

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα χρονική περίοδο, κατά την οποία η ταχεία ανάπτυξη της τεχνολογίας επιτρέπει στους περισσότερους ανθρώπους να έχουν πρόσβαση στη γνώση σχετικά με ιατρικά, κοινωνικά ή οποιαδήποτε επιστημονικά θέματα, να έχουν συνεχή ενημέρωση για νέα δεδομένα, και όλα αυτά να γίνονται με μεγάλη ευκολία, τι έχει να προσθέσει ένα ακόμη βιβλίο για την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων;

Η εργασία με παιδιά και έφηβους με προβλήματα ψυχικής υγείας, είτε αυτή αφορά την πρόληψη ή την κύρια παρέμβαση, εξακολουθεί να αποτελεί ένα πολύπλευρο και ιδιαίτερα απαιτητικό αντικείμενο. Οι συνεχώς μεταβαλλόμενες και κρίσιμες συνθήκες που διαμορφώνονται στη χώρα μας, αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο, φέρνουν τους επαγγελματίες αντιμετώπους με νέες προκλήσεις και ζητούμενα, στα οποία πρέπει να προσαρμόζονται αποτελεσματικά και άμεσα.

Με βάση τα παραπάνω, η ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων εξελίσσεται σε ένα πολύ σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας, με μεγάλο οικονομικό και κοινωνικό κόστος. Η αντιμετώπιση των νέων και σύνθετων προβλημάτων που αναδύονται, είτε αυτά αφορούν μορφές ψυχοπαθολογίας ή περιβαλλοντικές και κοινωνικές αλλαγές, προβληματίζουν τους επαγγελματίες που ασχολούνται με την ψυχική υγεία των ανηλίκων, οι οποίοι αναζητούν νέα εργαλεία για την αντιμετώπιση των προκλήσεων.

Γνωρίζουμε ότι τα παιδιά, όπως και οι ενήλικοι, μπορούν να εμφανίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Τα συμπτώματα των προβλημάτων αυτών συχνά είναι δύσκολο να παρατηρηθούν από τους άλλους, καθώς δεν γίνονται πάντα αντιληπτά, όπως στους ενήλικους. Συνήθως εκδηλώνονται ως αλλαγές στη συμπεριφορά, επειδή τα παιδιά, και ειδικά τα μικρότερα, δεν είναι σε θέση να διατυπώσουν με λόγια πώς αισθάνονται ή τι σκέφτονται.

Η ιδιαιτερότητα της παιδικής και εφηβικής ηλικίας θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τους γονείς και τους ειδικούς επαγγελματίες όταν αξιολογείται η σοβαρότητα, η εξέλιξη, η πρόγνωση και η θεραπεία ενός προβλήματος, καθώς η ίδια συμπεριφορά μπορεί να αποτελεί ένδειξη μιας φυσιολογικής συναισθηματικής αντίδρασης, ενός αναπτυξιακού σταδίου ή μιας ψυχιατρικής διαταραχής. Όταν διαπιστώνεται μια ανησυχητική κατάσταση που αφορά την ψυχική υγεία και τη λειτουργικότητα του παιδιού, αυτή πρέπει να συνεξετάζεται πάντα στο πλαίσιο των κοινωνικών και οικογενειακών συνθηκών στις οποίες ζει και εξελίσσεται.

Η αναγκαιότητα της διεπιστημονικότητας και της συνεργασίας όλων των ειδικοτήτων, και οι ιδιαίτερα απαιτητικές και δύσκολες συνθήκες, μας ώθησαν να

προχωρήσουμε στην έκδοση του δεύτερου συλλογικού τόμου της σειράς «Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων». Στον εν λόγω τόμο περιλαμβάνονται έντεκα άρθρα που εξετάζουν σύγχρονες προβληματικές αναφορικά με την ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων υπό το πρίσμα διάφορων ειδικοτήτων. Αναλύονται οι ιατρικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαστάσεις της επιλεγμένης θεματολογίας με βάση την πρόσφατη βιβλιογραφία, μέσω ερευνητικών δεδομένων και στοιχείων, αλλά και σύμφωνα με το ιδιαίτερο ενδιαφέρον και την ενδελεχή ενασχόληση των συγγραφέων με το εκάστοτε θέμα, ενώ περιγράφονται οι σύγχρονες προσεγγίσεις και οι ενδεικνυόμενες παρεμβάσεις.

Ειδικότερα, τα άρθρα αναφέρονται στη θεωρία του δεσμού, στις θετικές σχέσεις και τη σημασία τους, στα ειδικά θέματα που προέκυψαν από την πανδημία και μετά, σε θέματα ψυχοπαθολογίας, όπως η τριχοτιλλομανία, η διαταραχή του αυτιστικού φάσματος, η ΔΕΠ-Υ και η διαταραχή άγχους αποχωρισμού, στην προβληματική του τραύματος συνεπεία της σεξουαλικής βίας στους ανηλίκους και, τέλος, στη διάσταση της ποιότητας ζωής στην ψυχιατρική των παιδιών και εφήβων.

Η έκδοση αυτή απευθύνεται στο ευρύτερο κοινό και φυσικά στους επαγγελματίες που έχουν σχέση με την ψυχική υγεία του παιδιού και της οικογένειάς του, στους παιδοψυχιάτρους, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές, εκπαιδευτικούς, εργοθεραπευτές, επισκέπτες υγείας και άλλες ειδικότητες. Επίσης, απευθύνεται σε φοιτητές αντίστοιχων Πανεπιστημιακών Τμημάτων που θέλουν να εμπλουτίσουν και να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους στα συγκεκριμένα θέματα.

Αναστασία Κουμούλα

## Ο ρόλος των θετικών σχέσεων στην εφηβική ηλικία

Πασχαλιά Μυτσκίδου<sup>1</sup>

### Εισαγωγή

#### Η θετική ανάπτυξη των νέων και η σημασία των σχέσεων

Η εφηβική ηλικία αποτελεί ίσως τη μόνη αναπτυξιακή φάση της ζωής του ανθρώπου που αναφέρεται, κυρίως, για τις δυσκολίες της. Η επιστημονική έρευνα, από τότε που εκδήλωσε το ενδιαφέρον της για την εφηβεία, επικεντρώθηκε, κυρίως, σε αυτές τις δυσκολίες και περιέγραψε την αναπτυξιακή αυτή φάση ως μια περίοδο «θύελλας και άγχους» (Hall, 1904), αναπτυξιακών διαταραχών (Freud, 1969) ή κρίσης (Erikson, 1968). Οι έφηβοι παρουσιάζονταν ως προβλήματα που έπρεπε κάποιος να διαχειριστεί (Roth & Brooks-Gunn, 2003), και το θετικό σε αυτή την ηλικία θα ήταν η απουσία προβλημάτων ή η μείωσή τους.

Αυτή η οπτική είχε ως αποτέλεσμα να μελετηθούν συστηματικά και να καταγραφούν τόσο τα προβλήματα που συνδέονται με την εφηβεία όσο και οι παράγοντες που τα ενισχύουν. Διατυπώθηκαν διάφορες προτάσεις αναφορικά με τις συμπεριφορές στις οποίες αξίζει κανείς να επικεντρώνεται, καθώς και όσα πρέπει να αποφεύγει, ώστε αυτή η περίοδος να περάσει με όσο το δυνατόν λιγότερα προβλήματα και εντάσεις. Και ενώ υπήρξαν και αναφορές για την υγιή ανάπτυξη των παιδιών, δεν υπήρχε συμφωνία και επαρκή στοιχεία αναφορικά με τα χαρακτηριστικά και τις εμπειρίες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους έφηβους να ζήσουν καλύτερα αυτή την περίοδο και να αναπτυχθούν δημιουργικά (Moore, Miller, Sugland, Morrison, Gleib & Blumenthal, 2004).

---

1. Δρ. Κλινικής Ψυχολογίας, Πιστοποιημένη Θεραπεύτρια Γνωσιακής-Συμπεριφορικής Ψυχοθεραπείας.

Μόλις τα τελευταία 20 χρόνια, και εν μέρει ως αντίδραση στην επικέντρωση της επιστήμης στα προβλήματα και τις ελλείψεις των εφήβων, αναπτύχθηκε μια προσέγγιση, γνωστή ως Θετική Ανάπτυξη (Positive Youth Development, PYD), που επικεντρώθηκε στη διερεύνηση των θετικών ποιοτήτων και χαρακτηριστικών που είναι σκόπιμο να αναπτύξουν οι νέοι, ώστε να γίνουν περισσότερο ευτυχημένοι στη ζωή τους. Στο πλαίσιο αυτής της προσέγγισης, το περισσότερο εμπειρικά τεκμηριωμένο μοντέλο που παρουσιάστηκε είναι το “Five Cs” των Heck και Subramaniam (2009). Σύμφωνα με αυτό, πέντε θετικά χαρακτηριστικά φαίνεται να διευκολύνουν τους εφήβους να ζήσουν περισσότερο παραγωγικές και υγιείς ζωές και να συνεισφέρουν στον κόσμο με έναν τρόπο που θα ευνοεί τους ίδιους, τις οικογένειές τους, την κοινότητα στην οποία ζουν και την κοινωνία γενικότερα: (α) η επάρκεια, (β) η εμπιστοσύνη, (γ) η σύνδεση, (δ) ο χαρακτήρας και (ε) η συμπόνια-ενδιαφέρον. Μελετώντας πιο προσεκτικά αυτά τα χαρακτηριστικά, διαπιστώνει κανείς ότι τα δύο από τα πέντε, η σύνδεση και η συμπόνια-ενδιαφέρον, αφορούν τον τρόπο που ο έφηβος σχετίζεται με τους άλλους. Συγκεκριμένα, η σύνδεση αφορά τις θετικές και αμοιβαίες σχέσεις με τους συνομηλίκους και την οικογένεια, αλλά και άλλους ανθρώπους στο σχολείο και την κοινότητα, ενώ το ενδιαφέρον και η συμπόνια αναφέρονται στα θετικά συναισθήματα συμπάθειας και ενσυναίσθησης. Συνεπώς, οι θετικές σχέσεις αποτελούν καθοριστικό παράγοντα της υγιούς ανάπτυξης των εφήβων.

Η σημασία των σχέσεων στη ζωή των ανθρώπων γενικότερα είναι δεδομένη (Mertika, Mitskidou & Stalikas, 2020). Στην εξέλιξη του είδους, οι σχέσεις συνέβαλαν στην επιβίωση και την περαιτέρω ανάπτυξη (Eisenberger & Cole, 2012). Η ανάγκη του ανήκειν καθώς και της σύνδεσης αποτελούν ένα βασικό κίνητρο στην εξελικτική πορεία του ανθρώπου. Σύμφωνα με τη θεωρία της αυτοδιάθεσης (Self-determination theory) (Ryan & Deci, 2000), η ανάγκη για σύνδεση αποτελεί μία από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες του ανθρώπου, οι άλλες δύο είναι η ανάγκη για αυτονομία και η ανάγκη για επάρκεια, που διευκολύνουν την εξέλιξη. Οι ανάγκες αυτές αλληλοσυμπληρώνονται. Για παράδειγμα, η ανάγκη για αυτονομία, που θα μπορούσε να θεωρηθεί ότι κινείται προς την αντίθετη κατεύθυνση από την ανάγκη για σύνδεση, αποτελεί συμπληρωματικό της στοιχείο, καθώς αφορά την επιθυμία να ορίζει κάποιος τη ζωή του και να κάνει προσωπικές επιλογές ακόμη και μέσα στις σχέσεις του.

Η σημασία των σχέσεων έχει καταδειχθεί και από μια σειρά ερευνητικών δεδομένων που τις συνδέουν με τη μακροζωία και την ευημερία. Την τελευταία δεκαετία, πολλές έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι κοινωνικές σχέσεις είναι άμεσα συνδεδεμένες με τη μακροβιότητα, την υγεία, την επαγγελματική επιτυχία και την ευζωία (Holt-Lunstad & Smith, 2012· Keyes, 2007). Οι άνθρωποι που είναι πιο κοινωνικά ενεργοί και έχουν περισσότερες υποστηρικτικές και εμπυχωτικές σχέσεις έχουν καλύτερη ψυχική υγεία, υψηλότερα ποσοστά υποκειμενικής ευτυχίας και μικρότε-

ρα ποσοστά αρρώστιας ή θνησιμότητας (Cohen & Syme, 1985· Collins, Dunkel-Schetter, Lobel & Scrimshaw, 1993· Kawachi & Berkman, 2001· Lakey & Cronin, 2008· Miller, Chen & Parker, 2011· Sarason, Sarason & Gurung, 1997· Seeman, 2000· Uchino, 2009· Uchino, Cacioppo & Glaser, 1996· Vaux, 1988). Γενικότερα, οι θετικές κοινωνικές σχέσεις οδηγούν σε μεγαλύτερα ποσοστά ευζωίας (Keyes, 2007· Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005· Seligman, 2011).

