



**UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA**

**Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA)**

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione (DPSS)**

**Corso di laurea Magistrale in Psicologia Clinico-Dinamica**

**Tesi di laurea Magistrale**

**STRESS, PERSONALITÀ, COPING E RISCHIO SUICIDARIO PERCEPITO E  
SALUTE MENTALE DURANTE L'EMERGING ADULTHOOD: UN CONFRONTO  
TRA STUDENTI E LAVORATORI**

**Stress, personality, coping and self-reported suicide risk and mental health during  
Emerging Adulthood: a comparison between students and workers**

***Relatrice:***

**Prof.ssa Daniela Di Riso**

***Laureanda: Alessia Patti***

***Matricola: 2118134***

Anno Accademico 2025/2026



## **ABSTRACT IN ITALIANO**

Il presente studio si propone di indagare la salute mentale e il benessere psicologico durante l'Emerging Adulthood. In particolare, si è scelto di approfondire il legame tra distress psicologico accademico e indicatori di disagio psicologico e rischio suicidario, considerando anche il ruolo di altri costrutti psicologici, ossia i tratti di personalità, secondo la teoria dei Big Five, e le strategie di coping. Un ulteriore obiettivo è quello di analizzare eventuali differenze tra adulti emergenti studenti universitari e lavoratori nei costrutti indagati.

Il campione è composto da 762 adulti emergenti, di età compresa tra i 18 e i 30 anni. I dati sono stati raccolti mediante una survey online, contenente una scheda socio-demografica e questionari standardizzati self-report.

I risultati evidenziano una maggiore vulnerabilità psicologica negli studenti universitari, mostrando come tratti di personalità, strategie di coping e rischio suicidario influenzino sia il distress accademico sia i sintomi emotivi, e come il distress accademico a sua volta contribuisca alla maggiore intensità del disagio emotivo.

Dal punto di vista clinico, tale studio sottolinea l'importanza di interventi di prevenzione, promozione del benessere psicologico e sostegno durante l'Emerging Adulthood, con particolare attenzione al contesto universitario.

## **ABSTRACT IN INGLESE**

This study aims to investigate mental health and psychological well-being during Emerging Adulthood. In particular, it focuses on the relationship between academic psychological distress and indicators of psychological distress and suicide risk, also considering the role of other psychological constructs, namely personality traits according to the Big Five theory and coping strategies. An additional aim of this research is to examine possible differences between emerging adult university students and working emerging adults in the investigated constructs. The sample consists of 762 emerging adults aged between 18 and 30 years. Data were collected through an online survey, including a socio-demographic questionnaire and standardized self-report measures.

The results highlight a greater psychological vulnerability among university students, showing how personality traits, coping strategies, and suicide risk influence both academic distress and emotional symptoms, and how academic distress, in turn, contributes to a greater intensity of emotional distress.

From a clinical perspective, this study underlines the importance of prevention, promotion of psychological well-being, and support interventions during Emerging Adulthood, with particular attention to the university context.

## INDICE

### **CAPITOLO 1: INTRODUZIONE ALL'EMERGING ADULTHOOD..... 1**

1.1 Emerging Adulthood: una teoria dello sviluppo dalla tarda adolescenza attraverso i vent'anni.....	1
1.1.1 Una fase unica dello sviluppo .....	1
1.1.2 Cinque caratteristiche chiave dell'Emerging Adulthood e le loro implicazioni sulla salute mentale degli emerging adults .....	2
1.2 Emerging Adulthood: l'età dei cambiamenti nelle reti sociali.....	7
1.2.1 Relazioni con i pari durante l'Emerging Adulthood .....	7
1.2.2 Relazioni sentimentali durante l'Emerging Adulthood.....	11
1.2.3 Relazioni familiari durante l'Emerging Adulthood.....	15
1.3 Una fase critica: "Quarter-Life Crisis" e resilienza negli adulti emergenti .....	18
1.4 Considerazioni conclusive.....	22

### **CAPITOLO 2: STRESS ACCADEMICO E SALUTE MENTALE NEGLI ADULTI EMERGENTI: PERSONALITÀ, COPING E RISCHIO SUICIDARIO..... 23**

2.1 Introduzione al tema.....	23
2.1.1 La salute mentale degli studenti universitari: un tema emergente .....	23
2.1.2 Il filo rosso tra i costrutti principali: dallo stress accademico percepito al rischio suicidario, attraverso personalità e coping .....	24
2.2 Lo stress accademico percepito .....	25
2.2.1 Definizione di stress in psicologia .....	25
2.2.2 Caratteristiche e specificità dello stress accademico.....	28
2.2.2.1 Fonti di stress: il Modello Socio-Ecologico.....	29
2.2.2.2 Conseguenze dello stress.....	33
2.3 I tratti di personalità .....	36
2.3.1 Un'introduzione alla teoria dei Big Five.....	36

2.3.2 Personalità e stress accademico: tratti che amplificano la percezione dello stress e tratti che favoriscono resilienza e adattamento .....	38
2.4 Il coping.....	40
2.4.1 Il coping come processo: la teoria transazionale di Lazarus e Folkman.....	40
2.4.2 Coping e personalità: scelte di coping in funzione dei Big Five.....	43
2.4.3 Coping e stress accademico: strategie adattive che riducono l’impatto dello stress e strategie disadattive che aumentano disagio e vulnerabilità .....	46
2.5 Il rischio suicidario.....	50
2.5.1 Il suicidio: un’introduzione al fenomeno .....	50
2.5.1.1 Epidemiologia e variazioni geografiche nell’incidenza .....	52
2.5.2 Eziologia e fattori di rischio: il modello biopsicosociale del rischio suicidario .....	54
2.5.2.1 Tratti di personalità tra i fattori di sviluppo.....	55
2.5.3 Stress accademico e rischio suicidario: il ruolo dello stress accademico come fattore di rischio.....	59
2.5.3.1 Una revisione della letteratura scientifica attuale .....	59
2.5.4 Stress accademico e rischio suicidario: il ruolo del coping come fattore protettivo.....	61
2.6 Conclusioni.....	64
2.6.1 La salute mentale degli studenti universitari: prevenzione e intervento .....	64
<b>CAPITOLO 3: STRESS, PERSONALITÀ, COPING E RISCHIO SUICIDARIO DURANTE L’EMERGING ADULTHOOD: STATO DELL’ARTE DELLA LETTERATURA SCIENTIFICA PRESENTE .....</b>	<b>66</b>
3.1 Stress ed Emerging Adulthood.....	66
3.2 Personalità ed Emerging Adulthood.....	72
3.3 Coping ed Emerging Adulthood.....	83
3.4 Rischio suicidario ed Emerging Adulthood.....	88
3.5 Stress, personalità, coping, rischio suicidario ed Emerging Adulthood.....	97
<b>CAPITOLO 4: LA RICERCA .....</b>	<b>101</b>
4.1 Obiettivi.....	101

4.2 Ipotesi .....	101
4.3 Metodo .....	102
4.3.1 Il campione .....	102
4.3.2 La procedura.....	106
4.3.3 Gli strumenti.....	107
4.3.3.1 Scheda socio-demografica.....	108
4.3.3.2 Academic Psychological Distress Scale (APDS).....	110
4.3.3.3 Italian-Ten Item Personality Inventory (I-TIPI).....	110
4.3.3.4 Coping Orientation to the Problems Experienced-Nuova Versione Italiana-25 (COPE-NVI-25) .....	111
4.3.3.5 Strengths and Difficulties Questionnaire-25 (SDQ-25).....	111
4.3.3.6 Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Outcome Measure-6 (CORE-OM-6) .....	112
<b>CAPITOLO 5: RISULTATI .....</b>	<b>113</b>
5.1 Confronto tra adulti emergenti studenti universitari e lavoratori nelle variabili psicologiche indagate .....	113
5.2 Correlazioni tra il distress psicologico accademico, le sue dimensioni e le altre variabili psicologiche indagate .....	114
5.3 Predittori del distress accademico e dei sintomi emotivi negli studenti universitari ...	118
<b>CAPITOLO 6: DISCUSSIONE .....</b>	<b>122</b>
6.1 Discussione dei risultati .....	122
6.2 Punti di forza, punti di debolezza e applicazioni cliniche dello studio .....	127
6.2.1 Punti di forza .....	127
6.2.2 Punti di debolezza e possibili sviluppi futuri .....	127
6.2.3 Applicazioni cliniche.....	128
<b>BIBLIOGRAFIA .....</b>	<b>130</b>

## **CAPITOLO 1: INTRODUZIONE ALL'EMERGING ADULTHOOD**

### **1.1 Emerging Adulthood: una teoria dello sviluppo dalla tarda adolescenza attraverso i vent'anni**

#### **1.1.1 Una fase unica dello sviluppo**

Dal 1960, nei paesi ad alto reddito, le concezioni riguardanti la transizione all'età adulta hanno subito un cambiamento di focus: si è passati, infatti, dal tenere in considerazione eventi come andare via di casa al concentrarsi sul graduale raggiungimento di indicatori psicologici, come sapersi assumere le proprie responsabilità o saper prendere delle decisioni in maniera autonoma (Arnett, 1998; Modell, 1989; Nelson & Luster, 2015; cit. in Arnett et al., 2014).

Negli ultimi sessant'anni è avvenuto un cambiamento culturale inequivocabile: la transizione all'età adulta è diventata più lunga e, se misurata attraverso indicatori tradizionali come avere un lavoro stabile, il matrimonio o la genitorialità (Arnett, 2011; cit. in Arnett et al., 2014), essa avviene più tardi, soprattutto nei paesi maggiormente sviluppati. Nei paesi ad alto reddito, infatti, il periodo tra la fine dell'adolescenza (intorno ai 18 anni) e l'ingresso nell'età adulta è oggi talmente lungo da costituire non solo un breve momento di transizione, ma una vera e propria nuova fase di vita, che prende il nome di "Emerging Adulthood" e che dura dai 18 fino ai 29 anni circa (Arnett, 2014; cit. in Arnett et al., 2014).

Sebbene il processo di sviluppo tra i 18 e i 29 anni abbia numerosi punti in comune e di somiglianza con quello delle fasi precedenti e successive, alcune caratteristiche rendono questo periodo distintivo e meglio concettualizzabile come una fase di vita a sé stante piuttosto che come la coda di un'adolescenza prolungata o come l'inizio di una giovane età adulta che si estende dai 18 ai 40 o 45 anni (Arnett, 1998; Arnett, 2014; Arnett, 2000; Syed, 2015; cit. in Arnett et al., 2014). In particolare, a differenza degli adolescenti, gli adulti emergenti non stanno attraversando la pubertà, non frequentano la scuola secondaria e non sono minorenni per legge. Essi hanno raggiunto la maturità fisica e sessuale e presentano una grande diversità e varietà nelle combinazioni e traiettorie educative e lavorative. Alcuni emerging adults lavorano a tempo pieno, altri frequentano l'università a tempo pieno, mentre altri ancora combinano studio e lavoro, soprattutto tra la fine dell'adolescenza e i primi vent'anni.

Rispetto agli adulti più grandi, invece, la maggior parte degli adulti emergenti non ha ancora costruito una vita adulta stabile, con impegni a lungo termine in ambito affettivo o professionale; al contrario, questa fase di vita è caratterizzata da una forte instabilità, segnata

da una serie di relazioni sentimentali e frequenti cambi di lavoro prima di assumere delle decisioni durature.

Distinguere l'Emerging Adulthood da un'adolescenza prolungata o dalla giovane età adulta è fondamentale non solo per tenere in considerazione le peculiarità di questa specifica fase di vita, ma può essere un approccio utile anche per i clinici e i servizi di salute mentale. Considerare gli adulti emergenti come adolescenti, infatti, sottostima le loro capacità di autodirezionalità, di autoriflessione e di conduzione di una vita indipendente (Arnett, 2014; cit. in Arnett et al., 2014). Allo stesso tempo, i professionisti che li vedono come giovani nella fase iniziale dell'età adulta potrebbero non riconoscere quanta parte dell'instabilità e dell'incertezza, sperimentate dagli adulti emergenti in questo periodo di vita, sia normale e potenzialmente salutare, piuttosto che un sintomo di un disturbo mentale.

Dal punto di vista clinico, avere un concetto evolutivo specifico per questo periodo risulta indispensabile dato l'alto tasso di disturbi mentali tra i 18 e i 29 anni. Sebbene l'esordio di molti disturbi emotivi avvenga più spesso nell'adolescenza, una revisione (Kessler et al., 2005; cit. in Arnett et al., 2014) degli studi epidemiologici condotti negli Stati Uniti ha rilevato che la prevalenza a 12 mesi di qualsiasi disturbo psichiatrico superava il 40% tra i 18 e i 29 anni, dimostrandosi più alta che in qualsiasi altra fascia d'età, soprattutto per quanto riguarda i disturbi d'ansia, dell'umore e di abuso di sostanze. Anche in Giappone, un'indagine epidemiologica nazionale (Kessler & Wang, 2008; cit. in Arnett et al., 2014) ha mostrato che i disturbi d'ansia e dell'umore erano i più diffusi tra i 20 e i 34 anni, con un'incidenza più elevata tra gli adulti emergenti rispetto agli adulti aventi un'età al di sopra dei 35 anni.

Per concludere possiamo affermare, dunque, che: concettualizzare l'Emerging Adulthood come una fase di vita a sé stante e come un normale periodo dello sviluppo è fondamentale non solo per comprenderne caratteristiche, peculiarità e specificità, ma anche per migliorarne l'efficacia degli approcci alla salute mentale (Tanner & Arnett, 2013; cit. in Arnett et al., 2014).

### **1.1.2 Cinque caratteristiche chiave dell'Emerging Adulthood e le loro implicazioni sulla salute mentale degli emerging adults**

Il primo autore che sostenne la necessità di promuovere la specificità clinica dell'Emerging Adulthood fu Jeffrey Jensen Arnett, che fu in grado di intercettare correttamente i mutamenti sociali e culturali all'origine di questa nuova fase del ciclo di vita.

Arnett definì questa fase come caratterizzata da individui con un'età compresa tra i 19 e i 28/30

anni, fortemente legata e influenzata dal contesto delle società industrializzate avanzate, che prevedono un prolungamento dell'iter formativo, una maggior frequenza di relazioni prematrimoniali ed una genitorialità posticipata rispetto al passato o, in alcuni casi, mai raggiunta (Arnett, 2000; cit. in Bottini, 2021). L'autore sostiene che il termine "Emerging Adulthood", a differenza dell'etichetta "giovane adultità", riesce a catturare meglio la dinamicità, la mutevolezza e la fluidità di questo particolare periodo evolutivo, quest'ultimo da lui concettualizzato come un momento sia di consolidamento dei traguardi raggiunti in adolescenza sia, allo stesso tempo, di forti esplorazioni identitarie che conducono ad un'oscillazione tra instabilità e tendenza alla stabilizzazione (Arnett, 2004; cit. in Bottini, 2021).

Gli Stati Uniti hanno rappresentato il contesto in cui è nata e si è sviluppata la teoria evolutiva dell'Emerging Adulthood, basata su 300 interviste svoltesi in varie parti del paese con adulti emergenti aventi un'età compresa tra i 18 e i 29 anni (Arnett, 2014; Arnett, 2000; cit. in Arnett et al., 2014).

In particolare, Arnett (Arnett, 2014; Arnett, 2000; cit. in Arnett et al., 2014) ha definito cinque caratteristiche distintive (sebbene non esclusive) dell'Emerging Adulthood, ciascuna delle quali presenta delle implicazioni sulla salute mentale degli adulti emergenti; esse sono: esplorazioni identitarie, instabilità, focus su sé stessi, sentirsi in una fase "di mezzo" e, infine, possibilità o ottimismo.

Relativamente alla prima caratteristica chiave, ovvero le esplorazioni identitarie, queste ultime implicano il mettere alla prova diverse possibilità riguardo a che tipo di persona voler essere e a quale tipo di vita voler condurre, soprattutto per quanto riguarda l'ambito delle relazioni sentimentali, il lavoro e le ideologie (Erikson, 1950; cit. in Arnett et al., 2014).

Tradizionalmente, le esplorazioni identitarie sono state associate all'adolescenza, seguendo la concettualizzazione della teoria dello sviluppo lungo il ciclo di vita elaborata da Erikson (Erikson, 1950; cit. in Arnett et al., 2014); oggi, tuttavia, i ricercatori in psicologia ritengono che tali esplorazioni avvengano principalmente durante il periodo dell'Emerging Adulthood, anche se di fatto possono avere origine già a partire dall'adolescenza (Schwartz et al., 2014; cit. in Arnett et al., 2014). Nello specifico, è durante l'Emerging Adulthood che la maggior parte degli emerging adults riflette più seriamente su tutti quegli impegni che andranno a definire l'impalcatura della propria vita adulta, soprattutto nelle relazioni affettive e nel lavoro, muovendosi gradualmente verso l'assunzione di tali impegni attorno ai 30 anni.

Per quanto riguarda le implicazioni delle esplorazioni identitarie sulla salute mentale degli adulti emergenti, esse possono portare loro entusiasmo, ma allo stesso tempo potrebbero risultare anche scoraggianti e confondenti, specialmente per tutti quegli emerging adults che hanno una maggiore difficoltà nello scegliere quali percorsi esplorare, o che percepiscono come irraggiungibili le scelte che vorrebbero prendere nelle relazioni amorose o nell'ambito lavorativo.

Durante l'Emerging Adulthood, i professionisti che si occupano di salute mentale potrebbero faticare maggiormente nel riuscire a discriminare adulti emergenti che stanno affrontando normali conflitti identitari – destinati in genere a risolversi intorno ai 30 anni – da quelli che, invece, manifestano delle difficoltà più serie, tali da rischiare di compromettere il loro funzionamento anche durante l'età adulta.

In linea generale, sentirsi ansiosi o depressi è comune durante l'Emerging Adulthood. In un'indagine nazionale condotta negli Stati Uniti su 1029 persone aventi un'età compresa tra i 18 e i 29 anni, il 56% degli adulti emergenti ha dichiarato di concordare con l'affermazione "Spesso mi sento ansioso", mentre il 32% si rispecchia nell'affermazione "Spesso mi sento depresso" (Arnett & Schwab, 2012; cit. in Arnett et al., 2014).

