

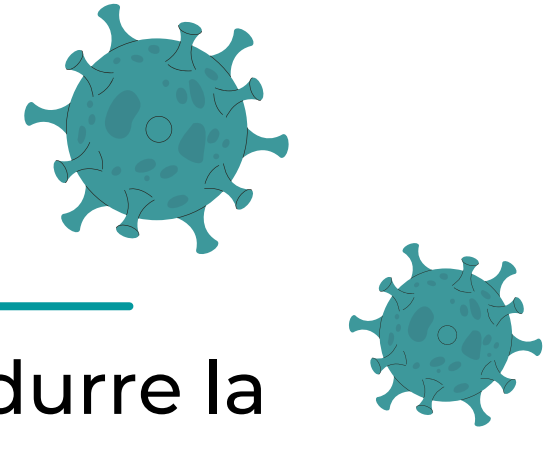
IL RUOLO PROTETTIVO DELLA PERCEZIONE DI MATTERING E DELL'AUTO-REGOLAZIONE EMOTIVA SUL BENESSERE PSICOLOGICO DURANTE LA PANDEMIA DI COVID-19



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

Paradisi, M., Boin, J., Matera, C., & Nerini, A.

INTRODUZIONE



Nel 2020 le misure atte a ridurre la diffusione del virus COVID-19 hanno provocato uno stravolgimento della quotidianità. Le relazioni sociali, particolarmente importanti quando si affronta un evento stressante, sono state drasticamente ridotte. In questo contesto le risorse sociali internalizzate potrebbero aver avuto un ruolo importante per il benessere individuale.

METODOLOGIA

PROCEDURA

3 somministrazioni del questionario online:
T1: Marzo/Aprile 2020
T2: Agosto 2020
T3: Novembre 2020



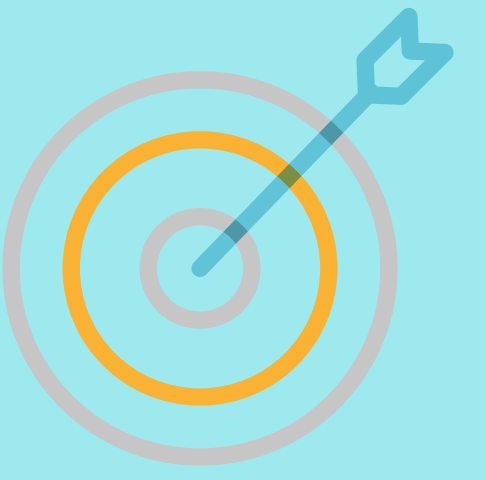
BACKGROUND TEORICO

MATTERING TO OTHERS: può essere definito come la percezione di essere importanti per le altre persone all'interno della propria rete sociale come famiglia e amici (Marshall, 2001). È associato positivamente sia con il benessere edonico che eudaimonico (Flett, 2018). È stato indicato come una potenziale risorsa nel proteggere gli individui dalle conseguenze dell'isolamento e del distanziamento causate dalle restrizioni per il COVID-19 (Flett & Zangeneh, 2020).

AUTO-REGOLAZIONE EMOTIVA: è costituita dai processi interni ed esterni responsabili del monitoraggio, valutazione e modifica delle reazioni emotive (Thompson, 1994). Durante il lockdown strategie come la soppressione, la ruminazione e la catastrofizzazione sono state associate ad un peggior benessere (Gubler et al., 2021). Flett e Nepon (2020) suggeriscono che chi ha minori livelli di mattering, con una storia di minor supporto sociale, attivi uno stile di auto-regolazione emotiva negativo che porta ad esacerbare i livelli di distress.

OBIETTIVO

L'obiettivo della ricerca era quello di esaminare se la percezione di mattering in condizioni di isolamento potesse favorire il benessere individuale attraverso l'incremento delle abilità di auto-regolazione emotiva.



