INAPP
PUBLIC POLICY INNOVATION

Progetto PFP – Budget Educativi

Formazione dei Nodi Territoriali e dei Gestori Territoriali

Roma, 9 luglio 2020

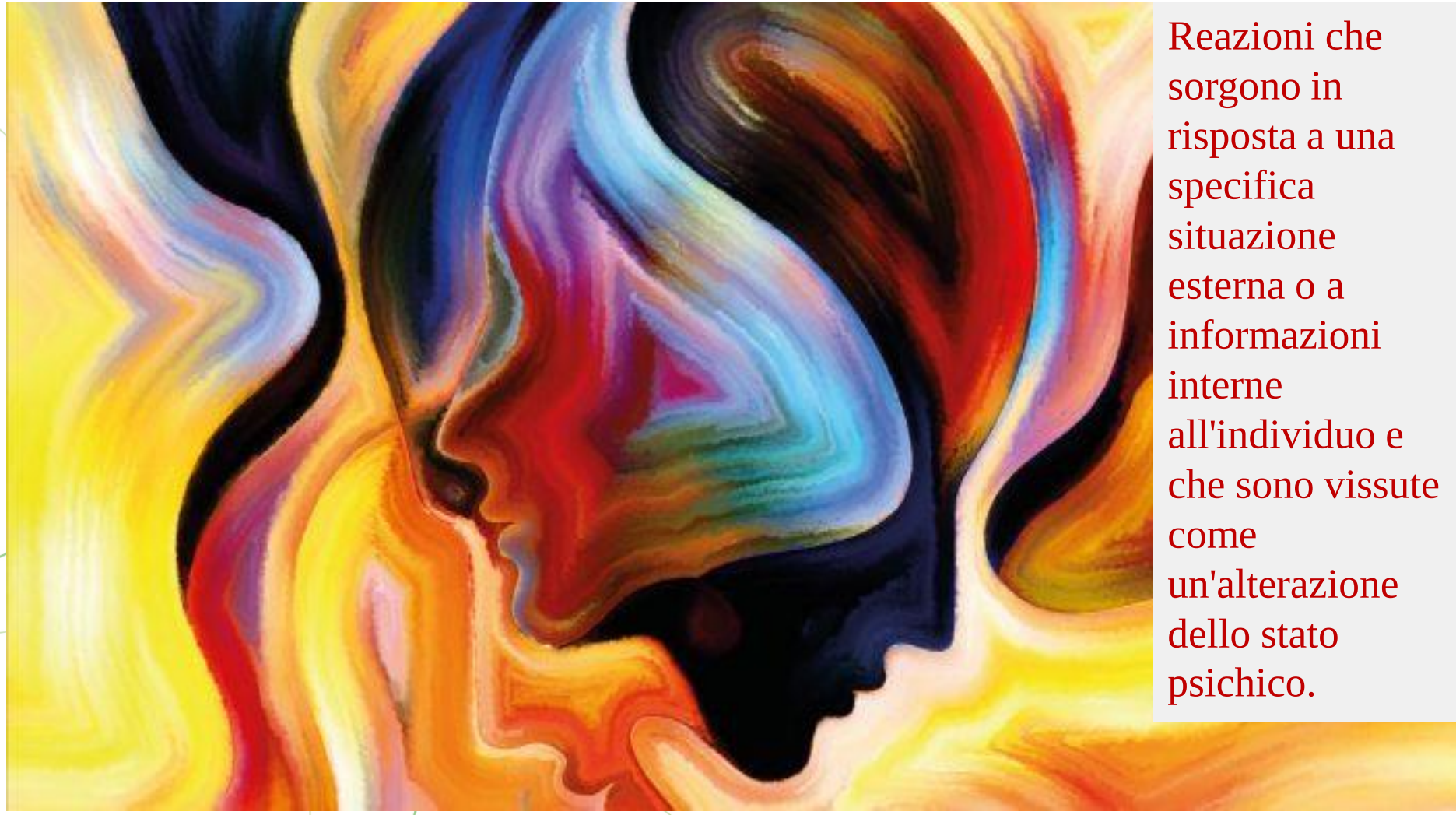
MODULO 4

REGOLAZIONE EMOTIVA E BENESSERE EMOTIVO

Paolo Raciti e Paloma Vivaldi Vera

Regolazione Emotiva

Cosa sono le emozioni

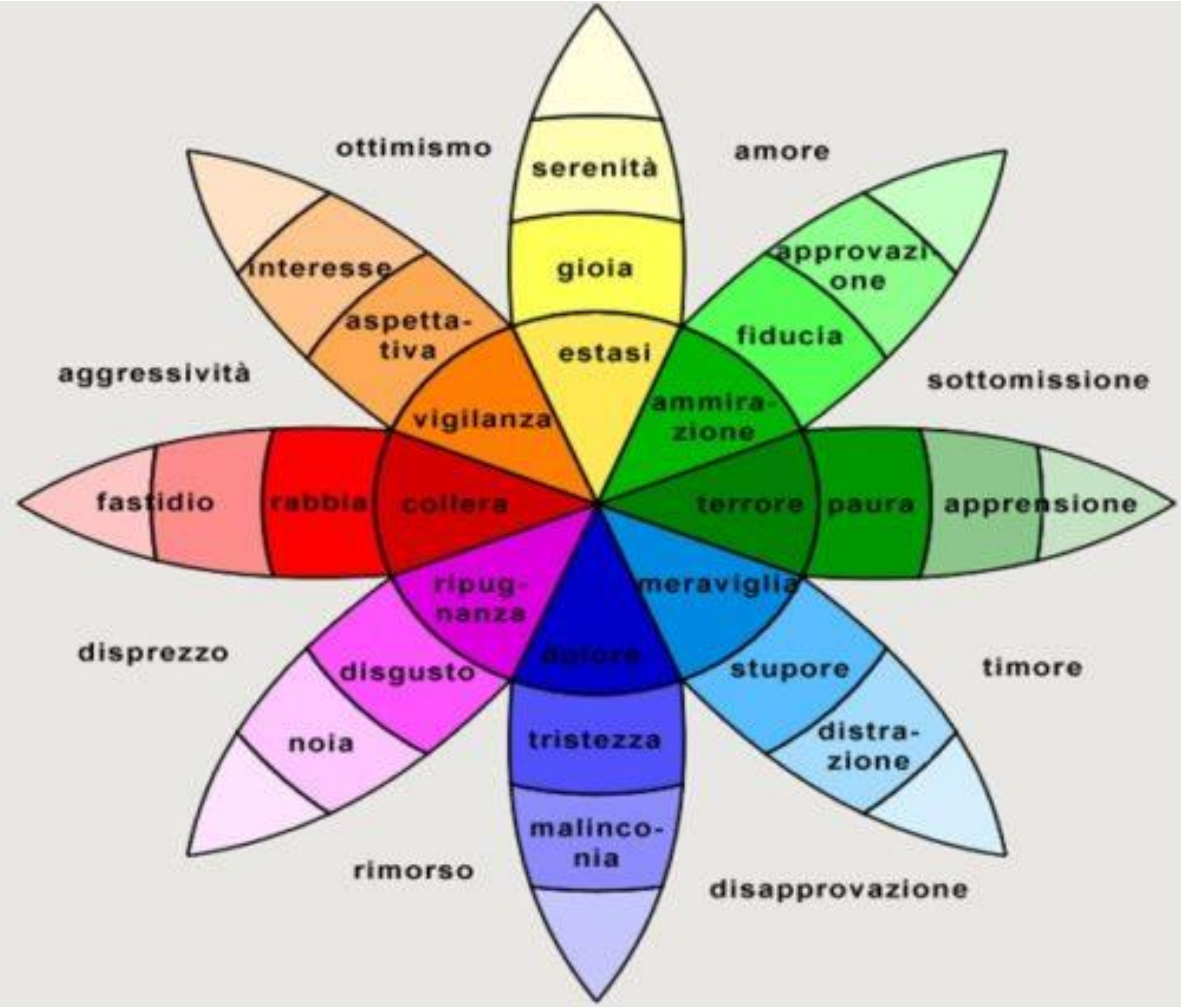


Reazioni che sorgono in risposta a una specifica situazione esterna o a informazioni interne all'individuo e che sono vissute come un'alterazione dello stato psichico.

Elementi delle reazioni emotive

- Situazione o stimolo che soddisfa determinate caratteristiche o un certo potenziale emotivo, come generatore di emozioni
- Soggetto in grado di percepire questa situazione, elaborarla e reagire ad essa
- Significato che il soggetto attribuisce a detta situazione
- Esperienza emotiva che il soggetto sente in questa situazione
- Reazione corporea
- Espressione motoria osservabile

