

Benessere psicologico, universo relazionale e dinamiche identitarie nei giovani adulti europei in epoca di Covid-19

Giovanni Aresi, Sara Martinez Damia, Adriano Mauro Ellena, Carlo Pistoni, Elena Marta

Introduzione

L'emergenza sanitaria legata alla pandemia da Covid-19 che stiamo sperimentando in questi mesi, se per certi versi presenta le medesime caratteristiche di altre situazioni d'emergenza, per altri versi, è connotata da due specificità inedite. La prima è rappresentata dal fatto che, per la prima volta dopo la seconda guerra mondiale, tutto il mondo sta sperimentando la medesima drammatica situazione, quella dell'emergenza sanitaria, con la connessa diffusione di sentimenti di insicurezza, rischio, paura, angoscia nonché il farsi presente di un tema ancora tabù nella nostra società, ovvero la morte. Per la prima volta nel nuovo secolo, in tutte le parti del mondo, gli abitanti del pianeta si sono resi conto di condividere un destino comune, che l'interdipendenza non è solo economica e che la responsabilità individuale ha evidenti ricadute a livello sociale.

La seconda specificità è legata all'uso massiccio – e alla rilettura in termini anche educativi – dei dispositivi tecnologici, con un incremento esponenziale della cosiddetta “disintermediazione” della fisicità. Questo ha acceso i riflettori sul significato del corpo e della corporeità e ancor di più sul fatto che, se è vero che le tecnologie sono state di grande aiuto, è innegabile che esse si avvalgano di un pensiero semplificato e semplificante, non sempre in grado di far emergere l'espressione dell'umano, fatto di pensieri, emozioni, sogni, desideri e relazioni.

Accanto a ciò, abbiamo assistito – e ancora assistiamo – ad una retorica dominante, costruita da una parte dalla politica economico-amministrativa e dall'altra parte dal mondo sanitario, ciascuna con un suo gergo e presupposti che sfuggono ai più.

Tuttavia, il racconto della vita quotidiana è narrato dalle persone comuni, in carne ed ossa che si sono trovate a far fronte ad una situazione nuova e preoccupante, fatta di isolamento fisico, telelavoro, sospensione delle routine quotidiane e chiusura entro le mura domestiche.

È noto che il benessere o malessere psicologico, così come il

sentimento di sicurezza/insicurezza delle persone, da una parte deriva dal contesto di vita e, dall'altra parte, ha valenze evidenti su di esso (abbiamo sviluppato questo tema nel Rapporto Giovani del 2014, cfr. Marta - Marzana, 2014). Questo è tanto più vero in una situazione pandemica come quella attuale, in cui le relazioni, fonte di benessere e conferma della propria identità, sono state limitate nella loro costruzione quotidiana in presenza fisica.

La letteratura psicologica ha posto in evidenza anche che le persone in situazione d'emergenza tendono a sviluppare un'identità comune: le divisioni sociali in parte si dissolvono e lasciano spazio a un'identità sociale connotata da maggior solidarietà e soddisfazione per l'appartenenza a un gruppo (Cocking - Drury - Reicher, 2009), anche ampio come la nazione di appartenenza, divenuta saliente per le note questioni sanitarie e politiche.

I giovani europei, come hanno vissuto questa situazione? Il loro stato d'animo – indicatore di benessere – è stato influenzato dalla pandemia? È cambiato in seguito ad essa? Quanto si sono sentiti a rischio? Qual è stato l'impatto della pandemia sulle loro relazioni? E sulla loro identità sociale, in termini di identità nazionale?

Il capitolo si propone di dare una risposta a queste domande, analizzando un campione di giovani adulti di cinque Paesi europei, tra cui l'Italia, rispetto ad alcune dimensioni psicologiche rilevanti per comprendere l'esperienza dei giovani in questa situazione di eccezionale emergenza sanitaria. Ci si è focalizzati in particolare sull'esperienza emotiva e gli stati d'animo, sulla percezione di un cambiamento a livello personale e sociale in reazione all'emergenza, sugli effetti delle restrizioni sulle relazioni interpersonali e sui sentimenti di identità nazionale.

Dopo il paragrafo introduttivo, che presenta lo stato dell'arte in merito alle dimensioni psicologiche indagate, i paragrafi seguenti presentano gli obiettivi, il metodo ed i risultati dello studio. L'ultimo paragrafo è dedicato alla discussione dei risultati.

Emozioni, stati d'animo e percezione di essere a rischio

In situazioni di emergenza possono manifestarsi sentimenti di malessere psicologico, cioè stati emotivi negativi. In un contesto così complesso e difficile quale quello della pandemia da Covid-19, è importante studiare le reazioni emotive e gli stati d'animo, così come la percezione del rischio da parte dei giovani nel periodo di picco del contagio. Questi costrutti sono stati largamente studiati in psicologia e aiutano a comprendere, nei diversi domini di studio, lo stato di malessere o benessere

psicologico degli individui. Sembra opportuno sottolineare come emozioni e stati d'animo presentino importanti distinzioni concettuali (si veda, ad esempio, Beedie - Terry- Lane, 2005; Ekman, 1999). Gli stati d'animo sono definiti come un insieme di sentimenti che possono variare di intensità e durata e che solitamente coinvolgono più di un'emozione (Lane - Terry, 2000). Le emozioni sono in genere descritte come più intense, più rapide e più brevi degli stati d'animo che, al contrario, presentano un'intensità inferiore, diffusa e duratura e meno soggetta a monitoraggio e controllo coscienti (Beedie - Terry - Lane, 2005). Inoltre, gli stati d'animo tendono a esercitare un'influenza più globale su sentimenti, pensieri e comportamenti, mentre le emozioni tendono a generare lo sviluppo di risposte specifiche a situazioni, orientate verso un determinato evento e che richiedono un'azione immediata (Lane, 2007; Tehrani - Molesworth, 2016). Sebbene il costrutto di "stato d'animo" sia a volte concettualizzato come uno stato psicologico unificato, Lane (2007) ha sottolineato come gli stati d'animo implicino una combinazione complessa di sentimenti e che l'interazione tra le dimensioni dell'umore, piuttosto che qualsiasi suo aspetto considerato singolarmente, esercita un'influenza sul comportamento delle persone. Sembra quindi importante, a questo proposito, indagare gli stati d'animo dei giovani, così come la percezione di essere a rischio, per avere un quadro del loro stato d'animo "generalizzato" in questo contesto di emergenza nonché per comprendere l'impatto che esso può aver avuto sullo stato psicologico, al fine di proporre adeguati interventi di supporto.

