

L'uso dei Social in un campione di studenti universitari: emozioni e stili d'attaccamento

The Use of Social Media in a sample group of University students: emotions and attachment styles

La rivoluzione mediatica alla quale stiamo assistendo sta determinando profonde modificazioni nell'immaginario sociale e alimenta dei vissuti di aspettative non sempre realistiche sulle possibilità comunicative offerte dai nuovi strumenti quali i Social

AMBRA BERETTI*, GIOVANNI CAVADI**, ELEONORA RIVA***

PAROLE CHIAVE Immaginario sociale, comunicazione, aspettative, dipendenza

Introduzione

La dipendenza dai videogiochi, gli incontri sulle chat line, la difficoltà a distaccarsi dall'interazione on line, altro non sono che la riproposizione, in termini attuali, di forme di dipendenza e compulsività tradizionali quali il tabagismo, l'alcolismo, l'uso di droghe, ecc.

Collegarsi ad Internet, mediante l'uso dei social, è come un affacciarsi su una finestra che divide il reale dal virtuale, in cui il cyberspazio risulta la dimensione immateriale di uno spazio di comunicazione illimitato e secondo alcuni Autori si configura come «serbatoio di emozioni a cui attingere nei momenti di vuoto, di monotonia, di noia» (Pani & Biolcati, 2006).

Le persone che utilizzano a sproposito i Social, cioè oltre il dovuto, tentano di soddisfare un bisogno narcisistico del proprio Sé: ciò alimenta in loro dei vissuti di aspettative non sempre realistiche sulle possibilità comunicative offerte dai nuovi strumenti.

Internet rappresenta una specie di sguardo sul mondo e dà la possibilità e l'illusione di poter vedere tutto; il senso di coerenza dell'identità che le persone sperimentano nel mondo reale, sembra venire a mancare nella realtà virtuale.

Vari studi sottolineano come certe fragilità psichiche pregresse possono venire influenzate negativamente dalla rete attraverso un coinvolgimento spesso totalizzante.

La rete dunque rischia di rappresentare sempre più una trappola psichica, che trova una presenza di fenomeni psicopatologici riuniti nella sigla IAD (Internet Addiction Disorder) che si impongono sempre più nella casistica psicopatologica (DSM V).

I giovani sotto i 20 anni hanno la probabilità di sperimentare fenomeni dissociativi in seguito ad un uso protratto di Internet.

Sulla scia di questa premessa gli autori hanno deciso di svolgere un'indagine sull'uso dei Social in un campione di 331 studenti universitari delle facoltà di Ingegneria e Medicina dell'Università di Brescia, per vedere quanto questo continuo utilizzo possa

incidere su certe variabili psicologiche. Sono stati quindi somministrati una serie di questionari ad hoc predisposti per individuare quali sono i Social più utilizzati e metterli in relazione con la modalità di utilizzo, gli stili di attaccamento nell'adulto nelle relazioni di coppia e le emozioni correlate.

Gli strumenti utilizzati sono stati i seguenti: un questionario composto da 28 item scala tipo Likert per sondare le modalità di utilizzo dei Social precedentemente indicati dai nostri soggetti (la frequenza d'uso); un questionario relativo alla lista delle dieci emozioni fondamentali di Itard ed infine il questionario ECR-R, già validato nell'edizione italiana, relativo agli stili di attaccamento nell'adulto nelle relazioni di coppia.

I dati raccolti mediante questi strumenti sono stati sottoposti ad analisi statistica e fattoriale mediante il sistema di rotazione Varimax degli assi.

Il campione esaminato

Il campione è formato da 331 rispondenti di cui: 134 maschi, 164 femmine e 33 che non hanno specificato il sesso. La fascia d'età si distribuisce in un range che va da 20 a 35 anni. Sono tutti studenti universitari iscritti alle facoltà di Ingegneria e di Medicina presso l'Università degli Studi di Brescia.

