



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea in Scienze Psicologiche dello Sviluppo, della Personalità e delle Relazioni

Interpersonali

Tesi di laurea Triennale

**Intolleranza all'Incertezza e Aspetti di Personalità nell'Emerging  
Adulthood**

Intolerance of Uncertainty and Personality Aspects in Emerging Adulthood

**Relatore**

**Prof. Daniela Di Riso**

**Laureando:** Toniolo Massimo

**Matricola:** 1235656

**Anno Accademico 2022/2023**



## **Abstract**

La seguente ricerca si è posta come scopo quello di indagare all'interno dell'emerging adulthood come si presentano alcuni costrutti psicologici: l'intolleranza all'incertezza, l'ansia da separazione e la regolazione emotiva. Durante lo studio si è prestata attenzione se le differenze di genere, età ed occupazione influissero sui sovraccitati costrutti, analizzando infine se l'intolleranza all'incertezza fosse in qualche modo correlata all'ansia da separazione e alla capacità di regolare le proprie emozioni negli emerging adults, facendo attenzione anche qui alle possibili differenze tra lavoratori e studenti. Lo studio è avvenuto su un campione totale di 196 studenti dal quale poi sono stati estratti casualmente 50 soggetti e confrontati con un campione di 50 lavoratori appaiati per genere ed età.



## INDICE

1. CAPITOLO 1 – Introduzione.....	7
1.1 Emerging adulthood.....	7
1.2 Intolleranza all’incertezza.....	11
1.3 Ansia da separazione.....	14
1.4 Regolazione emotiva.....	15
1.5 Emerging adulthood: studenti e lavoratori a confronto.....	17
2. CAPITOLO 2 - La ricerca.....	20
2.1 Obiettivi e ipotesi.....	20
2.2 Campione.....	22
2.3 Procedura.....	23
2.4 Strumenti.....	24
3. CAPITOLO 3 – Risultati.....	26
3.1 Analisi statistiche.....	26
3.2 Differenze per genere ed età (18-21 e 22-25 anni) nei questionari standardizzati del campione totale.....	26
3.3 Confronto tra studenti e lavoratori nei questionari standardizzati.....	27
3.4 Correlazioni tra IU e altri costrutti psicologici.....	28
4. CAPITOLO 4 – Discussione.....	32
4.1 Limiti e sviluppi futuri.....	37
5. BIBLIOGRAFIA.....	39



## **CAPITOLO 1 Introduzione**

### **1.1 Emerging adulthood**

L'emerging adulthood è stata definita dallo psicologo Jeffrey Jensen Arnett come l'età in cui si è sospesi tra ciò che forse saremo ma che ancora non siamo. Un'età caratterizzata dall'esplorazione identitaria, dall'instabilità e delle possibilità (Arnett, 2004). Ed è stata collocata tra i 18 e i 29 anni.

Dal 1960 le tendenze demografiche hanno portato a raggiungere determinate tappe tipiche dell'età adulta come il matrimonio o la genitorialità, in tempi più lunghi, rispetto a mezzo secolo fa. Il contesto socioculturale in cui i giovani di oggi crescono è assai diverso da quello che hanno vissuto i loro genitori. Anche il mondo lavorativo è fortemente cambiato. Rispetto a cinquant'anni fa, quando i giovani una volta compiuta la maggiore età erano per la maggior parte già inseriti nel mondo del lavoro, i giovani oggi non subito trovano un lavoro stabile e molti preferiscono concentrarsi sull'istruzione per una maggiore specializzazione in diversi ambiti, per soddisfare le nuove esigenze richieste nel nuovo contesto socioculturale in cui viviamo. La globalizzazione e internet hanno dato vita alla cosiddetta era digitale. Insieme ad i progressi ottenuti nell'ambito dell'alimentazione e più generalmente alla sfera della salute che permette aspettative di vita maggiori, permette ai giovani di dedicarsi a più opportunità come corsi di specializzazione, di investire più tempo nei propri interessi e in sé stessi, di sperimentare e scoprire cose nuove portando quindi i neo-ventenni a concentrarsi maggiormente su sé stessi e rimandare certe prese di responsabilità o certi traguardi tipici dell'età adulta. Appunto perché l'emerging adulthood non è universale ma è determinata da cambiamento socioeconomici e culturali, ha significato solo in determinati contesti come i paesi industrializzati (Arnett et al., 2014).

A differenza degli adolescenti, gli emerging adults hanno già attraversato la pubertà, sono già sviluppati sessualmente e fisicamente. Hanno già finito la scuola dell'obbligo e possono presentare notevoli differenze tra di loro in base alle varie traiettorie che possono aver deciso di percorrere o che stanno già percorrendo. Queste traiettorie sono sia educative che relazionali, e lavorative (Arnett et al., 2014).

Alcuni emerging adults focalizzandosi sull'averne un'istruzione terziaria, per esempio, tendono a focalizzarsi maggiormente sulla propria crescita rispetto a coloro che lavorando già da diversi anni possono già iniziare a pensare di costruirsi una famiglia affacciandosi a relazioni sentimentali più stabili e alla genitorialità. Altri invece possono decidere di concentrarsi maggiormente sull'ottenere al più presto l'indipendenza economica e addirittura abitativa, a differenza di quelli che preferiscono dipendere ancora per un qualche periodo dai genitori per concentrarsi maggiormente sull'esplorazione del sé.

Per quanto questa nuova fase di vita come riportato sopra può presentare svariate sfaccettature tra gli individui che la vivono e i modi in cui questi preferiscono viverla lo psicologo Arnett ha condotto uno studio negli Stati Uniti d'America in cui è riuscito ad individuare cinque caratteristiche dell'emerging adulthood americana: l'esplorazione dell'identità, l'instabilità, l'attenzione a sé stessi, il sentirsi in mezzo e le possibilità o l'ottimismo (Arnett et al., 2014).

Per esplorazione di identità si intende la sperimentazione del tipo di persona che si intende essere e il tipo di vita che si vuole vivere. Per quanto questa sperimentazione inizi di già durante l'adolescenza, è durante l'emerging adulthood che i giovani pensano più seriamente a come strutturare la loro età adulta sia lavorativamente che a livello relazione decidendo così quali impegni intraprendere per la formazione del proprio futuro (Arnett et al., 2014).

L'instabilità come caratteristica individuata da Arnett è forse la più peculiare emerging adulthood. La maggior parte di questi emerging adults esplorando la propria identità cambia



molteplici lavori e partner in questo periodo di vita. Non sempre però è dovuto alla loro sperimentazione, spesso questi continui cambiamenti non son dovuti alla loro volontà ma subiscono il volere dei propri partner o dei datori di lavoro (Arnett et al., 2014).

L'attenzione a sé stessi è dovuta dal fatto che gli emerging adults presentano meno doveri o obblighi rispetto coloro che vivono le altre fasi di vita. Gli adolescenti frequentano ancora la scuola dell'obbligo e devono sottostare alle regole imposte dai genitori, mentre gli adulti presentano doveri nei confronti di familiari e del lavoro. Gli emerging adults invece sentono meno il dover seguire le regole dei genitori, il lavoro essendo molto spesso temporaneo permette a questi giovani adulti di non sentire l'impegno lavorativo come nel caso degli adulti che hanno un lavoro a lungo termine. Lo stesso vale per le relazioni sentimentali che sperimentano che anche spesso e volentieri sono soltanto temporanee (Arnett et al., 2014).

Gli emerging adults si sentono nel mezzo per quanto si sentono di dover prendersi maggiori responsabilità rispetto gli adolescenti ma in quanto non ancora adulti e completamente indipendenti dal nucleo familiare il processo di assunzione di indicatori come "responsabilità di sé stessi" e "prendere decisioni indipendenti" avviene più lentamente. Per questo il senso di diventare adulti avviene gradualmente (Arnett et al., 2014).

Per quanto in questo periodo stia avvenendo una recessione nel mondo lavorativo, i salari sono più bassi, trovare un lavoro stabile è più difficile, e per quanto l'emerging adulthood sia un periodo di forte contrasto emotivo nello studio di Arnett svolto negli USA i giovani adulti intervistati hanno dimostrato di essere molto ottimisti per il futuro. Infatti, l'89% ha affermato di essere fiducioso di ottenere ciò che vuole nella vita, e il 79% con l'affermazione "credo che la mia vita nel complesso sarà migliore di quella dei miei genitori (Arnett et al., 2014).