La seconda caratteristica chiave dell'Emerging Adulthood è rappresentata dall'instabilità; l'adulthood emergente, infatti, è probabilmente il periodo più instabile dell'intero ciclo di vita ed è certamente il momento in cui i cambiamenti nelle relazioni sentimentali e nel lavoro sono più frequenti. La maggior parte degli adulti emergenti sperimenta una serie di relazioni amorose dai 18 ai 29 anni, con alcuni episodi di sesso occasionale, ma principalmente all'interno di relazioni monogame temporanee (Shulman & Connolly, 2013; cit. in Arnett et al., 2014). Relativamente al lavoro, invece, negli Stati Uniti il numero mediano di cambi di lavoro tra i 18 e i 29 anni è di otto (US Department of Labor, 2012; cit. in Arnett et al., 2014), numero molto più alto che in qualsiasi altra fase della vita.

L'instabilità vissuta durante l'Emerging Adulthood nelle relazioni sentimentali e nel lavoro deriva, in parte, dalle esplorazioni identitarie tipiche di questo periodo evolutivo (Arnett, 2014; cit. in Arnett et al., 2014); tuttavia, una parte importante della sensazione di instabilità sperimentata dagli emerging adults è involontaria, poiché può accadere che i partner decidano di interrompere la relazione nella quale sono impegnati o che i datori di lavoro scelgano di licenziarli.

L'instabilità può avere delle ripercussioni sulla salute mentale degli adulti emergenti. Essa,

infatti, può essere fonte di disagio, soprattutto quando i cambiamenti sono involontari. Come scritto precedentemente, inoltre, più della metà degli emerging adults dichiara di provare spesso ansia, mentre circa un terzo riferisce di sentirsi spesso depresso (Arnett & Schwab, 2012; cit. in Arnett et al., 2014); ansia e depressione sono emozioni pervasive che potrebbero essere acutizzate da questa sensazione di instabilità.

Anche i frequenti cambi di residenza che avvengono all'interno dell'Emerging Adulthood possono avere un'influenza sugli adulti emergenti e sul loro benessere dal momento che essi si ritrovano spesso senza un adeguato supporto sociale. A tal proposito, molti di loro – secondo un'indagine nazionale condotta negli Stati Uniti, circa la metà delle persone aventi un'età compresa tra i 18 e i 29 anni – hanno dichiarato di fare affidamento sui social media per cercare di ottenere un supporto sociale virtuale (Arnett & Schwab, 2012; cit. in Arnett et al., 2014).

La terza caratteristica chiave che contraddistingue gli adulti emergenti è il forte focus su loro stessi. L'Emerging Adulthood, infatti, è il periodo di vita in cui generalmente si ha il minor numero di ruoli sociali quotidiani e di obblighi verso gli altri (Arnett, 2014; cit. in Arnett et al., 2014). I bambini e gli adolescenti devono rispondere alle richieste effettuate da parte dei genitori e di tutte quelle figure scolastiche autorevoli, mentre, per quanto riguarda gli adulti, questi ultimi in genere hanno un coniuge, dei figli e degli impegni lavorativi a lungo termine, verso i quali presentano degli obblighi quotidiani. Anche gli emerging adults hanno delle responsabilità, ma la loro intensità può essere minore rispetto ad altre fasi della vita. Essi, infatti, mantengono i legami con i genitori, ma l'autorità genitoriale è meno forte rispetto alle età precedenti. Possono avere un partner romantico, ma non necessariamente essere in una relazione sentimentale stabile e a lungo termine. Possono avere un lavoro ma, con i frequenti cambiamenti occupazionali che avvengono tra i 18 e i 29 anni, c'è una maggiore probabilità che provino un minore senso di impegno o di obbligo verso le mansioni e verso il personale lavorativo rispetto a quanto accade generalmente nelle età successive, una volta intrapresa una carriera più stabile.

Relativamente alle implicazioni sulla salute mentale, la maggior parte degli emerging adults spesso trae beneficio dall'indipendenza derivante dal fatto di essere molto concentrati su sé stessi. A tal riguardo, negli Stati Uniti il 73% delle persone aventi un'età compresa tra i 18 e i 29 anni ha dichiarato di concordare con l'affermazione: “In questo momento della mia vita ho un grande senso di libertà”, mentre l'83% degli emerging adults si rivedeva nell'affermazione: “Questo momento della mia vita è divertente ed entusiasmante” (Arnett & Schwab, 2012; cit.

in Arnett et al., 2014).

La forte auto-centratura tipica di questa fase di vita, tuttavia, può essere accompagnata da un basso livello di supporto sociale percepito e, di conseguenza, anche da sintomi depressivi più accentuati. A tal proposito, in uno studio longitudinale condotto su persone aventi tra i 21 e i 30 anni, Pettit e colleghi (Pettit et al., 2011; cit. in Arnett et al., 2014) hanno dimostrato la presenza di una relazione inversa tra supporto sociale percepito e depressione durante l'Emerging Adulthood. In particolare, i sintomi depressivi risultavano essere più elevati durante i primi vent'anni di età, per poi diminuire in modo graduale; parallelamente, il supporto sociale percepito era più basso nei primi vent'anni, per poi aumentare progressivamente.

Un altro elemento saliente dell'Emerging Adulthood, rappresentante la quarta caratteristica chiave di questo periodo evolutivo, consiste nel fatto di sentirsi “a metà”. Gli adulti emergenti, infatti, tendono a percepire loro stessi come non più adolescenti, ma allo stesso tempo nemmeno come adulti. È come se si sentissero, piuttosto, in una condizione intermedia, ovvero collocati lungo il percorso verso l'età adulta, ma senza averla pienamente raggiunta (Nelson & Luster, 2015; cit. in Arnett et al., 2014).

La sensazione di essere “a metà” tra l'adolescenza e l'età adulta sembra derivare da criteri che gli emerging adults considerano i più importanti per potersi definire degli adulti; tali criteri tendono ad essere gradualmente e di natura psicologica, come ad esempio: “assumersi la responsabilità di sé stessi” e “prendere decisioni in maniera indipendente” (Nelson & Luster, 2015; Arnett, 2000; cit. in Arnett et al., 2014). Sono traguardi, questi ultimi, che non vengono raggiunti in un singolo e specifico momento, ma gradualmente, nel corso del tempo; conseguentemente, anche la percezione di diventare adulti si sviluppa lentamente e progressivamente.

La sensazione di sentirsi “a metà” può avere delle ripercussioni sul benessere degli adulti emergenti. In particolare, si tratta di una condizione che può indurre sentimenti di ansia e di depressione, specialmente in tutti quegli emerging adults che ritengono di dover già provare, teoricamente, una maggiore sensazione di essere adulti rispetto a quella che percepiscono effettivamente; alla domanda “Senti di aver raggiunto l'età adulta?”, infatti, è stato dimostrato esserci una correlazione statisticamente significativa tra le risposte “no” e “in parte sì, in parte no” e la presenza di maggiori sintomi ansiosi e depressivi (Arnett & Schwab, 2012; cit. in Arnett et al., 2014).

La quinta ed ultima caratteristica chiave consiste nel fatto che l'Emerging Adulthood è un'età

di possibilità, connotata da ottimismo e opportunità di trasformazione. Sebbene l'adulthood emergente sia spesso un periodo caratterizzato da difficoltà e da emozioni contrastanti, la maggior parte degli emerging adults crede in un futuro che sarà promettente. A tal proposito, l'89% di un campione costituito da 1029 adulti emergenti americani, aventi un'età compresa tra i 18 e i 29 anni, ha dichiarato di essere d'accordo con l'affermazione: "Sono fiducioso che, alla fine, otterrò ciò che desidero dalla vita" (Arnett & Schwab, 2012; cit. in Arnett et al., 2014); inoltre, il 77% di esso si è detto concorde con l'affermazione: "Credo che, nel complesso, la mia vita sarà migliore di quella dei miei genitori".

Per quanto riguarda le implicazioni di quest'ultima caratteristica dell'Emerging Adulthood sulla salute mentale degli adulti emergenti, è possibile interpretare questo ottimismo come una risorsa psicologica, soprattutto all'interno di un contesto socioeconomico che, attualmente, è spesso molto stressante e complesso (Masten et al., 2006; cit. in Arnett et al., 2014). In effetti, la piccola percentuale rimanente, costituita da adulti emergenti che non hanno fiducia nel fatto che la propria vita si evolverà positivamente durante l'età adulta, potrebbe essere esposta ad un più alto rischio di depressione e di ansia. A tal proposito, è stata dimostrata l'esistenza di una correlazione negativa tra il grado di accordo con l'affermazione "Spesso mi sento depresso" e quello con l'affermazione "In questo momento della mia vita mi sembra che tutto sia ancora possibile", tra emerging adults aventi un'età compresa tra i 18 e i 29 anni (Arnett & Schwab, 2012; cit. in Arnett et al., 2014). Ciò è particolarmente significativo per tutti quegli adulti emergenti provenienti da contesti difficili, in quanto consente loro di immaginare e lavorare per un futuro migliore.

## **1.2 Emerging Adulthood: l'età dei cambiamenti nelle reti sociali**

La transizione dall'adolescenza all'Emerging Adulthood è caratterizzata da cambiamenti nelle reti sociali degli emerging adults, soprattutto per quanto riguarda le relazioni con i pari, quelle romantiche e quelle familiari. Un effetto collaterale della natura esplorativa dell'adulthood emergente, infatti, è rappresentato dalla presenza di un "ricentramento" delle reti sociali e delle relazioni strette (Arnett, 2006; Buhrmester, 1992; Conger & Little, 2010; Tanner, 2006; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017).

### **1.2.1 Relazioni con i pari durante l'Emerging Adulthood**

Relativamente alle relazioni con i pari durante l'Emerging Adulthood, gli adulti emergenti, in questa particolare fase della loro vita, iniziano ad allontanarsi dai genitori come figure di

attaccamento centrali e fanno sempre più affidamento sui pari (Fraley & Davis, 1997; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017) per soddisfare vari bisogni sociali, come quello di una condivisione intima dell'esperienza personale (Buhrmester, 1992; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017), quello di condividere del tempo di qualità stando in compagnia e quello di avere sostegno emotivo (Carbery & Buhrmester, 1998; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017).

Un'amicizia è concettualmente definita come una *“interdipendenza volontaria tra due persone nel tempo, che ha lo scopo di facilitare il raggiungimento degli obiettivi socio-emotivi dei partecipanti”* (Hays, 1988, p. 395; cit. in Arnett, 2015). Gli individui traggono beneficio e benessere dalle amicizie lungo l'intero arco di vita (Hartup & Stevens, 1997; cit. in Arnett, 2015), ma possiamo affermare che gli adulti emergenti siano particolarmente immersi nelle loro relazioni amicali. Dato che gli emerging adults tendono sempre di più a ritardare l'ingresso in ruoli adulti fino a quasi trent'anni (U.S. Bureau of the Census, 2009; cit. in Arnett, 2015), tali amicizie rappresentano una fonte unica di intimità emotiva e di continuità. Inoltre, importante è affermare che gli amici durante l'Emerging Adulthood sono una risorsa, in quanto fonte di aiuto per il completamento di compiti di sviluppo importanti, come la ricerca di un partner romantico, l'ingresso all'interno del mondo del lavoro e il fatto di riuscire a dare un senso alla propria vita (Arnett, 2015).

Gli adulti emergenti sono coinvolti in vari contesti e le loro residenze cambiano più che in qualsiasi altra fase della vita (U.S. Bureau of the Census, 2012; cit. in Arnett, 2015); di conseguenza, anche i contesti sociali in cui incontrano i coetanei sono in costante cambiamento. A tal proposito, le trasformazioni nelle relazioni amicali degli emerging adults sono più strettamente connesse ad eventi di vita legati all'età che comunemente si verificano in questo periodo dello sviluppo. Trasferirsi e andare via di casa, iniziare un percorso universitario, entrare nel mondo del lavoro e avviare una carriera lavorativa, investire affettivamente in una relazione sentimentale o terminarne una, diventare genitori: tutti questi eventi riorganizzano le reti amicali e riflettono il mutare del significato dell'amicizia e del ruolo degli amici nella vita degli adulti emergenti. In tali momenti di transizione, gli amici ricoprono il ruolo di principali membri all'interno delle reti di sostegno (Allan, 2008; cit. in Arnett, 2015). Le reti di amicizia, infatti, tendono ad espandersi durante l'Emerging Adulthood, per poi restringersi successivamente (Wrzus et al., 2013; cit. in Arnett, 2015), con una diminuzione complessiva del numero di amici nelle reti sociali parallelamente al progredire verso l'età adulta. Connesso a ciò, la teoria della selettività socioemotiva spiega che la riduzione della dimensione della rete

amicale sia una conseguenza di decisioni attive di voler concentrare l'attenzione su relazioni significative e appaganti, riflettendo dei cambiamenti negli obiettivi sociali a mano a mano che la durata della vita viene percepita come sempre più limitata (Carstensen et al., 1999; cit. in Arnett, 2015); inoltre, quando gli emerging adults iniziano ad assumere dei ruoli adulti, tendono ad incontrarsi con i loro amici meno frequentemente (Reis et al., 1993; cit. in Arnett, 2015), pur continuando a riconoscere l'importanza dell'amicizia all'interno della loro vita (Hartup & Stevens, 1997; cit. in Arnett, 2015).

Un altro importante aspetto da tenere in considerazione quando si tratta di relazioni amicali durante l'Emerging Adulthood consiste nell'influenza che gli amici esercitano sugli emerging adults in questa peculiare fase di vita. Oltre all'effetto dell'omofilia, che influenza la scelta delle amicizie, gli studiosi hanno dimostrato che gli adulti emergenti tendono a modificare le proprie convinzioni e i propri comportamenti in base alle credenze e ai comportamenti dei loro amici nel corso del tempo (Urberg, 1999; cit. in Arnett, 2015).

Gli amici esercitano un'importante influenza anche relativamente ai compiti di sviluppo tipici dell'Emerging Adulthood.

Relativamente all'esplorazione dell'identità, rispetto agli adolescenti, gli adulti emergenti coltivano relazioni amicali e sentimentali più intime (Collins & van Dulmen, 2006a; Montgomery, 2005; cit. in Arnett, 2015), relazioni, queste ultime, che possono risultare benefiche nello sviluppo dell'identità. È stato infatti riscontrato che gli adulti emergenti con amicizie più solide tendono a manifestare meno comportamenti negativi di tipo internalizzante e a riportare maggiori livelli di autostima (Barry et al., 2009; Pittman & Richmond, 2008; cit. in Arnett, 2015).

Contemporaneamente, anche le esperienze universitarie hanno un ruolo fondamentale nel plasmare molti aspetti dell'identità degli adulti emergenti. Gli studenti universitari, infatti, iniziano l'università con una visione del mondo appresa dalle famiglie, dai coetanei e dalle comunità di origine, per sviluppare poi nuove prospettive quando entrano in contatto e stringono amicizia con una varietà più ampia e diversificata di persone (Arnett, 2000; cit. in Arnett, 2015). Le amicizie ricoprono un ruolo fondamentale durante un periodo di sviluppo impegnativo quale quello dell'Emerging Adulthood anche perché aiutano gli adulti emergenti a soddisfare i loro bisogni sociali e sociocognitivi. Esse, infatti, favoriscono l'autonomia attraverso l'accettazione della prospettiva dell'altro, offrendo incoraggiamento e promuovendo l'auto-iniziativa (Deci et al., 2006; cit. in Arnett, 2015). La soddisfazione di tali bisogni fondamentali può verificarsi sia

mediante l'offerta sia mediante la ricezione di supporto all'autonomia, ed è stato dimostrato essere associata ad un attaccamento sicuro, ad una dipendenza emotiva sana dagli amici e, in generale, al benessere complessivo degli adulti emergenti (La Guardia et al., 2000; Ryan et al., 2005; cit. in Arnett, 2015). Il supporto all'autonomia nelle relazioni amicali, inoltre, è connesso al mantenimento delle stesse che, a sua volta, risulta essere correlato a maggiori livelli di felicità negli emerging adults (Demir et al., 2011; cit. in Arnett, 2015).

Oltre ad avere un'influenza determinante nell'ambito dell'esplorazione identitaria ed in quello relativo alla soddisfazione dei bisogni sociali, è stato dimostrato che le amicizie risultano essere fondamentali anche per quanto concerne l'investimento in relazioni intime. Dato che gli emerging adults sono spesso molto coinvolti nella creazione di legami emotivamente profondi con i loro coetanei (Collins & van Dulmen, 2006a; cit. in Arnett, 2015), le amicizie, in questa fase dello sviluppo, diventano progressivamente sempre più intime (Arnett, 2007; cit. in Arnett, 2015). A tal proposito, la letteratura scientifica ha dimostrato che i legami amicali durante l'Emerging Adulthood possono essere più forti di quelli familiari; gli adulti emergenti, infatti, tendono a sentirsi più vicini agli amici, a condividere con loro più attività e a discutere con loro di un numero maggiore di argomenti rispetto a quanto facciano con i fratelli o le sorelle (Pulakos, 2001; cit. in Arnett, 2015), soprattutto per quanto riguarda la sfera relativa alla sessualità (Lefkowitz et al., 2004; cit. in Arnett, 2015). L'aumento dell'intimità e del sostegno sociale all'interno delle relazioni amicali può contribuire al fatto che, nonostante le sfide e la complessità che caratterizzano questo periodo evolutivo, l'Emerging Adulthood possa essere contraddistinta anche da un funzionamento sociale e psicologico positivo (Galambos et al., 2006; cit. in Arnett, 2015).

Un ultimo importante aspetto da citare consiste nel fatto che le relazioni amicali hanno una forte incidenza nella determinazione di credenze e comportamenti negli adulti emergenti. Ciò è riscontrabile soprattutto nella sfera della religiosità e della spiritualità, con convinzioni religiose negli emerging adults che risultano essere rafforzate quando gli amici praticano un livello comparabile di attività religiosa (Roberts et al., 2001; cit. in Arnett, 2015), nella sfera relativa alle credenze e ai comportamenti sessuali e, infine, in quella relativa ai comportamenti problematici e a rischio, con una forte influenza da parte degli amici su tali comportamenti (Beyers & Seiffge-Krenke, 2007; Hussong et al., 2001; Pittman & Richmond, 2008; cit. in Arnett, 2015).