Gli strumenti utilizzati

Il primo strumento consiste in un elenco dei Social maggiormente presenti in commercio e utilizzati: Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, Whatsapp, Tinder, Tumblr e Snapchat.

Il secondo strumento è un questionario di 28 item (una scala tipo Likert) sulla modalità di utilizzo dei Social ed è stato sottoposto ad analisi fattoriale confermativa dato che era stato appositamente ideato dagli scriventi. Il terzo strumento riguarda la scala delle 10 emozioni principali secondo la teoria delle emozioni differenziali di Izard (1977). Questi ha enunciato la sua teoria in cinque punti: 1. Il sistema motivazionale principale degli esseri umani è costituito da 10 emozioni fondamentali; 2. Ognuna di esse ha un'unica proprietà motivazionale e fenomenologica; 3. Ognuna porta sia ad esperienze interiori diverse, che a conseguenze comportamentali diverse; 4. Ciascuna interagisce con le altre, attivandole, amplificandole o riducendole; 5. I processi emotivi interagiscono e influiscono su processi omeostatici, di drive, e su quelli percettivi, cognitivi e motori. L'esperienza interiore, soggettiva, dell'emozione è il fattore principale organizzatore della consapevolezza: l'esperienza soggettiva dell'emozione e la consapevolezza sono per Izard la medesima cosa.

Il quarto strumento denominato ECR-R (Fraley et alii, 2000) è stato rivisto per la versione italiana da Calvo (2008). Esso nel complesso è formato da due sottoscale di 18 item ciascuna che valutano rispettivamente l'Evitamento e l'Ansietà riferiti all'attaccamento nelle relazioni con i partner sentimentali. Calvo ha somministrato la sua versione italiana dell'ECR-R, ottenuta tramite back-translation, ad un campione di 215 soggetti adulti, 149 femmine e 66 maschi, di età 19-54 anni. La consistenza interna di entrambe le sottoscale è risultata elevata, con alpha pari a .93 per l'Evitamento e .88 per l'Ansia. La struttura fattoriale dello strumento è stata indagata in modo esplorativo tramite analisi delle componenti principali e rotazione Varimax.

Il quinto strumento denominato RQ (Bartholomew, Horowitz, 1991) è un questionario self-report che consente di valutare l'orientamento generale dell'individuo verso le relazioni intime. Lo strumento è composto da due parti; nella prima parte, il soggetto deve leggere le quattro descrizioni degli stili d'attaccamento: Sicuro, Preoccupato, Timoroso e Distaccato/Svalutante, e scegliere l'alternativa che meglio descrive il suo modo di vivere e sentire le relazioni sentimentali presenti e passate. Nella seconda parte, il soggetto è invitato a segnare, su una scala tipo Likert a sette gradini, il grado in cui ciascuno dei quattro prototipi dell'attaccamento rispecchia il suo stile generale nelle relazioni intime. L'RQ permette di valutare non solo lo stile di attaccamento in cui il soggetto si riconosce maggiormente, ma anche il grado in cui egli pensa di assomigliare anche ai rimanenti tre stili. Lo stile di attaccamento

di un individuo viene quindi primariamente valutato considerando il profilo che complessivamente emerge dai punteggi attribuiti ai quattro prototipi (seconda parte del questionario). Per ciò che riguarda le caratteristiche psicometriche dell'RQ gli autori hanno rilevato una moderata attendibilità dello strumento in termini di stabilità temporale, con intervallo di 8 mesi tra test e retest.

Analisi dei risultati

I Social più utilizzati dai nostri soggetti sono risultati i seguenti: Whatsapp con il maggior numero di preferenze, seguito da Facebook, Instagram, LinkedIn e Twitter. Nelle ultime posizioni si collocano Snapchat, Tumblr e per ultimo Tinder. I dati raccolti mediante il secondo e il terzo strumento, sottoposti ad analisi fattoriale, hanno prodotto i seguenti risultati:

il primo fattore (F1), con una varianza spiegata del 13,15%, riguarda una condizione di una vita parallela con un significativo livello di rischio, legata all'uso frequente dei social e vissuta dai soggetti sia come esperienza positiva che negativa. L'abbiamo nominato: fattore di dissociazione legato all'uso frequente dei Social. Le emozioni legate a questo fattore sono risultate la paura, la rabbia e la tristezza. In questo primo fattore rientrano l'uso costante di Facebook e Whatsapp.

