

Giovani e benessere nel Mezzogiorno: legami, vincoli e possibilità*

Abstract

Uno studio longitudinale qualitativo (2019-2022) condotto dal Dipartimento di Sociologia dell'Università di Milano-Bicocca ha ricostruito i percorsi di vita di un gruppo eterogeneo di giovani adulti in Italia, includendo – tra gli altri – 32 biografie di giovani provenienti dal Mezzogiorno. La ricerca evidenzia come la loro concezione di benessere si trasformi nel tempo: da ideale futuro a equilibrio precario, basato su routine e legami significativi. In un contesto con scarse opportunità, i giovani alternano strategie di adattamento, sogni di mobilità e resistenza simbolica. Il Sud emerge così come luogo di ambivalenza, tra il sostegno delle reti relazionali e un immobilismo strutturale.

Parole chiave: Benessere soggettivo; transizione alla vita adulta; disuguaglianze strutturali; capitale sociale; Mezzogiorno; agency.

Abstract

A qualitative longitudinal study (2019–2022) conducted by the Department of Sociology at the University of Milano-Bicocca reconstructed the life courses of a heterogeneous group of young adults in Italy, including—among others—32 biographical trajectories of youth from the Mezzogiorno. It reveals how their notion of well-being evolves: from a future ideal to a precarious balance, grounded in daily routines and meaningful ties. Within an opportunity-scarce context, they juggle adaptation strategies, mobility aspirations, and symbolic resistance. The South thus emerges as a space of ambivalence, caught between relational support and structural immobilism.

Keywords: Subjective well-being; Transition to adulthood; Structural inequalities; Social capital; Territorial disparities; Youth agency.

1. Introduzione

Il tema del benessere giovanile rappresenta una delle principali sfide sociologiche contemporanee, soprattutto in contesti caratterizzati da persistenti disuguaglianze territoriali e socioeconomi-

* Il lavoro è il risultato di un confronto continuo tra le autrici. Nondimeno, M.G. Gambardella ha curato la stesura dei paragrafi 1-3, mentre S. Magaraggia ha redatto i paragrafi 4-6.

che come ad esempio il Sud Italia. In un periodo storico segnato da crisi economiche, emergenze sanitarie e trasformazioni culturali, comprendere come i giovani meridionali percepiscano e costruiscano il proprio benessere è fondamentale per delineare interventi sociali efficaci e politiche giovanili inclusive. Negli ultimi anni, il benessere giovanile è stato al centro di numerosi studi sociologici e psicologici, che hanno messo in luce il ruolo della vulnerabilità, della precarietà lavorativa e delle difficoltà relazionali come elementi cruciali nell'esperienza quotidiana dei giovani (Morace, Gobbi 2025; Butler 2013). Tuttavia, la pandemia da COVID-19 ha ulteriormente acuito queste criticità, ponendo nuove sfide in termini di salute mentale e partecipazione sociale (Istituto Toniolo 2025; AXA Mind Health Report, 2023).

Tradizionalmente, anche dalla sociologia il benessere è stato interpretato come una condizione individuale, un equilibrio interiore raggiunto attraverso l'autorealizzazione e il controllo delle emozioni (Fabbrini, Melucci 1992; Rebughini 2021). Tuttavia, le recenti esperienze giovanili mostrano come il benessere si configuri sempre più come una pratica collettiva, una costruzione sociale che prende forma attraverso reti di supporto, partecipazione comunitaria e condivisione del disagio. Questa prospettiva si rivela particolarmente significativa nel contesto meridionale, dove il senso di appartenenza e il mutualismo comunitario rappresentano risorse fondamentali per affrontare le difficoltà esistenziali e le incertezze lavorative (Bonomi, Pugliese 2018). Come hanno osservato Bringel (2022), Zamponi (2023) e altri studiosi, il benessere giovanile non si raggiunge soltanto attraverso il miglioramento personale, bensì mediante la costruzione di relazioni significative e reti di mutuo aiuto (Della Porta, Portos 2020; Cerulo 2024).

Questo capitolo si propone di analizzare il benessere giovanile nel Sud Italia alla luce dei cambiamenti sociali degli ultimi anni, con un focus particolare sul periodo pandemico e post-pandemico. Attraverso l'analisi di interviste semi-narrative, condotte tra il 2019 e il 2022, si intende comprendere come i giovani meridionali abbiano ridefinito il proprio concetto di benessere, trasformando vulnerabilità e precarietà in occasioni di resistenza collettiva e inno-

vazione sociale. Dopo una riflessione teorica sulle nozioni di benessere e partecipazione nella letteratura sociologica contemporanea, si presenta un'analisi longitudinale qualitativa, al fine di mettere in luce i cambiamenti nelle percezioni di benessere. Per questioni di spazio abbiamo deciso di rinunciare a un'analisi intersezionale, non mettendo in primo piano le differenze di genere o di classe. Nelle conclusioni presentiamo una riflessione critica sui risultati, con proposte operative per politiche giovanili più inclusive e partecipative.

2. Metodologia e contesto empirico

L'analisi che caratterizza questo capitolo si inserisce all'interno della più ampia ricerca longitudinale quali-quantitativa sui corsi di vita in Italia (Ita. li – Italian Lives), realizzata dal Dipartimento di Sociologia e Ricerca Sociale dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

La rilevazione, a carattere quinquennale e basata su tre wave di raccolta dati, è stata avviata nel 2019, finalizzata alla costruzione di una banca dati dinamica sul mutamento sociale in Italia. Il gruppo qualitativo, in particolare, si è concentrato sull'analisi dei vissuti di giovani donne e giovani uomini impegnati nei processi di transizione alla vita adulta: sull'essere giovani oggi in Italia (Leccardi 2024). La ricerca di tipo quantitativo ha coinvolto i componenti di circa 5.000 famiglie di età superiore ai 16 anni, selezionati in oltre 250 comuni italiani, con l'obiettivo di offrire dati di alta qualità per studi sociologici su scala nazionale (Lucchini et al. 2025). L'intero progetto è parte integrante dell'Institute for Advanced Study of Social Change (IASSC).

Le interviste raccolte nella parte qualitativa dell'indagine sono state condotte utilizzando una tecnica innovativa denominata intervista semi-narrativa, elaborata dal gruppo di ricerca (Voli et al., 2024). Questo metodo combina l'approccio narrativo sviluppato da Schütze (1977) con elementi dell'intervista semi-strutturata (Vogl, Zartler 2021). L'obiettivo è favorire l'emersione di un racconto libero, mantenendo al contempo una

traccia tematica che permetta il confronto longitudinale. Nel nostro studio, infine, la traccia delle interviste è stata rielaborata di anno in anno, non solo in relazione all'incombere dell'evento pandemico, ma anche ai nuovi argomenti d'interesse (spesso sollevati proprio dalle persone intervistate) emersi nel corso delle annualità dell'indagine. Questa flessibilità metodologica ha permesso di adattare la griglia delle interviste ai cambiamenti socio-culturali e alle esigenze espressive dei giovani.

