



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di laurea in Scienze psicologiche dello sviluppo, della personalità e
delle relazioni interpersonali**

TESI DI LAUREA TRIENNALE

**Esperienze avverse e psicopatologia: il ruolo della
regolazione emotiva in adolescenza**

**Adverse Childhood experiences and psychopathology: the role of emotion
regulation in adolescence**

Relatore

Dott.ssa Sara Scrimin

Laureanda: Veronese Irene

Matricola: 2015231

Anno Accademico 2023-24

INDICE

INTRODUZIONE.....	III
1. LA REGOLAZIONE EMOTIVA IN ETA' ADOLESCENZIALE.....	V
1.1 Strategie di regolazione emotiva.....	VI
1.2 Sviluppo della regolazione emotiva in adolescenza.....	VI
2. REGOLAZIONE EMOTIVA E AMBIENTE.....	IX
2.1 Effetti di esperienze infantili e ambienti avversi sulla salute mentale.....	IX
2.1.1 <i>Adverse Childhood Experiences</i> (ACEs).....	VIII
2.1.2 Eventi di vita avversi.....	XI
2.2 Il ruolo mediatore della regolazione emotiva tra ambiente e psicopatologia.....	XII
2.2.1 Utilizzo di strategie di regolazione adattive.....	XIII
2.2.2 Utilizzo di strategie di regolazione disadattive	XIV
2.2.3 Facilitazione tra pari della regolazione emotiva.....	XV
CONCLUSIONI.....	XVII
BIBLIOGRAFIA.....	XIX

INTRODUZIONE

Il seguente elaborato sviluppa il tema della regolazione emotiva in età adolescenziale e, nello specifico, l'influenza esercitata da essa sui sintomi internalizzanti che, sempre più frequentemente, emergono tra gli adolescenti. La scelta dell'argomento nasce da un interesse personale nell'approfondire l'associazione ambiente-salute mentale in un periodo della vita che risulta essere già particolarmente critico e vulnerabile.

Lo scopo è quello di analizzare la relazione tra fattori di rischio ambientali, in particolare le esperienze infantili avverse e i contesti ambientali sfavorevoli, e i loro effetti dannosi sulla salute mentale. La discussione si concentra sui sintomi internalizzanti, in quanto disturbi dell'umore e d'ansia rientrano tra quelli con il più alto tasso di prevalenza tra i giovani, e si vogliono quindi evidenziare le ripercussioni che eventi di vita stressanti, a cui si può essere esposti nel corso dello sviluppo, hanno in termini di benessere e adattamento durante la fase adolescenziale.

Successivamente, si usufruirà del materiale raccolto e delle ricerche scientifiche svolte in tale ambito per individuare il ruolo della regolazione emotiva nel fare da mediatore e ridurre il rischio di psicopatologie a lungo termine, grazie all'uso di strategie adattive e a una maggiore consapevolezza.

Infine, la parte conclusiva dell'elaborato è dedicata alla breve presentazione di riflessioni personali in merito agli argomenti trattati in precedenza.

1. LA REGOLAZIONE EMOTIVA IN ETA' ADOLESCENZIALE

La regolazione emotiva viene definita come un processo tramite il quale gli individui identificano le proprie emozioni e, attraverso l'utilizzo di strategie cognitive e comportamentali più o meno adattive, il modo in cui farne esperienza ed esprimerle (Gross, 1998). Il termine *processo* è adatto a rappresentarne la complessità: essa infatti si sviluppa nell'infanzia, è strettamente legata ai cambiamenti che avvengono in fase di crescita e pone le basi per la salute e il benessere nel corso della vita.

La capacità di regolare in modo efficace le emozioni per gestire al meglio le esperienze emotive, inclusa la loro intensità e durata, e riuscire a fronteggiare le situazioni è un aspetto caratterizzante delle strategie di regolazione adattive. Contrariamente, la mancanza di questa capacità può portare alla ripetuta messa in atto di strategie regolatorie disadattive, tipiche della disregolazione emotiva, che sono tra le cause principali di psicopatologia negli adolescenti (Silvers, 2020; McLaughlin, Garrad e Somerville, 2022).

