

# RAPPORTO DI RICERCA

**“Vi è relazione tra partecipazione a corsi di recitazione e capacità di autoregolazione emotiva negli adolescenti?”**

Esame di Metodologia della Ricerca Educativa  
CdL Educazione Professionale Socio-Sanitaria  
Università degli Studi di Torino  
Anno Accademico 2025/2026

Dafne Fogliano n° matricola 1222445  
Francesca Furgiuele n° matricola 1218296  
Alessandra Gallina n° matricola 240410  
Andrea Liffredo n° matricola 1218545

## INDICE

1. Problema di ricerca, tema, obiettivo di ricerca
  - 1.1 Problema di ricerca
  - 1.2 Tema di ricerca
  - 1.3 Obiettivo di ricerca
2. Quadro teorico
  - 2.1 Quadro teorico
  - 2.2 Articolo
  - 2.3 Bibliografia, sitografia
  - 2.4 Mappa Concettuale
3. Ipotesi di lavoro
4. Fattori indipendenti e dipendenti
  - 4.1 Fattori indipendenti
  - 4.2 Fattori dipendenti
  - 4.3 Fattori moderatori
5. Variabili di sfondo
6. Popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento
  - 6.1 Popolazione di riferimento
  - 6.2 Tecnica di campionamento
  - 6.3 Numerosità del campione
7. Tecniche e strumenti di rilevazione dei dati
8. Piano di rilevazione dei dati
9. Analisi dei dati e interpretazione dei risultati
  - 9.1 Analisi monovariata
  - 9.2 Analisi bivariata
  - 9.3 Controllo delle ipotesi
  - 9.4 Analisi delle domande aperte e triangolazione
10. Autoriflessione sull'esperienza compiuta
  - 10.1 Cosa abbiamo imparato
  - 10.2 Limiti della nostra ricerca
  - 10.3 Cosa rifaremmo
  - 10.4 Cosa cambieremmo

## **1 Problema di ricerca, tema e obiettivo di ricerca**

### **1.1 Problema di ricerca**

La presente ricerca empirica indaga il seguente problema conoscitivo: vi è una relazione tra partecipazione a corsi di recitazione e capacità di autoregolazione emotiva negli adolescenti?

### **1.2 Tema di ricerca**

In risposta al seguente quesito siamo riusciti a formulare il nostro tema di ricerca, ovvero:  
Corsi di recitazione e autoregolazione emotiva negli adolescenti

### **1.3 Obiettivo di ricerca**

L'obiettivo che orienta la seguente ricerca è quello di stabilire se esiste una relazione tra la partecipazione a corsi di recitazione e la capacità di autoregolazione emotiva negli adolescenti.

## **2 Quadro teorico**

### **2.1 Quadro teorico**

La ricerca bibliografica è stata condotta su Google Scholar utilizzando le parole chiave: 'acting training emotion regulation', 'theatre adolescents emotional development', 'recitazione autoregolazione emotiva'. Sono stati selezionati contributi in lingua inglese e italiana relativamente recenti dando priorità a tesi di dottorato e articoli empirici. Il contributo principale individuato è stato Goldstein (2010).

Il presente quadro teorico analizza la relazione tra la partecipazione a corsi di recitazione (fattore indipendente) e la capacità di autoregolazione emotiva (fattore dipendente). Nonostante la recitazione sia un'attività diffusa tra bambini e adolescenti in contesti scolastici ed extrascolastici, la psicologia ha dedicato scarsa attenzione ai suoi effetti sullo sviluppo cognitivo e affettivo. Come osserva Goldstein (2010), i ricercatori sanno ancora molto poco sulle basi cognitive e affettive della recitazione, a differenza di quanto avviene per altre forme d'arte come la musica o le arti visive. La tesi fondamentale dell'autrice è che attraverso la recitazione si possano sviluppare tre abilità cruciali per la competenza sociale: la theory of mind, l'empatia e la regolazione emotiva.

La capacità di autoregolazione emotiva (Fattore Dipendente)

L'autoregolazione emotiva è definita come la conoscenza e il controllo che un individuo esercita sulle proprie emozioni (Gross, 1998, citato in Goldstein, 2010). Va oltre il semplice coping: include l'avvio di nuove risposte emotive e la modifica di quelle in corso (Ochsner e Gross, 2005, citati in Goldstein, 2010). Si articola in due dimensioni principali, tra loro distinte ma interconnesse.

La prima dimensione è l'esperienza emotiva, che riguarda il modo in cui il soggetto vive interiormente le proprie emozioni. Essa comprende due strategie fondamentali: la rivalutazione cognitiva (cognitive reappraisal), ovvero una strategia antecedente-focalizzata che modifica il modo di interpretare una situazione prima che la risposta emotiva si generi; e la soppressione espressiva, strategia risposta-focalizzata che inibisce l'espressione esteriore di un'emozione già provata. Gross (1998, citato in Goldstein, 2010) indica che la rivalutazione cognitiva è generalmente più adattiva della soppressione.

La seconda dimensione è l'espressione emotiva, che riguarda le modalità con cui il soggetto manifesta le proprie emozioni verso l'esterno. Una regolazione espressiva adattiva richiede la capacità di scegliere la strategia più adatta al contesto specifico, né reprimendo sistematicamente né scaricando impulsivamente le emozioni (Saarni, 1999, citato in Goldstein, 2010). Rilevante è anche il rapporto tra accettazione ed evitamento: l'evitamento delle emozioni spiacevoli prolunga la sofferenza, mentre la loro accettazione la allevia (Goldstein, 2010).

La partecipazione a corsi di recitazione (Fattore Indipendente)

Il training recitativo è un percorso strutturato che include improvvisazione, analisi e interpretazione del personaggio, e pratiche di osservazione delle emozioni altrui. Una caratteristica centrale è la necessità di gestire le proprie emozioni in funzione del ruolo interpretato: l'attore deve sostituirle o fonderle con quelle del personaggio, esercitando sistematicamente la modulazione emotiva. La regolazione emotiva non è quindi solo un obiettivo implicito del training recitativo, ma una condizione necessaria per il lavoro attoriale. Ai fini della presente ricerca, il fattore indipendente può assumere tre stati: partecipazione continuativa ad un corso di recitazione (frequenza regolare a un corso strutturato da almeno sei mesi), partecipazione recente/saltuaria ad un corso di recitazione e non partecipazione ad un corso di recitazione. La durata della partecipazione è un indicatore rilevante: Goldstein (2010) ha rilevato effetti significativi su l'autoregolazione emotiva nell'arco di un anno scolastico, suggerendo che l'esposizione prolungata al training recitativo sia necessaria perché gli effetti si manifestino.

La relazione tra recitazione e autoregolazione emotiva

Goldstein (2010) ha indagato questa relazione attraverso quattro studi longitudinali. Lo Studio 3, direttamente rilevante per la fascia adolescenziale, ha confrontato adolescenti (13-15 anni) iscritti a corsi intensivi di recitazione con un gruppo di controllo impegnato in altre forme artistiche (musica e arti visive), valutando entrambi i gruppi su theory of mind, empatia e autoregolazione all'inizio e alla fine dell'anno scolastico. I risultati mostrano punteggi significativamente più elevati nel gruppo recitazione in empatia, acuità nella theory of mind e regolazione espressiva, con riduzione dell'evitamento emotivo e maggiore accettazione delle emozioni spiacevoli.

```

graph TD
    PC[PARTECIPAZIONE A CORSI DI RECITAZIONE] -- "Può essere" --> A[ASSENTE]
    PC -- "Può essere" --> S[SALTUARIA]
    PC -- "Può essere" --> C[CONTINUATIVA]
    PC -- "influenza" --> AE[AUTOREGOLAZIONE EMOTIVA]
    PC -- "Aumenta" --> AD[ACCETTAZIONE DELLE EMOZIONI]
    PC -- "Riduce" --> EE[EVITAMENTO EMOTIVO]
    C -- "Si rileva da" --> IC[ISCRIZIONE AL CORSO]
    C -- "Si rileva da" --> FP[FREQUENZA DELLE PRESENZE]
    C -- "Si rileva da" --> IL[IMPEGNO NELLE LEZIONI]
    IL -- "include" --> I[IMPROVVISAZIONE]
    IL -- "include" --> IP[INTERPRETAZIONE DEL PERSONAGGIO]
    IL -- "include" --> OA[OSSERVAZIONE DEGLI ALTRI]
    AE -- "Si articola in" --> B[BASSA]
    AE -- "Si articola in" --> M[MEDIA]
    AE -- "Si articola in" --> A2[ASSENTE]
    AE -- "Si articola in" --> EE2[ESPRESSIONE EMOTIVA]
    EE2 -- "Si rileva da" --> AD2[ACCETTAZIONE DELLE EMOZIONI]
    EE2 -- "Si rileva da" --> CI[CONTROLLO DELL'IMPULSIVITÀ]
    EE2 -- "Si rileva da" --> CS[SCELTA DELLA STRATEGIA]
    EE2 -- "Si rileva da" --> EC[ESPRESSIONE CONTESTUALE]
    EE -- "Si articola in" --> EE3[ESPERIENZA EMOTIVA]
    EE3 -- "Si rileva da" --> RC[RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI]
    EE3 -- "Si rileva da" --> IC2[IDENTIFICAZIONE DELLA CAUSA EMOTIVA (TRIGGER)]
    EE3 -- "Si rileva da" --> RC2[RIVALUTAZIONE COGNITIVA]
    RC2 -- "è una" --> SA[STRATEGIA ANTECEDENTE]
    RC2 -- "è una" --> SR[STRATEGIA RISPOSTA-FOCALIZZATA]
    SR -- "È una" --> SE[SOPPRESSIONE ESPRESSIVA]
  
```

La mappa concettuale sintetizza i contenuti del quadro teorico rilevanti per la nostra ricerca empirica. È composta da concetti collegati da verbi per formare asserti che riassumono il nostro quadro teorico, ed è stata utile per sviluppare la definizione operativa dei fattori individuati.

### 3 Ipotesi di ricerca

Dopo aver analizzato il quadro teorico a nostra disposizione, siamo giunti a formulare la seguente ipotesi di ricerca: gli adolescenti che partecipano o hanno partecipato a corsi di recitazione hanno una maggiore capacità di autoregolazione emotiva rispetto agli adolescenti che non vi partecipano o non vi hanno partecipato.

### 4 Fattori indipendenti e dipendenti

#### 4.1 Fattore indipendente

Per il fattore indipendente, la partecipazione a corsi di recitazione è stata scomposta in tre indicatori complementari, ciascuno corrispondente a una diversa dimensione del concetto. Il primo indicatore (Ind.1) riguarda l'iscrizione formale al corso, rilevata attraverso una domanda filtro dicotomica (D5) che permette di distinguere il Gruppo di Partecipanti dal Gruppo di Non Partecipanti. Il secondo indicatore (Ind.2) sulla frequenza delle presenze si articola in due item distinti, riferiti rispettivamente alla durata complessiva della partecipazione (D6) e alla frequenza mensile delle presenze alle lezioni (D7): questa scelta consente di non limitarsi alla semplice iscrizione, ma di cogliere anche l'intensità e la continuità dell'esposizione al training recitativo, aspetto che il quadro teorico individua come condizione necessaria per l'emergere di effetti sull'autoregolazione emotiva (Goldstein, 2010). Il terzo indicatore (Ind.3) rileva invece la qualità della partecipazione, ovvero l'impegno attivo durante le lezioni (D8), distinguendo chi frequenta il corso con coinvolgimento autentico da chi lo frequenta in modo più superficiale o per motivazioni sociali.

Fattore	Indicatore	Item di rilevazione	Modalità
FI — Partecipazione a corsi di recitazione	Ind.1- Iscrizione formale a un corso di recitazione	D5.Sei iscritto o sei mai stato iscritto ad un corso di recitazione o laboratorio teatrale?	1: No 2: Sì
	Ind.2 — Durata complessiva della partecipazione (comportamento)	D6. (Solo se D5: Sì) Da quanto tempo frequentati o per quanto tempo hai	1: Meno di tre mesi 2: Da tre a sei mesi 3: Da sei mesi a un anno

		frequentato un corso di recitazione o laboratorio teatrale?	4: Più di un anno
	Ind.2 — Frequenza delle presenze alle lezioni (comportamento)	D7. (Solo se D5: Sì) Quante volte vai alla lezione nel corso di un mese?	1: Una volta al mese o meno 2: Due volte al mese 3: Tre volte al mese 4: Tutte le settimane
	Ind.3 — Impegno e partecipazione attiva durante le lezioni (comportamento)	D8. (Solo se D5: Sì) Con quale affermazione sei più d'accordo riguardo al tuo modo di vivere il corso?	1: Frequento il corso principalmente per stare con i miei amici 2: Mi impegno nelle attività per un po', poi mi distraigo o mi concentro sui miei amici 3: Partecipo con impegno a tutte le attività organizzate dall'insegnante

#### Domanda aperta di triangolazione

D22 (riferita a D8) — “Se partecipi ad un corso di recitazione, raccontami come hai vissuto le ultime due settimane di corso: cosa hai fatto, come ti sei sentito/a, quanto ti sei impegnato/a”. Riferita alla domanda del questionario “Con quale affermazione sei più d'accordo riguardo al tuo modo di vivere il corso?”