Emozioni primarie e secondarie



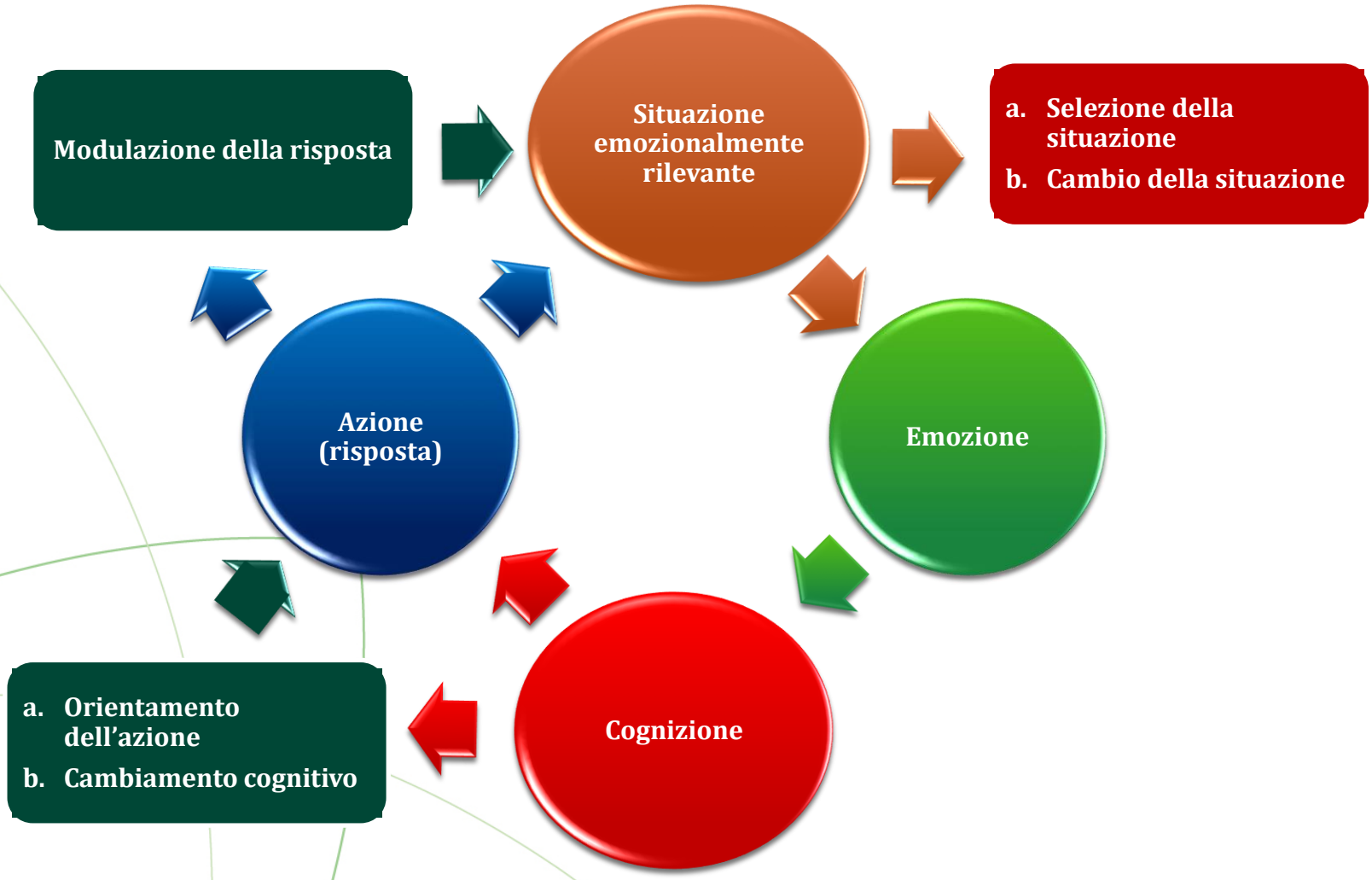
A cosa servono le emozioni?

Ci preparano fisicamente ad agire. Sono risposte rapide, involontarie e ci spingono a mettere in atto un determinato comportamento fondamentale per la nostra sopravvivenza.

Comunicano agli altri come ci sentiamo. Le espressioni facciali, il tono della nostra voce, la nostra postura, i gesti e le nostre azioni forniscono a chi ci sta intorno un segnale importante di come stiamo.

Comunicano come stiamo a noi stessi. Sono segnali che ci avvisano di come stiamo e che ci dicono se stiamo o meno raggiungendo i nostri obiettivi personali, affettivi e interpersonali.