Per via dell'instabilità che gli emerging adults vivono sia nelle relazioni affettive che in quelle lavorative, il cogliere le possibilità che permettono una maggiore esplorazione del sé che

portano a cambiamenti rapidi e continui aumentando così l'instabilità, il fatto di sentirsi nel mezzo e quindi di dover decidere se prendere decisioni con le responsabilità da esse conseguite o se decidere di farsi meno carico delle proprie scelte ottenendo però meno indipendenza, l'emerging adulthood è una fase di vita ricca di emozioni forti, poco chiare e dovute in alcuni casi a scelte imposte invece che volute, e tra loro talvolta contrastanti che possono provocare oltre a difficoltà di regolazione emotiva anche a disturbi d'ansia o dell'umore (Arnett et al., 2014). Infatti, Arnett et al. ci mostrano che in America per quanto la maggior parte dei disturbi nascano durante l'adolescenza, la prevalenza a dodici mesi di qualsiasi disturbo psichiatrico superiore al 40% nelle persone di età compresa tra i 18 e i 29 anni, maggiore di qualunque altra fascia d'età, in particolare per i disturbi d'ansia, dell'umore e dell'abuso di sostanze stupefacenti (Arnett et al., 2014).

Come detto precedentemente l'emerging adulthood è una fase di vita che si può riscontrare nei paesi più sviluppati. Lino Bacci esplora l'emerging adulthood italiana cercando di coglierne le peculiarità e i modi in cui differisce rispetto a quella di altri paesi. Bacci individua i sintomi della "sindrome del ritardo" in Italia. Nota una posticipazione all'entrata nel mondo del lavoro, tassi di occupazione più bassi rispetto la media europea, una maggiore precarietà e forme di contratto atipiche. Specifica che in Italia si raggiunge l'indipendenza abitativa ad un'età più avanzata rispetto gli altri paesi. Anche l'inizio di una vita di coppia stabile appare posticipata. Un'altra peculiarità dell'emerging adulthood in Italia è quella di presentare i sintomi con tappe sequenziali. Negli altri paesi d'Europa il raggiungimento dell'indipendenza abitativa spesso coincide con l'inizio dell'università e l'approccio ad una vita di coppia stabile può avvenire prima che sia raggiunta una stabilità lavorativa ed economica. La causa di questa unicità italiana potrebbe essere nei limiti del sistema welfare del nostro paese in cui le politiche sociali che favoriscono i giovani sono ridotte rispetto gli altri paesi. Però questa "sindrome del ritardo" è spiegabile solamente in parte tramite motivazioni economiche. Infatti, esiste un consistente

gruppo di persone all'interno dell'emerging adulthood, che pur avendo la possibilità economica per ottenere l'indipendenza lavorativa, posticipa in ugual modo l'entrata nella vita adulta rimanendo quindi nell'abitazione d'origine. In questo modo nascono le cosiddette "famiglie hotel" in cui colui che una volta veniva considerato giovane adulto, gode di grande libertà senza contribuire a spese, permettendo all'emerging adult di eludere quelle responsabilità tipiche della vita adulta (Bacci, 2008).

L'età dell'emerging adulthood però non presenta solo la possibilità di cogliere occasioni, fare nuove esperienze, investire su e conoscere meglio se stessi e i propri interessi, può nascondere infatti insidie che possono influire sulla sanità mentale di una persona (Arnett et al., 2014). Infatti, l'intento di questa ricerca è appunto quello di notare le difficoltà che possono presentare gli emerging adults per quel che riguarda l'intolleranza all'incertezza, la regolazione emotiva e l'ansia di separazione.

## **1.2 Intolleranza all'incertezza**

L'intolleranza da dizionario significa incapacità o indisposizione a sopportare, mentre incertezza si riferisce all'esperienza dell'incertezza, in altre parole quando abbiamo esperienza di una cosa nuova quest'ultima nel momento in cui si presenta a noi con caratteristiche equivoche o percepite con una conoscenza limitata. Non essendo qualcosa che conosciamo appieno e che nella nostra mente non riusciamo a cogliere fino in fondo questa cosa rimane incerta (Carleton, 2016). Ad esempio se una persona proveniente da tribù "primitive" di chissà quale luogo nel mondo, venisse in contatto con un'automobile pur vedendola non sperimenterebbe le stesse sensazioni che abbiamo noi abituati a vedere delle vetture fin da quando siamo piccoli, per questo l'immagine della macchina nella sua mente sarebbe un'immagine incerta, confusa, poco chiara, potremmo quindi dire che questo costrutto altro non è che l'incapacità di sopportare qualcosa di cui non abbiamo completa conoscenza.

L'intolleranza all'incertezza è anche chiamata paura dell'ignoto, e un grande scrittore della letteratura horror dichiarava che l'emozione più forte e antica dell'uomo è la paura, e che la paura più antica e più grande dell'uomo è la paura dell'ignoto (Lovecraft, 1927). In tempi più recenti l'intolleranza all'incertezza è stata definita come la disposizione individuale di sopportare la risposta avversiva innescata dalla percezione dell'assenza di informazione salienti chiave o sufficienti, e sostenuta dalla percezione associata dell'incertezza (Carleton 2016).

L'intolleranza all'incertezza presenta due dimensioni fondamentali, quella prospettica e quella inibitoria (Carleton, 2007). L'intolleranza prospettica è una componente rivolta al futuro, ci si preoccupa per una possibile situazioni incerte future, mentre quella inibitoria consiste nel sentirsi bloccati e al non riuscire ad agire di fronte all'incertezza con l'obbiettivo di evitare l'incertezza (Boelen, Carleton, 2012). Ogni persona in base ai livelli di intolleranza all'incertezza che presenta può adottare strategie differenti da mettere in atto di fronte ad una situazione incerta, gli individui che presentano alti livelli di intolleranza all'incertezza interpretano situazioni incerte in maniera negativa, sostenendo credenze negative sulla loro capacità di affrontarle provando in questa maniera emozioni negative come ansia o angoscia (Carleton et al., 2012).

Nel 2017 sono state proposte cinque differenti strategie che vengono attuate (Sankar et al., 2017). Tendenze al sovraimpegno che mirano ad ottenere maggiore certezza di una situazione, ad esempio, con la ricerca di maggiori informazioni riguardo ad essa. Una strategia contraria a quella sovracitata è quella di sottoimpegno che mira ad evitare situazioni incerte utilizzando ad esempio la distrazione. L'impulsività che permette di ridurre sensazioni di angoscia nelle situazioni incerte, agendo d'impulso infatti si elimina di fatto l'incertezza nella maniera più veloce possibile. Il tentennare che non consiste in un'azione vera e propria ma nell'esitazione sullo scegliere due tra le tre strategie citate sopra. E come ultima strategia c'è quella del flip-

flop che consiste nel passare dalla strategia di sovraimpegno a quella di sottoimpegno o viceversa (Bottesi et al., 2019).

In uno studio del 2019 si è notato come l'intolleranza all'incertezza prospettica e la preoccupazione predicevano l'attuazione di comportamenti appartenenti alla strategia del sovraimpegno mentre l'intolleranza all'incertezza inibitoria prediceva positivamente strategie di sottoimpegno e negativamente quelle di sovraimpegno. Invece un buon predittore di comportamenti impulsivi era l'urgenza negativa (Bottesi et al., 2019).

Le strategie di sovraimpegno e sottoimpegno vengono ben descritte in un esempio di Carleton. Con un esempio sul paracadutismo, spiega come i tentativi di aumentare la predicibilità e il controllo delle situazioni incerte servono come risposte di coping per ridurre la paura dell'ignoto e l'intolleranza all'incertezza nonché come sforzi per poter mitigare le conseguenze incerte che la situazione comporta (Carleton, 2016). Nell'esempio del paracadutismo illustra alcuni cambiamenti comportamentali finalizzati ad avere un maggiore controllo, come prendere un secondo paracadute, ad aumentare la predicibilità, ricercando la probabilità di fallimento del paracadute, e certezza come decidendo di non saltare riguardo la conseguenza desiderata che è quella di sopravvivere. Queste azioni permettono di mitigare o eliminare la paura dell'ignoto aumentando la tolleranza all'incertezza provocata dal salto col paracadute (Carleton, 2016). In questo esempio la strategia del sovraimpegno è identificata dal portarsi appresso un secondo paracadute, e dalla ricerca di informazioni riguardo le probabilità di fallimento del paracadute. Mentre il sottoimpegno con conseguente evitamento dell'incertezza corrisponde al decidere di non effettuare il salto.