Ειδικότερα στους έφηβους, οι σχέσεις φαίνεται να συμβάλλουν στην ικανοποίηση από τη ζωή και την ευζωία περισσότερο από άλλους προσωπικούς παράγοντες (Calmeiro, Camacho & de Matos, 2018). Το μοντέλο των “Five Cs”, που προαναφέρθηκε, ανέδειξε αρχικά θεωρητικά τη σημασία των θετικών δεσμών, της συμπόνιας, της συμπάθειας και της ενσυναίσθησης στη ζωή των εφήβων, και στη συνέχεια επιβεβαιώθηκε εμπειρικά. Από το 2003 ως το 2010 πραγματοποιήθηκε μια σειρά ερευνών στις ΗΠΑ σε περισσότερους από 7.000 εφήβους (Lerner & Lerner, 2013), σε μια προσπάθεια να αξιολογηθούν τα πέντε αυτά χαρακτηριστικά του μοντέλου, ενώ αναπτύχθηκαν εργαλεία και διάφορα προγράμματα παρέμβασης, με στόχο την ανάπτυξη των θετικών σχέσεων (Bowers, Li, Kiely, Brittian, Lerner & Lerner, 2010· Geldhof et al., 2014· Lerner et al., 2005). Παρόμοια προγράμματα εξετάστηκαν σε έρευνες στη Νορβηγία (Holsen, Geldhof, Larsen & Aardal, 2016) και την Ιρλανδία (Conway, Heary & Hogan, 2015) με καλά αποτελέσματα, καθώς βρέθηκε ότι η ανάπτυξη θετικών σχέσεων σχετιζόταν με μικρότερα ποσοστά ριψοκίνδυνων ή προβληματικών συμπεριφορών, όπως εκφοβισμό, χρήση ουσιών, εγκληματικότητα και κατάθλιψη. Ένα σημαντικό εύρημα ήταν ότι στη θετική ανάπτυξη των εφήβων μπορούσαν να συνεισφέρουν τόσο οι γονείς όσο και οι δάσκαλοι, αλλά και άλλοι ενήλικοι που λειτουργούσαν ως μέντορες.

Αφού παρουσιάσουμε αρχικά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ηλικιακής φάσης της εφηβείας που κάνουν ιδιαίτερα σημαντικό τον ρόλο των σχέσεων, θα εξετάσουμε τον τρόπο που οι διαφορετικές θετικές σχέσεις επηρεάζουν τον έφηβο και προάγουν την ψυχική του υγεία και ευημερία. Για να έχουμε μια πληρέστερη εικόνα, θα αναφερθούμε και θα αναλύσουμε ξεχωριστά τα διαφορετικά είδη σχέσεων.

## Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της εφηβικής ηλικίας

Η περίοδος της εφηβικής ηλικίας είναι πολύ σημαντική. Είναι η εποχή της πιο δραματικής ανάπτυξης, ευαίσθητη σε εμπειρίες που συσχετίζονται με το ευρύτερο περιβάλλον (Cicchetti, 2016). Το παιδί σταδιακά θα διαμορφωθεί σε ενήλικο μέσω μιας σειράς ψυχολογικών, κοινωνικών και βιολογικών αλλαγών (Blakemore & Mills, 2014· Casey, Duhoux & Malter Cohen, 2010). Καθώς ο εγκέφαλος του εφήβου μεταβάλλεται και εξελίσσεται συνεχώς, ο έφηβος γίνεται περισσότερο

ευαίσθητος και ευάλωτος σε κοινωνικά ερεθίσματα και επιρροές (Blakemore & Mills, 2014· Powers & Casey, 2015).

Συγκεκριμένα, στην εφηβεία αναπτύσσονται περιοχές του εγκεφάλου που έχουν σχέση με την αυτογνωσία και την κοινωνική γνώση (π.χ. Nagaoka, Farrington, Ehrlich & Heath, 2015). Ο πρόσθιος λοβός που συνδέεται με τον κοινωνικό έλεγχο συνεχίζει να αναπτύσσεται ως και τη νεαρή ενήλικη ζωή. Επιπλέον, το ντοπαμινεργικό σύστημα επικαλύπτει και αλληλεπιδρά με τμήματα του εγκεφάλου που συνδέονται με συναισθηματικά ερεθίσματα (Nelson, Leibenluft, McClure & Pine, 2005).

Για πολλούς, η εφηβεία είναι η εποχή της ανάληψης ρίσκου, της αναζήτησης κοινωνικής ενίσχυσης και πρωτοτυπίας (Yeager, Fong, Lee & Espelage, 2015), αλλά και η περίοδος για διεύρυνση των ικανοτήτων που έχουν σχέση με τη λήψη αποφάσεων, δηλαδή μια περίοδος ευκαιριών, δημιουργικότητας και διερεύνησης του ρόλου που καλείται να έχει ο έφηβος στον κόσμο (Geisz & Nakashian, 2016). Η περίοδος εν τέλει όπου τα διαφορετικά περιβάλλοντα και οι σχέσεις σε αυτά παίζουν σημαντικό ρόλο για την ανάπτυξη και την ενσωμάτωση.

Σε αυτή λοιπόν την περίοδο, τη γεμάτη νέες και συναρπαστικές εμπειρίες, ο έφηβος καλείται να διαχειριστεί μια σειρά κοινωνικών προκλήσεων, ώστε να μπορέσει να σταθεί σε ένα όλο και πιο περίπλοκο κοινωνικό περιβάλλον. Μια από τις μεγαλύτερες παρανοήσεις αυτής της περιόδου είναι η πεποίθηση ότι οι έφηβοι δεν χρειάζονται τους ενήλικους. Στην πραγματικότητα, οι έφηβοι επιθυμούν τις σχέσεις και την επαφή τόσο με συνομηλίκους όσο και με ενήλικους (Osher, Cantor, Berg, Steyer & Rose, 2020). Έφηβοι που οι σχέσεις τους χαρακτηρίζονται από υψηλότερο βαθμό ζεστασιάς και υποστήριξης έχουν πιο θετικές επαφές με τους άλλους και καλύτερη εικόνα εαυτού (Sherman, Lansford & Volling, 2006), παράγοντες που συνδέονται με μικρότερα ποσοστά ψυχοπαθολογίας. Όσο περισσότερο θετικές είναι οι σχέσεις των εφήβων, τόσο μεγαλύτερη εμπιστοσύνη φαίνεται να έχουν στον εαυτό τους και είναι πιο επαρκείς κοινωνικά, γεγονός που εμποδίζει την εμφάνιση συναισθημάτων κατάθλιψης.

Οι εμπειρίες αυτής της περιόδου θα επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό και θα διαμορφώσουν τις μελλοντικές κοινωνικές συναναστροφές και τη γενικότερη ψυχοκοινωνική ευζωία του ατόμου. Η ποιότητα των σχέσεων στην εφηβική ηλικία θα επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο που οι άνθρωποι θα σχετιστούν αργότερα ως ενήλικοι σε όλες τις κοινωνικές επαφές τους.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, θεωρούμε πολύ σημαντικό να επικεντρωθούμε σε αυτή την ηλικία και να εξετάσουμε τους μηχανισμούς και τα χαρακτηριστικά των υγιών και ικανοποιητικών, των θετικών δηλαδή σχέσεων, με γονείς, αδέρφια, φίλους, δασκάλους. Στόχος είναι η καλλιέργεια τέτοιων σχέσεων και η ενίσχυση αυτών που ήδη υπάρχουν, ώστε να συμβάλλουν σε μια περισσότερο λειτουργική και ευτυχισμένη ενήλικη ζωή.

## Οι οικογενειακές σχέσεις

Ένας από τους πιο σημαντικούς κοινωνικούς δεσμούς είναι οι οικογενειακές σχέσεις (Beavers, 1981· Beavers & Hampson, 2000· Cohen, 2004· Epstein, Bishop, Ryan, Miller & Keitner, 1993· Epstein, Bishop & Levin, 1978· Miller, Ryan, Keitner, Bishop & Epstein, 2000· Ryan & Willits, 2007· Umberson & Karas Montez, 2010). Οι κοινωνικοί δεσμοί των γονιών με τα παιδιά τους θεωρούνται κοινωνικό κεφάλαιο εξίσου σημαντικό για την υγεία και την ευζωία τους όσο το οικονομικό και το ανθρώπινο, το σύνολο δηλαδή των ικανοτήτων και δεξιοτήτων, των γνώσεων και των εμπειριών που κάποιος κατέχει (Parcel & Bixby, 2016).

Αναφερθήκαμε ήδη στην ανάγκη του ανήκειν και της σχέσης με τους άλλους, καθώς και στη λειτουργία της ως κίνητρο για την εξέλιξη του ανθρώπου τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο (θεωρία της αυτοδιάθεσης, Self-Determination Theory, Ryan & Deci, 2000). Η ανάγκη αυτή αναδύεται αυτόματα, ωστόσο ενισχύεται σημαντικά και εκφράζεται ανάλογα με τις εμπειρίες και το περιβάλλον, σε μια διαλεκτική σχέση με διαφορετικά κοινωνικά πλαίσια, όπως είναι το σχολείο, οι ομάδες, οι οργανισμοί και, φυσικά, η οικογένεια.

Η οικογένεια αποτελεί το πεδίο όπου θα αναπτυχθεί η προσωπικότητα του ατόμου από τη μικρή ηλικία, με την επιρροή των μελών (Bornstein, 2006· Pomerantz & Thompson, 2008). Οι γονείς θα συνεχίσουν να είναι σημαντικοί στην εφηβική ηλικία και τη νεαρή ενήλικη ζωή, παρά το γεγονός ότι η επίδρασή τους μεταβάλλεται, καθώς ο νέος συμμετέχει σταδιακά και σε άλλα κοινωνικά πλαίσια, όπως το σχολείο, η εργασία και οι παρέες των συνομηλίκων (Osher, Cantor, Berg, Steyer & Rose, 2020).

Αν και η οικογενειακή ζωή χαρακτηρίζεται από πολλές εναλλαγές και προκλήσεις, καθώς είναι πολύ διαφορετικές και οι ανάγκες του παιδιού που εξελίσσεται, η κοινωνική στήριξη, οι συλλογικές αποφάσεις και η συχνή επικοινωνία και αλληλεπίδραση αποτελούν ρυθμιστικούς παράγοντες ενάντια στο στρες και την ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας (Ackard, Neumark-Sztainer, Story & Perry, 2006· Laursen & Collins, 2004· Phillips-Salimi, Robb, Monahan, Dossey & Haase, 2014). Οι έφηβοι που αντιλαμβάνονται τη σχέση τους με τους γονείς τους ως υποστηρικτική, παρουσιάζουν μειωμένα καταθλιπτικά συμπτώματα, και αυτό παραμένει σταθερό και διαρκεί για χρόνια (Hazel, Oppenheimer, Technow, Young & Hankin, 2014). Υψηλής ποιότητας οικογενειακές σχέσεις συνεισφέρουν στη γενικότερη υγεία του ατόμου, συνδέονται με καλύτερη ψυχική υγεία και προσωπική άνθηση, ενώ η οικογένεια γενικά ως σύστημα αποτελεί προστατευτικό παράγοντα που προάγει την ψυχική ανθεκτικότητα (Cicchetti, 2013· Dunn, McLaughlin, Slopen, Rosand & Smoller, 2013· Finchham & Beach, 2010· Masten & Monn, 2015). Μια πρόσφατη μετα-ανάλυση (Grevenstein, Bluemke, Schweitzer & Aguilar-Raab, 2019) κατέδειξε ότι οι καλύτερες οικογενειακές σχέσεις συνδέονται με μειωμένα επίπεδα δυσφο-



ρίας, υψηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας, αισιοδοξίας, αυτο-συμπόνιας, γενικότερης αίσθησης αυτο-αποτελεσματικότητας και αυτοεκτίμησης, καθώς και ικανοποίησης από τη ζωή. Αυτά τα ευρήματα δεν αφορούν μόνο τους εφήβους αλλά και τους νεαρούς ενήλικους, γεγονός που δείχνει ότι η επίδραση των οικογενειακών σχέσεων διαμορφώνει τον άνθρωπο και δρα προστατευτικά και αργότερα στη ζωή του, συνεισφέροντας στην ανάπτυξη μιας σειράς ικανοτήτων και στην καλλιέργεια αξιών που προάγουν την ευζωία. Αυτό συντελείται σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο διαπαιδαγώγησης. Στις ηλικίες 10-13, το δημοκρατικό γονεϊκό ύφος (authoritative parenting style) προάγει την ευζωία των παιδιών (Colibee, Le-Tard & Aikins, 2014· Smokowsky, Evans, Cotter & Webber, 2014· Schifffrin Liss, Miley-McLean, Geary, Erchull & Tashner, 2013· Van der Giessen, Branje & Meeus, 2014), εφόσον δεν εμποδίζει την αυτονομία τους (Raboteg-Saric & Sakic, 2014, στο Mertika, Mitskidou, Stalikas, 2020). Ως δημοκρατικό ύφος, ορίζουμε εκείνον τον τρόπο διαπαιδαγώγησης όπου υπάρχουν κανόνες και κατευθυντήριες γραμμές, ωστόσο οι γονείς είναι ευέλικτοι, πρόθυμοι να ακούσουν ερωτήσεις, να υποστηρίξουν, να προσφέρουν ζεστασιά και ανατροφοδότηση (Baumrind, 1991). Όταν τα παιδιά αποτυγχάνουν σε κάτι, οι γονείς δεν είναι τιμωρητικοί, αλλά στοργικοί. Παρακολουθούν και μεταδίδουν σαφή πρότυπα συμπεριφοράς, είναι δυναμικοί χωρίς να είναι παρεμβατικοί και περιοριστικοί. Οι μέθοδοι πειθαρχίας που χρησιμοποιούν είναι υποστηρικτικές. Θέλουν τα παιδιά τους να είναι δυναμικά αλλά και κοινωνικά υπεύθυνα, αυτόνομα και ταυτόχρονα συντροφικά. Ο συνδυασμός προσδοκίας και υποστήριξης βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες όπως η ανεξαρτησία, ο αυτοέλεγχος και η αυτονομία. Το δημοκρατικό δηλαδή ύφος διαπαιδαγώγησης χαρακτηρίζεται από έναν συνδυασμό ζεστασιάς και υπακοής ανάλογο της ηλικίας και του πολιτισμικού περιβάλλοντος (Luthar, Grossman & Small, 2015). Ο συνδυασμός αυτός, ως ο πλέον επωφελής για την ευζωία των εφήβων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, επιβεβαιώθηκε σε μια μεγάλη και μακροχρόνια έρευνα που εξέτασε εφήβους 13-15 ετών ως την ηλικία των 60-64 ετών. Βρέθηκε ότι η γονεϊκή σχέση που συσχετίζεται με υψηλότερα ποσοστά ευζωίας ήταν εκείνη που συνδύαζε μεγάλη φροντίδα και λιγότερο ψυχολογικό έλεγχο (Stafford, Kuh, Gale, Mishra & Richards, 2015).