IPOTESI



H1. Il mattering e l'auto-regolazione emotiva sono predittori significativi del benessere psicologico e della sua dimensione "relazioni positive"

H2. La relazione tra mattering e benessere psicologico (generale e "relazioni positive") è parzialmente mediata dall'auto-regolazione emotiva

H3. Le variazioni nel tempo, sia between che within-person, del mattering e dell'auto-regolazione emotiva sono associate con le variazioni del benessere (generale e "relazioni positive")

H4. Le relazioni tra le variazioni a livello between e within di mattering e benessere (generale e "relazioni positive") sono mediate dalle variazioni between e within-person dell'auto-regolazione emotiva

ANALISI



· **CROSS-SECTIONAL:** regressione lineare gerarchica (VI= mattering verso amici e famiglia, M= regolazione emotiva, VD= benessere e relazioni positive); procedura di bootstrapping

· **LONGITUDINALI:** multilevel structural equation model (esplorare le relazioni e la mediazione considerando le variazioni delle variabili nel tempo scomponendole a livello between e within-person)

PARTECIPANTI

Solo 1ª somministrazione: 457 adulti italiani (231 donne, 226 uomini; età M=57.96, DS=8.1)
Tutte e 3 le somministrazioni: 109 adulti italiani (69 donne, 40 uomini; età M=57.30, DS=7.32)

STRUMENTI

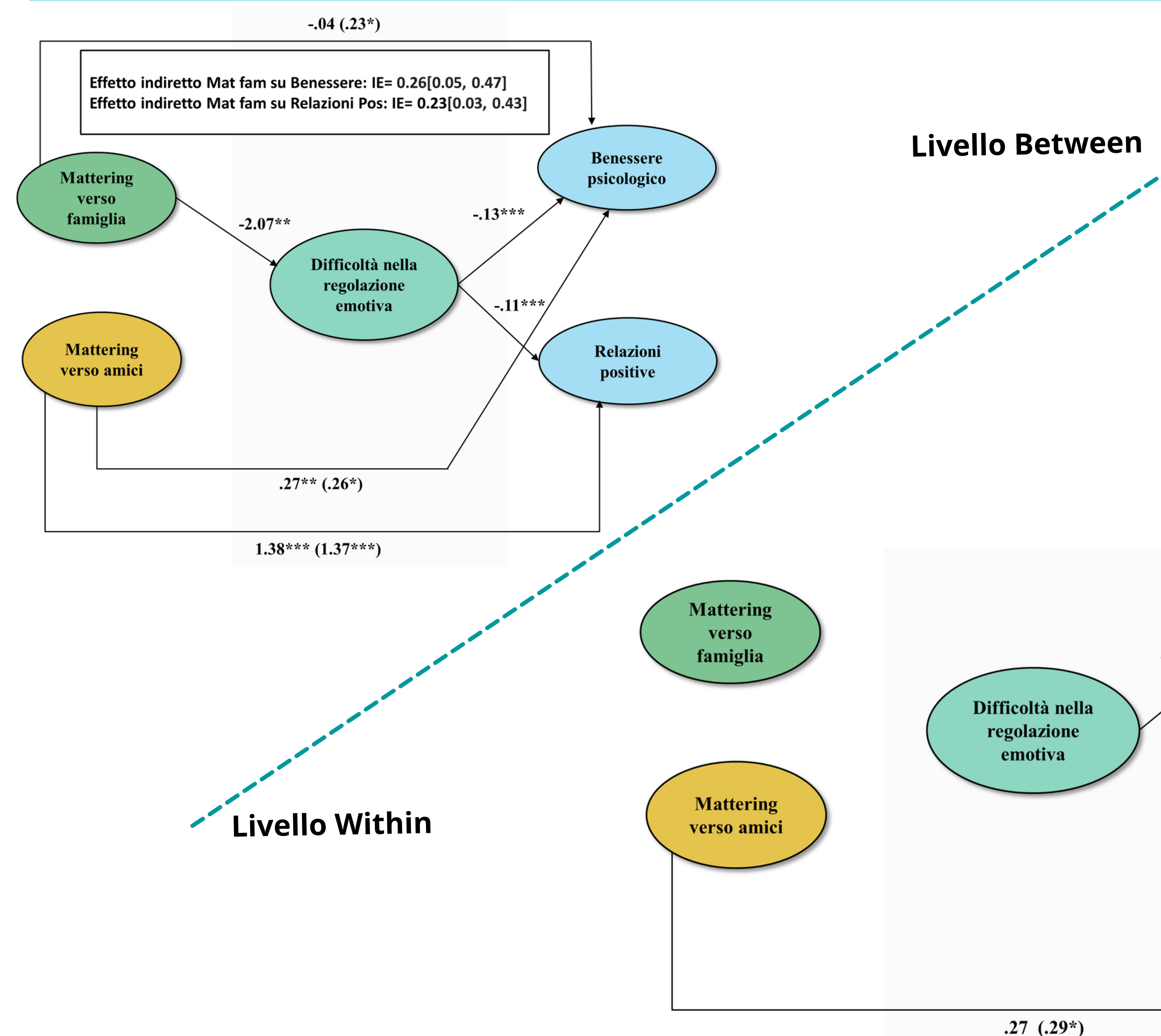
MATTERING verso AMICI e FAMIGLIA: versione italiana (Matera et al., 2017) del Mattering to Others Questionnaire (Marshall, 2001) (α amici = .95; α famiglia = .93)