Il fenomeno della regolazione emotiva, con il passaggio alla fase adolescenziale, subisce dei profondi cambiamenti (Eisenberg et al., 2010; Thompson e Goodman, 2010). L'adolescenza è comunemente riconosciuta come la fase del cambiamento, delle prese di coscienza, delle richieste sempre più esigenti e pressanti da parte dell'ambiente. Ciò che si ricava dalla letteratura è che essa ha inizio con la pubertà e termina con il raggiungimento della maturità e dell'indipendenza dai *caregivers* (Dahl, 2004), segnando un periodo cruciale e particolarmente intenso in termini di sperimentazione delle emozioni. Tale caratteristica la rende una fase tanto ricca di opportunità per l'adattamento e il rafforzamento di strategie di regolazione emotiva, quanto di vulnerabilità: i giovani non solo hanno un'elevata reattività dal punto di vista emotivo, ma risultano essere anche molto suscettibili agli stimoli ambientali, che vengono colti ed elaborati con maggiore intensità rispetto a qualsiasi altro stadio di sviluppo e generano risposte emotive e comportamentali altrettanto intense. Uno degli aspetti più rilevanti che emerge in adolescenza e che verrà approfondito nel presente elaborato, quindi, è l'estrema sensibilità agli input provenienti dall'esterno (Luby et al., 2020; Galvan, 2010; Nelson e Gabard-Durnam, 2020).

1.1 STRATEGIE DI REGOLAZIONE EMOTIVA

Per comprendere in modo adeguato il fenomeno della regolazione emotiva è opportuno definirlo anche nelle sue diverse forme e manifestazioni. La classificazione più riconosciuta comprende:

I. Strategie adattive di regolazione delle emozioni

- **rivalutazione cognitiva:** cambiamento dei propri pensieri e delle proprie credenze sul significato di uno stimolo o di una situazione che suscita emozioni, con lo scopo di evitare un impatto negativo e facilitare un'esperienza emotiva positiva (Aldao et al., 2010; (Gross e John, 2003);
- **risoluzione dei problemi:** modificare circostanze sfavorevoli che generano emozioni indesiderate grazie al coinvolgimento di aspetti cognitivi, comportamentali e capacità di *problem solving* (Frye e Goodman, 2000);
- **accettazione:** definita come “la capacità di permettere alle reazioni di procedere senza resistenza” (Werner e Gross, 2010).

II. Strategie disadattive di regolazione delle emozioni

- **evitamento:** evitamento di eventi psicologici interni (es. come pensieri, emozioni e sensazioni) o di stimoli ambientali provenienti dall'esterno (Werner e Gross, 2010);
- **soppressione:** inibizione cosciente delle espressioni emotive (considerata come soppressione espressiva), dei pensieri e del relativo comportamento (Gross e Thompson, 2007);
- **ruminazione:** focalizzarsi in modo ripetuto e ricorrente sulle esperienze emotive, sulle loro cause e conseguenze, mettendo in atto una modalità di pensiero negativo ripetitivo (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

1.2 SVILUPPO DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA IN ADOLESCENZA

La fase adolescenziale presenta un'alta probabilità di sviluppare incapacità di regolazione degli stati emotivi, perché l'elevata reattività agli stimoli ambientali e l'esperienza di eventi avversi sono i due fattori di rischio più rilevanti in questa fascia d'età: la vulnerabilità dei giovani non si definisce in base al tipo di risposta iniziale agli eventi, che resta invariata in presenza o assenza di disturbo, ma alla gestione di tale risposta e

alla conseguente capacità di ripresa dall'affetto negativo sperimentato, le quali sono fortemente condizionate dalle strategie di regolazione messe in atto (Teasdale, 1988).