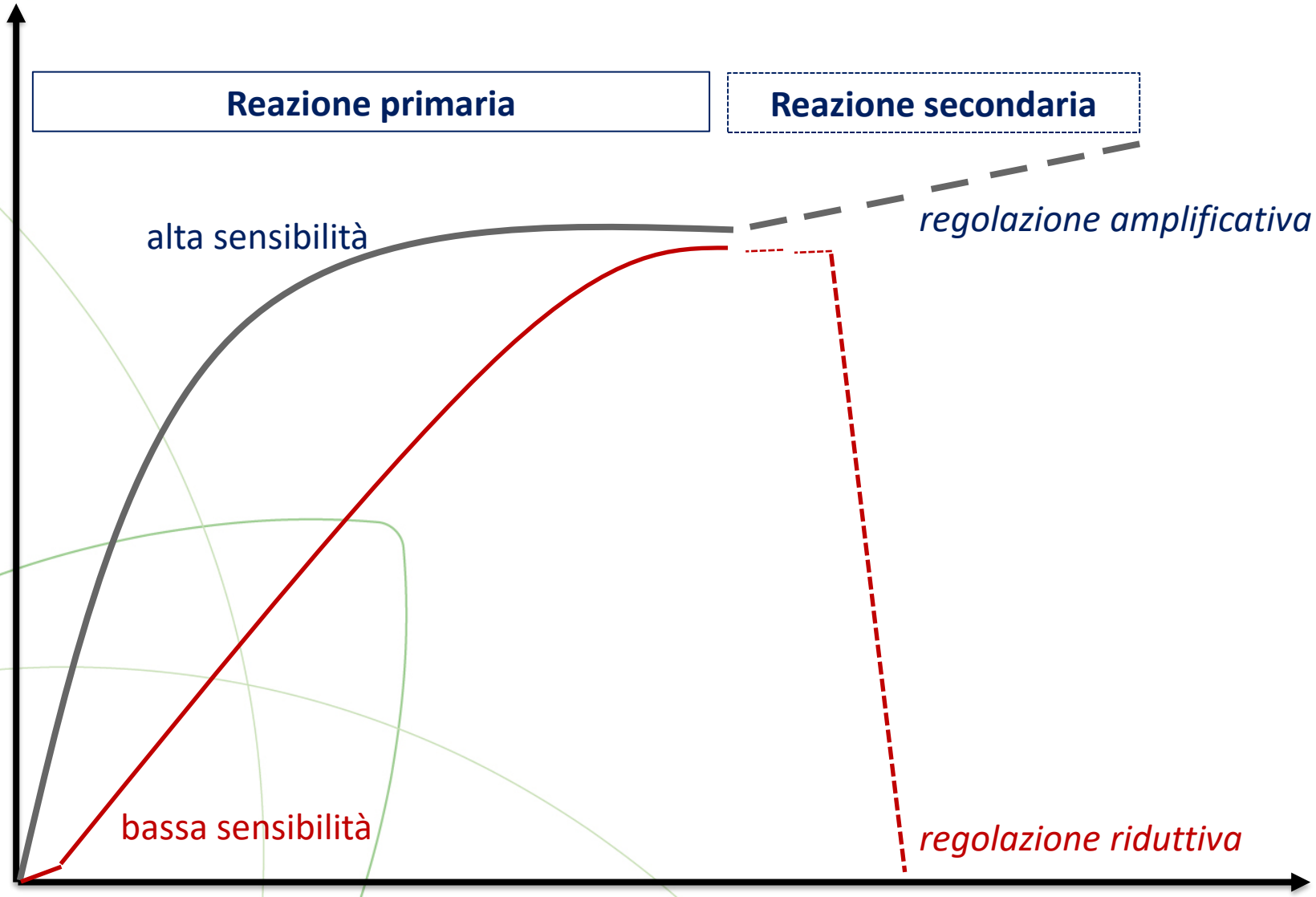
Regolazione emotiva



Componenti della regolazione emotiva

Componenti Interni	Componenti comportamentali	Componenti esterni/sociali
• Fisiologici • Cognitivi • Soggettivi	• Espressione facciale • Azioni	• Significato culturale • Significato sociale • Comportamenti degli altri

Processi di regolazione emotiva



Processi di regolazione emotiva

Regolazione riduttiva

I processi di *regolazione riduttiva* mirano ad un rapido ripristino della condizione di equilibrio iniziale attraverso meccanismi come la **soppressione** delle emozioni o il **riorientamento** dell'attenzione, con l'obiettivo di ridurre le manifestazioni somatiche dell'emozione.

Regolazione amplificativa

I processi di *regolazione amplificativa* mirano a mantenere l'emozione per un periodo di tempo più lungo o ad aumentare l'intensità della risposta emotiva.

Per un'azione pedagogica sulla regolazione emotiva

Riconoscere la propria emozione senza stigmatizzarla: la rabbia, ad esempio, non è né buona né cattiva: è l'espressione di un'esperienza che si è rivelata importante per ciò che siamo

Leggere e interpretare il contesto e valorizzare le emozioni basate su di esso

Modulare la risposta emotiva sulla base di priorità individuali, adattamento al contesto, attenzione alle conseguenze

Come misuriamo la regolazione emotiva?

SCALA RE-MESACTS

	Mai	A volte	Spesso	Sempre
1. In diverse situazioni quotidiane, mi rendo conto delle mie emozioni	1	2	3	4
2. Quando ho qualche difficoltà, riesco a sollevare il morale	1	2	3	4
3. Gestisco la paura quando mi sento in pericolo	1	2	3	4
4. Quando il battito del mio cuore aumenta mi rendo conto dell'emozione che sto vivendo	1	2	3	4
5. Quando mi sento male (ad esempio triste, arrabbiato o preoccupato), penso a qualcos'altro per stare meglio	1	2	3	4
6. Presto attenzione alle mie emozioni	1	2	3	4
7. Cerco di mantenere la calma quando qualcuno mi fa vergognare	1	2	3	4
8. Sono in grado di riconoscere le mie emozioni	1	2	3	4
9. Quando sono nervoso, sono in grado di calmarmi	1	2	3	4
10. Quando realizzo qualcosa di importante, mostro la mia gioia agli altri	1	2	3	4
11. Tollero la frustrazione quando le cose non vanno per il verso giusto	1	2	3	4
12. Quando mi sento male emotivamente, capisco perché mi sento così.	1	2	3	4
13. Quando sono di buon umore, esprimo le mie emozioni	1	2	3	4
14. Quando mi sento male (per esempio: triste, arrabbiato o preoccupato) faccio qualcosa, per stare meglio	1	2	3	4
15. Quando sono arrabbiato, posso mantenere la calma	1	2	3	4
16. Quando divento rosso mi rendo conto dell'emozione che sto vivendo	1	2	3	4
17. Esprimo gioia ed entusiasmo negli incontri con gli amici	1	2	3	4
18. Quando sono triste, provo a fare altre cose per sollevare il morale	1	2	3	4
19. So quali emozioni proverò prima che accada qualcosa che già conosco	1	2	3	4
20. Esprimo la mia felicità agli altri quando succede qualcosa di buono	1	2	3	4
21. Quando mi sento bene emotivamente, capisco perché mi sento così.	1	2	3	4

Come misuriamo la regolazione emotiva?