In conclusione, è possibile affermare che le relazioni amicali tra gli emerging adults sono

uniche, in parte perché l'Emerging Adulthood come fase della vita è costituita da circostanze e caratteristiche peculiari e specifiche; poiché gli adulti emergenti si allontanano dalle famiglie di origine ma, allo stesso tempo, posticipano la transizione verso il matrimonio e la genitorialità, si viene a creare una finestra temporale ed evolutiva nella quale gli amici possono assumere un ruolo più centrale (Arnett, 2015). A tal proposito, la ricerca continua in tale ambito risulta essere di grande importanza dal momento che può offrire non solo indicazioni pratiche a tutti quegli operatori che lavorano con gli adulti emergenti, ma anche contribuire a normalizzare i cambiamenti che essi osservano all'interno delle loro amicizie. L'Emerging Adulthood, infatti, è un periodo di transizione e di instabilità, e il campo delle relazioni amicali non fa eccezione a ciò (Arnett, 2015).

### **1.2.2 Relazioni sentimentali durante l'Emerging Adulthood**

Entrando nel merito delle relazioni sentimentali durante l'Emerging Adulthood, importante è notare che esse, durante questo peculiare periodo di vita, finiscono per superare quelle amicali in termini di importanza nel fornire risorse che vadano a soddisfare svariati bisogni sociali, quali quello di intimità, di compagnia e di supporto emotivo (Chow et al., 2012; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017).

Dal punto di vista evolutivo, l'adolescenza e l'Emerging Adulthood rappresentano delle fasi della vita fondamentali per lo sviluppo delle relazioni sentimentali (Arnett, 2000; Brown et al., 1999; Collins, 2003; cit. in Gómez-López et al., 2019). Queste ultime, definite all'interno della letteratura scientifica come “*interazioni volontarie continuative e reciprocamente riconosciute*” (Collins, 2003; Collins et al., 2009; cit. in Gómez-López et al., 2019), a differenza di altre tipologie di relazioni come, ad esempio, quelle amicali, sono caratterizzate da una particolare intensità, da espressioni specifiche di affetto e, in particolare durante questi periodi evolutivi, dall'incontro con le prime esperienze relative alla sfera della sessualità (Collins et al., 2009; cit. in Gómez-López et al., 2019).

Alcuni studi presenti all'interno della letteratura scientifica hanno dimostrato che le esperienze nell'ambito delle relazioni romantiche iniziano ad essere frequenti durante l'adolescenza, tendendo poi a consolidarsi nel corso del tempo (Connolly et al., 2014; Carver et al., 2003; cit. in Gómez-López et al., 2019), rappresentando un contesto importante per l'apprendimento e l'allenamento alle future relazioni intime (Connolly & McIsaac, 2009; cit. in Gómez-López et al., 2019). Entro la metà dell'adolescenza, la maggior parte dei ragazzi e delle ragazze è stata

coinvolta in almeno una relazione sentimentale (Carver et al., 2003; cit. in Gómez-López et al., 2019), con la presenza di uno scenario caratterizzato da maggiore intimità, supporto e importanza con l'avanzare dell'età (Demir, 2010; Shulman et al., 2011; cit. in Gómez-López et al., 2019).

A mano a mano che ci si avvicina all'Emerging Adulthood, il tempo dedicato ai partner romantici aumenta (Furman & Buhrmester, 1992; Zimmer-Gembeck, 1999; cit. in Gómez-López et al., 2019); all'interno delle relazioni sentimentali si tende a ricercare compagnia, sicurezza emotiva, intimità e il sentimento di amore, fino a raggiungere uno stadio in cui si è pronti a prendere decisioni riguardanti impegni a lungo termine come, ad esempio, la convivenza o il matrimonio (Fincham & Cui, 2011; Simon & Barrett, 2010; cit. in Gómez-López et al., 2019). A tal proposito, secondo la teoria dei compiti di sviluppo, durante l'adolescenza il coinvolgimento romantico è un compito di sviluppo emergente, che diventerà poi un compito di sviluppo saliente a mano a mano che si procede verso l'età adulta (Furman & Collibee, 2014; cit. in Gómez-López et al., 2019).

Le relazioni sentimentali e le esperienze ad esse collegate rappresentano importanti fonti di legame emotivo e contribuiscono allo sviluppo di un concetto positivo di sé e a una maggiore integrazione sociale (Meier & Allen, 2008; cit. in Gómez-López et al., 2019).

La capacità di stabilire e mantenere con successo relazioni romantiche può avere ripercussioni importanti nelle fasi successive della vita (Arnett et al., 2014; cit. in Gómez-López et al., 2019) e si ritiene contribuisca alla salute mentale e fisica degli adolescenti e degli emerging adults e, quindi, al loro benessere (DeWall et al., 2011; cit. in Gómez-López et al., 2019). Da questa prospettiva, tali relazioni, quando continuative nel corso del tempo, rappresentano una vera e propria trasformazione del legame di attaccamento. La qualità della relazione, la storia delle esperienze condivise, il senso di attaccamento e le credenze derivanti dall'esperienza complessiva, infatti, costituiscono dei fattori che vanno a modulare il benessere dei partner (Casad et al., 2014; Eryilmaz & Doğan, 2013; Flora & Segrin, 2003; Frye & Trinitapoli, 2015; Galinha et al., 2014; Soller, 2014; Tuval-Mashiach et al., 2015; Viejo et al., 2015; Zimmer-Gembeck & Ducat, 2010; cit. in Gómez-López et al., 2019). A tal proposito, nonostante la vasta gamma di aspetti menzionati renda difficile stabilire quanto direttamente le relazioni sentimentali influenzino il benessere, vi è ampio consenso all'interno della letteratura scientifica sul fatto che il sentimento di amore sia uno dei punti di forza più strettamente connessi al senso di felicità personale (Blanca et al., 2018; Park et al., 2004; cit. in Gómez-

López et al., 2019), risultando essere connesso a maggiori livelli di autostima, senso di sicurezza, soddisfazione per la vita, affetti positivi e di raggiungimento di obiettivi personali e relazionali (Davila et al., 2017; Adamczyk & Segrin, 2015; Ciairano et al., 2006; Kamp Dush & Amato, 2005; cit. in Gómez-López et al., 2019) e, allo stesso tempo, a minori problemi di salute mentale e fisica rispetto agli adolescenti e agli emerging adults single. La qualità della relazione, la soddisfazione dei bisogni di autonomia, competenza e relazione e un attaccamento sicuro sono risultati essere, secondo la letteratura scientifica, forti indicatori di benessere (Ryan & Deci, 2001; Williams, 2003; cit. in Gómez-López et al., 2019), così come anche impegno, intimità, comunicazione, supporto al raggiungimento di obiettivi personali e relazionali, buona gestione dei conflitti, motivazioni di approccio al posto che di evitamento, autenticità e strategie di coping adattive sono risultati essere associati a degli esiti positivi (Kumashiro et al., 2006; Overall et al., 2010; cit. in Gómez-López et al., 2019). Infine, le competenze personali per mantenere relazioni sane e soddisfacenti tendono ad essere associate a minori livelli di sintomi depressivi e ansiosi, aumentano la soddisfazione relazionale e favoriscono un attaccamento sicuro e delle decisioni migliori. Proprio per questi motivi, le relazioni sentimentali fondate sulla salute mentale ed emotiva e sulla competenza personale dal punto di vista romantico (Shulman et al., 2011; Bouchey, 2007; cit. in Gómez-López et al., 2019) sono considerate tra le principali fonti di benessere durante l'Emerging Adulthood.

Le relazioni romantiche, tuttavia, sono state associate anche ad esiti negativi, soprattutto durante il periodo dell'adolescenza. Studi presenti nella letteratura scientifica hanno dimostrato che il coinvolgimento romantico può essere correlato alla presenza di differenti forme di violenza (Ackard & Neumark-Sztainer, 2002; Callahan et al., 2003; Fernández-Fuertes & Fuertes, 2010; Viejo, 2014; cit. in Gómez-López et al., 2019), alla comparsa di sintomi internalizzanti, come depressione o ansia (ad esempio, Soller, 2014; Boyle & O'Sullivan, 2013; Miller, 2014; cit. in Gómez-López et al., 2019), ad un funzionamento psicosociale peggiore (Zimmer-Gembeck et al., 2001; cit. in Gómez-López et al., 2019) o a comportamenti delinquenti e a rischio (Cui et al., 2012; cit. in Gómez-López et al., 2019).

In conclusione, è possibile affermare che il fenomeno delle relazioni sentimentali durante l'Emerging Adulthood è complesso e multifattoriale; esso risulta essere associato a fattori personali e relazionali che ne determinano la qualità e non solo allo status relazionale in sé, dunque alla semplice presenza o assenza di una relazione romantica. Se dagli studi presenti nella letteratura scientifica, infatti, risulta che le relazioni sentimentali giochino un ruolo

fondamentale nel benessere durante l'adolescenza e l'Emerging Adulthood, delineandole dunque come risorse di sviluppo (Connolly & McIsaac, 2009; cit. in Gómez-López et al., 2019), importante è considerare che i benefici associati ad esse richiedono la definizione di alcuni parametri, tra cui il fatto che una relazione benefica per il benessere dovrebbe avere alta qualità, consentire ai partner di sviluppare il proprio potenziale, raggiungere obiettivi personali e condivisi e mantenere un attaccamento sicuro, aspetti, questi ultimi, che richiedono l'acquisizione di competenze cognitive, emotive e comportamentali per essere soddisfatti.

Approfondendo gli indicatori demografici, l'osservazione delle vite della maggioranza degli adulti emergenti mostra che essi tendono a passare tra stati transitori e incoerenti per quanto riguarda le relazioni sentimentali, in modo simile a quanto osservato in termini di occupazione o residenza (European Group for Integrated Social Research [EGRIS], 2001; cit. in Shulman & Connolly, 2013). Nel complesso, infatti, le vite romantiche degli emerging adults riflettono un modello generale di fluidità nei compiti di vita e negli impegni.

Questi risultati sollevano alcune questioni concettuali. Le teorie stadiali, supportate da numerosi studi, infatti, indicano che gli adolescenti progrediscono verso relazioni stabili e intime nelle fasi successive dell'adolescenza (Seiffge-Krenke, 2003; Tuval-Mashiach & Shulman, 2006; cit. in Shulman & Connolly, 2013). Tuttavia, risulta essere chiaro che la continuità presunta di queste relazioni impegnate verso partnership di vita non sempre progredisce negli anni dell'Emerging Adulthood. Durante questa peculiare fase di vita, infatti, molti adulti emergenti dei paesi industrializzati entrano ed escono dalle relazioni romantiche. Inoltre, anche coloro che più frequentemente si trovano in una relazione stabile possono manifestare delle difficoltà a impegnarsi e a costruire piani per il futuro. I partner possono persino convivere per un periodo prolungato, ma la relazione apparentemente esclusiva non rappresenta necessariamente un progresso verso l'impegno. Tali relazioni sono quindi caratterizzate da un rinvio del matrimonio e dal coinvolgimento in relazioni instabili, coinvolgimento che può, talvolta, assumere la forma di incontri sessuali casuali, non orientati necessariamente ad una relazione sentimentale (Shulman & Connolly, 2013). Detto ciò, importante è sottolineare che la grande maggioranza degli adulti emergenti considera il matrimonio un obiettivo importante nella propria vita (Whitehead & Popenoe, 2001; cit. in Shulman & Connolly, 2013) e spera di sposarsi un giorno (Krane & Cottreau, 1998; cit. in Shulman & Connolly, 2013). Il matrimonio rappresenta, infatti, un obiettivo teleologico per la grande maggioranza degli emerging adults, poiché essi pianificano e si aspettano di sposarsi (Carroll et al., 2007; cit. in Shulman & Connolly, 2013).

I comportamenti romantici non impegnati, tipici dell'adulthood emergente, riflettono le sfide che gli emerging adults devono affrontare in tutti i loro compiti di vita. I compiti legati all'età, infatti, devono essere superati e padroneggiati per poter poi procedere verso l'impegno in una relazione a lungo termine (Shulman & Connolly, 2013). L'Emerging Adulthood, infatti, è un periodo di vita durante il quale gli individui sono chiamati a gestire un numero maggiore di compiti e scelte rispetto a qualsiasi altra fase della vita (Caspi, 2002; Grob et al., 2001; cit. in Shulman & Connolly, 2013). Gli emerging adults devono prendere decisioni non solo relative alle relazioni sentimentali, ma anche riguardo alla carriera, agli studi e al lavoro. Ciò è ulteriormente complicato dal fatto che la vita degli adulti emergenti è oggi caratterizzata da crescenti incertezze sociali ed economiche, aspetto, quest'ultimo, che tende a far sì che le decisioni prese non siano necessariamente connesse ai risultati ottenuti (Leccardi, 2006; cit. in Shulman & Connolly, 2013). I giovani devono, quindi, risolvere molteplici compiti legati a questa specifica fase di vita, adattandosi nel mentre al contesto di un mondo divenuto meno certo (Shulman & Connolly, 2013).

Tutto ciò risulta essere particolarmente importante perché, affinché una relazione sentimentale possa essere mantenuta nel lungo periodo, entrambi i partner sono chiamati innanzitutto ad affrontare i propri personali compiti di vita e ad integrarli con quelli del partner. Nello sviluppo di una relazione duratura, pertanto, l'influenza del partner va oltre la relazione romantica in sé, soprattutto per il fatto che il rapporto di coppia e le opinioni del partner giocano un ruolo cruciale nelle scelte da adottare. Così, indipendentemente da quanto con successo un individuo abbia progredito attraverso gli stadi romantici dell'adolescenza, esso si ritroverà ad effettuare nuovi adattamenti, ad apprendere nuove competenze e a dover negoziare temi più ampi durante l'Emerging Adulthood. Si tratta di sfide uniche per gli anni dell'adulthood emergente, che ci portano a formulare una fase romantica specifica per questo periodo di vita, ovvero il coordinamento tra l'impegno sentimentale e i piani di vita individuali (Shulman & Connolly, 2013).

### **1.2.3 Relazioni familiari durante l'Emerging Adulthood**

Sebbene un crescente corpo di ricerche abbia esaminato i cambiamenti sociali legati alle amicizie e alle relazioni romantiche che si verificano durante il passaggio dall'adolescenza all'Emerging Adulthood, minore attenzione è stata rivolta ai membri della famiglia, forse perché sia i genitori sia i fratelli sembrano perdere rilevanza relativa in questo periodo.

Nonostante questo declino ben documentato e nonostante il fatto che, a mano a mano che gli adolescenti entrano nella fase di vita dell'adulthood emergente le loro reti sociali si spostano verso una maggiore centralità dei pari e delle relazioni romantiche, la famiglia continua a svolgere delle funzioni importanti e a rappresentare una fonte importante di supporto nella vita degli emerging adults (Lindell & Campione-Barr, 2017).

Entrando nello specifico degli elementi di continuità e di cambiamento all'interno delle relazioni tra genitori e figli durante l'Emerging Adulthood, importante è sottolineare che, quando gli emerging adults entrano in questa peculiare fase di vita, uno dei compiti fondamentali che sono chiamati ad affrontare consiste nella rinegoziazione dei ruoli e della relazione con i loro genitori (Tanner, 2006; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017). L'atto di lasciare la casa della famiglia di origine, che spesso segna proprio l'inizio dell'adulthood emergente, sembra essere, di per sé, un catalizzatore particolarmente forte per avviare un cambiamento all'interno dei precedenti modelli di relazione genitore-figlio (Aquilino, 1997; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017). A mano a mano che i giovani entrano nell'adulthood emergente, le loro relazioni con i genitori iniziano a subire dei cambiamenti chiave, nonostante continuano a rimanere importanti. In particolare, la qualità di queste relazioni sembra generalmente migliorare in termini di maggiore intimità, supporto emotivo e soddisfazione relazionale e di una diminuzione del conflitto. È importante sottolineare che tali miglioramenti sembrano verificarsi nonostante, o forse proprio grazie a, una significativa diminuzione del contatto tra genitori e figli.

Per quanto riguarda le differenze di genere, sebbene questi modelli relazionali siano in genere coerenti relativamente ad esso senza che ci siano, dunque, discrepanze di genere significative, i miglioramenti relazionali sembrano essere più marcati nella relazione con la madre, mentre quella con il padre appare essere relativamente più stabile durante questo momento di transizione (Lindell & Campione-Barr, 2017).

Un compito centrale nella relazione tra genitori e figli durante l'Emerging Adulthood, inoltre, riguarda il riconoscimento, da parte dei genitori, dello status maturo e dell'autonomia dei figli, continuando tuttavia a fornire adeguati livelli di supporto, sia emotivo sia finanziario (Aquilino, 2006; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017).

Per quanto riguarda il rapporto con i fratelli e le sorelle, invece, proprio come i giovani sono chiamati a rinegoziare le loro relazioni con i genitori quando entrano nell'Emerging Adulthood (Tanner, 2006; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017), anche le relazioni tra fratelli e sorelle

subiscono un “ricentrimento dinamico” quando gli emerging adults iniziano ad assumere nuovi ruoli e ad integrare ulteriori relazioni, ad esempio con partner romantici, nelle loro sfere sociali centrali (Conger & Little, 2010; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017). Analogamente alle relazioni degli adulti emergenti con i genitori, anche le relazioni tra fratelli e sorelle durante la transizione verso l’Emerging Adulthood sembrano rimanere importanti, sebbene i risultati siano meno chiari riguardo a come tali relazioni cambino durante tale momento di passaggio. Nonostante i cambiamenti nella qualità di queste relazioni siano stati oggetto di pochissimi studi, anche rispetto alle relazioni genitore-figlio, un numero crescente di lavori all’interno della letteratura scientifica evidenzia importanti aree di continuità e di cambiamento nelle relazioni tra fratelli e sorelle. Le ricerche esistenti mostrano in modo coerente che i fratelli e le sorelle tendono a trascorrere meno tempo a comunicare e interagire tra di loro a mano a mano che entrano nell’Emerging Adulthood; il conflitto e gli squilibri di potere, inoltre, diventano meno comuni. Importante risulta essere, infatti, il fatto che gli adulti emergenti si impegnino non solo a risolvere eventuali squilibri di potere residui nella relazione (Shortt & Gottman, 1997; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017), ma anche a mantenere il legame ad un livello tale da costituire la base per reciproche funzioni di supporto (Aquilino, 2006; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017) e per una collaborazione efficace nella cura dei genitori anziani (Cicirelli, 1995; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017) più avanti nel tempo, nel corso dell’età adulta (Lindell & Campione-Barr, 2017). Di conseguenza, sebbene le relazioni fraterne possano non essere di primaria importanza durante l’Emerging Adulthood, un compito centrale consiste nel mantenerle ad un livello tale che possa costituire la base per relazioni di sostegno a lungo termine, nell’età adulta (Aquilino, 2006; cit. in Lindell & Campione-Barr, 2017).