Durante l'adolescenza vi è una richiesta sempre maggiore di regolare le proprie emozioni a fronte dei cambiamenti cognitivi e comportamentali che si affrontano, poiché il progressivo allontanamento dalle figure genitoriali e la crescente ricerca d'indipendenza rendono necessario un vero e proprio riadattamento delle modalità di risposta alle diverse situazioni e ai vari contesti (Casey et al., 2010). Il supporto emotivo fornito dai *caregivers*, di cui il bambino usufruisce nei primi anni di vita per apprendere un modello di gestione emozionale, diminuisce nella fase in cui le influenze esterne non risultano essere più così caratterizzanti e l'individuo inizia ad acquisire maggiore autonomia (Eisenberg et al., 2010; Stegge e Meerum Terwogt, 2007; Thompson e Goodman, 2010). L'indipendenza rappresenta un importante traguardo di vita, ma in termini di regolazione emotiva è anche una grande sfida: il distacco dall'ambiente domestico, l'esplorazione e la ricerca di nuovi stimoli, sono esperienze costruttive per coloro che nell'infanzia hanno avuto modelli di riferimento funzionali e imparano a replicarli nel proprio percorso di crescita; d'altro canto, per chi ha un vissuto negativo e quindi sviluppa una maggiore vulnerabilità, queste tappe così significative possono con molta facilità trasformarsi in eventi avversi da fronteggiare.

2. REGOLAZIONE EMOTIVA E AMBIENTE

2.1 EFFETTI DI ESPERIENZE INFANTILI ED EVENTI AVVERSI SULLA SALUTE MENTALE

È stato introdotto il tema della regolazione emotiva come un processo che si sviluppa a partire dall'infanzia e particolarmente sensibile ai cambiamenti adolescenziali. Ciò che è importante considerare, quindi, sono gli eventi a cui l'individuo è esposto fin dai primi anni di vita e che risultano essere tra i più impattanti in termini di conseguenze per la salute mentale in adolescenza.

Si introdurranno ora più nel dettaglio questi ultimi, grazie al contributo della letteratura, suddividendoli in due categorie: le *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) e gli eventi di vita stressanti.

2.1.1 ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES (ACEs)

Con *Adverse Childhood Experiences* (ACEs) viene definito l'insieme di esperienze avverse che si verificano nel periodo della prima infanzia e che, se affrontate con strategie poco efficaci, possono portare a uno sviluppo atipico dell'individuo. Esse, infatti, rientrano tra le cause più comuni di effetti negativi e duraturi su molti aspetti della salute mentale in adolescenza, nello specifico a un aumento dei casi di disturbi d'ansia e depressione (Bick e Nelson, 2016).

Tuttavia, le ricerche condotte sull'impatto delle ACEs dimostrano l'esistenza di differenze di genere nella risposta agli eventi: le ragazze registrano una tendenza maggiore a manifestare sintomi internalizzanti (es. disturbi d'ansia e sintomi depressivi) come meccanismo di *coping* rispetto agli uomini, riconducibili più a sintomi esternalizzanti e problemi di condotta.

Inoltre, la tendenza femminile a rispondere con comportamenti internalizzanti risulta essere collegata a un minore rischio di disturbi dell'umore a lungo termine, nel caso in cui l'esposizione agli eventi avversi sia cumulativa. Ciò accade perché, proprio grazie a questa loro predisposizione, le donne hanno più capacità di accesso alle risorse interne necessarie per fronteggiare le ACEs e sviluppare maggiore controllo emozionale nel corso del tempo, riducendo così la componente traumatica delle esperienze infantili (Daughters et al., 2009; Hankin et al., 2007; Rudolph, 2002).

In seguito a una prima introduzione delle esperienze avverse nell'infanzia, è possibile approfondire le principali manifestazioni di questo fenomeno, servendoci di ciò che si evince dal materiale raccolto.

I contesti di vita più prossimi agli adolescenti sono anche quelli più influenti, perché di estrema importanza nel definire il loro adattamento, ed è per questa ragione che crescere in un **ambiente domestico disfunzionale** rischia di provocare effetti dannosi immediati ma che, a loro volta, segnano profondamente anche le successive tappe evolutive. Il ruolo che riveste un sistema familiare sano, capace di provvedere ai bisogni del bambino e fornire l'assistenza emotiva e fisica necessarie, è cruciale per ottenere dei risultati di sviluppo adeguati: il calore e la partecipazione attiva dei *caregivers*, infatti, sono elementi protettivi e hanno la capacità di contrastare le ACEs, permettendo di ristabilire un giusto equilibrio in età adolescenziale (Orenstein e Lewis, 2020).