4 FATTORI

Espressione emozioni positive

10. Quando realizzo qualcosa di importante, mostro la mia gioia agli altri
13. Quando sono di buon umore, esprimo le mie emozioni
17. Esprimo gioia ed entusiasmo negli incontri con gli amici
20. Esprimo la mia felicità agli altri quando succede qualcosa di buono

Autoregolazione emozioni negative

3. Gestisco la paura quando mi sento in pericolo
7. Cerco di mantenere la calma quando qualcuno mi fa vergognare
9. Quando sono nervoso, sono in grado di calmarmi
11. Tollero la frustrazione quando le cose non vanno per il verso giusto
15. Quando sono arrabbiato, posso mantenere la calma

Come misuriamo la regolazione emotiva?

4 Fattori

Strategie di autoregolazione

- 2. Quando ho qualche difficoltà, riesco a sollevare il morale
- 5. Quando mi sento male (ad esempio triste, arrabbiato o preoccupato), penso a qualcos'altro per stare meglio
- 7. Cerco di mantenere la calma quando qualcuno mi fa vergognare
- 14. Quando mi sento male (per esempio: triste, arrabbiato o preoccupato) faccio qualcosa, per stare meglio
- 18. Quando sono triste, provo a fare altre cose per sollevare il morale

Identificazione delle emozioni

- 1. In diverse situazioni quotidiane, mi rendo conto delle mie emozioni
- 4. Quando il battito del mio cuore aumenta mi rendo conto dell'emozione che sto vivendo
- 6. Presto attenzione alle mie emozioni
- 8. Sono in grado di riconoscere le mie emozioni
- 12. Quando mi sento male emotivamente, capisco perché mi sento così.
- 16. Quando divento rosso mi rendo conto dell'emozione che sto vivendo
- 19 So quali emozioni proverò prima che accada qualcosa che già conosco
- 21. Quando mi sento bene emotivamente, capisco perché mi sento così.

Benessere Emotivo

Cambiamenti di paradigma per l'osservazione del benessere

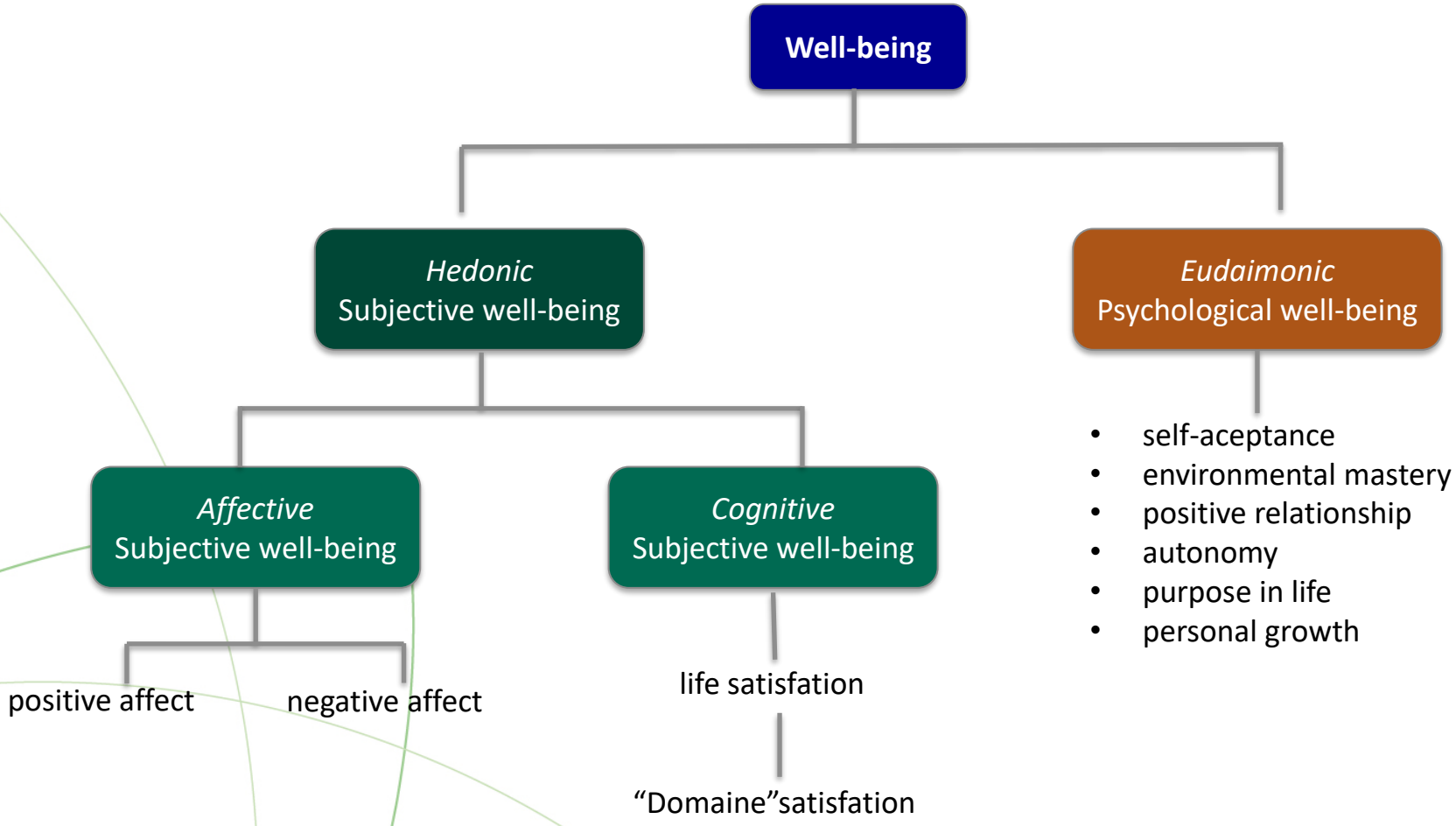
dalle esigenze di accudimento primario e per la sussistenza all'interpretazione della condizione di benessere in senso più integrale e multidimensionale