Crescita personale a seguito di una situazione traumatica

Il trauma è stato molto studiato in letteratura, sia per le sue implicazioni psicopatologiche sia per il suo impatto a livello sociale e collettivo. Se si prendono in considerazione le ricadute della pandemia da Covid-19 e le misure restrittive adottate per potervi fare fronte, si può affermare con molta chiarezza che ci si trova di fronte ad un evento traumatico che, al pari di terremoti, uragani e guerre, incide non solo sul singolo individuo, ma anche sulla collettività nel suo insieme. Nonostante la maggior parte degli studi si sia concentrata sulle conseguenze psicopatologiche degli eventi traumatici, un filone ne ha, invece, esaminato gli esiti positivi da un punto di vista sia individuale sia sociale. La crescita post-traumatica (*Post-traumatic Growth*, PTG) (Tedeschi - Calhoun, 1995), cioè conseguente ad una situazione traumatica, rappresenta, da questo punto di vista, un costrutto importante.

Per "crescita post-traumatica" si intendono tutte quelle esperienze

soggettive di cambiamenti psicologici positivi a seguito dell'esposizione a un evento traumatico. Più precisamente, la crescita psicologica viene esperita dalle persone come conseguenza di un notevole sforzo teso a contrastare il dolore derivato dall'esperienza negativa. In questo senso si differenzia dalla resilienza che rappresenta, invece, la capacità di reagire in modo positivo. In poche parole, per crescere psicologicamente, è necessario guardare in faccia la sofferenza. Entrando più nel dettaglio, si può affermare che, a seguito di un trauma, la persona si ritrova in una situazione di disagio emotivo in quanto il crollo di alcuni punti fermi la colloca in una posizione di vulnerabilità e di insicurezza. L'individuo, quando diventa consapevole di tale condizione, può avviare un processo di rielaborazione cognitiva in cui cerca di trovare e costruire un nuovo senso e dei nuovi significati alla sua esperienza. Tali riflessioni possono portare a cambiamenti in cinque ambiti di vita diversi: apprezzamento per la vita (maggior considerazione per gli aspetti significativi, anche piccoli, ma degni di essere vissuti), relazioni con gli altri (cambiamento nel modo in cui le persone si relazionano, ad esempio attraverso una incrementata disponibilità ad esprimere emozioni o una maggior propensione ad accettare l'aiuto degli altri), nuove possibilità (rinnovata attitudine a prendere altre strade nella vita e a ridefinire le priorità), forza personale (aumento del senso di auto efficacia, forza e fiducia in se stessi) e spiritualità (cambiamento nelle credenze religiose, nelle questioni spirituali e in quelle esistenziali/filosofiche) (Tedeschi *et al.*, 2018).

Nel caso specifico della pandemia da Covid-19, il clima di costante paura del contagio, l'interruzione di quasi tutte le attività quotidiane e l'isolamento sociale e fisico hanno rappresentato fonti di grande sofferenza per molte persone, ma allo stesso tempo hanno potuto generare spunti di riflessione sulla propria esistenza, sul suo significato e sulle priorità di scopi e valori. La presente ricerca ha voluto andare ad indagare come i giovani adulti europei abbiano gestito psicologicamente tali situazioni, cercando di dare una prima risposta alla domanda che molti si stanno ponendo: «Ne siamo usciti migliori?».

Relazioni interpersonali

Abbiamo un bisogno innato di creare e mantenere legami sociali positivi e duraturi e di formare relazioni interpersonali significative caratterizzate da una certa intimità (Baumeister - Leary, 1995). All'interno delle relazioni significative rientrano quelle familiari, di coppia e amicali. Quelle che, invece, si stringono con i colleghi di lavoro possono essere

più o meno significative a seconda del grado di intimità che le caratterizza. La teoria dello sviluppo psicosociale (Erikson, 1968) identifica la gioventù come il periodo dell'intimità relazionale contro l'isolamento: i giovani, avendo chiara la loro identità personale, stringono legami di unione con le altre persone. Costruire una relazione profonda è un processo che richiede tempo, che può subire battute di arresto così come di ripresa a seconda dei momenti e delle condizioni di vita. Le restrizioni legate alla pandemia dovuta a Covid-19 hanno intaccato profondamente i modi che conoscevamo di gestire le relazioni sociali, impedendo, a seconda delle situazioni abitative, di vedere amici, familiari e partner, e, a seconda dei lavori svolti, di relazionarsi con i colleghi. Baumeister e Leary (1995) sostengono che il bisogno di appartenenza che sperimentano gli esseri umani è così persistente che essi fanno di tutto per mantenere i propri legami sociali. In questa situazione, senza più la possibilità di avere interazioni dal vivo, molte persone si sono, quindi, affidate a strumenti di comunicazione a distanza. In questo, i giovani sono stati sicuramente avvantaggiati rispetto alle generazioni adulte, poiché la vita online faceva già parte della loro quotidianità, seppur non in maniera così pervasiva come per gli adolescenti.

Alcuni ricercatori hanno messo in evidenza che formare e mantenere relazioni significative può essere un meccanismo per gestire la paura della morte (Mikulincer - Florian - Hirschberger, 2003; Wisman - Koole, 2003). Essi sostengono che i promemoria rispetto alla propria mortalità aumenterebbero la motivazione ad avere rapporti stretti, perché il mantenimento di relazioni fornirebbe un simbolico scudo contro il terrore della morte. Ciò è quanto potrebbe essere avvenuto di fronte ai quotidiani bollettini di morte relativi sia al proprio sia ad altri Paesi. Bisogna tuttavia considerare due aspetti di novità introdotti dalla pandemia: sono state impedito, in gran parte d'Europa, opportunità di socializzazione e condivisione, le quali, in buona parte, consentono, in circostanze normali, alle relazioni sociali di continuare a mantenersi senza sforzo eccessivo; il distanziamento fisico e l'isolamento sono stati i capisaldi su cui si è basata la prevenzione, determinando quindi un'impossibilità di cercare rapporti stretti.