Permangono tuttora degli interrogativi relativi alle traiettorie evolutive dell’intimità e del sostegno fraterno. Sebbene alcuni studi abbiano rilevato che i livelli di intimità e di sostegno fraterno tendano a rimanere stabili durante il passaggio dall’adolescenza all’adulthood emergente, la letteratura scientifica ha anche dimostrato che l’intimità possa effettivamente aumentare per alcuni durante questa transizione, anche se gli atti concreti di sostegno possono, invece, diminuire.

Oltre a queste incertezze, sono ancora molti gli aspetti delle relazioni fraterne che devono essere esplorati durante questa specifica fase di sviluppo, a dimostrazione della notevole necessità di ulteriori ricerche (Lindell & Campione-Barr, 2017).

### **1.3 Una fase critica: “Quarter-Life Crisis” e resilienza negli adulti emergenti**

Contrariamente a quanto spesso rappresentato dai media o dichiarato da molti studiosi, gli adulti emergenti affrontano numerose difficoltà e fatiche in questa peculiare fase di vita. La letteratura scientifica ha dimostrato, infatti, che durante l’Emerging Adulthood possono insorgere diverse sfide (Yeler et al., 2021).

A tal proposito, Côté (2006) sottolinea che, nei paesi industrializzati, il passaggio dall’istruzione al mondo del lavoro è attualmente spesso ritardato, aspetto che tende a prolungare il tempo necessario agli adulti emergenti per assumere ruoli adulti e per risolvere la crisi identitaria. Questa condizione, di conseguenza, può intensificare la crisi di identità stessa e portare a maggiore confusione (Côté, 2006; cit. in Yeler et al., 2021). La nuova condizione di vita degli emerging adults e le sue richieste, inoltre, possono risultare opprimenti, soprattutto in relazione alle risorse di coping necessarie per fronteggiarle. Importante è tenere in considerazione che, pertanto, questo periodo di assunzione di nuovi ruoli sociali da parte degli emerging adults può costituire un fattore di rischio per l’insorgenza di psicopatologie come, ad esempio, l’uso e l’abuso di sostanze, comportamenti antisociali e sintomi depressivi (Schulenberg & Zarrett, 2006; cit. in Yeler et al., 2021).

Nel 2011, Smith e collaboratori hanno condotto uno studio longitudinale per tentare di delineare un ritratto più realistico della vita durante l’Emerging Adulthood. Nella ricerca sono stati intervistati 230 emerging adults, molti dei quali hanno descritto l’adulthood emergente come una fase di vita confusa, difficile, deprimente e, talvolta, pericolosa. Gli autori, di conseguenza, hanno concluso che gli adulti emergenti vivono numerose difficoltà durante il periodo di vita che stanno attraversando, al punto che si può dire che l’Emerging Adulthood abbia un suo “lato oscuro”, nonostante gli aspetti positivi che la contraddistinguono (Smith et al., 2011; cit. in Yeler et al., 2021).

Nel 2001, Robbins e Wilner hanno introdotto per la prima volta il concetto di “Quarter-Life Crisis” (QLC), facendo riferimento agli alti e bassi nella vita degli emerging adults. In questo peculiare periodo evolutivo, infatti, essi possono ritrovarsi a sperimentare confusione identitaria, senso di insicurezza rispetto ai propri obiettivi a breve e a lungo termine e, in generale, uno stato di caos nelle relazioni sentimentali e nella vita familiare e lavorativa, a causa soprattutto dell’incertezza intrinseca di questa fase della vita. Gli adulti emergenti che hanno maggiori difficoltà nel far fronte alle sfide e ai cambiamenti che si verificano durante

l'Emerging Adulthood, quindi, hanno una maggiore probabilità di sperimentare una reazione negativa ad essi ed una crisi emotiva caratterizzata da sentimenti di preoccupazione e ansia, nota, appunto, come "Quarter-Life Crisis" (Hafarinto et al., 2024; cit. in Muhana & Nastiti, 2025).

Robbins e Wilner, in particolare, hanno individuato sette determinanti principali della Quarter-Life Crisis, ovvero: sentirsi incerti nel prendere decisioni, provare sentimenti di disperazione, avere una cattiva opinione delle proprie capacità, sentirsi intrappolati all'interno di circostanze difficili, riferire di provare ansia e depressione e, infine, preoccuparsi delle relazioni con gli altri (Siregar, 2023; cit. in Muhana & Nastiti, 2025).

Dopo la definizione di Robbins e Wilner (2001), il concetto di "Quarter-Life Crisis" ha suscitato particolare interesse nella cultura popolare e, successivamente, la letteratura scientifica ha approfondito le difficoltà vissute dagli adulti emergenti grazie all'impegno e agli studi da parte del ricercatore britannico Oliver Robinson (Robinson, 2008; Robinson & Smith, 2010a, 2010b; Robinson, 2016, 2019; Robinson et al., 2020; cit. in Yeler et al., 2021).

Robinson ha proposto che il periodo dei vent'anni e dei primi trent'anni sia spesso una fase della vita difficile per gli emerging adults dal momento che si trovano a dover prendere decisioni importanti per la loro vita adulta quando non sono ancora pienamente adulti. Essi sono spesso ancora economicamente e finanziariamente dipendenti dai genitori e devono attraversare la transizione da un ruolo prettamente "giovanile" ad uno maggiormente adulto (Robinson, 2013; cit. in Yeler et al., 2021). Ciò significa assumersi la responsabilità della propria crescita, inclusa la responsabilità della propria vita adulta (Huwaina & Khoironi, 2021; cit. in Muhana & Nastiti, 2025). A tal proposito, ad esempio, Robbins e Wilner (2001) hanno affermato che il periodo post-laurea è pieno di incertezze. Gli adulti emergenti, infatti, abituati fino a quel momento a percorsi di vita strutturati e prevedibili, possono sentirsi instabili, indecisi e impotenti. A dimostrazione di ciò, in uno studio longitudinale su 200 emerging adults seguiti nei 18 mesi successivi alla laurea, il 25% di essi ha riportato un aumento dei livelli di ansia e di depressione (Robinson, 2016; cit. in Yeler et al., 2021). Anche un altro studio longitudinale sul passaggio post-universitario e sulla Quarter-Life Crisis ha analizzato i cambiamenti nel benessere e nei sintomi depressivi nel corso del tempo, insieme alla percezione personale di crisi, dimostrando che gli adulti emergenti che dichiaravano di star attraversando un momento di crisi riportavano un livello inferiore di benessere ed uno maggiore di sintomi depressivi (Robinson et al., 2020; cit. in Yeler et al., 2021). Considerando l'impatto che risulta avere sulla

salute mentale degli emerging adults, comprendere il concetto di “Quarter-Life Crisis” (QLC) diventa ancora più importante.

Le ricerche sulla tipologia e sulla prevalenza della Quarter-Life Crisis presenti all’interno della letteratura scientifica hanno evidenziato che essa tende a raggiungere il picco intorno ai 25 anni, seguendo un modello comune nelle vite di molti emerging adults (Robinson & Wright, 2013; Robinson et al., 2013; cit. in Yeler et al., 2021). A tal proposito, Robinson (2016) ha proposto una tipologia duale per spiegare la Quarter-Life Crisis, distinguendone due forme principali, ovvero: la “locked-out type” e la “locked-in type”. Nella prima, ovvero la “locked-out type”, gli adulti emergenti sentono generalmente di non riuscire a raggiungere l’età adulta; in genere, essa si manifesta tra i 21 e i 25 anni, subito dopo la laurea, e include sentimenti di fallimento nel trovare un lavoro, nell’ottenere indipendenza economica o stabilità dal punto di vista relazionale. La seconda, ovvero la “locked-in type”, tendenzialmente, invece, compare tra i 25 e i 35 anni ed è caratterizzata dalla sensazione di essere intrappolati in ruoli adulti, affettivi o lavorativi, indesiderati, pur tendendo a nascondere la propria insoddisfazione a riguardo (Robinson, 2019; cit. in Yeler et al., 2021). Entrambe le tipologie di crisi risultano essere fondamentali per riuscire a comprendere al meglio le sfide affrontate dagli emerging adults nel loro processo di creazione di una vita sempre più stabile (Yeler et al., 2021).

Durante l’Emerging Adulthood, i giovani oscillano tra “*entusiasmo e incertezza, possibilità illimitate e confusione, nuove libertà e nuove paure*” (Arnett, 2004, p. 3; cit. in Yeler et al., 2021). La Quarter-Life Crisis, di conseguenza, rappresenta un periodo carico di stress, instabilità e cambiamenti di vita significativi, che implicano l’assunzione di ruoli adulti da parte degli adulti emergenti. Spesso, questa crisi, infatti, insorge proprio nel momento in cui gli emerging adults trovano un lavoro, iniziano una relazione stabile, si sposano o scelgono di andare a vivere da soli, eventi, questi ultimi, che possono rappresentare non solo crescita, ma anche essere vissuti come fonti di stress o di limitazione personale. Tale periodo di crisi è cruciale dal punto di vista evolutivo, poiché implica la chiusura di legami precedenti, l’assunzione di impegni nuovi e, in generale, l’esperienza di forti emozioni (Robinson, 2013; cit. in Yeler et al., 2021).

Sebbene l’Emerging Adulthood sia una fase di vita che offre numerose opportunità e possibilità di esplorazione, essa può anche generare ansia e incertezza in molti emerging adults (Arnett, 2004; cit. in Yeler et al., 2021). L’abbondanza di opzioni, infatti, può diventare fonte di intolleranza all’incertezza, una caratteristica di chi tende a considerare ogni situazione ambigua

come minacciosa o negativa, anche in assenza di prove (Dugas et al., 2001; Buhr & Dugas, 2002; cit. in Yeler et al., 2021); con l'aumentare della percezione di incertezza, cresce anche il livello di preoccupazione (Ladouceur et al., 2000; cit. in Yeler et al., 2021). L'adulthood emergente, con i numerosi cambiamenti, decisioni importanti e la sensazione di essere diretti verso una "destinazione invisibile" che comporta, può essere vissuta, dunque, come una fase minacciosa della vita, soprattutto per tutti quegli emerging adults che non tollerano bene l'ambiguità e l'incertezza; gestire questa sensazione di instabilità diventa, pertanto, fondamentale per affrontare efficacemente questo peculiare periodo evolutivo (Yeler et al., 2021).

A tal proposito, molto importante è, quando si parla di "Quarter-Life Crisis", il concetto di resilienza. Essa può essere definita come la capacità di reagire in modo costruttivo e sano a situazioni di trauma o difficoltà (Dhovier & Maryam, 2024; cit. in Muhana & Nastiti, 2025); essa rappresenta, in particolare, la capacità di una persona di affrontare direttamente le avversità e di riprendersi rapidamente da esse, diventando più forti e adattabili (Rimazh et al., 2023; cit. in Muhana & Nastiti, 2025).

La letteratura scientifica ha dimostrato che la Crisi del Quarto di Vita è negativamente correlata alla resilienza; ciò vuol dire che gli emerging adults che sono più resilienti tendono a sperimentare livelli inferiori di questa crisi (Rahmah, 2023; cit. in Muhana & Nastiti, 2025). La resilienza tenderebbe, infatti, ad aiutare gli adulti emergenti a progettare piani di vita realistici e a prendere le decisioni giuste (Sallata & Huwae, 2023; cit. in Muhana & Nastiti, 2025). Ciò risulta essere particolarmente vero per gli emerging adults che frequentano l'università. Gli studenti universitari di età compresa tra i 18 e i 25 anni, infatti, sono tra coloro ad essere maggiormente colpiti dalla Quarter-Life Crisis, causata da difficoltà come l'ansia, le richieste di completare gli studi entro un certo tempo, le preoccupazioni per la carriera e altre richieste dopo la laurea (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022; cit. in Muhana & Nastiti, 2025). Studi presenti nella letteratura scientifica hanno dimostrato che gli studenti che hanno un'elevata resilienza spesso mettono in atto delle risposte positive agli eventi, risposte, queste ultime, utili per superare sfide come la Crisi del Quarto di Vita, in quanto ampliano la portata del pensiero e della flessibilità (Shabrina et al., 2021; cit. in Muhana & Nastiti, 2025).

In conclusione, è possibile affermare che, quando qualcuno affronta un evento difficile ed è in grado non solo di superarlo ma anche di adattarsi ad esso, egli dimostra di avere resilienza, che può essere definita, quindi, come la capacità di superare gli ostacoli. Quando si trovano di fronte

alle avversità, infatti, la resilienza può aiutare gli individui non solo ad affrontarle, ma anche a crescere come persone. Ciò è particolarmente vero durante la fase di vita “di transizione” dell’Emerging Adulthood, quando molti adulti emergenti sperimentano la Quarter-Life Crisis. Gli adulti emergenti maggiormente resilienti, infatti, hanno più probabilità di trovare con più facilità dei modi per farvi fronte (Rahmah et al., 2023; cit. in Muhana & Nastiti, 2025).

#### **1.4 Considerazioni conclusive**

Di Emerging Adulthood si è iniziato a parlare solo di recente. Fino alla metà degli anni Novanta, infatti, la bibliografia a riguardo risultava essere povera. Ora, invece, la letteratura scientifica è più nutrita, le ricerche sperimentali si sono intensificate, i giornali e i dibattiti stanno iniziando ad occuparsi sempre di più di emerging adults (Stefania Andreoli, 2023).

Dal punto di vista della pratica clinica, risulta fondamentale che tutti i professionisti che si occupano di salute mentale conoscano le peculiarità e le sfaccettature dell’adultità emergente come specifica fase evolutiva. A tal proposito, negli ultimi anni le richieste di consultazione e di avvio di percorsi psicologici e di psicoterapie da parte degli adulti emergenti sono state numerose. Se inizialmente, infatti, la dicitura “therapy generation”, o “generazione della psicoterapia”, veniva attribuita solamente ai Millennials, o generazione Y (Peggy Drexler, 2019; cit. in Stefania Andreoli, 2023), ora essa può essere fatta scivolare indietro di qualche anno, fino a comprendere anche gli emerging adults (Stefania Andreoli, 2023).

Per concludere possiamo affermare che, dal punto di vista scientifico, è importante continuare ad impegnarsi nella ricerca continua, soprattutto approfondendo aspetti e temi relativi all’Emerging Adulthood non ancora sufficientemente studiati, affinché si possa usufruire di una letteratura scientifica a riguardo che sia il più completa possibile, a fronte in particolare del fatto che si tratta, come scritto precedentemente, di una fase di vita studiata solo di recente e da relativamente poco tempo. Dal punto di vista clinico, invece, fondamentale risulta essere il fatto che i professionisti della salute mentale siano sempre più informati sulle caratteristiche, sulle peculiarità e specificità e, soprattutto, sulle sfide da fronteggiare in questo periodo evolutivo. Solo integrando in maniera ottimale teoria e pratica, dunque ricerca e attività clinica, infatti, è possibile riuscire ad offrire agli emerging adults degli interventi che siano il più possibilmente mirati e adeguati, ovvero “fatti su misura”.

## **CAPITOLO 2: STRESS ACCADEMICO E SALUTE MENTALE NEGLI ADULTI EMERGENTI: PERSONALITÀ, COPING E RISCHIO SUICIDARIO**

### **2.1 Introduzione al tema**

#### **2.1.1 La salute mentale degli studenti universitari: un tema emergente**

Negli ultimi anni, in Italia il fenomeno del suicidio tra gli studenti universitari ha assunto proporzioni allarmanti. Secondo i più recenti dati dell'Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT, 2024), ogni anno vengono registrati circa 4.000 suicidi nel paese, di cui una quota significativa riguarda le fasce più giovani della popolazione. Nel 2021 è stato rilevato dall'ISTAT un aumento pari al 16% dei suicidi tra i giovani aventi un'età compresa tra i 15 e i 34 anni rispetto all'anno precedente (Fondazione Umberto Veronesi, 2024). Anche a livello globale, il suicidio rappresenta una delle principali cause di morte tra i giovani (World Health Organization, 2021). In Italia, inoltre, stando al Rapporto Giovani 2019, su otto milioni di giovani tra i 12 e i 25 anni, quasi tre milioni hanno dichiarato di non sentirsi soddisfatti della propria vita e di sentire di non essere "a posto" a livello psichico (Istituto Giuseppe Toniolo, 2019).

Alcune ricerche dimostrano che i suicidi per motivi di studio tra i giovani tendono a verificarsi soprattutto nella popolazione di studenti universitari, che presenta livelli di depressione e di ansia molto più elevati rispetto alla popolazione generale e che può essere ritenuta, dunque, più fragile.

I suicidi nel contesto universitario rappresentano molto spesso il risultato di una combinazione di fattori. Il carico di studio, le scadenze da rispettare e il timore di non riuscire a laurearsi in tempo vanno a generare ansia e stress accademico in molti studenti universitari. Allo stesso tempo, la paura di deludere la propria famiglia o di non riuscire ad essere all'altezza delle aspettative può essere percepita come insostenibile. Molti studenti, soprattutto fuorisede, inoltre, vivendo lontano dalla propria famiglia e dai propri amici, possono sentirsi non adeguatamente supportati emotivamente. Un ulteriore peso può essere costituito dalle difficoltà finanziarie; l'eventuale necessità di lavorare mentre si studia, l'affitto e il costo degli studi in sé possono andare a creare una condizione di stress costante. Oltre a ciò, un mercato del lavoro sempre più precario e la carenza di prospettive concrete dopo la laurea favoriscono l'insorgere di un senso di impotenza e di frustrazione. Tutto ciò può contribuire all'insorgenza di sintomi depressivi, ansiosi e relativi ad altri disturbi psicologici, che spesso non vengono riconosciuti e

affrontati in tempo.