Il termine disfunzionale, accostato all'ambiente domestico, ne evidenzia invece il potenziale rischio. Esso, in mancanza di fattori volti a proteggere l'individuo, è strettamente collegato al trauma infantile e, di conseguenza, ai disturbi internalizzanti che emergono tra i giovani, molto spesso derivanti da un passato di **abusi, abbandono e trascuratezza** (Bick e Nelson, 2016).

Ulteriori

importanti fattori di rischio, che possono aggravare l'impatto degli eventi avversi infantili, sono causati da una storia di disturbi psichiatrici nei parenti biologici, da una famiglia in condizioni di povertà, da un nucleo familiare monoparentale: il bambino che cresce con una storia familiare di depressione ha un rischio fino a 3,5 volte più elevato di manifestare tale disturbo in fase di sviluppo, aggiungendosi alle già numerose sfide che gli adolescenti sono tenuti ad affrontare durante la pubertà (Van Dijk et al., 2021); l'ambiente risulta instabile anche se quest'ultimo non può fornire le risorse materiali e sociali sufficienti a provvedere al bambino, mettendo il *caregiver* nella condizione di non potergli riservare le giuste attenzioni o, contrariamente, quando il genitore si impegna nel mettere in atto comportamenti di controllo psicologico eccessivo nei confronti del figlio, caso che si verifica specialmente se si è in presenza di famiglie monogenitoriali (Dar Yanani et al., 2016).

La necessità nell'infanzia di ricevere le cure genitoriali per soddisfare i propri bisogni rende il bambino estremamente vulnerabile a esperienze di rifiuto o negligenza da parte

del genitore. Ciò è un aspetto rilevante che si verifica anche nel momento in cui la ricerca di attenzioni e compagnia passa dall'essere rivolta alle figure adulte di riferimento al gruppo dei pari, ossia l'ambiente sociale con cui ciascuno di noi inizia a interagire fin dai primi anni di vita (Beesdo et al., 2009). Essere rifiutati, esclusi o ignorati dai coetanei sono tutti eventi che, se affrontati in modo non adeguato, preannunciano l'insorgenza di disturbi internalizzanti e finiscono per peggiorare progressivamente. Nonostante il contesto sociale abbia un peso minore in termini di influenza sull'umore dell'adolescente rispetto a quello domestico, è altrettanto importante da considerare per gli alti livelli di disagio psicologico che può far sperimentare (Kim, 2021).

L'esposizione al trauma infantile, quindi, contribuisce ad alterare lo sviluppo del bambino e a fare emergere disturbi internalizzanti in adolescenza, costituendo uno dei maggiori fattori di rischio per i giovani. Appartenere a un contesto funzionale, crescere con uno stile di attaccamento genitoriale sano e sviluppare dei buoni legami nei diversi contesti di vita sociale sono invece fattori protettivi che, come dice il termine stesso, hanno lo scopo di salvaguardare il benessere, modificando le esperienze negative della prima infanzia e i loro risultati in termini di salute mentale.

2.1.2 EVENTI DI VITA STRESSANTI

Gli eventi di vita stressanti racchiudono l'insieme di tutti gli eventi che possono verificarsi improvvisamente nel corso delle diverse fasi di sviluppo e hanno ripercussioni negative sulla persona che li subisce, perché tendono ad aumentare lo stress e peggiorare la qualità della vita. Nel caso specifico dell'adolescenza, questi sono caratterizzati dalle sfide con le quali i giovani devono costantemente mettersi alla prova: la maturazione puberale, le richieste sociali che si fanno sempre più insistenti e gli avvenimenti inaspettati (es. un lutto familiare, il divorzio dei genitori, la fine di una relazione romantica) sono spesso vissuti come veri e propri fattori di stress, aumentando la vulnerabilità alla psicopatologia e, di conseguenza, favorendone lo sviluppo (Low NC et al., 2012).