Secondo la sociologa britannica Bren Neale (2019), il lavoro longitudinale si configura come un "camminare accanto" agli intervistati, mantenendo una relazione costante che permette di osservare i cambiamenti nel tempo. Infatti, il carattere longitudinale della ricerca richiede non solo che venga mantenuto il contatto nel tempo, ma anche che l'evoluzione delle relazioni nel contesto della ricerca venga gestita con attenzione. Questo tipo di rapporto ha favorito una riflessività condivisa, dove sia le ricercatrici sia gli intervistati hanno potuto confrontarsi sugli sviluppi delle traiettorie biografiche.

Questo capitolo si concentra su un sottogruppo di 32 giovani meridionali, estratti da un totale di 115 giovani residenti sul territorio italiano, di età compresa tra i 23 e i 29 anni.

3. Risultati empirici: Benessere giovanile nel Mezzogiorno in trasformazione

Nel triennio 2019-2022, le interviste longitudinali realizzate con 32 giovani adulti meridionali (15 donne, 17 uomini) restituiscono un quadro sfaccettato e in evoluzione del benessere. Coerentemente con la letteratura sociologica, che interpreta il benessere giovanile come costruzione sociale negoziata tra aspirazioni soggettive e vincoli contestuali (Woodman, Wyn 2015; Wyn 2022), i racconti mostrano come il significato di "stare bene" cambi nel tempo e sia influenzato dal territorio di appartenenza. L'irruzione della pandemia da Covid-19 nel febbraio 2020 ha rappresentato un evento critico, accelerando trasformazioni già

in atto e accentuando l'incertezza rispetto al futuro, con effetti visibili nella riconfigurazione delle aspettative e delle strategie di adattamento. Nei paragrafi che seguono si analizzeranno quattro dimensioni chiave emerse dalle interviste.

3.1 L'evoluzione delle percezioni di benessere nel tempo

3.1.1 Sospesi nel possibile: il benessere come attesa progettuale

Nelle narrazioni raccolte tra la fine del 2019 e l'inizio del 2020 (prima wave), il benessere emerge soprattutto come una condizione proiettata nel futuro, più desiderata che concretamente sperimentata. Molti dei giovani incontrati esprimono un'aspirazione diffusa verso una vita stabile e serena, percependo però tale condizione come ancora lontana e precaria. Il contesto del Mezzogiorno, caratterizzato da opportunità occupazionali scarse e discontinuità nei percorsi di transizione alla vita adulta, alimenta un senso di sospensione: «Il benessere? Forse verrà, ma adesso è difficile. Sento che qui non c'è movimento... continuo a lavorare in questa piccola tipografia di mio padre, ad aspettare che cambi qualcosa» (Alessio, 25 anni, W1). In questa fase pre-pandemica, il “buon vivere” è spesso immaginato come sinonimo di stabilità lavorativa, indipendenza economica e realizzazione personale, obiettivi percepiti come sfidanti in un contesto che offre “bassa densità di futuro” (Cavalli 2007; Mandich 2009; 2020). La famiglia d'origine e la rete locale fungono da ammortizzatori (emotivi ed economici), permettendo ai giovani di sentirsi al sicuro pur in assenza di piena autonomia (Bertolini 2018; Musumeci 2020): «La mia famiglia è la mia base. [...] So che non mi manca nulla. Loro non smettono di sostenermi. È una fortuna che tanti non hanno» (Filippo, 24 anni, W1). Tuttavia, tale condizione protetta è ambivalente: il benessere viene sì associato a una quiete presente, ma al prezzo di rimandare scelte e aspirazioni, in attesa di tempi migliori. Il lessico dei giovani appare intriso di speranza paziente ma anche di inquietudine latente: chi può immagina di “andare via” per realizzarsi (Mandich et al. 2024), pur vivendo il distacco

come uno strappo identitario: «Penso spesso di andarmene [...]. Però poi penso: e la mia famiglia? I miei amici? Io sono nato qui. È difficile. Qui non cresci, però partire significa anche perdere delle parti di te» (Leone, 25 anni, W1).

3.1.2 Il crollo dell'attesa: spaesamento e disincanto nel tempo della sospensione

La seconda wave di interviste, condotta nel 2021, quindi nel pieno post-lockdown, segna un cambio di tono nei discorsi sul benessere. L'esperienza collettiva della pandemia – intesa come “società del rischio” concretizzata (Beck 1992) – ha agito da spartiacque biografico, amplificando incertezze e vulnerabilità già latenti. Molti intervistati si trovano in fasi di transizione forzata: c'è chi ha dovuto rimandare progetti (lavorativi o familiari), chi ha sperimentato interruzioni formative, chi sta provando ad adattarsi al nuovo clima di instabilità. Di conseguenza, il benessere viene narrato meno come un traguardo da raggiungere e più come un equilibrio da rincorrere nel presente turbolento. Alcuni racconti assumono tinte disilluse o frammentate: «Non è cambiato assolutamente niente. Cosa è successo in questo anno? Niente, non è cambiato assolutamente niente, perché la situazione per noi giovani non è né migliorata né... niente, forse è solo peggiorata, è sempre così... qui il tempo scorre diversamente. Non accade niente, ma intanto passano gli anni... è diventata insopportabile sta situazione» (Alessio, 26 anni, W2). Questa frase, emblematica del disincanto crescente, riflette la percezione di un blocco territoriale e generazionale: l'attesa indefinita logora le aspirazioni e offusca l'orizzonte di futuro (Cavalli 2007). Allo stesso tempo emergono segnali di fatica emotiva e coscienza della propria fragilità: alcuni giovani riconoscono di sentirsi più soli nelle decisioni, più ansiosi riguardo al domani, e iniziano a mettere in discussione l'ideale interiorizzato di “dovercela fare” sempre e comunque (Olagnero 2018). Ad esempio, chi in precedenza investiva tutte le energie nell'auto-realizzazione performativa comincia a interrogarsi sui propri limiti e bisogni: «Mio padre non ha fatto altro che dirmi, da quando sono bambina, “volere è potere”. Ma non è vero, volere non

è potere, nel mezzo ci sta uno spettro incredibile di cose. Nel momento in cui c'è stato il Covid, tutte le certezze, tutte queste cose che ci hanno insegnato, il successo, devi andare in università, ti devi far vedere... io mi sono laureata in pigiama, e sono sempre stata educata al fatto che dovevo essere vestita in un certo modo per raggiungere i risultati che volevo. Il Covid ha smascherato una serie di cose, l'impossibilità di... cioè, per dire, il mio migliore amico ha cominciato a lavorare, stava andando tutto bene e poi basta, covid, finito. Io che dovevo andare a fare uno stage e mi ero impegnata tanto. Basta, c'è il Covid... ci siamo impegnati tanto e alla fine è cambiato il sistema e noi non rientriamo più nemmeno nel sistema per cui siamo stati educati. È incredibile questa cosa» (Tea, 25 anni, W2).

