

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/338422462>

Dalla capacità di autoregolazione emotiva alle conseguenze future delle proprie azioni e delle proprie scelte di vita. Una ricerca tra giovani adulti impegnati nelle scelte univers...

Chapter · January 2020

CITATIONS

0

READS

17

4 authors:



Giuseppe Crea

Università Pontificia Salesiana

20 PUBLICATIONS 48 CITATIONS

SEE PROFILE



Zbigniew Szczepan Formella

Università Pontificia Salesiana

59 PUBLICATIONS 18 CITATIONS

SEE PROFILE



Lorenzo Filosa

Sapienza University of Rome

6 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

SEE PROFILE



Giancarlo Pavan

Università Pontificia Salesiana

2 PUBLICATIONS 0 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



The Meaning in the Work: the uneasiness of normality - between global meaning and situational meaning. A field investigation. [View project](#)



Existential and pastoral research [View project](#)

Università Pontificia Salesiana
Pontificia Facoltà di Scienze dell'Educazione Auxilium



ATTI DEL CONGRESSO INTERNAZIONALE

ROMA, 20-23 SETTEMBRE 2018

VOLUME 2: COMUNICAZIONI
E "BUONE PRATICHE"

a cura di
Maria Teresa Spiga



Giuseppe CREA - Zbigniew FORMELLA - Lorenzo FILOSA - Giancarlo PAVAN,
Dalla capacità di autoregolazione emotiva alle conseguenze future delle proprie azioni e delle proprie scelte di vita. Una ricerca tra giovani adulti impegnati nelle scelte universitarie, in Maria Teresa SPIGA (a cura di), *Giovani e scelte di vita. Prospettive educative*. Atti del Congresso Internazionale organizzato dall'Università Pontificia Salesiana e dalla Pontificia Facoltà di Scienze dell'Educazione Auxilium. Roma, 20-23 settembre 2018. Volume 2: *Comunicazioni e "Buone pratiche"*. Roma, LAS, 2019, 136-143.

DALLA CAPACITÀ DI AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA ALLE CONSEGUENZE FUTURE DELLE PROPRIE AZIONI E DELLE PROPRIE SCELTE DI VITA. UNA RICERCA TRA GIOVANI ADULTI IMPEGNATI NELLE SCELTE UNIVERSITARIE

Giuseppe Crea¹ - Zbigniew Formella² - Lorenzo Filosa³ - Giancarlo Pavan⁴

L'invito ai giovani a non vegetare ma a lasciare un'impronta per il loro futuro arriva forte e significativo alla vigilia del Sinodo di ottobre 2018 dedicato proprio a loro. «Cari giovani, non siamo venuti al mondo per “vegetare”, per passarcela comodamente, per fare della vita un divano che ci addormenti; al contrario, siamo venuti per un'altra cosa, per lasciare un'impronta. È molto triste passare nella vita senza lasciare un'impronta».⁵

È un invito a coinvolgersi in prima persona e a collaudare la loro capacità di progettare il loro futuro, aprendosi alle conseguenze delle loro scelte.

Dinanzi a questa prospettiva valorizzante, è importante chiedersi chi sono gli interlocutori della chiesa.

1. Un mondo giovanile tutto da scoprire

Definire chi sono i giovani oggi è importante per conoscerli, ma non è una cosa semplice. Nella sua definizione, R. Mion sottolinea l'importanza di una duplice linea di lettura: una descrittiva e strutturale, relativa alle condizioni e alle situazioni in cui queste persone in fase di transizione si trovano, ed una relativa a come colgono e si orientano verso i valori, come organizzano i loro stili di vita, come danno risposte esistenziali e come regolano i loro vissuti emotivi e i loro comportamenti lungo cammino di crescita. Sono quelli che hanno stimolato la società a prendersi cura di

¹ Giuseppe CREA, Università Pontificia Salesiana, Roma.

² Zbigniew FORMELLA, Università Pontificia Salesiana, Roma.

³ Lorenzo FILOSA, La Sapienza Università di Roma.

⁴ Giancarlo PAVAN, ISSR, Istituto Superiore di Scienze Religiose del Veneto Orientale “Giovanni Paolo I”, Treviso.