Il secondo fattore (F2), che satura con una varianza dell'11,7%, riguarda la compensazione narcisistica con cui il social contribuisce a rafforzare l'immagine che la persona ha di se stessa. Non sono risultate significative correlazioni con le emozioni. In questo secondo fattore i Social prevalentemente utilizzati risultano essere Whatsapp e Facebook a conferma della compensazione narcisistica.

Il terzo fattore (F3) estratto, con varianza dell'11,29%, esprime un controllo virtuale delle relazioni sociali in cui però sono presenti con una forte significatività l'interesse come emozione fondamentale seguita dalla rabbia e dalla tristezza. In questo terzo fattore i Social prevalentemente utilizzati risultano essere Whatsapp e Facebook. L'ultimo fattore (F4), con una varianza dell'8,35%, esprime il processo di socializzazione attraverso i Social e ha come emozione fondamentale l'interesse. Nella ricerca di Tiberi e Pedrabissi (1988) sulla popolazione italiana l'emozione "interesse" è quella più frequentemente vissuta dalla popolazione. Come suggerito da Izard, l'interesse si conferma l'affetto più generale e diffuso in quanto sostiene ogni transazione in cui la novità e il cambiamento sono attivatori innati dell'interesse: "Il mondo cambia e l'interesse lo nota". In questo quarto fattore il Social prevalentemente utilizzato risulta essere Facebook.

Per quanto riguarda gli stili di attaccamento risultano i seguenti dati:

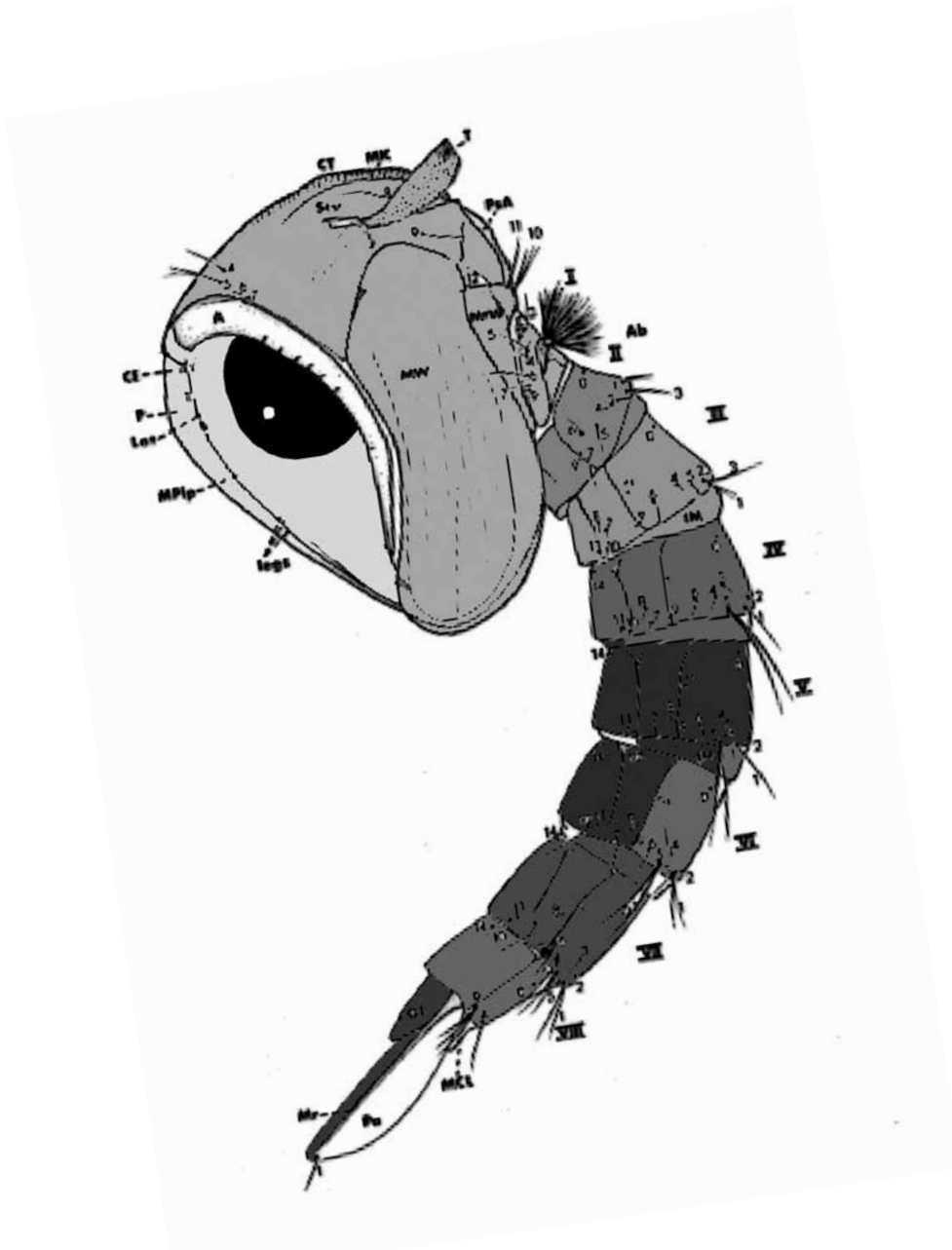
- una correlazione positiva fra il terzo fattore e lo stile di attaccamento DISTACCATO/SVALUTANTE, si nota cioè una negazione dell'importanza dell'attaccamento e un rifiuto dell'intimità e della dipendenza;
- una correlazione negativa fra il quarto fattore e lo stile di attaccamento TIMOROSO, emerge cioè un timore dell'intimità e un evitamento sociale.