Το δημοκρατικό ύφος συσχετίζεται επίσης με το σθένος που έδειχναν νεαροί φοιτητές στο να αντιμετωπίζουν δυσκολίες και να διατηρούν το πάθος τους για μακροπρόθεσμους στόχους και, γενικότερα, να αντιμετωπίσουν προκλήσεις και αποτυχίες (Howard, Nicholson & Chesnut, 2019). Το σθένος είναι σημαντικό γιατί συνδέεται με ακαδημαϊκή επιτυχία, η οποία με τη σειρά της συνδέεται με ευζωία (Padilla-Walker & Nelson, 2012). Η προσαρμογή των εφήβων στο σχολείο, γενικότερα, αποτελεί παράγοντα ευζωίας (Mertika, Mitskidou & Stalikas, 2020). Έφηβοι που έχουν υποστήριξη από τους γονείς και τους φίλους τους είναι πιο αφοσιωμένοι στη σχολική ζωή, μελετούν στο σπίτι και συμμετέχουν ενεργά στην τάξη



(Estell & Perdue, 2013). Η υποστήριξη που παίρνει ο έφηβος από γονείς, φίλους και δασκάλους, φαίνεται να επηρεάζει ξεχωριστά και ανεξάρτητα την προσαρμογή του στο σχολείο. Ως σύνολο, φαίνεται να δημιουργούν ένα κοινωνικό δίκτυο που λειτουργεί ως κίνητρο και αντίβαρο προς τη γενικότερη τάση για μείωση της αφοσίωσης στο σχολείο, που φαίνεται να εμφανίζεται κατά την περίοδο της εφηβείας (Wang & Eccles, 2012).

Η ποιότητα της σχέσης του εφήβου με τον γονιό του συμβάλλει στην ευζωία του με έναν ακόμη τρόπο, τον εκπαιδύει στη ρύθμιση των συναισθημάτων του, που είναι μια πολύ σημαντική ικανότητα για όλη την πορεία της ζωής του. Σε ένα υγιές οικογενειακό περιβάλλον, οι γονείς «ρυθμίζουν» τη συναισθηματική εξέλιξη των παιδιών τους με την ευαισθησία, την ανταπόκριση και τη φροντίδα τους. Δομούν, επικυρώνουν και σταθεροποιούν την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων, και συγχρονίζονται μαζί τους. Λειτουργούν ως πρότυπα, εκφράζοντας τα δικά τους συναισθήματα και επιτρέποντας στα παιδιά τους να παρατηρήσουν τον τρόπο που οι ίδιοι τα διαχειρίζονται (Bariola, Gullone & Hughes, 2011). Με αυτόν τον τρόπο, οι έφηβοι μαθαίνουν τους συνηθισμένους και καταλληλότερους τρόπους διαχείρισης των διαφορετικών καταστάσεων. Η εκδήλωση συναισθημάτων δημιουργεί ευκαιρίες για να συγκεντρώσει κάποιος σημαντικές πληροφορίες ή/και ενδείξεις για την εξέλιξη και τη διαμόρφωση σχέσεων. Αν οι γονείς τα αντιληφθούν με αυτόν τον τρόπο, παρατηρούν τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και εκείνα των παιδιών τους, και κρατούν μια στάση αποδοχής, η οποία βοηθά στην παροχή συμβουλών σχετικά με τη διαχείριση αυτών των συναισθημάτων σε μελλοντικές καταστάσεις. Μαθαίνουν δηλαδή από τα συναισθήματα, τα αποδέχονται και μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον (Gottman et al., 1996). Όταν οι γονείς αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα ως ευκαιρίες, αυτό έχει θετική επίδραση στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, την ευζωία τους και την ψυχική τους ανθεκτικότητα απέναντι στο στρες και σε προβλήματα συμπεριφοράς (Katz & Hunter, 2007· Shortt, Stoolmiller, Smith-Shine, Eddy & Sheeber, 2010· Yap, Allen, Leve & Katz, 2008).

Ένα συγκεκριμένο χαρακτηριστικό της συναισθηματικής ρύθμισης, η ενσυναίσθηση, η ικανότητα δηλαδή κάποιου να αισθάνεται ενδιαφέρον για τους άλλους και να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματά τους, εξετάστηκε ξεχωριστά. Σε μια μετα-ανάλυση 70 ερευνών (Boele, Van der Graaff, De Wied, Van der Valk, Crocetti & Branje, 2019) η ενσυναίσθηση βρέθηκε να συσχετίζεται θετικά με την ποιότητα της σχέσης γονιού – παιδιού, δηλαδή όσο καλύτερη σχέση είχαν, τόσο περισσότερη ενσυναίσθηση χαρακτήριζε τον έφηβο. Αυτή η ιδιότητα είναι πολύ σημαντική, γιατί είναι μια ασπίδα προστασίας από τη δημιουργία σχέσεων κακής ποιότητας με φίλους στη μετέπειτα ζωή του ατόμου.

Πέρα από την κοινή επίδραση των γονιών και της οικογένειας, κάθε γονιός επιδρά ξεχωριστά και διαφορετικά στη συναισθηματική ρύθμιση των εφήβων και

ανάλογα με το φύλο των παιδιών. Οι ανάγκες φαίνεται να διαφοροποιούνται και το κάθε φύλο να ευεργετείται από διαφορετικά χαρακτηριστικά, στάσεις ή συμπεριφορές. Συγκεκριμένα, η υποστήριξη που είναι τόσο απαραίτητη στις μικρότερες ηλικίες, εξακολουθεί να είναι σημαντική στην εφηβεία, αλλά κυρίως στη σχέση μητέρας – κόρης και λιγότερο στη σχέση μητέρας – γιου. Στην εφηβεία, η σχέση με τη μητέρα τείνει να είναι πιο στενή, ενώ ο πατέρας αποτελεί μια φιγούρα εξουσίας (Branje, Laursen & Collins, 2013· Klimes-Dougan et al., 2007· Lamb & Lewis, 2013). Η μητέρα έχει την τάση να ηρεμήσει το παιδί σε μια κατάσταση στρες, ενώ ο πατέρας είναι εκείνος που θα το ενθαρρύνει να πάρει ρίσκα, να προσπεράσει εμπόδια και να βγει στον κόσμο (Majdandžić, Möller, de Vente, Bögels & van den Boom, 2014· Paquette, 2004). Η υποστήριξη από τη μητέρα αποτελεί προγνωστικό παράγοντα καλύτερης συναισθηματικής ρύθμισης για τα κορίτσια. Η μείωση του ελέγχου αποτελεί επίσης προγνωστικό παράγοντα καλύτερης συναισθηματικής ρύθμισης και για αγόρια και για κορίτσια. Το εύρημα αυτό συνάδει με τη θεωρία της αυτοδιάθεσης αναφορικά με τον γονεϊκό ρόλο (Joussemet, Landry & Koestner, 2008), που υποστηρίζει ότι η ικανότητα ρύθμισης του συναισθήματος ανθίζει όταν οι μητέρες προσφέρουν στήριξη και οι πατέρες χαλαρώνουν τον έλεγχο της συμπεριφοράς.

Τέλος, η σχέση με τον γονιό, και, κυρίως, εκείνη ανάμεσα στον πατέρα και τον γιο, φαίνεται να επηρεάζει την ποιότητα των ερωτικών σχέσεων στη μετέπειτα ζωή των εφήβων. Σε μια έρευνα όπου εξετάστηκαν οι σχέσεις με γονείς και φίλους για 18 χρόνια και κατόπιν οι σχέσεις με συντρόφους στην ηλικία των 37 περίπου ετών, σε ζευγάρια που ήταν παντρεμένα ή συγκατοικούσαν, βρέθηκε ότι οι έφηβοι που οι σχέσεις τους με τους γονείς τους χαρακτηρίζονταν από στοργή και εμπιστοσύνη ανέφεραν μεγαλύτερη ικανοποίηση στην ερωτική τους σχέση (Möller & Stattin, 2001).

Συμπερασματικά, η σχέση γονιού – παιδιού είναι σημαντική στην εφηβεία, καθώς συμβάλλει στη διαμόρφωση της προσωπικότητας, ενισχύει την ψυχική υγεία και ευημερία, προάγει τη ρύθμιση του συναισθήματος, ενδυναμώνει την ενσυναίσθηση και το σθένος και θέτει τις βάσεις για τις σχέσεις της ενήλικης ζωής. Τα παραπάνω ευνοούνται όταν ο τρόπος διαπαιδαγώγησης έχει δημοκρατικό ύφος.

Τα τελευταία χρόνια εξετάζεται επίσης η διαπαιδαγώγηση που δίνει έμφαση στα δυνατά χαρακτηριστικά του παιδιού. Οι γονείς καλούνται να αναγνωρίσουν τα θετικά χαρακτηριστικά, τις ποιότητες και τις θετικές διεργασίες που χρησιμοποιούν τα παιδιά τους και στη συνέχεια να τις αναδείξουν, ώστε αυτές να συνειδητοποιηθούν και από τα ίδια, και να τα ενθαρρύνουν να τις χρησιμοποιούν. Τα θετικά χαρακτηριστικά ενός παιδιού μπορεί να αφορούν έμφυτα στοιχεία της προσωπικότητάς του, όπως το χιούμορ ή η καλοσύνη, αλλά και επίκτητες δεξιότητες, όπως η ικανότητα σε κάποιο σπορ. Η έρευνα έχει δείξει ότι όταν τα παιδιά χρησιμοποιούν τα δυνατά τους χαρακτηριστικά, παίρνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση από τη ζωή.

που διαρκεί έως και έναν χρόνο μετά (Waters, 2015 a, b). Η χρήση των δυνατών χαρακτηριστικών σε συνδυασμό με τη θετική στάση των γονιών είναι σημαντικοί και ανεξάρτητοι παράγοντες της υποκειμενικής ευτυχίας, πέρα και πάνω από χαρακτηριστικά της προσωπικότητας όπως η εξωστρέφεια και ο νευρωτισμός (Jach, Sun, Loton, Chin & Waters, 2018).

## Η αδερφική σχέση

Στο οικογενειακό περιβάλλον, εκτός από τη γονεϊκή σχέση, μια πολύ σημαντική σχέση, που αν και αφορά το 90% του πληθυσμού δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς, είναι η αδερφική (Milevsky, 2011). Η αδερφική σχέση είναι μοναδική. Χαρακτηρίζεται τόσο από αγάπη και ζεστασιά όσο και από συγκρούσεις και αντιπαλότητα, διαρκεί για όλη τη ζωή του ατόμου, από τη γέννηση ως τον θάνατο (Noller, 2005), και είναι η σχέση στην οποία κάποιος περνά τον περισσότερο χρόνο του, ακόμη περισσότερο και από τον χρόνο που περνά με τους γονείς του.

Στη βιβλιογραφία, η αδερφική σχέση χαρακτηρίζεται είτε ως ζεστή είτε ως συγκρουσιακή. Η ζεστή αδερφική σχέση διέπεται από οικειότητα, στοργή, υποστήριξη, συντροφικότητα και εγγύτητα, ενώ στη συγκρουσιακή κυριαρχούν διαφωνίες και καβγάδες, επιθετικότητα, εκθρόνιση, αρνητισμός και εξαναγκασμός (Sanders, 2004).

Λόγω της συχνότητας και της ποσότητας των επαφών, της διάρκειας της σχέσης, της προσβασιμότητας και των κοινών εμπειριών, οι αδερφικές σχέσεις διαμορφώνουν στην ουσία ένα μοναδικό και ταυτόχρονα πολύ σημαντικό πλαίσιο, μέσα στο οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες που επηρεάζουν σημαντικά την ψυχοκοινωνική τους λειτουργικότητα (Noller, 2005). Παράλληλα, αποτελούν σημαντική πηγή συναισθηματικής στήριξης (Buhrmester, 1992· Lamb & Sutton-Smith, 1982· Stocker & Dunn, 1994), διαφορετική από εκείνη των γονιών, των φίλων ή των ερωτικών συντρόφων. Οι ίδιοι οι έφηβοι αξιολογούν τη σχέση με τα αδέρφια τους ως μια πιο σημαντική πηγή αξιόπιστης στήριξης από εκείνη με τον καλύτερο, και του ίδιου φύλου, φίλο τους (Lempers & Clark-Lempers, 1992), καθώς τα αδέρφια είναι περισσότερο διαθέσιμα και προβάσιμα σε βάθος χρόνου ώστε να βοηθήσουν το ένα το άλλο (Cicirelli, 1995).