La classificazione più diffusa divide gli eventi di vita stressanti in dipendenti e indipendenti (Wicher et al., 2012). Gli eventi indipendenti, ossia non causati dalle azioni dell'individuo, si definiscono così in quanto incontrollabili e non prevedibili, avendo quindi un'influenza altrettanto casuale sullo sviluppo di disturbi internalizzanti. Invece la manifestazione di quelli dipendenti risulta essere più probabile per un soggetto che

presenta già sintomi psicopatologici o particolari caratteristiche intrinseche, perché determinano un'inclinazione maggiore alla messa in atto di azioni controverse e interpretazioni pessimistiche della realtà (Tsuang et al., 2004). In altri termini, la sintomatologia può essere una conseguenza delle situazioni stressanti vissute in adolescenza, quando emerge a seguito di eventi indipendenti affrontati con una bassa sensibilità allo stress, ma può anche diventarne la principale causa, se tali sintomi costituiscono una predisposizione per chi ne è affetto: le persone con episodi passati di depressione, per esempio, hanno maggiore possibilità di essere esposti a eventi di vita stressanti rispetto a chi non li ha mai sperimentati (Fernandez e Herwig, 2013).

A mantenere alta la probabilità di sviluppare disturbi emotivi e predire la psicopatologia è il verificarsi di un numero significativamente elevato di eventi di vita stressanti in un periodo di tempo ridotto, definibile anche come **aggregazione di eventi** (Fernandez e Herwig, 2013). Lo stress può scatenare i sintomi ed è il motivo per cui l'effetto di eventi avversi si rafforza quando essi accadono in modo aggregato. Tuttavia, la relazione tra stress e sintomatologia in fase adolescenziale è reciproca e così come gli eventi stressanti facilitano l'emergere di sintomi internalizzanti, questi ultimi sono un importante fattore di rischio nel predisporre l'adolescente a situazioni avverse, alimentando una sorta di circolo vizioso (Hammen, 1991).

Il concetto di resilienza ha un forte legame con questo tipo di esperienze, in quanto eventi di vita stressanti possono agire anche come un fattore di protezione piuttosto che di rischio: quando il soggetto è in grado di mettere in pratica le capacità acquisite, grazie allo sviluppo di strategie di regolazione emotiva, riesce a sviluppare risposte adattive e affrontare tali circostanze con estremo successo, cambiandone l'esito e generando maggiore resilienza per eventuali fattori di stress futuri (Southwick et al., 2005).

2.2 IL RUOLO MEDIATORE DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA TRA AMBIENTE E PSICOPATOLOGIA

Le strategie di regolazione emotiva assumono un ruolo primario nel mediare gli effetti dell'ambiente sullo stato di salute mentale dell'individuo. Un pattern disfunzionale nella regolazione delle emozioni, infatti, è associato a un aumento significativo di disturbi internalizzanti in adolescenza, a una maggiore gravità del disagio che tende a manifestarsi

a seguito di eventi avversi e all'emergere di sintomatologie future (Gross et al., 2011; Lordo, 2013; Jazaieri et al., 2013).

Le strategie adattive sono il migliore alleato per consentire una corretta elaborazione dei segnali ambientali e una risposta emotiva adeguata, ma altrettanto importante per gli esiti psicopatologici è l'uso abituale di modalità disadattive e la loro inevitabile conseguenza di intensificare le emozioni negative (Ehring e Watkins, 2008; Gross e John, 2003; Werner e Gross, 2010).

2.2.1 UTILIZZO DI STRATEGIE DI REGOLAZIONE ADATTIVE

La rivalutazione cognitiva è la strategia adattiva maggiormente associata a un buono stato di salute mentale e una tra le più vantaggiose su cui puntare in ottica di intervento. Essa prevede di assumere un punto di vista diverso e modificare il proprio modo di pensare, portando a valutare le situazioni guidati da una nuova consapevolezza e facilitando la manifestazione di affetti positivi (Aldao et al., 2010; Linehan, 2014; Milne e Reiser, 2017).