Una competitività esasperata e la pressione sociale – favorita, quest’ultima, anche dai media, nel proporre un ideale di percorso universitario perfetto, esattamente in corso e con ottimi voti, accompagnato, soprattutto, da una visione negativa associata ad ogni tipo di fallimento e alle bocciature, a scuola e all’università – trasformano l’università in un ambiente che non favorisce il benessere psicologico degli studenti, dove si rischia di insegnare il valore della perfezione piuttosto che quello della soddisfazione, della crescita e della realizzazione personale nel raggiungere un traguardo.

Numerosi casi di cronaca recenti hanno dimostrato che, per sfuggire a domande scomode e allontanare questo senso di pressione sociale, molti studenti mettono in atto una dinamica tanto diffusa quanto pericolosa; essi, infatti, tendono a mentire riguardo ai voti, agli esami o alle scadenze, sperando, così facendo, di guadagnare del tempo o di mitigare il giudizio altrui. A lungo andare, tuttavia, tali menzogne iniziano a pesare come un macigno e, quando la realtà emerge, il senso di angoscia che ne deriva può diventare letale.

Troppe storie recenti e il progressivo deterioramento della salute mentale degli studenti universitari, denunciato da esperti e associazioni, testimoniano l’importanza del ruolo della ricerca continua relativamente al benessere psicologico nel contesto accademico, per sviluppare e implementare interventi di prevenzione e di trattamento che siano il più efficaci possibile.

### **2.1.2 Il filo rosso tra i costrutti principali: dallo stress accademico percepito al rischio suicidario, attraverso personalità e coping**

Il presente elaborato ha l’obiettivo di studiare l’associazione tra stress accademico percepito e suicidalità durante l’Emerging Adulthood, in relazione anche ad altri costrutti psicologici, ovvero i tratti di personalità secondo la concettualizzazione teorica dei Big Five e il coping, proponendo, inoltre, un confronto tra emerging adults studenti ed emerging adults lavoratori. A tal proposito, infatti, la letteratura scientifica presente ha dimostrato l’esistenza di un’associazione tra lo stress accademico e il rischio suicidario, con il coping che svolge un ruolo fondamentale di moderazione all’interno di tale relazione. Per quanto riguarda i tratti di personalità, invece, differenti domini di personalità risultano essere associati diversamente allo stress accademico, con alcuni di essi che ne amplificano la percezione e altri che ne favoriscono un miglior adattamento, alla scelta della tipologia di coping da adottare e al rischio suicidario auto-rapportato dall’individuo.

## 2.2 Lo stress accademico percepito

### 2.2.1 Definizione di stress in psicologia

Il termine “stress” ha la medesima etimologia del termine italiano “strizzare” e deriva dal latino popolare *districtia*, rappresentando metaforicamente una stretta, un’angustia e, quindi, una possibile angoscia.

Lo stress può essere definito come un’esperienza soggettiva che si manifesta quando una persona è sottoposta a pressioni, ovvero le cosiddette “strette”, da parte dell’ambiente, pressioni che generalmente richiedono un cambiamento, ovvero un qualche tipo di adattamento o aggiustamento da parte del soggetto. Tale descrizione assume che lo stress comprenda sia richieste ambientali sia reazioni soggettive da parte degli individui.

Una definizione che, nello specifico, evidenzia l’interazione tra stimoli esterni e la valutazione soggettiva di tali richieste ambientali è quella, largamente condivisa, elaborata da Cooper e Payne, risalente al 1980. Tali autori descrivono lo stress come un *“fenomeno che ha luogo quando una persona incontra eventi, o caratteristiche di eventi, percepiti come significativi per il proprio benessere ed eccedenti le proprie capacità di farvi fronte”*. Importante è sottolineare che il confronto non avviene tra “domanda” e “capacità”, ma tra domanda percepita e capacità percepita; nelle situazioni descritte si genera, infatti, uno stato di tensione psicologica e fisiologica che può, alla lunga, indurre conseguenze dannose per gli individui, ma che può anche causare effetti negativi all’interno dei gruppi, formali o informali che siano, a cui essi appartengono, generando un impatto significativo sulle organizzazioni e sulla società (Nocera, 2011).

Gli eventi e le richieste ambientali a cui il soggetto è chiamato a rispondere sono considerati le fonti di stress; essi prendono il nome di “stressor” e corrispondono alle situazioni stimolo. Gli stressor possono avere natura fisica, come la fame, la privazione di sonno o una temperatura ambientale non adeguata, o natura psicologica, come eventi traumatici, accadimenti di vita, difficoltà e conflitti. Fortunatamente eventi molto traumatici come, ad esempio, incidenti, fonti di stress chiaramente comprese e dovute a situazioni eccezionalmente pericolose, non sono la regolarità della vita quotidiana; tuttavia, nel corso dell’esistenza di ciascuno, vi sono spesso molti cambiamenti importanti e difficoltà persistenti. Gli avvenimenti della vita, sia positivi sia negativi, infatti, richiedono sostanziali adattamenti e aggiustamenti del comportamento, che possono essere molto impegnativi e, dunque, stressanti. Oltre alle fonti di stress citate sino ad

ora, si aggiungono spesso anche tutte quelle piccole scocciature quotidiane, definite da alcuni autori come “daily hassles”, ovvero tutte quelle richieste minori, ma comunque fastidiose, frustranti e che tendono a causare un notevole logorio, poste agli individui da parte dell’ambiente.

Un altro concetto fondamentale quando si parla di stress è quello di “strain”, che corrisponde all’insieme delle risposte e delle reazioni da parte degli individui alle situazioni stimolo, ovvero agli stressor. Tali risposte possono essere di varia tipologia, ovvero: fisiologiche, psicologiche e comportamentali.

Per quanto riguarda le conseguenze fisiologiche dello stress, Cannon (1935), un fisiologo degli anni Venti, osservò e descrisse i modi in cui gli esseri umani e gli animali tendono a reagire alle minacce esterne. Egli utilizzò l’espressione “fight or flight”, ovvero lottare o fuggire, per descrivere i preparativi svolti dall’organismo per fronteggiare e contrastare un pericolo. Le reazioni fisiologiche ad uno stimolo che incute paura, in particolare, sono il risultato dell’azione del sistema nervoso simpatico e di un ormone, l’epinefrina, secreto dalle ghiandole surrenali. A tal proposito, alcuni esempi di reazioni fisiologiche sono l’aumento del ritmo e della profondità della respirazione, l’aumento della frequenza cardiaca e della quantità di sangue pompato, l’aumento della pressione sanguigna, l’incremento dell’afflusso di sangue ai muscoli, la dilatazione delle pupille, la diminuzione della saliva o l’aumento della traspirazione, tutto in funzione di un’attivazione dell’organismo in vista di una risposta “fight or flight” (Nocera, 2011).

Relativamente, invece, ai sintomi mentali ed emozionali dello stress, sarebbe ingenuo pensare che le reazioni fisiologiche connesse allo stress non abbiano un’influenza sull’efficienza mentale e sull’equilibrio emozionale degli individui. Tra i sintomi tipici di una “mente stressata” vi è l’iperattività mentale, che spesso trova forma nell’affollamento dei pensieri. Quando sono tese, infatti, alcune persone tendono a diventare maggiormente disorganizzate, non riuscendo a stabilire priorità e importanza alle loro azioni; esse si sentono continuamente sotto pressione anche senza un’apparente ragione e, d’un tratto, compiti prima eseguiti senza difficoltà, diventano particolarmente gravosi.

I sintomi emozionali dello stress sono le conseguenze di una mente iperattiva. I più comuni e conosciuti sono, ad esempio: attacchi di panico, crisi di pianto, sintomi depressivi e ansiosi, attacchi d’ansia, reazioni fobiche, cambiamenti improvvisi di umore, aggressività, fobie, preoccupazione eccessiva, senso di abbandono, cinismo, sensi di colpa e chiusura in sé stessi.

Spesso, impegnate nelle questioni di tutti i giorni, le persone non sono consapevoli dei sintomi emozionali dello stress; ciò fa sì che questi ultimi tendano a progredire in modo graduale, generando una crescente irascibilità e frequenti sbalzi di umore. Importante è sottolineare, tuttavia, che l'evoluzione dei cambiamenti a livello emotivo dipende dalla tendenza generale di ognuno. Alcune persone, ad esempio, trovando difficile esprimere agli altri gli effetti che provoca in loro lo stress, reagiscono in modo aggressivo e, talvolta, anche violento; ciò crea un circolo vizioso in quanto il timore di non essere accettate e comprese si traduce in realtà, obbedendo, dunque, alla profezia che si autoavvera.

Per quanto riguarda, infine, i sintomi comportamentali dello stress, i fattori individuali risultano avere un peso rilevante nel modo in cui lo stress influenza il comportamento di una persona. La reazione comportamentale di un soggetto, infatti, dipende dal ruolo giocato da differenti variabili. Tra queste, le più rilevanti sono: la personalità, le esperienze passate, in particolare quelle legate ai successi e ai fallimenti, che aiutano a creare convinzioni e atteggiamenti, oltre alle idee per il futuro, e, infine, l'ambiente circostante e le circostanze esterne. Molte delle reazioni comportamentali allo stress, inoltre, sono frutto di abitudini preesistenti portate all'eccesso, come, ad esempio: l'aumento del bere, l'abitudine al fumo, il mangiare non adeguatamente, il trascurare il proprio aspetto, il guidare in modo aggressivo, l'isolamento o il fatto di iniziare molte cose senza concluderne alcuna. Quando lo stress supera un certo livello, dunque, è più facile ricadere nelle vecchie abitudini o generarne di nuove per compensarle.

La letteratura scientifica ha dimostrato che lo stress può avere un impatto negativo sul benessere generale e sulla qualità di vita degli individui. Una via attraverso cui esso può provocare malattie fisiche è l'adattamento che richiede all'individuo. A tal riguardo, è possibile affermare che le malattie psicosomatiche sono quelle che realizzano uno dei meccanismi difensivi più arcaici, con cui si attua un'espressione diretta del disagio psichico attraverso il corpo. Lo stress, in particolare, può provocare malattie agendo su specifici punti deboli dell'organismo; il tipo di malattia tende a dipendere da quale sia il sistema più vulnerabile dell'organismo. In questi anni, l'elenco delle malattie che possono avere anche origine psicosomatica si è andato gradualmente infoltendo, fino a comprendere: i disturbi del comportamento alimentare, soprattutto anoressia nervosa e bulimia nervosa, e tutte quelle malattie e sintomi psicosomatici a carico del sistema gastrointestinale, respiratorio, cardiovascolare, cutaneo, muscolo-scheletrico, genito-urinario e, infine, endocrino.

Seppure possa apparire controintuitivo, il fenomeno dello stress possiede anche un lato positivo.

*“La completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto si pensa di solito, non dobbiamo, e in realtà non possiamo, evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace e trarne vantaggio imparando di più sui suoi meccanismi, e adattando la nostra filosofia dell’esistenza a esso” (Selye)*

La distinzione tra le tipologie di stress “cattivo” e “buono” risale a Selye, che decise di chiamare “distress” (*dis*: cattivo, morboso) il primo, ed “eustress” (*eu*: buono, bello) il secondo. Grazie a questa distinzione, emerse il concetto di stress inteso anche come processo finalizzato ad un migliore adattamento all’ambiente. Lo stress, infatti, può essere positivo quando uno o più stimoli, anche di natura diversa, allenano la capacità di adattamento psicofisico individuale. L’eustress è, quindi, una forma di energia che può essere sfruttata per poter raggiungere più agevolmente un obiettivo; l’individuo, infatti, ha bisogno di questi stimoli ambientali, poiché essi spingono ad un adattamento più efficace (Nocera, 2011).

Per quanto riguarda altri effetti benefici dello stress, quest’ultimo può favorire lo sviluppo fisico e cognitivo. Alcuni studiosi, inoltre, hanno affermato che affrontare situazioni di stress può promuovere la creazione di maggiori risorse psicologiche, aspetto che, a sua volta, può contribuire ad una gestione più efficace dello stress successivo (Nocera, 2011).

### **2.2.2 Caratteristiche e specificità dello stress accademico**

All’interno dell’ambito educativo, la ricerca si è concentrata sull’identificazione delle fonti di pressione accademica come, ad esempio, gli orari, i programmi di studio, le scadenze accademiche, le valutazioni, i ruoli e le aspettative, nonché sulle reazioni degli studenti a questi fattori, un fenomeno indicato come “stress accademico” (Bartolo Gotarate & Solano Dávila, 2021; Herselman et al., 2022; cit. in Wong Aitken et al., 2024). Quest’ultimo può essere definito come una reazione fisiologica, emotiva, cognitiva e comportamentale a stimoli ed eventi presenti all’interno dell’ambiente educativo, le cui richieste superano le risorse di coping di uno studente e, quindi, incidono sulla sua salute fisica e psicologica (Banks & Smyth, 2015; Högberg, 2024; cit. in Wong Aitken et al., 2024). Si tratta, dunque, di una risposta che insorge dopo aver valutato le limitate o scarse capacità di coping all’interno dell’ambiente accademico, producendo sintomi spiacevoli e strategie di adattamento (Banks & Smyth, 2015; Al Sultan et al., 2023; cit. in Wong Aitken et al., 2024).

Diversi autori hanno proposto vari modelli di stress accademico, basati sul modo in cui gli individui tendono a rispondere al proprio ambiente. Essi considerano lo stress accademico come

un processo soggettivo e adattivo, che dipende dalla percezione che una persona ha delle situazioni all'interno di un contesto educativo. Quando le richieste da parte di tali situazioni superano le strategie di coping di una persona, infatti, esse vengono considerate degli stressor (Banks & Smyth, 2015; Högberg, 2024; cit. in Wong Aitken et al., 2024).

A tal proposito, gli studenti tendono a reagire all'università in modi diversi; gli eventi stressanti, infatti, possono essere valutati da ciascun individuo come “sfidanti” o “minacciosi” (Lazarus, 1966; cit. in Kumaraswamy, 2013). Quando gli studenti percepiscono la loro formazione come una sfida, lo stress può favorire in loro un maggiore senso di competenza e una maggiore capacità di apprendere; quando, invece, l'educazione viene vissuta come una minaccia, lo stress può suscitare sentimenti di impotenza e un'aspettativa negativa di fallimento e di perdita (Lazarus, 1966; cit. in Kumaraswamy, 2013). In relazione a ciò, la letteratura scientifica ha dimostrato che una certa quantità di stress è necessaria affinché si verifichi un processo di crescita personale; la legge di Yerkes-Dodson (1908), ad esempio, postula che gli individui sottoposti a bassi e alti livelli di stress apprendono di meno, mentre quelli sottoposti ad un livello di stress moderato tendono ad apprendere di più. Un eccesso di stress, tuttavia, può sopraffare lo studente, andando, di conseguenza, a compromettere la sua capacità di farvi fronte (Kumaraswamy, 2013).

Importante risulta essere, quando si parla di stress accademico, la distinzione tra quest'ultimo e il “burnout”, detto anche “esaurimento accademico”. Se lo stress accademico si riferisce alla risposta immediata da parte di uno studente alle richieste e alle pressioni del contesto educativo (Banks & Smyth, 2015; Högberg, 2024; cit. in Wong Aitken et al., 2024), il burnout accademico risulta da un'esposizione prolungata a stressor cronici all'interno dell'ambiente accademico stesso, ed è caratterizzato da esaurimento emotivo, cinismo e mancanza di realizzazione personale (Al Sultan et al., 2023; Carpi et al., 2022; cit. in Wong Aitken et al., 2024).

### **2.2.2.1 Fonti di stress: il Modello Socio-Ecologico**

I potenziali fattori scatenanti dello stress accademico includono una percezione di mancanza di controllo sugli esiti, un'arbitrarietà nei sistemi di valutazione, eccessive richieste da parte della situazione educativa e carenze nelle abilità di apprendimento all'interno di contesti altamente esigenti (Cheema et al., 2022; cit. in Wong Aitken et al., 2024). Tali circostanze possono influenzare funzioni come la memoria, l'attenzione, la motivazione e il benessere emotivo, incidendo non solo sulla salute degli studenti, ma anche sull'adempimento delle responsabilità

accademiche (Forycka et al., 2022; Labrague, 2021; Van Pham et al., 2023; Carpi et al., 2022; cit. in Wong Aitken et al., 2024).

Gli studenti universitari sono chiamati, oggi, ad affrontare problemi più complessi rispetto al passato. Relativamente ai fattori di stress accademico, tra i più comuni all'interno dell'ambiente universitario vi sono: maggiori esigenze accademiche, il dover imparare ad essere indipendenti in un contesto nuovo, il dover apprendere come gestire i cambiamenti nelle relazioni familiari e nella vita sociale e, infine, l'esposizione a nuove persone e idee (Kumaraswamy, 2013).

I problemi psicologici che gli studenti universitari devono fronteggiare, e che costituiscono le principali fonti di stress accademico, sono suddivisibili in due categorie fondamentali, ovvero: problemi accademici e problemi emotivi.

Tra i problemi accademici più rilevanti sono presenti: la pressione del tempo, la paura del fallimento, il senso di pressione per dover raggiungere l'eccellenza accademica, il senso di competizione percepito, difficoltà di concentrazione o nel ricordare, l'incapacità di studiare in modo adeguato, la facile distraibilità, la difficoltà nel dover gestire lo studio di materie nuove e più complesse e, infine, la possibile mancanza di interesse nei confronti di ciò che si è scelto di studiare.

Tra i problemi emotivi più pervasivi che gli studenti universitari riportano, invece, troviamo: il fatto di sentirsi inferiori agli altri, l'incapacità di pensare chiaramente, irritabilità e rabbia, tristezza e sintomi depressivi, sintomi ansiosi, sentirsi inutili e incompetenti, la difficoltà nel costruire la propria identità, preoccuparsi troppo, difficoltà relazionali, la mancanza di fiducia in sé stessi e una bassa autostima, il fatto di dover prendere decisioni difficili e, infine, alimentazione o sonno disturbati. Tra questi, possiamo citare anche il fatto di dover gestire periodi di transizione come, ad esempio, il dover andare via di casa e il separarsi dalla famiglia di origine, evento, quest'ultimo, che implica l'apprendere ad affrontare nostalgia e solitudine (Kumaraswamy, 2013).