Σύμφωνα με τη θεωρία κοινωνικής μάθησης (Bandura, 1997), τα αδέρφια είναι μια μοναδική πηγή άμεσης μίμησης, ενίσχυσης και μάθησης μέσω αντιπροσώπου για μια σειρά συμπεριφορών. Όταν η ποιότητα της σχέσης είναι θετική, τα αδέρφια αλληλεπιδρούν σε μεγαλύτερο βαθμό (Brody, 1998) και λειτουργούν ως αξιόπιστες πηγές υποστήριξης, βοήθειας και συμβουλών που δίνει ο ένας για τη ζωή του άλλου (Cicirelli, 1995· Goetting, 1986· Rowe & Gulley, 1992). Μια ζεστή και υποστηρικτική αδερφική σχέση ενισχύει την αυτοεκτίμηση, την κοινωνική

ικανότητα, τον αυτοέλεγχο και την αυτονομία (Amato, 1989). Επιπλέον, προάγει υγιείς στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης άγχους, κατάθλιψης και επιθετικών συμπεριφορών (Buist, Deković & Prinzie, 2013).

Μια μακροχρόνια έρευνα που παρακολούθησε έφηβους για 7 χρόνια, (Dunn, Slomkowski, Beardsall & Rende, 1994), κατέδειξε τη σημασία των ζεστών αδερφικών σχέσεων. Συγκεκριμένα, οι λιγότερο ζεστές αδερφικές σχέσεις συνδέονταν περισσότερο με συμπεριφορές εσωτερίκευσης (φόβο, αναστολή και υπερβολικό έλεγχο), αλλά και με συμπεριφορές εξωτερίκευσης (θυμό, αντικοινωνική συμπεριφορά και έλλειψη ελέγχου) συγκριτικά με σχέσεις που χαρακτηρίζονται από υψηλά επίπεδα συγκρούσεων. Σε νεότερη μελέτη, στην οποία εξετάστηκαν περισσότεροι από 12 χιλιάδες έφηβοι και παιδιά, βρέθηκε ότι γενικότερα, όσο περισσότερη ζεστασιά και λιγότερες διαμάχες είχαν τα αδέρφια, τόσο λιγότερες συμπεριφορές εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης εμφάνιζαν. Η επίδραση ήταν μεγαλύτερη όταν αφορούσε αγόρια μικρότερων ηλικιών και με μικρότερη μεταξύ τους διαφορά ηλικίας (Buist, Deković & Prinzie, 2013).

Πέρα από την άμεση επίδραση, η ποιότητα των αδερφικών σχέσεων φαίνεται να ασκεί και έμμεσες επιδράσεις, καθώς επηρεάζει την ποιότητα των φιλικών σχέσεων (McCoy, Brody & Stoneman, 1994· Stocker & Dunn, 1990). Συγκεκριμένα, οι έφηβοι που εκτιμούν την αδερφική τους σχέση ως περισσότερο θετική έχουν καλύτερες φιλικές σχέσεις και υψηλότερη αυτοεκτίμηση, τα οποία με τη σειρά τους συνδέονται με λιγότερη μοναξιά, λιγότερη κατάθλιψη, λιγότερες παραβατικές συμπεριφορές και χρήση ουσιών (Yeh & Lempers, 2004). Η σχέση ειδικά με την αυτοεκτίμηση ήταν αμφίδρομη, υψηλότερη δηλαδή αυτοεκτίμηση σχετιζόταν με καλύτερης ποιότητας σχέση.

## Φιλικές σχέσεις και σχέσεις με συνομηλίκους

Οι φιλικές σχέσεις αποτελούν σημαντικό περιβάλλον για την κοινωνική, συναισθηματική και γνωσιακή ανάπτυξη των εφήβων (Bagwell & Schmidt, 2011· Berndt, 2002· Rubin, Coplan, Chen & McDonald, 2015). Οι θετικές δράσεις και λειτουργίες της φιλίας έχουν αποτυπωθεί εδώ και πολλά χρόνια από τους Mendelson και Aboud (1999) ως εξής: (α) *Πρόκληση της συντροφικότητας*, καθώς οι φίλοι κάνουν διασκεδαστικά και συναρπαστικά πράγματα μαζί. (β) *Βοήθεια*, η προσφορά υποστήριξης και καθοδήγησης. (γ) *Οικειότητα*, η αίσθηση να κάνεις τον φίλο να αισθανθεί ότι μπορεί να αποκαλύψει προσωπικές πληροφορίες, συναισθήματα και σκέψεις ανοιχτά, και να δώσει προσοχή στις ανάγκες του. (δ) *Αξιόπιστη συμμαχία*, να είναι κάποιος πιστός στον φίλο του ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις. (ε) *Αυτο-επικύρωση*, έχει σχέση με τον καθησυχασμό, την εμπύχωση και την υποστήριξη, ώστε ο

φίλος να διατηρεί μια θετική εικόνα για τον εαυτό. (στ) *Συναισθηματική ασφάλεια*, που αφορά την προσφορά ασφάλειας και σιγουριάς σε κάποιον που αισθάνεται ανασφαλής ή φοβισμένος. Τα παραπάνω χαρακτηριστικά συνεισφέρουν στην ικανοποίηση που πηγάζει από τη φιλική σχέση και ενισχύουν τη σταθερότητά της.

Οι έφηβοι αναζητούν στις φιλικές τους σχέσεις ειλικρίνεια, χιούμορ και δικαιοσύνη. Άλλα στοιχεία που απηχούν την ποιότητα της σχέσης είναι η προοπτική, η αγάπη, η καλοσύνη, η κοινωνική νομοσύνη, η ομαδικότητα και το χιούμορ, στοιχεία που συνδέονται και με υψηλότερη αποδοχή από τους συνομηλίκους (Wagner, 2019).

Παλιότερα, κάποιες έρευνες υποστήριζαν ότι η σημασία των φιλικών σχέσεων μεταβάλλεται με την ηλικία, αυξάνει στην αρχή της εφηβείας και υποχωρεί στη συνέχεια (Furman & Buhrmester, 1992· Helsen et al., 2000), οπότε και αυξάνεται η σημασία των ερωτικών σχέσεων (Furman & Buhrmester, 1992· Markiewicz, Lawford, Doyle & Haggart, 2006). Ωστόσο, το εύρημα δεν υποστηρίζεται σε μεταγενέστερη έρευνα, όπου φαίνεται ότι η σημασία των φιλικών σχέσεων παραμένει σταθερή και μεγάλη σε κάθε ηλικία (La Greca & Harrisson, 2005).

Αν και το φύλο επηρεάζει την ποιότητα της σχέσης, με τα κορίτσια να αναφέρουν πιο ποιοτικές σχέσεις από τα αγόρια και υψηλότερα επίπεδα υποστήριξης (Furman & Buhrmester, 1992· Helsen et al., 2000), εγγύτητας (Johnson, 2004) και αποκάλυψης (McNelles & Connolly, 1999· Pagano & Hirsch, 2007), οι καλές φιλικές σχέσεις φαίνεται να βοηθούν γενικά τους εφήβους να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τις αξίες τους, κάτι που είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη της ταυτότητάς τους (Parker, Rubin, Price & DeRosier, 1995).

Οι φιλικές σχέσεις είναι οι μόνες σχέσεις που ενδυναμώνουν την ηθική του εφήβου σε βάθος χρόνου (Crocetti, Prati & Rubini, 2018). Επιπλέον, μειώνουν τη μοναξιά, αυξάνουν την αυτοεκτίμηση και προάγουν την ικανοποίηση από το σχολείο και την αφοσίωση σε αυτό. Τέλος, σε βιολογικό επίπεδο, αναστέλλουν την απορρύθμιση του άξονα υποθάλαμος – υπόφυση – επινεφρίδια που συνδέεται με το χρόνιο στρες (Adams, Santo & Bukowski, 2011· McLaughlin, Hatzenbuehler & Hilt, 2009). Οι έφηβοι με τους περισσότερους φίλους έχουν λιγότερα κοινωνικά προβλήματα ή προβλήματα εσωτερίκευσης (Waldrip, Malcolm & Jensen-Campbell, 2008), ωστόσο ακόμη και εκείνοι με τουλάχιστον έναν, και η πλειοψηφία των νέων αναφέρουν ότι έχουν τουλάχιστον έναν φίλο (Brown & Klute, 2003), έχουν υψηλότερη αίσθηση αυταξίας και μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης (Wentzel, Barry & Caldwell, 2004). Στην αλλαγή προς το Γυμνάσιο, μόνο η ποιότητα των σχέσεων, και όχι ο αριθμός τους, συνδέεται θετικά με το αίσθημα της αξίας που αισθάνεται ότι έχει ο έφηβος, πράγμα το οποίο λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στην κατάθλιψη (Kingery, Erdley & Marshall, 2011).

Γενικά, οι θετικές φιλικές σχέσεις διευκολύνουν την ανάπτυξη και την καλύτερη προσαρμογή (Kornieko & Santos, 2014). Η εμπιστοσύνη, η οικειότητα και η

υποστήριξη προάγουν την αυτονομία του εφήβου και την κοινωνική του ικανότητα, κρίσιμα χαρακτηριστικά για τις αναπτυξιακές ανάγκες της εφηβείας (Bagwell & Schmidt, 2011), ενώ ταυτόχρονα θέτουν τις βάσεις για υγιείς ενήλικες σχέσεις (Allen, Narr, Kansky & Szwedo, 2020). Γενικά, υψηλής ποιότητας φιλικές σχέσεις συνδέονται με υψηλότερα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή, υποκειμενική ευτυχία, ενσυναίσθηση και αυτοεκτίμηση (Raboteg-Saric & Sakic, 2014), ενώ φαίνεται να προφυλάσσουν από την ανάπτυξη συμπτωμάτων κοινωνικού άγχους (La Greca & Harrison, 2005). Όταν οι φιλικές σχέσεις χαρακτηρίζονται από έλλειψη εντάσεων, συνδέονται επίσης με λιγότερες ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (Telzer, Ichien & Qu, 2015). Η ποιότητα των φιλικών σχέσεων έχει μελετηθεί και αναφορικά με το θέμα του σχολικού εκφοβισμού, με ασαφή ωστόσο αποτελέσματα. Σε κάποιες έρευνες φαίνεται ότι η ποιότητα των σχέσεων λειτουργεί ως προστατευτικός μηχανισμός από τη θυματοποίηση των εφήβων μετά από περιστατικά εκφοβισμού, ενώ σε άλλες δεν φαίνεται να ασκεί καμία επίδραση (Schacter Lessard, Kiperman, Bakth, Ehrhardt & Uganski, 2021).

Παρότι οι θετικές φιλικές σχέσεις με συνομηλίκους είναι σημαντικές κατά τη διάρκεια της εφηβείας, δεν είναι όλες οι εμπειρίες ισάξιες. Συγκεκριμένα, η σχέση όπως διαμορφώνεται μέσα στην ομάδα των φίλων φαίνεται να έχει διαφορετικά οφέλη από εκείνα της δυαδικής σχέσης. Συγκεκριμένα, οι στενές δυαδικές σχέσεις συνδέονται με προσωπική ανάπτυξη, όπως αυτογνωσία και ικανότητα νοηματοδότησης του κόσμου, κάτι που δεν συμβαίνει με την αποδοχή και την επάρκεια μέσα στην ομάδα. Η επάρκεια σε μεγάλες ομάδες, από την άλλη, συνδέεται με ψυχοφυσιολογικά οφέλη, όπως η αυτοεκτίμηση. Τέλος, η εγγύτητα μόνο στις δυαδικές σχέσεις συνδέεται με ακαδημαϊκό κίνητρο και επιτυχία (Crosnoe, 2000· Larson, Whitton, Hauser & Allen, 2007).

Τα τελευταία χρόνια έχουν εξεταστεί οι σχέσεις με τους διαδικτυακούς φίλους και η επικοινωνία μέσω μηνυμάτων. Φαίνεται ότι ο αριθμός των διαδικτυακών φίλων συσχετίζεται με την ευζωία, για λόγους που ακόμη δεν είναι σαφείς (Wang, Jackson, Gaskin & Wang, 2014), ενώ τα μηνύματα φαίνεται να βελτιώνουν την ποιότητα της σχέσης (Best, Taylor & Manktelow, 2015).

Τέλος, έχει εξεταστεί η επίδραση της ποιότητας των φιλικών σχέσεων στη διαμόρφωση και διατήρηση ρομαντικών σχέσεων. Γνωρίζουμε ότι η ύπαρξη φίλων γενικά συνδέεται με τη λειτουργικότητα στις ερωτικές σχέσεις (Marion, Laursen, Zettergren & Bergman, 2013). Μια πρόσφατη μετα-ανάλυση 28 μελετών κατέδειξε ότι υπάρχει μια συνέχεια ανάμεσα στις ποιότητες που χαρακτήριζαν τις φιλικές σχέσεις των εφήβων με τις ποιότητες των ερωτικών τους σχέσεων (Kochendorfer & Kerns, 2020), αν και σε γενικές γραμμές οι συμμετέχοντες βίωναν πιο αρνητικές ποιότητες στις ερωτικές τους σχέσεις από ό,τι στις φιλικές. Φάνηκε δηλαδή ότι με κάποιον τρόπο οι φιλικές σχέσεις έχουν επιπτώσεις στις ερωτικές, ωστόσο απαιτείται παραπάνω διερεύνηση για να βρεθούν και οι επιμέρους συσχετίσεις και



οι διαμεσολαβητικοί παράγοντες, ώστε να προσδιοριστεί με σαφήνεια η εν λόγω επίδραση.