La risoluzione dei problemi, invece, coinvolge aspetti cognitivi e comportamentali che sono strettamente collegati agli stati emotivi e, per questa ragione, viene considerata a tutti gli effetti una strategia di regolazione orientata a migliorare l'interpretazione degli eventi sociali e che aiuta a ridurre l'impatto delle emozioni indesiderate (D'Zurilla et al., 2004). Il *problem solving* richiede un livello più profondo di conoscenza della natura delle emozioni e di come queste possono essere influenzate dai fattori ambientali (Eisenberg et al., 2010), proprio perché la ricerca della soluzione più adatta necessita di un'interpretazione della situazione nella sua totalità. È proprio la messa in campo di tante risorse, con l'uso di questa strategia, che le fa assumere un ruolo molto importante per quanto riguarda i sintomi internalizzanti nei giovani (Becker-Weidman et al., 2010; Siu e Shek, 2010).

Anche l'accettazione, se utilizzata abitualmente, può contrastare l'emergere di disturbi depressivi e ansiosi in adolescenza (Weinberg e Klonsky, 2009). Accettare le proprie emozioni significa permettere loro di manifestarsi senza alcun tipo di resistenza, ma come una naturale conseguenza agli eventi, sospendendo del tutto il giudizio e la paura. È grazie alla libera espressione di qualsiasi stato d'animo se reazioni disfunzionali, come criticarli o sopprimerli, hanno meno probabilità di accadere; una bassa accettazione delle

emozioni, al contrario, tenderà ad aumentare il livello di stress sperimentato dal soggetto e lo spingerà molto spesso alla messa in atto di modelli evitanti di regolazione emotiva, non facendo altro che rendere il malessere più persistente (Hayes e Lillis, 2014).

Si è discusso in precedenza dell'importanza di crescere in ambienti familiari costituiti da modelli di accudimento positivi perché i bambini osservano, imparano e pongono le basi per un adattamento altrettanto positivo nel corso della loro adolescenza. Lo stesso vale per i *feedback* che essi ricevono: non è solo attraverso il comportamento manifestato dagli adulti che si impara a modulare le proprie emozioni, ma anche i *feedback* trasmessi dall'ambiente in risposta alle strategie utilizzate sono un elemento di rinforzo in tutti gli stadi di sviluppo. Le strategie di regolazione adattive, infatti, si confermano essere fattori protettivi e dai benefici a lungo termine, in quanto le esperienze a esse associate sono favorevoli e spingono ad avvalersi di queste capacità come metodo sistematico per affrontare le situazioni future (Weissman et al., 2019; Rodman et al., 2019).

2.2.2 UTILIZZO DI STRATEGIE DI REGOLAZIONE DISADATTIVE

Il concetto di rinforzo emerge anche nelle strategie disadattive di evitamento e soppressione, ma come un aspetto prettamente negativo. Negare l'esistenza degli affetti o investire le proprie energie nel tentativo di inibirli può temporaneamente ridurre la loro intensità, eppure i costi in termini di salute mentale nel lungo periodo superano di gran lunga i benefici, rendendo il vissuto di emozioni negative, come per esempio l'ansia, ancora più duraturo (Werner e Gross, 2010). Ciò poi risulta essere uno dei maggiori fattori di rischio per lo sviluppo di una predisposizione a interpretare erroneamente gli eventi e all'alta probabilità di esposizione a eventi avversi.

Esse si confermano dei fattori predittivi di futuri sintomi internalizzanti nei giovani, così come la ruminazione. Per ruminazione (o rimuginio) si definisce la tendenza a focalizzare il proprio pensiero sulle emozioni che una certa situazione suscita e sulla sofferenza generata. È una forma di pensiero negativo persistente, che non permette all'individuo di lasciarsi il passato alle spalle e non lo rende pronto a fronteggiare le sfide future. Essa non rappresenta solo un ostacolo per la mente: rimuginare sul vissuto emotivo, quando questo non può essere cambiato, è tra i metodi disfunzionali più comuni per intensificare il disagio causato dalla sintomatologia e cronicizzare eventuali disturbi (Nolen-Hoeksema et al., 2007).