dal focus sulla deprivazione (aspetti negativi come fattori di rischio e comportamenti devianti) ad un focus più centrato sulla qualità della vita quotidiana dei bambini

dalla garanzia delle condizioni di sopravvivenza (salute, alimentazione e educazione), ai nuovi domini del benessere (agency, partecipazione, sicurezza, vita sociale)

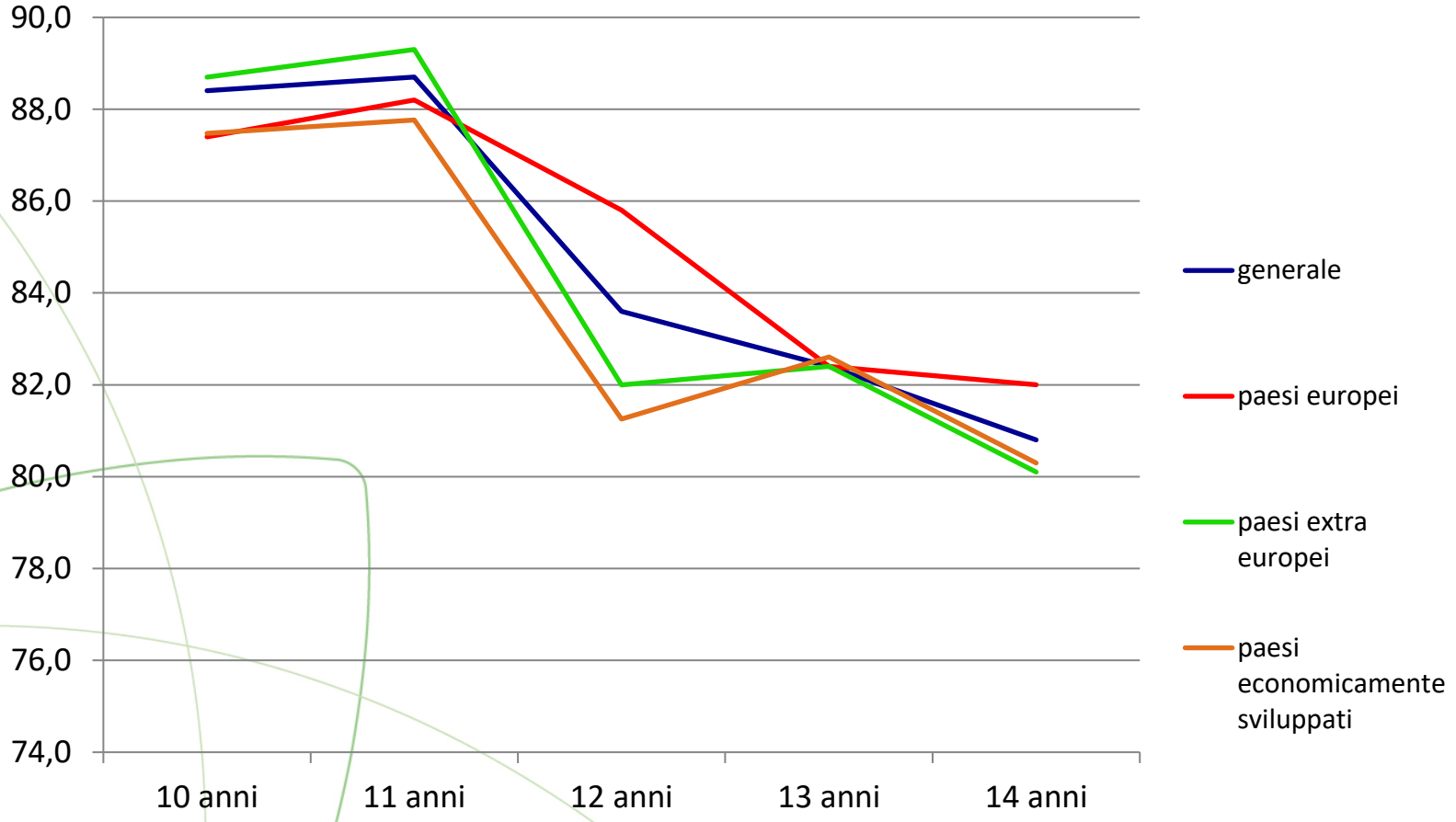
dal well-becoming al well-being

Cosa intendiamo per benessere?