Partendo da queste considerazioni circa il bisogno di appartenenza, la fase di vita della giovinezza e la paura della morte provata in una situazione eccezionale, la presente ricerca ha cercato di capire cosa sia accaduto alle relazioni tra le persone: aver vissuto delle limitazioni sociali ha intaccato in qualche misura il bisogno di appartenenza e la propensione a mantenerle? L'intento è stato quello di comprendere se sono aumentate o diminuite, migliorate o peggiorate e se, invece che investire nelle relazioni, i giovani hanno optato per l'isolamento.

Identità nazionale

Il concetto di identità è stato ampiamente studiato in psicologia: il primo a introdurre il termine in ambito psicosociale fu Erikson (Erikson, 1968). Egli definì tale costrutto come l'insieme delle dinamiche che le persone utilizzano per raggiungere la consapevolezza di sé e della continuità delle proprie caratteristiche nel tempo. Esistono due tipi di identità: quella personale e quella sociale. Per "identità personale" si intendono le descrizioni che le persone danno di se stesse sulla base di caratteristiche individuali, mentre per "identità sociale" si intendono tutti quegli aspetti del sé che la persona ricava dalla sua appartenenza a un gruppo e da sentimenti ed emozioni ad essa collegati (Myers *et al.*, 2019). Ad esempio, una persona che utilizza le sue caratteristiche individuali per descriversi, si definirà con termini quali simpatica, allegra, timida. Mentre una persona che utilizza la sua appartenenza ad un gruppo si descriverà con termini come europea, italiana, pallavolista, maschio/femmina, figlia/o. Il senso di appartenenza ad un gruppo, grande o piccolo che sia, ha un ruolo fondamentale nell'aiutare le persone ad affrontare le situazioni di difficoltà o pericolo, soprattutto se esperite a livello collettivo. In altre parole, quando il proprio gruppo sociale è minacciato, le persone tendono a rafforzare la propria identità sociale per affrontare l'evento avverso e l'ansia che ne deriva: un modo alternativo di dire «l'unione fa la forza» (Kira *et al.*, 2019).

Intere Nazioni sono state colpite dall'emergenza Covid-19, che ha impattato in maniera drammatica sui cittadini. I governi nazionali hanno reagito diversamente, sia per quanto riguarda le tempistiche sia per quanto riguarda le misure di contenimento adottate, favorendo un continuo confronto tra Paesi, sia in termini di misure sia di numero di contagi e di decessi. Questi fattori hanno in qualche modo aiutato a definire il confine dei gruppi, circoscrivendo chiaramente il "noi" e il "loro", e aumentando così il senso di appartenenza dei propri cittadini ai rispettivi Stati. In questa ricerca si è fatto riferimento a un particolare tipo di identità sociale, l'identità nazionale. Essa viene definita come quella parte di sé che deriva dal senso di appartenenza a una Nazione o a uno Stato (Triandafyllidou, 1998), e si è voluto comprendere come questa sia stata sentita nei diversi Paesi europei in questo specifico periodo storico.

Obiettivi

Sono stati analizzati, in un campione di giovani adulti di cinque Nazioni europee, tra cui l'Italia, alcuni aspetti psicologici legati alla recente

pandemia da Covid-19. Nello specifico sono stati indagati gli stati d'animo e la percezione di essere a rischio, le percezioni di una crescita a livello personale e sociale in reazione all'emergenza, gli effetti delle restrizioni sulle relazioni interpersonali ed i sentimenti di identità nazionale. Questi costrutti sono stati analizzati considerando la Nazione di appartenenza e alcune caratteristiche socio-demografiche (il genere, la fascia d'età, il livello di istruzione e lo *status* occupazionale).

Metodo

Partecipanti

Il presente studio si basa su un campione di 6000 giovani di età compresa fra i 18 e i 34 anni¹ residenti in Italia, Regno Unito, Germania, Francia e Spagna. Il campione italiano consiste in 2000 individui, mentre gli altri Paesi sono rappresentati da 1000 partecipanti ciascuno. Ciascun campione è bilanciato per genere ed è rappresentativo della popolazione dei giovani del rispettivo Stato. Nel campione totale le donne sono il 49,2%. Al momento della rilevazione, l'età media era di 27,1 anni ($DS = 4,7$; *range* 17-34 anni) con minime variazioni tra i Paesi (26,9 della Francia e 27,3 della Spagna). Il 18,8% ha tra i 18 e i 22 anni, il 18,9% tra i 23 e i 25 anni, il 20,2% tra i 26 e i 28 anni, il 20,6% tra i 29 e i 31 anni, mentre il 21,5 % tra i 32 e i 34 anni.

Nel campione italiano, il 22,2% era in possesso di una laurea di primo livello o titolo superiore, il 50,6% di un diploma o una qualifica di scuola superiore, mentre il restante 27,2% della licenza di scuola media o di un titolo inferiore. Nel campione del Regno Unito, il 39,3% era in possesso di una laurea di primo livello o titolo superiore, il 46,4% di un diploma o una qualifica di scuola superiore, mentre il restante 14,3% della licenza di scuola secondaria di primo grado o di un titolo inferiore. Nel campione tedesco, il 20,1% era in possesso di una laurea di primo livello o titolo superiore, il 62,0% di un diploma o una qualifica di scuola secondaria di secondo grado, mentre il restante 17,9% della licenza di scuola media o di un titolo inferiore. Nel campione francese, il 38,7% era in possesso di una laurea di primo livello o titolo superiore, il 48,8% di un diploma o una qualifica di scuola superiore, mentre il restante 12,5% della licenza di scuola media o di un titolo inferiore. Nel campione spagnolo, il 33,9%

¹ Nelle analisi dati è stata inserita una ponderazione che consente di garantirne la rappresentatività rispetto ad alcune variabili socio-demografiche come il genere, la fascia di età e la regione di residenza.

era in possesso di una laurea di primo livello o titolo superiore, il 36,3% di un diploma o una qualifica di scuola superiore, mentre il restante 29,8% della licenza di scuola media o di un titolo inferiore.