In breve, le interviste realizzate nel corso della seconda wave mettono in luce una rottura rispetto alla narrazione “in potenza” della wave 1: il benessere diventa un concetto più problematico, attraversato da frustrazione e necessità di rivedere le priorità di vita alla luce di eventi imprevisti (crisi sanitarie, economiche, relazionali): «C'è un'incertezza di base e in tempi pandemici ancora di più, perché tante occasioni ci sono state tolte. Oggi molte porte sono socchiuse o forse sono state chiuse: il mio contesto lavorativo è stagnante, la figura dello psicologo non è riconosciuta, ho bisogno di allontanarmi per lavorare. Non lo so, forse posso solo provare a vedermi proiettato» (Mario, 25 anni, W2).

3.1.3 Benessere a bassa intensità: vivere il presente tra fragilità e pratiche del quotidiano

Nell'ultimo anno di interviste, il 2022, diversi partecipanti mostrano di aver intrapreso un percorso di ri-definizione delle proprie aspettative e delle proprie idee di benessere (Leccardi 2024). In un contesto ancora incerto ma in graduale assestamento post-pandemico, molti abbassano l'asticella delle aspettative, spostando l'enfasi dalla realizzazione ideale alla sopravvivenza dignitosa. Il benessere viene dunque “ri-significato” in termini più quotidiani e interiori: non più il successo o la stabilità assoluta, bensì la capacità di stare a galla nonostante tutto (Wyn et al.

2020). Emblematica è la ricorrenza di espressioni che valorizzano i piccoli gesti e la routine come fonte di equilibrio personale: «Ho perso un po' questa cosa del dovermi sacrificare per forza, del dover accettare un lavoro anche se non è quello che vorresti fare. Ora voglio solo stare bene. Voglio ricominciare a dipingere, dormire bene, avere una routine, prendermi cura di me. Sono cose piccole, ma fanno la differenza. Forse è questo, il mio benessere» (Daria, 29 anni, W3). La presa di distanza dalla retorica della performance e dell'«avere tutto sotto controllo» (Tierì 2023) appare evidente: i giovani intervistati, dopo anni di crescente incertezza e insicurezza, ridimensionano i propri obiettivi, privilegiando una sorta di benessere minimale, quotidiano ma autentico e concreto. In molti racconti, il fatto di riuscire a non crollare di fronte alle difficoltà quotidiane è già considerato un successo: «Tutti ti chiedono: cosa farai, dove ti vedi tra cinque anni? Io non lo so, e non voglio più sentirmi sbagliata per questo. Ogni giorno che non crollo, per me è già un successo» (Cristiana, 27 anni, W3). Questa evoluzione linguistica e prospettica conferma le analisi di chi vede nei giovani contemporanei una generazione costretta a rinegoziare continuamente il significato di vita buona (Martuccelli 2015; Rampazi 2010), adattandolo a condizioni mutevoli e spesso deludenti. In termini teorici, ci troviamo davanti a un processo di riflessività frantumata (Archer 2003; 2007) che, in assenza di riferimenti stabili, può generare non empowerment ma paralisi o revisioni al ribasso delle aspirazioni (Micheli 2013). Eppure, proprio attraverso queste revisioni, i giovani sembrano talora guadagnare una nuova agency: il potere di definire il proprio benessere «in scala ridotta», con criteri più adatti alla realtà che vivono.

In sintesi, nell'arco delle tre annualità di rilevazione il concetto di benessere si sposta da un'idea proiettiva e condizionale (felicità rimandata a un futuro migliore) a una dimensione più immediata e autocentrata, in cui stare bene significa «non stare male» oggi, mantenere un equilibrio fragile ma proprio.

4. *Appartenere o fuggire: giovani tra legami affettivi e immobilismo strutturale*

Le traiettorie di benessere di questi giovani vanno collocate all'interno del loro specifico contesto territoriale, il Mezzogiorno d'Italia, che funge da sfondo attivo nei racconti. Dalle interviste affiora un'immagine del Sud come spazio insieme di ancoraggio affettivo e di limite strutturale: un luogo delle radici e dei legami forti, ma anche ambiente percepito come povero di occasioni, ricco di vincoli strutturali, e carico di aspettative tradizionali vincolanti (Leone 2024).

Molti partecipanti descrivono il Sud innanzitutto come la propria casa emotiva. La presenza di famiglia allargata, amici e amiche di lunga data, comunità coese offre un senso di appartenenza e supporto identitario. Questo capitale relazionale dà stabilità e conforto, tanto che l'idea di lasciare la propria città o regione viene vissuta in modo ambivalente. Se partire è spesso visto come necessario per migliorare la propria condizione (studio, lavoro, "cambiare aria"), al contempo significa recidere – almeno temporaneamente – quei legami significativi che costituiscono parte integrante del benessere soggettivo. Non sorprende dunque che, soprattutto nelle interviste della prima wave, diversi giovani parlino del dilemma della fuga: «Lasciare il Sud non è solo un cambio di residenza, ma uno strappo identitario... Quando me ne sono andata, per forza di cose ho dovuto acquisire una consapevolezza del mio essere nel mondo, ma attenzione, c'ho provato perché ad oggi ancora non ce l'ho, a quel punto lì scatta la crisi, perché dici ma se io non sono più la figlia di Aldo e Carmen, che vive in una città siciliana, ma sono Tea in una grande metropoli del nord, mo' che succede? Sta cosa che significa esattamente?» (Tea, 24 anni, W1).

Il territorio meridionale è investito di un valore simbolico forte: è "casa" in senso profondo, e questo crea un senso di lealtà che trattiene molti, anche contro i propri interessi materiali. Come evidenziato in letteratura, i giovani di contesti periferici sviluppano attaccamenti comunitari che possono mitigare gli effetti negativi delle scarse risorse locali. Nelle nostre interviste, tale lealtà si traduce spesso nell'accettazione di rimanere "in attesa" sul territorio

pur di non spezzare i legami: uno stare influenzato più dall'affetto che dall'opportunità (Teti 2022).