#### 4.2 Fattore dipendente

Per il fattore dipendente, la capacità di autoregolazione emotiva è stata operazionalizzata in modo coerente con la distinzione teorica, ripresa da Gross (1998, citato in Goldstein) e Goldstein (2010), tra esperienza emotiva ed espressione emotiva. Sono stati individuati otto indicatori, ciascuno corrispondente a una specifica abilità di regolazione: il riconoscimento e la nominazione delle emozioni (Ind.1, D9), la rivalutazione cognitiva (Ind.2, D10), l'identificazione del trigger emotivo (Ind.3, D11), la reinterpretazione positiva della situazione (Ind.4, D12), l'espressione adeguata al contesto (Ind.5, D13), la non soppressione sistematica delle emozioni negative (Ind.6, D14), il controllo dell'impulsività (Ind.7, D15) e la scelta contestuale della strategia di regolazione (Ind.8, D16). Ogni indicatore è stato tradotto in un singolo item a risposta chiusa su scala ordinale a quattro modalità (da "Sempre" a "Mai", oppure da "Molto d'accordo" a "Per niente d'accordo"), in modo da poter cogliere

gradazioni diverse del comportamento o dell'atteggiamento rilevato, piuttosto che una semplice presenza/assenza.

Va infine sottolineato che a quasi tutti gli indicatori sono state affiancate delle corrispondenti domande aperte di triangolazione (D17-D22), con la funzione di verificare la coerenza tra il dato dichiarato nella risposta chiusa e la descrizione spontanea del vissuto emotivo, aumentando così l'attendibilità complessiva del processo di operazionalizzazione.

#### Capacità di autoregolazione emotiva

<b>Fattore</b>	<b>Indicatore</b>	<b>Item di rilevazione</b>	<b>Variabili (modalità)</b>
FD — Capacità di autoregolazione emotiva	Ind.1 — Riconoscere e nominare le proprie emozioni nel momento in cui le si prova (comportamento)	D9. Quando provo un'emozione forte (gioia, rabbia, tristezza, paura), riesco a riconoscerla e a darle un nome nel momento stesso in cui la sto vivendo.	1: Sempre 2: Spesso 3: A volte 4: Mai
	Ind.2 — Rivalutazione cognitiva: gestire situazioni stressanti (comportamento)	D10. Quando mi trovo davanti a una situazione stressante, riesco a cambiare il modo in cui ci penso per restare calmo/a.	1: Sempre 2: Spesso 3: A volte 4: Mai
	Ind.3 — Identificazione del trigger emotivo (comportamento)	D11. Quando vivo un'emozione molto intensa, riesco a capire cosa l'ha scatenata.	1: Sempre 2: Spesso 3: A volte 4: Mai
	Ind.4 — Reinterpretazione positiva della situazione (comportamento)	D12. Quando voglio provare meno emozioni negative (rabbia o tristezza), cerco di cambiare il modo in cui penso alla situazione che me le provoca.	1: Sempre 2: Spesso 3: A volte 4: Mai

	Ind.5 — Espressione adeguata delle emozioni al contesto (comportamento)	D13. Riesco a esprimere quello che provo in modo adeguato alla situazione: né trattengo tutto né reagisco in modo eccessivo.	1: Sempre 2: Spesso 3: A volte 4: Mai
	Ind.6 — Non soppressione sistematica delle emozioni negative (atteggiamento) ITEM INVERTITO	D14. Penso che sia meglio tenere le emozioni negative (rabbia, tristezza) solo per sé, senza mostrarle agli altri.	1: Molto d'accordo 2: Abbastanza d'accordo 3: Poco d'accordo 4: Per niente d'accordo
	Ind.7 — Controllo dell'impulsività in presenza di emozioni negative (comportamento) ITEM INVERTITO	D15. Quando sono molto triste o arrabbiato/a, ho reazioni impulsive o aggressive (urlo, sbatto le porte, dico cose che non penso). [Punteggio da invertire in analisi: 1=Sempre = bassa autoregolazione]	1: Sempre 2: Spesso 3: A volte 4: Mai
	Ind.8 — Scelta contestuale della strategia di regolazione (abilità)	D16. In situazioni diverse (a scuola, con gli amici, in famiglia), riesco a scegliere come esprimere quello che provo in modo adatto al contesto in cui mi trovo.	1: Sempre 2: Spesso 3: A volte 4: Mai

Item a punteggio invertito: D14 e D15 sono formulati in direzione opposta rispetto agli altri item del Fattore Dipendente (un punteggio alto corrisponde a bassa autoregolazione). In fase di analisi questi item sono ricodificati: la modalità 'Sempre' (1) va ricodificata come 4, 'Spesso' (2) come 3, 'A volte' (3) come 2, 'Mai' (4) come 1.

## Domande aperte di triangolazione

Al fine di essere sicuri dell'attendibilità dei dati da noi rilevati, abbiamo utilizzato la tecnica della triangolazione dei metodi, andando ad inserire nel questionario alcune domande aperte verificando così la coerenza dei dati rilevati.

- D17 riferita a D9 — “Pensa a un momento recente in cui hai provato un’emozione forte. Puoi descrivermi cosa stava succedendo e come ti sentivi? Che nome daresti a quell’emozione?” riferita alla domanda “Quando provo un'emozione forte (gioia, rabbia, tristezza, paura), riesco a riconoscerla e a darle un nome nel momento stesso in cui la sto vivendo.”
- D18 riferita a D12 — “Quando hai un pensiero negativo, ti capita di chiederti se c’è un altro modo di interpretare quello che è successo? Raccontami cosa fai di solito.” Riferita alla domanda “Quando voglio provare meno emozioni negative (rabbia o tristezza) cerco di cambiare il modo in cui penso alla situazione che me la provoca.”
- D19 riferita a D11 — “Ripensa a un momento recente in cui hai provato un’emozione molto intensa. Riesci a individuare il momento esatto in cui quell’emozione è scattata? C’era qualcosa di specifico che l’ha accesa?” Riferita alla domanda “Quando vivo un'emozione molto intensa, riesco a capire cosa l'ha scatenata.”
- D20 riferita a D14 — “C’è stato un momento in cui hai dovuto comunicare a qualcuno come ti sentivi? Raccontami come hai fatto.” Riferita alla domanda “Penso che sia meglio tenere le emozioni negative (rabbia, tristezza) solo per sé, senza mostrarle agli altri”
- D21 riferita a D10 — “Immagina di sentirti molto ansioso/a prima di un’interrogazione importante. Cosa faresti per gestire quell’emozione mentre sei in classe nelle ore precedenti?” Riferita alla domanda “Quando mi trovo davanti a una situazione stressante, riesco a cambiare il modo in cui ci penso per restare calmo/a.”

### 4.3 Fattori moderatori

Nella creazione del questionario abbiamo deciso di non rilevare fattori moderatori o che potessero influenzare le analisi delle risposte, principalmente per limiti di tempo per la compilazione da parte dei soggetti del campione. Coerentemente con il quadro teorico di Goldstein avremmo potuto, ad esempio, inserire la partecipazione ad altri corsi di attività artistiche e di espressione emotiva.

## 5 Variabili di sfondo

VARIABILE	DOMANDA DEL QUESTIONARIO
-----------	--------------------------

Età	D1 — Quanti anni hai? 13 anni 14 anni 15 anni
Genere	D2 — In quale genere ti identifichi? m: Maschio f: Femmina n: Non binario/altro Preferisco non rispondere
Classe frequentata	D3 — Quale classe frequenti? 1: Prima media 2: Seconda media 3: Terza media Altro
Città di residenza	D4 — In quale città abiti? Torino Altro

## 6 Popolazione di riferimento, numerosità del campione e tipologia di campionamento

### 6.1 Popolazione di riferimento

La popolazione di riferimento è costituita da adolescenti tra i 13 e i 15 anni frequentanti scuole secondarie di primo grado e prima classi delle scuole secondarie di secondo grado in Piemonte, anche se il canale di accesso ai soggetti passa per i genitori. I risultati saranno riferiti al campione raccolto; la loro estensione alla popolazione di riferimento resta indicativa, data la natura non probabilistica del campionamento adottato.

### 6.2 Tecnica di campionamento

Il campionamento che abbiamo utilizzato è un campionamento a valanga tramite reti di contatto. Non disponendo di un elenco completo di tutti gli adolescenti torinesi che frequentano corsi di recitazione e data l'impossibilità di selezionare direttamente i soggetti, o i gruppi di classi di teatro per provare a fare un campionamento a gruppi, il questionario viene diffuso tramite le reti di contatto dei ricercatori (gruppi WhatsApp dei genitori di ragazzi iscritti a corsi di recitazione e a scuole medie del Piemonte) e contatti che inoltrano ad ulteriori possibili partecipanti. I soggetti entrano a far parte del campione in base alla disponibilità e all'accessibilità.

Sulla base della risposta alla domanda filtro D5 (iscritto o no a un corso di recitazione), avviene la distinzione tra Gruppo di Partecipanti (GP, iscritto a un corso di recitazione) e

Gruppo di Non Partecipanti (GNP, non iscritto a un corso di recitazione), che non avviene quindi in fase di selezione ma in fase di analisi.

### 6.3 Numerosità del campione

Si è cercato di raccogliere almeno 30 risposte valide per ciascun gruppo (Gruppo di Partecipanti e Gruppo di Non Partecipanti), per un totale minimo di 60 soggetti, in coerenza con i requisiti metodologici per le procedure statistiche previste.

Non essendo possibile garantire esattamente questa numerosità con il campionamento a valanga, la dimensione effettiva del campione dipende dal numero di risposte raccolte. È stato possibile raccogliere 70 risposte, 40 per il Gruppo di Partecipanti e 30 per il Gruppo di Non Partecipanti, lo squilibrio tra i gruppi è analizzato nella sezione 10.2 dei limiti della ricerca.

## 7 Tecniche e strumenti di rilevazione dei dati

Sono state utilizzate tecniche e strumenti coerenti con un tipo di ricerca standard, che raccolgono dati ad alta strutturazione tramite questionario, e semistrutturati tramite domande aperte. Nello specifico la tecnica utilizzata è quella dell'intervista strutturata tramite questionario autocompilato a risposte chiuse, con l'aggiunta di 6 domande aperte di triangolazione, per controllare l'attendibilità dei dati raccolti.

Lo strumento utilizzato è quindi il questionario a risposte chiuse autocompilato in formato digitale trasmesso online (tramite piattaforma di Google Moduli), scelto anche per garantire l'anonimato e perché compatibile con la somministrazione a distanza. Anche per le domande aperte di triangolazione il supporto rimane lo stesso, ma l'analisi dei dati viene condotta tramite la creazione di categorie a posteriori e non tramite analisi statistica come per le domande chiuse.

## 8 Piano di rilevazione dei dati

Soggetti coinvolti	Adolescenti 13-15 anni (partecipanti a corsi di recitazione e non partecipanti). I genitori fungono da tramite per la diffusione ma i soggetti della ricerca sono i ragazzi.
Presenza dei contatti	Diffusione tramite reti di contatto dei ricercatori (WhatsApp). Presentazione della ricerca con descrizione degli obiettivi, garanzia di anonimato, istruzioni per la compilazione individuale.
Contesto di rilevazione	Compilazione individuale a casa, in autonomia, senza la presenza del ricercatore.

Tecniche e strumento	Questionario autocompilato a risposte chiuse con domande di triangolazione a risposta aperta. Lo strumento è stato sottoposto a pretest *
Modalità di somministrazione	Il questionario è distribuito in formato digitale tramite Google Moduli. Le istruzioni sono riportate nell'intestazione. È richiesta una compilazione individuale da parte dei ragazzi in forma anonima che dura circa 10 minuti. La somministrazione si è svolta nei mesi di aprile e maggio 2026.