Un framework teorico particolarmente adatto per comprendere la salute mentale degli studenti universitari è rappresentato dal Modello Socio-Ecologico, in inglese Socio-Ecological Model (SEM), che concettualizza il comportamento umano e gli esiti di salute come il risultato di interazioni dinamiche tra differenti livelli di influenza, ovvero: individuale, interpersonale, istituzionale (organizzativo), comunitario e politico. Si tratta di un modello che è stato ampiamente utilizzato in ambiti relativi alla sanità pubblica, all'educazione e alla psicologia, al fine di esaminare le disparità di salute, guidare interventi multilivello e informare lo sviluppo

di politiche orientate ai sistemi (Tricco et al., 2018; cit. in Roy et al., 2025).

Il Modello Socio-Ecologico (SEM) risulta essere particolarmente utile per approcciarsi alla salute mentale e al benessere degli studenti universitari, in quanto considera come le caratteristiche personali, le relazioni sociali, gli ambienti istituzionali, i fattori a livello comunitario e le politiche pubbliche influenzino congiuntamente gli esiti di salute mentale (Centers for Disease Control and Prevention, 2025; Tricco et al., 2018; Beiter et al., 2015; cit. in Roy et al., 2025). Si tratta, dunque, di un framework organizzativo importante in quanto consente di categorizzare le determinanti del disagio psicologico su cinque livelli interrelati. Le caratteristiche a livello individuale, come genere, tratti di personalità o meccanismi di coping, infatti, sono state il focus principale delle valutazioni precedenti sulla salute mentale degli studenti universitari (Oliveira Carvalho et al., 2021; World Health Organization, 2022; Beiter et al., 2015; cit. in Roy et al., 2025). Anche se si tratta di aspetti importanti, tuttavia, concentrarsi esclusivamente su questo livello comporta il rischio di patologizzare gli individui, senza affrontare le più ampie pressioni sistemiche che essi incontrano. Utilizzando questo framework, dunque, è possibile esaminare i contributori strutturali e ambientali al disagio psicologico, non soffermandosi solamente sulle sfide di salute mentale del singolo (Roy et al., 2025).

Entrando più nello specifico, a livello individuale, gli esiti di salute mentale sono influenzati principalmente dalla pressione accademica, dallo stress finanziario, da una scarsa igiene del sonno, da meccanismi di coping disadattivi e da una bassa autostima (Mofatteh, 2020; de Paula et al., 2020; cit. in Roy et al., 2025). Nuove evidenze integrate evidenziano che caratteristiche biologiche e psicologiche, tra cui sesso femminile, tratti di personalità nevrotici e comportamenti a rischio, come fumo e consumo di alcol, aumentano la vulnerabilità a depressione e ansia (Gardani et al., 2022; Liu et al., 2022; cit. in Roy et al., 2025). Disturbi del sonno e insonnia, inoltre, sono stati costantemente identificati sia come fattori di rischio sia come esiti dello stress accademico, rafforzando la relazione bidirezionale tra determinanti comportamentali e fisiologiche della salute mentale (Roy et al., 2025).

A livello interpersonale, invece, la presenza o l'assenza di supporto sociale rappresenta un elemento chiave del disagio psicologico. Il supporto di pari, famiglia e mentori, infatti, riduce depressione e ansia, mentre l'isolamento sociale, la limitata integrazione con i pari e i conflitti interpersonali tendono ad aumentare la vulnerabilità (Rockwell & Kimel, 2025; Sailo & Varghese, 2024; cit. in Roy et al., 2025). A tal proposito, diverse review presenti all'interno della letteratura scientifica hanno identificato il supporto sociale percepito come uno dei fattori

protettivi più forti (Roy et al., 2025).

Importante è specificare che il buffering interpersonale interagisce con gli stressor individuali, andando così a modellare i rischi per la salute mentale (Roy et al., 2025).

Il livello istituzionale comprende diversi aspetti che contribuiscono ad un aumento del disagio psicologico degli studenti, tra cui un elevato carico accademico, strutture e metodologie di valutazione rigide, mancanza di docenti di supporto e servizi di consulenza universitaria sotto-finanziati (Rockwell & Kimel, 2025; Huang & Fan, 2024; cit. in Roy et al., 2025). Sono stati identificati ulteriori ostacoli sistemici, come lunghi tempi di attesa per un'eventuale consulenza, discrepanze culturali nei servizi di salute mentale e una limitata integrazione di interventi digitali (Lattie et al., 2019; Limone & Toto, 2022; cit. in Roy et al., 2025).

Tra i determinanti comunitari e culturali, precedentemente poco sviluppati, invece, troviamo le disuguaglianze socioeconomiche, l'insicurezza abitativa e alimentare e lo stigma culturale verso la salute mentale; questi ultimi, infatti, sono emersi come fattori chiave di disagio (Rockwell & Kimel, 2025; Huang & Fan, 2024; cit. in Roy et al., 2025). Le condizioni della comunità locale, come ad esempio la residenza urbana o rurale, le norme culturali sulla richiesta di aiuto e la disponibilità di servizi sanitari comunitari, sono risultate essere in grado di mitigare o aggravare i rischi di salute mentale (Campbell et al., 2022; cit. in Roy et al., 2025).

Il livello politico del Modello Socio-Ecologico (SEM), infine, ha storicamente ricevuto limitata attenzione all'interno della letteratura scientifica, ma rappresenta un dominio critico per interventi sistemici. Elementi come strategie nazionali culturalmente adattate per la salute mentale studentesca, regolamentazioni sul carico accademico e politiche sulle tasse universitarie e sull'assistenza finanziaria, infatti, sono stati identificati come determinanti "upstream" che influenzano sia il disagio psicologico sia il comportamento di ricerca di aiuto tra gli studenti (Liu et al., 2022; Rockwell & Kimel, 2025; cit. in Roy et al., 2025), risultando, quindi, essenziali per miglioramenti sostenibili relativi alla salute mentale degli studenti (Makki et al., 2023; Johannes & Roman, 2025; Lisnyi et al., 2021; cit. in Roy et al., 2025).

A tutti i livelli del Modello Socio-Ecologico (SEM), si evidenzia una natura cumulativa e intersezionale dei rischi per la salute mentale degli studenti. Si tratta, dunque, di uno stress multilivello che, per sostenere il benessere degli studenti, richiede strategie multilivello e non solo interventi individuali, in modo da riuscire ad affrontare anche le cause sistemiche della sofferenza e del disagio psicologico; ciò risulta essere importante soprattutto per quelle popolazioni marginalizzate di studenti universitari, in particolare studenti di prima generazione,

minoranze etniche e coloro provenienti da contesti a basso reddito o internazionali, che spesso affrontano ulteriori vulnerabilità che aggravano il malessere psicologico (Roy et al., 2025).

### **2.2.2.2 Conseguenze dello stress**

Lo stress accademico ha un impatto profondo sull'esperienza universitaria complessiva (Silva-Ramos et al., 2020; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025) e può portare a vari esiti, positivi e negativi. Lo stress funzionale, definito "eustress", è un tipo di stress che gli studenti provano quando sono entusiasti, mantenendoli motivati a raggiungere dei buoni risultati accademici e ad ottenere dei buoni voti. Lo stress a breve termine, infatti, può essere utile per gli studenti, soprattutto durante un esame, in quanto influisce positivamente sulla memoria (Yaribeygi et al., 2017; cit. in Iqra, 2024); si tratta di un motivatore che favorisce l'azione negli studenti ed è fondamentale per creare in loro un senso di soddisfazione (Kenwright, 2018; cit. in Iqra, 2024). Un lieve stress, inoltre, può contribuire ad un miglioramento del sistema immunitario, andando ad affinare la capacità del corpo di far fronte a lesioni e malattie, come infezioni e ferite (Dhabhar, 2018; cit. in Iqra, 2024). Quando lo stress inizia ad andare oltre un livello lieve, tuttavia, esso può cominciare anche a diventare motivo di preoccupazione. Ciò accade, in particolare, quando le richieste accademiche crescono e gli studenti hanno la percezione di non possedere le capacità e le risorse adeguate, necessarie per gestirle e affrontarle. Lo stress, infatti, può contribuire ad un miglioramento delle prestazioni accademiche fino a un certo livello, oltre il quale esso può influire negativamente sulla capacità e sulla possibilità di rendere bene (Rowland & van Lankveld, 2019; cit. in Iqra, 2024). A tal proposito, secondo una meta-analisi condotta da Kubicek et al. (2023), che andava a differenziare i vari stressor di sfida, mentre le richieste cognitive possono favorire l'apprendimento, un carico di lavoro percepito come eccessivo tende ad andare ad esacerbare lo stress, avendo, di conseguenza, anche delle implicazioni relativamente al bilanciamento delle richieste accademiche (Kubicek et al., 2023; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025). Mentre lo stress acuto, dunque, può assumere il ruolo di motivatore, andando a migliorare le prestazioni degli studenti sotto pressione, lo stress cronico va a compromettere la salute fisica ed emotiva e i risultati accademici (Pérez-Jorge et al., 2025). Ulteriori pressioni derivanti dalla famiglia e da una componente di autocritica, inoltre, si sono dimostrate essere rilevanti in questo contesto, costituendo degli elementi che possono rappresentare delle aggravanti nella situazione di stress sperimentata (Pinto et al., 2022; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025).

Un forte stress accademico risulta essere associato ad una salute mentale e psicologica di qualità inferiore, indipendentemente da fattori come genere, ruolo, etnia o livello accademico (Barbayannis et al., 2022; cit. in Iqra, 2024); esso peggiora i sintomi di depressione (Iqra, 2024) e di ansia (Iqra, 2024; Pérez-Jorge et al., 2025), andando a ridurre le prestazioni accademiche (Iqra, 2024) e ad incidere negativamente sulla motivazione (Pérez-Jorge et al., 2025). I sintomi depressivi derivanti dallo stress accademico e familiare, infatti, hanno un impatto significativo sui risultati accademici e sulla qualità di vita complessiva degli studenti (Deng et al., 2022; cit. in Iqra, 2024). Anche lo stress percepito durante le transizioni universitarie è risultato essere correlato a sintomi relativi alla salute mentale e a comportamenti a rischio (Fruehwirth et al., 2023; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025).

Un eccessivo stress accademico non va ad influire solamente sulla qualità della salute mentale, causando sintomi ansiosi, sintomi depressivi e scarse prestazioni accademiche, ma ha anche un impatto significativo sulla salute fisica, conducendo a problemi come dolori di stomaco, perdita di appetito, mal di testa (Deng et al., 2022; cit. in Iqra, 2024), stanchezza (Deng et al., 2022; Musabiq et al., 2020; cit. in Iqra, 2024) e debolezza (Musabiq et al., 2020; cit. in Iqra, 2024). A tal riguardo, López et al. (2021) hanno sottolineato come gli stressor possano andare a disturbare l'equilibrio omeostatico del corpo, manifestandosi in alterazioni fisiologiche come, ad esempio, cambiamenti nella frequenza cardiaca e nella pressione sanguigna, disturbi del sonno, alterazioni del peso, tensione muscolare e cambiamenti ormonali (López et al., 2021; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025). Allo stesso modo, anche Silva-Ramos et al. (2020) hanno evidenziato che affaticamento, irritabilità e deterioramento delle prestazioni accademiche rappresentano dei sintomi comuni tra gli studenti che riferiscono di sentirsi sopraffatti dalle situazioni stressanti (Silva-Ramos et al., 2020; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025). Lo stress cronico, inoltre, può causare, attraverso diversi meccanismi, condizioni fisiche come diabete, obesità, disturbi gastrointestinali e disturbi cardiovascolari (van Kraaij et al., 2020; cit. in AlHamlan et al., 2025).

Da una prospettiva cognitiva, lo stress accademico può andare ad influire negativamente sulla concentrazione, sull'apprendimento e sulla memoria, contribuendo ad una diminuzione delle prestazioni accademiche e, nei casi estremi, al fallimento educativo (Pérez-Jorge et al., 2025); esso, infatti, va ad impattare in modo negativo sui risultati accademici e sulla fiducia in sé stessi, aumentando i tassi di abbandono universitario, portando ad un calo di quelli di laurea, favorendo un incremento del consumo di alcol, dell'assenteismo e dei ritardi nel rispettare le scadenze, e

una diminuzione della motivazione accademica (Gobena, 2024; cit. in Iqra, 2024).

Anche aspetti legati allo stile di vita, come l'attività fisica, le abitudini alimentari e la qualità del sonno, risultano essere influenzati dallo stress (Yaribeygi et al., 2017; cit. in AlHamlan et al., 2025). A tal riguardo, lo stress accademico è stato dimostrato essere significativamente associato alla qualità del sonno, all'attività fisica e ai comportamenti alimentari compulsivi degli studenti (AlHamlan et al., 2025).

Relativamente al sonno, quest'ultimo risulta essere strettamente correlato allo stress; lo stress, infatti, può avere un impatto negativo sulla qualità e sulla durata del sonno e, allo stesso tempo, carenze di sonno possono portare ad un aumento dei livelli di stress. Sul tema del sonno è stata posta molta attenzione nell'ultimo decennio poiché esso è stato dimostrato essere molto importante per la salute mentale, per l'apprendimento di alto livello e, infine, per il benessere generale degli individui (Lim & Dinges, 2010; cit. in AlHamlan et al., 2025). Secondo la letteratura scientifica, gli studenti universitari presentano generalmente un sonno inadeguato, aspetto, quest'ultimo, che ha un grave impatto sulle loro prestazioni accademiche (Orzech et al., 2011; cit. in AlHamlan et al., 2025). Lo studio condotto da AlHamlan et al. (2025), inoltre, ha dimostrato l'esistenza di una correlazione statisticamente significativa negativa tra il punteggio dello stress accademico e quello della qualità del sonno; all'aumentare dei livelli di stress educativo, dunque, la qualità del sonno tende a diminuire (AlHamlan et al., 2025).

Lo stress accademico percepito dagli studenti ha un impatto negativo anche sulla loro attività fisica (AlHamlan et al., 2025). Quest'ultima presenta dei benefici dal punto di vista cognitivo, che includono, ad esempio, il miglioramento dell'autostima, la riduzione dello stress, compresi gli stressor accademici, una maggiore capacità di attenzione o la diminuzione di sintomi depressivi e ansiosi, tutti elementi, questi ultimi, che risultano essere fondamentali per consentire agli studenti di ottenere dei buoni risultati nello studio (Bherer, 2015; cit. in AlHamlan et al., 2025). A tal proposito, numerosi studi presenti nella letteratura scientifica attuale hanno dimostrato che l'attività fisica risulta essere associata a migliori risultati accademici e ad una diminuzione dello stress tra gli studenti universitari (VanKim & Nelson, 2013; cit. in AlHamlan et al., 2025).

Gli studenti universitari, a causa dello stress accademico, tendono ad adottare comportamenti che possono impattare negativamente sulla loro salute (Almutairi et al., 2018; cit. in AlHamlan et al., 2025) anche per quanto riguarda la sfera alimentare (AlHamlan et al., 2025); gli studenti che sperimentano maggiori livelli di stress accademico, infatti, tendono a consumare più cibi

poco salutari, come piatti pronti o fast food (Choi, 2020; cit. in Iqra, 2024). Lo stress cronico, infatti, può causare livelli elevati di cortisolo che, a loro volta, contribuiscono ad un incremento dell'appetito e della motivazione a mangiare (Torres & Nowson, 2007; cit. in AlHamlan et al., 2025); esso, inoltre, risulta essere associato anche ad una maggiore propensione a scegliere alimenti ad alta densità energetica. Gli studi hanno dimostrato, pertanto, che lo stress cronico può essere connesso in modo causale all'aumento di peso (Torres & Nowson, 2007; cit. in AlHamlan et al., 2025), aspetto, quest'ultimo, che potrebbe essere dovuto, a sua volta, ad un'alimentazione emotiva, risultata comune e diffusa tra gli studenti universitari appartenenti a diversi paesi (Liu et al., 2020; Rahme et al., 2020; cit. in AlHamlan et al., 2025).

In conclusione, è possibile affermare che, allineandosi agli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile, è fondamentale promuovere un ambiente accademico che possa favorire il benessere e che possa fornire agli studenti universitari tutti gli strumenti necessari per gestire efficacemente lo stress, garantendo non solo il successo dal punto di vista accademico, ma anche lo sviluppo personale (Restrepo et al., 2020; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025).

## **2.3 I tratti di personalità**

### **2.3.1 Un'introduzione alla teoria dei Big Five**

La teoria dei tratti di personalità dei Big Five (BF), nota anche come Modello dei Cinque Fattori (FFM, che sta per Five-Factor Model) o Modello OCEAN (Kertechian, 2018; cit. in de la Fuente et al., 2021), rappresenta il quadro teorico di riferimento sulla personalità più comunemente utilizzato all'interno della letteratura psicologica attuale (de la Fuente et al., 2021).

Sebbene non sia universalmente accettata (Kertechian, 2018; Kim et al., 2016; cit. in de la Fuente et al., 2021), vi è un generale consenso nella ricerca precedente sulla personalità riguardo al fatto che la tassonomia dei Big Five descriva le dimensioni fondamentali della personalità, le quali hanno una base genetica sostanziale (Kandler & Bleidorn, 2015; cit. in de la Fuente et al., 2021).

Un'ampia quantità di evidenze empiriche ha dimostrato l'universalità di tale teoria tra i generi e all'interno di contesti ampiamente differenti (Funder, 2001; Walton & Billera, 2016; cit. in de la Fuente et al., 2021).

I cinque domini di personalità dei Big Five, rappresentanti dei costrutti bidimensionali, sono: Apertura all'esperienza (O, ovvero Openness), Coscienziosità (C, ovvero Conscientiousness), Estroversione (E, ovvero Extraversion), Amicalità (A, ovvero Agreeableness) e, infine,

Nevroticismo (N, ovvero Neuroticism) (Kim et al., 2016; cit. in de la Fuente et al., 2021).

Entrando nello specifico di ciascun tratto, l'apertura all'esperienza implica la tendenza ad essere immaginativi, curiosi, flessibili e perspicaci.