⁵ FRANCESCO, *Discorso in occasione della Veglia di preghiera con i giovani*, XXXI Giornata Mondiale della Gioventù, Cracovia 30 luglio 2016.

loro, ad interessarsi, a preoccuparsi del loro futuro. Tutto ciò si potrebbe sintetizzare attraverso le metafore che parlano del mondo giovanile, come di «soggetti da educare e da formare, come energia da incanalare, come capitale sociale da incentivare, come pericoloso problema sociale da controllare».⁶

Sono strani, ribelli, passivi, adattati... sono quelli della generazione del pollice, quelli dei social, delle feste, gli angeli del volontariato, capaci di grande noia ma anche di grandi entusiasmi e generosità. Sono loro che si interessano del vicino, ma pensano anche facilmente ai fatti loro.

Sono quelli che l'Istat definisce come fortemente condizionati non solo dalla soddisfazione per ciò che ottengono nei diversi aspetti della vita, dal lavoro, dal tempo libero, dal mondo delle relazioni, ma soprattutto dalle attese che hanno per il futuro.

Sono molto impegnati nella loro formazione scolastica, ma anche nel loro tempo libero, molto alla ricerca di ciò che li può gratificare e di ciò a volte li delude. Sono quelli che non si fermano perché più disponibili alla mobilità (partono per i viaggi, per lo studio, per intraprendere nuove carriere o per cogliere nuove opportunità lavorative), ma tra loro non mancano i cosiddetti *Neet*, i *Not in Education, Employment or Training*, i giovani non più in formazione scolastica ma neppure impegnati in un'attività lavorativa, quindi più in affanno a trovare una loro sistemazione o un loro inserimento. In Europa l'Italia è il paese in cui c'è il maggior numero di giovani in questa condizione.

Per non parlare dei giovani che tra i 15 e i 34 anni ancora vivono nella famiglia di origine, sia perché sono ancora in percorsi di studio sia perché non riescono ancora a fare il salto dell'autonomia. Infine, occorre anche annoverare le condizioni di quelli che spesso hanno un futuro lavorativo fatto di incertezza e precarietà, con contratti temporanei o impegnati in lavoro atipici o di volontariato.⁷

Il mondo delle relazioni dei giovani spicca per la sua peculiarità degli ultimi tempi. La loro partecipazione alle attuali reti relazionali è molto volubile ma anche molto differenziata rispetto a qualche anno fa. Il loro passaggio verso l'età adulta è profondamente segnato da dinamiche relazionali contraddistinte da partecipazione e interconnessione culturale, sempre in contatto con l'esterno globale dei tanti stimoli che li raggiungono non solo attraverso i moderni mezzi di comunicazione,⁸ ma anche attraverso il modo di stare insieme rinnovato da soddisfazione dei bisogni psicoaffettivi che li portano più facilmente a contatto gli uni con gli altri.

Le loro relazioni familiari, amicali, di vicinato, sono profondamente segnate dai processi di trasformazione in cui si trovano immersi, ed è proprio in tale contesto che essi ritrovano sostegno e protezione nelle difficoltà che devono affrontare, ma anche opportunità di rilancio per progetti di vita che possono essere nuove occasioni di speranza.

In tale quadro di riferimento colpisce l'indicazione che i giovani di oggi sono a

⁶ R. MION, *Giovani*, in J.M. PRELLEZO - G. MALIZIA - C. NANNI (edd.), *Dizionario di Scienze dell'Educazione*, LAS, Roma 2008, 526.

⁷ Cfr. ISTAT, *Rapporto annuale. La situazione del paese*, Istat, Roma 2017, 170 sgg.

⁸ Cfr. A. RICCI - Z. FORMELLA, *Educare insieme nell'era digitale*, Elledici, Leumann (To) 2018.

contatto con un clima generalizzato di fiducia interpersonale, fatto di partecipazione alle esperienze che permettono loro di ritrovare nuova coesione e slancio, a partire da come riescono a cogliere e a mobilitare le risorse umane.