\* Specifiche sul pretest:

Prima della somministrazione definitiva, il questionario è stato sottoposto a una somministrazione pilota su un gruppo ristretto di 5 soggetti con caratteristiche simili a quelle del campione (adolescenti 13-15 anni), allo scopo di:

- Calibrare il linguaggio delle domande per garantire la comprensibilità;
- Verificare la chiarezza delle istruzioni e delle modalità di risposta;
- Stimare il tempo medio di compilazione;
- Raccogliere osservazioni sulla rilevanza e comprensibilità degli item.

A seguito del pretest, le domande risultate poco chiare sono state riformulate prima della somministrazione definitiva.

## 9 Analisi dei dati e interpretazione dei dati

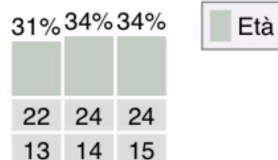
### 9.1 Analisi monovariata

#### VARIABILI DI SFONDO

##### D1 — Età

##### Distribuzione di frequenza:

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
13	22	31%	22	31%	21%;42%
14	24	34%	46	66%	23%;45%
15	24	34%	70	100%	23%;45%



**Campione:**  
 Numero di casi= 70  
 Indici di tendenza centrale:  
 Moda = 14; 15  
 Mediana = 14  
 Media = 14.03  
 Indici di dispersione:  
 Squilibrio = 0.33  
 Campo di variazione = 2  
 Differenza interquartile = 2  
 Scarto tipo = 0.81  
 Indici di forma:  
 Asimmetria = -0.05  
 Curtosi = -1.47

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 13.84 a 14.22
Scarto tipo	da 0.7 a 0.99

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.041

Per l'età, essendo una variabile cardinale, possiamo calcolare tutti e tre gli indici di tendenza centrale (moda, media e mediana) e possiamo calcolare la frequenza semplice e anche quella cumulata. L'età risulta essere una variabile bimodale, poiché i valori di 14 e 15 anni hanno la

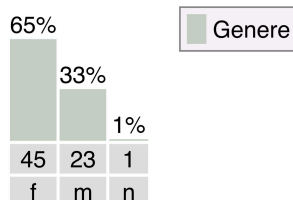
stessa frequenza semplice più alta rispetto a quella del valore di 13 anni. La mediana è di 14 anni, mentre la media diventa di 14.03 anni.

## D2 — Genere

### Distribuzione di frequenza:

#### Genere

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
f	45	65%	45	65%	54%:76%
m	23	33%	68	99%	22%:44%
n	1	1%	69	100%	0%:6%



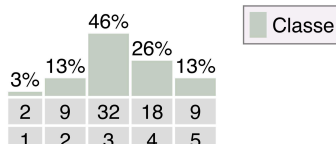
Il genere è una variabile categoriale non ordinata, per cui possiamo calcolare soltanto la frequenza semplice (assoluta o percentuale), ma non quella cumulata. Inoltre possiamo solo sottolineare che la moda risulta essere l'appartenenza al genere femminile. La modalità Non binario/altro (indicata con n nella matrice) corrisponde alla frequenza semplice di 1 individuo, il totale, invece, è soltanto di 69 persone perché un questionario non presentava risposta a questa domanda.

## D3 — Classe frequentata

### Distribuzione di frequenza:

#### Classe

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	2	3%	2	3%	0%:9%
2	9	13%	11	16%	5%:21%
3	32	46%	43	61%	34%:57%
4	18	26%	61	87%	15%:36%
5	9	13%	70	100%	5%:21%



#### Campione:

Numero di casi= 70  
 Indici di tendenza centrale:  
 Moda = 3  
 Mediana = 3  
 Media = 3.33  
 Indici di dispersione:  
 Squilibrio = 0.31  
 Campo di variazione = 4  
 Differenza interquartile = 1  
 Scarto tipo = 0.95  
 Indici di forma:  
 Asimmetria = 0  
 Curtosi = -0.2

#### Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 3.11 a 3.55
Scarto tipo	da 0.82 a 1.17

La variabile classe frequentata è una variabile categoriale ordinata, per cui ci interessano sia la frequenza semplice che quella cumulata. Come indici di tendenza centrale sono utili soltanto moda e mediana. Le modalità della variabile sono cinque: la 1 corrisponde alla classe Prima della Scuola Secondaria di primo grado, la 2 alla classe seconda, la 3 alla classe terza, la modalità 4 corrisponde alla classe prima della Scuola Secondaria di secondo grado, infine la 5 alla classe seconda sempre della Scuola Secondaria di secondo grado. La moda è 3, che corrisponde alla classe frequentata terza media, così come la mediana.

## D4 – Città

#### Distribuzione di frequenza:

##### Città

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
Almese	1	1%	1	1%	0%:6%
Asti	11	16%	12	17%	7%:24%
Avigliana	1	1%	13	19%	0%:6%
Bruino	1	1%	14	20%	0%:6%
Carignano	2	3%	16	23%	0%:9%
Grugliasco	1	1%	17	24%	0%:6%
Nichelino	1	1%	18	26%	0%:6%
Omegna	1	1%	19	27%	0%:6%
Rubiana	1	1%	20	29%	0%:6%
San Martino Alfieri	1	1%	21	30%	0%:6%
Susa	1	1%	22	31%	0%:6%
Torino	47	67%	69	99%	56%:78%
Volvera	1	1%	70	100%	0%:6%

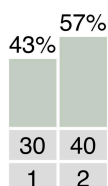
Le città di appartenenza del nostro campione sono città del Piemonte, la moda è Torino, seguita da Asti e Carignano. Sono variabili categoriali non ordinate.

## FATTORE INDIPENDENTE

### D5 – Iscrizione ad un corso di recitazione

#### Distribuzione di frequenza: iscrizione\_corso\_recitazione

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	30	43%	30	43%	31%:54%
2	40	57%	70	100%	46%:69%



iscrizione\_corso\_recitazione

#### Campione:

Numero di casi= 70  
Indici di tendenza centrale:  
Moda = 2  
Mediana = 2  
Media = 1.57  
Indici di dispersione:  
Squilibrio = 0.51  
Campo di variazione = 1  
Differenza interquartile = 1  
Scarto tipo = 0.49  
Indici di forma:  
Asimmetria = -0.29  
Curtosi = -1.92

#### Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.46 a 1.69
Scarto tipo	da 0.43 a 0.61

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.003

L'iscrizione o meno a corsi di recitazione è una variabile categoriale non ordinata (dicotomica). Nel nostro campione ci sono 30 persone che non hanno mai partecipato a corsi di recitazione (corrisponde al valore 1) e 40 che partecipano o hanno partecipato a corsi di recitazione (corrisponde al valore 2), la moda quindi è di persone che partecipano o hanno partecipato a corsi di recitazione.

### D6 – Durata complessiva della partecipazione ad un corso di recitazione

#### Distribuzione di frequenza: tempo\_frequentazione\_corso\_recitazione

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	7	18%	7	18%	6%:29%
2	5	13%	12	30%	2%:23%
3	5	13%	17	43%	2%:23%
4	23	57%	40	100%	42%:73%

#### Campione:

Numero di casi= 40  
Indici di tendenza centrale:  
Moda = 4  
Mediana = 4  
Media = 3.1  
Indici di dispersione:  
Squilibrio = 0.39  
Campo di variazione = 3  
Differenza interquartile = 2  
Scarto tipo = 1.18  
Indici di forma:  
Asimmetria = -0.83  
Curtosi = -0.95

#### Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.73 a 3.47
Scarto tipo	da 0.97 a 1.51

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.046

Rispetto alla durata della frequentazione del corso di recitazione vediamo che la maggioranza ha frequentato per un anno o più il corso (frequenza percentuale di 57%, che corrisponde a 23

ragazzi del nostro campione che hanno risposto 4, un anno o più alla domanda D6). Ha senso in questo caso anche vedere la frequenza cumulata per il fatto che la variabile è categoriale ordinata. Il totale delle persone che hanno risposto a questa domanda corrisponde al totale del Gruppo di Partecipanti, perché si riferisce al corso di recitazione, per cui sono 40 persone (non 70), la stessa cosa avviene per il resto degli indicatori del fattore indipendente per analizzare la frequenza e l'impegno nel corso di recitazione.

#### D7 – Frequenza mensile della presenza alle lezioni del corso di recitazione

##### Distribuzione di frequenza: frequenza\_mensile

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	2	5%	2	5%	0%:15%
2	5	13%	7	18%	2%:23%
3	1	3%	8	20%	0%:10%
4	32	80%	40	100%	68%:92%

##### Campione:

Numero di casi= 40

Indici di tendenza centrale:

Moda = 4

Mediana = 4

Media = 3.58

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.66

Campo di variazione = 3

Differenza interquartile = 0

Scarto tipo = 0.89

Indici di forma:

Asimmetria = -1.82

Curtosi = 1.75

La frequenza mensile della presenza alle lezioni del corso di recitazione più frequente nel nostro campione è la 4 risposta, ovvero andare al corso di recitazione una volta la settimana.

#### D8 – Impegno e partecipazione attiva durante le lezioni del corso di recitazione

##### Distribuzione di frequenza: impegno

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	1	3%	1	3%	0%:10%
2	13	33%	14	35%	18%:47%
3	26	65%	40	100%	50%:80%

##### Campione:

Numero di casi= 40

Indici di tendenza centrale:

Moda = 3

Mediana = 3

Media = 2.63

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.53

Campo di variazione = 2

Differenza interquartile = 1

Scarto tipo = 0.53

Indici di forma:

Asimmetria = -1

Curtosi = -0.07

##### Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.46 a 2.79
Scarto tipo	da 0.44 a 0.68

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera):  
0.034

Riguardo la domanda sull'impegno e partecipazione attiva durante le lezioni di recitazione vediamo che la maggior parte delle persone ha risposto che partecipa con impegno a tutte le attività organizzate dall'insegnante, ovvero la risposta 3 (moda). La variabile è categoriale ordinata, quindi possiamo solo più sottolineare che anche la mediana appartiene alla stessa risposta.

#### FATTORE DIPENDENTE

Tutte le variabili del fattore dipendente sono categoriali ordinali, e comprendono 4 categorie: la categoria 1 è sempre associata ad un'alta autoregolazione emotiva, la categoria 4 ad una bassa autoregolazione emotiva.

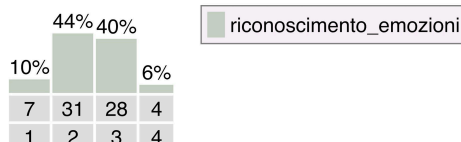
Le risposte alle domande con significato opposto (D14 e D15) sono state modificate a posteriori invertendo la scala, così che lo stato 1 corrisponda sempre ad alta autoregolazione e lo stato 4 a bassa autoregolazione, come per tutti gli altri item del FD.

## D9 – Riconoscimento delle emozioni

### Distribuzione di frequenza:

#### riconoscimento\_emozioni

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	7	10%	7	10%	3%:17%
2	31	44%	38	54%	33%:56%
3	28	40%	66	94%	29%:51%
4	4	6%	70	100%	0%:11%



#### Campione:

Numero di casi= 70  
 Indici di tendenza centrale:  
 Moda = 2  
 Mediana = 2  
 Media = 2.41  
 Indici di dispersione:  
 Squilibrio = 0.37  
 Campo di variazione = 3  
 Differenza interquartile = 1  
 Scarto tipo = 0.75  
 Indici di forma:  
 Asimmetria = -0.01  
 Curtosi = -0.35

#### Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.24 a 2.59
Scarto tipo	da 0.65 a 0.91

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.834

La variabile sul riconoscimento delle emozioni ha una distribuzione equilibrata, con la maggioranza del nostro campione che ha risposto alla domanda su quanto spesso “Quando provo un’emozione forte (gioia, rabbia, tristezza, paura) riesco a darle un nome con facilità” con “spesso”, che corrisponde allo stato 2 dell’item. Anche la mediana corrisponde allo stato 2.

## D10 – Rivalutazione cognitiva per gestire situazioni stressanti

### Distribuzione di frequenza:

#### rivalutazione\_cognitiva

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	3	4%	3	4%	0%:10%
2	23	33%	26	37%	22%:44%
3	37	53%	63	90%	41%:65%
4	7	10%	70	100%	3%:17%

#### Campione:

Numero di casi= 70  
 Indici di tendenza centrale:  
 Moda = 3  
 Mediana = 3  
 Media = 2.69  
 Indici di dispersione:  
 Squilibrio = 0.4  
 Campo di variazione = 3  
 Differenza interquartile = 1  
 Scarto tipo = 0.71  
 Indici di forma:  
 Asimmetria = -0.19  
 Curtosi = -0.13

#### Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.52 a 2.85
Scarto tipo	da 0.61 a 0.87

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.79

La rivalutazione cognitiva per gestire le situazioni stressanti sembra essere meno utilizzata dalla maggioranza che ha risposto con “a volte” (stato 3), che sarà quindi la moda e che corrisponde anche con la mediana.