Good Childhood Report 2017, Children's Society

Children's Worlds Survey: media della variabile Eudaimonic Well-being per età



La scala sul Benessere Emotivo degli Adolescenti

(per niente, poco, abastanza e molto d'accordo)

Fattore 1 – Rapporto con i pari

3 Dopo la scuola, passo abbastanza tempo con i miei amici
7 Quando vedo qualcuno in difficoltà, lo aiuto
11 Con i miei amici posso parlare di qualsiasi cosa
15 Mi diverto molto con i miei amici
17 I miei amici mi trattano bene

→ componente eudaimonica

Fattore 2 - Benessere emotivo in famiglia e ottimismo verso il futuro

1 Nella mia famiglia si va d'accordo
5 Nella mia famiglia mi ascoltano quando ho qualcosa da dire
8 I membri della mia famiglia si trattano bene tra di loro

→ componente eudaimonica

9 Il futuro della mia famiglia sarà bello!
19 Nella mia famiglia si va d'accordo

→ componente edonica

Fattore 3 - Serenità del tempo vissuto in casa

4 Nella mia casa mi sento al sicuro
6 Sto bene quando passo del tempo con i miei familiari

→ componente edonica

10 Passo abbastanza tempo con i miei familiari
13 Quando faccio i compiti a casa, se ho bisogno d'aiuto, lo chiedo ai miei familiari
14 I miei familiari ed io facciamo delle cose divertenti insieme

→ componente eudaimonica

Fattore 4 – Benessere emotivo a scuola

2 Nella mia scuola, quando sono in difficoltà, posso contare sull'aiuto dei compagni → componente eudaimonica

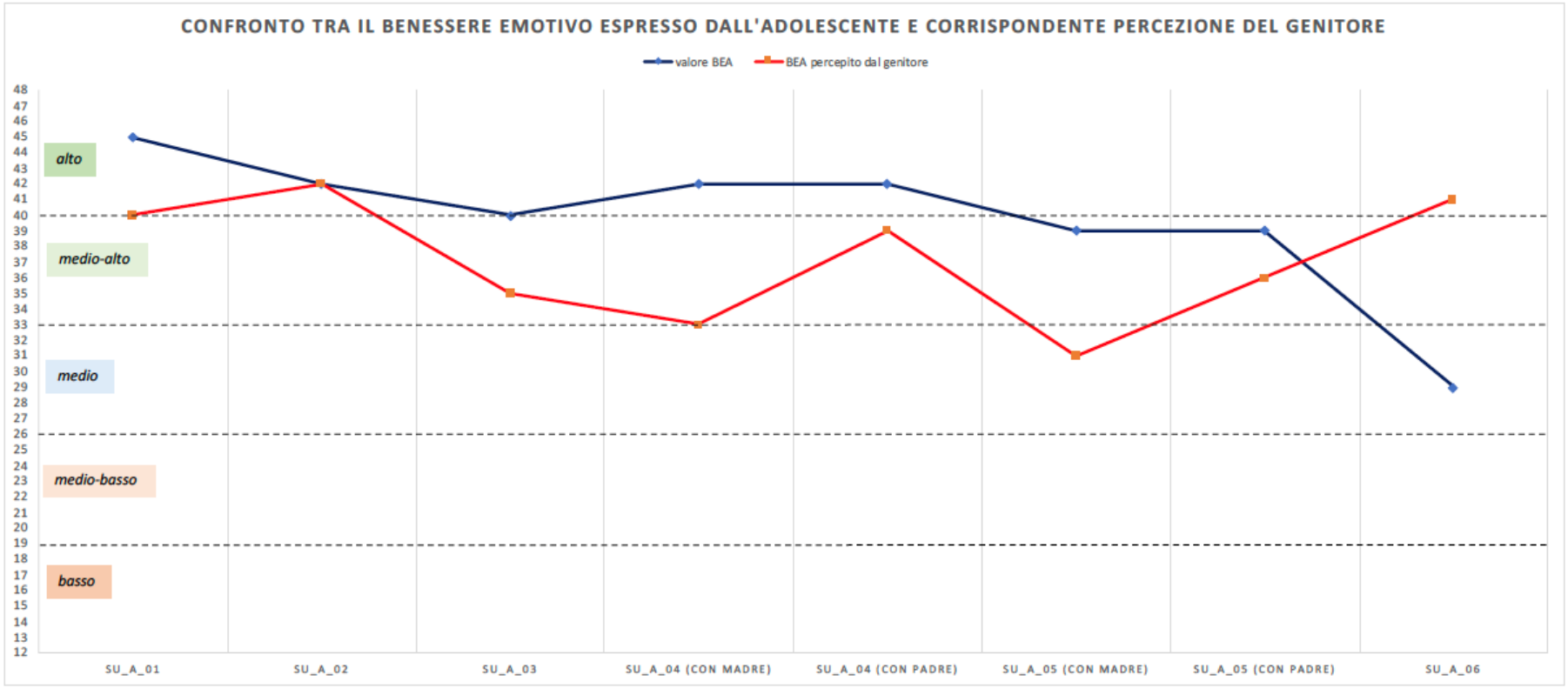
12 Nella mia scuola mi sento al sicuro → componente edonica