In tutti i Paesi, la maggior parte dei partecipanti, al momento della rilevazione, era celibe o nubile: Italia 72,5%, Regno Unito 71,3%, Germania 72,8%, Francia 64,7%, Spagna 72,8%. I restanti erano coniugati con minime percentuali di individui separati, divorziati o vedovi.

Per quanto riguarda l'occupazione, in Italia il 47,8% ha dichiarato di lavorare e il 36,8% di studiare, nel Regno Unito il 67,5% lavorava e il 25,8% studiava, in Germania il 66,0% lavorava e il 41,6% studiava, in Francia il 55,3% lavorava e il 29,0% studiava, mentre in Spagna il 48,2% lavorava e il 43,1% studiava. Una quota di partecipanti ha dichiarato di stare studiando e lavorando allo stesso tempo: in Italia il 12,6%, nel Regno Unito il 13,0%, il 22,3% in Germania, l'8,7% in Francia, il 18,1% in Spagna. Coloro che, invece, hanno dichiarato di non stare né lavorando né studiando, rientrando nella categoria dei Neet (*Neither in Employment nor in Education or Training*) sono il 21,5% in Italia, il 19,7% nel Regno Unito, il 14,8% in Germania, il 24,4% in Francia e il 26,8% in Spagna.

Strumenti

Stati d'animo. Per quanto riguarda la misura degli stati d'animo provati dai giovani è stata utilizzata l'*Italian Mood Scale* (ITAMS) (Quartiroli - Terry - Fogarty, 2017). Questo strumento è la validazione italiana del *Brunel Mood Scale*, BRUMS (Terry *et al.*, 1999), una *short version* a 24 item del classico *Profile of Mood States*, POMS (McNair - Lorr - Droppelman, 1971), che presenta un totale di 65 item. La ITAMS è composta da 24 item che si riferiscono a stati d'animo differenti (come ad esempio "teso", "vigoroso", "esausto" o "incerto") suddivisi in 6 dimensioni: rabbia, confusione, depressione, fatica, tensione e vigore. Ai partecipanti è stato chiesto: «Su una scala da 1 a 10, oggi quanto ti senti...». Inoltre, per valutare quanto i giovani *percepissero un senso di rischio* è stato utilizzato un item *ad hoc* "a rischio" in aggiunta ai 24 item dell'ITAMS. Gli item sono stati misurati su scala Likert a 10 passi da 1 («Mai») a 10 («Molto»).

Crescita post-traumatica. Per misurare questo costrutto è stata utilizzata la *Post-traumatic Growth Inventory* (PTGI) (Prati - Pietrantonio, 2014). La PTGI si compone di 5 sottoscale che misurano le percezioni dei cambiamenti a seguito di un trauma in: a) rapporti con gli altri (esempio di item: «Ho imparato molto su quanto siano meravigliose le persone»);

b) percezione di avere nuove possibilità (esempio di item: «Ho sviluppato nuovi interessi»); c) forza personale (esempio di item: «Ho un maggiore senso di fiducia in me stesso»); d) cambiamenti nella vita spirituale (esempio di item: «Ho una migliore comprensione delle questioni spirituali»); e) apprezzamento della vita (esempio di item: «Ho un maggiore apprezzamento per il valore della mia vita»). Agli intervistati è stato chiesto: «Rispetto a prima dell'emergenza del Coronavirus, come è cambiata oggi la tua posizione rispetto alle seguenti affermazioni?» Gli item sono stati misurati utilizzando una scala Likert a 5 passi con valori che andavano da 1 («Molto meno di prima») a 5 («Molto più di prima»). 3 è stato indicato come punto mediano («Nessun cambiamento»).

Relazioni interpersonali. Sono state somministrate 2 batterie di domande per misurare il cambiamento nella quantità e qualità delle relazioni. Ai partecipanti è stata proposta la seguente introduzione: «Rispetto a prima dell'emergenza Coronavirus oggi le tue relazioni di persona con...», seguita dalla seguente lista: figli, genitori, amici e colleghi di scuola o di lavoro. Gli item sono stati misurati su scala Likert a 5 passi da 1 («Sono molto diminuite») a 5 («Sono molto aumentate»). Questa domanda mirava a quantificare l'aumento o la diminuzione delle relazioni intrattenute faccia a faccia dai giovani adulti. La seconda domanda è stata formulata come segue: «Rispetto a prima dell'emergenza Coronavirus oggi le tue relazioni con...», seguita dalla stessa lista. Anche questa volta, gli item sono stati misurati su scala Likert a 5 passi da 1 («Sono molto peggiorate») a 5 («Sono molto migliorate»). Questa domanda aveva invece l'obiettivo di qualificare i cambiamenti relazionali vissuti dai giovani.

Identità nazionale. Per misurare l'identità nazionale, è stata adattata la *In-Group Identification Scale* (La Barbera - Capone, 2016). In particolare, sono state utilizzate le sotto-scale Soddisfazione (4 item), Solidarietà (3 item) e Centralità (3 item). Gli item sono stati misurati utilizzando una scala Likert a 10 passi con valori che andavano da 1 («Totalmente in disaccordo») a 10 («Totalmente d'accordo»). Esempi di item sono: «Sono contento di essere [nazionalità]» (Soddisfazione); «Mi sento impegnato con gli [nazionalità]» (Solidarietà); «Il fatto di essere [nazionalità] è una parte importante della mia identità» (Centralità).

Analisi dei dati

Nel presente studio, per l'analisi dei dati è stato utilizzato il software SPSS 24.0. Sono state effettuate analisi di natura descrittiva e analisi

della varianza (ANOVA) per il confronto tra Paesi e rispetto a caratteristiche socio-demografiche.

Risultati

Stati d'animo

La tabella 1 mostra i punteggi medi dell'ITAMS e della percezione di rischio dell'intero campione e per ciascuno Stato divisi per genere. La scala di risposta a queste domande va da 1 a 10 per cui un punteggio di 5,5 o superiore indica, in media, la presenza crescente di quell'emozione o stato d'animo. In primo luogo, trasversalmente ai diversi Paesi, non si evidenzia alcuno stato d'animo, né positivo né negativo, che si innalza in maniera netta. Piuttosto, lo stato emotivo appare generalmente appiattito su valori bassi o poco sotto la media. Tuttavia, le analisi dimostrano che esistono differenze significative tra Nazioni. Gli italiani riferiscono, per ciascuno stato d'animo, livelli maggiori di intensità rispetto a tutte le altre². Unica eccezione è la sensazione di vigore che è uguale a quella dei francesi.

