere la storia di attaccamento del caregiver, e riuscire ad evidenziare i possibili ostacoli, individuare se sono presenti esperienze infantili avverse (ACE) e agire tempestivamente per arrivare a creare una relazione sicura tra genitore e figlio. Pertanto, “gli interventi basati sull'attaccamento sono ampiamente disponibili e hanno dimostrato di modificare i comportamenti genitoriali” (Cooke et al., 2019 p.28), per arrivare a risultati positivi.

Anche la comunicazione è un aspetto centrale nella relazione di attaccamento infatti, avere un canale comunicativo aperto e positivo porta alla promozione di “sentimenti di connessione e quindi ridurre i comportamenti internalizzanti ed esternalizzanti” (Shi et al., 2022 p.131) nell'adolescente. Infatti come evidenziano alcune ricerche “bassi livelli di comunicazione e fiducia, suggeriscono la formazione di modelli di attaccamento insicuri” (Grzegorzewska & Farnicka, 2015 p.11).

La presenza dei genitori è centrale nella vita di qualsiasi individuo, durante la fase adolescenziale “anche se gli adolescenti possono aumentare il tempo trascorso con amici e partner romantici, le madri continuano ad avere una forte importanza durante

l'adolescenza e la giovane età adulta”(Keizer et al., 2019) e quindi “riuscire a promuovere interventi che rafforzino le competenze dei genitori e li aiutino a fornire cure sensibili in modo da stabilire stretti legami affettivi che favoriscano lo sviluppo sociale ed emotivo dell'adolescente e che prevengano l'insorgere di problemi psicologici” (Aliri et al., 2019 p. 800) è un requisito fondamentale per favorire sempre più buoni legami di attaccamento. A livello terapeutico esistono diversi interventi mirati sulla relazione di attaccamento genitore e adolescente, i quali hanno mostrato risultati promettenti. (Aliri et al., 2019)

3.1 L'ABFT

Le ricerche suggeriscono che per migliorare la sicurezza dell'attaccamento di un adolescente con genitore, è possibile e molto utile andare a trattare tutti quei problemi psicologici come la depressione o i problemi di esternalizzazione (Chow et al., 2017), e usare strumenti e interventi appropriati. Uno degli interventi basati sulla teoria dell'attaccamento usato su adolescenti con disturbi depressivi è l'attachment-based family therapy (ABFT).

L'obiettivo di questo intervento è “migliorare i processi familiari e la relazione di attaccamento tra i genitori e l'adolescente attraverso un programma di trattamento multimodale che comprende sessioni individuali sia con i genitori che con l'adolescente, oltre alla terapia familiare” (Stern et al., 2023 p. 800-801).

Come abbiamo già evidenziato, l'attaccamento sicuro ai propri genitori favorisce l'attenuazione di disagi e favorisce una buona salute mentale nei giovani adulti. A differenza dell'attaccamento insicuro, che è collegato a molteplici problemi di salute mentale, tra cui depressione e suicidalità (Stern et al., 2023).

Questo intervento terapeutico tratta tutti quei “sintomi depressivi e l'ideazione suicidaria negli adolescenti concentrandosi sui processi famigliari” (Stern et al., 2023 p 801).

Nell'ABFT, il compito principale è puntare alla riparazione dell'attaccamento, è il punto di partenza per avanzare verso il cambiamento e successivamente per migliorare la relazione genitore-bambino (Stern et al., 2023).

Durante la terapia, attraverso l'uso di questo intervento, ci sono tre momenti importanti dove genitore e adolescenti si interfacciano per mettere in luce tutte le fratture riguardo la relazione di attaccamento dal punto di vista dell'adolescente, e quindi quest'ultimo si trova ad evidenziare le mancanze e le incomprensioni che vive. Successivamente i genitori “ascoltano empaticamente e pongono all'adolescente domande focalizzate sulle emozioni che lo incoraggiano a esplorare questi temi dolorosi” (Stern et al., 2023 p. 202),

per concludersi con un dialogo bidirezionale tra il genitore e l'adolescente nel quale si ascolta, si riconosce e si condivide i momenti difficili (Stern et al., 2023).