D'altra parte, il Sud viene descritto unanimemente come un ambiente "bloccato", marginalizzato sul piano socio-economico, che offre poche vie di realizzazione. I giovani parlano di lavoro che non c'è (o è sommerso e precario), di meritocrazia debole, di mobilità sociale congelata. «Mi rendo conto che se deciderò di rimanere a Cosenza – e questo non lo so ancora – quello che mi aspetta sono anni di precariato sicuramente in qualche clinica privata purtroppo, perché sono queste quelle che ti danno lavoro o in qualche comunità pagata chissà quando. È molto difficile in Italia, soprattutto al sud. A Cosenza di solito gli studenti fanno la triennale e poi vanno a fare la magistrale altrove, perché vedono il proprio futuro lavorativo altrove, e dagli torto!», dice amaramente Antea (26 anni, W2), sintetizzando la frustrazione di una generazione *overeducated* ma *underemployed* (Cuzzocrea et al. 2020). Un altro intervistato denuncia: «È tutto bloccato, girano sempre gli stessi nomi, le stesse famiglie. Se non sei dentro certi giri, non existi» (Giuseppe, 26 anni, W1), alludendo ai meccanismi clientelari e alle chiusure di casta percepite nei contesti locali. Questo deficit di opportunità produce nei giovani un senso di impotenza appresa: molti riferiscono di aver smesso perfino di cercare lavoro o di credere in un cambiamento («Ho smesso di mandare curriculum qui. Non serve», Alberto, 29 anni, W2). Il Sud emerge così come un luogo ad alta precarietà esistenziale, in cui la difficoltà a costruire un futuro stabile incide pesantemente sul benessere psicosociale. La letteratura conferma che condizioni strutturali sfavorevoli (disoccupazione giovanile, welfare carente, infrastrutture deboli) sono correlate con livelli più bassi di benessere e soddisfazione di vita tra i giovani del Mezzogiorno (Saraceno 2015; ISTAT 2022; 2024). I nostri intervistati ne offrono la dimensione soggettiva: si sentono "spenti", "fermi", a volte scoraggiati al punto da rinunciare all'agency personale. Emblematico in tal senso il concetto di Sud come "spazio di attesa", emerso nei racconti: un'attesa di qualcosa (un'occasione, un cambiamento) che però non arriva mai. L'esito è spesso un circolo vizioso di immobilismo: aspettare

diventa esso stesso uno stile di vita imposto, che confligge con il bisogno di progettualità tipico dell'età giovanile.

Un ulteriore elemento del contesto meridionale è la presenza di forti norme sociali e aspettative comunitarie, che definiscono cosa significhi “stare al proprio posto”. Molti intervistati – soprattutto donne, ma non solo – riferiscono di sentirsi sotto uno sguardo collettivo che valuta le loro scelte rispetto a modelli tradizionali: il lavoro qualsiasi purché stabile, il metter su famiglia, il non allontanarsi troppo. Chi devia da questi percorsi percepisce disapprovazione o incomprensione. «Mi dicevano che era troppo indietro con lo studio, che stavo perdendo tempo. Ma io non voglio solo un lavoro qualsiasi, o sposarmi. [...] Qui, se sei donna... se non ti adegui, sei strana» (Daria, 27 anni, W1) confida una giovane laureata, mostrando come l'ambiente locale possa esercitare un effetto di omologazione sulle ambizioni individuali. Analogamente, diversi ragazzi sentono la pressione ad “accontentarsi” e a non mettere in discussione lo status quo: «Non parlo mai davvero con mio padre. È buono, ma [...] non capisce cosa vuol dire cercare lavoro oggi. Dice solo di accontentarmi, ma io non voglio una vita come la sua» (Nello, 26 anni, W2). Questo scarto generazionale di visione, con i genitori portatori di una mentalità adattiva, e i figli desiderosi di qualcosa di più, genera tensione e senso di incomprensione. In termini di benessere, molti giovani sentono che per “stare bene” dovrebbero andare altrove, non tanto per rifiuto affettivo del Sud, ma per incompatibilità tra le proprie aspettative di autorealizzazione e le opportunità/mentalità offerte dal contesto. Tuttavia, come già sottolineato, l'effettiva uscita è ostacolata sia da risorse limitate sia da sensi di colpa e doveri familiari. Alcuni vivono una condizione di stallo, in cui né restare né partire sembra dare benessere: «Mi vergogno quasi a dirlo, ma non vedo l'ora di andarmene. Qui mi sento spento. Ma non è facile, perché poi penso a mia madre, a mio fratello, ai soldi che mancano sempre. Eppure lo so che se resto, mi perdo» (Alessio, 26 anni, W2).

Col passare del tempo, i racconti suggeriscono che molti giovani finiscono per normalizzare le carenze del contesto, adottando un'attitudine più pragmatica e meno conflittuale verso il Sud. Nella wave

3, ad esempio, affiora l'idea di "convivere senza scomparire" con un territorio limitante ma amato. Più che sognare la fuga, diversi intervistati parlano di sopravvivere dignitosamente dove sono, trovando piccoli spazi di autonomia all'interno di confini dati.

«Non sogno più. Vivo alla giornata. Lavoro qualche ora, poi torno a casa. È una routine piatta, ma sicura. Ho smesso di pensare a cosa potrei fare altrove. Qui almeno so come muovermi» (Daria, 29 anni, W3). Questa dichiarazione, per quanto venata di rassegnazione, indica anche una forma di adattamento attivo: accettare la realtà locale e cercare di starci "bene abbastanza" sfruttando le risorse disponibili (reti familiari, piccole certezze quotidiane). In termini teorici, potremmo leggere qui una strategia di *coping* contestuale (Rampazi, 2009): laddove il cambiamento macrosociale non è a portata di mano, i giovani risignificano il benessere entro coordinate ridotte, puntando sul radicamento anziché sulla mobilità. Come più volte messo in luce dalle analisi dell'istituto Iard prima e da quelle del Toniolo poi, l'Italia continua ad essere caratterizzata da una vera e propria "geografia della vulnerabilità" che penalizza i giovani del Sud in termini di accesso a servizi, lavoro e supporto. I giovani e le giovani che abbiamo intervistato, consapevoli di questa disuguaglianza territoriale, oscillano tra la denuncia di tale ingiustizia e la messa in atto di tattiche di resistenza quotidiana per non soccombere a essa. In sintesi, il contesto meridionale agisce come fattore cruciale nella costruzione del benessere giovanile: inizialmente vissuto come zavorra che impedisce di spiccare il volo (wave 1), poi affrontato come sfida da provare a superare o aggirare (wave 2), infine integrato come parte ineludibile della propria storia con cui fare i conti, adattando di conseguenza aspirazioni e pratiche di vita (wave 3). Il Sud resta un crocevia di contraddizioni, appartenenza vs. fuga, solidarietà vs. immobilismo, protezione vs. oppressione, che definisce uno specifico modo di cercare benessere in un tempo presente e in uno spazio quotidiano. È proprio questa particolarità contestuale rende il caso di questi giovani meridionali un osservatorio prezioso delle interazioni tra struttura e agency nelle biografie giovanili contemporanee: «Napoli è una città molto stimolante però economicamente poi non è così... non investe molto, soprattutto

nelle realtà giovanili. Spesso quello che facciamo non è del tutto retribuito. Quindi c'è una sorta di sentimento di odio-amore. È una città molto attiva artisticamente, però è molto difficile cavarsela. Abbiamo costituito un gruppo artistico... sono consapevole del fatto che questo percorso che abbiamo intrapreso, le sue modalità non... in questo momento, in questo Paese, non ti possono garantire una stabilità economica. Quindi, di solito tutti e quattro facciamo altri lavori, o part time, occasionali o... diciamo che per ora va bene così però, a un certo punto, dovremo anche capire come poterlo mandare avanti. Adesso lavoro part time in un piccolo negozio che vende prodotti biologici, però ho fatto tanti altri lavori: ripetizioni, cameriera, un po' di tutto insomma» (Lea, 27 anni, W1).