Σε αυτό το πλαίσιο μελετήθηκε επίσης η επίδραση της απόρριψης. Η απόρριψη από φίλους συσχετίζεται με χειρότερης ποιότητας ερωτικές σχέσεις για νέους που δεν έχουν φίλους (Marion, Laursen, Zettergren & Bergman, 2013). Η απόρριψη φάνηκε να αυξάνει τις πιθανότητες για προβλήματα των εφήβων στις ρομαντικές τους σχέσεις, χωρίς ωστόσο αυτό να σημαίνει ότι όλοι όσοι βιώνουν μια απώλεια δείχνουν θυμό ή δυσκολεύονται να στηρίξουν τον/τη σύντροφό τους στις ερωτικές τους σχέσεις (Schacter & Margolin, 2019). Γενικότερα, η εμπιστοσύνη και η ασφάλεια στις φιλίες μπορεί να αντισταθμίσει μια σειρά απορρίψεων, καθώς όσοι έφηβοι περνούν περισσότερο χρόνο με τους φίλους τους επιδεικνύουν μια ικανότητα να διαγράφουν κοινωνικές απορρίψεις (Masten, Telzer, Fuligni, Lieberman & Eisenberger, 2012).

Γενικότερα, οι έφηβοι που δημιουργούν και συντηρούν δυνατές και στενές φιλίες βιώνουν περισσότερη ικανοποίηση στην ενήλικη ζωή τους (Allen, Narr, Kansky & Szwedo, 2019).

Όσον αφορά το φύλο, οι κοπέλες που ανησυχούν για τις σχέσεις τους με το άλλο φύλο στην εφηβεία είναι λιγότερο ικανοποιημένες με τους συντρόφους τους στην πορεία της ζωής τους. Τα αγόρια, από την άλλη, που δίνουν μικρότερη σημασία, είναι περισσότερο ικανοποιημένα. Μια πιθανή εξήγηση είναι ότι μια καλή φιλική σχέση είναι ο χώρος όπου ο έφηβος έχει τη δυνατότητα να είναι υποστηρικτικός, ακούγοντας και δίνοντας βάση στην άποψη και τη γνώμη του άλλου, συμπεριφορές σημαντικές και κρίσιμες για μια ερωτική σχέση (Ashley & Foshee, 2005· Kochendorfer & Kerns, 2019).

## Οι ερωτικές σχέσεις

Οι έφηβοι αρχίζουν τα ρομαντικά ραντεβού περίπου από τα 12 και σχεδόν 1 στους 4 αναφέρει ότι έχει μια σχέση διάρκειας περίπου 5 μηνών (Carver, Joyner & Udry, 2003). Οι μισοί σχεδόν έχουν μια ρομαντική σχέση μέχρι τα 15 τους και περισσότεροι από 3 στους 4 μέχρι τα 18 τους, οπότε και οι σχέσεις είναι πιο μεγαλύτερης διάρκειας, περίπου 20 μηνών (Carver, Joyner & Udry, 2003).

Η ύπαρξη ερωτικών σχέσεων συνεισφέρει στη φυσική και ψυχική υγεία και την ευζωία των εφήβων. Οι έφηβοι που έχουν μια ρομαντική σχέση παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ευεξίας από εκείνους που είναι μόνοι, ενώ η ποιότητα της σχέσης αποδεικνύεται ιδιαίτερα σημαντική. Συγκεκριμένα, σε ανασκόπηση 87 ερευνών, η ποιότητα της ρομαντικής σχέσης, όπως καθορίζεται από την ιστορία της σχέσης και εμπειρίες όπως η ανάμνηση μεγάλου αριθμού θετικών στιγμών, το μοίρασμα στιγμών γέλιου και η έκφραση ευγνωμοσύνης, αποτελούσε ισχυρό



προγνωστικό παράγοντα διαστάσεων που συσχετίζονται με την ευζωία, όπως, αυτο-αποδοχή, θετικές διαπροσωπικές σχέσεις και προσωπική ανάπτυξη (Gómez-López, Viejo & Ortega-Ruiz, 2019).

Ένα πολύ ενδιαφέρον εύρημα μιας παλιότερης μελέτης ήταν ότι η επίδραση των ερωτικών σχέσεων στην ευεξία εξαρτιόταν σε μεγάλο βαθμό από το επίπεδο των ικανοτήτων και της επάρκειας που διέθετε ο έφηβος ήδη (Davila et al., 2017). Με λίγα λόγια, φαίνεται ότι οι σχέσεις υπόκεινται σε μια μαθησιακή διαδικασία, και ο τρόπος που ανταποκρίνονται οι έφηβοι βελτιώνεται όσο επαναλαμβάνουν παρόμοιες συμπεριφορές, κάτι που είχε υποστηριχθεί και παλιότερα (Miller & Geraci, 2011). Το στοιχείο αυτό είναι πολύ ελπιδοφόρο, καθώς αναδεικνύει τη δυνατότητα του έφηβου να καλλιεργεί και να διαμορφώνει σταδιακά πιο θετικές και ουσιαστικές σχέσεις.

Η εμπλοκή, η ποιότητα της σχέσης και οι θετικές σεξουαλικές εμπειρίες μοιάζουν να προάγουν μικρότερα ποσοστά αποξένωσης και απομόνωσης, καλύτερη εικόνα εαυτού, καλύτερες προσδοκίες από το μέλλον, υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και υψηλότερα επίπεδα αφοσίωσης σε μια επόμενη σχέση (Viejo & Ortega-Ruiz, 2015· Hensel, Nance & Fortenberry, 2016).

Υψηλής ποιότητας ρομαντικές σχέσεις στην εφηβεία συνδέονται με θετικές σχέσεις και μια γκάμα ψυχοκοινωνικών επιδράσεων, όπως αφοσίωση στις σχέσεις στην ενήλικη ζωή, υψηλά ποσοστά κοινωνικής στήριξης, μεγαλύτερη κοινωνική επάρκεια, αυταξία και αυτοεκτίμηση (Kansky, 2018).

### **Σχέσεις με άλλους ενήλικους – ο δάσκαλος**

Εκτός από τους γονείς, σημαντικό ρόλο στη ζωή των εφήβων διαδραματίζουν και άλλοι ενήλικοι. Γενικά, οι σχέσεις με έναν αφοσιωμένο και ενδιαφέροντα ενήλικο έχουν ως αποτέλεσμα υψηλότερα ποσοστά θετικής ανάπτυξης (PYD) και μειωμένα επίπεδα ριψοκίνδυνων συμπεριφορών (Li & Julian, 2012· Theokas & Lerner, 2006). Ένα μέλος της ευρύτερης οικογένειας, ένας γείτονας, ένας προπονητής ή ο δάσκαλος είναι πιθανόν να βοηθήσουν στη δημιουργία θετικών και ουσιαστικών σχέσεων, με χαρακτηριστικά όπως ζεστασιά, αποδοχή και εγγύτητα (Bowers, Geldhof, Schmid, Napolitano, Minor & Lerner, 2012· Kogan & Brody, 2010· Rhodes & Lowe, 2009).

Οι έφηβοι που δηλώνουν ότι έχουν τέτοιες σχέσεις είναι πιθανότερο να τελειώσουν το σχολείο και να πάνε στο πανεπιστήμιο, να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση και έναν πιο υγιή τρόπο ζωής (Dubois & Silverthorn, 2005a· Kogan & Brody, 2010· Hurd, Zimmerman & Reischl, 2011· Bowers, Geldhof, Schmid, Napolitano, Minor & Lerner, 2012).

Αν και οι σχέσεις με σημαντικούς ενήλικους είναι ευεργετικές για όλους τους εφήβους, είναι ακόμη σημαντικότερες, όπως είναι φυσικό, για εκείνους που δεν

έχουν ένα τέτοιο πατρικό ενήλικο πρότυπο, ή έχουν, αλλά δεν συμμετέχει ενεργά στη ζωή τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η επίδραση είναι ακόμη μεγαλύτερη από την επίδραση που ασκεί μια τέτοια σχέση σε παιδιά που ζουν σε ένα περιβάλλον όπου τους παρέχονται περισσότερα εφόδια (βλ. Erickson, McDonald & Elder, 2009). Αυτό είναι καλό να λαμβάνεται υπόψη όταν σχεδιάζονται εκπαιδευτικά προγράμματα που αποσκοπούν στην ενδυνάμωση των παιδιών που χρειάζονται στήριξη, ώστε να εμπλακούν ενήλικοι που θα διαδραματίσουν έναν τέτοιο ρόλο στη ζωή του παιδιού.

Οι σχέσεις με έναν ενήλικο ενισχύουν γενικά την ικανότητα του εφήβου για σύνδεση και φαίνεται να βελτιώνουν και τις υπόλοιπες σχέσεις με την οικογένεια, τους συνομηλίκους, το σχολείο και την κοινότητα (Rhodes, 2005). Όταν ο οποιοσδήποτε ενήλικος ασκεί μια τόσο σημαντική επίδραση, καταλαβαίνουμε τη σημασία που θα έχει για τον έφηβο μια θετική σχέση με έναν δάσκαλο.

Ο χώρος του σχολείου ασκεί τη μεγαλύτερη επίδραση, όταν υπάρχει φροντίδα που προσομοιάζει με την ατμόσφαιρα του σπιτιού, όταν δηλαδή οι δάσκαλοι φέρονται στους μαθητές με σεβασμό και αλληλεπιδρούν σε σχέσεις που μοιάζουν με εκείνες μιας πολυμελούς οικογένειας (Tosolt, 2010).

Η ποιότητα αυτών των σχέσεων φαίνεται να έχει μια μακροχρόνια επίδραση στην αφοσίωση των νέων στις σχολικές τους υποχρεώσεις και στα επιτεύγματά τους (Engels et al., 2016· Hamre & Pianta, 2001), πέρα από την υποστήριξη των γονιών και των συνομηλίκων (Connell & Wellborn, 1991· Murray & Greenberg, 2000· Newmann, 1992· Wentzel, 1998).

Συγκεκριμένα, θετικές σχέσεις των εφήβων με τους δασκάλους τους επιφέρουν βελτίωση στο κίνητρο για μάθηση, ενδιαφέρον για το σχολείο και μια αίσθηση ότι ανήκουν σε αυτόν τον χώρο (Giani & O'Guin, 2010· Uslu & Gizir, 2017). Επιπλέον, συνεισφέρουν στις κοινωνικές τους δεξιότητες, προάγουν την ακαδημαϊκή απόδοση και ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα (Hamre & Pianta, 2001· Quaglia, Gastaldi, Prino, Pasta & Longobardi, 2013· Settanni, Longobardi, Sclavo, Fraire & Prino, 2015).

Σε διαπροσωπικό επίπεδο, όταν οι δάσκαλοι δείχνουν έγνοια, συμπεριφέρονται με ευαισθησία και σεβασμό και ενισχύουν τις διαπροσωπικές ικανότητες των νέων, αυτοί είναι λιγότερο πιθανό να απορρίπτουν ο ένας τον άλλο (Donohue, Perry & Weinstein, 2003). Συνεργάζονται περισσότερο μεταξύ τους και επηρεάζεται το γενικότερο κλίμα της τάξης, καθώς μειώνονται οι ενοχλητικές συμπεριφορές και οι καβγάδες μέσα σε αυτήν (Giani & O'Guin, 2010· Ma, 2003). Γενικά, οι θετικές σχέσεις φαίνεται να έχουν σημαντική επίδραση στις κοινωνικές δεξιότητες τόσο των δύσκολων όσο και των τυπικών μαθητών (Zins, Elias, Greenberg & Weissberg, 2000) και να συνδέονται με λιγότερα περιστατικά αντικοινωνικής και επιθετικής συμπεριφοράς, όπως ο σχολικός εκφοβισμός, και με περισσότερες συμπεριφορές υπεράσπισης των θυμάτων που εμπλέκονται σε τέτοια περιστατικά (Jungert, Piroddi & Thornberg, 2016· Thornberg, Wänström, Hong & Espelage,

2017). Αντίθετα, αρνητικές σχέσεις δασκάλου – μαθητή συνδέονται με αυξημένα ποσοστά αντικοινωνικής συμπεριφοράς και συμμετοχής σε περιστατικά εκφοβισμού (Longobardi, Prino, Fabris & Settanni, 2017· Lucas-Molina, Williamson, Pulido & Pérez-Albéniz, 2015· Richard, Schneider & Mallet, 2012· Wang, Swearer, Lembeck, Collins & Berry, 2015).

Οι έφηβοι που βιώνουν μια σχέση όπου ο δάσκαλος αναγνωρίζει τα συναισθήματά τους, ακούει την άποψή τους, δίνει λογικές εξηγήσεις, επιτρέπει την επιλογή και μειώνει την πίεση είναι πιθανότερο να αναπτύξουν μια πιο εσωτερικευμένη θεώρηση για τους συμμαθητές τους, η οποία με τη σειρά της συνδέεται αρνητικά με αυτοαναφορές περιστατικών εκφοβισμού (Roth, Kanat-Maymon & Bibi, 2011).