Essendo questo trattamento rivolto alla risoluzione di conflitti familiari durevoli e i diversi fallimenti emersi durante il legame di attaccamento che hanno danneggiato la fiducia tra i membri della famiglia, il principale vantaggio di questo approccio è che, la risoluzione di questi aspetti avviene in modo diretto tra i membri della famiglia e l'adolescente. Questa comunicazione diretta fa sì che avvenga il

“riconoscimento, l’empatia o addirittura il pentimento da parte di un genitore che può avere un impatto più profondo rispetto all’offerta di sostegno e riconoscimento da parte di un terapeuta” (Stern et al., 2023 p. 799) in una semplice cura terapeutica.

La buona riuscita di questo dialogo diretto tra genitore e adolescente porta ad evidenziare l’importanza del comportamento dei genitori, il quale è molto più significativo e incisivo, di quello degli adolescenti nel definire il successo del compito di attaccamento (Stern et al., 2023).

Come evidenzia Stern et al. (2023) è il genitore che nella relazione di attaccamento protegge l'adolescente e non viceversa, è lui che ha il compito di essere la “base sicura” nella relazione. Nella terapia dell’ABFT il giovane adulto è sempre concentrato sulla propria esperienza, mentre il genitore cambia la sua prospettiva, concentrandosi sull'esperienza dell'adolescente.

Quindi, se il genitore, stimolato attraverso questo dialogo attivo, arriva a fornire una base sicura al figlio, attraverso la messa in pratica di una comunicazione calda, matura, comprensiva, già di base questo è un intervento utile per aiutare l'adolescente a dare un senso alle proprie esperienze e alle proprie emozioni.

Conclusioni

Tutte le scoperte che sono state condotte riguardo la teoria dell'attaccamento hanno portato risultati importanti su cui riflettere.

L'importanza di aver un buon legame con il proprio caregiver, ruolo ricoperto il più delle volte dalla madre, è fondamentale per lo sviluppo umano. Infatti, è necessario lavorare su questa relazione, cercando di far capire l'influenza che il genitore ha su tutti i comportamenti internalizzanti ed esternalizzanti del figlio, mostrando così, quanto l'attaccamento è alla base di ogni relazione che si andrà a creare nel futuro per ogni essere umano.

Il calore, la presenza, e la vicinanza dei genitori sono le fondamenta per riuscire a stabilire una buona relazione di attaccamento. Pertanto, se questi aspetti non sono presenti si andrà verso la manifestazione di un rapporto di attaccamento insicuro, ansioso, ambivalente o disorganizzato, e aumenta la possibilità di sviluppare psicopatologie o sintomi importanti che possono compromettere lo sviluppo dell'individuo sia nel presente ma soprattutto nelle eventuali relazioni future.

Appunto per questo è fondamentale andare a sottolineare il rilievo di questo legame di attaccamento tra genitore e figli, in quanto esso influenza tutta la vita dell'individuo e tentare di riuscire ad intervenire anticipatamente, qualora esso non sia presente, è vitale per prevenire le probabili insorgenze negative in età adolescenziale.

Dal presente studio è emerso che l'adolescenza è una fase delicata dello sviluppo contrassegnata da comportamenti rischiosi, eventi stressanti, sintomi ansiosi e depressivi, i quali sono sempre più presente nei giovani di oggi. E tutte questi aspetti sono anche correlati positivamente con il legame di attaccamento che si possiede con i membri della famiglia.

Nonostante i rischi a cui si può andare incontro in questa fase, questo studio ha evidenziato l'importanza della comunicazione all'interno della relazione. Il valore dello scambio di informazioni, la presenza del genitore e l'attenzione di quest'ultimo nei confronti del figlio, sono aspetti che sono alla base per la costruzione di un buon legame di attaccamento, e tutto ciò, può portare all'aumento di importanti componenti significative dello sviluppo umano come l'autostima e il benessere. Ulteriormente, emerge anche che, nel momento in cui la relazione con i propri genitori non è presente, oppure mostra aspetti negativi, viene rilevato il ruolo centrale dei coetanei, che in questa

fase sono una fonte di benessere per l'adolescente qualora il legame di attaccamento con i propri familiari non sia stabile.