Carleton nello stesso studio permette di notare come l'età possa incidere sul livello di intolleranza all'incertezza di un individuo. Carleton considera l'intolleranza all'incertezza come una paura disposizionale dell'ignoto che a sua volta è la propensione di un individuo a

sperimentare la paura causata dall'assenza percepita di informazioni a qualsiasi livello di coscienza o punto di elaborazione (Carleton, 2016), più si è giovani più il futuro presenta incertezze, in quanto ancora non si ha ancora ben chiaro il proprio ruolo nella società, che sia esso inteso come ruolo lavorativo o considerato all'interno di una relazione. Crescendo il ruolo che copriamo diventa sempre più chiaro quindi le incertezze riguardo il futuro si affievoliscono man mano il superamento delle tappe evolutive.

La paura legata all'intolleranza all'incertezza è sempre più spesso considerata un fattore transdiagnostico che contribuisce a differenti psicopatologie (Carleton, 2012). In questo studio infatti andremo a vedere anche come intolleranza all'incertezza e ansia da separazione possono correlare negli emerging adults.

### **1.3 Ansia da separazione**

L'ansia da separazione fino all'ultima versione del manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali (ad esempio nel DSM-IV, APA, 2000) veniva individuato all'interno dei disturbi dell'infanzia, e per essere considerato valido negli adulti doveva emergere inizialmente prima dei 18 anni. In seguito nell'ultima versione (DSM-V, APA, 2013) è stato inserito più in generale sotto la categoria dei disturbi d'ansia eliminando il criterio per cui l'esordio dei sintomi doveva avvenire nell'infanzia (Wheaton, Kaiser, 2021).

L'ansia da separazione nell'adulto è un disturbo caratterizzato dal timore esagerato di separarsi dalle figure di attaccamento più vicine. In particolare, si prova disagio nei momenti in cui si è separati dalle figure di riferimento e si teme possano subire danni nel momento in cui non le si ha vicine.

In uno studio del 2021 si è notato come l'intolleranza all'incertezza fosse correlata positivamente con l'ansia da separazione in un campione di adulti. Notavano anche che gli adulti più giovani però presentavano maggiori livelli di ansia da separazione rispetto gli adulti

più grandi (Wheaton, Kaiser, 2021), inoltre uno studio del 2012 prestava attenzione come anche il genere incidesse sul livello di ansia da separazione, emergeva che le ragazze presentando più difficoltà dei ragazzi nella regolazione emotiva presentassero maggiori livelli di ansia di separazione (Bender et al., 2012).

Data la paura che possa capitare qualcosa di brutto alle figure di attaccamento o che quest'ultime possano subire danni nei momenti in cui ci si separa da esse, sintomi propri del disturbo d'ansia di separazione, gli individui con maggiori livelli di intolleranza all'incertezza mettevano in atto comportamenti compulsivi per monitorare l'effettiva salute dei cari, come ad esempio telefonare in continuazione o altri tentativi di mettersi in contatto per assicurarsi che stessero effettivamente bene (Wheaton, Kaiser, 2021). D'altronde nel momento in cui ci si separa dai propri cari non si ha modo di sapere effettivamente come stiano o cosa stiano facendo in ogni momento, e questo genera quella sensazione di incertezza verso la loro condizione. Il non sapere come stanno i propri cari crea nelle persone con maggiori livelli di intolleranza all'incertezza, ansia e paura. Questo spiega e giustifica gli atteggiamenti ossessivi messi in atto per monitorare la loro salute, cercando di risolvere l'incertezza e aumentare la loro sensazione di controllo sulla situazione. Contemplare potenziali esiti negativi risulta difficile per chi presenta alti livelli di intolleranza all'incertezza, e quindi quest'ultima potrebbe contribuire all'angoscia da separazione (Wheaton, Kaiser, 2021).

#### **1.4 Regolazione emotiva**

La Regolazione Emotiva è la capacità di monitorare, valutare e modulare le proprie reazioni emotive, siano esse positive o negative (Gross J.J., 2007). Essa consiste nella coordinazione dell'intensità, la durata e l'espressione delle emozioni da parte di processi comportamentali e cognitivi in seguito a stimoli interni o esterni. Una buona regolazione emotiva permette ad un

individuo di avere un buon adattamento sociale, favorendo la presa di decisioni orientate al benessere individuale e alla salute mentale (Gross J.J., 2007).

Gratz nel 2004 ha descritto la regolazione emotiva come un costrutto multidimensionale costituito da quattro parti. Consapevolezza e comprensione delle proprie emozioni, accettazione delle emozioni, capacità di saper gestire i propri comportamenti in seguito ad un'emozione negativa o anche positiva, e la capacità di assumere strategie efficaci per poter modulare la risposta emotiva in base al contesto in cui ci si trova. Una mancanza di anche solo una di queste capacità può indurre una reazione non adattiva per l'individuo nelle relazioni interpersonali o nel contesto in cui è immerso, indicando una possibile disregolazione emotiva. (Gratz, 2004)

La disregolazione emotiva spesso incide sullo sviluppo di disturbi d'ansia. Secondo il modello di disregolazione emotiva (EDM) le persone che soffrono d'ansia mostrano forti reazioni emotiva e incapacità di comprendere le proprie emozioni. Queste carenze comportano l'associazione di carattere avversivo alle emozioni, che spinge questi individui ad adottare strategie disfunzionali come la preoccupazione nel tentativo di evitare, controllare o limitare le proprie esperienze emotive (Mennin et al., 2005). L'EDM si riferisce a quattro variabili: maggiore intensità delle emozioni, scarsa comprensione delle emozioni, reattività negativa alle emozioni e gestione disadattiva delle emozioni. Difficoltà nella regolazione emotiva può portare ad avere maggiori livelli di intolleranza all'incertezza. Oullet suggerisce che l'intolleranza all'incertezza è associata all'emergere di emozioni negative non solo in relazione ai problemi ma anche delle emozioni. Di conseguenza una bassa tolleranza all'incertezza potrebbe essere associata a convinzioni pessimistiche sul proprio stato emotivo e sulla propria capacità di cambiarlo, inoltre potrebbe anche portarlo a percepire le emozioni negative come minacciose e quindi a sentirsi rapidamente sopraffatto e incapace di agire efficacemente per superare queste emozioni (Oullet et al., 2019).



Esistono tuttavia delle differenze di genere per quanto riguarda la regolazione emotiva. In uno studio del 2012 svolto su adolescenti metteva in luce come le ragazze del campione riportavano maggiore difficoltà complessiva nella regolazione delle emozioni negative in particolar modo rispetto ai maschi le femmine affermavano di avere minor accesso a strategie efficaci di regolazione emotiva, maggiore non accettazione delle proprie emozioni negative ed una minor chiarezza emotiva. Dallo stesso studio emergeva invece che i maschi presentavano maggior difficoltà nel comprendere le proprie emozioni (Bender et al., 2012).

Oltre al genere anche l'età può incidere sulla capacità di gestire le proprie emozioni. Nel 2014 Zimmermann e Iwansky indagavano le differenti modalità di regolazione emotiva durante le diverse fasi di vita. In particolare, notavano che gli emerging adults presentavano maggiori capacità di regolazione emotiva rispetto agli adolescenti (Zimmermann et al., 2014). Con l'aumentare dell'età quindi si acquisisce una maggior competenza nella regolazione emotiva eventualmente associata al superamento con successo dei compiti dello sviluppo (Zimmerman et al., 2014).

### **1.5 Emerging adulthood: studenti e lavoratori a confronto**

Appunto perché gli individui che vivono l'emerging adulthood presentano grandi differenze tra di loro in base ai percorsi che intraprendono (Arnett et al., 2014) è giusto prestare attenzione alle diverse difficoltà che possono vivere in base anche al loro stato occupazionale. Spesso quando si indaga l'emerging adulthood si tende a prestare maggiormente attenzione a coloro che proseguono gli studi intraprendendo la formazione terziaria, tralasciando invece l'altra metà, gli individui che decidono di sospendere la propria istruzione per affacciarsi al mondo del lavoro (Crocetti et al., 2015). Per questo motivo sono necessari ulteriori studi che indaghino su come viene vissuta questa nuova fase di vita da quella "metà dimenticata" dell'emerging adulthood che sono appunto i lavoratori (Crocetti et al., 2015).

L'entrata nel mondo del lavoro e la conseguente stabilità economica è una tappa di sviluppo fondamentale per poter entrare nella vita adulta (Arnett et al., 2014), quindi i lavoratori avendo già provato in parte l'indipendenza economica possono presentare minori livelli di ansia da separazione rispetto gli studenti che ancora sentono una forte dipendenza economica dai loro genitori (Arnett et al., 2014).