Se, invece, si osservano i punteggi per genere, le analisi mostrano che le donne italiane hanno riferito maggior intensità di tutti gli stati d'animo negativi, e presentano punteggi più bassi degli uomini solo nella percezione di vigore³. La maggior percezione di vigore negli uomini italiani è presente anche negli uomini degli altri Paesi, mentre non sempre sono emerse differenze di genere significative rispetto alle altre emozioni e stati d'animo⁴. Per esempio, negli altri Paesi il livello di rabbia è simile negli uomini e nelle donne.

Rispetto alla percezione di essere a rischio a causa della pandemia, infine, è interessante notare come in nessun Paese si osservino livelli elevati, anche se le analisi dimostrano che gli italiani si sentono più a rischio se confrontati con i giovani di tutti gli altri Stati, mentre la

² Risultati dell'analisi della varianza delle medie per paese: Rabbia: $F = 117,235$, $gdl = 4$, 5.995 , $p < 0,001$. Confusione: $F = 101,758$, $gdl = 4$, 5.995 , $p < 0,001$. Depressione: $F = 68,861$, $gdl = 4$, 5.995 , $p < 0,001$. Fatica: $F = 39,415$, $gdl = 4$, 5.995 , $p < 0,001$. Vigore: $F = 74,006$, $gdl = 4$, 5.995 , $p < 0,001$. Tensione: $F = 117,036$, $gdl = 4$, 5.995 , $p < 0,001$.

³ Risultati dell'analisi della varianza delle medie per genere nel campione italiano: Rabbia: $F = 9,720$, $gdl = 1$, 1.997 , $p < 0,01$. Confusione: $F = 32,549$, $gdl = 1$, 1.997 , $p < 0,001$. Depressione: $F = 39,265$, $gdl = 1$, 1.997 , $p < 0,001$. Fatica: $F = 44,306$, $gdl = 1$, 1.997 , $p < 0,001$. Vigore: $F = 63,024$, $gdl = 1$, 1.997 , $p < 0,001$. Tensione: $F = 79,156$, $gdl = 1$, 1.997 , $p < 0,001$.

⁴ I risultati delle analisi della varianza nei singoli Paesi e per ciascun stato d'animo non sono riportati per ragioni di limite di spazio.

percezione del rischio più bassa è stata riscontrata nei tedeschi⁵. Un ulteriore riscontro interessante è che le analisi per genere dimostrano che nel solo campione italiano le donne si sentono più a rischio della loro controparte maschile⁶, mentre non si sono riscontrate differenze significative negli altri Paesi.

Tab. 1 - *Media dei punteggi degli stati d'animo e percezione del rischio per genere e Paese*

GENERE	ITALIA		REGNO UNITO		GERMANIA		FRANCIA		SPAGNA		INTERO CAMPIONE	
	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne
Rabbia	4,8	5,1	3,9	4,0	3,6	3,5	3,6	3,8	4,0	4,2	4,1	4,3
Confusione	4,8	5,3	4,1	4,4	3,7	3,6	3,8	4,2	4,2	4,5	4,2	4,6
Depressione	4,7	5,3	4,1	4,4	3,7	3,9	3,9	4,3	4,4	5,0	4,2	4,7
Fatica	4,9	5,5	4,4	4,9	4,5	4,9	3,9	4,5	4,3	5,1	4,5	5,1
Vigore	5,8	5,3	4,9	4,3	5,5	4,8	5,9	5,5	5,6	4,6	5,6	5,0
Tensione	5,4	6,2	4,5	5,1	4,0	4,2	4,6	5,2	4,9	5,5	4,8	5,4
A rischio	4,9	5,4	4,3	4,3	3,3	3,1	3,9	4,1	4,3	4,6	4,3	4,5

Crescita post-traumatica

La tabella 2 mostra i punteggi medi di crescita post-traumatica dell'intero campione e per ciascun Paese divisi per genere. Come è possibile osservare, in primo luogo i punteggi si concentrano intorno ai valori compresi tra il 3,1 e il 3,3, cioè di poco superiori al valore centrale della scala di misurazione (3) che corrisponde alla percezione di nessun cambiamento da parte del rispondente. In secondo luogo, si osservano solo minime differenze tra i punteggi medi sia nel confronto tra i generi sia in quello tra i Paesi. È stata anche esplorata, senza però trovare alcun riscontro, l'esistenza di differenze in base ad alcune caratteristiche socio-demografiche quali la fascia d'età, il livello di istruzione e lo *status* occupazionale.

⁵ Risultati dell'analisi della varianza delle medie per Paese: $F = 98,962$, $gdl = 4$, $5,995$, $p < 0,001$.

⁶ Risultati dell'analisi della varianza delle medie per genere nel campione italiano: $F = 22,582$, $gdl = 1$, $1,997$, $p < 0,001$.

Tab. 2 - *Media dei punteggi di crescita post-traumatica per genere e Paese*

	ITALIA		REGNO UNITO		GERMANIA		FRANCIA		SPAGNA		INTERO CAMPIONE	
GENERE	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne
	3,2	3,3	3,2	3,2	3,1	3,2	3,2	3,2	3,3	3,2	3,2	3,2

Quantità e qualità delle relazioni interpersonali

La tabella 3 mostra i punteggi medi della quantità e qualità delle principali relazioni interpersonali dell'intero campione e per ciascun Paese divisi per genere. La scala di risposta a queste domande va da 1 a 5. Il valore di 3 indica che non vi è stato alcun cambiamento nella relazione, punteggi inferiori che vi è stata una riduzione o un peggioramento, mentre punteggi superiori indicano un aumento o miglioramento di queste relazioni.