Concludendo, una relazione di attaccamento è possibile salvaguardarla se è presente un ruolo attivo sia da parte del genitore sia dell'adolescente, in quanto tramite l'applicazione di interventi indirizzati alla relazione si può, attraverso l'aiuto di terapeuti esperti, arrivare a risultati benefici e soddisfacenti al fine di tendere verso una relazione di attaccamento sicura, che si caratterizza per i buoni livelli di fiducia, di presenza, di calore da parte del genitore; il quale mostrando presenza e interesse nei confronti della vita del figlio, quest'ultimo si sentirà di condividere le possibili difficoltà, ostacoli, esperienze e emozioni che vive.

Bibliografia

Aliri, J., Muela, A., Gorostiaga, A., Balluerka, N., Aritzeta, A., & Soroa, G. (2019). Stressful Life Events and Depressive Symptomatology Among Basque Adolescents: The Mediating Role of Attachment Representations. *Psychological Reports, 122*(3), 789–808. <https://doi.org/10.1177/0033294118771970>

Bailey, H. N., Tarabulsky, G. M., Moran, G., Pederson, D. R., & Bento, S. (2017). New insight on intergenerational attachment from a relationship-based analysis. *Development and Psychopathology, 29*(2), 433–448. <https://doi.org/10.1017/S0954579417000098>

Bannink, R., Broeren, S., van de Looij – Jansen, P. M., & Raat, H. (2013). Associations between Parent-Adolescent Attachment Relationship Quality, Negative Life Events and Mental Health. *PLoS ONE, 8*(11), e80812. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0080812>

Belsky, J. (2002). Why the “Transmission Gap” in Attachment Research: Differential Susceptibility to Rearing Influence. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy, 2*(4), 163–183. <https://doi.org/10.1080/15289168.2002.10486426>

Chow, C. M., Hart, E., Ellis, L., & Tan, C. C. (2017). Interdependence of attachment styles and relationship quality in parent-adolescent dyads. *Journal of Adolescence, 61*(1), 77–86. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.09.009>

Cooke, J. E., Racine, N., Plamondon, A., Tough, S., & Madigan, S. (2019). Maternal adverse childhood experiences, attachment style, and mental health: Pathways of transmission to child behavior problems. *Child Abuse & Neglect, 93*, 27–37. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2019.04.011>

Flykt, M., Vänskä, M., Punamäki, R.-L., Heikkilä, L., Tiitinen, A., Poikkeus, P., & Lindblom, J. (2021). Adolescent Attachment Profiles Are Associated With Mental Health and Risk-Taking Behavior. *Frontiers in Psychology, 12*, 761864. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.761864>

Grzegorzewska, I., & Farnicka, M. (2015). Attachment and the risk of mental health disorders during adolescence. *Health Psychology Report*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.5114/hpr.2016.54545>

Keizer, R., Helmerhorst, K. O. W., & Van Rijn-van Gelderen, L. (2019). Perceived Quality of the Mother–Adolescent and Father–Adolescent Attachment Relationship and Adolescents’ Self-Esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(6), 1203–1217. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01007-0>

Kerstis, B., Åslund, C., & Sonnby, K. (2018). More secure attachment to the father and the mother is associated with fewer depressive symptoms in adolescents. *Upsala Journal of Medical Sciences*, 123(1), 62–67. <https://doi.org/10.1080/03009734.2018.1439552>

Keskin, G., & Çam, O. (2010). Adolescents’ strengths and difficulties: Approach to attachment styles: Adolescents’ strengths and difficulties. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(5), 433–441. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2009.01540.x>

Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2018). Parent–child attachment: Meta-analysis of associations with parenting behaviors in middle childhood and adolescence. *Attachment & Human Development*, 20(4), 378–405. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1408131>

Liu, Q., & Wang, Z. (2021). Associations between parental emotional warmth, parental attachment, peer attachment, and adolescents’ character strengths. *Children and Youth Services Review*, 120, 105765. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2020.105765>