Avere un lavoro più o meno stabile permette alla persona di inquadrare più facilmente il proprio ruolo nella vita adulta rispetto agli studenti che pur investendo sulla propria istruzione per aver maggior possibilità di accedere ad un determinato lavoro (Arnett et al., 2014), hanno maggiori incertezze su quale sarà il loro effettivo ruolo lavorativo una volta terminati gli studi. Avere già in mente il lavoro che si svolgerà una volta adulti da' maggiori informazioni riguardo la situazione incerta che è il futuro (Arnett et al., 2014) per questo i lavoratori possono presentare minori livelli di intolleranza all'incertezza rispetto gli studenti loro coetanei.

Gli studenti, provando una maggiore incertezza ed una minor sicurezza riguardo il futuro non avendo ancora un lavoro più o meno stabile, vivono maggiori emozioni negative riguardo ad esso sperimentando maggiori difficoltà nella regolazione emotiva rispetto ai lavoratori (Crocetti et al., 2015). Sempre in questo Crocetti et al. han permesso di notare come lavoratori e studenti all'interno dell'emerging adulthood possano presentare delle differenze partendo dalle 5 caratteristiche individuate da Arnett (Arnett et al., 2014). Nel campione italiano emergeva che gli emerging adults appartenenti al gruppo degli studenti hanno ottenuto punteggi più alti nell'esplorazione di identità, nelle possibilità e nel sentirsi in mezzo mentre i lavoratori presentavano punteggi maggiori rispetto gli studenti nella concentrazione sul sé. Il campione giapponese invece riportava per gli studenti punteggi maggiori in tre delle cinque dimensioni: esplorazione dell'identità, le possibilità e il sentirsi nel mezzo (Crocetti et al., 2015). Dallo studio si notava quindi che in entrambi i paesi studenti e lavoratori presentano differenze su come viene vissuta l'emerging adulthood. Gli studenti sentono maggiormente il

bisogno di esplorare possibili identità alternative rispetto i lavoratori che già ricoprono un ruolo lavorativo. I lavoratori si sentono meno a metà strada rispetto gli studenti poiché il lavoro rappresenta un passo importante verso l'età adulta, ma appunto perché seguono già una loro vocazione lavorativa percepiscono un senso di possibilità inferiore rispetto gli studenti che hanno ancora un'ampia gamma di scelte potenziali per il loro futuro ruolo lavorativo (Crocetti et al., 2015).

## **CAPITOLO 2 La ricerca**

### **2.1 Obiettivi e ipotesi**

Come primo obiettivo c'è quello di trovare differenze nella regolazione emotiva, ansia di separazione e intolleranza all'incertezza per genere ed età negli emerging adults. Secondo la bibliografia già esistente, che fa concludere l'adolescenza all'età di 21 anni, è stato deciso di creare due gruppi di età differenti, il primo che comprende individui di età che varia tra i 18 e i 21 anni, mentre il secondo con età compresa tra i 22 e i 25 anni (Degner, A. J., 2006).

Ci si aspetta di trovare livelli più bassi di regolazione emotiva tra le femmine più piccole. Uno studio del 2012 infatti mostrava appunto che le ragazze adolescenti avessero più difficoltà nel regolare le emozioni in particolare affermavano di avere meno accesso a strategie efficaci per regolare le emozioni negative, una maggior non accettazione, ed una minore chiarezza delle emozioni negative. i ragazzi invece hanno riportato di avere una maggior difficoltà nella consapevolezza emotiva (P. H. Bender, M. L. Reinholdt-Dunne, B. H. Esbjorn, F. Pons, 2012). Inoltre, uno studio del 2014 notava come gli emerging adults avessero maggiori capacità di regolare le proprie emozioni rispetto agli adolescenti (P. Zimmermann, A. Ivanski, 2014) e che quindi con l'aumentare dell'età si sviluppino maggiori capacità di regolazione emotiva.

Ci si aspetta che i sintomi dell'ansia di separazione siano maggiormente comuni negli adulti più giovani rispetto a quelli più grandi (Michael G. Wheaton, Nechama Kaiser, 2021), e nelle ragazze rispetto i ragazzi (P. H. Bender, M. L. Reinholdt-Dunne, B. H. Esbjorn, F. Pons, 2012).

L'intolleranza all'incertezza essendo considerata come una paura disposizionale dell'ignoto che a sua volta è la propensione di un individuo a sperimentare la paura causata dall'assenza percepita di informazioni a qualsiasi livello di coscienza o punto di elaborazione (R. N. Carleton, 2016). Con l'avanzare dell'età il ruolo che assumiamo nella società diventa sempre

più chiaro; quindi, viene meno quella sensazione di incertezza riguardo al futuro. Si ipotizza quindi che all'aumentare dell'età i livelli di intolleranza all'incertezza diminuiscano.

Come secondo obiettivo si vogliono indagare le differenze negli stessi costrutti psicologici del primo obiettivo, tra studenti e lavoratori.

Il lavoro essendo un primo passo verso l'età adulta permette ai lavoratori un senso di maggior sicurezza, è quindi più probabile che gli studenti provino maggiori emozioni negative riguardo il futuro e appunto per l'instabilità che vivono faticino maggiormente nella regolazione di esse. (E. Crocetti et al., 2015). Si ipotizza quindi che gli studenti presentino una maggiore difficoltà nella regolazione emotiva rispetto ai lavoratori.

Si può ipotizzare che gli emerging adults che stanno ancora svolgendo un percorso di studio presentino livelli di intolleranza all'incertezza maggiori rispetto ai lavoratori (Jeffrey J. Arnett et al., 2014).

Lo stesso articolo ci fa notare come la stabilità di lavoratori e di studenti sia molto differente. I lavoratori hanno una maggior indipendenza lavorativa e talvolta abitativa, mentre gli studenti dipendono maggiormente dai propri genitori. Ci si aspetta quindi che i lavoratori presentino livelli di ansia di separazione inferiori rispetto gli studenti (Jeffrey J. Arnett et al., 2014).

Come ultimo obiettivo ci si è posti di indagare se vi è correlazione tra intolleranza all'incertezza e ansia di separazione, e tra intolleranza all'incertezza e difficoltà nella regolazione emotiva nel gruppo dei lavoratori e degli studenti.

Nel gruppo degli studenti si ipotizza che intolleranza all'incertezza e ansia di separazione siano positivamente correlate. Nel 2014 uno studio ha dimostrato come intolleranza all'incertezza e ansia di separazione fossero fortemente correlati, in un campione di studenti universitari con criteri che notano un possibile disturbo d'ansia di separazione (Paul A. Boelen, Albert Reijntjes, R. Nicholas Carleton, 2014).

Per il gruppo degli studenti, si ipotizza che l'intolleranza all'incertezza correli positivamente anche con la regolazione emotiva. Nello studio del 2019 di C. Ouellet, infatti, è emerso come l'intolleranza all'incertezza correli significativamente in maniera positiva con l'incapacità di trovare strategie efficaci per regolare le emozioni negative (C. Ouellet, F. Langlois, M. D. Provencher, P. Gosselin, 2019).

Riguardo il gruppo di lavoratori, all'interno dell'adulthood emergente non sono stati fatti molti studi a riguardo, i lavoratori appartenenti all'emerging adulthood sono stati infatti nominati la "metà dimenticata" dell'emerging adulthood (E. Crocetti, S. Tagliabue, K. Sugimura et al., 2015). Data la scarsità di studi, la presente ricerca intende esplorare quali associazioni siano presenti in questo gruppo tra l'intolleranza all'incertezza e l'ansia di separazione e l'intolleranza all'incertezza e la regolazione emotiva.

## **2.2 Campione**

Il campione totale è composto da 196 studenti (144 femmine, 50 maschi, 2 altro), di età compresa tra i 18 e i 25 anni ( $M=21.51$ ,  $DS=1.58$ ). Questi soggetti frequentano principalmente tre facoltà: il 35,7% studia psicologia, il 13,3% medicina, l'8,7% ingegneria. Il 77,6% degli studenti afferma di essere in regola con gli esami alla luce dell'anno a cui sono iscritti che in media frequentano il secondo anno ( $M=2,38$ ;  $DS=1,18$ ) e hanno una media dei voti di circa 26 ( $M=26,76$ ;  $DS=1,97$ ).

L'89,3% degli individui facenti parte del campione afferma di avere fratelli o sorelle, mentre afferma di avere ancora entrambi i genitori il 94,4%. Il 79,1% dice di aver passato tutta l'infanzia e l'adolescenza con i genitori mentre affermano di aver avuto altre persone a ricoprire un ruolo importante durante l'infanzia e l'adolescenza l'87,8%. Soltanto un partecipante dichiara di essere stato adottato, ed è avvenuto all'età di sei anni. Infine, il 51,0% risulta essere impegnato in una relazione sentimentale.