5. Pratiche quotidiane, fragilità emergenti e strategie di tenuta

Un aspetto trasversale emerso con forza riguarda le pratiche quotidiane attraverso cui i giovani cercano di far fronte alle difficoltà e coltivare forme di benessere personale, nonché le fragilità psicologiche che affiorano lungo il percorso e le strategie di tenuta messe in atto. In altre parole, oltre ai grandi temi (lavoro, famiglia, futuro), i racconti rivelano una micro-dimensione fatta di gesti, rituali, pensieri e piccoli adattamenti con cui i giovani cercano di “tenersi insieme” e resistere allo stress esistenziale (Fabbrini e Melucci, 1992).

Con il crescere dell'incertezza, molti intervistati hanno iniziato a investire nel controllo del quotidiano come fonte di stabilità soggettiva. Già nel corso della seconda annualità della nostra rilevazione alcuni riferiscono di aver ridotto le aspettative macro (“non lo cerco più fuori, provo a costruirlo dentro”) e di concentrarsi su ciò che possono gestire direttamente: la cura di sé, gli orari, le piccole routine. Alla terza wave questo trend diventa ancor più evidente e consapevole. Tante testimonianze richiamano l'idea che nel tran-tran di ogni giorno si nascondono pezzi di benessere: il dormire bene, il prepararsi un pasto sano, il fare una passeggiata, l'ascoltare musica. Questi atti ordinari acquisiscono un valore straordinario in quanto ancora di salvezza emotiva. «Il mio tempo è sacro. Anche se

non faccio niente di speciale. Cammino, leggo, ascolto musica. Mi serve per non sprofondare. [...] mi tengo a galla così» confida un ragazzo (Felice, 29 anni, W3), descrivendo come le attività apparentemente improduttive siano in realtà vitali per la sua salute mentale. Similmente, un'altra giovane spiega di aver ridotto i contatti sociali e di dedicarsi a se stessa senza sentirsi in colpa: «Mi sono fatta lasciare da un fidanzato che non volevo più. Sto imparando a stare da sola, ma bene. Faccio una passeggiata, mi preparo qualcosa di buono, mi trucco anche se non esco. [...] Lo faccio per ricordarmi che ci sono» (Liliana, 25 anni, W3). Quest'ultima frase – “ricordarmi che ci sono” – esprime con forza come la cura del corpo e del tempo personale diventi una strategia di ancoraggio dell'identità: in un mondo esterno percepito come caotico e svalutante, i piccoli rituali quotidiani servono a confermare a sé stessi la propria esistenza e valore (Colombo, Rebughini 2019; 2021). In termini di agency, possiamo leggere queste pratiche come forme di auto-terapia informale: i giovani mettono in atto dei “piani di manutenzione” del proprio benessere, agendo su scala micro per fronteggiare pressioni macro (precarietà, giudizio sociale, incertezza futura). Il terreno della costruzione identitaria diviene dunque quello delle pratiche quotidiane (il luogo per eccellenza del tempo presente) ed è in questo spazio che affermano la loro giovinezza, si pongono in rapporto con il tempo e lo percorrono provando a guardare il mondo da un punto di vista diverso e soprattutto cercando di ‘stare bene’.

Malgrado queste strategie, le fragilità psicologiche non restano sopite, anzi, emergono con forza in diversi racconti, specialmente tra la fine della prima e l'inizio della seconda wave. L'impatto della pandemia e il protrarsi di condizioni di vita in bilico hanno fatto affiorare stati di ansia, depressione latente, perdita di motivazione e in alcuni casi pensieri autodistruttivi (Gomes et al 2019; Wyn 2022). Un caso paradigmatico è quello di Marita, una giovane donna che nella seconda intervista confessa: «È come se avessi perso me stessa. [...] Non riesco più a prendermi cura di me. Non ha senso farlo...» (26 anni, W2). La sua narrazione passa dall'entusiasmo della prima wave (dove il lavoro creativo la faceva “sentire viva”) a una profonda crisi identitaria nella seconda (innescata dalla perdita del lavoro

e di una figura affettiva di riferimento), in cui il benessere scompare dal discorso, sostituito da vuoto e auto-svalutazione.

Altri partecipanti riferiscono metaforicamente la “voglia di sparire” o il ritiro totale dalla vita sociale durante i momenti peggiori. Ad esempio, un’intervistata della wave 2 ammette il desiderio di non esistere pur di non essere oggetto di aspettative: «Passo moltissime ore a letto, lì studio, lavoro, mangio... è il mio igloo. Lo so che è una fase di ritiro... e so che sono lontana dall’idea di benessere. Sono emerse troppe cose con cui ho dovuto fare i conti. Ho voglia di sparire, di non essere più oggetto di osservazione» (Cristina, 27 anni, W2). Queste espressioni estreme segnalano come il malessere giovanile possa raggiungere livelli critici quando mancano sia prospettive di cambiamento esterno sia spazi di elaborazione e condivisione della sofferenza. Nella wave 1, infatti, il disagio psichico era spesso taciuto o sottovalutato. La mancanza di un linguaggio condiviso per parlare di ansia, depressione, stress – unita allo stigma verso il ricorso ad aiuti professionali – ha inizialmente confinato queste fragilità nell’ambito del non-detto (soprattutto tra i ragazzi). Tuttavia, nelle fasi successive della ricerca si nota un cambiamento: nella wave 3 molti giovani uomini e giovani donne appaiono più consapevoli del proprio stato emotivo e più disposti a riconoscerlo apertamente. La fragilità diventa qualcosa di cui si può parlare con meno vergogna. Il disagio non è più rimosso, ma rielaborato: entra nel discorso di sé, si intreccia con il desiderio di cura, e trova linguaggi per essere condiviso: «Ho cominciato ad andare in terapia. È stata la mia salvezza. Avrei dovuto cominciare anni fa, mi sono accorta di tante cose... di come tante cose che pensavo fossero pazzie personali, come il mio senso di colpa, come il mio sentirmi inadeguata, come il mio sentirmi una persona sbagliata fossero delle cose che avevano una spiegazione. All’inizio è stata una cosa che ho tenuto per me, me la sono pagata con i miei risparmi. Poi l’ho detto alla mamma. Ha detto: “Vabbè ma se lo volevi fare lo potevi fare anche prima”, come se avessi cominciato a far yoga, ad andare in palestra a far zumba. Non ha capito... lei non accetta il fatto che la sua bambina emancipata, questa piccolina che sta riscattando tutto quello che lei non ha po-

tuto fare, possa crollare. Mio padre non lo sa, si preoccuperebbe tanto... da morire “ma perché mia figlia è diventata pazza?” oppure non lo capirebbe, lo prenderebbe come un vizio, quindi piuttosto me lo tengo per me. Sto bene così. (...) E tra l'altro poi tra i miei amici hanno cominciato tutti ad andare in terapia. Abbiamo cominciato un po' tutti, perché la mia generazione è crollata. E il Covid ha solo peggiorato tutto» (Tea, 26 anni, III wave).