## Οι θετικές σχέσεις και η ευζωία

Μελετώντας τη σημασία των θετικών σχέσεων στην εφηβική ηλικία, βρεθήκαμε πολύ συχνά μπροστά στο εύρημα της συσχέτισής τους με την ευζωία. Πέρα από όλες τις άλλες επιδράσεις, ή και μέσω αυτών, οι θετικές σχέσεις, είτε με άλλους ενήλικους, γονείς ή δασκάλους, είτε με συνομηλίκους, φαίνεται να προάγουν την ευζωία των εφήβων. Σε όλα τα θεωρητικά μοντέλα για την ευζωία, από εκείνα της Ryff (Ryff, 1989· Ryff & Keyes, 1995) ως το μοντέλο ευζωίας του Seligman (2011), η ικανότητα των ανθρώπων να δημιουργούν σχέσεις συνδέεται με την προσωπική ευτυχία, ενώ οι θετικές σχέσεις συνδέονται με το νόημα και τον σκοπό που δίνουν στη ζωή.

Σε μια πρόσφατη μελέτη μας (Mitskidou, Mertika, Perzikianidis & Stalikas, 2021), όπου επιχειρήσαμε να διερευνήσουμε τις μεταβλητές που ορίζουν μια θετική σχέση και τη συσχέτισή τους με την ευτυχία, βρήκαμε ότι ως θετικές ορίζονται οι σχέσεις στις οποίες οι άνθρωποι βιώνουν συναισθηματική και πρακτική στήριξη, έχουν τη δυνατότητα να εξελιχθούν και μοιράζονται ευχάριστες και διασκεδαστικές στιγμές. Οι σχέσεις αυτές συνδέονται με υψηλότερα ποσοστά υποκειμενικής ευτυχίας (Mitskidou, Mertika, Perzikianidis & Stalikas, 2021).

Αν και ο πληθυσμός στον οποίο απευθυνθήκαμε δεν αφορά εφήβους, σύμφωνα με τα δεδομένα που υπάρχουν στη διεθνή βιβλιογραφία, κάποια από τα οποία παρουσιάστηκαν σε αυτό το κεφάλαιο, οι θετικές σχέσεις φαίνεται να έχουν παρόμοια χαρακτηριστικά και σε αυτή την ηλικία και, κυρίως, να συνδέονται με την ευζωία. Είναι λοιπόν ιδιαίτερα σημαντικό να καλλιεργήσουμε θετικές σχέσεις με τους έφηβους, σχέσεις δηλαδή που διέπονται από τα παραπάνω χαρακτηριστικά, είτε ως γονείς είτε ως ενήλικοι που συναναστρεφόμαστε παιδιά αυτού του ηλικιακού φάσματος.

Οι θετικές σχέσεις σε αυτή την ηλικία φαίνεται να αποτελούν μια επένδυση ζωής για τη σωματική και ψυχική υγεία και ευεξία των εφήβων. Σε προσωπικό επί-

πεδο, τους ευεργετούν, καθώς συμβάλλουν σε μια θετικότερη εικόνα του εαυτού, αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση, την αυτονομία και την αυτοαποδοχή. Ενισχύουν την ενεργή συμμετοχή και αφοσίωση στο σχολείο, βελτιώνουν τη διαχείριση του συναισθήματος και συμβάλλουν στην ενσυναίσθηση και, κατά συνέπεια, στη δημιουργία υγιών σχέσεων στο μέλλον. Φαίνεται δηλαδή να δημιουργούν μια αέναα ανεπισσώμενη σπείρα, όπου οι θετικές σχέσεις βελτιώνουν τις ποιότητες που συμβάλλουν στην προσωπική ευημερία αλλά και στη δημιουργία και άλλων θετικών σχέσεων. Με τον τρόπο αυτό, σε διαπροσωπικό επίπεδο, οι έφηβοι που έχουν θετικές σχέσεις δημιουργούν ακόμη θετικότερες σχέσεις με φίλους και συντρόφους στην ενήλικη ζωή τους, παρουσιάζουν μειωμένα ποσοστά ψυχοπαθολογίας, άγχους και κατάθλιψης, και αυξημένα ποσοστά ευζωίας. Επιπλέον, αναμένεται να έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής. Φαίνεται λοιπόν ότι τους προετοιμάζουμε να ζήσουν πολλά και καλά χρόνια.

Η έρευνά μας δείχνει ότι μια θετική σχέση είναι πηγή έμπνευσης, στήριξης και χαράς, λιμάνι στις δυσκολίες και ευκαιρία για ανάπτυξη και θετική αντιμετώπιση των δυσκολιών στην πορεία της ζωής μας (Mitskidou, Mertika, Perzikianidis & Stalikas, 2021).

Μια θετική σχέση φαίνεται να είναι η καλύτερη επένδυση που μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας.

## Βιβλιογραφία

- Ackard, D. M., Neumark-Sztainer, D., Story, M. & Perry, C. (2006). Parent-child connectedness and behavioral and emotional health among adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 30(1), 59-66. doi:10.1016/j.amepre.2005.09.013.
- Adams, R. E., Santo, J. B. & Bukowski, W. M. (2011). The presence of a best friend buffers the effects of negative experiences. *Developmental Psychology*, 47(6), 1786. doi:10.1037/a0025401.
- Albarelo, F., Crocetti, E. & Rubini, M. (2018). I and us: A longitudinal study on the interplay of personal and social identity in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(4), 689-702. doi: 10.1007/s10964-017-0791-4.
- Allen, J. P., Narr, R. K., Kansky, J. & Szewedo, D. E. (2020). Adolescent peer relationship qualities as predictors of long-term romantic life satisfaction. *Child Development*, 91(1), 327-340. doi: 10.1111/cdev.13193.
- Amato, P. R. (1989). Who cares for children in public places? Naturalistic observation of male and female caretakers. *Journal of Marriage and the Family*, 51(4), 981-990. doi.org/10.2307/353210.
- Ashley, O. S. & Foshee, V. A. (2005). Adolescent help-seeking for dating violence: Prevalence, sociodemographic correlates, and sources of help. *Journal of Adolescent Health*, 36(1), 25-31. Doi : 10.1016/j.jadohealth.2003.12.014.
- Bagwell, C. L. & Schmidt, M. E. (2011). The friendship quality of overtly and relationally victimized children. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 158-185.

- Bandura, A. & Walters, R. H. (1977). *Social learning theory (Vol. 1)*. New Jersey: Prentice Hall: Englewood cliffs.
- Bariola, E., Gullone, E. & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14(2), 198-212.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The Journal of Early Adolescence*, 11(1), 56-95.
- Beavers, R. & Hampson, R. B. (2000). The Beavers systems model of family functioning. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 128-143.
- Beavers, W. R. (1981). A systems model of family for family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 7(3), 299-307.
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11(1), 7-10.
- Best, P., Taylor, B. & Manktelow, R. (2015). "I've 500 friends, but who are my mates?" Investigating the influence of online friend networks on adolescent wellbeing. *Journal of Public Mental Health*, 14, 135-148.
- Blakemore, S. J. & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187-207. doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202.
- Boele, S., Van der Graaff, J., De Wied, M., Van der Valk, I. E., Crocetti, E. & Branje, S. (2019). Linking parent-child and peer relationship quality to empathy in adolescence: A multilevel meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(6), 1033-1055. doi: 10.1007/s10964-019-00993-5.
- Bonino, S., Ciairano, S., Rabaglietti, E. & Cattellino, E. (2006). Use of pornography and self-reported engagement in sexual violence among adolescents. *European Journal of Developmental Psychology*, 3(3), 265-288.
- Bornstein, R. F. (2006). The complex relationship between dependency and domestic violence: converging psychological factors and social forces. *American Psychologist*, 61(6), 595.
- Bowers, E. P., Geldhof, G., Schmid, K. L., Napolitano, C. M., Minor, K. & Lerner, J. V. (2012). Relationships with important nonparental adults and positive youth development: An examination of youth self-regulatory strengths as mediators. *Research in Human Development*, 9(4), 298-316.
- Bowers, E. P., Johnson, S. K., Buckingham, M. H., Gasca, S., Warren, D. J., Lerner, J. V. & Lerner, R. M. (2014). Important non-parental adults and positive youth development across mid-to late-adolescence: The moderating effect of parenting profiles. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(6), 897-918.
- Bowers, E. P., Li, Y., Kiely, M. K., Brittan, A., Lerner, J. V. & Lerner, R. M. (2010). The five Cs model of positive youth development: A longitudinal analysis of confirmatory factor structure and measurement in variance. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(7), 720-735.
- Branje, S. J. T., Laursen, B. & Collins, W. A. (2013). Parent-child communication during adolescence. In A. L. Vangelisti (ed.). *Routledge Handbook of Family Communication (Vol. 2, pp. 271-286)*. New York, NY: Routledge.
- Brody, G. H. (1998). Sibling relationship quality: Its causes and consequences. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 1-24. doi.org/10.1146/annurev.psych.49.1.1.
- Brody, G. H., Stoneman, Z. & McCoy, J. K. (1994). Forecasting sibling relationships in early

- adolescence from child temperaments and family processes in middle childhood. *Child Development*, 65(3), 771-784.
- Brown, B. B. & Klute, C. (2003). Friendships, cliques, and crowds. In G. R. Adams & M. D. Berzonsky (eds.). *Blackwell handbook of adolescence* (pp. 330-348). New Jersey: Blackwell Publishing.
- Buhrmester, D., Boer, F. & Dunn, J. (1992). The developmental courses of sibling and peer relationships. *Children's Sibling Relationships: Developmental and Clinical Issues*, 19-40f. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Buist, K. L., Deković, M. & Prinzie, P. (2013). Sibling relationship quality and psychopathology of children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(1), 97-106. doi: 10.1016/j.cpr.2012.10.007.
- Calmeiro, L., Camacho, I. & de Matos, M. G. (2018). Life satisfaction in adolescents: The role of individual and social health assets. *The Spanish Journal of Psychology*, 21.
- Carver, C. (2003). Pleasure as a sign you can attend to something else: Placing positive feelings within a general model of affect. *Cognition and Emotion*, 17(2), 241-261. doi.org/10.1080/02699930302294.
- Carver, K., Joyner, K. & Udry, J. R. (2003). National estimates of adolescent romantic relationships. In P. Florsheim (ed.). *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications* (pp. 23-56). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Casey, B. J., Duhoux, S. & Cohen, M. M. (2010). Adolescence: what do transmission, transition, and translation have to do with it? *Neuron*, 67(5), 749-760. doi.org/10.1016/j.neuron.2010.08.033.
- Cicchetti, D. (2013). Annual research review: Resilient functioning in maltreated children—past, present, and future perspectives. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 402-422. doi: 10.1111/j.1469-7610.2012.02608.x.
- Cicirelli, V. G. (1995). Sibling relationships in cross-cultural perspective. In *Sibling relationships across the life span* (pp. 69-85). New York: Springer.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676.
- Cohen, S. E. & Syme, S. I. (1985). *Social support and health*. Cambridge, Massachusetts: Academic Press.
- Collibee, C., Le-Tard, A. & Aikins, J. (2014). The Moderating Role of Friendship Quality on Associations Between Autonomy and Adolescent Adjustment. *Journal of Early Adolescence*, 1-16. doi.org/10.1177/0272431614562837.
- Collins, N. L., Dunkel-Schetter, C., Lobel, M. & Scrimshaw, S. C. (1993). Social support in pregnancy: psychosocial correlates of birth outcomes and postpartum depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1243.
- Connell, J. P. & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. R. Gunnar & L. A. Sroufe (eds.). *Self-processes and development* (pp. 43-77). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Conway, R. J., Heary, C. & Hogan, M. J. (2015). An evaluation of the measurement properties of the five Cs model of positive youth development. *Frontiers in Psychology*, 6, 1941. doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01941.
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J. & Kerns, K. A. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(6), 1103. doi.org/10.1037/emo0000504.