Dal campione totale degli studenti (età 18-25) sono stati estratti in maniera casuale 50 soggetti e sono stati confrontati con un campione di 50 lavoratori appaiati per genere ed età. La maggior parte dei lavoratori ha un'occupazione a tempo pieno 51,0%, o part-time il 18,4%. Soltanto il 52,2% ha affermato che il suo lavoro lo rende autonomo, il 35,4% soltanto in parte. Alla domanda da quanti mesi lavora, si ha un minimo di un mese ed un massimo di 120 mesi (M=27,72; DS=24,75), mentre alla domanda quante ore lavori alla settimana si passa da un minimo di 9 ad un massimo di 65 (M=36,58; DS=13,24). Il 68,0% di loro afferma di essere stato seguito in un percorso psicologico/psicoterapeutico.

### **2.3 Procedura**

Il progetto è stato approvato dal comitato etico della ricerca psicologica (Area 17), protocollo 4506, Numero Univoco F9986CA814AD4824F58F7A5000C668C8. Per ottenere i dati necessari per questo studio sono stati costruiti due google form, di cui uno dedicato a studenti universitari mentre l'altro diretto ai lavoratori. I due google form erano costituiti da una scheda sociodemografica che in alcuni punti differiva per studenti e lavoratori, e da dei questionari self-report identici per entrambi i gruppi. L'accesso a questi questionari avveniva tramite un apposito link, e indagavano oltre all'intolleranza all'incertezza altri costrutti psicologici come regolazione emotiva e ansia da separazione. I due google form sono stati compilati tra il 23 Marzo 2022 e il 31 Maggio 2022, e la loro compilazione complessiva durava all'incirca 30 minuti. Sono stati diffusi e inviati ai partecipanti tramite i principali social network come whatsapp, telegram, facebook e anche grazie al metodo snowball. Il requisito principale per poter partecipare allo studio era di avere un'età compresa tra i 18 e i 25 anni. I partecipanti allo studio sono stati informati degli obiettivi di quest'ultimo, ed è stato richiesto loro il consenso informato per la partecipazione al progetto. È stato loro comunicato la possibilità di ritirarsi dallo studio ed interrompere quindi la compilazione dei questionari in qualunque momento e

per qualsiasi motivo con la certezza che i loro dati non sarebbero stati utilizzati. Non è stato offerto nessun compenso ai partecipanti ed è stata garantita loro la riservatezza dei propri dati.

## **2.4 Strumenti**

Le google-form comprendevano domande per raccogliere informazioni sociodemografiche come: età, genere, l'aver fratelli o sorelle, avere entrambi i genitori o se solo uno dei due e se si avesse vissuto gran parte di infanzia e adolescenza con essi, avere avuto altre figure di riferimento oltre ai genitori in questi due periodi di vita, o se fossero impegnati in una relazione sentimentale.

Inoltre sono stati somministrati i seguenti questionari standardizzati:

La “Difficulties emotion regulation scale – short form”(DERS – SF, Kaufman et al., 2016) è una scala che vuole valutare difficoltà nella regolazione delle emozioni negative. La versione ridotta della DERS è formata da 18 item ai quali si risponde su scala Likert a 5 punti per cui 1 corrisponde a “quasi mai”, 5 a “quasi sempre”. La DERS indaga sei diverse dimensioni: non accettazione delle emozioni negative (“nonacceptance subscale”); la mancanza di capacità nell’attuare comportamenti finalizzati ad uno scopo quando si sperimentano emozioni negative (“Goals subscale”); difficoltà nel controllo di comportamenti impulsivi quando si provano emozioni negative (“Impulse subscale”); attuazione di strategie efficaci per la regolazione emotiva (“Strategies subscale”); carenza di consapevolezza delle emozioni provate (“Awareness subscale”); incapacità di comprendere l’origine delle proprie risposte emotive (“Clarity subscale”). Punteggi più alti per ogni sottoscala indicano un maggiore utilizzo della strategia alla quale corrisponde la sottoscala. La versione italiana dello strumento ha mostrato buona validità e affidabilità.

“L’Intolerance of Uncertainty Behaviours in Everyday Life” (IUBEL, Clifford et al., 2015) è stato costruito con l’intento di poter misurare le strategie attuabili da un individuo in situazioni



poco chiare, incerte. Il questionario è costituito da 24 items a cui i partecipanti rispondo tramite scala Likert a 5 punti, da 0(mai) a 5(molto spesso). All'interno dello IUBEL sono state individuate 6 differenti strategie rappresentanti i comportamenti che vengono più spesso messi in atto in situazioni incerte: iper-preparazione, coinvolgimento parziale, impulsività, monitoraggio, iper-coinvolgimento e disimpegno. Punteggi più alti a ciascuna di queste sottoscale indicano il maggior utilizzo della strategia corrispondente. Lo IUBEL è uno strumento molto recente ed infatti è considerabile un test esplorativo, pur avendo dimostrato buone proprietà psicometriche (Bottesini et al., 2019).

Il “Separation Anxiety Symptom Inventory” (SASI, Silove et al., 1993) è un questionario self-report che indaga l’ansia da separazione. È composto da 15 item riferiti ai vissuti prima dei 18 anni d’età. La modalità di risposta è una scala Likert a 4 punti per cui 0 corrisponde a “mai”, 3 a “sempre”. A punteggi più alti corrispondono livelli d’ansia di separazione maggiori. È composta da 4 diversi fattori: “SASI\_SA” che indaga livelli d’ansia da separazione generale, “SASI\_SP” che indaga la fobia scolare, “SASI\_SB” che analizza il disagio provato dall’allontanamento da una “base sicura” e “SASI\_SH” riguardo il timore per cui i membri della propria famiglia subiscano danni. La versione italiana mostra buone proprietà psicometriche.

## **CAPITOLO 3: RISULTATI**

### **3.1 Analisi statistiche**

La maggior parte delle variabili hanno distribuzione non normale. È stato verificato tramite il test di Shapiro-Wilk.

Per poter confrontare i punteggi totali dei questionari nei 4 gruppi per genere ed età (punto 3.2) è stata utilizzata l'ANOVA (analisi della varianza univariata); per osservare le differenze per genere ed età delle sottoscale dei questionari sono state usate delle MANOVA (analisi della varianza multivariata).

A tal fine è stata creata la variabile “età\_2 gruppi”, in maniera tale da suddividere l'intero campione in soggetti dai 18 ai 21 e dai 22 ai 25 anni.

Per indagare le differenze tra i campioni di lavoratori e di studenti (punto 3.3) si è usato il test non parametrico U di Mann-Whitney.

Alla fine, per osservare la presenza di correlazioni tra l'IU e i costrutti indagati (punto 3.4), sono state utilizzate le correlazioni non parametriche di Spearman.

### **3.2: Differenze per genere ed età (18-21 e 22-25 anni) nei questionari standardizzati del campione totale**

Per quanto riguarda il punteggio totale della DERS non è emersa alcuna differenza significativa per età ( $F_{(1,265)}=1,300$ ,  $p=.274$ ), né per genere ( $F_{(2,265)}=1,221$ ,  $p=.270$ ), né per l'interazione genere ed età nel campione totale ( $F_{(1,265)}=1,453$ ;  $p=0,229$ ).

Si possono notare però delle differenze significative all'interno di due sottoscale della DERS. La sottoscala “awareness” e quella “clarity”. All'interno della sottoscala “awareness” si nota una differenza per genere ( $F_{(2,260)}=6,45$ ,  $p=.002$ ,  $\eta^2=.047$ ) in quanto i maschi hanno ottenuto punteggi più alti ( $M=7,458$ ;  $DS=2,599$ ) delle femmine ( $M=6,377$ ;  $DS=2,482$ ).

Invece all'interno della sottoscala "clarity" si è potuto notare una differenza significativa per l'interazione genere ed età ( $F_{(1,260)} = 4.25, p = .040, \eta^2 = .016$ ). Le femmine tra i 18 e i 21 anni mostrano i punteggi più alti ( $M = 8,752; DS = 3,276$ ) rispetto ai maschi di 18-21 anni ( $M = 7,516; DS = 3,276$ ), ai maschi di 22-25 anni ( $M = 7,878; DS = 2,694$ ) e alle femmine di 22-25 anni ( $M = 7,320; DS = 3,084$ ).