Questo passaggio, rilevato nell'analisi comparativa, suggerisce una lenta ma importante crescita culturale: i giovani imparano a vedere il benessere mentale non come un dato scontato, ma come un ambito da tutelare attivamente, legittimando il discorso sulle emozioni. In altri termini, le fragilità divengono meno “colpevoli”: riconosciute come effetto di contesti di vita anomali (caratterizzati da debolezze strutturali, socio-economiche) e meno come mancanze individuali. Tale evoluzione è favorita anche dal dibattito pubblico post-Covid, che ha dato visibilità al tema della salute mentale giovanile (AXA Mind Health Report 2023). I nostri dati empirici confermano dunque l'ipotesi di una presa di parola emergente sul disagio: un primo passo verso strategie di tenuta più efficaci e condivise.

5.1 Strategie di tenuta e pratiche creative

Di fronte a fragilità diffuse, quali strategie mettono in campo concretamente questi giovani per tenersi in piedi? Oltre alle routine protettive già descritte, si possono individuare almeno tre linee di condotta ricorrenti: (a) selezione delle relazioni; (b) ricerca di supporto (informale o professionale); (c) partecipazione significativa (quando possibile).

Per quanto riguarda il primo punto, la selezione delle relazioni, diversi intervistati, soprattutto nel corso della terza annualità di rilevazione, riferiscono di aver ridotto il numero di legami o frequentazioni, concentrandosi solo su rapporti che percepiscono come autentici e di sostegno. Questo può voler dire chiudere relazioni (amicali, affettive), prendere le distanze da conoscenti giudicanti o semplicemente imparare a stare più tempo da soli. Non si tratta di isolamento totale, ma della ricerca di una socia-

lità ristretta, vissuta come tutela del proprio equilibrio (Buzzi et al. 2007). Ad esempio, Asia (25 anni) nel corso della sua terza intervista afferma di parlare «solo con chi ascolta davvero» e di aver smesso di cercare approvazione esterna. Analogamente altri giovani riferiscono di evitare chi non li fa stare bene come scelta deliberata per non aggravare il proprio stress. Questa strategia indica una forma di agency relazionale (Donati 2011; 2013): i giovani si rendono conto che certi ambienti o cerchie amplificano il loro malessere (per competitività, incomprensione, pressioni sociali) e quindi decidono di restringere il campo alle persone con cui si sentono accettati e liberi di essere sé stessi. È una modalità di agency che trasforma la potenziale solitudine in una solitudine “attiva”, controllata dal soggetto, preferibile rispetto a interazioni percepite come vuote o prive di senso.

Oltre a questa strategia, i e le giovani intervistati parlano anche di una ricerca di supporto. Sebbene in minoranza, alcuni intervistati hanno intrapreso percorsi di aiuto esterno per gestire le proprie fragilità. Abbiamo già citato chi ha iniziato una terapia psicologica individuale. Altri fanno riferimento a figure di mentoring o consiglio, ad esempio un/a professore, la regista del corso teatrale, un/a allenatore sportivo, un/a collega più anziano, con cui hanno potuto confrontarsi. In contesti dove i servizi formali di supporto psicologico sono carenti (come spesso accade al Sud), questi appigli informali diventano cruciali. Anche il digitale viene menzionato: alcuni hanno trovato conforto seguendo blog, video-testimonianze di coetanei su YouTube o partecipando a community online dedicate al benessere mentale. Queste risorse virtuali agiscono come un surrogato della comunità di cura che fisicamente manca, permettendo ai giovani di sentirsi meno soli nell'elaborazione delle proprie emozioni (boyd 2014).

La letteratura recente sottolinea come le reti digitali possano offrire spazi di condivisione altrimenti inesistenti per i giovani isolati (Odgers, Jensen 2020). Nelle nostre interviste, emergono accenni a questo fenomeno: ad esempio, una delle giovani incontrate dice di aver seguito una pagina Instagram sulla “self-care” quotidiana che le ha dato idee e motivazione per migliorare le

proprie abitudini. Pur non essendo centrale nei discorsi, il *seeking help* (Rickwood et al. 2005) – formale o informale – fa capolino come strategia di tenuta, segnalando un cambiamento rispetto al passato: dal “provare a farcela da soli” (wave 1) si passa, almeno in alcuni casi, al “chiedere aiuto” o accettare di riceverlo (wave 3), rompendo il tabù dell’autosufficienza a tutti i costi.

Un ultimo ambito, meno frequente ma significativo, riguarda la partecipazione attiva a progetti comunitari o ad attività capaci di restituire senso. Alcuni giovani meridionali del campione sono coinvolti in forme di impegno civico o associativo, e chi vi partecipa ne descrive effetti molto positivi sul proprio benessere. Ad esempio, un intervistato ha iniziato a fare volontariato ambientale nel proprio paese, trovando in quell’attività un motivo di soddisfazione e un antidoto al senso di inutilità provato durante i lockdown e in seguito alla perdita del lavoro. Allo stesso modo, Giuseppe (27 anni, W2) racconta come il volontariato durante la pandemia sia stato per lui un sostegno fondamentale: «Abbiamo provato ad attivarci anche a livello sociale. Andavamo a cucinare alla mensa dei poveri che c’è nella mia città, che praticamente aveva triplicato il numero di persone che la frequentavano. (...) è stato un ottimo modo per trascorrere un momento di buio totale perché questa cosa mi ha permesso di conoscere tante persone, in un momento in cui si pensava che incontrare qualcuno fosse, praticamente, illegale. Cos’altro? Abbiamo cominciato a distribuire spese solidali alle famiglie che più ne avevano bisogno, abbiamo cucito e distribuito mascherine. Quindi siamo stati in gruppo e in grandissima attività. Questo mi ha fatto vivere la cosa in maniera un po’ più serena, positiva. Le preoccupazioni a livello materiale erano tantissime però, poi, alla fine tutto scivolava».

