

SEMINARIO

“Sentimenti di solitudine, autoefficacia emotiva e positività nella vita quotidiana dei preadolescenti”

Dott.ssa Lucia MANFREDI
(assegnista di ricerca)

Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione

La preadolescenza rappresenta una fase di sviluppo cruciale, in cui le relazioni tra pari assumono un ruolo centrale (Bukowski et al., 2020; Dirks et al., 2018). In questo periodo, i ragazzi e le ragazze diventano sempre più sensibili all'approvazione dei coetanei e al senso di appartenenza al gruppo, pur cercando una maggiore autonomia dagli adulti (LaFontana & Cillessen, 2010; Laursen & Collins, 2009). In questa fase, i sentimenti di solitudine e l'esclusione dal gruppo risultano associati a un maggior rischio di sviluppare sintomi internalizzanti, come ansia sociale e umore depresso (Bowker et al., 2016; Loades et al., 2020). La solitudine, o isolamento sociale percepito, è definita come la discrepanza soggettiva e dolorosa tra le relazioni desiderate e quelle effettivamente possedute (Peplau & Perlman, 1982; Weiss, 1973). Di recente alcuni studiosi hanno iniziato a esplorare le fluttuazioni dei vissuti di isolamento momento per momento (van Roekel et al., 2015; Buecker et al., 2023); tuttavia, per quanto ne sappiamo, nessuno ha finora esplorato queste variazioni nel vissuto quotidiano dei preadolescenti. All'interno del progetto PRIN PNRR 2022, sono stati condotti due studi volti a indagare le relazioni dinamiche tra il sentirsi isolati (ISO) e due fattori di protezione: l'autoefficacia nella regolazione delle emozioni negative (SRN) e la Positività (POS), entrambi riconosciuti in letteratura come risorse protettive per il benessere socio-emotivo in preadolescenza (Caprara et al., 2008, 2012). I partecipanti sono un gruppo di 167 studenti e studentesse (49.7% femmine; età 11–14 anni, $M = 12.12$, $SD = 0.76$) provenienti da scuole di Roma e Trento, a cui è stato chiesto di completare un diario giornaliero per dieci giorni scolastici consecutivi. I dati sono stati analizzati tramite Dynamic Structural Equation Modeling (DSEM). Nel primo studio, abbiamo riscontrato (a) effetti di persistenza (carry-over) significativi per ISO e SRN; (b) associazioni negative tra ISO e SRN sia a livello intraindividuale che interindividuale; e (c) un effetto di spill-over unidirezionale, per cui un livello di isolamento percepito superiore alla media in un giorno prediceva una minore autoefficacia percepita nel giorno successivo. Questi risultati suggeriscono che la solitudine potrebbe rappresentare un antecedente prossimale della SRN, compromettendo la capacità percepita dei preadolescenti di regolare le emozioni negative nel quotidiano. Nel secondo studio, abbiamo osservato (a) effetti di persistenza (carry-over) significativi per ISO e POS; (b) associazioni negative tra ISO e POS a entrambi i livelli; ma (c) nessun effetto di spill-over significativo tra i due costrutti da un giorno all'altro. Nel complesso, i risultati evidenziano relazioni negative tra sentirsi isolati e convinzioni di autoefficacia e positività nello stesso giorno, sottolineando la natura dinamica e quotidiana di tali esperienze. Le implicazioni pratiche di questi studi saranno discusse in relazione alle prospettive di ricerca futura. Ad esempio, studi futuri dovrebbero approfondire questi processi attraverso misurazioni più frequenti nel corso della giornata (Ecological Momentary Assessment, EMA), per comprendere con maggiore precisione i meccanismi temporali e situazionali che legano la solitudine percepita alla regolazione emotiva nei preadolescenti.

12 novembre 2025
ore 16.00 - Aula “Ezio Ponzo”
Dipartimento di Psicologia dei processi di sviluppo e socializzazione
Facoltà di Medicina e Psicologia
Via dei Marsi, 78 - 00185 Roma