Novak, M., Parr, N. J., Ferić, M., Mihić, J., & Kranželić, V. (2021). Positive Youth Development in Croatia: School and Family Factors Associated With Mental Health of Croatian Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 611169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611169>

Shen, F., Liu, Y., & Brat, M. (2021). Attachment, Self-Esteem, and Psychological

Distress: A Multiple-Mediator Model. *The Professional Counselor*, 11(2), 129–142.
<https://doi.org/10.15241/fs.11.2.129>

Shi, H., Zhao, H., Ren, Z., Li, X., He, M., Zha, S., Qiao, S., Li, Y., Pu, Y., Liu, H., & Zhang, X. (2022). Associations of parent-adolescent relationship and self-esteem with emotional and behavioral problems among Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 311, 126–133. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.05.078>

Shorey, S., Ng, E. D., & Wong, C. H. J. (2022). Global prevalence of depression and elevated depressive symptoms among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 61(2), 287–305.
<https://doi.org/10.1111/bjc.12333>

Stern, R. S., King, A. A., & Diamond, G. (2023). Repairing attachment in families with depressed adolescents: A task analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79(1), 201–209.
<https://doi.org/10.1002/jclp.23399>

Wang, J., Yang, Y., Lin, H., Richards, M., Yang, S., Liang, H., Chen, X., & Fu, C. (2021). Impact of psychosocial stressors on emotional and behavioral problems in Chinese adolescents during the COVID-19 period: The explanatory value of loneliness. *Translational Pediatrics*, 10(11), 2929–2940. <https://doi.org/10.21037/tp-21-300>

Withers, M. C. (2020). A Latent Profile Analysis of the Parent–Adolescent Relationship: Assessing Both Parent and Adolescent Outcomes. *Family Process*, 59(1), 244–256.
<https://doi.org/10.1111/famp.12411>

Yang, B., Chen, B., Qu, Y., & Zhu, Y. (2022). The positive role of parental attachment and communication in Chinese adolescents' health behavior and mental health during COVID-19. *Journal of Adolescence*, 94(8), 1081–1095.
<https://doi.org/10.1002/jad.12085>

Ringraziamenti

Ora vorrei dedicarmi a tutte quelle persone che ho conosciuto e che mi sono state accanto in questi anni di università.

Prima tutto vorrei ringraziare la mia famiglia, grazie Mamma e grazie Papà di credere sempre in me, di essere fonte di amore che respiro ogni giorno, sono così fortunata ad avervi. Vi voglio un mondo di bene.

Ai miei due fratelli Chiara e Andrea, la mia vita sarebbe stata molto più noiosa senza voi due, grazie per il supporto, i consigli, continuiamo ad essere così come siamo, sempre!

Grazie a mia nonna Anna, e ai miei due nonni Antonio e Gianni, che posso abbracciare ancora, e a te Itta che darei tutto quello che ho per un tuo abbraccio e riuscire a sentire ancora il tuo profumo, sono certa che mi guardi sempre, mi manchi tantissimo.

Alle mie due amiche del cuore, Aurora e Giulia, grazie di sopportarmi e supportarmi sempre, non vedo l'ora di condividere altre mille esperienze con voi.

Alla mia Lucrezia, di avermi accompagnata in questi due anni, di esserci stata nei miei momenti sì, e i miei momenti no, di avermi ascoltata quando avevo bisogno, mi hai dato tanto, sappi che sei speciale, ti voglio tanto bene, ci sarò sempre.

Ai miei amici che hanno reso questi anni a Padova indimenticabili: Gio, grazie di esserci stata sempre, spero che la nostra amicizia rimanga sempre così: unica e piena di bene.

Chiara, grazie, per essermi stata accanto durante tutti i miei successi e i miei insuccessi, ti voglio bene.

Ai miei coinquilini, a tutti i miei amici e compagni di corso grazie, è stato bello condividere, gioie, ansie, risate e spritz, in questi tre anni ricchi di esperienze.

Un grazie di cuore va a tutti i miei amici e alle mie amiche di Monza, Erica, Ale, Giada, Giulia; Marty, e tanti altri, grazie di esserci stati anche da lontano, vi voglio bene.