La coscienziosità riguarda, invece, tutte quelle differenze individuali nel modo di concentrarsi sui compiti e portarli a termine. A tal proposito, quattro sfaccettature della coscienziosità compaiono costantemente in molti studi di ricerca, ovvero: ordine, laboriosità, responsabilità e autocontrollo. Diversi costrutti non prettamente cognitivi, ampiamente utilizzati in ambito educativo, inoltre, sono molto simili alla coscienziosità, in particolare: grinta, gestione del tempo, motivazione, autoregolazione, obiettivi di prestazione/padronanza e, infine, mindset.

L'estroversione indica la tendenza a mostrare emozionalità positiva e ad essere socievoli, assertivi ed energici.

L'amicalità riguarda l'essere amichevoli, cooperativi, generosi, altruisti, modesti e compassionevoli.

Il nevroticismo, infine, che rappresenta il polo opposto alla stabilità emotiva, implica la tendenza a mostrare ansia, preoccupazione, emotività negativa, vulnerabilità, autocoscienza, reattività fisiologica allo stress e inibizione comportamentale (Matthews et al., 2003; Connor-Smith & Flachsbart, 2007; cit. in de la Fuente et al., 2021).

Recenti ricerche, condotte all'interno dell'ambito universitario, hanno dimostrato che la coscienziosità è il fattore più strettamente correlato al rendimento accademico; essa, infatti, favorisce la motivazione accademica intrinseca, previene la procrastinazione e predice alti livelli di successo (Kertechian, 2018; Komarraju et al., 2009; Wang et al., 2019; cit. in de la Fuente et al., 2021). A tal riguardo, la revisione sistematica di Schneider e Preckel (Schneider & Preckel, 2017; cit. in de la Fuente et al., 2021), elaborata tenendo in considerazione 38 meta-analisi, ha rilevato che, tra 16 variabili di personalità legate al rendimento accademico, la coscienziosità mostrava la maggiore dimensione d'effetto assoluta nel predire la performance accademica (de la Fuente et al., 2021).

Studi empirici presenti all'interno della letteratura scientifica hanno dimostrato che, anche in età adulta, esiste un'associazione tra tratti di personalità e benessere mentale. A tal proposito, Kokko et al. (Kokko et al., 2015; cit. in de la Fuente et al., 2021), nella loro revisione, hanno dimostrato che il nevroticismo è il tratto di personalità più strettamente e negativamente legato a diversi aspetti del benessere emotivo, tra cui la felicità, la soddisfazione di vita, l'affettività e la qualità di vita. Anche Steel et al. (Steel et al., 2008; cit. in de la Fuente et al., 2021), nella

loro meta-analisi di 347 campioni, hanno scoperto che i tratti di personalità dei Big Five svolgono un ruolo molto importante nel benessere emotivo, spiegando dal 40 al 60 per cento della sua varianza (de la Fuente et al., 2021).

Ricerche recenti hanno cercato di stabilire la possibilità che esista un fattore generale e transdiagnostico  $p$ , che si riferisce alla mancanza di autoregolazione nel perseguimento degli obiettivi (Romer et al., 2021; cit. in de la Fuente et al., 2021). In un approccio complementare, il modello teorico della teoria SR versus ER (de la Fuente, 2017; cit. in de la Fuente et al., 2021) ha ipotizzato l'esistenza di un continuum di comportamenti autoregolatori, non regolatori e disfunzionali nelle persone. Tale teoria, in particolare, propone una sequenza ordinata di componenti della personalità basata sull'autoregolazione, dal livello maggiore al livello minore di comportamento autoregolato, ovvero: coscienziosità ed estroversione (componenti autoregatorie), apertura all'esperienza e amicalità (componenti non regolatorie) e, infine, nevroticismo (componente disfunzionale). Le prime due sarebbero associate ad un maggiore livello di autoregolazione, secondo un modello coerente di comportamenti proattivi di autoregolazione, particolarmente evidente nella coscienziosità. Le due successive sarebbero di natura non regolatoria, ovvero non costantemente proattive, ma più reattive agli input regolatori del contesto. Il nevroticismo, infine, avrebbe una natura disfunzionale, secondo un modello coerente di mancanza di autoregolazione autoindotta (de la Fuente et al., 2021).

### **2.3.2 Personalità e stress accademico: tratti che amplificano la percezione dello stress e tratti che favoriscono resilienza e adattamento**

La letteratura scientifica mostra che persone con diversi tratti di personalità manifestano differenti reazioni allo stress che, a loro volta, influenzano il loro adattamento all'Università (de la Fuente et al., 2021). Sono presenti prove sostanziali del fatto che il fattore nevroticismo sia il principale predittore di alti livelli di esperienza soggettiva di stress; si sa meno, invece, su come gli altri quattro fattori si relazionino allo stress, e i risultati sono meno coerenti (de Heer, 2017; Xin et al., 2017; cit. in de la Fuente et al., 2021). Per un certo periodo, vi è stata poca analisi su come tutti i fattori del modello Big Five fossero collegati allo stress. Tali studi stanno ora aumentando (Saleh et al., 2017; cit. in de la Fuente et al., 2021), includendo lavori recenti che esaminano i Big Five insieme ai correlati biologici e fisiologici dello stress (Xin et al., 2017; cit. in de la Fuente et al., 2021).

In generale, la letteratura riconosce il ruolo dei tratti di personalità nello stress accademico

(Ebstrup et al., 2011; cit. in de la Fuente et al., 2021), nella performance accademica (Shokri et al., 2007; cit. in de la Fuente et al., 2021) e nel coping (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; cit. in de la Fuente et al., 2021). Un alto livello di nevroticismo predispone gli studenti allo stress, rendendoli più vulnerabili. Estroversione, coscienziosità e amicalità possono, invece, agire come fattori protettivi in condizioni stressanti. Si può presumere, pertanto, che uno studente con un più alto livello di nevroticismo tenderà maggiormente a considerare un compito stressante come una minaccia, situazione, quest'ultima, nella quale le richieste da parte dello stressor sono percepite come troppo elevate rispetto alle risorse di coping, mostrando, con più probabilità, un aumento della preoccupazione per le proprie abilità accademiche, una risposta emotiva negativa e paura di fallire o di ottenere una prestazione scadente. Al contrario, studenti con alti livelli di estroversione e moderati livelli di coscienziosità tenderanno, con maggiore probabilità, a valutare il compito stressante come una sfida, a mostrare strategie di coping attive, ricerca di supporto sociale, evitamento dei conflitti interpersonali, alta motivazione e senso di competenza, aspetti che favoriscono, a loro volta, una buona performance nel compito da eseguire (de la Fuente et al., 2021).

Gli studi presenti all'interno della letteratura scientifica, in particolare, hanno dimostrato che i fattori coscienziosità ed estroversione tendono a predire negativamente i sintomi di stress accademico, che i fattori apertura all'esperienza e amicalità mostrano generalmente una relazione neutra con essi e che, infine, il fattore nevroticismo generalmente risulta esserne un predittore positivo. Le componenti autoregatorie della personalità e del modello dei Big Five (C, E), dunque, si sono dimostrate dei fattori protettivi contro lo stress accademico, i fattori non regolatori (O, A) non risultano generalmente essere correlati, o risultano esserlo solo scarsamente, a sintomi di stress accademico e, per ultimo, il fattore disfunzionale (N) è un fattore di rischio per lo stress accademico (de la Fuente et al., 2021).

I tratti di personalità dei Big Five non sono solo direttamente connessi a stati di ansia e allo stress accademico, ma lo sono anche indirettamente, attraverso il ruolo della resilienza (Shi et al., 2015; cit. in de la Fuente et al., 2021; de la Fuente et al., 2021). Diversi studi hanno rilevato che i tratti di personalità coscienziosità ed estroversione sono dei predittori di resilienza accademica; gli studenti con elevati livelli di coscienziosità ed estroversione, infatti, tendono a disporre di maggiori risorse in condizioni avverse. Gli studenti che mostrano maggiori livelli di coscienziosità, a tal proposito, tendono ad essere ben preparati, si autoregolano e riescono a mantenere la calma di fronte allo stress (Tamannaefar & Shahmirzaei, 2019; Tamannaefar &

Behzadmoghaddam, 2016; cit. in de la Fuente et al., 2021). Essi, inoltre, tendono ad avere un'elevata autoefficacia e ad utilizzare strategie di problem solving che potenziano la loro capacità di far fronte a situazioni stressanti (de la Fuente et al., 2017; Artuch-Garde et al., 2017; cit. in de la Fuente et al., 2021). La forte associazione tra estroversione e resilienza, invece, suggerisce i vantaggi di stili emotivi positivi. La capacità di interazione sociale, le relazioni interpersonali strette e le emozioni positive si sono dimostrate, infatti, in grado di permettere alle persone di riprendersi soggettivamente e fisiologicamente dagli eventi stressanti (Tamannaefar et al., 2016; cit. in de la Fuente et al., 2021). A tal riguardo, il comportamento estroverso è positivamente correlato alla resilienza, la quale, a sua volta, facilita l'esperienza di emozioni positive e incoraggia la ricerca di altre persone e la costruzione di relazioni, andando a creare così delle reti sociali di protezione solide, un fattore di sostegno critico nei periodi di stress. È stata stabilita, inoltre, l'esistenza di una chiara connessione tra coscienziosità, estroversione e autoregolazione (Durand-Bush et al., 2015; de la Fuente et al., 2020; de la Fuente et al., 2020; cit. in de la Fuente et al., 2021); gli studenti con livelli maggiori di tali tratti di personalità, infatti, potrebbero essere in grado di sviluppare le loro abilità di autoregolazione come mezzo per migliorare la gestione della loro salute mentale e del loro benessere (de la Fuente et al., 2021).

Di contro, il tratto di personalità del nevroticismo mostra una relazione negativa con la resilienza (Backmann et al., 2019; Balgiu, 2017; Ercan, 2017; Nikčevića et al., 2021; cit. in de la Fuente et al., 2021); il fattore di personalità negativo del nevroticismo, insieme ad un basso livello di resilienza, tenderebbe, dunque, a predire positivamente i sintomi di stress accademico (de la Fuente et al., 2021).

## **2.4 Il coping**

### **2.4.1 Il coping come processo: la teoria transazionale di Lazarus e Folkman**

Talvolta, di fronte ad uno stesso evento, è possibile osservare che persone differenti reagiscono ad esso in maniera completamente diversa. Risposte e reazioni tanto differenti possono essere ricondotte sia alla valutazione cognitiva che viene messa in atto da ciascun individuo sia alle strategie di coping utilizzate.

Per quanto riguarda il concetto di coping, esso è stato introdotto per la prima volta dallo psicologo americano Richard Lazarus negli anni Sessanta; successivamente, nel 1984, Susan Folkman ha rielaborato tale formulazione teorica, formulazione, quest'ultima, che rimane

tutt'oggi una delle più importanti e accreditate (Lazarus & Folkman, 1984).

Il termine “coping” deriva dal verbo inglese “to cope”, che significa “affrontare, resistere, gestire”; esso fa riferimento a tutti quei processi che gli individui mettono in atto per fronteggiare eventi stressanti, reali o percepiti come tali. Più precisamente, esso può essere definito come l’insieme di tutti quegli “*sforzi cognitivi e comportamentali per gestire specifiche richieste, esterne o interne (così come i conflitti fra esse), che sono valutate come gravose o eccedenti le risorse personali*”.

Fondamentale risulta essere, quando si parla di coping, la teoria cognitivo-transazionale di Lazarus e Folkman. Come si può intuire dalla definizione di coping, quest’ultimo risulta essere ben collegato al costrutto di stress, considerato dagli autori di tale teoria come l’esito di un processo che implica delle “transazioni”, ovvero interazioni e adattamenti tra variabili ambientali e personali, mediate da valutazioni cognitive, definite “appraisals”. Lo stress tenderebbe ad insorgere nel momento in cui le richieste esterne, ovvero ambientali, e/o interne, ovvero della persona, eccedono o mettono a dura prova le risorse dell’individuo.

Secondo tale modello, è possibile discriminare diversi momenti all’interno di tale processo di valutazione cognitiva, ovvero: l’“appraisal primario”, l’“appraisal secondario” e la “valutazione terziaria”, definita anche “reappraisal”.

Più specificatamente, inizialmente, durante l’appraisal primario, avviene una prima valutazione rispetto al significato di un evento, che può essere interpretato come sfidante, minaccioso o dannoso, e rilevante o meno per i propri obiettivi e per il proprio benessere. Durante l’appraisal secondario, invece, l’individuo identifica e attiva le strategie di coping; esso esamina, dunque, tutte le risorse e le opzioni di cui dispone, in modo da valutare, di conseguenza, le potenziali modalità con cui poter far fronte alla situazione. Dopo che la risposta è stata data, avviene la valutazione terziaria, definita anche “reappraisal”. In quest’ultima fase, la situazione viene rivista e rivalutata tenendo in considerazione gli esiti e l’efficacia o meno delle strategie attuate, al fine di scegliere il successivo andamento delle azioni. Ciò che determina, quindi, l’innescarsi o meno di una reazione di stress da parte del soggetto non è tanto l’evento in sé, quanto, piuttosto, la valutazione cognitiva dell’evento stesso; è il fatto di percepire un evento come stressante, infatti, che lo rende tale, e sarà tanto più stressante quanto più l’individuo avrà un’immagine di sé stesso come inadeguato e incapace di farvi fronte. Il coping può essere definito, dunque, come una risposta di fronteggiamento, che prevede sia azioni cognitive sia azioni comportamentali, volte a controllare l’impatto emotivo, psicologico e fisico scaturito da

problemi quotidiani e da eventi stressanti. Esso può essere concettualizzato come un processo dinamico, in quanto tende a cambiare nel corso del tempo e al variare delle situazioni.

Lazarus e Folkman, autori di questa formulazione teorica, hanno proposto una classificazione delle diverse forme di coping in due categorie principali, ovvero: il “problem-focused coping” e l’”emotion-focused coping”. Il problem-focused coping rappresenta il coping focalizzato sul problema; l’individuo, infatti, esamina il problema per riuscire a comprenderlo meglio, esplora le proprie capacità di affrontarlo ed elabora e compie strategie e azioni per affrontare direttamente il problema. Si tratta, dunque, di una tipologia di coping che prevede il tentativo, da parte degli individui, di cambiare o risolvere la situazione stressogena, o di ridurre il rischio di potenziali conseguenze dannose. Mediante l’emotion-focused coping, ovvero il coping centrato sulle emozioni, la finalità principale non consiste nell’agire per modificare direttamente la situazione stressogena ma, piuttosto, agire sulle proprie emozioni per attribuirle un significato differente. L’individuo tenta, dunque, mediante una rivalutazione o l’accettazione della situazione che sta vivendo, di regolare le proprie reazioni emotive negative generate dalla situazione problematica e stressante, cercando, così, di modificare l’impatto emozionale negativo dell’evento. La scelta relativa all’utilizzo di queste due differenti modalità di coping risulta essere connessa al fatto che l’evento stressante venga percepito come più o meno controllabile e modificabile. Se l’individuo, infatti, percepisce una determinata situazione problematica come modificabile e/o sente di avere un alto grado di controllo su di essa, con maggiore probabilità metterà in atto delle strategie centrate sul problema; se, invece, il fattore stressante viene valutato come non suscettibile al cambiamento e/o non controllabile, è più probabile vengano utilizzate strategie centrate sull’emozione (Lazarus & Folkman, 1984).

Nel 1990, Norman S. Endler e James D. A. Parker, affinando la concettualizzazione teorica di Lazarus e Folkman, hanno individuato una terza strategia di coping, ovvero il coping centrato sull’evitamento, definita come “avoidance coping”. Si tratta di una strategia che implica il tentativo, da parte dell’individuo, di ignorare il fattore o l’evento stressante e, di conseguenza, anche le emozioni ad esso connesse, mettendo in atto degli espedienti sociali o dei compiti distraenti con l’obiettivo di distanziarsene. Per tentare di distogliere l’attenzione dalla situazione problematica, l’individuo tende ad impegnarsi, dunque, nella ricerca di supporto sociale o in altre attività sostitutive, sia mentali sia comportamentali, come, ad esempio, la negazione del problema stesso, la procrastinazione o la pratica di esercizio fisico. Tra le strategie di evitamento, talvolta gli individui scelgono di adottare dei comportamenti nocivi per

la salute, come l'abuso di alcol, droghe o fumo.

Tali comportamenti di evitamento sono definiti "safety behaviors". Essi offrono un sollievo di carattere solamente temporaneo; mediante essi, infatti, l'individuo si impegna attivamente per evitare la situazione stressante, senza però provare ad eliminarla del tutto. A tal proposito, si parla, dunque, di coping maladattivo, ovvero quella tipologia di coping che, al posto di mitigare lo stress, lo amplifica e lo aggrava. Il coping di evitamento, infatti, può contenere o ridurre le emozioni negative solo momentaneamente, ma nel frattempo la situazione problematica rimane o si rafforza. Si tratta di strategie, dunque, che possono essere efficaci nel breve termine, ma non nel lungo. In determinate situazioni, alcune di esse, come correre o meditare, possono risultare utili nel ridurre lo stress che si tende a provare quando si sente di non avere le risorse per poter affrontare direttamente il problema, mentre si tenta di trovare delle soluzioni definitive. Importante è il fatto che il coping di evitamento non diventi la via principale con la quale ci si approccia alle situazioni stressanti, ma che si ricorra ad esso solamente quando, nel mentre, ci si impegna per trovare una risposta migliore, o quando si è sicuri del fatto che la situazione problematica si estinguerà naturalmente (Endler & Parker, 1990).

#### **2.4.2 Coping e personalità: scelte di coping in funzione dei Big Five**

In seguito all'esposizione agli stressor, ci si può aspettare che la personalità influenzi le risposte di coping in diversi modi. Partendo da una prospettiva di tipo biologico, le risposte allo stress derivano presumibilmente da sistemi temperamentali di approccio, evitamento e regolazione attentiva (Derryberry et al., 2003; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007; cit. in Carver & Connor-Smith, 2010). Prendendo in considerazione, invece, una prospettiva di aspettativa-valore, le risposte di coping sono presumibilmente influenzate dalle aspettative sugli esiti futuri (Carver et al., 2009; cit. in Carver & Connor-Smith, 2010).