Possiamo osservare come, in generale, la pandemia e le restrizioni legate al contenimento di Covid-19 abbiano avuto un effetto rilevante e positivo sulla quantità delle relazioni con i figli specialmente per le donne, ed in maniera meno marcata, ma per entrambi i generi, anche con il partner. L'effetto è stato neutro per quanto riguarda le relazioni con i genitori: i punteggi medi, infatti, oscillano intorno al valore di 3 in tutti i Paesi. La quantità delle relazioni con gli amici ed i colleghi di lavoro e compagni di scuola ha, invece, subito un effetto negativo, specialmente in Italia e tra le donne del Regno Unito⁷. Per quanto riguarda la qualità di queste relazioni, invece, trasversalmente ai Paesi, non si osservano cambiamenti di rilievo.

⁷ Risultati dell'analisi della varianza delle medie della quantità di ciascuna relazione per Paese: il partner: $F = 23,345$, $gdl = 4$, 4.647 , $p < 0,001$. I figli: $F = 4,278$, $gdl = 4$, 2.827 , $p < 0,01$. I genitori: $F = 12,420$, $gdl = 4$, 5.803 , $p < 0,001$. Gli amici: $F = 35,048$, $gdl = 4$, 5.801 , $p < 0,001$. I colleghi/compagni: $F = 21,566$, $gdl = 4$, 5.308 , $p < 0,001$.

Tab. 3 - *Media dei punteggi della quantità e qualità delle relazioni interpersonali per genere e Paese*

	ITALIA		REGNO UNITO		GERMANIA		FRANCIA		SPAGNA		INTERO CAMPIONE	
GENERE	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne
QUANTITÀ RELAZIONI												
<i>Il partner</i>	2,9	3,0	3,3	3,3	3,3	3,4	3,3	3,3	3,3	3,3	3,2	3,3
<i>I figli</i>	3,3	3,3	3,3	3,7	3,2	3,5	3,3	3,6	3,4	3,5	3,3	3,5
<i>I genitori</i>	3,3	3,1	3,1	2,9	3,1	3,0	3,0	3,1	3,3	3,2	3,2	3,1
<i>Gli amici</i>	2,3	2,2	2,7	2,3	2,6	2,6	2,6	2,6	2,7	2,7	2,5	2,4
<i>Collegli/ compagni di scuola</i>	2,4	2,1	2,6	2,3	2,6	2,5	2,5	2,5	2,7	2,5	2,5	2,4
QUALITÀ RELAZIONI												
<i>Il partner</i>	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,2	3,3	3,2	3,1	3,1
<i>I figli</i>	3,2	3,2	3,2	3,4	3,0	3,2	3,1	3,2	3,3	3,3	3,1	3,3
<i>I genitori</i>	3,2	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,2	3,3	3,1	3,1
<i>Gli amici</i>	3,0	3,0	3,0	2,9	2,9	2,9	3,0	3,1	3,1	3,1	3,0	3,0
<i>Collegli/ compagni di scuola</i>	3,0	2,9	3,0	2,9	2,9	2,9	3,0	3,0	3,1	3,0	3,0	2,9

Identità nazionale

La tabella 4 mostra i punteggi medi del senso di identità nazionale dell'intero campione e per ciascun Paese, per genere ed in base ad alcune caratteristiche socio-demografiche quali la fascia d'età, il livello di istruzione e lo *status* occupazionale. Il punteggio mediano della scala di misurazione dell'identità nazionale a 10 passi è di 5,5. Al di sopra di tale punteggio i rispondenti hanno riferito sentimenti crescenti di identità nazionale. Le analisi hanno dimostrato che esistono delle differenze significative nei diversi Paesi⁸. Gli italiani presentano i punteggi più elevati in confronto a tutti gli altri, mentre i francesi mostrano punteggi inferiori agli italiani, ma maggiori dei giovani del Regno Unito, Germania e Spagna.

⁸ Risultati dell'analisi della varianza delle medie per Paese: $F = 45,001$, $gdl = 4$, $5,995$, $p < 0,001$.

Le analisi delle differenze di genere⁹ hanno dimostrato che se in Italia e nel Regno Unito uomini e donne mostrano punteggi molto simili tra loro, in Germania, Francia e Spagna gli uomini presentano valori statisticamente superiori delle donne.

Per quanto riguarda la fascia d'età, si osserva che le fasce più giovani (18-22 e 23-25 anni) tendono ad avere punteggi inferiori di identità nazionale, specialmente le donne italiane e spagnole e gli uomini e le donne tedesche. Il livello di istruzione sembra, invece, avere un effetto differente nei diversi Paesi. Se tra le donne e gli uomini italiani, gli uomini del Regno Unito e le donne francesi l'identità nazionale decresce all'aumentare del livello di istruzione, cioè le persone più istruite presentano punteggi più bassi, si osserva l'effetto contrario tra le donne del Regno Unito e tedesche. In contrasto, tra gli uomini inglesi ai livelli di istruzione medi si associano i punteggi maggiori. Riguardo allo *status* occupazionale, infine, i Neet uomini in Italia e Spagna presentano livelli inferiori di identità nazionale rispetto alla loro controparte femminile, mentre è vero il contrario in Germania e in Francia. I punteggi più elevati di identità nazionale si riscontrano tra i lavoratori e gli studenti italiani e francesi, ed i lavoratori tedeschi e spagnoli di genere maschile.

Tab. 4 - *Media dei punteggi di identità nazionale per genere e Paese*

	ITALIA		REGNO UNITO		GERMANIA		FRANCIA		SPAGNA		INTERO CAMPIONE	
GENERE	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne	Uomini	Donne
	6,4	6,4	5,5	5,5	6,0	5,3	6,3	5,8	5,8	5,4	6,1	5,8
FASCE DI ETÀ (ANNI)												
18-22	6,4	6,0	5,6	5,5	5,6	5,1	6,1	5,7	5,5	4,9	6,0	5,6
23-25	6,3	6,3	5,7	5,1	6,4	5,2	6,7	5,6	5,7	5,2	6,2	5,6
26-28	6,5	6,7	5,2	5,7	6,2	5,5	6,2	5,8	5,8	5,4	6,1	6,0
29-31	6,4	6,4	5,9	5,6	6,0	5,4	6,3	5,9	5,6	5,6	6,1	5,9
32-34	6,5	6,6	5,4	5,4	5,9	5,3	6,1	5,9	6,0	5,8	6,1	5,9

(segue)

⁹ Risultati dell'analisi della varianza in base al genere per ciascun Paese: Italia e Regno Unito: $p > 0,05$. Germania: $F = 34,706$, $gdl = 1, 998$, $p < 0,001$. Francia: $F = 16,425$, $gdl = 1, 998$, $p < 0,001$. Spagna: $F = 5,594$, $gdl = 1, 998$, $p < 0,05$.