Dall'analisi di questi risultati si evidenzia come le emozioni più diffuse nei nostri soggetti risultano essere l'interesse, la paura, la rabbia e la timidezza. L'interesse è l'affetto più generalmente diffuso che sostiene ogni transazione ad eccezione di quelle dominate da emozioni negative. La novità e il cambiamento sono gli attivatori dell'interesse. Come dice Itard "il mondo cambia e l'interesse lo nota".

La paura è la più tossica delle emozioni. Nella società contemporanea le situazioni, gli oggetti, le condizioni che fanno paura o potrebbero farla sono sempre più numerosi e frequenti. Il Rapporto CENSIS 2018 ha registrato che "gli italiani sarebbero incapsulati in un Paese pieno di rancore e incerto nel programmare il futuro e perciò dominati da un sentimento di paura e di rabbia".

La rabbia va interpretata come un'emozione abbastanza diffusa dovuta alla particolare situazione storico sociale del nostro Paese. Essa mette in rilievo, in una lettura psicodinamica, l'aspetto prepotente e sfrenato dell'ira infantile che si esprime nella frase "Non voglio!". E siccome la rabbia si presenta spesso quale risposta ad una forte frustrazione, essa prepara l'organismo più per la lotta che per la fuga.

La timidezza, secondo Zimbardo (1979), per molte persone costituisce un serio problema. Per questo Autore, più che un fenomeno intrapsichico, è un affetto misto,



comprensivo di timore della gente, ansietà sociale, preoccupazione di essere valutati negativamente: «è uno stile di transazione socioculturale». La timidezza, sottolinea Zimbardo, spunterebbe in quelle società che promuovono il culto dell'io, che enfatizzano più le finalità individuali di quelle comunitarie, che sopravvalutano la competitività e concedono poco spazio all'espressione delle emozioni e dei sentimenti personali e intimi.