- Crocetti, E., Prati, F. & Rubini, M. (2018). The interplay of personal and social identity. *European Psychologist*, 23(4), 300-310. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000336>.
- Crosnoe, R. (2000). Friendships in childhood and adolescence: The life course and new directions. *Social Psychology Quarterly*, 377-391.
- 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, 162-184. [doi.org/10.1111/per.12175](https://doi.org/10.1111/per.12175).
- Donohue, K. M., Perry, K. E. & Weinstein, R. S. (2003). Teachers' classroom practices and children's rejection by their peers. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(1), 91-118.
- DuBois, D. L. & Silverthorn, N. (2005). Natural mentoring relationships and adolescent health: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 95(3), 518-524.
- Dunn, E. C., McLaughlin, K. A., Slopen, N., Rosand, J. & Smoller, J. W. (2013). Developmental timing of child maltreatment and symptoms of depression and suicidal ideation in young adulthood: results from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Depression and Anxiety*, 30(10), 955-964. [doi.org/10.1002/da.22102](https://doi.org/10.1002/da.22102).
- Dunn, J., Slomkowski, C., Bcardsall, L. & Rende, R. (1994). Adjustment in middle childhood and early adolescence: Links with earlier and contemporary sibling relationships. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(3), 491-504.
- Eisenberger, N. I. & Cole, S. W. (2012). Social neuroscience and health: neurophysiological mechanisms linking social ties with physical health. *Nature Neuroscience*, 15(5), 669-674. [doi: 10.1038/nn.3086](https://doi.org/10.1038/nn.3086).
- Engels, M. C., Colpin, H., Van Leeuwen, K., Bijttebier, P., Van Den Noortgate, W., Claes, S., Goossens, L. & Verschueren, K. (2016). Behavioral engagement, peer status, and teacher-student relationships in adolescence: A longitudinal study on reciprocal influences. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(6), 1192-1207.
- Epstein, N. B., Bishop, D. S. & Levin, S. (1978). The McMaster model of family functioning. *Journal of Marital and Family Therapy*, 4(4), 19-31.
- Erickson, L. D., McDonald, S. & Elder, G. H. (2009). Informal mentors and education: Complementary or compensatory resources? *Sociology of Education*, 82(4), 344-367.
- Estell, D. B. & Perdue, N. H. (2013). Social support and behavioral and affective school engagement: The effects of peers, parents, and teachers. *Psychology in the Schools*, 50(4), 325-339. [doi.org/10.1002/pits.21681](https://doi.org/10.1002/pits.21681).
- Fincham, F. D. & Beach, S. R. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630-649.
- Fong, C. J. & Espelage, D. L. (2015). Registration for a Systematic Review: Anti-Cyber bullying Interventions for Reducing Cyber victimization in Youth: A Systematic Review. *The Campbell Collaboration*.
- Freud, A. (1969). *Adolescence as a developmental disturbance*. In G. Caplan & S. Lebovici (eds.). *Adolescence: Psychosocial perspectives* (pp. 5-10). New York: Basic Books.
- Furman, W. & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, 63(1), 103-115. [doi.org/10.2307/1130905](https://doi.org/10.2307/1130905).
- Furman, W. & Collibee, C. (2014). A matter of timing: Developmental theories of romantic involvement and psychosocial adjustment. *Development and Psychopathology*, 26(4pt1), 1149-1160. [doi: 10.1017/S0954579414000182](https://doi.org/10.1017/S0954579414000182).



- Geisz, M. B., Nakashian, M. (2018). Adolescent wellness: Current perspectives and future opportunities in research, policy, and practice. Robert Wood Johnson Foundation. <https://www.rwjf.org/en/library/research/2018/06/inspiring-and-powering-the-future--a-new-view-of-adolescence.html>.
- Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Boyd, M. J., Mueller, M. K., Napolitano, C. M., Schmid, K. L., Lerner, J. V. & Lerner, R. M. (2014). Creation of short and very short measures of the five Cs of positive youth development. *Journal of Research on Adolescence*, 24(1), 163-176.
- Giani, M. & O'Guinn, C. (2010). *Motivation to learn: Igniting a love of learning in all students*. John W. Garder Center at Stanford University.
- Goetting, A. (1986). The developmental tasks of siblingship over the life cycle. *Journal of Marriage and the Family*, 703-714.
- Gómez-López, M., Viejo, C. & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 1772. doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772.
- Gómez-López, M., Viejo, C. & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. doi: 10.3390/ijerph16132415.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243.
- Graczyk, P. A., Weissberg, R. P., Payton, J. W., Elias, M. J., Greenberg, M. T. & Zins, J. E. (2000). Criteria for evaluating the quality of school-based social and emotional learning programs. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (eds.). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace* (pp. 391-410). San Francisco, California: Jossey-Bass.
- Grevenstein, D., Bluemke, M., Schweitzer, J. & Aguilar-Raab, C. (2019). Better family relationships – higher well-being: the connection between relationship quality and health related resources. *Mental Health & Prevention*, 14, 200160. doi.org/10.1016/j.mph.2019.200160.
- Gurung, R., Sarason, B. & Sarason, I. (1997). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions (2nd ed)*, 547-573 Chichester, UK: Wiley.
- Hall, G. S. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relation to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education* (Vols. I & II). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Hamre, B. K. & Pianta, R. C. (2001). Early teacher-child relationships and the trajectory of children's school outcomes through eighth grade. *Child Development*, 72(2), 625-638. doi.org/10.1111/1467-8624.00301.
- Hawk, S. T., Keijsers, L., Branje, S. J., Graaff, J. V. D., Wied, M. D. & Meeus, W. (2013). Examining the interpersonal reactivity index (IRI) among early and late adolescents and their mothers. *Journal of Personality Assessment*, 95(1), 96-106. doi.org/10.1080/00223891.2012.696080.
- Hazel, N. A., Oppenheimer, C. W., Technow, J. R., Young, J. F. & Hankin, B. L. (2014). Parent relationship quality buffers against the effect of peer stressors on depressive symptoms from middle childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 50(8), 2115. doi: 10.1037/a0037192.

- Heck, K. E. & Subramaniam, A. (2009). *Youth development frameworks*. [Monograph]. Davis, CA.
- Helsen, M., Vollebergh, W. & Meeus, W. (2000). Social support from parents and friends and emotional problems in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(3), 319-335.
- Hensel, D. J., Nance, J. & Fortenberry, J. D. (2016). The Association Between Sexual Health and Physical, Mental, and Social Health in Adolescent Women. *Journal of Adolescence Health*, 59(4), 416-421. doi: 10.1016/j.jadohealth.2016.06.003.
- Holsen, I., Geldhof, J., Larsen, T. & Aardal, E. (2017). The five Cs of positive youth development in Norway: Assessment and associations with positive and negative outcomes. *International Journal of Behavioral Development*, 41(5), 559-569.
- Holt-Lunstad, J. & Smith, T. B. (2012). Social relationships and mortality. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(1), 41-53. doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00406.x.
- Howard, J. M., Nicholson, B. C. & Chesnut, S. R. (2019). Relationships between positive parenting, overparenting, grit, and academic success. *Journal of College Student Development*, 60(2), 189-202. doi:10.1353/csd.2019.0018.
- Hurd, N. M., Zimmerman, M., Reischl, T. M. (2011). Role Model Behavior and Youth Violence: A Study of Positive and Negative Effects. *The Journal of Early Adolescence*, 31(2), 323-354. doi:10.1177/0272431610363160.
- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C. & Waters, L. E. (2018). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 567-586. doi.org/10.1007/s10902-016-9841-y.
- Johnson, R. (2004). Peer assessments in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 75(8), 33-40. doi.org/10.1080/07303084.2004.10607287.
- Joussemet, M., Landry, R. & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 194. doi.org/10.1037/a0012754.
- Jungert, T., Piroddi, B. & Thornberg, R. (2016). Early adolescents' motivations to defend victims in school bullying and their perceptions of student-teacher relationships: A self-determination theory approach. *Journal of Adolescence*, 53, 75-90. doi: 10.1016/j.adolescence.2016.09.001.
- Kansky, J. (2018). What's love got to do with it? Romantic relationships and well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. doi: nobascholar. com.
- Katz, L. F. & Hunter, E. C. (2007). Maternal meta-emotion philosophy and adolescent depressive symptomatology. *Social Development*, 16(2), 343-360. doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00388.x.
- Kawachi, I. & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78(3), 458-467.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95. doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95.
- Kingery, J. N., Erdley, C. A. & Marshall, K. C. (2011). Peer acceptance and friendship as predictors of early adolescents' adjustment across the middle school transition. *Merrill-Palmer Quarterly (1982-)*, 215-243.
- Klimes-Dougan, B., Brand, A. E., Zahn-Waxler, C., Usher, B., Hastings, P. D., Kendziora, K. & Garside, R. B. (2007). Parental emotion socialization in adolescence: Differences in sex, age

- and problem status. *Social Development*, 16(2), 326-342. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00387.x>.
- Kochendorfer, L. B. & Kerns, K. A. (2020). A meta-analysis of friendship qualities and romantic relationship outcomes in adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 30(1), 4-25.
- Kogan, S. M. & Brody, G. H. (2010). Linking parenting and informal mentor processes to depressive symptoms among rural African American young adult men. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(3), 299. doi.org/10.1037/a0018672.
- Kornienko, O. & Santos, C. E. (2014). The effects of friendship network popularity on depressive symptoms during early adolescence: Moderation by fear of negative evaluation and gender. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(4), 541-553.
- La Greca, A. M. & Harrison, H. M. (2005). Adolescent peer relations, friendships, and romantic relationships: Do they predict social anxiety and depression? *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 49-61.
- Lakey, B. & Cronin, A. (2008). Low social support and major depression: Research, theory and methodological issues. *Risk factors in depression*, 385-408. Cambridge, Massachusetts: Academic Press.
- Lamb, M. E. & Lewis, C. (2013). Father-child relationships. *Handbook of Father Involvement: Multidisciplinary Perspectives*, 2, 119-135. London: Routledge.
- Lamb, M. E. & Sutton-Smith, B. (1982). *Sibling Relationships: their nature and significance across the lifespan*. N.Y. Psychology Press.
- Larson, J. J., Whitton, S. W., Hauser, S. T. & Allen, J. P. (2007). Being close and being social: Peer ratings of distinct aspects of young adult social competence. *Journal of Personality Assessment*, 89(2), 136-148.
- Larson, R. W. (2007). From "I" to "We": Development of the capacity for teamwork in youth programs. In R. Silbereisen & R. Lerner (eds.). *Approaches to positive youth development* (pp.277-292). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Laursen, B. & Collins, W. A. (2004). Parent-child communication during adolescence. *The Routledge Handbook of Family Communication*, 2, 333-348. London: Routledge.
- Lempers, J. D. & Clark-Lempers, D. S. (1992). Young, middle, and late adolescents' comparisons of the functional importance of five significant relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(1), 53-96.
- Lerner, J. V., Phelps, E., Forman, Y. & Bowers, E. P. (2009). *Positive youth development*. New Jersey: John Wiley & Sons Inc. doi.org/10.1002/9781119171492.wecad347.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Almerigi, J. B., Theokas, C., Phelps, E., Gestsdottir, S., Naudeau, S., Jelicic, H., Alberts, A. E., Ma, L., Smith, L. M., Bobek, D. L., Richman-Raphael, D., Simpson, I., Christinasen, E. D. & Von Eye, A. (2005). Positive youth development, participation in community youth development programs, and community contributions of fifth-grade adolescents: Findings from the first wave of the 4-H study of positive youth development. *The Journal of Early Adolescence*, 25(1), 17-71. doi.org/10.1177/0272431604272461.
- Li, J. & Julian, M. M. (2012). Developmental relationships as the active ingredient: A unifying working hypothesis of "what works" across intervention settings. *American Journal of Orthopsychiatry*, 82(2), 157. doi: 10.1111/j.1939-0025.2012.01151.x.
- Li, Y. & Lerner, R. M. (2013). Interrelations of behavioral, emotional, and cognitive school engagement in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(1), 20-32. doi: 10.1007/s10964-012-9857-5.

- Liss, M., Schiffrin, H. H., Mackintosh, V. H., Miles-McLean, H. & Erchull, M. J. (2013). Development and validation of a quantitative measure of intensive parenting attitudes. *Journal of Child and Family Studies*, 22(5), 621-636. doi.org/10.1007/s10826-012-9616-y.
- Longobardi, C., Prino, L. E., Fabris, M. A. & Settanni, M. (2017). School violence in two Mediterranean countries: Italy and Albania. *Children and Youth Services Review*, 82, 254-261. doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.09.037.
- Lucas-Molina, B., Williamson, A. A., Pulido, R. & Pérez-Albéniz, A. (2015). Effects of teacher-student relationships on peer harassment: A multilevel study. *Psychology in the Schools*, 52(3), 298-315. doi.org/10.1002/pits.21822.
- Luthar, S. S., Grossman, E. J. & Small, P. J. (2015). Resilience and adversity. In M. E. Lamb & R. M. Lerner (eds.). *Handbook of child psychology and developmental science: Socioemotional processes* (pp. 247-286). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111.
- Ma, X. (2003). Sense of belonging to school: Can schools make a difference? *The Journal of Educational Research*, 96(6), 340-349.
- Mackin, D. M., Perlman, G., Davila, J., Kotov, R. & Klein, D. N. (2017). Social support buffers the effect of interpersonal life stress on suicidal ideation and self-injury during adolescence. *Psychological Medicine*, 47(6), 1149-1161. doi:10.1017/S0033291716003275.
- Majdandžić, M., Möller, E. L., de Vente, W., Bögels, S. M. & van den Boom, D. C. (2014). Fathers' challenging parenting behavior prevents social anxiety development in their 4-year-old children: A longitudinal observational study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42(2), 301-310.
- Marion, D., Laursen, B., Zettergren, P. & Bergman, L. R. (2013). Predicting life satisfaction during middle adulthood from peer relationships during mid-adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(8), 1299-307. doi: 10.1007/s10964-013-9969-6.
- Markiewicz, D., Lawford, H., Doyle, A. B. & Haggart, N. (2006). Developmental differences in adolescents' and young adults' use of mothers, fathers, best friends, and romantic partners to fulfill attachment needs. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 121-134. doi.org/10.1007/s10964-005-9014-5.
- Masten, A. S. & Monn, A. R. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 64(1), 5-21. doi.org/10.1111/fare.12103.
- Masten, C. L., Telzer, E. H., Fuligni, A. J., Lieberman, M. D. & Eisenberger, N. I. (2012). Time spent with friends in adolescence relates to less neural sensitivity to later peer rejection. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(1), 106-114. doi:10.1093/scan/nsq098.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L. & Hilt, L. M. (2009). Emotion dysregulation as a mechanism linking peer victimization to internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 894. doi: 10.1037/a0015760.
- McNelles, L. R. & Connolly, J. A. (1999). Intimacy between adolescent friends: Age and gender differences in intimate affect and intimate behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 9(2), 143-159.
- Mendelson, M. J. & Aboud, F. E. (1999). Measuring friendship quality in late adolescents and young adults: McGill Friendship Questionnaires. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 31(2), 130.