Un altro racconta di aver creato con amici un piccolo gruppo musicale, grazie al quale “le giornate hanno ripreso colore” dopo mesi di apatia. Queste esperienze, sebbene non diffuse, indicano che la “cura di sé” può passare anche attraverso la costruzione di qualcosa di condiviso: partecipare, creare, aiutare altri diventa così un modo per stare meglio. In letteratura si parla di *agency*

generativa (Bynner 2005), ossia della capacità dei giovani di trasformare il disagio in iniziative concrete che migliorano sia la propria condizione sia quella altrui. L'*engagement comunitario* può contribuire a risignificare il benessere, spostandolo dal piano individuale a quello relazionale e civico. I nostri dati empirici offrono alcuni riscontri a questa ipotesi: sebbene la maggioranza abbia adottato strategie individuali, emergono segnali di resilienza collettiva, soprattutto nei contesti in cui le reti tradizionali (famiglia, lavoro) vengono meno. È come se alcuni giovani avessero intuito che “stare bene” non sia soltanto un fatto privato, ma dipenda anche dal sentirsi parte di qualcosa di più grande – fosse anche un piccolo progetto locale o una comunità online.

6. Conclusioni: Rinegoziare il benessere. Giovani del Sud tra limiti strutturali e micro-resistenze quotidiane

Il percorso di analisi condotto in questo capitolo ha messo in luce la complessità del concetto di benessere giovanile, in particolare nel contesto meridionale italiano. Attraverso l'esplorazione delle narrazioni emerse nelle tre wave dell'indagine (2019-2022), abbiamo osservato come il benessere si configuri come una dimensione mutevole, influenzata sia da fattori personali che da vincoli strutturali, connotata da una continua tensione tra aspirazione e disillusione, tra speranza e rassegnazione.

Un primo elemento che emerge con chiarezza è la natura collettiva del benessere, soprattutto nei contesti sociali del Sud Italia. Come evidenziato nelle interviste, il benessere non è concepito esclusivamente come un obiettivo individuale, ma come un processo che si sviluppa all'interno di reti di supporto familiari e comunitarie. La famiglia, pur rappresentando un vincolo alla mobilità e all'autonomia personale, costituisce anche una fonte di protezione e stabilità emotiva, soprattutto nei momenti di crisi, come durante la pandemia da COVID-19. La rete familiare e il mutualismo locale assumono quindi un ruolo centrale nel mantenimento di un equilibrio precario, che permette ai giovani di resistere alle difficoltà.

tà economiche e lavorative. Tuttavia, questo ancoraggio territoriale, se da un lato garantisce sicurezza, dall'altro limita la possibilità di esplorare nuovi percorsi di autorealizzazione. Questa dualità riflette una condizione identitaria complessa, in cui i giovani si percepiscono contemporaneamente protetti e vincolati, sostenuti ma anche intrappolati in una condizione di attesa e sospensione.

Un altro aspetto rilevante è l'evoluzione della percezione del benessere nel tempo. Le interviste mettono in luce un processo di ridefinizione continua, in cui il benessere passa da una visione proiettiva e ottimistica (wave 1) a una concezione più concreta e quotidiana (wave 3). Questo cambiamento riflette la consapevolezza di dover adattare le proprie aspettative alle realtà materiali e sociali in cui si vive, riducendo l'enfasi sull'autorealizzazione e concentrandosi piuttosto su piccoli traguardi quotidiani.

In particolare, l'esperienza pandemica ha imposto una rottura epistemologica che ha costretto molti giovani a rivedere i propri progetti di vita, spostando l'attenzione dal lungo termine alla gestione del presente. Questa rinegoziazione è stata caratterizzata da un processo di riflessività critica, in cui i giovani hanno rivalutato le proprie priorità e riconfigurato il significato stesso di stare bene. Il concetto di "benessere minimale" emerso nella wave 3 rappresenta un esempio emblematico di questa evoluzione, in cui stare bene significa riuscire a mantenere un equilibrio fragile ma sostenibile nel quotidiano.

Il contesto meridionale si configura come un ambiente ambivalente: ancoraggio affettivo e al contempo vincolo sociale. Le narrazioni raccolte evidenziano un forte senso di appartenenza, ma anche la percezione di vivere in una realtà immobile, dove il cambiamento è percepito come difficile o impossibile. La vulnerabilità territoriale si traduce in una condizione di stallo che molti giovani cercano di risolvere attraverso un benessere minimale, fatto di piccole routine e di legami selezionati, in grado di garantire almeno un parziale equilibrio interiore. L'idea del Sud come "spazio di attesa" – emersa dalle interviste – riassume bene il sentimento di chi si percepisce in una pausa forzata, in cui il futuro appare opaco e le possibilità di cambiamento sembrano ristagnare. Questo rende il benessere giovanile meridionale un caso peculiare di *agency del quotidiano*, in cui l'accettazione dei limiti diventa una forma di adattamento attivo.

La riflessione sui risultati empirici solleva interrogativi urgenti sul ruolo delle politiche giovanili nel Sud Italia. È fondamentale creare spazi di partecipazione attiva che incoraggino l'espressione dei vissuti emotivi e promuovano percorsi di autonomia sostenibile. Oltre a misure strutturali per migliorare l'occupabilità e l'accesso a risorse formative, è necessario riconoscere il bisogno di supporto psicologico (individuale e di gruppo) come componente essenziale del benessere.

Promuovere una cultura del benessere collettivo, che non stigmatizzi il disagio ma lo riconosca come parte dell'esperienza giovanile contemporanea, può rappresentare un passo decisivo verso una società più inclusiva. Gli esiti di questa ricerca suggeriscono che il benessere giovanile non può essere disgiunto da interventi strutturali che promuovano l'inclusione sociale, il riconoscimento delle differenze e la valorizzazione delle risorse locali.

Riferimenti bibliografici

Archer, M.

2003, *Structure, Agency, and the Internal Conversation*, Cambridge University Press, Cambridge.

2007, *Making Our Way Through the World: Human Reflexivity and Social Mobility*, Cambridge University Press, Cambridge.

AXA Mind Health Report

2023, *The state of mental health in Europe (AXA Mind Health Report 2023)*.

AXA. Retrieved from (PDF download AXA Mind Health Study 2023).

Beck, U.

1992, *Risk Society: Towards a New Modernity*, Sage Publications, London.

Bynner, J.

2005, *Rethinking the youth phase of the lifecourse: The case for emerging adulthood?*, in «Journal of Youth Studies», 8(4), pp. 367-384.

Bonomi, A., Pugliese, F.

2018, *Tessiture sociali: la comunità, l'impresa, il mutualismo, la solidarietà*, EGEEA, Milano.

boyd, d.

2014, *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*, Yale University Press, New Haven.

Bringel, B., Pleyers, L.

2022, *Social Movements and Politics during COVID-19. Crisis, Solidarity and Change in a Global Pandemic*, Bristol University Press, Bristol.