	ITALIA		REGNO UNITO		GERMANIA		FRANCIA		SPAGNA		INTERO CAMPIONE	
LIVELLO ISTRUZIONE												
Basso	6,4	6,6	5,4	5,1	5,9	5,2	6,5	6,1	5,8	5,4	6,0	5,8
Medio	6,5	6,4	5,8	5,7	6,1	5,3	6,0	5,6	5,6	5,4	6,1	5,8
Alto	6,2	6,3	4,9	5,5	6,0	5,5	6,6	5,6	5,9	5,4	6,0	5,8
STATUS OCCUPAZIONALE												
Studente	6,5	6,4	5,7	5,3	5,9	5,2	6,2	5,7	5,6	5,4	6,1	5,8
Lavoratore	6,5	6,5	5,5	5,4	6,3	5,5	6,3	6,0	6,2	5,3	6,2	5,8
NEET	5,7	6,2	5,6	5,6	5,7	5,0	6,3	5,6	5,2	5,5	5,7	5,7

Nota: Livello di istruzione basso (licenza di scuola secondaria di primo grado o di un titolo inferiore), medio (diploma o una qualifica di scuola secondaria di secondo grado), alto (laurea di primo livello o titolo superiore).

Discussione e conclusione

In questo capitolo sono state indagate alcune dimensioni psicologiche legate alla recente pandemia da Covid-19 in un campione di giovani adulti di cinque Paesi europei, tra cui l'Italia.

Per quanto riguarda gli stati d'animo, le analisi hanno mostrato come, in generale, non siano presenti "picchi" di stati d'animo (né negativi né positivi) riferiti dai giovani di nessuno degli Stati inclusi. Questo può essere coerente con la definizione stessa del costrutto, che, come è stato descritto, presenta un'intensità inferiore rispetto alle emozioni, ma più diffusa e duratura. Questa minore intensità permetterebbe di spiegare, invece, le differenze presenti tra i giovani italiani e gli altri giovani europei. Due fattori, in particolare, potrebbero offrire indicazioni per spiegare queste differenze: il primo riguarda l'inizio e l'evoluzione della pandemia in Italia, mentre il secondo riguarda come il resto dei Paesi europei abbia affrontato l'emergenza. Gli stati d'animo negativi mostrati dagli italiani hanno avuto un tempo maggiore per formarsi dall'inizio della pandemia fino al momento della raccolta dei dati (che è avvenuta nel momento di picco del contagio). L'Italia, infatti, è stato il primo Paese europeo a rilevare casi di contagio e ad applicare misure restrittive. In secondo luogo, gli altri Stati europei hanno affrontato l'emergenza in modo differente rispetto all'Italia approntando, ad esempio, misure meno drastiche di *lockdown*. Le misure di contenimento del virus, così rigide e restrittive in Italia, sembrano aver favorito l'emergere di stati

d'animo negativi nei giovani italiani. Coerentemente alla specificità della situazione italiana, i giovani italiani si sentono più a rischio rispetto a quelli degli altri Paesi. È, tuttavia, importante sottolineare che, pur sperimentando stati d'animo negativi, i giovani italiani mostrano anche stati d'animo positivi mediamente più alti rispetto alle controparti europee. Si può ipotizzare che la grande campagna mediatica e comunitaria del "ce la faremo" e dell' "andrà tutto bene" abbia avuto un impatto sugli stati d'animo delle persone, portando in questo caso i giovani a manifestare anche sentimenti positivi legati forse a un desiderio di riscatto.

Per quanto riguarda la crescita personale seguita alla situazione traumatica, non si sono riscontrate differenze né tra i generi né tra i Paesi. Ciò può essere dovuto al fatto che l'impatto dell'emergenza sanitaria e delle misure prese per farvi fronte sui giovani adulti è stato simile nelle diverse Nazioni europee, oppure che non vi è ancora stato tempo perché un pieno processo di riflessione e rielaborazione si dispieghi e si manifesti a livello consapevole. La crescita post-traumatica, infatti, può richiedere anche molto tempo per manifestarsi e, in buona parte dei casi, può non raggiungere livelli intensi, ma riguardare solo alcuni aspetti della propria esistenza senza provocare cambiamenti evidenti.

Per quanto riguarda le relazioni significative, dai risultati emerge che in tutti gli Stati è aumentata la quantità delle relazioni con i figli mentre è diminuita quella con amici e colleghi; le relazioni con i partner ed i genitori, invece, non hanno visto cambiamenti in termini di quantità. In merito alla qualità delle relazioni, dai risultati non emergono cambiamenti in riferimento a nessun Paese e a nessuna relazione specifica. Di fronte a questi risultati, è possibile fare diverse considerazioni. La prima è che la chiusura delle scuole e di tutte le attività extra scolastiche ha portato ad un aumento del tempo che i genitori hanno trascorso con i loro figli e che tale carico sia ricaduto ancora una volta sulle spalle delle giovani donne. Inoltre, questo periodo di isolamento ha determinato anche un aumento del tempo che molte coppie hanno potuto trascorrere insieme, senza che però ciò implicasse né un miglioramento né un peggioramento della qualità dei loro rapporti. I legami più duramente colpiti in termini di quantità sono stati quelli non stretti e di convivenza, ovvero quelli amicali e con colleghi di lavoro o di scuola, specialmente in Italia e nel Regno Unito, ma solo per le donne. Le relazioni di questo tipo richiedono solitamente maggior impegno per essere mantenute nel tempo, a differenza di quelle con i familiari che rappresentano legami stabili e duraturi. È ipotizzabile che sia stato più difficile mantenere le relazioni amicali e lavorative durante la pandemia per diverse ragioni. Come evidenziato nel Rapporto Giovani 2019 (Bichi - Rubin, 2019), per

coltivare le amicizie è indispensabile per i giovani italiani, ma probabilmente anche per quelli di altri Paesi, incontrarsi occasionalmente e trascorrere del tempo insieme e ciò è stato reso difficile dalla pandemia in atto. È, inoltre, possibile che i giovani, e specialmente le giovani donne, abbiano dedicato meno tempo a questo tipo di relazioni, dovendone dedicarne di più ai figli. Infine, possiamo anche ipotizzare che in un periodo emergenziale in cui la salienza della morte si fa presente, ma la relazionalità è limitata, il bisogno di appartenenza dei giovani e delle giovani si rivolga verso i legami affettivi più pregnanti, che emergono essere quelli familiari e amorosi.