2. Il rapporto simmetrico tra le prospettive formative e le scelte di vita dei giovani

Secondo lo studio di un noto autore del mondo giovanile, Armando Matteo, sembrerebbe che tra i giovani e la fede ci sia una sorta di divorzio ad oltranza, fatto di disinteresse e disincanto. I giovani sembrano estranei alla fede, alla chiesa, tanto da essere definiti “generazione incredula” alla mercé di genitori che, cresciuti in un mondo anaffettivo rispetto al credo religioso, «hanno piano piano disimparato a credere e a pregare e così non vi hanno potuto avviare la loro prole».⁹

Il convegno internazionale “Giovani e scelte di vita: prospettive formative” tenutosi presso la Università Pontificia Salesiana è stato un laboratorio non solo di riflessioni teoriche, ma soprattutto di esplorazione empirica di questo universo giovanile. I dati emersi sono particolarmente rilevanti dal punto di vista delle prospettive del loro impegno attuale perché il loro impegno, affinché questo sia significativo per il futuro della loro vita. In modo particolare quando mettono in evidenza la grinta nel fronteggiare le situazioni e la voglia di lottare per riuscire negli obiettivi che si pongono.

Ad uno sguardo più attento occorre rilevare che le nuove generazioni sono molto più composite di quanto ci si potrebbe aspettare. È questa l’analisi che ne fa Franco Garelli, quando afferma che nei nuovi gruppi giovanili che sfilano davanti ai nuovi oratori ci sono «pluralità di posizioni, dove coabitano ateismo, ricerca di senso e credenze convinte».¹⁰

La scommessa educativa sembra partire da questo sguardo più ampio e comprensivo non solo dei loro difetti, ma anche delle loro potenzialità e risorse, e del loro modo di essere efficaci nel realizzarle.

Su questa scia educativa si pongono le diverse agenzie attente a tale bisogno, come la famiglia, i gruppi sociali, la scuola ed in particolare l’Università, tutte quelle realtà che partecipano nel loro cammino di crescita e che li aiutano ad affrontare le scelte di vita con cui si devono misurare, a livello professionale, sociale e di senso.

3. Autoefficacia e prospettiva temporale come dimensioni motivazionali nei processi formativi

Nei processi formativi ci sono due aspetti che sembrano caratterizzare lo sviluppo educativo dell’individuo. Il primo riguarda il modo con cui si muovono le diverse di-

⁹ A. MATTEO, *La prima generazione incredula. Il difficile rapporto tra i giovani e la fede*, Rubbettino, Soveria Mannelli 2017, 32.

¹⁰ Cfr. F. GARELLI, *La fede vista dai giovani: un panorama in evoluzione*, in *Aggiornamenti Sociali* 69 (2018/3), 211-221.

mensioni di personalità a partire dalla costruzione della propria identità. Il secondo riguarda gli aspetti orientativi che valorizzano l'esperienza di vita e che proiettano la persona verso obiettivi da realizzare nel tempo. Quest'ultima prospettiva evidenzia la necessità di reinterpretare le proprie vicende passate in vista della progettazione del proprio futuro.

In questo ambito ha una importanza particolare lo sviluppo della capacità di autodeterminazione, per compiere scelte che implicano una prospettiva che abbia senso per l'individuo, e che influenza il modo di mobilitare il proprio comportamento. In tal modo viene evidenziata l'efficacia decisionale del soggetto collegata alla rielaborazione di progetti di vita e l'individuazione delle condizioni necessarie per poterli realizzare.

Accanto a questa capacità si colloca un importante aspetto adattativo che ridà alla persona la competenza di mobilitare le proprie energie per essere protagonista nel suo ambiente. Si tratta della capacità di auto-regolazione, «intesa come la capacità di gestire se stessi nel cercare di mettere in atto quanto deciso con continuità e sistematicità».¹¹ Recentemente, ci sono stati degli apporti su tali competenze che sono particolarmente rilevanti per la prospettiva psicoeducativa, in particolare rispetto alla capacità della persona di essere agente e protagonista di scelte nel suo cammino formativo.