Per quanto riguarda l'intolleranza all'incertezza nel punteggio totale dello IUBEL non sono emerse differenze significative per l'età ( $F_{(1,265)} = 1.231, p = .268$ ), genere ( $F_{(2,265)} = .505, p = .604$ ) e per l'interazione genere ed età ( $F_{(1,265)} = .001, p = .997$ ) né nel punteggio totale dello IUBEL né nelle sottoscale ( $p > .05$ ).

All'interno del punteggio della SASI totale non sono emerse differenze significative per l'interazione genere ed età ( $F_{(1,267)} = .363, p = .547$ ), per genere ( $F_{(2,272)} = 2,421, p = .091$ ) e per età ( $F_{(1,272)} = .630, p = .428$ ).

Si nota però che all'interno della sottoscala SA (ansia di separazione generale) c'è una significativa differenza di genere ( $F_{(2,267)} = 4.052, p = .018, \eta^2 p = .029$ ), in particolare si notano dei punteggi più alti nelle femmine rispetto i maschi del campione totale (femmine:  $M = 6.69; DS = 4.19$ ; maschi:  $M = 5.25; DS = 3.75$ ).

Nell'interazione di genere ed età non sono emerse differenze in alcuna delle sottoscale del SASI: SA (ansia di separazione generale) ( $F_{(1,267)} = .769, p = .381, \eta^2 p = .003$ ), SP (fobia scolastica) ( $F_{(1,267)} = .101, p = .751, \eta^2 p = .000$ ), SB (disagi per l'allontanamento da una "base sicura") ( $F_{(1,267)} = .233, p = .630, \eta^2 p = .001$ ), SH (paura che i membri della famiglia subiscano danni) ( $F_{(1,267)} = .298, p = .585, \eta^2 p = .001$ ).

### **3.3 Confronto tra studenti e lavoratori nei questionari standardizzati**

All' interno del punteggio totale della DERS non sono emerse differenze significative tra i gruppi di studenti e non studenti ( $U=1056.500$ ;  $p=0.308$ ; rango medio studenti= 52.37; rango medio non studenti= 46.51).

È emersa però una differenza significativa all'interno della sottoscala "goals" della DERS. Il gruppo studenti infatti mostra punteggi più alti rispetto il gruppo di non studenti ( $U = 962.500$ ;  $p=0.046$ ; RM studenti= 56.25; RM non studenti= 44.75).

Per quanto riguarda lo IUBEL a livello di punteggio totale non si notano differenze tra i due gruppi ( $U =1078.000$ ;  $p=0.587$ ; RM studenti= 50.04; RM non studenti= 46.96).

Ci sono però tre sottoscale dello IUBEL in cui appaiono differenze significative tra i due gruppi. Nella sottoscala "ipercoinvolgimento" il gruppo degli studenti riporta punteggi più alti rispetto i non studenti ( $U= 725.000$ ;  $p=0.000$ ; RM studenti= 60.20; RM non studenti= 40.00) così come per la sottoscala "iper-preparazione" ( $U= 869.000$ ;  $p=0.008$ ; RM studenti= 58.12; RM non studenti= 42.88). Nella sottoscala "impulsività" invece è il gruppo di non studenti ad avere punteggi maggiori ( $U= 948.000$ ;  $p=0.036$ ; RM studenti= 44.46; RM non studenti= 56.54).

Anche nel SASI nel punteggio totale non si notano differenze significative tra studenti e non studenti ( $U= 1031.500$ ;  $p=0.231$ ; RM studenti= 46.13; RM non studenti= 53.01).

Nella sottoscala SASI\_SP (fobia scolastica) il gruppo dei non studenti mostra punteggi significativamente più alti ( $U= 945.000$ ;  $p=0.047$ ; RM studenti= 44.40; RM non studenti= 55.71).

### **3.4 Correlazioni tra IU e altri costrutti psicologici**

	SASI		SASI		SASI		SASI		SASI		DER		DER		DER		DER		DER		DER	
	TOT	AL	_SA	_SP	_SB	_SH	S	AW	CLA	ALS	S	IMP	S	ULS	S	NON	S	ACC	S	EPT	S	ANC
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
	-	v	-	v	-	v	-	v	-	v	-	v	-	v	-	v	-	v	-	v	-	v
	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a	a
	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l	l
	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u	u
	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e	e
IUB	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0
EL	,	.	.	.	,	,	,	,	,	,	,	,	0	,	,	,	,	,	,	,	,	,
TOT	3	0	2	0	2	0	2	0	2	0	5	0	,	9	3	0	4	0	3	0	4	0
AL	3	0	2	0	7	0	3	0	6	0	8	0	0	1	2	0	7	0	9	0	6	0
	7	0	8	2	5	0	1	1	1	0	0	0	0	6	7	0	7	0	6	0	2	0
													8									

Tabella 1: correlazioni di Spearman tra i questionari standardizzati IUBEL e DERS, e IUBEL e SASI nel gruppo degli studenti

All'interno del gruppo studenti si può notare come il punteggio totale allo IUBEL sia correlato positivamente con il punteggio totale alla DERS. Correla positivamente anche con tutte le

sottoscale del DERS a parte la sottoscala “awariness”. In particolare, all’aumentare del punteggio totale allo IUBEL si notano punteggi maggiori per la sottoscala “clarity”, “goals”, “impulse” e infine alla sottoscala “nonacceptance”.

Si trova una correlazione positiva anche tra punteggio totale dello IUBEL e quello totale del SASI. Correla positivamente anche con i punteggi di tutte le sue sottoscale. In particolare, correla con SASI\_SA (ansia da separazione generalizzata). Con SASI\_SP (fobia scolastica) Con SASI\_SB (disagi per allontanamento da una “base sicura”) e infine con la sottoscala SASI\_SH (paura per cui i familiari subiscono danni).

SASI		SASI		SASI		SASI		SASI		DER		DER		DER		DER		DER		DER	
TOT		_SA		_SP		_SB		_SH		S		S		S		S		S		S	
AL										TOT		AW		CLA		GOA		IMP		NON	
										AL		ARN		RIT		LS		ULS		ACC	
												ESS		Y				E		EPT	
																				ANC	
																				E	
r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
	-		-		-		-		-		-		-		-		-		-		-
	v		v		v		v		v		v		v		v		v		v		v
	a		a		a		a		a		a		a		a		a		a		a
	l		l		l		l		l		l		l		l		l		l		l
	u		u		u		u		u		u		u		u		u		u		u
	e		e		e		e		e		e		e		e		e		e		e

IUB	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
EL	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,
TOT	3	0	3	0	3	0	1	2	1	1	6	0	1	2	3	0	4	0	5	0	5	0	
AL	5	0	6	0	4	0	4	0	8	0	0	0	4	0	4	0	1	0	6	0	2	0	
	9	1	2	1	8	2	5	7	4	7	7	0	5	2	1	2	6	0	1	0	8	0	

Tabella 2: correlazioni di Spearman tra i questionari standardizzati IUBEL e DERS, e

IUBEL e SASI nel gruppo dei lavoratori

Per quanto riguarda il gruppo dei non studenti si vede come all'aumentare del punteggio totale allo IUBEL aumenti il punteggio totale della DERS. Presenta anche una correlazione positiva con quasi tutte le sottoscale della DERS ad esclusione di quella "awarness" avente un p-value maggiore di 0,05. Si notano correlazioni positive significative con la sottoscala "clarity" "goals" "impulse", e "nonacceptance".

Nel gruppo non studenti la IU misurata dal punteggio totale dello IUBEL ha una correlazione positiva con ansia di separazione misurata nel punteggio totale del SASI. Presenta inoltre una correlazione positiva con due delle sottoscale del SASI. Precisamente con la sottoscala SASI\_SA e la sottoscala SASI\_SP.

## **CAPITOLO 4 Discussione**

Il presente studio di ricerca si è dedicato ad approfondire la nuova fase di vita conosciuta come *emerging adulthood*, cercando di osservare come si presentano in essa i costrutti psicologici di ansia da separazione, regolazione emotiva e intolleranza all'incertezza. Si è prestato attenzione alle possibili differenze per genere, età ed occupazione individuando possibili differenze tra gli *emerging adults* che già lavorano e coloro che invece stanno ancora seguendo un percorso di istruzione. Si sono inoltre indagate le correlazioni tra ansia di separazione e regolazione emotiva con l'intolleranza all'incertezza nel gruppo degli studenti e dei lavoratori.