Sia le strategie adattive che quelle disadattive di regolazione delle emozioni mediano la relazione tra *stressors* e sintomi internalizzanti negli adolescenti, perciò, strutturare un obiettivo di intervento puntando sul miglioramento di entrambe queste aree, per la prevenzione e il trattamento di disturbi d'ansia e depressione, è la soluzione migliore.

2.2.3 FACILITAZIONE TRA PARI DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA

Il contesto sociale, costituito dalla presenza di figure adulte e dei pari, influenza i meccanismi di regolazione delle emozioni dei giovani, in particolare attraverso il supporto che forniscono nei loro riguardi (Stone et al., 2019). Proprio come si è dimostrato che le relazioni con i *caregivers* sono di vitale importanza per l'apprendimento di modelli emotivi nell'infanzia, i rapporti che si stabiliscono con i coetanei nell'adolescenza assumono un ruolo significativo nel mantenerli, confermandone l'adattabilità, o nel migliorarli.

Con il sostegno diretto dei genitori che viene meno e la ricerca sempre maggiore di stimoli al di fuori dell'ambiente domestico, gli adolescenti fanno affidamento sulle nuove relazioni sociali che instaurano per la ricezione di *feedback*, grazie ai quali poter regolare le proprie risposte emotive e comportamentali. Ciò non significa che le figure adulte di riferimento smettano di prendere parte alla vita adolescenziale, poiché la loro presenza e il loro istinto protettivo continuano a essere fondamentali, ma la conquista dell'autonomia porta alla volontà di investire maggiore tempo ed energie in relazioni non familiari, anche per esplorare e riscoprirsi in nuovi contesti (Orben, Tomova e Blake-more, 2020; Somerville, 2013; Silvers, 2022).

I pari, soprattutto gli amici, diventano ben presto un elemento di supporto centrale e per gli adolescenti vuol dire essere molto più propensi a confidarsi nella cerchia di queste relazioni ed esternare i propri stati d'animo, contrastando così l'utilizzo di strategie disadattive (Somerville, Jones e Casey, 2010). Gli amici, a loro volta, rappresentano fonte di conforto e di benefici, sia a breve che a lungo termine, derivanti dal tempo trascorso in loro compagnia. Anche solo la presenza di figure importanti durante un evento di vita stressante, rendendolo quindi un'esperienza condivisa, ha il potenziale di ridurre l'impatto di quest'ultimo e tamponare il successivo stress (Doom et al., 2017).

È il cosiddetto processo di **rivalutazione sociale** a fare la differenza, attraverso cui l'adolescente può modificare la sua percezione degli stimoli emotivi: sentire di avere al proprio fianco persone fidate e venire a conoscenza del loro punto di vista, ascoltando un'interpretazione alternativa dello stimolo indesiderato, si conferma una strategia decisamente più efficace rispetto al tentativo di sottoregolare gli affetti negativi autonomamente, in mancanza del supporto di terzi, e più stimolante nel favorire una diminuzione del disagio (Sahi et al., 2023).

D'altronde, i livelli di suscettibilità nella fase giovanile sono alti e ciò si riscontra anche nelle relazioni interpersonali coi coetanei. Questo aspetto, però, se da un lato risulta essere un punto di forza quando riguarda l'essere influenzati positivamente da amicizie sane, dall'altro può rivelarsi uno svantaggio per i giovani più vulnerabili. Essi presentano già una probabilità minore di instaurare rapporti profondi con persone esterne al nucleo familiare e, di conseguenza, hanno un rischio più elevato di sperimentare emozioni negative a seguito di esperienze avverse nei contesti sociali, come l'esclusione o il rifiuto da parte dei pari (Andrews et al., 2020). La vulnerabilità e la forte reattività emotiva, in questo caso, porterebbero solo ad amplificare tali emozioni e peggiorare lo stato di salute mentale.

L'aspetto principale che emerge da questo tema, quindi, è che le amicizie adolescenziali meritano di ricevere tanta attenzione quanta se ne riserva alle altre relazioni col quale l'individuo si interfaccia nell'arco della propria vita. Se funzionali, il loro valore aggiunto è quello di aumentare la resilienza in risposta allo stress lieve o acuto, così come alle avversità infantili (ACEs), e porre le basi per un benessere mentale permanente (Marion et al., 2013).