Questo senso di autoefficacia è la convinzione delle persone di percepirsi capaci di raggiungere determinati obiettivi, e di influire su ciò che succede nella propria vita, per orientarsi verso gli obiettivi che si sono posti. Da questa prospettiva le persone sono capaci di auto-motivarsi nel monitorare il loro comportamento al fine di orientare i loro sforzi cognitivi ed emotivi per raggiungere degli obiettivi.¹²

Questa capacità di saper regolare le proprie emozioni ha una forte valenza adattiva ma anche un significato motivazionale, in quanto abilita (ed educa) la persona ad operare delle scelte per il proprio benessere, imparando a considerare le conseguenze future delle proprie azioni e di come tali conseguenze influenzano il suo presente. Regolare le proprie emozioni è un processo di "auto-educazione" in quanto la persona impara ad influenzare il proprio mondo emotivo in rapporto al tempo (quando influenzarle) e al modo con cui farne esperienza (come influenzano le sue azioni).¹³

Infatti la capacità regolativa di saper orientare le proprie scelte di vita verso esperienze desiderabili (evitando quindi quelle indesiderabili che procurano malessere), scelte che contrassegnano la propria esperienza di benessere, fa parte del processo psicoeducativo che abilita la persona a darsi prospettiva e ad autoregolarsi verso condizioni di benessere che hanno riscontri nelle scelte concrete che essa opera.¹⁴

¹¹ Cfr. M. PELLERÉY et al., *Imparare a dirigere se stessi*, Cnos-Fap, Roma 2013.

¹² Cfr. A. BANDURA, *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*, in *Psychological Review* 84 (1977/2), 191-215.

¹³ Cfr. G.V. CAPRARA - M. GERBINO, *Autoregolazione emotiva: la capacità di regolare l'affettività negativa e di esprimere quella positiva*, in CAPRARA G.V., *La valutazione dell'autoefficacia*, Edizioni Erickson, Trento 2001; J.J. GROSS, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*, in *Review of General Psychology* 2 (1998/3), 271-299.

¹⁴ Cfr. M. PELLERÉY et al., *Imparare a dirigere se stessi*, cit.

Tale capacità regolativa ha quindi delle risonanze educative che si ripercuotono sulla ricerca sul senso di responsabilità dei compiti da portare avanti, assumendo la responsabilità delle proprie scelte.

La capacità di regolare i propri affetti e le proprie emozioni ha una valenza psicoeducativa particolare in quanto facilita il buon funzionamento e il buon adattamento della persona nel suo ambiente. Infatti un buon coinvolgimento emotivo influenza positivamente il modo di relazionarsi del soggetto, avendo «un ruolo determinante nell'improntare il rapporto con se stessi e con gli altri e nel preservare il loro benessere».¹⁵

Pertanto educare la competenza emotiva regolando le proprie emozioni, ha un significato educativo molto importante, in quanto permette al soggetto di ridurre le emozioni negative e di sostenere quelle positive, puntando così verso un modo di star bene che lo orienta verso obiettivi che si pone.

Inoltre tale competenza di autoefficacia, collegata con la consapevolezza delle conseguenze future dei propri comportamenti, ha un ruolo centrale sul comportamento umano e soprattutto sul comportamento finalizzato alla realizzazione di progetti di valore a breve distanza (come nel caso dell'impegno accademico) o a lunga distanza (come nel caso di chi si aspetta un'attività lavorativa che gli dia sicurezza).

Tale prospettiva ha un impatto motivante forte, poiché da una parte spinge a coinvolgersi nel presente ma allo stesso tempo permette di vedere come i comportamenti attuali hanno un'influenza sulle mete future del proprio benessere.¹⁶

La percezione delle conseguenze dei propri comportamenti incide sul benessere emotivo della persona, ma anche sulla soddisfazione che si prova nel portare a termine dei compiti perché l'individuo sa a che cosa gli saranno utili nel futuro.¹⁷

Ancora, al costrutto dell'autoefficacia emotiva contribuiscono gli aspetti di personalità che influenzano la capacità del soggetto motivandolo a un determinato comportamento in vista del raggiungimento di certi risultati. A tal riguardo la dimensione temporale intesa come consapevolezza delle conseguenze future dei propri comportamenti e delle proprie scelte rappresenta un fattore educativo soprattutto nella fase evolutiva di maggior sviluppo, in particolare tra i giovani adulti (Fig. 1).

¹⁵ G.V. CAPRARA - M. GERBINO, *Autoregolazione emotiva: la capacità di regolare l'affettività negativa e di esprimere quella positiva*, cit., 36.

¹⁶ Cfr. F.C. DASSEN - K. HOUBEN - A. JANSSEN, *Time orientation and eating behavior: Unhealthy eaters consider immediate consequences, while healthy eaters focus on future health*, in *Appetite* (2015) n. 91, 13-19.