'DIFFICOLTA' NELLA REGOLAZIONE EMOTIVA: versione italiana (Sighinolfi et al., 2010) della Difficulties in Emotion Regulation Scale (Grazt & Roemer, 2004) (α =.93)

BENESSERE PSICOLOGICO: versione breve italiana (Sirigatti et al., 2009) della Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1995) (α totale = .82; α relazioni positive = .66)

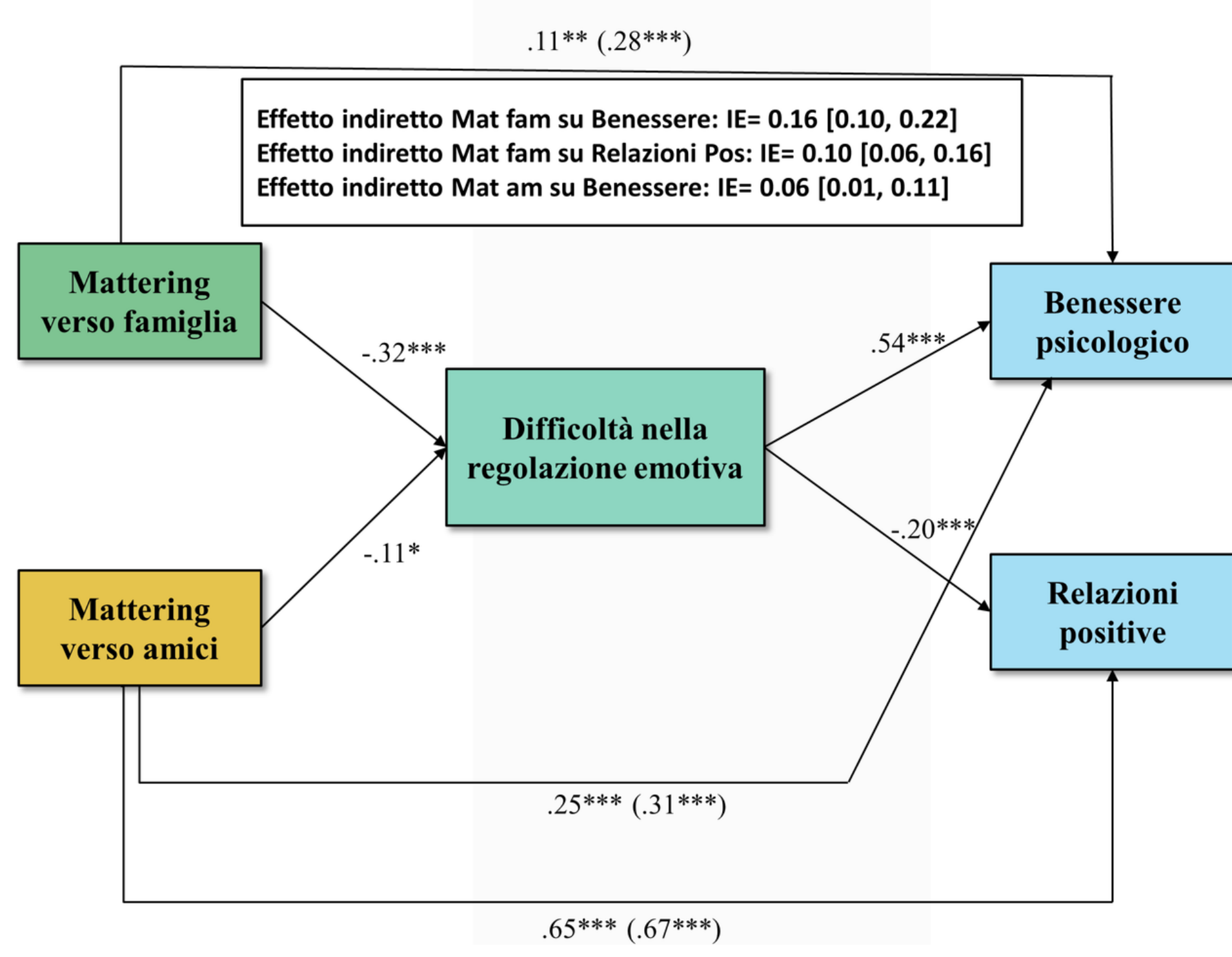
RISULTATI

Figura 2. Modello di mediazione che spiega la relazione tra mattering verso famiglia e amici a livello between e within e benessere psicologico e relazioni positive attraverso la difficoltà nella regolazione emotiva (Analisi longitudinali)