Si è proceduto inoltre ad un'analisi multivariata della varianza Manova con l'obiettivo di studiare l'influenza che hanno due variabili: il sesso e la fascia d'età dei soggetti. Nei maschi più che nelle femmine si è riscontrata la tendenza a utilizzare i Social per "vivere una vita parallela". Rispetto alle fasce d'età il controllo virtuale delle relazioni ha un incremento costante nel corso degli anni: cresce in proporzione diretta con il crescere dell'età.

Conclusioni

Il presente lavoro è introduttivo ad un'indagine più ampia che gli Autori hanno intenzione di svolgere su un campione di persone adulte e anziane che usano in maniera continuativa i Social, dato che il campione utilizzato per questa ricerca era relativo esclusivamente a giovani universitari o neolaureati di età non superiore ai 35 anni. I ricercatori condividono le ipotesi della psicologia sociale e della personalità per cui gli stili di attaccamento sono concepiti come modelli sistematici di aspettative, di bisogni, di strategie di regolazione delle emozioni e di comportamento sociale, quale prodotto dell'interazione tra il sistema comportamentale di attaccamento innato e la

storia individuale relativa alle esperienze di attaccamento nel corso dello sviluppo psicoaffettivo.

Dai dati raccolti emerge una correlazione fra l'utilizzo "smisurato" dei Social e il bisogno di controllo delle relazioni affettive che va di pari passo con un timore dell'intimità. Nel nostro campione i soggetti maschili sembrano avere una maggiore propensione a crearsi una vita parallela attraverso l'utilizzo virtuale di chat o app legate al proprio apparire o alla ricerca di relazioni non reali. In alcuni soggetti abbiamo potuto riscontrare anche la tendenza a nascondere la propria identità di genere.

* Psicologa psicoterapeuta

** Psicologo e docente di Psicologia del Lavoro Università di Brescia [cavadi@libero.it]

*** Psicologa psicoterapeuta [ele-riva@libero.it]

BIBLIOGRAFIA

- AINSWORTH M.D.S., (1985), Attachments across the life span, *Bulletin of New York Academy of Medicine*, 61, pp. 791-812.
- American Psychiatric Association (2014). *DSM-5, Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali*. Ed. Cortina, Milano
- ATTILI G., (2004), *Attaccamento e amore*, Il Mulino, Bologna.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- BOWLBY J. (1969), *Attachment and loss*. Vol 1: Attachment, New York, Basic Books; trad. it. *Attaccamento e perdita*, vol. 1, L'attaccamento alla madre, Bollati Boringhieri, Torino, 1982.
- Calvo V. (2008) Il questionario ECR-R: aspetti di validazione della versione italiana dello strumento. *Atti X Congresso AIP*.
- CARLI L., MANTOVANI S. (1992), Legame di coppia e interazioni precoci con il bambino: struttura e contenuto di uno strumento di analisi, *Saggi di Neuropsichiatria Infantile, Psicopedagogia, Riabilitazione*, 2, pp. 29-33.
- Fraley R.C., Waller N.C. & Brennan K.A. (2000) An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365.
- Izard C.E. (1977) *Human emotions*. Plenum Press.
- Pani R. & Biolcati R. (2006) *Le dipendenze senza droghe. Lo shopping compulsivo, Internet e il gioco d'azzardo*. UTET, Torino.
- Tiberi E. (1979) *La paura nella civiltà industriale*. Guida Editori, Napoli.
- Tiberi E. & Pedrabissi L. (1988) *Caratteristiche emozionali degli italiani*. Giuffrè Editore, Milano.
- Zimbardo P.C. (1977) *Shyness: what it is, what to do about it*. Addison-Wesley, Reading, Mass.

The Use of Social Media in a sample group of University students: emotions and attachment styles

How much are we losing in terms of emotions and awareness owing to the increasing use of social media? Why do we need to go social?

The article reports the results of a research work carried out on a sample group of 331 University students, aged 20 to 35, and highlights a generalized need of control of the emotional aspects of personal relationships.

KEYWORDS Social myths and imagery, communication, expectations, dependence