In merito alla prima ipotesi, i risultati del questionario DERS sono parzialmente coerenti con quanto ipotizzato: nel punteggio totale del questionario non emergono differenze significative per genere o età. Le ragazze più giovani, però, mostrano maggiori difficoltà nella regolazione emotiva rispetto ai ragazzi loro coetanei (P. H. Bender, M. L. Reinholdt-Dunne, B. H. Esbjorn, F. Pons, 2012), e alle ragazze e ragazzi più grandi (P. Zimmermann, A. Ivanski, 2014). Infatti, dai punteggi della DERS le ragazze hanno riportato punteggi più alti all'interno della sottoscala "clarity"; e i ragazzi hanno ottenuto punteggi più alti nella sottoscala "awareness". Gli *emerging adults* di genere femminile potrebbero riscontrare più difficoltà nella regolazione emotiva rispetto ai ragazzi in quanto attualmente l'affacciarsi all'età adulta può essere più impegnativo per via del fatto che lo stereotipo di genere è ancora molto forte e inoltre le giovani donne devono trovare un equilibrio tra i loro progetti di carriera e quelli familiari, con il rischio di dover sacrificarne uno dei due (Crocetti et al., 2015). Invece affrontando l'ipotesi legata all'età, gli *emerging adults* più grandi hanno sviluppato una maggior capacità di regolare le proprie emozioni in quanto già dall'adolescenza e poi durante l'*emerging adulthood* la regolazione delle emozioni diventa potenzialmente più flessibile con un aumento della coerenza nel riconoscere e comprendere i sentimenti propri e altrui, un aumento della comprensione della



possibile selettività delle proprie percezioni e valutazioni e una maggiore comprensione dei propri comportamenti legati alle emozioni (Zimmermann, Iwansky, 2014).

Riguardo l'ansia di separazione i risultati hanno confermato l'ipotesi secondo cui le ragazze presentino livelli maggiori di ansia da separazione rispetto i ragazzi (P. H. Bender, M. L. Reinholdt-Dunne, B. H. Esbjorn, F. Pons, 2012), infatti pur non presentando differenze di genere nel punteggio totale del SASI, le ragazze hanno ottenuto punteggi più alti rispetto i ragazzi nella sottoscala che misura l'ansia da separazione generale. I risultati però non hanno avuto un riscontro positivo per l'ipotesi secondo cui ragazzi e ragazze più giovani presentassero livelli di ansia da separazione maggiori rispetto quelli più grandi (Michael G. Wheaton, Nechama Kaiser, 2021), non si nota una differenza significativa per l'età né nel punteggio totale del SASI né all'interno delle sue sottoscale. Per quanto l'emerging adulthood sia una fase di vita che si può osservare in diversi paesi industrializzati con contesti socio economici e culturali simili tra di loro, e per quanto appunto l'emerging adulthood presenti somiglianze con quelle di altri paesi (Arnett et al., 2014) possono riscontrarsi delle differenze in base al paese in cui viene condotto lo studio, infatti questa differenza di ansia di separazione in base l'età era stata trovata in un campione residente negli USA (Wheaton, Kaiser, 2021). Inoltre, il campione su cui si è sviluppato questo studio non era psicopatologico, perciò, non presentava alti livelli di ansia da separazione.

Per l'intolleranza all'incertezza, non sono emerse differenze significative nei punteggi dello IUBEL né per genere, né per età, non coerentemente quindi l'ipotesi secondo cui con l'avanzare dell'età e quindi con l'assunzione di ruoli più stabili all'interno della società (Carleton, 2016) i livelli di intolleranza all'incertezza diminuiscano. Essendo lo IUBEL uno strumento recente ed esplorativo, pur avendo riportato buone proprietà psicometriche, (Bottesi et al., 2019) forse necessita un ulteriore approfondimento per poter individuare più efficacemente differenze di livelli di intolleranza all'incertezza. Uno studio di Crocetti et al.

(2015) ha riportato che le ragazze durante l'emerging adulthood presentano una maggiore incertezza rispetto al futuro in quanto riscontrano una difficoltà nel far coniugare la carriera lavorativa con quelli familiari, differentemente dal presente studio in cui non sono emerse differenze di genere all'interno dello IUBEL. Può essere che l'intolleranza all'incertezza sia una caratteristica tipica dell'emerging adulthood, a prescindere dal genere e dall'età.

In merito ai confronti tra i lavoratori e gli studenti, l'ipotesi per cui i lavoratori, facciano meno fatica nella regolazione di esse rispetto agli studenti (Crocetti et al., 2015) è stata in parte supportata dai risultati. Infatti dal punteggio totale della DERS non risultano differenze significative, ma dalla sottoscala "goals" della DERS emerge che gli studenti faticano maggiormente nell'attuare comportamenti finalizzati ad uno scopo quando sperimentano maggiori emozioni negative. I lavoratori riescono a gestire le proprie emozioni negative maggiormente rispetto gli studenti che appunto non avendo compiuto il passo di iniziare a lavorare, tappa fondamentale per il raggiungimento dell'età adulta, hanno un maggior senso di instabilità e si sentono maggiormente a cavallo tra adolescenza e età adulta (Crocetti et al., 2015).

Riguardo l'intolleranza all'incertezza si era ipotizzato che i lavoratori presentassero livelli inferiori rispetto agli studenti; il lavoro infatti rappresenta una tappa importante che permette di avere un maggiore senso di stabilità limitando le incertezze riguardo il futuro (Arnett et al., 2014). I risultati sono in parte coerenti con questa ipotesi: non ci sono infatti differenze nel punteggio totale dello IUBEL, ma il gruppo degli studenti ha presentato un maggior utilizzo delle strategie di ipercoinvolgimento e iperpreparazione. Il maggior utilizzo di queste strategie potrebbe essere spiegato dal fatto che gli studenti tramite lo sviluppo di un metodo di studio attuino una preparazione periodica per il superamento degli esami, invece i lavoratori che in questo periodo di vita svolgono lavori spesso temporanei verso i quali non nutrono un profondo interesse (Arnett et al., 2014) (Crocetti et al., 2015), si sentano meno coinvolti da esso rispetto

quanto gli studenti siano interessati dal percorso di studio intrapreso. Il fatto di aver imparato un metodo di studio improntato che segua una sorta di continuità e previsione del futuro, permette agli studenti di essere più abituati a pianificare il futuro e potrebbe spiegare anche il motivo per cui i lavoratori hanno ottenuto punteggi più alti all'interno della sottoscala dell'impulsività.

Non è stata supportata l'ipotesi secondo cui gli studenti vivendo una maggiore dipendenza economica dai genitori rispetto ai lavoratori presentassero maggiori livelli di ansia di separazione. Infatti, non vi sono differenze significative nel punteggio totale del SASI. Arnett et al. (2014) spiegano anche come il fatto di non avere un lavoro e quindi come la condizione dell'essere meno indipendenti dal punto di vista economico può portare i giovani adulti ad avere ansia del futuro, e una maggiore difficoltà nel separarsi dalle figure di riferimento, come i genitori, in quanto ancora fortemente dipendenti da loro. I punteggi emersi dal SASI non presentano differenze significative tra i due gruppi se non per la sottoscala "fobia scolastica" nella quale i lavoratori hanno riportato punteggi più alti. Questo potrebbe spiegare la decisione di non proseguire gli studi ma di affacciarsi subito al mondo lavorativo una volta finita la scuola dell'obbligo.

In merito alle correlazioni, l'ipotesi secondo cui per il gruppo degli studenti l'intolleranza all'incertezza correla positivamente con l'ansia da separazione, è stata supportata dai risultati. Infatti, il punteggio totale dello IUBEL correla positivamente con il punteggio totale del SASI e di tutte le sue sottoscale. L'associazione tra intolleranza all'incertezza e ansia da separazione negli emerging adults può essere dovuta al fatto che le persone possono sperimentare incertezza su come funzioneranno in assenza temporanea o permanente di una figura di attaccamento stretta. Per questo motivo è plausibile che l'aumento della difficoltà a tollerare tali incertezze sia associata alle paure e le preoccupazioni per le conseguenze dell'allontanarsi dalle figure di attaccamento strette (Boelen et al., 2014).

Per il gruppo degli studenti è stata confermata anche l'ipotesi per la quale intolleranza all'incertezza e difficoltà nella regolazione emotiva fossero positivamente correlate (C. Ouellet, F. Langlois, M. D. Provencher, P. Gosselin, 2019). Infatti, dal confronto tra il questionario IUBEL e la DERS è emersa una correlazione positiva sia nel punteggio totale che per le sottoscale del secondo, ad eccezione della sottoscala "awareness". Questo è coerente con la bibliografia esistente, che di fatto suggerisce che l'intolleranza all'incertezza sia associata all'emergere di reazioni emotive negative, non solo in relazione ai problemi ma anche alle emozioni provate, e di conseguenza una bassa tolleranza all'incertezza può essere associata a convinzioni pessimistiche riguardo il proprio stato emotivo e la propria capacità di modificarlo (Oullet et al., 2019). Questo aspetto può riguardare anche l'emerging adulthood in quanto momento evolutivo complesso.