Nota. Sono riportati solo gli effetti significativi. *p < .05; **p < .01; ***p < .001

Figura 1. Modello di mediazione che spiega la relazione tra mattering verso famiglia e amici e benessere psicologico e relazioni positive attraverso la difficoltà nella regolazione emotiva (Analisi Cross-sectional)



Nota. Sono riportati solo gli effetti significativi. *p < .05; **p < .01; ***p < .001.

DISCUSSIONE

Quasi tutti i risultati sono in linea con le ipotesi

- Sia il mattering che la regolazione emotiva sono emersi come predittori importanti per il benessere sia durante il primo lockdown che nei mesi successivi della pandemia (Flett & Zangeneh, 2020; Gubler et al., 2021).
- Il ruolo delle difficoltà nella regolazione emotiva nel mediare la relazione tra mattering e benessere suggerisce come durante la pandemia da COVID-19 la percezione di essere importanti per gli altri può aver promosso una migliore regolazione delle emozioni che a sua volta ha favorito migliori livelli di benessere.
- L'assenza di un effetto diretto del mattering verso la famiglia sulle relazioni positive nell'arco dei 9 mesi esaminati può essere spiegata dal fatto che i tre item che misurano la variabile criterio fanno esplicito riferimento al rapporto con gli amici e non con i propri cari in generale.
- L'importante ruolo del mattering verso la famiglia emerso dai risultati è in linea con gli studi condotti durante la pandemia che hanno sottolineato la rilevanza del contesto familiare nel favorire il benessere durante la crisi provocata dal COVID-19 (e. g. Brindal et al., 2021).

CONCLUSIONI

A prescindere dalle limitazioni presenti in questo studio, quello che emerge è l'importante ruolo della regolazione emotiva nell'affrontare un evento stressante e non controllabile come la pandemia da COVID-19. Inoltre, anche il mattering, in particolare quello verso la famiglia, è emerso come risorsa per favorire il benessere in un periodo in cui il mantenimento delle relazioni sociali è stato messo in difficoltà dalle misure anti-contagio.

monica.paradisi@stud.unifi.it

BIBLIOGRAFIA

- Brindal, E., Ryan, J. C., Kakoschke, N., Colley, S., Zajac, I. T., & Wiggins, B. (2021). Individual differences and changes in lifestyle behaviours predict decreased subjective well-being during COVID-19 restrictions in an Australian sample. *Journal of Public Health*.
- Flett, G. L. (2018). The psychology of mattering: Understanding the human need to be significant. Academic Press.
- Flett, G. L., & Nepon, T. (2020). Mattering versus self-esteem in university students: associations with regulatory focus, social feedback, and psychological distress. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(6), 663-674.
- Flett, G. L., & Zangeneh, M. (2020). Mattering as a Vital Support for People During the COVID-19 Pandemic: The Benefits of Feeling and Knowing That Someone Cares During Times of Crisis. *Journal of Concurrent Disorders*, 2(1), 106-123.
- Grazt, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., & Schlegel, K. (2021). Loneliness and well-being during the Covid-19 pandemic: Associations with personality and emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 22, 2323-2342.
- Marshall, S. K. (2001). Do I Matter? Construct validation of adolescents' perceived mattering to parents and friends. *Journal of Adolescence*, 24(4), 473-490.
- Matera, C., Bosco, N., Guazzini, A., & Meringolo, P. (2017). Quando sento di valere: Primi dati Sulla validazione italiana del "Mattering to Others Questionnaire". Paper presented at the Conference "Promuovere il benessere nel ciclo di vita. Modelli e strategie innovativi in Psicologia", Firenze, 1 dicembre 2017.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Sighinolfi, C., Norcini Pala, A., Chiri, L. R., Marchetti, I., & Sica, C. (2010). Difficulties in emotion regulation scale (DERS): the Italian translation and adaptation. *Psicoterapia Cognitiva Comportamentale*, 16(2), 141-170.
- Sirigatti, S., Stefanile, C., Giannetti, E., Iani, L., Penzo, I., & Mazzeschi, A. (2009). Assessment of factor structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in Italian adolescents. *Bollettino di Psicologia Applicata*, 259(56), 30-50.