## D11 – Identificazione del trigger emotivo

**Distribuzione di frequenza:  
identificazione\_trigger**

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	11	16%	11	16%	7%:24%
2	24	34%	35	50%	23%:45%
3	30	43%	65	93%	31%:54%
4	5	7%	70	100%	1%:13%

**Campione:**  
 Numero di casi= 70  
 Indici di tendenza centrale:  
 Moda = 3  
 Mediana = tra 2 e 3  
 Media = 2.41  
 Indici di dispersione:  
 Squilibrio = 0.33  
 Campo di variazione = 3  
 Differenza interquartile = 1  
 Scarto tipo = 0.84  
 Indici di forma:  
 Asimmetria = -0.17  
 Curtosi = -0.67

**Popolazione:**

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.22 a 2.61
Scarto tipo	da 0.72 a 1.02

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.441

L'identificazione del trigger emotivo ha una moda che corrisponde allo stato 3, mentre la mediana è tra lo stato 2 e 3.

## D12 – Reinterpretazione positiva della situazione

**Distribuzione di frequenza:  
reinterpretazione\_situazione**

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	8	11%	8	11%	4%:19%
2	21	30%	29	41%	19%:41%
3	25	36%	54	77%	24%:47%
4	16	23%	70	100%	13%:33%

**Campione:**  
 Numero di casi= 70  
 Indici di tendenza centrale:  
 Moda = 3  
 Mediana = 3  
 Media = 2.7  
 Indici di dispersione:  
 Squilibrio = 0.28  
 Campo di variazione = 3  
 Differenza interquartile = 1  
 Scarto tipo = 0.95  
 Indici di forma:  
 Asimmetria = -0.18  
 Curtosi = -0.9

**Popolazione:**

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.48 a 2.92
Scarto tipo	da 0.82 a 1.16

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.252

La variabile della reinterpretazione positiva della situazione è categoriale ordinata, per cui sono utili sia la frequenza semplice che quella cumulata, e come indici di tendenza centrale moda e mediana. La distribuzione mostra che la maggioranza del campione tende a reinterpretare le situazioni difficili solo “a volte” (stato 3, moda e mediana), con una quota rilevante che risponde “mai” (stato 4, 23%). Questo suggerisce che la rivalutazione cognitiva della situazione è una strategia poco utilizzata nel campione.

## D13 – Espressione delle emozioni adeguata al contesto

**Distribuzione di frequenza:  
espressione\_adequata**

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	6	9%	6	9%	2%:15%
2	19	27%	25	36%	17%:38%
3	37	53%	62	89%	41%:65%
4	8	11%	70	100%	4%:19%

**Campione:**  
 Numero di casi= 70  
 Indici di tendenza centrale:  
 Moda = 3  
 Mediana = 3  
 Media = 2.67  
 Indici di dispersione:  
 Squilibrio = 0.37  
 Campo di variazione = 3  
 Differenza interquartile = 1  
 Scarto tipo = 0.79  
 Indici di forma:  
 Asimmetria = -0.4  
 Curtosi = -0.18

**Popolazione:**

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.49 a 2.86
Scarto tipo	da 0.68 a 0.97

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.375

La variabile espressione delle emozioni adeguata al contesto è categoriale ordinata. La moda e la mediana corrispondono entrambe allo stato 3, che indica una capacità di espressione emotiva adeguata solo “a volte”. La distribuzione è asimmetrica verso i valori più bassi di autoregolazione, con l’89% del campione che si colloca nelle modalità 2, 3 e 4 cumulate.

#### D14 – Non soppressione sistematica delle emozioni negative

##### Distribuzione di frequenza: non\_soppressione

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	9	13%	9	13%	5%;21%
2	29	41%	38	54%	30%;53%
3	18	26%	56	80%	15%;36%
4	14	20%	70	100%	11%;29%

**Campione:**  
 Numero di casi= 70  
 Indici di tendenza centrale:  
 Moda = 2  
 Mediana = 2  
 Media = 2.53  
 Indici di dispersione:  
 Squilibrio = 0.29  
 Campo di variazione = 3  
 Differenza interquartile = 1  
 Scarto tipo = 0.95  
 Indici di forma:  
 Asimmetria = 0.17  
 Curtosi = -0.95

##### Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.31 a 2.75
Scarto tipo	da 0.82 a 1.17

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.229

La variabile non soppressione sistematica delle emozioni negative è categoriale ordinata. La moda è lo stato 2 e la mediana corrisponde anch’essa allo stato 2, indicando che la maggioranza del campione tende a non sopprimere le proprie emozioni con discreta frequenza. Va ricordato che questa variabile è stata ricodificata, quindi lo stato 1 corrisponde all’alta non soppressione e lo stato 4 alla bassa non soppressione (o alta soppressione).

#### D15 – Controllo impulsività in presenza di emozioni negative

##### Distribuzione di frequenza: controllo\_impulsività

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	11	16%	11	16%	7%;24%
2	33	47%	44	63%	35%;59%
3	18	26%	62	89%	15%;36%
4	8	11%	70	100%	4%;19%

**Campione:**  
 Numero di casi= 70  
 Indici di tendenza centrale:  
 Moda = 2  
 Mediana = 2  
 Media = 2.33  
 Indici di dispersione:  
 Squilibrio = 0.33  
 Campo di variazione = 3  
 Differenza interquartile = 1  
 Scarto tipo = 0.87  
 Indici di forma:  
 Asimmetria = 0.34  
 Curtosi = -0.53

##### Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 2.12 a 2.53
Scarto tipo	da 0.76 a 1.07

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.339

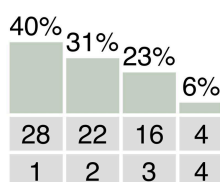
La variabile del controllo dell’impulsività in presenza di emozioni negative è categoriale ordinata, ricodificata rispetto alla formulazione originale della domanda. Moda e mediana corrispondono allo stato 2, con il 47% del campione che si concentra su questa modalità. Il 63% cumulato si colloca entro lo stato 2, indicando che la maggioranza del campione mostra un discreto controllo dell’impulsività.

#### D16 – Scelta contestuale della strategia di regolazione

### Distribuzione di frequenza:

#### scelta\_strategia

Modalità	Frequenza semplice	Percent. semplice	Frequenza cumulata	Percent. cumulata	Int. Fid. 95%
1	28	40%	28	40%	29%;51%
2	22	31%	50	71%	21%;42%
3	16	23%	66	94%	13%;33%
4	4	6%	70	100%	0%;11%



scelta\_strategia

#### Campione:

Numero di casi= 70

Indici di tendenza centrale:

Moda = 1

Mediana = 2

Media = 1.94

Indici di dispersione:

Squilibrio = 0.31

Campo di variazione = 3

Differenza interquartile = 2

Scarto tipo = 0.92

Indici di forma:

Asimmetria = 0.55

Curtosi = -0.77

#### Popolazione:

Parametro	Int. Fid. 95%
Media	da 1.73 a 2.16
Scarto tipo	da 0.8 a 1.13

Probabilità di normalità della distribuzione (test di Jarque-Bera): 0.073

La variabile della scelta contestuale della strategia di regolazione è categoriale ordinata. La moda è lo stato 1 e la mediana è lo stato 2, il che la distingue da quasi tutte le altre variabili del FD: è l'unica in cui la modalità più frequente corrisponde all'alta autoregolazione. Il 40% del campione dichiara di scegliere sempre la strategia più adatta al contesto, dato notevolmente più alto rispetto alle altre dimensioni dell'autoregolazione emotiva rilevate.

#### Interpretazione dell'analisi monovariata:

L'analisi monovariata consente di delineare un profilo descrittivo del campione su cui è stata condotta la ricerca. Il campione è composto da 70 soggetti di età compresa tra i 13 e i 15 anni, con una distribuzione bimodale su 14 e 15 anni (34% ciascuno) e una media di 14.03 anni. La maggioranza appartiene al genere femminile (65%) e frequenta la terza media (46%). I soggetti provengono prevalentemente da Torino (67%) e da altri comuni del Piemonte.

Rispetto al fattore indipendente, il 57% del campione è iscritto a un corso di recitazione. Tra chi partecipa, la maggioranza frequenta da un anno o più (57%), va alle lezioni ogni settimana (80%) e dichiara di impegnarsi attivamente in tutte le attività proposte dall'insegnante (65%). Il Gruppo Partecipanti è quindi caratterizzato da una partecipazione continuativa e con alto livello di impegno, il che è rilevante ai fini dell'interpretazione dei risultati dell'analisi bivariata.

Rispetto al fattore dipendente, il quadro complessivo del campione mostra livelli di autoregolazione emotiva prevalentemente medi o medio-bassi su quasi tutte le dimensioni considerate. Le modalità più frequenti si collocano tra lo stato 2 ("spesso") e lo stato 3 ("a volte") per la maggior parte delle variabili, con l'eccezione della scelta della strategia (D16), in cui la moda è lo stato 1, indicando una maggiore consapevolezza metacognitiva rispetto alle altre dimensioni. La rivalutazione cognitiva (D10) e la reinterpretazione della situazione (D12) risultano le azioni meno utilizzate, con moda allo stato 3. Il riconoscimento delle

emozioni (D9) e il controllo dell'impulsività (D15) mostrano distribuzioni simili, con moda allo stato 2.

L'analisi monovariata descrive il campione nel suo insieme senza distinguere tra Gruppo Partecipanti e Gruppo Non Partecipanti. Inoltre, poiché il campione è stato estratto con campionamento accidentale e non probabilistico, gli intervalli di fiducia al 95% riportati da JsStat non possono essere considerati per confermare o confutare l'ipotesi, ma solo indicativi, e non consentono inferenze statistiche rigorose sulla popolazione di riferimento.

Indici di posizione per i valori estremi

L'unica variabile cardinale rilevata è l'età (D1), ma essendo tutti i soggetti compresi tra i 13 e 15 anni non ci sono outliers per la definizione della popolazione di riferimento e quindi anche nel campione. Infatti se calcoliamo i punteggi standardizzati dei due valori estremi, ovvero 13 e 15, con uno scarto tipo della variabile età rilevato di 0.81 nel nostro campione, sarebbero -1.27 (13 anni) e 1,2 (15 anni), entrambi (in modulo) inferiori a 1,96.

In ogni caso il risultato di questa analisi non è informativo, per cui possiamo estendere il calcolo dei punteggi standardizzati a variabili categoriali ordinate, come per esempio D16, che rileva la scelta contestuale della strategia di regolazione (più interessante perché ha una distribuzione diversa dalle altre). I soggetti con valore estremo che corrispondono con la modalità 4, presentano un punteggio z superiore a 1,96 in modulo (2,23), il che indicherebbe formalmente disomogeneità rispetto al resto del campione. Tuttavia, poiché tale modalità era prevista tra le opzioni di risposta del questionario, e la variabile è trattata come categoriale ordinata e non come quasi-cardinale, la loro presenza non configura un outlier, ma riflette una posizione agli estremi della distribuzione osservata. Non vengono quindi esclusi dall'analisi. Per le altre variabili mostrare i punteggi standardizzati non porterebbe informazioni rilevanti perché le distribuzioni sono simili e più equilibrate.

## 9.2 Analisi bivariata

L'analisi bivariata per questa ricerca empirica consiste nell'incrociare tutti i dati degli indicatori del fattore indipendente con tutti quelli del fattore dipendente. Le nostre variabili riferite ad entrambi i fattori sono categoriali, per questo abbiamo utilizzato le tabelle di contingenza ed il test X quadro per l'analisi statistica.

Per tutte le variabili del fattore dipendente il valore più basso (1) corrisponde ad un alto livello di autoregolazione emotiva, il valore 4 ad un basso livello di autoregolazione emotiva. Nell'interpretazione delle tabelle, la conferma dell'ipotesi corrisponde quindi ad una concentrazione del Gruppo Partecipanti (iscritti, frequentanti da più tempo, più impegnati) nei punteggi 1 e 2, e del Gruppo Non Partecipanti nei punteggi 3 e 4.