16 A scuola ho molti buoni amici
18 Nella mia scuola ci sono adulti dei quali mi posso fidare

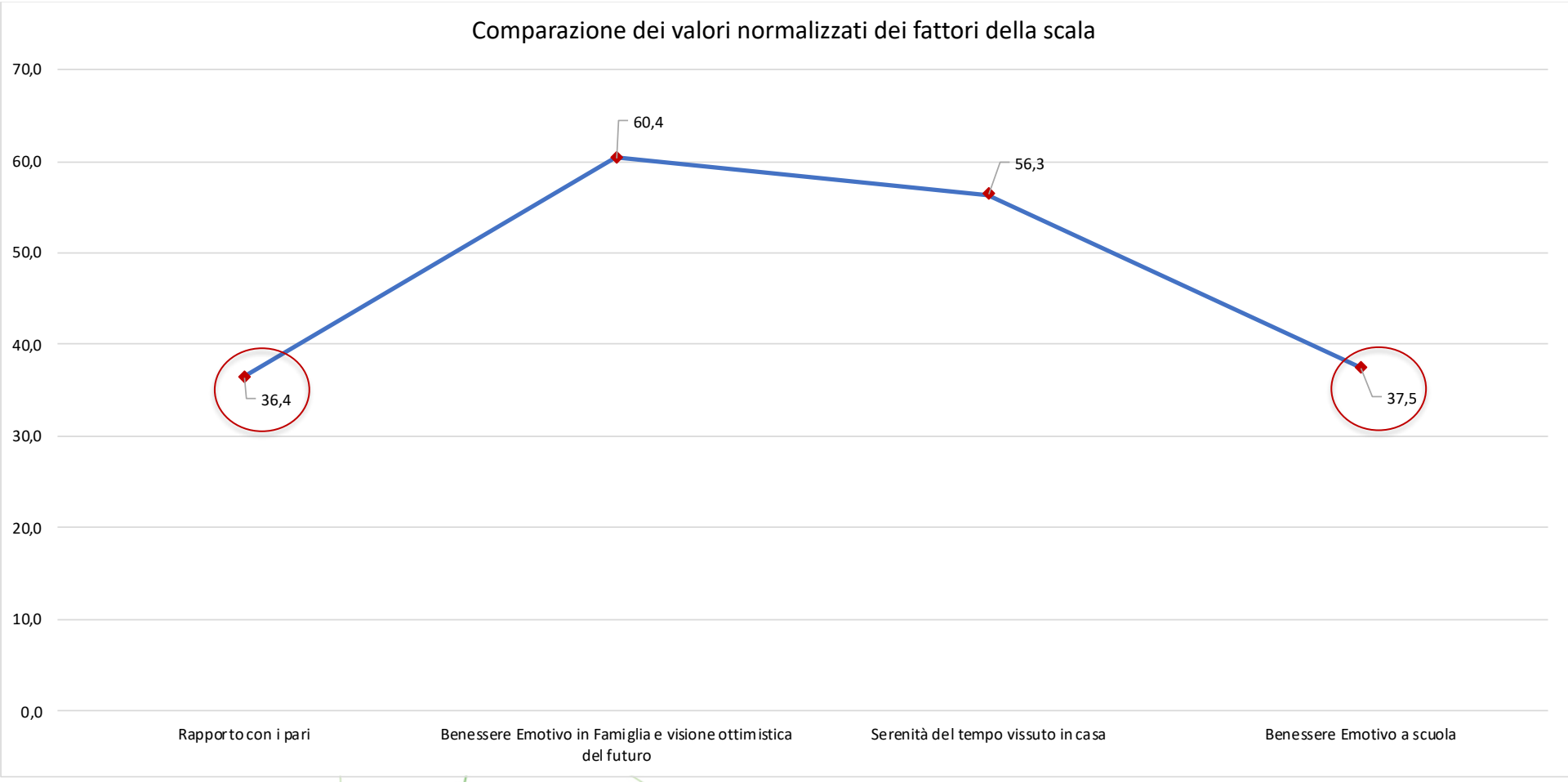
→ componente eudaimonica

20 Nella mia scuola sento di poter essere me stesso → componente edonica

Un esempio di applicazione



Un esempio di applicazione



Grazie per l'attenzione!

Paolo Raciti – p.raciti@inapp.org
Paloma Vivaldi Vera – p.vivaldi@inapp.org

INAPP - Istituto Nazionale per l'Analisi delle Politiche Pubbliche
Corso d'Italia, 33 - 00198 Roma - tel. +39.06.85447.1 - www.inapp.org