¹⁷ Cfr. R.A. CROCKETT et al., *Time orientation and health-related behaviour: Measurement in general population samples*, in *Psychology & Health* 24 (2009/3), 333-350; M. MILIONI et al., *Reciprocal relations between emotional self-efficacy beliefs and ego-resiliency across time*, in *Journal of Personality* 83 (2015/5), 552-563.

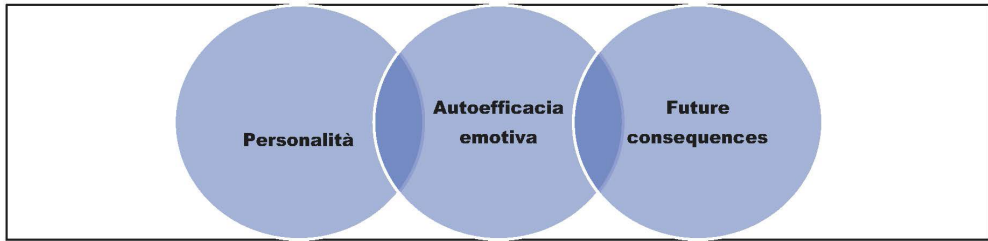


Fig. 1: La dimensione temporale futura è collegata con i processi cognitivi di autoregolazione e con alcuni aspetti di personalità

4. Una ricerca per capire

Per verificare come le prospettive di tempo motivano il processo di coinvolgimento dei giovani nelle loro azioni attuali, e per rilevare come riescono a regolare i loro vissuti emotivi in vista di scelte di vita da realizzare è stata portata avanti una ricerca empirica.

Lo studio è servito a rilevare quali fattori sono particolarmente sensibili alla percezione della capacità regolativa, e in quale misura la tendenza a cogliere le conseguenze temporali delle loro azioni sia sostenuta dalla loro struttura di personalità.

Il gruppo utilizzato per la ricerca è composto da 793 giovani adulti con un'età dai 18 anni in avanti, provenienti da diverse parti d'Italia.

5. Sintesi dei risultati e implicazioni psico-formative

La ricerca di relazioni che facilitino il processo educativo può essere identificata nei diversi ambiti dove i giovani cercano di rivalutare i loro bisogni ma anche i valori di cui sono portatori, in cui scoprono l'importanza delle loro qualità e risorse, qualità che non possono essere ridotte ad alcuni aspetti funzionali di quello che fanno nelle singole attività.

Nelle organizzazioni educative sono privilegiate le relazioni, soprattutto quelle informali, che i giovani sentono come più affini ai propri bisogni e sensibilità, rispetto all'attivismo efficiente e alle relazioni mediate dalle strutture razionali e formalizzate a cui l'attuale società sembra riportarli.

Gli elementi strutturali, le varie programmazioni a breve e a lungo termine, sembrano relativizzati e comunque posti in secondo piano dai loro bisogni primari e, se limitano l'autonomia dei singoli, sono visti con diffidenza e sospetto.

In questo modo, torna ad essere al centro il «primato dato alla specificità della persona, alle potenzialità, qualità, abilità, interessi di ogni membro»,¹⁸ facilitando

¹⁸ G. TACCONI, *Alla ricerca di nuove identità*, Elledici, Leumann (To) 2001, 106.

così l'integrazione delle caratteristiche personali con il bene degli altri, con gli obiettivi e gli ideali che accomunano i giovani. Dal principio di sottomissione alle esigenze dell'istituzione o alla struttura societaria si passa così a considerare la vita comune come strumento per il benessere e lo sviluppo orientativo dei giovani in formazione.

La ricerca effettuata con un gruppo di giovani adulti¹⁹ ha evidenziato come l'enfasi posta sulla costruzione di buoni rapporti interpersonali e la capacità di privilegiare lo spirito di spontaneità e di condivisione inteso come fonte di energia per armonizzare le esigenze e le divergenze interpersonali, facilitano una migliore consapevolezza delle proprie competenze da tradurre in scelte concrete.

Considerare l'impegno dei giovani per le scelte attuali come significativo per il loro domani, ha delle implicazioni formative, poiché permette loro di sentirsi responsabili dei propri comportamenti. Infatti, la considerazione delle conseguenze future delle proprie azioni, la capacità di apertura, responsabilità e stabilità emotiva, nonché la competenza a gestire i propri stati emotivi, osservate nel loro rapporto reciproco, rappresentano le diverse componenti adattive emerse dalla ricerca.