La variabile dicotomica della domanda 5 sulla frequentazione di un corso di recitazione, con risposte possibili No (valore 1) e Sì (valore 2) è stata incrociata con tutte le variabili del fattore dipendente, il campione preso in considerazione era quindi di 70 individui; invece per le domande D6, D7 e D8, che riguardano la frequenza e l'impegno nel corso di recitazione, il campione su cui si basano i dati è quello del gruppo che frequenta corsi di recitazione (40 individui), dato che il restante non ha risposto alle domande circa il corso di recitazione.

L'analisi quindi, per queste variabili, riguarda soltanto il gruppo di persone che partecipano a corsi di teatro.

D5 x D9 — iscrizione x riconoscimento emozioni

D5 — Iscrizione a corsi di recitazione, modalità 1: No, 2: Sì

D9 — Riconoscimento emozioni 1: alto, 4:basso

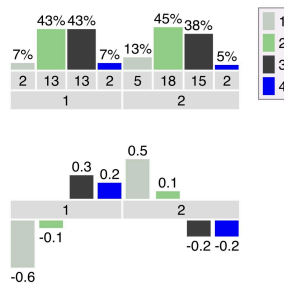
Tabella a doppia entrata:

iscrizione\_corso\_recitazione x riconoscimento\_emozioni

riconoscimento_emozioni-> iscrizione_corso_recitazione	1	2	3	4	Marginale di riga
1	2 3 -0.6	13 13.3 -0.1	13 12 0.3	2 1.7 0.2	30
2	5 4 0.5	18 17.7 0.1	15 16 -0.2	2 2.3 -0.2	40
Marginale di colonna	7	31	28	4	70

X quadro = 0.82. Significatività = 0.844

V di Cramer = 0.11



La relazione non è statisticamente significativa. Osservando la distribuzione delle frequenze, entrambi i gruppi si concentrano prevalentemente nella modalità 2 («spesso»), con una differenza contenuta: il 58% (45%+13% dal grafico) del gruppo che frequenta corsi di recitazione si colloca nelle due modalità più favorevoli (1+2) rispetto al 50% del gruppo che non frequenta. La direzione è coerente con l'ipotesi, ma la differenza è troppo piccola e non significativa per trarne conclusioni. Il X quadro molto basso ( $< 1$ ) conferma l'assenza di una relazione apprezzabile tra le variabili.

D5 x D10 — iscrizione x rivalutazione cognitiva

D5 — Iscrizione a corsi di recitazione, modalità 1: No, 2: Sì

D10 — Rivalutazione cognitiva 1: alta, 4:bassa

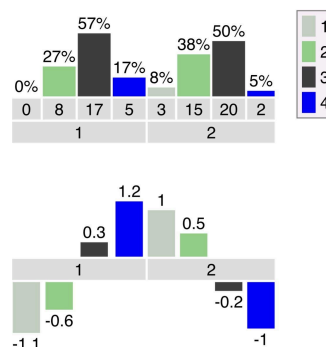
Tabella a doppia entrata:

iscrizione\_corso\_recitazione x rivalutazione\_cognitiva

rivalutazione_cognitiva-> iscrizione_corso_recitazione	1	2	3	4	Marginale di riga
1	0 1.3 -1.1	8 9.9 -0.6	17 15.9 0.3	5 3 1.2	30
2	3 1.7 1	15 13.1 0.5	20 21.1 -0.2	2 4 -1	40
Marginale di colonna	3	23	37	7	70

X quadro = 5.34. Significatività = 0.149

V di Cramer = 0.28



La relazione non raggiunge la soglia di significatività statistica convenzionale ( $p < 0.05$ ), ma rappresenta la relazione più vicina alla significatività dell'intero primo blocco di analisi. La direzione osservata è coerente rispetto all'ipotesi: il gruppo che frequenta corsi di recitazione tende a concentrarsi leggermente di più nelle modalità favorevoli (1+2) rispetto al gruppo che non li frequenta (46% contro 27%). Il V di Cramer di 0.28 indica una forza della relazione debole, non accompagnata da significatività statistica. Questo risultato potrebbe essere

spiegato dalla numerosità ridotta del campione, che limita la potenza del test e dal disequilibrio del numero di soggetti tra i 2 gruppi.

D5 x D11 — iscrizione x identificazione trigger

D5 — Iscrizione a corsi di recitazione, modalità 1: No, 2: Sì

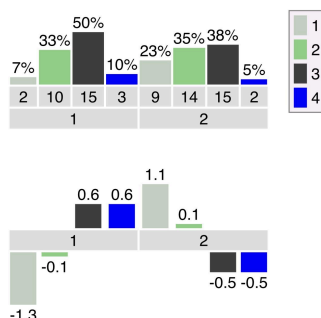
D11 — Identificazione trigger emotivo 1: alta, 4:bassa

Tabella a doppia entrata:

iscrizione\_corso\_recitazione x identificazione\_trigger

identificazione_trigger-> iscrizione_corso_recitazione	1	2	3	4	Marginale di riga
1	2 4.7 -1.3	10 10.3 -0.1	15 12.9 0.6	3 2.1 0.6	30
2	9 6.3 1.1	14 13.7 0.1	15 17.1 -0.5	2 2.9 -0.5	40
Marginale di colonna	11	24	30	5	70

X quadro = 3.97. Significatività = 0.264  
V di Cramer = 0.24



La relazione non è statisticamente significativa. La distribuzione mostra che entrambi i gruppi si concentrano principalmente nella modalità 3 («a volte»), con una prevalenza del gruppo che frequenta corsi di recitazione nelle modalità 1 e 2 cumulate (58% contro 40% del gruppo di non frequentanti). La direzione è coerente con l'ipotesi, ma la differenza non raggiunge la significatività. Il V di Cramer (0.24) indica una relazione debole.

D5 x D12 — iscrizione x reinterpretazione positiva

D5 — Iscrizione a corsi di recitazione, modalità 1: No, 2: Sì

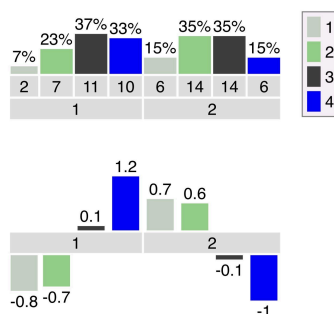
D12 — Reinterpretazione positiva della situazione, 1: alta, 4: bassa

Tabella a doppia entrata:

iscrizione\_corso\_recitazione x reinterpretazione\_situazione

reinterpretazione_situazione-> iscrizione_corso_recitazione	1	2	3	4	Marginale di riga
1	2 3.4 -0.8	7 9 -0.7	11 10.7 0.1	10 6.9 1.2	30
2	6 4.6 0.7	14 12 0.6	14 14.3 -0.1	6 9.1 -1	40
Marginale di colonna	8	21	25	16	70

X quadro = 4.35. Significatività = 0.226  
V di Cramer = 0.25



La relazione non è statisticamente significativa. La distribuzione mostra una tendenza del gruppo che non frequenta corsi di recitazione verso le modalità meno favorevoli (3+4) rispetto al gruppo di controllo (70% contro 50%), in direzione coerente a quella prevista dall'ipotesi.

D5 x D13 — iscrizione x espressione adeguata

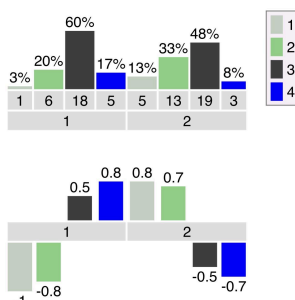
D5 — Iscrizione a corsi di recitazione, modalità 1: No, 2: Sì

D13 — Espressione delle emozioni adeguata al contesto, 1: alta, 4: bassa

**Tabella a doppia entrata:**  
**iscrizione\_corso\_recitazione x espressione\_adequata**

espressione_adequata-> iscrizione_corso_recitazione	1	2	3	4	Marginale di riga
1	1 2.6 -1	6 8.1 -0.8	18 15.9 0.5	5 3.4 0.8	30
2	5 3.4 0.8	13 10.9 0.7	19 21.1 -0.5	3 4.6 -0.7	40
Marginale di colonna	6	19	37	8	70

X quadro = 4.43. Significatività = 0.218  
V di Cramer = 0.25



La relazione non è statisticamente significativa. Osservando la distribuzione, il gruppo che non frequenta corsi di recitazione mostra una concentrazione maggiore nella modalità 3 e 4, mentre il gruppo che frequenta si distribuisce in modo più uniforme sulle modalità centrali. La direzione è coerente con l'ipotesi per questo indicatore (per le risposte 1 e 2 aggregate il gruppo di non partecipanti arriva a 23% mentre il gruppo di partecipanti a corsi di recitazione 46%). Va tuttavia considerato che l'espressione adeguata delle emozioni è una dimensione particolarmente sensibile alla desiderabilità sociale nelle risposte self-report.

D5 x D14 — iscrizione x non soppressione emozioni

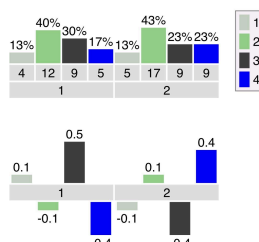
D5 — Iscrizione a corsi di recitazione, modalità 1: No, 2: Sì

D14 — Non soppressione sistematica delle emozioni negative, 1: alta, 4: bassa

**Tabella a doppia entrata:**  
**iscrizione\_corso\_recitazione x non\_soppressione**

non_soppressione-> iscrizione_corso_recitazione	1	2	3	4	Marginale di riga
1	4 3.9 0.1	12 12.4 -0.1	9 7.7 0.5	5 6 -0.4	30
2	5 5.1 -0.1	17 16.6 0.1	9 10.3 -0.4	9 8 0.4	40
Marginale di colonna	9	29	18	14	70

X quadro = 0.7. Significatività = 0.873  
V di Cramer = 0.1



La relazione è la meno significativa dell'intero blocco. Le distribuzioni dei due gruppi sono praticamente sovrapponibili, con entrambe le metà del campione concentrate nella modalità 2. Non emerge alcuna differenza interpretabile tra chi frequenta e chi non frequenta corsi di recitazione su questo indicatore.

D5 x D15 — iscrizione x controllo impulsività

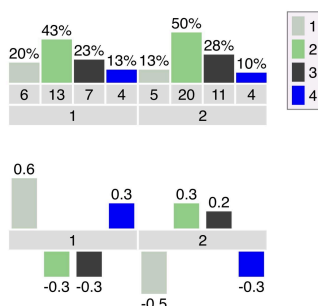
D5 — Iscrizione a corsi di recitazione, modalità 1: No, 2: Sì

D15 — Controllo impulsività in presenza di emozioni negative, 1: alta, 4: bassa

**Tabella a doppia entrata:**  
**iscrizione\_corso\_recitazione x controllo\_impulsività**

controllo_impulsività-> iscrizione_corso_recitazione	1	2	3	4	Marginale di riga
1	6 4.7 0.6	13 14.1 -0.3	7 7.7 -0.3	4 3.4 0.3	30
2	5 6.3 -0.5	20 18.9 0.3	11 10.3 0.2	4 4.6 -0.3	40
Marginale di colonna	11	33	18	8	70

X quadro = 1.06. Significatività = 0.787  
V di Cramer = 0.12



La relazione non è statisticamente significativa. Le distribuzioni dei due gruppi sono molto simili, con la moda in entrambi i casi sulla modalità 2. Non emerge una differenza direzionale chiara tra i due gruppi. La variabile del controllo dell'impulsività sembra essere la dimensione dell'autoregolazione meno influenzata dalla semplice iscrizione a un corso di recitazione nel campione considerato.

D5 x D16 — iscrizione x scelta strategia

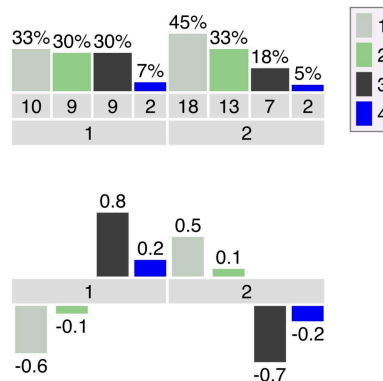
D5 — Iscrizione a corsi di recitazione, modalità 1: No, 2: Sì

D16 — Scelta contestuale della strategia di regolazione, 1: alta, 4: bassa

**Tabella a doppia entrata:**  
iscrizione\_corso\_recitazione x scelta\_strategia

scelta_strategia-> iscrizione_corso_recitazione	1	2	3	4	Marginale di riga
1	10 12 -0.6	9 9.4 -0.1	9 6.9 0.8	2 1.7 0.2	30
2	18 16 0.5	13 12.6 0.1	7 9.1 -0.7	2 2.3 -0.2	40
Marginale di colonna	28	22	16	4	70

X quadro = 1.87. Significatività = 0.599  
V di Cramer = 0.16



La relazione non è statisticamente significativa. È interessante notare che, per questa variabile, entrambi i gruppi mostrano distribuzioni relativamente favorevoli (la modalità più frequente è lo stato 1 in entrambi i casi), ma la differenza tra i gruppi è minima. La scelta contestuale della strategia sembra essere la dimensione dell'autoregolazione più diffusa nel campione complessivo, indipendentemente dalla partecipazione a corsi di recitazione.