Per quanto riguarda il gruppo dei lavoratori è stato possibile individuare anche per loro una correlazione positiva tra intolleranza all'incertezza e regolazione emotiva. Il punteggio dello IUBEL totale correlava positivamente con il punteggio totale della DERS e tutte le sue sottoscale tranne la sottoscala "awareness" come si era notato per gli studenti. Il fatto che non siano emerse differenze di correlazione tra IUBEL e DERS tra il gruppo degli studenti e quello dei lavoratori potrebbe suggerire che all'interno dell'emerging adulthood l'occupazione non incida sull'associazione tra intolleranza all'incertezza e ansia di separazione negli adulti però attualmente non c'è bibliografia a supporto di questa conclusione.

Si è riscontrata una correlazione positiva anche tra intolleranza all'incertezza e ansia da separazione nel gruppo dei lavoratori. Differentemente dal gruppo degli studenti però il punteggio totale dello IUBEL era correlato positivamente oltre che con il punteggio totale del SASI anche con due delle sue sottoscale: SASI\_SA che misura l'ansia da separazione generale e la SASI\_SP che misura la fobia scolare. È possibile che per i lavoratori il timore di allontanarsi dalle figure di attaccamento e da una sorta di base sicura sia meno collegato con il

timore del futuro e all'intolleranza all'incertezza rispetto gli studenti in quanto i lavoratori possono provare almeno in parte una maggiore indipendenza economica e talvolta anche abitativa. Invece per gli studenti, essendo ancora alle dipendenze economiche dei genitori e che il loro ruolo sociale è meno definito rispetto ai lavoratori (Arnett et al., 2014), è possibile che presentano una maggiore associazione tra intolleranza all'incertezza che è il futuro e la loro vita separata dai genitori, e il timore per cui possa succedergli qualcosa di negativo quando non si è con loro.

#### **4.1 Limiti e sviluppi futuri**

Questo studio va considerato in base ai suoi limiti e ai punti di forza che presenta. Uno dei più importanti punti di forza di questa ricerca è il fatto che ha permesso di notare delle differenze all'interno dell'emerging adulthood in base all'occupazione degli individui, studenti e lavoratori, al genere e all'età. Quest'ultimi sono considerati la metà dimenticata degli adulti emergenti (Crocetti et al., 2015). Anche se non è stata resa partecipe un'importante categoria degli adulti emergenti che è quella dei disoccupati, persone che pur avendo terminato gli studi ancora non sono riusciti a ricamarsi un ruolo nel mondo lavorativo. Un altro limite che può essere individuato all'interno del campione stesso è che molti dei partecipanti, facenti parte del gruppo degli studenti, sono per la maggior parte iscritti alla facoltà di psicologia. Lo studio, quindi, potrebbe rivelare delle differenze rispetto i risultati ottenuti in un campione di studenti che presentano una maggiore variabilità di percorso di studi intrapreso. Bisogna prestare attenzione anche al fatto che questo studio come strumenti ha utilizzato questionari self-report e che quindi le risposte dei partecipanti possano non essere oggettive in quanto possono aver risposto senza avere ben chiara la domanda, o in maniera tale da fare buon'impressione. Questo studio ha riconfermato la correlazione tra intolleranza all'incertezza e ansia di separazione negli emerging adults trovata anche nella bibliografia già esistente (Wheaton, Kaiser, 2021)(Boelen et al., 2014). Ciò potrebbe dare indicazioni possibili su futuri trattamenti di

disturbi d'ansia di separazione, essendo l'intolleranza all'incertezza collegata al disturbo d'ansia di separazione negli adulti (Wheaton, Kaiser, 2021), ad esempio lavorando in questi casi sulla capacità di tollerare l'incertezza. L'importanza di aver individuato differenze di genere nelle specifiche strategie di regolazione delle emozioni come emerso anche nella bibliografia già esistente (Bender et al., 2012), può permettere a chi del mestiere di attuare differenti tipi di terapia in base al genere del paziente, appunto per le strategie di regolazione emotiva più usate in un genere o nell'altro.

Si spera che questa ricerca permetta di portare maggiori riflettori su questa nuova e ormai conclamata fase di vita che è l'emerging adulthood, permettendo di ottenere nuovi studi che confrontino lavoratori e studenti e procurino maggiori informazioni legate ai costrutti studiati in questo elaborato all'interno dell'emerging adulthood.

## Bibliografia

- American Psychiatric Association (APA) (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.).
- APA (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett J. J., Rita Zukauskienė, Kazumi Sugimura (2014). *The new life stage of emerging adulthood at ages 18-29 years: implications for mental health*. *Lancet Psychiatry*, 1, 569-576.
- Bacci L. M. (2008). Avanti giovani, alla riscossa. *Il Mulino*.
- Bender P.K., M.L. Reinholdt-Dunne, B.H. Esbjørn, F. Pons (2012). *Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences*. *Personality and Individual Differences* 53, 284–288.
- Boelen P. A., Albert Reijntjes, R. Nicholas Carleton (2014). *Intolerance of Uncertainty and Adult Separation Anxiety*. *Cognitive behaviour therapy*, 43, 133-144.
- Boelen, N. Carleton (2012). *Intolerance of Uncertainty, Hypochondriacal Concerns, Obsessive-Compulsive Symptoms, and Worry*. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 200(3), 208-213.
- Bottesi G., Carraro L., Martignon A., Cerea S., Ghisi M. (2019). *“I’m Uncertain: What Should I Do?”: an Investigation of Behavioral Responses to Everyday Life Uncertain Situations*. *International Journal of Cognitive Therapy* 12, 55–72.
- Carleton, R.N., Norton, P.J., & Asmundson, G.J.G. (2007). *Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale*. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105–117.
- Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Thibodeau, M. A., McCabe, R. E., Antony, M. M., & Asmundson, G. J. G. (2012). *Increasingly certain about uncertainty: intolerance of uncertainty across anxiety and depression*. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 468–479.
- Carleton, R. N. (2016). *Into the unknown: a review and synthesis of contemporary models involving uncertainty*. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30–43.
- Clifford, M., Hardcastle, R., Lambert, E., Beckwith, H., Bottesi, G., Wilkins, F., Mclean, F., & Freeston, M. H. (2015). *Development of a Measure of Intolerance of Uncertainty Behaviours in Everyday Life (IUBEL)*.
- Crocetti E., S. Tagliabue, K. Sugimura, L. J. Nelson, A. Takahashi, T. Niwa, Y. Sugiura, M. Jinno (2015). *Perceptions of Emerging Adulthood: A Study With Italian and Japanese University Students and Young Workers*. *Emerging Adulthood*, 3(4), 229-243.

Degner, A. J. (2006). *The Definition of Adolescence : One Term Fails to Adequately Define This Diverse Time Period*. CHARIS: A Journal of Lutheran Scholarship, Thought, and Opinion, 5(3), 7–8.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). *Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale*. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26(1), 41–54.

Gross J. J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press.

Kaufman, E.A., Xia, M., Fosco, G. et al. (2016). *The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples*. J Psychopathol Behav Assess, 38, 443–455.

Lovercraft H. P. (1927) *The Colour out of Space*.

Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). *Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder*. Behaviour Research and Therapy, 43, 1281–1310.

Michael G. Wheaton, Nechama Kaiser (2021). *Anxiety Sensitivity and Intolerance of Uncertainty as Factors related to Adult Separation Anxiety Disorder Symptoms*. International journal of Cognitive Therapy, 14, 473-484.

Ouellet C., F. Langlois, M. D. Provencher, P. Gosselin (2019). *Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder*. European Review of Applied Psychology, 69, 9-18.

Sankar, R., Robinson, L., Honey, E., & Freeston, M. H. (2017). *We know intolerance of uncertainty is a transdiagnostic factor but we don't know what it looks like in everyday life': a systematic review of intolerance of uncertainty behaviours*. Clinical Psychology Forum, 296, 10–15.

Qwe

Silove D., V. Manicavasagar, D. O'connell, A. Blaszczynski, Renate Wagner & Jane Henry (1993). *The Development of the Separation Anxiety Symptom Inventory (SASI)*, Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 27:3, 477-488.

Zimmermann P., A. Iwanski (2014). *Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations*. International Journal of Behavioral Development, 38(2), 182–194.