Butler, J., Perugini, N.

2013, *A chi spetta una buona vita?*, Nottetempo, Roma.

Buzzi, A., Cavalli, F., De Lillo, G.

2007 (a cura di), *Rapporto giovani. Sesta indagine dell'Istituto IARD sulla condizione giovanile in Italia*, Il Mulino, Bologna.

Cadigan, JM., Lee, CM., Larimer, ME.

2019, *Young adult mental health: A prospective examination of service utilization, perceived unmet service needs, attitudes, and barriers to service use*, in «Prevention Science 20», pp. 366-376.

Cavalli, A.

2007, *Giovani non protagonisti*, in «il Mulino», 3, pp. 464-471.

Cerulo, M.

2024, *Sociologia delle emozioni*, Bologna, il Mulino.

Colombo, E., Rebughini, P.

2019, *Youth and the Politics of the Present: Coping with Complexity and Ambivalence*, Routledge London.

2021, *Acrobati del presente. La vita quotidiana alla prova del lockdown*, Carocci, Roma.

Cuzzocrea, V., Bello, B. G., Kazepov Y.

2020, *Italian Youth in International Context*, Routledge, Abingdon.

Della Porta, D., Portos M.

2020, *Social Movements in Times of Inequalities: Struggling against Austerity in Europe*, in «Structural Change and Economic Dynamics», 53, pp. 116-126;

Donati, P.

2011, *Relational Sociology: A New Paradigm for the Social Sciences*, Routledge, Abingdon.

2013, *La società dell'umano*, Marietti, Genova-Milano.

Fabbrini, A., Melucci, A.

1992, *L'età dell'oro. Adolescenti tra sogno ed esperienza*, Feltrinelli, Milano.

Gomes, A. P., Soares ALG., Kieling C., et al.

2019, *Mental disorders and suicide risk in emerging adulthood: The 1993 Pelotas birth cohort*, in «Revista de Saude Publica», 53, 96.

ISTAT

2022, *Rapporto annuale: La situazione del Paese*, Istituto Nazionale di Statistica, Roma.

2024, *Livelli di istruzione e ritorni occupazionali – Anno 2023*, Istituto Nazionale di Statistica, Roma.

Istituto Giuseppe Toniolo

2025, *La condizione giovanile in Italia. Rapporto Giovani 2025*, Bologna, il Mulino.

Leccardi, C. (a cura di)

2024, *Vite aperte al possibile. Un'indagine longitudinale sulle realtà giovanili in Italia*, Bologna, il Mulino.

Leone, S.

2024, *Scelte di vita e culture ambientali. Giovani neorurali che restano nelle aree interne*, in «WELFARE E ERGONOMIA», 9, pp. 59-73.

Lucchini, M., Negrelli, S., Pisati, M. (a cura di)

2025, *La forza del destino: Origine sociale e opportunità di vita nell'Italia contemporanea*, Bologna, Il Mulino.

Mandich, G.

2009, *Paesaggi temporali*, in Id., *Quotidiano flessibile. L'esperienza del tempo nella Sardegna della New Economy*, Cagliari, A&MD, pp. 13-26.

- Mandich, G., Satta, C., Cuzzocrea, V.
2024, *Feeling the future: An exploration into studying youth futures*, in «Futures», 155(3).
- Martuccelli, D.
2015, *Partecipazione con riserva: al di qua del tema della critica*, in «Quaderni di Teoria Sociale», 1, pp. 11-34.
- Micheli, G. A.
2013, *Come spiegare l'inazione delle nuove generazioni. Derive biografiche e condizionamenti generazionali*, in «Rassegna Italiana di Sociologia», 1, pp. 89-118.
- Morace, F., Gobbi, L.
2025, *Ma quale Gen Z? Attitudini, valori e comportamenti di una generazione che sfida i luoghi comuni*, EGEA, Milano.
- Musumeci, R.
2020, *Vivere un presente precario, sognando un futuro autonomo nell'era della Flexploitation: voci di giovani del Nord e del Sud Italia*, «Polis», 2, pp. 309-336.
- Neale, B.
2019, *What is Qualitative Longitudinal Research?*, Bloomsbury Academic, London.
- Odgers, C. L., Jensen, M. R.
2020, *Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions*, in «Journal of Child Psychology and Psychiatry», 61(3), pp. 336-348.
- Olagnero, M.
2018, *Visti da vicino*, in S. Bertolini (a cura di) *Giovani senza futuro?*, Carocci, Roma, pp. 167-173.
- Rampazi, M.
2009, *Storie di normale incertezza. Le sfide dell'identità nella società del rischio*, LED, Milano.

Rebughini, P.

2021, *A sociology of anxiety: Western modern legacy and the Covid-19 outbreak*, in «International Sociology», 36, 4, pp. 554-568.

Teti, V.

2022, *La restanza*, Einaudi, Torino.

Tieri, S.

2023, *Accelerazione*, in «aut aut», pp. 23-33.

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., Ciarrochi, J.

2005, *Young people's help-seeking for mental health problems*, in «Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health», 4(3), pp. 218-251.

Saraceno, C.

2015, *Il lavoro non basta. La povertà in Europa negli anni della crisi*, Feltrinelli, Milano.

Schütze, F.

1977, Die Technik des narrativen Interviews in Interaktionsfeldstudien – dargestellt an einem Projekt zur 207 Erforschung von kommunikativen Machtstrukturen, Bielefeld, Universität, Bielefeld,.

UNICEF

2021, *State of the World's Children: On My Mind – Promoting, Protecting, and Caring for Children's Mental Health*, UNICEF, New York.

Vogl S., Zartler, U.

2021, *Interviewing adolescents through time: Balancing continuity and flexibility in a qualitative longitudinal study*, in «Longitudinal and Life Course Studies», 12 (1), 83-97.

Voli S., Gambardella M. G., Mainardi A.,

2024, *Giovani vite nel tempo. Continuità e innovazioni nella ricerca longitudinale a carattere biografico*, in C. Carmen (a cura di), *Vite aperte al possibile. Un'indagine longitudinale sulle realtà giovanili in Italia*, Bologna, il Mulino.

Wyn, J., Cahill, H., Woodman, D., Cuervo, H., Leccardi, C., Chester, J. 2020 (eds.), *Youth and New Adulthood. Generation of Change*, Springer, Berlin.

Wyn, J.
2022, *Young People's Mental Health*, in «Journal of Applied Youth Studies», 5, pp. 167-172.

Woodman, D., Wyn, J.
2015, *Youth and generation: Rethinking change and inequality in the lives of young people*, Sage, London.

Zamponi, L.
2023, *Mutual aid and solidarity politics in times of emergency: direct social action and temporality in Italy during the COVID-19 pandemic*, in «Social Movement Studies», 23 (1), pp. 756-776.