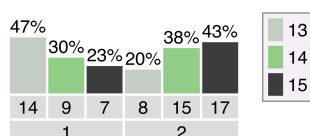
L'analisi bivariata tra l'indicatore del fattore indipendente partecipazione a corsi di recitazione e gli indicatori del fattore dipendente non ha fornito risultati statisticamente significativi.

L'assenza generalizzata di significatività statistica non equivale a una confutazione dell'ipotesi, ma va interpretata come insufficienza di evidenza empirica, verosimilmente legata alla numerosità limitata del campione e allo squilibrio tra i due gruppi.

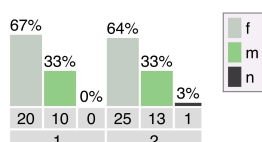
Inoltre, una possibile spiegazione del fatto che non ci sia una direzione definita nella relazione tra i fattori analizzati potrebbe essere che la consapevolezza emotiva sviluppata attraverso la recitazione porti a riconoscere più onestamente le proprie difficoltà di regolazione, producendo risposte self-report più caute rispetto al gruppo di controllo, come esplicita Goldstein nella sua ricerca empirica.

Confronto tra Gruppo di Partecipanti e Gruppo di Non Partecipanti

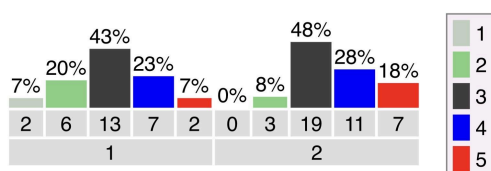
Età — L'età sembra essere sbilanciata per i due gruppi, con il GP che tende ad avere un'età più alta (43% hanno 15 anni) e il GNP più bassa (47% hanno 13 anni).



Genere — Il genere è prevalentemente femminile in entrambi i gruppi, che sembrano equilibrati su questa variabile.



Classe — la classe frequentata dai soggetti risulta simile nei due gruppi, con leggermente più soggetti che frequentano una classe superiore nel gruppo di partecipanti a corsi di recitazione, coerentemente con lo squilibrio dell'età tra i due gruppi.



In generale per le variabili di sfondo i due gruppi risultano sostanzialmente comparabili sul piano del genere, mentre presentano uno squilibrio rilevante sull'età e sulla classe frequentata, con il GP mediamente più anziano del GNP. Questo disallineamento demografico, prodotto dalla natura non controllata del campionamento a valanga, rappresenta un fattore da tenere presente nell'interpretazione dei risultati, poiché l'autoregolazione emotiva è un costrutto che si sviluppa nel corso dell'adolescenza e livelli più elevati nel GP potrebbero riflettere in parte la maggiore età media dei suoi componenti piuttosto che l'effetto della partecipazione al corso di recitazione.

### 9.3 Controllo delle ipotesi

L'ipotesi di ricerca formulata sostiene che gli adolescenti che partecipano o hanno partecipato a corsi di recitazione presentino una maggiore capacità di autoregolazione emotiva rispetto agli adolescenti che non vi partecipano o non vi hanno partecipato.

Il controllo di questa ipotesi richiede innanzitutto l'accertamento che i due gruppi confrontati — il Gruppo di Partecipanti (iscritti a un corso di recitazione, D5: 2) e il Gruppo di Non Partecipanti (non iscritti, D5: 1) — siano effettivamente comparabili nelle variabili di sfondo, e successivamente di esaminare in modo sistematico le relazioni emerse dalle tabelle a doppia entrata tra i quattro indicatori del fattore indipendente (iscrizione D5, durata della partecipazione al corso D6, frequenza del corso D7 e impegno durante le lezioni D8) e gli otto indicatori del fattore dipendente (D9-D16).

Per i risultati dei test dell'X quadro presentati nell'analisi bivariata: la loro lettura deve tenere conto della natura non probabilistica del campionamento, che limita la possibilità di generalizzare i risultati alla popolazione degli adolescenti tra i 13 e i 15 anni del Piemonte,

anche per le relazioni statisticamente significative, che comunque non sono emerse dall'analisi.

Le relazioni tra iscrizione al corso di recitazione (D5) e autoregolazione emotiva

Il primo blocco di analisi bivariate incrocia la semplice iscrizione o non iscrizione a un corso di recitazione (D5) con gli otto indicatori del fattore dipendente, sull'intero campione di 70 soggetti. Nessuna delle otto relazioni esaminate raggiunge la soglia di significatività statistica convenzionale. L'assenza di significatività statistica in tutte le relazioni di questo blocco non equivale a una confutazione dell'ipotesi di ricerca, ma a un'insufficienza di evidenza empirica per confermarla o confutarla sulla base della sola variabile dicotomica D5.

La relazione che più si avvicina alla soglia di significatività in questo blocco è D5×D10 (rivalutazione cognitiva,  $p = 0.149$ ,  $V$  di Cramer = 0.28), che rappresenta comunque un valore ampiamente al di sopra della convenzione statistica accettata.

Una possibile spiegazione dell'assenza generalizzata di significatività risiede nella numerosità limitata del campione, che riduce la potenza statistica del test del chi quadro, specialmente nelle celle a frequenza più bassa, come la modalità "mai", scelta da pochissimi soggetti per quasi tutti gli indicatori del fattore dipendente.

Abbiamo analizzato anche le altre domande del fattore indipendente D6 sul tempo di partecipazione a corsi di teatro, D7 sulla frequenza mensile alle lezioni del corso di teatro e D8 sull'impegno durante queste lezioni, incrociandole con tutte le domande del fattore dipendente, l'autoregolazione emotiva. I risultati non sono stati statisticamente significativi e neanche sufficienti per individuare una tendenza ad una relazione tra i vari indicatori. Inoltre, essendo il campione più limitato, di soli 40 soggetti del Gruppo di Partecipanti, per queste domande diventa più difficile trovare relazioni significative.

Tornando all'obiettivo di ricerca enunciato nel capitolo 1 — stabilire se esiste una relazione tra la partecipazione a corsi di recitazione e la capacità di autoregolazione emotiva negli adolescenti — la risposta che questa ricerca è in grado di dare è dunque parziale e va letta con cautela. I dati raccolti non permettono di affermare con sicurezza che la recitazione, in sé, produca un miglioramento dell'autoregolazione emotiva negli adolescenti del campione.

#### 9.4 Analisi delle domande aperte e triangolazione

Le domande aperte D17–D22 svolgono la funzione di triangolazione delle tecniche: verificano se quanto dichiarato nelle risposte chiuse trova riscontro nella descrizione spontanea del vissuto emotivo dei soggetti, aumentando così l'attendibilità complessiva dei dati raccolti. Le domande D17–D21 sono state somministrate a tutti i 70 soggetti del campione; la domanda D22, riferita all'esperienza del corso di recitazione, è stata somministrata esclusivamente ai 40 soggetti del Gruppo di Partecipanti (GP), poiché non pertinente per il Gruppo di Non Partecipanti (GNP).

L'analisi delle variabili testuali non pre-interpretate viene effettuata mediante la costruzione di categorie a posteriori: le risposte aperte sono state lette, ne sono state estratte le unità naturali di significato presenti nei testi, e successivamente queste unità sono state raggruppate nelle categorie. Le categorie così costruite sono state poi utilizzate per verificare la coerenza con i punteggi ricavati dagli item chiusi corrispondenti e per il controllo dell'ipotesi di ricerca.

#### D17/D9 — Riconoscimento e nominazione delle emozioni

La domanda D17 ("Pensa a un momento recente in cui hai provato un'emozione forte. Puoi descrivermi cosa stava succedendo e come ti sentivi? Che nome daresti a quell'emozione?") è riferita all'item chiuso D9 sul riconoscimento e la nominazione delle emozioni.

Dalla lettura delle risposte aperte sono state estratte le seguenti unità naturali di significato, raggruppate in tre categorie a posteriori:

- Categoria 1 — Nominazione diretta e contestualizzata: il soggetto descrive una situazione specifica e nomina l'emozione provata in modo diretto e preciso. Esempi: "Non volevo dividere dei vestiti con mia sorella, ero gelosa"; "Stavo litigando con i miei genitori, ero molto frustrata"; "Giocando in piscina i miei amici mi hanno rovesciato sott'acqua e io non so nuotare. Ho avuto una fortissima paura e mi sono sentita impotente". In questi casi l'emozione è nominata con precisione e il contesto che l'ha generata è descritto chiaramente.
- Categoria 2 — Nominazione indiretta o attraverso la percezione di sé: il soggetto descrive il proprio stato emotivo ma lo esprime prevalentemente attraverso la percezione di sé o una valutazione della situazione piuttosto che attraverso un'etichetta emotiva diretta. Esempio: "Desideravo una ragazza senza essere corrisposto. Mi sono sentito non apprezzato e sottovalutato". In questo caso l'emozione non viene nominata direttamente ma è ricostruibile dal contesto e dalla descrizione dello stato interno.
- Categoria 3 — Difficoltà di nominazione: il soggetto riconosce di aver provato un'emozione intensa ma dichiara esplicitamente di non riuscire a identificarla con precisione o propone più alternative senza certezza. Esempio: "Stavo tornando a casa in bici e sono caduto, ho provato una forte emozione però non saprei darle un nome, direi o rabbia o paura".

La distribuzione delle risposte nelle tre categorie è coerente con la distribuzione delle modalità rilevata sull'item chiuso D9 nell'analisi monovariata, in cui la moda e la mediana corrispondevano allo stato 2 ("Spesso"). La maggioranza delle risposte aperte si colloca in Categoria 1, una parte in Categoria 2, e solo una minoranza in Categoria 3, confermando che il campione mostra generalmente una buona capacità di riconoscimento e nominazione delle emozioni, con alcune eccezioni.

#### D18/D12 — Reinterpretazione positiva della situazione

La domanda D18 ("Quando hai un pensiero negativo, ti capita di chiederti se c'è un altro modo di interpretare quello che è successo? Raccontami cosa fai di solito") è riferita all'item chiuso D12 sulla reinterpretazione positiva della situazione.

Dalla lettura delle risposte aperte sono state estratte le unità naturali di significato, raggruppate in tre categorie a posteriori:

- Categoria 1 — Rivalutazione cognitiva attiva e autonoma: il soggetto descrive un processo consapevole di reinterpretazione della situazione, condotto in modo autonomo. Esempi: “Di solito penso a cosa è successo e penso anche a cosa fare per evitare che ritorni l’emozione”; “Cerco di capire se sto esagerando o se la situazione è davvero così grave. A volte provo a vedere le cose da un altro punto di vista e mi chiedo se ci possa essere una spiegazione diversa per quello che è successo”. Queste risposte descrivono una rivalutazione cognitiva esplicita e intenzionale, coerente con punteggi favorevoli su D12.
- Categoria 2 — Rivalutazione mediata dal supporto sociale: il soggetto descrive un processo di reinterpretazione che avviene attraverso il confronto con altre persone, le quali offrono prospettive alternative. Esempio: “Parlare con amici o familiari mi aiuta perché spesso mi fanno notare aspetti che non avevo considerato”. Questa categoria introduce un elemento rilevante non catturato dall’item chiuso D12, che si riferisce a un processo individuale interno: nella fascia adolescenziale la rivalutazione cognitiva avviene spesso in modo relazionale e dialogico, non esclusivamente come processo solitario.
- Categoria 3 — Elaborazione posticipata: il soggetto non riesce a reinterpretare la situazione nell’immediato ma ci riesce dopo un intervallo di tempo. Esempio: “Quando mi vengono di solito rimangono per un sacco di tempo, ma dopo un po’ ragiono su quel sentimento”. Questa risposta indica una capacità di rivalutazione presente ma non immediata, coerente con punteggi intermedi su D12.

La distribuzione nelle tre categorie è coerente con la distribuzione delle modalità rilevata su D12, in cui la moda e la mediana corrispondevano allo stato 3 (“A volte”), indicando che la reinterpretazione positiva è una strategia presente nel campione ma non sistematicamente adottata. Le risposte aperte confermano questo dato e aggiungono che, quando la rivalutazione avviene, essa si realizza spesso attraverso il dialogo con figure di riferimento piuttosto che come processo esclusivamente individuale. La triangolazione su D18/D12 conferma i dati quantitativi.