L'influenza di tali fattori può facilitare il raggiungimento di obiettivi che hanno senso per il futuro dei giovani, se le loro azioni sono adeguatamente equilibrate attraverso il processo di regolazione dei vissuti emotivi. Relativamente al nostro campione, si è visto che quanti riescono anche a considerare con maggiore interesse le conseguenze future delle proprie azioni riescono a equilibrare le proprie emozioni, per incrementare le emozioni positive e contenere quelle negative.

Inoltre tale capacità regolativa dei propri vissuti emotivi è sostenuta ed influenzata anche da aspetti della propria personalità che sono più sensibili alla stabilità affettiva e all'apertura verso l'ambiente circostante. In particolare la capacità di stabilità emotiva, di socievolezza, ma anche di responsabilità ed attenzione, confermando così ciò che è emerso nella letteratura, cioè che la previsione delle conseguenze future è collegata con aspetti di impegno e di responsabilità intese come caratteristiche di personalità dell'individuo.²⁰

Ciò potrebbe avere delle implicazioni psico-educative di rilievo nel modo di impostare le proprie scelte, in quanto i giovani impegnati in obiettivi attuali (quali lo studio, la ricerca di lavoro, l'impegno sociale, le relazioni affettive), che hanno una positiva capacità di considerare le conseguenze future del loro comportamento attuale, possono percepirsi protagonisti del proprio futuro attraverso quei comportamenti e quelle scelte che loro percepiscono come adeguate nel presente.

¹⁹ I risultati completi di tale studio possono essere consultati in *Orientamenti Pedagogici* 66 (2019/1), 43-62.

²⁰ Cfr. A. BANDURA et al., *Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning*, in *Child Development* 74 (2003/3), 769-782.

Bibliografia

- BANDURA A., *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*, in *Psychological Review* 84 (1977/2), 191-215.
- BANDURA A. et al., *Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychosocial Functioning*, in *Child Development* 74 (2003/3), 769-782.
- CAPRARA G.V. - GERBINO M., *Autoregolazione emotiva: la capacità di regolare l'affettività negativa e di esprimere quella positiva*, in CAPRARA G.V., *La valutazione dell'autoefficacia*, Erickson, Trento 2001.
- CROCKETT R.A. et al., *Time orientation and health-related behaviour: Measurement in general population samples*, in *Psychology & Health* 24 (2009/3), 333-350.
- DASSEN F.C. - HOUBEN K. - JANSSEN A., *Time orientation and eating behavior: Unhealth-eaters consider immediate consequences, while healthy eaters focus on future health*, in *Appetite* (2015) n. 91, 13-19.
- GARELLI F., *La fede vista dai giovani: un panorama in evoluzione*, in *Aggiornamenti Sociali* 69 (2018/3), 211-221.
- GROSS J.J., *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*, in *Review of General Psychology* 2 (1998/3), 271-299.
- ISTAT, *Rapporto annuale. La situazione del paese*, Istat, Roma 2017.
- MATTEO A., *La prima generazione incredula. Il difficile rapporto tra i giovani e la fede*, Rubbettino, Soveria Mannelli 2017.
- MILIONI M. et al., *Reciprocal relations between emotional self-efficacy beliefs and ego-resil-iency across time*, in *Journal of Personality* 83 (2015/5), 552-563.
- MION R., *Giovani*, in PRELLEZO J.M. - MALIZIA G. - NANNI C. (edd.), *Dizionario di Scienze dell'Educazione*, LAS, Roma 2008, 523-526.
- PAPA FRANCESCO, *Veglia di preghiera con i giovani al Campus Misericordiae*, Cracovia, 30 luglio 2016, in https://w2.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2016/july/documents/papa-francesco_20160730_polonia-veglia-giovani.html.
- PELLERER M. et al., *Imparare a dirigere se stessi*, Cnos-Fap, Roma 2013.
- RICCI A. - FORMELLA Z., *Educare insieme nell'era digitale*, Elledici, Leumann (To) 2018.
- TACCONI G., *Alla ricerca di nuove identità*, Elledici, Leumann (To) 2001.