- Mertika, A., Mitskidou, P. & Stalikas, A. (2020). "Positive Relationships" and their impact on wellbeing: A review of current literature. *Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society*, 25(1), 115-127.
- Milevsky, A. (2011). *Sibling relationships in childhood and adolescence: Predictors and outcomes*. New York: Columbia University Press.
- Miller, G. E., Chen, E. & Parker, K. J. (2011). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: moving toward a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin*, 137(6), 959. doi: 10.1037/a0024768.
- Miller, I. W., Ryan, C. E., Keitner, G. I., Bishop, D. S. & Epstein, N. B. (2000). The McMaster approach to families: Theory, assessment, treatment and research. *Journal of Family Therapy*, 22(2), 168-189.
- Miller, T. M. & Geraci, L. (2011). Unskilled but aware: reinterpreting overconfidence in low-performing students. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 37(2), 502.
- Mitskidou, P., Mertika, A., Perzikianidis, C. & Stalikas, A. (2021). Positive Relationships Questionnaire (PRQ): A Pilot Study. *Psychology*, 12(7), 1039-1057. doi :10.4236/psych.2021.127062.
- Möller, K. & Stattin, H. (2001). Are close relationships in adolescence linked with partner relationships in midlife? A longitudinal, prospective study. *International Journal of Behavioral Development*, 25(1), 69-77.
- Moore, K., Miller, B., Sugland, B., Morrison, D., Gleib, D. & Blumenthal, C. (2004). *Adolescent sex, contraception, and childbearing: A review of recent research*. Washington, D.C.: Child Trends.
- Murray, C. & Greenberg, M. T. (2000). Children's relationship with teachers and bonds with school an investigation of patterns and correlates in middle childhood. *Journal of School Psychology*, 38(5), 423-445.
- Nagaoka, J., Farrington, C. A., Ehrlich, S. B. & Heath, R. D. (2015). *Foundations for Young Adult Success: A Developmental Framework. Concept Paper for Research and Practice*. University of Chicago Consortium on Chicago School Research.
- Nelson, E. E., Leibenluft, E., McClure, E. B. & Pine, D. S. (2005). The social re-orientation of adolescence: a neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. *Psychological Medicine*, 35(2), 163-174.
- Newmann, F. M. (1992). *Student engagement and achievement in American secondary schools*. New York: Teachers College Press.
- Noller, P. (2005). Sibling relationships in adolescence: Learning and growing together. *Personal Relationships*, 12(1), 1-22.
- Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L. & Rose, T. (2020). Drivers of human development: How relationships and context shape learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(1), 6-36.
- Padilla-Walker, L. M. & Nelson, L. J. (2012). Black hawk down? Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1177-1190.
- Pagano, M. E. & Hirsch, B. J. (2007). Friendships and romantic relationships of black and white adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 16(3), 347-357.
- Paquette, D. (2004). Theorizing the father-child relationship: Mechanisms and developmental outcomes. *Human Development*, 47(4), 193-219.

- Parcel, T. L. & Bixby, M. S. (2016). The ties that bind: Social capital, families, and children's well-being. *Child Development Perspectives*, 10(2), 87-92. doi.org/10.1111/cdep.12165.
- Parker, J. G., Rubin, K. H., Price, J. M. & DeRosier, M. E. (1995). *Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective*. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (eds.). *Developmental Psychopathology, Vol. 2. Risk, disorder, and adaptation* (pp. 96-161). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Phillips-Salimi, C. R., Robb, S. L., Monahan, P. O., Dossey, A. & Haase, J. E. (2014). Perceptions of communication, family adaptability and cohesion: a comparison of adolescents newly diagnosed with cancer and their parents. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(1), 19-26. doi: 10.1515/ijamh-2012-0105.
- Pomerantz, E. M. & Thompson, R. A. (2008). Parents' role in children's personality development: The psychological resource principle. In O. P. John, R. W. Robins & L. A. Pervin (eds.). *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 351-374). New York: The Guilford Press.
- Powers, A. & Casey, B. J. (2015). The adolescent brain and the emergence and peak of psychopathology. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 14(1), 3-15.
- Quaglia, R., Gastaldi, F. G., Prino, L. E., Pasta, T. & Longobardi, C. (2013). The pupil-teacher relationship and gender differences in primary school. *The Open Psychology Journal*, 6, 69-75.
- Raboteg-Saric, Z. & Sakic, M. (2014). Relations of parenting styles and friendship quality to self-esteem, life satisfaction and happiness in adolescents. *Applied Research in Quality of Life*, 9(3), 749-765. doi.org/10.1007/s11482-013-9268-0.
- Rhodes, J. E. (2005). A model of youth mentoring. *Handbook of Youth Mentoring*, 30-43. California: Sage Publications Inc.
- Rhodes, J. E. & Lowe, S. R. (2009). Mentoring in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (eds.). *Handbook of Adolescent Psychology: Contextual Influences on Adolescent Development* (pp. 152-190). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Richard, J. F., Schneider, B. H. & Mallet, P. (2012). Revisiting the whole-school approach to bullying: Really looking at the whole school. *School Psychology International*, 33(3), 263-284. doi.org/10.1177/0143034311415906.
- Roth, G., Kanat-Maymon, Y. & Bibi, U. (2011). Prevention of school bullying: The important role of autonomy-supportive teaching and internalization of pro-social values. *British Journal of Educational Psychology*, 81(4), 654-666.
- Roth, J. L. & Brooks-Gunn, J. (2003). What exactly is a youth development program? Answers from research and practice. *Applied Developmental Science*, 7(2), 94-111.
- Rowe, D. C. & Gulley, B. L. (1992). Sibling effects on substance use and delinquency. *Criminology*, 30(2), 217-234.
- Rubin, K. H., Coplan, R. J., Chen, X. & McDonald, K. L. (2011). *Peer Relationships in Childhood*. In M. H. Bornstein & M. E. Lamb (eds.). *Developmental Science: An Advanced Textbook*. London, England: Psychology Press.
- Ryan, A. K. & Willits, F. K. (2007). Family ties, physical health, and psychological well-being. *Journal of Aging and Health*, 19(6), 907-920.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.



- Sanders, C. E. (2004). What is bullying? In C. E. Sanders & G. D. Phye (eds.). *Bullying: Implications for the classroom* (pp. 1-18). Cambridge, Massachusetts: Elsevier Academic Press.
- Schacter, H. L. & Juvonen, J. (2019). Dynamic changes in peer victimization and adjustment across middle school: Does friends' victimization alleviate distress? *Child Development*, 90(5), 1738-1753. doi: 10.1111/cdev.13038.
- Schacter, H. L. & Margolin, G. (2019). The interplay of friends and parents in adolescents' daily lives: Towards a dynamic view of social support. *Social Development*, 28(3), 708-724.
- Schacter, H. L., Lessard, L. M., Kiperman, S., Bakth, F., Ehrhardt, A. & Uganski, J. (2021). Can friendships protect against the health consequences of peer victimization in adolescence? A systematic review. *School Mental Health*, 13(3), 578-601. doi:10.1007/s12310-021-09417-x.
- Schiffrin, H., Liss, M., Miley-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J. & Tashner, T. (2013). Helping or hovering? The Effects of Helicopter Parenting on College Students' Well-being. *Journal of Children and Family Studies*, 23, 548-557. doi.org/10.1007/s10826-013-9716-3.
- Seeman, T. E. (2000). Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults. *American Journal of Health Promotion*, 14(6), 362-370. doi.org/10.4278/0890-1171-14.6.362.
- Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard business review*, 89(4), 100-106.
- Settanni, M., Longobardi, C., Scavo, E., Fraire, M. & Prino, L. E. (2015). Development and psychometric analysis of the student-teacher relationship scale-short form. *Frontiers in Psychology*, 6, 898.
- Sherman, A. M., Lansford, J. E. & Volling, B. L. (2006). Sibling relationships and best friendships in young adulthood: Warmth, conflict, and well-being. *Personal Relationships*, 13(2), 151-165.
- Shortt, J. W., Stoolmiller, M., Smith-Shine, J. N., Mark Eddy, J. & Sheeber, L. (2010). Maternal emotion coaching, adolescent anger regulation, and siblings' externalizing symptoms. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 799-808.
- Smokowski, P. R., Evans, C. B., Cotter, K. L. & Webber, K. C. (2014). Ethnic identity and mental health in American Indian youth: Examining mediation pathways through self-esteem, and future optimism. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(3), 343-355.
- Stafford, M., Gale, C. R., Mishra, G., Richards, M., Black, S. & Kuh, D. L. (2015). Childhood environment and mental wellbeing at age 60-64 years: Prospective evidence from the MRC National Survey of Health and Development. *PLoS One*, 10(6), e0126683.
- Stocker, C. & Dunn, J. (1990). Sibling relationships in childhood: Links with friendships and peer relationships. *British Journal of Developmental Psychology*, 8(3), 227-244.
- Stocker, C. & Dunn, J. (1994). Sibling relationships in childhood and adolescence. In J. C. DeFries, R. Plomin & D. W. Fulker (eds.). *Nature and nurture during middle childhood* (pp. 214-232). New Jersey: Blackwell Publishing.
- Telzer, E. H., Ichien, N. T. & Qu, Y. (2015). Mothers know best: redirecting adolescent reward sensitivity toward safe behavior during risk taking. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10(10), 1383-1391. doi: 10.1093/scan/nsv026.
- Theokas, C. & Lerner, R. M. (2006). Observed ecological assets in families, schools, and neighborhoods: Conceptualization, measurement, and relations with positive and negative developmental outcomes. *Applied Developmental Science*, 10(2), 61-74.
- Thornberg, R., Wänström, L., Hong, J. S. & Espelage, D. L. (2017). Classroom relationship qualities and social-cognitive correlates of defending and passive bystanding in school



- bullying in Sweden: A multilevel analysis. *Journal of School Psychology*, 63, 49-62. doi: 10.1016/j.jsp.2017.03.002.
- Tosolt, B. (2010). Gender and race differences in middle school students' perceptions of caring teacher behaviors. *Multicultural Perspectives*, 12(3), 145-151.
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives on Psychological Science*, 4(3), 236-255.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T. & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488.
- Umberson, D. & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1 supp.), S54-S66.
- Uslu, F. & Gizir, S. (2017). School belonging of adolescents: The role of teacher-student relationships, peer relationships and family involvement. *Educational Sciences-Theory & Practice*, 17(1).
- Van der Giessen, D., Branje, S. & Meeus, W. (2014). Perceived autonomy support from parents and best friends: Longitudinal associations with adolescents' depressive symptoms. *Social Development*, 23(3), 537-555. doi.org/10.1111/sode.12061.
- Vaux, A. (1988). *Social support: Theory, research, and intervention*. Westport, Connecticut Praeger publishers.
- Viejo, C. & Ortega-Ruiz, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society & Education*, 7(2), 109-118.
- Wagner, L. (2019). Good character is what we look for in a friend: Character strengths are positively related to peer acceptance and friendship quality in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 39(6), 864-903. doi.org/10.1177/0272431618791286.
- Waldrip, A. M., Malcolm, K. T. & Jensen-Campbell, L. A. (2008). With a little help from your friends: The importance of high-quality friendships on early adolescent adjustment. *Social Development*, 17(4), 832-852.
- Wang, C., Swearer, S. M., Lembeck, P., Collins, A. & Berry, B. (2015). Teachers matter: An examination of student-teacher relationships, attitudes toward bullying, and bullying behavior. *Journal of Applied School Psychology*, 31(3), 219-238. doi:10.1080/15377903.2015.1056923.
- Wang, J., Jackson, L., Gaskin, J. & Wang, H. (2014). The effects of Social Networking Site (SNS) use on college students' friendship and well-being. *Computers in Human Behavior*, 37, 229-236. doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.051.
- Wang, M. T. & Eccles, J. S. (2012). Social support matters: Longitudinal effects of social support on three dimensions of school engagement from middle to high school. *Child Development*, 83(3), 877-895.
- Waters, L. (2015a). Strength-based parenting and life satisfaction in teenagers. *Advances in Social Science Research Journal*, 2(11), 158-173.
- Waters, L. (2015b). The relationship between strength-based parenting with children's stress levels and strength-based coping approaches. *Psychology*, 6(6), 689-699. doi:10.4236/psych.2015.66067.
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202.
- Wentzel, K. R., Barry, C. M. & Caldwell, K. A. (2004). Friendships in middle school: Influences on motivation and school adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 96(2), 195.

- Yap, M. B., Allen, N. B., Leve, C. & Katz, L. F. (2008). Maternal meta-emotion philosophy and socialization of adolescent affect: The moderating role of adolescent temperament. *Journal of Family Psychology*, 22(5), 688. doi: 10.1037/a0013104.
- Yeager, D. S., Fong, C. J., Lee, H. Y. & Espelage, D. L. (2015). Declines in efficacy of anti-bullying programs among older adolescents: Theory and a three-level meta-analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 37, 36-51, doi: 10.1016/j.appdev.2014.11.005.
- Yeh, H. C. & Lempers, J. D. (2004). Perceived sibling relationships and adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(2), 133-147, doi.org/10.1023/B: JOYO.0000013425.86424.0f.