#### D19/D11 — Identificazione del trigger emotivo

La domanda D19 (“Ripensa a un momento recente in cui hai provato un’emozione molto intensa. Riesci a individuare il momento esatto in cui quell’emozione è scattata? C’era qualcosa di specifico che l’ha accesa?”) è riferita all’item chiuso D11 sull’identificazione del trigger emotivo.

Dalla lettura delle risposte aperte sono state estratte le unità naturali di significato, raggruppate in due categorie a posteriori:

- Categoria 1 — Trigger puntuale identificato con precisione: il soggetto riesce a isolare un momento specifico e un evento preciso come causa dell’emozione intensa. Esempi: “L’emozione è scattata nel momento esatto in cui il professore ha iniziato a consegnare i compiti corretti. Fino a quel momento ero abbastanza tranquillo, ma appena ho visto che si stava avvicinando al mio banco ho iniziato ad agitarmi. Quello che ha acceso l’emozione è stata l’incertezza del risultato e la paura di non aver fatto

abbastanza bene”; “Mi sono arrabbiata molto con i miei genitori perché mi hanno vietato di andare in vacanza con un’amica”. In questi casi il trigger è identificato con chiarezza e precisione.

- Categoria 2 — Trigger cumulativo o non isolabile: il soggetto descrive l’emozione come il risultato di un accumulo progressivo di stimoli senza un singolo evento scatenante chiaramente identificabile. Esempi: “No, molto spesso non c’è un solo momento, ma l’accumulo di emozioni”; “Di solito non è una cosa ma una cosa che si somma ad altre: per esempio mi è capitato di non sentirmi brava abbastanza e quando stavo per andare in down mi è arrivata una nota generica che mi ha fatto ragionare ma inizialmente stare male”.

La distinzione tra trigger puntuali e trigger cumulativi è un elemento che emerge con chiarezza dalle risposte aperte e che non era stato catturato dall’item chiuso D11. Essa contribuisce a spiegare la distribuzione delle modalità su D11 nell’analisi monovariata, dove la moda corrispondeva allo stato 3 (“A volte”) con la mediana tra lo stato 2 e 3: la difficoltà di identificare il trigger non indica necessariamente una scarsa consapevolezza emotiva in senso assoluto, ma può riflettere la natura cumulativa di molte esperienze emotive intense in adolescenza, in cui l’emozione emerge da un accumulo di piccoli eventi piuttosto che da un singolo momento scatenante isolabile. La triangolazione su D19/D11 conferma i dati quantitativi e ne arricchisce l’interpretazione.

#### D20/D14 — Comunicazione e non soppressione delle emozioni negative

La domanda D20 (“C’è stato un momento in cui hai dovuto comunicare a qualcuno come ti sentivi? Raccontami come hai fatto”) è riferita all’item chiuso D14 sulla non soppressione sistematica delle emozioni negative (item invertito).

Dalla lettura delle risposte aperte sono state estratte le unità naturali di significato, raggruppate in tre categorie a posteriori:

- Categoria 1 — Condivisione attiva e spontanea: il soggetto descrive una scelta attiva di condividere le proprie emozioni negative con figure di riferimento, vissuta come un’azione naturale o necessaria. Esempi: “Stavo troppo male dentro e ho dovuto raccontarlo ai miei amici, dopo che avevano notato la mia tristezza”; “I miei amici e la mia famiglia sono pronti a sentire come mi sento, cercando sempre di farmi sentire meglio”.
- Categoria 2 — Condivisione come processo difficile ma positivo: il soggetto descrive una condivisione che è avvenuta ma che ha richiesto uno sforzo, con esito positivo. Esempio: “Quando ho raccontato ai miei amici della mia situazione familiare. Non è stato semplice ma loro hanno capito e mi hanno aiutato”. In questo caso la condivisione non è automatica ma è percepita come utile e supportata dalla risposta positiva dell’interlocutore.
- Categoria 3 — Tendenza alla non condivisione: il soggetto descrive una preferenza per il contenimento delle proprie emozioni, condividendole raramente o in circostanze molto specifiche. Esempio: “Raramente comunico alle persone come mi sento veramente”.

La distribuzione nelle tre categorie è coerente con la distribuzione delle modalità rilevata su D14 nell’analisi monovariata, dove la moda e la mediana corrispondevano allo stato 2 dopo

ricodifica, indicando una tendenza del campione verso la non soppressione con alcune eccezioni. Le risposte aperte confermano che la condivisione emotiva è pratica diffusa nel campione, spesso favorita dalla disponibilità percepita nell'interlocutore e talvolta innescata dall'iniziativa dell'altro. La triangolazione su D20/D14 conferma i dati quantitativi.

#### D21/D10 — Strategie di gestione dello stress

La domanda D21 (“Immagina di sentirti molto ansioso/a prima di un'interrogazione importante. Cosa faresti per gestire quell'emozione mentre sei in classe nelle ore precedenti?”) è riferita all'item chiuso D10 sulla rivalutazione cognitiva per gestire situazioni stressanti.

Dalla lettura delle risposte aperte sono state estratte le unità naturali di significato, raggruppate in due categorie a posteriori:

- Categoria 1 — Rivalutazione cognitiva e regolazione attiva: il soggetto descrive strategie che agiscono sul modo di interpretare la situazione stressante o sul proprio stato fisico attraverso tecniche consapevoli. Esempi: “Cercherei di rimanere concentrato e di non pensare continuamente al peggio.”; “Cercherei anche di respirare lentamente e ricordarmi che mi sono preparato e che fare del mio meglio è la cosa più importante”; “Provo a respirare e a pensare alle cose che so e di cui sono sicura, per tranquillizzarmi”. Queste risposte descrivono strategie di regolazione attiva coerenti con punteggi favorevoli su D10.
- Categoria 2 — Distrazione e spostamento dell'attenzione: il soggetto gestisce l'ansia spostando l'attenzione su altro, senza reinterpretare attivamente la situazione stressante. Esempio: “Cerco di non pensare all'interrogazione e mi concentro su altre cose”. Questa risposta indica una strategia di regolazione presente ma basata sull'evitamento cognitivo piuttosto che sulla rivalutazione, coerente con punteggi intermedi su D10.

La distinzione tra rivalutazione cognitiva e distrazione è metodologicamente rilevante: entrambe le strategie possono ridurre l'esperienza soggettiva di ansia nel breve periodo, ma solo la rivalutazione cognitiva è considerata adattiva nel lungo periodo (Gross, 1998, citato in Goldstein, 2010). L'item chiuso D10 non consente di distinguere tra le due, mentre le risposte aperte di D21 permettono di farlo, costituendo un contributo aggiuntivo dell'analisi qualitativa rispetto ai soli dati quantitativi.

La distribuzione nelle categorie è coerente con la distribuzione delle modalità su D10, in cui la moda e la mediana corrispondevano allo stato 3 (“A volte”): la rivalutazione cognitiva è presente nel campione ma non sistematicamente adottata, e parte delle strategie descritte dai soggetti si avvicina più all'evitamento che alla rivalutazione in senso stretto. La triangolazione su D21/D10 conferma i dati quantitativi.

#### D22/D8 — Impegno e qualità della partecipazione al corso di recitazione

La domanda D22 (“Se partecipi ad un corso di recitazione, raccontami come hai vissuto le ultime due settimane di corso: cosa hai fatto, come ti sei sentito/a, quanto ti sei impegnato/a”) è riferita all'item chiuso D8 sull'impegno e la partecipazione attiva durante le lezioni, ed è stata somministrata esclusivamente ai 40 soggetti del GP.

Dalla lettura delle risposte aperte sono state estratte le unità naturali di significato, raggruppate in tre categorie a posteriori:

- Categoria 1 — Impegno intenso e motivato: il soggetto descrive una partecipazione attiva, coinvolta e orientata all'obiettivo. Esempio: "Nelle ultime due settimane mi sono molto impegnato dato che avevo lo spettacolo e mi sono impegnato come fosse la scuola". La comparazione con la scuola come metro di riferimento per la serietà dell'impegno indica un livello di coinvolgimento elevato e consapevole.
- Categoria 2 — Partecipazione libera e sicura: il soggetto descrive l'esperienza del corso come uno spazio di espressione autentica, caratterizzato da assenza di ansia e senso di sicurezza psicologica. Esempio: "Non provo timore o ansia a svolgere i corsi di teatro perché mi sento libera di esprimermi anche con persone che io reputo importanti e che riescono a farti sentire a proprio agio". Questa risposta introduce la dimensione della sicurezza psicologica come condizione abilitante per la partecipazione autentica, coerente con quanto descritto nel quadro teorico a proposito del training recitativo come contesto in cui la gestione delle emozioni diventa condizione strutturale del lavoro attoriale.
- Categoria 3 — Coinvolgimento emotivo legato alla conclusione del percorso: il soggetto descrive un'esperienza caratterizzata da ambivalenza emotiva legata alla consapevolezza che il corso stava per terminare. Esempio: "Le ho vissute bene ma male allo stesso tempo perché sapevo che erano le ultime". Pur indicando un alto livello di coinvolgimento, questa risposta rivela una dimensione che l'item chiuso D8 non era in grado di cogliere.

La distribuzione delle risposte nelle categorie è coerente con la distribuzione fortemente sbilanciata di D8 verso la modalità 3 nell'analisi monovariata (65% del GP): la grande maggioranza dei soggetti del GP descrive un'esperienza di partecipazione attiva e coinvolta, confermando i dati quantitativi. Le risposte aperte aggiungono che questo coinvolgimento include dimensioni qualitative — sicurezza psicologica, espressione autentica, attaccamento all'esperienza — che l'item chiuso non era in grado di rilevare. La triangolazione su D22/D8 conferma i dati quantitativi e ne arricchisce la descrizione.

### Sintesi della triangolazione

L'analisi delle risposte aperte D17–D22 mediante costruzione di categorie a posteriori conferma nel complesso la coerenza con i dati quantitativi rilevati attraverso gli item chiusi: la distribuzione delle risposte nelle categorie costruite a posteriori rispecchia in tutti i casi la distribuzione delle modalità osservata negli item chiusi corrispondenti, senza evidenziare distorsioni sistematiche tali da mettere in discussione la validità complessiva dello strumento di rilevazione.

La triangolazione ha tuttavia consentito di arricchire la comprensione dei fenomeni rilevati su tre dimensioni che l'analisi statistica da sola non avrebbe potuto restituire. In primo luogo, ha permesso di distinguere tra trigger emotivi puntuali e cumulativi, mostrando come la difficoltà di isolare un singolo momento scatenante non corrisponda necessariamente a una scarsa consapevolezza emotiva. In secondo luogo, ha consentito di distinguere tra rivalutazione cognitiva attiva e strategie di evitamento nella gestione dello stress, due tipologie di risposta che l'item chiuso D10 non era in grado di differenziare. In terzo luogo,

ha evidenziato come sia la rivalutazione cognitiva sia la condivisione emotiva avvengano in adolescenza spesso in modo relazionale e dialogico, attraverso il confronto con figure di riferimento, più che come processi esclusivamente individuali e interni.

## **10 Autoriflessione sull'esperienza compiuta**

### **10.1 Cosa abbiamo imparato**

L'esperienza di ricerca empirica condotta nell'ambito di questo corso ci ha permesso di attraversare, in modo concreto e spesso impreveduto, tutte le fasi del processo di ricerca standard: dalla formulazione del problema conoscitivo alla costruzione del quadro teorico, dalla definizione operativa dei fattori alla raccolta dei dati, fino all'analisi statistica e all'interpretazione dei risultati.

Sul piano metodologico, uno degli apprendimenti più significativi riguarda il rapporto tra la definizione operativa e la rilevazione dei dati. Costruire la tabella

fattore–indicatore–item–variabile ci ha costretti a essere molto più precisi di quanto avessimo immaginato: ci siamo resi conto che un indicatore mal formulato genera un item ambiguo, che a sua volta produce dati difficilmente interpretabili.

Abbiamo inoltre imparato a distinguere operativamente i livelli di scala delle variabili (categoriale non ordinata, categoriale ordinata, cardinale) e a selezionare di conseguenza le tecniche di analisi monovariata e bivariata corrette.