Per concludere, pare chiaro l'effetto della pandemia sui sentimenti di identità nazionale. In primo luogo, è interessante notare come l'identità nazionale italiana sia quella più forte in questa fase storica. Tale risultato può essere legato sia al fatto che l'Italia è stata, durante il periodo della rilevazione, il Paese europeo più colpito sia all'attenzione mediatica che la crisi sanitaria ha ricevuto. Gli occhi del mondo occidentale sono stati per molte settimane puntati principalmente sull'Italia, incrementando il confronto dei suoi cittadini con gli altri Paesi e aumentandone il senso di appartenenza.

I dati qui presentati hanno evidenti ricadute applicative soprattutto in riferimento alla costruzione di una comune identità sociale europea e agli effetti sui giovani delle politiche messe in atto dai diversi Stati.

Bibliografia

BAUMEISTER R. F. - LEARY M. R. (1995), *The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*, in «Psychological Bulletin», 117(3), pp. 497-529.

BEEDIE C. - TERRY P. - LANE A. (2005), *Distinctions between emotion and mood*, in «Cognition and Emotion», 19(6), pp. 847-78.

BICHI R. - RUBIN A. (2019). *Il valore dell'amicizia e i gruppi amicali*, in ISTITUTO GIUSEPPE TONIOLO DI STUDI SUPERIORI (a cura di), *La condizione giovanile in Italia. Rapporto Giovani 2019*, Bologna, Il Mulino, pp. 161-73.

COCKING C. - DRURY J. - REICHER S. (2009), *The psychology of crowd behaviour in emergency evacuations: Results from two interview studies and implications for the Fire and Rescue Services*, in «The Irish Journal of Psychology», 30(1-2), pp. 59-73.

EKMAN P. (1999), *Basic emotions*, in T. DALGLEISH - M. POWER (Eds.), *Handbook of cognition and emotion*, New York, NY, Wiley, pp. 45 - 60.

ERIKSON E. H. (1968), *Identity: Youth and crisis*, New York, WW Norton & Company.

KIRA I. A. - SHUWIEKH, H. - AL IBRAHEEM B. - ALJAKOUB J. (2019), *Appraisals and emotion regulation mediate the effects of identity salience and cumulative stressors and traumas, on PTG and mental health: The case of Syrian's IDPs and refugees*, in «Self and Identity», 18(3), pp. 284-305.

LA BARBERA F. - CAPONE V. (2016), *Five dimensions of european identity: A contribution to the italian adaptation and validation of the in-group identification scale*, in «Europe's Journal of Psychology», 12(2), pp. 288-303.

LANE A. M. (2007), *The rise and fall of the iceberg: Development of a conceptual model of mood-performance relationships*, in A. M. LANE (Ed.), *Mood and Human Performance: Conceptual, measurement, and applied issues*, Hauppauge, NY, Nova Science, pp. 1-34.

LANE A. M. - TERRY, P. C. (2000), *The Nature of Mood: Development of a Conceptual Model with a Focus on Depression*, in «Journal of Applied Sport Psychology», 12(1), pp. 16-33.

MARTA E. - MARZANA D. (2014), *Chiedimi se sono felice.... Benessere, qualità della vita e relazioni familiari nei giovani adulti italiani*, in ISTITUTO GIUSEPPE TONIOLO DI STUDI SUPERIORI (a cura di), *La condizione giovanile in Italia. Rapporto Giovani 2014*, Bologna, Il Mulino, pp. 179-203.

MCNAIR D. M. - LORR M. - DROPPLEMAN L. F. (1971), *Manual for the profile of mood states*, San Diego, CA, Educational and Industrial Testing Services.

MIKULINCER M. - FLORIAN V. - HIRSCHBERGER G. (2003), *The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love*, in «Personality and Social Psychology Review», 7(1), pp. 20-40.

MYERS D. G. - TWENGE J. M. - MARTA E. - POZZI M. (2019), *Psicologia sociale*, Milano, McGraw Hill.

PRATI G. - PIETRANTONI L. (2014), *Italian adaptation and confirmatory factor analysis of the full and the short form of the posttraumatic growth inventory*, in «Journal of Loss and Trauma», 19(1), pp. 12-22.

QUARTIROLI A. - TERRY P. C. - FOGARTY, G. J. (2017), *Development and initial validation of the Italian Mood Scale (ITAMS) for use in sport and exercise contexts*, in «Frontiers in Psychology», 8 (1483), pp. 1-10.

TEDESCHI R. G. - CALHOUN L. G. (1995), *Trauma and transformation*, London, Sage.

TEDESCHI R. G. - SHAKESPEARE-FINCH J. - TAKU K. - CALHOUN L. G. (2018), *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*, New York, Routledge.

TEHRANI M. - MOLESWORTH B. R. C. (2016), *The effect of mood on performance in a non normal situation: Unscheduled aircraft evacuation*, in «Aviation Psychology and Applied Human Factors», 6(1), pp. 1-11.

TERRY P. C. - LANE A. M. - LANE H. J. - KEOHANE L. (1999), *Development and vali-*

dation of a mood measure for adolescents, in «Journal of Sports Sciences», 17(11), pp. 861-72.

TRIANDAFYLIDOU A. (1998), *National identity and the 'other'*, in «Ethnic and Racial Studies», 21(4), pp. 593-612.

WISMAN A. - KOOLE S. L. (2003), *Hiding in the crowd: Can mortality salience promote affiliation with others who oppose one's worldviews?*, in «Journal of Personality and Social Psychology», 84(3), pp. 511-26.