CONCLUSIONI

Il presente elaborato nasce con l'obiettivo di approfondire il tema della regolazione emotiva, con l'ausilio di articoli scientifici e i risultati di ricerche condotte in questo ambito. Per la sua stesura, ci si è focalizzati sull'analisi della relazione che emerge tra i fattori di rischio ambientali, le strategie di regolazione emotiva e gli esiti in termini di sintomi internalizzanti e salute mentale in adolescenza.

Dal materiale raccolto sono emersi elementi significativi che permettono di definire la fase adolescenziale come particolarmente sensibile per lo sviluppo della regolazione emotiva e gli stimoli provenienti dall'ambiente, in particolare le esperienze avverse e gli eventi di vita stressanti, con un ruolo cruciale nel favorire o meno l'acquisizione di strategie emotive adattive. È stato possibile identificare nell'ambiente domestico e nei modelli affettivi a cui si è esposti fin dall'infanzia, se funzionali, delle fondamenta importanti per preservare il proprio benessere e il proprio futuro.

Da qui è nata la necessità di orientare la parte centrale dell'elaborato sulla discussione delle strategie adattive e disadattive, evidenziando quelle che sono le caratteristiche principali e le conseguenze a seguito del loro utilizzo per l'elaborazione e la gestione dei vissuti emotivi negativi. Successivamente, attraverso una breve parentesi sull'influenza delle amicizie si è evidenziato un ulteriore aspetto centrale, ovvero come anche le relazioni interpersonali instaurate dai giovani, esterne all'ambiente familiare, possano fornire input sociali che risultino essere di fondamentale importanza e facilitino un'interpretazione ottimale delle situazioni.

Dalle considerazioni fatte si evince che, in un'ottica di intervento precoce, il primo passo è identificare i periodi sensibili e le loro possibili ripercussioni sullo stato mentale degli adolescenti, ma anche e soprattutto puntare sui fattori protettivi: il beneficio di concentrarsi sull'educare i giovani all'uso di strategie di regolazione adattive come meccanismo di coping, per ridurre l'impatto degli affetti negativi e la persistenza dei sintomi, è l'obiettivo primario da perseguire per la creazione di interventi precoci.

Si può concludere affermando che è stato raggiunto l'obiettivo prefissato a monte della ricerca bibliografica e sottolineando, al tempo stesso, che il ruolo della regolazione

emotiva resta un tema interessante da approfondire per rispondere ad altri quesiti e per la ricerca futura.

BIBLIOGRAFIA

Jamie M. Gajos, Chelsea R. Miller, Lindsay Leban, Karen L. Cropsey (2022). *Adverse childhood experiences and adolescent mental health: Understanding the roles of gender and teenage risk and protective factors*. Journal of Affective Disorders, 314, pp. 303-308.

Kangcheng Wang, Yufei Hu, Qiang He, Feiyu Xu, Yan Jing Wu, Ying Yang, Wenxin Zhang (2023). *Network analysis links adolescent depression with childhood, peer, and family risk environment factors*. Journal of Affective Disorders, 330, pp. 165-172.

March-Llanes, J., Marqués-Feixa, L., Mezquita, L. et al. (2017). *Stressful life events during adolescence and risk for externalizing and internalizing psychopathology: a meta-analysis*. Eur Child Adolesc Psychiatry, 26, pp. 1409–1422.

Tore Aune, Daniel Hamiel, Leo Wolmer (2023). *Does emotion regulation mediate the effect of stressful life events on depressive symptoms in adolescents?* Journal of Affective Disorders, 325, pp. 354-359.

Schäfer, J.Ö., Naumann, E., Holmes, E.A. et al. (2017). *Emotion Regulation Strategies in Depressive and Anxiety Symptoms in Youth: A Meta-Analytic Review*. J Youth Adolescence, 46, pp. 261–276.

Razia S. Sahi, Naomi I. Eisenberger, Jennifer A. Silvers (2023). *Peer facilitation of emotion regulation in adolescence*. Developmental Cognitive Neuroscience, 62.