L'utilizzo di JsStat ci ha permesso di tradurre questi concetti in pratica: leggere una tabella a doppia entrata con frequenze osservate, frequenze attese, residui standardizzati di cella e  $V$  di Cramer e comprendere cosa significa che un residuo standardizzato superi 1.96 in modulo ci ha dato una misura molto più concreta del concetto di significatività statistica.

Sul piano organizzativo, abbiamo imparato quanto la fase di raccolta dati sia più complessa e lenta di quanto si preveda. Pianificare la somministrazione, raggiungere i soggetti attraverso i canali disponibili, attendere le risposte e gestire le mancate risposte o i questionari incompleti richiede molto più tempo del previsto. Questo ha avuto ripercussioni sulla numerosità del campione e sulla sua composizione, portandoci a lavorare con un campione inferiore a quello ideale e sbilanciato tra i due gruppi.

Il lavoro in gruppo ha infine richiesto una gestione attiva della comunicazione e della divisione dei compiti: abbiamo sperimentato che senza un coordinamento esplicito e una suddivisione chiara delle responsabilità, la qualità del prodotto finale risente dell'eterogeneità dei contributi. Alcune sezioni del rapporto sono state scritte in modo più approfondito di altre proprio perché il carico di lavoro non è sempre stato distribuito in modo uniforme.

### **10.2 Limiti della nostra ricerca**

La presente ricerca presenta numerosi limiti che devono essere considerati con attenzione nell'interpretazione dei risultati e che ne circoscrivono la portata.

Campionamento non probabilistico e non generalizzabilità dei risultati.

La tecnica di campionamento a valanga adottata non consente di effettuare inferenza statistica sulla popolazione di riferimento. I risultati ottenuti descrivono esclusivamente il campione raccolto e non possono essere estesi alla popolazione degli adolescenti tra i 13 e i 15 anni del Piemonte. Gli intervalli di fiducia al 95% calcolati da JsStat presuppongono un campionamento probabilistico e non hanno quindi valore inferenziale nel nostro caso.

Numerosità del campione e potenza statistica.

Il campione complessivo di 70 soggetti, sebbene superiore alla soglia minima di 30 casi per le procedure statistiche di base, si è rivelato insufficiente per rilevare relazioni di forza debole o moderata con il test dell'X quadro. Il problema si acuisce nei blocchi di analisi su D6 e D7, condotti su soli 40 soggetti (il Gruppo di Partecipanti). Con un campione più ampio — indicativamente di almeno 100–120 soggetti per gruppo — alcune delle relazioni che nel nostro studio si sono avvicinate alla soglia di significatività (come  $D5 \times D10$ ,  $p=0.149$ , o  $D6 \times D10$ ,  $p \text{ Fisher}=0.057$  perché solo sul GP di 40 soggetti) avrebbero avuto probabilità molto maggiori di emergere come significative, se realmente esistenti.

Squilibrio tra Gruppo di Partecipanti e Gruppo di Non Partecipanti.

Il GP conta 40 soggetti contro i 30 del GNP. Questo squilibrio, prodotto dalla natura non controllata del campionamento a valanga, riduce la potenza delle analisi bivariate tra i due gruppi e aumenta l'instabilità delle frequenze nelle celle a bassa numerosità, in particolare per le modalità estreme degli item del fattore dipendente (come la modalità "Mai", selezionata da pochissimi soggetti). L'obiettivo di raccogliere almeno 30 risposte per ciascun gruppo è stato raggiunto, ma la disparità numerica rimane un fattore importante.

Effetto di auto-selezione (selection bias).

Chi sceglie di iscriversi a un corso di recitazione potrebbe già possedere, prima di iniziare il percorso, livelli di autoregolazione emotiva, empatia e consapevolezza interiore superiori alla media. Come osserva Goldstein (2010) nel suo lavoro, questa propensione naturale rappresenta un fattore di auto-selezione non trascurabile. La nostra ricerca, basandosi su un disegno trasversale con un'unica rilevazione e priva di una misurazione pre-intervento, non è in grado di distinguere tra gli effetti del training recitativo e le caratteristiche preesistenti dei soggetti che scelgono di frequentarlo. Non è quindi possibile stabilire una relazione causale tra partecipazione al corso e autoregolazione emotiva sulla base dei dati raccolti.

Disegno trasversale e assenza di misura pre-intervento.

I dati sono stati raccolti in un unico momento temporale, senza una misurazione iniziale (pre-test) e una finale (post-test). Questa scelta, imposta dai vincoli pratici della ricerca, impedisce di confrontare i livelli di autoregolazione emotiva prima e dopo la partecipazione al corso, che sarebbe l'unico modo per isolare l'effetto del training recitativo dal livello basale dei soggetti. Un disegno longitudinale con due rilevazioni, o meglio ancora un disegno con gruppo sperimentale e gruppo di controllo equivalenti (come quello adottato da Goldstein nel suo Studio 3), avrebbe consentito conclusioni molto più solide.

Strumento di rilevazione basato interamente sull'autovalutazione (self-report).

Tutti gli item del fattore dipendente misurano la percezione soggettiva del soggetto rispetto alle proprie capacità di autoregolazione emotiva. Gli strumenti self-report sono soggetti a distorsioni sistematiche, tra cui la desiderabilità sociale (il soggetto risponde come pensa sia “giusto” rispondere piuttosto che come si comporta realmente) e la scarsa accuratezza introspettiva (il soggetto potrebbe non avere consapevolezza reale del proprio livello di autoregolazione). La triangolazione con le domande aperte ha effettivamente intercettato qualche caso di distorsione nel GNP, ma abbastanza pochi da non considerarli rilevanti.

Fattori intervenienti non controllati.

La presente ricerca non ha rilevato una serie di variabili che potrebbero aver influito sull'autoregolazione emotiva dei soggetti indipendentemente dalla partecipazione a corsi di recitazione. Tra i più rilevanti: la pratica di altre forme d'arte (musica, danza, arti visive), che Goldstein (2010) indica esplicitamente come variabile da controllare nel suo disegno; la qualità e la metodologia del corso di recitazione frequentato (un corso centrato sull'improvvisazione produce effetti diversi da uno centrato sulla recitazione di testo); il livello di empatia di base del soggetto; il contesto familiare e il livello socioeconomico. L'assenza di questi controlli rappresenta una limitazione strutturale del disegno di ricerca.

Sbilanciamento demografico tra i gruppi.

Dal confronto delle variabili di sfondo emerge che il GP tende ad avere un'età media più alta (43% ha 15 anni) rispetto al GNP (47% ha 13 anni). Questa differenza demografica potrebbe aver influito sui risultati dell'analisi bivariata, poiché l'autoregolazione emotiva è un costrutto che si sviluppa con l'età durante l'adolescenza: soggetti più grandi potrebbero mostrare livelli di autoregolazione intrinsecamente più elevati indipendentemente dalla partecipazione alla recitazione. L'età non è stata inserita come fattore moderatore nella definizione operativa e non è stata controllata nell'analisi bivariata.

Formulazione problematica di alcuni item.

L'item D8 (impegno durante le lezioni), nella sua modalità 1 (“Frequento il corso principalmente per stare con i miei amici”), risulta formulato in modo potenzialmente caricaturale e stigmatizzante, inducendo quasi tutti i soggetti a scegliere la modalità 3. Questo effetto ha prodotto una distribuzione fortemente sbilanciata (65% sulla modalità 3), che ha ridotto la variabilità della variabile e di conseguenza la potenza statistica di tutte le analisi che incrociano D8 con le variabili del fattore dipendente.

Canale di diffusione mediato dai genitori.

Il questionario è stato distribuito attraverso gruppi WhatsApp di genitori, i quali lo hanno poi inoltrato ai propri figli. Questo passaggio intermedio non è stato controllato: non è possibile verificare con certezza che il questionario sia stato compilato autonomamente dai ragazzi e non con il supporto o sotto l'influenza dei genitori. Questo introduce un potenziale bias di selezione e un rischio di contaminazione dei dati non quantificabile.

Limitata diversificazione delle fonti del quadro teorico.

Il quadro teorico si basa principalmente su un unico contributo (Goldstein, 2010), integrato da riferimenti secondari citati nello stesso lavoro (Gross, Ochsner, Saarni). L'assenza di ulteriori fonti indipendenti limita la solidità della base teorica su cui poggia l'ipotesi di ricerca e non consente di valutare se i risultati di Goldstein siano stati replicati o contestati da studi successivi.

### 10.3 Cosa rifaremmo

L'argomento della ricerca si è rivelato genuinamente interessante per l'intero gruppo e scientificamente rilevante: la relazione tra pratiche artistico-espressive e sviluppo delle competenze socio-emotive degli adolescenti è un campo di indagine con ricadute concrete per chi lavora in ambito educativo e socio-sanitario. Pertanto, in un'eventuale replica dello studio, manterremmo il tema, il problema conoscitivo e la strategia di ricerca standard. Manterremmo anche la scelta di operationalizzare l'autoregolazione emotiva nelle sue due dimensioni principali (esperienza emotiva ed espressione emotiva) seguendo il framework teorico di Goldstein (2010) e Gross (1998), poiché questa struttura si è dimostrata coerente e ha generato indicatori pertinenti e diversificati.

Conserveremmo la tecnica della triangolazione dei metodi attraverso domande aperte affiancate agli item chiusi, poiché l'analisi qualitativa ha prodotto le informazioni più ricche e interpretativamente rilevanti dell'intera ricerca, intercettando distorsioni da desiderabilità sociale che la sola analisi statistica non avrebbe rilevato.

Manterremmo infine l'utilizzo del questionario autocompilato online come strumento principale, confermato come adeguato alla fascia d'età e compatibile con la somministrazione a distanza.

### 10.4 Cosa cambieremmo

Se potessimo ripetere lo studio, modificheremmo diversi aspetti pratici e metodologici.

Ampliamento e bilanciamento del campione.

Il limite più critico dell'intera ricerca è la numerosità e la composizione del campione. In una replica, punteremmo a raccogliere almeno 60 soggetti per ciascun gruppo (GP e GNP), per un totale minimo di 120 casi, garantendo al contempo un bilanciamento per età, genere e classe tra i due gruppi già in fase di selezione. Questo richiederebbe di pianificare la raccolta dati con maggiore anticipo rispetto a quanto fatto, stimando realisticamente i tempi di risposta e prevedendo un margine per i questionari incompleti o non validi.

Tecnica di campionamento più controllata.

Sostituiremmo il campionamento a valanga con un campionamento ragionato per dimensioni, costruendo una griglia di campionamento che garantisca quote equivalenti per genere, età e classe nei due gruppi. Questo non richiederebbe necessariamente un elenco completo della popolazione, ma imporrebbe criteri di selezione più sistematici rispetto alla semplice accessibilità. In alternativa, laddove fosse possibile ottenere il consenso delle direzioni scolastiche, si potrebbe adottare un campionamento a grappoli selezionando classi intere.

Revisione di alcuni item.

Riformuleremmo D8 (impegno durante le lezioni) sostituendolo con alternative più realistiche e che influenzino meno il soggetto, in modo da ottenere una distribuzione più equilibrata e ridurre l'effetto di desiderabilità sociale. Valuteremmo inoltre l'aggiunta di almeno una o due modalità intermedie per alcuni item del fattore dipendente, considerando una scala a cinque punti anziché quattro per aumentare la sensibilità dello strumento.

Inclusione di variabili di sfondo aggiuntive.

Aggiungeremmo al questionario domande che rilevino la pratica di altre attività artistiche (musica, danza, teatro amatoriale scolastico), il numero di anni complessivi di partecipazione ad attività espressive, e l'eventuale partecipazione a percorsi di supporto psicologico. Queste variabili funzionerebbero come potenziali fattori moderatori o intervenienti da controllare nell'analisi.

Controllo dello sbilanciamento demografico tra i gruppi.

In fase di analisi, verificheremmo sistematicamente l'equivalenza dei due gruppi su tutte le variabili di sfondo rilevanti prima di procedere all'analisi bivariata.

Ampliamento e diversificazione del quadro teorico.

Condurremmo una ricerca bibliografica più ampia, cercando studi che abbiano replicato o contestato i risultati di Goldstein (2010) in contesti diversi. Questo consentirebbe di costruire un'ipotesi teoricamente più robusta e di interpretare i risultati in un quadro più articolato.

Revisione del canale di distribuzione.

Eviteremmo la mediazione genitoriale come canale principale di diffusione, privilegiando il contatto diretto con i soggetti attraverso le istituzioni (scuole, associazioni, compagnie teatrali) previa acquisizione dei consensi informati dai genitori in una fase precedente alla somministrazione. Questo garantirebbe maggiore controllo sulle condizioni di compilazione e sull'autonomia delle risposte.