Sono disponibili attualmente, all'interno della letteratura scientifica, centinaia di studi sulle relazioni empiriche tra personalità e coping, che rappresentano delle evidenze relative all'esistenza di tali associazioni previste. La maggior parte di essi riporta correlazioni trasversali tra personalità e misure generali di coping disposizionale; altri, invece, analizzano il coping in risposta a specifici stress (Carver & Connor-Smith, 2010).

Importante è accennare, a tal proposito, che il numero di studi e la grande eterogeneità delle situazioni investigate rendono molto complesso riassumere le relazioni esistenti tra personalità e coping. Alcuni studi individuali hanno trovato forti correlazioni tra questi due costrutti

fondamentali. Tuttavia, nel complesso, due meta-analisi recenti condotte rispettivamente da Connor-Smith & Flachsbart (2007) e da Solberg Nes & Segerstrom (2006) nel tentativo di integrare la letteratura scientifica presente a riguardo, hanno dimostrato che le relazioni tra personalità e coping tendono ad essere modeste (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; Solberg Nes & Segerstrom, 2006; cit. in Carver & Connor-Smith, 2010). Ciò non significa che l'impatto della personalità sul coping non sia rilevante; una piccola influenza, infatti, moltiplicata per le migliaia di stressor che vengono sperimentati nel corso della vita, può produrre un grande impatto nel corso del tempo. Entrambe le meta-analisi, inoltre, hanno riscontrato una notevole eterogeneità relativamente alle dimensioni dell'effetto tra gli studi. Tale eterogeneità, in parte riflette la diversità tra campioni e misure, ma dimostra, allo stesso tempo, anche la necessità di testare strategie di coping specifiche piuttosto che solamente categorie generali di coping, nonché quella di tenere in considerazione anche i moderatori delle relazioni tra personalità e coping (Carver & Connor-Smith, 2010).

Entrambe le meta-analisi presentano i risultati delle dimensioni dell'effetto per le risposte di coping di coinvolgimento e disimpegno, in relazione ai tratti di personalità elaborati dalla teoria dei Big Five (Carver & Connor-Smith, 2010).

Tra le risposte specifiche di coping, quelle dimostrate essere le più fortemente associate alla personalità sono la ristrutturazione cognitiva e la soluzione dei problemi, mentre la regolazione emotiva e l'accettazione lo sono in misura minore (Carver & Connor-Smith, 2010).

Più specificatamente, l'estroversione è stata dimostrata predire una maggiore propensione alla risoluzione dei problemi, al fatto di ricorrere ad un supporto di tipo sociale e alla ristrutturazione cognitiva (una forma di accomodamento), ma non è risultata essere correlata né all'accettazione della situazione problematica (un'altra forma di accomodamento) né alla regolazione emotiva. Relativamente al nevroticismo, esso tende a predire una minore attitudine alla risoluzione dei problemi, alla ristrutturazione cognitiva e all'accettazione, risultando essere maggiormente correlato ad una più elevata ricerca di supporto emotivo e di strategie di distrazione. Per quanto riguarda la coscienziosità, invece, essa è correlata ad una maggiore tendenza alla risoluzione dei problemi e alla ristrutturazione cognitiva, ma non all'accettazione o al fatto di attingere al supporto sociale. Il tratto di personalità dell'amicalità non è risultato essere connesso alla maggior parte dei comportamenti di coping di coinvolgimento, ma tende a predire un maggior utilizzo del supporto sociale e della ristrutturazione cognitiva. L'apertura all'esperienza, infine, tende ad essere correlata a livelli più elevati di risoluzione dei problemi e di ristrutturazione

cognitiva (Carver & Connor-Smith, 2010).

Così come le risposte di coping specifiche risultano essere correlate alla personalità in maniera più forte rispetto alle tendenze generali di coping, è probabile che anche i singoli aspetti (facets) della personalità lo siano se posti in relazione ai tratti generali. A tal proposito, ad esempio, le sfumature di calore e socievolezza del tratto di personalità dell'estroversione possono essere i migliori predittori del coping basato sul supporto sociale, mentre gli aspetti di sicurezza e assertività possono essere più fortemente connessi alla soluzione dei problemi. Importante è specificare, tuttavia, a tal riguardo, che fino ad ora troppi pochi studi hanno esplorato le relazioni presenti tra le sfaccettature della personalità e le potenziali risposte di coping (Carver & Connor-Smith, 2010).

Relativamente al coping di disimpegno, invece, a differenza di quello basato sul coinvolgimento, esso risulta essere meno fortemente correlato alla personalità, concettualizzata secondo la formulazione teorica dei Big Five. Tra le strategie specifiche, in particolare, la negazione e l'uso di sostanze sono quelle che tendono ad essere maggiormente connesse alla personalità; molte strategie specifiche di disimpegno, tuttavia, non risultano disporre di un numero sufficiente di dimensioni d'effetto per l'analisi, rendendo tale conclusione solamente provvisoria (Carver & Connor-Smith, 2010).

Entrando più nello specifico, il tratto di personalità del nevroticismo è positivamente correlato al disimpegno generale e a tutte le risposte specifiche di disimpegno, soprattutto al pensiero desiderante e al ritiro. Al contrario, l'estroversione, positivamente correlata alla maggior parte delle risposte di coinvolgimento, non è risultata essere connessa a nessuna risposta di disimpegno. Per quanto riguarda, invece, coscienziosità e amicalità, esse tendono a predire un livello minore di disimpegno complessivo e una minore attitudine alla negazione e all'uso di sostanze. L'apertura all'esperienza, infine, mostra una relazione complessa con il coping basato sul disimpegno; essa, infatti, predice un livello leggermente maggiore di pensiero desiderante e di ritiro, ma lievemente minore di negazione (Carver & Connor-Smith, 2010).

Per quanto riguarda, infine, le relazioni esistenti tra i tratti di personalità concettualizzati dalla teoria dei Big Five e il coping focalizzato sulle emozioni, fondamentale risulta essere il fatto di distinguere tra differenti tipi di coping emozionale (Connor-Smith & Flachsbart, 2007; cit. in Carver & Connor-Smith, 2010). A tal proposito, infatti, le scale di regolazione emotiva basate sul rilassamento e sull'espressione controllata delle emozioni non risultano essere correlate ai tratti dei Big Five; le scale che valutano l'espressione di emozioni negative, invece, tendono ad

essere correlate positivamente e fortemente con il nevroticismo, e negativamente con coscienza e amicalità (Carver & Connor-Smith, 2010).

In conclusione, è possibile affermare che la letteratura scientifica attualmente presente ha dimostrato che i tratti di personalità adattivi tendono ad essere positivamente associati con stili di coping attivi e negativamente con il coping di evitamento, mentre il tratto di personalità disadattivo del nevroticismo risulta generalmente essere associato negativamente con gli stili di coping attivi e positivamente con il coping di evitamento (Afshan et al., 2015).

### **2.4.3 Coping e stress accademico: strategie adattive che riducono l'impatto dello stress e strategie disadattive che aumentano disagio e vulnerabilità**

La letteratura scientifica presente ha dimostrato che, quando gli studenti si avvalgono di strategie di coping adattive, essi possono proteggersi meglio dagli effetti negativi dello stress e gestire più efficacemente i fattori di stress, andando, di conseguenza, a promuovere il proprio benessere generale (Carver et al., 1989; cit. in Guo & Yang, 2025); al contrario, la tendenza ad adottare meccanismi di coping disadattivi, come l'evitamento o l'uso di sostanze, può contribuire ad esacerbare eventuali problemi di salute mentale e compromettere la capacità degli studenti di far fronte allo stress (Yuan et al., 2017; cit. in Guo & Yang, 2025).

Sebbene non esista una classificazione universalmente accettata e condivisa delle strategie di coping, alcune di esse, come ad esempio la pianificazione, la rivalutazione positiva e la capacità di risoluzione dei problemi, sono state costantemente riconosciute dalla ricerca come adattive poiché richiedono un coinvolgimento attivo da parte degli individui relativamente alla gestione e all'adattamento ai fattori di stress. Al contrario, strategie come la ruminazione, l'evitamento o l'auto-colpevolizzazione vengono generalmente categorizzate come disadattive a causa dell'impatto negativo che hanno sul benessere psicologico (Yuan et al., 2017; cit. in Guo & Yang, 2025). Sulla base di tale classificazione, chiaro risulta essere il fatto che l'impatto dello stress è influenzato, in larga misura, dal modo in cui gli individui tendono a farvi fronte: alcune strategie di coping vanno ad amplificare lo stress, mentre altre ne vanno a mitigare gli effetti (Lazarus, 2006; cit. in Guo & Yang, 2025). Lo stress, dunque, non è intrinsecamente dannoso; al contrario, esso può anche essere benefico e motivante. Le ricerche, a tal proposito, affermano che lo stress può contribuire ad aiutare gli individui a mantenere concentrazione ed energia, soprattutto quando sono chiamati ad affrontare eventi importanti come progetti di studio o esami (Branson et al., 2019; Lepine et al., 2005; cit. in Guo & Yang, 2025). Lo stress, inoltre,

può rappresentare una via per raggiungere la crescita e il successo, in quanto va a favorire resilienza e adattabilità in mezzo alle avversità (Branson et al., 2019; cit. in Guo & Yang, 2025). Se lo stress non risulta essere pericoloso di per sé, un ruolo essenziale viene ricoperto dalle strategie di coping dello stress, che si sono rivelate essere un fattore chiave nella gestione del suo impatto (Amirkhan et al., 2020; cit. in Guo & Yang, 2025). È possibile affermare, dunque, che stress e coping dovrebbero essere considerati come costrutti interrelati piuttosto che come variabili isolate (Putwain et al., 2016; cit. in Guo & Yang, 2025); ciò supporta il modello transazionale dello stress elaborato da Lazarus e Folkman (Lazarus, 2006; Lazarus & Folkman, 1984; cit. in Guo & Yang, 2025), che concettualizza lo stress come un processo soggettivo, complesso e con molte sfaccettature, modellato dall'interazione dinamica tra stressor e risposte individuali (Guo & Yang, 2025).

Relativamente al coping efficace, la letteratura scientifica ne ha affermato l'importanza, dimostrando che esso può avere un ruolo fondamentale nell'attenuare e persino nel controbilanciare gli effetti negativi dello stress sul benessere psicologico e accademico degli studenti universitari (Guo & Yang, 2025).

Gli studenti tendono sempre di più ad impiegare strategie di coping come tecniche di mindfulness e di rilassamento per gestire i sintomi psicologici e fisiologici dello stress accademico (Pérez-Jorge et al., 2025). A tal proposito, strategie come esercizi di respirazione profonda, meditazione o riduzione dello stress basata sulla mindfulness sono state dimostrate essere efficaci al fine di ridurre i sintomi di ansia e di migliorare concentrazione e attenzione (Ross et al., 2023; Martínez-Libano et al., 2023; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025); esse, infatti, aiutano gli studenti non solo a gestire i livelli di stress, ma anche ad allenare la propria resilienza in vista delle future sfide accademiche e di vita (Son et al., 2020; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025). Allo stesso modo, uno studio condotto da Alhamed (2023) ha analizzato come l'intraprendenza moderi la relazione tra stress accademico, disturbi del sonno, sintomi depressivi e rendimento accademico, in modo particolare tra gli studenti delle professioni sanitarie durante la pandemia da COVID-19, dimostrando l'importanza del ruolo delle risorse personali di coping nel contribuire a mitigare lo stress (Alhamed, 2023; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025). Zhao et al. (2024), invece, si sono occupati di indagare come l'intelligenza emotiva e una cultura basata sulla gestione degli errori possano favorire un miglioramento dell'apprendimento, da parte degli studenti, dalle sfide che essi sono chiamati ad affrontare; si tratta di un approccio, quest'ultimo, che potrebbe aiutare ad alleviare gli effetti negativi degli stressor, andando a

promuovere regolazione emotiva e resilienza all'interno dei contesti accademici (Zhao et al., 2024; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025). Un'altra ricerca interessante a tal riguardo è quella di Kristensen et al. (2023), nella quale è stato esplorato come lo stress accademico vada ad interagire con l'autoefficacia accademica e il disagio psicologico, andando a dimostrare che questi fattori sono in grado di mediare le esperienze di stress degli studenti e a sottolineare l'importanza di rafforzare l'autoefficacia tra le strategie di coping (Kristensen et al., 2023; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025). Chaudhry et al. (2024), invece, hanno voluto esaminare come il supporto percepito da parte della famiglia, dei pari e delle istituzioni accademiche favorisca in modo significativo il benessere psicologico degli studenti, evidenziando come questi sistemi di supporto siano fondamentali per ridurre lo stress e aumentare l'impegno accademico (Chaudhry et al., 2024; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025). La combinazione di strategie di coping basate sul problema e sulle emozioni, insieme alla mindfulness e alle tecniche di rilassamento, offre un approccio di tipo olistico alla gestione dello stress accademico; poiché gli studenti sono chiamati ad affrontare vari stressor, sviluppare intelligenza emotiva e fare affidamento sulle reti di supporto risulta essere fondamentale per poter contenere l'impatto negativo dello stress sulle loro prestazioni accademiche e sul loro benessere complessivo (Gavurova et al., 2022; Tsantopoulos et al., 2022; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025).

Tra gli studenti universitari, la relazione tra stress e coping influenza in modo critico anche il costrutto di motivazione intrinseca (Guo & Yang, 2025). La teoria dell'autodeterminazione (Self-Determination Theory, SDT) afferma che la motivazione intrinseca emerge quando gli individui sperimentano autonomia, competenza e relazionalità (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000; cit. in Guo & Yang, 2025). La soddisfazione di tali bisogni è favorita dall'utilizzo di strategie di coping adattive, come ad esempio la risoluzione dei problemi, la ricerca di supporto o la riformulazione cognitiva, in quanto esse vanno a promuovere un maggiore senso di controllo sui fattori di stress, ovvero l'autonomia, un maggiore senso di padronanza delle sfide, ovvero la competenza, e legami sociali più forti, ovvero la relazionalità (Caleon et al., 2023; cit. in Guo & Yang, 2025). Gli studenti che gestiscono attivamente lo stress attraverso, ad esempio, problem-solving, supporto sociale e rielaborazione cognitiva, infatti, tendono maggiormente a percepire lo stress come catalizzatore di crescita, sperimentando un maggior senso di scopo e una più elevata motivazione interna (Caleon et al., 2023; cit. in Guo & Yang, 2025). Ciò suggerisce che la motivazione è influenzata dal modo in cui gli studenti percepiscono e affrontano lo stress (Lepine et al., 2005; cit. in Guo & Yang, 2025); quando essi

rispondono allo stress considerandolo un'opportunità di crescita, essi adottano una mentalità che favorisce la perseveranza e potenzia la motivazione (Guo & Yang, 2025).

Se il coping focalizzato sul problema, che prevede strategie come, ad esempio, un coping attivo, la pianificazione, la riformulazione positiva e la ricerca di supporto strumentale, viene considerato ampiamente adattivo in quanto implica la messa in atto di sforzi costruttivi per gestire lo stress e promuovere la resilienza (Carver, 1997; Carver et al., 1989; cit. in Guo & Yang, 2025), il coping basato sulle emozioni, come ad esempio la ricerca di supporto emotivo o lo sfogo, tende generalmente a produrre dei risultati misti: mentre la ricerca di supporto, infatti, può contribuire ad un migliore adattamento, uno sfogo eccessivo può andare ad ostacolare il coping attivo (Carver et al., 1989; cit. in Guo & Yang, 2025). Relativamente al coping basato sull'evitamento, come negazione o auto-colpevolizzazione, invece, sebbene talvolta fornisca un sollievo momentaneo e temporaneo, esso tende ad ostacolare gli individui nell'intraprendere azioni che siano proattive e adattive a lungo termine (Ben-Zur & Zeidner, 2012; cit. in Guo & Yang, 2025). Oltre alle strategie adattive, dunque, risulta importante tenere in considerazione anche le conseguenze del coping disadattivo (Guo & Yang, 2025).

Le strategie di coping disadattive sono state costantemente associate, all'interno della letteratura scientifica, ad un deterioramento del benessere psicologico e della motivazione (Ma et al., 2022; Vizoso et al., 2019; cit. in Guo & Yang, 2025). A tal riguardo, uno studio condotto da Ma et al. (2022) su un campione di studenti di infermieristica cinesi ha dimostrato che la combinazione di uno stile di coping passivo e di un elevato livello di stress accademico prevedeva in modo significativo l'esaurimento emotivo e l'intenzione di abbandonare gli studi (Ma et al., 2022; cit. in Guo & Yang, 2025). Alla base di ciò, possono essere individuate diverse ragioni (Guo & Yang, 2025). Prima di tutto, quando gli stressor vengono percepiti come degli ostacoli che vanno ad impedire il raggiungimento degli obiettivi, la motivazione tende a subire un calo; gli studenti, infatti, possono sentirsi sopraffatti, scoraggiati e meno propensi a perseguire i propri obiettivi (Pearsall et al., 2009; cit. in Guo & Yang, 2025). In secondo luogo, se lo stress non viene adeguatamente affrontato e gestito, esso può indurre stati emotivi negativi, come rabbia, depressione, bassa autostima e burnout, che vanno ad erodere ulteriormente la motivazione e l'impegno (Campbell et al., 2018; Labrague et al., 2017; cit. in Guo & Yang, 2025). Le strategie di coping inefficaci, inoltre, possono andare ad ostacolare una buona regolazione emotiva negli studenti, aumentando ansia e depressione; ciò, a sua volta, può ridurre la resilienza e perpetuare un ciclo vizioso di stress cronico (Labrague et al., 2017; cit. in

Guo & Yang, 2025).

In conclusione, possiamo affermare che, come suggeriscono Broks et al. (2024) e Dumitrescu e De Caluwé (2024), intervenire per promuovere strategie di coping più efficaci e per offrire accesso a risorse per la salute mentale, come i servizi di supporto psicologico, risulta essere essenziale per andare ad alleviare gli effetti dannosi dello stress accademico e per sostenere il benessere degli studenti universitari (Broks et al., 2024; Dumitrescu & De Caluwé, 2024; cit. in Pérez-Jorge et al., 2025).

## **2.5 Il rischio suicidario**

### **2.5.1 Il suicidio: un'introduzione al fenomeno**

Il comportamento suicidario, che comprende sia il suicidio sia i tentativi di suicidio, rappresenta un importante problema di salute pubblica. Per questo motivo, oltre ad essere un tema centrale per la comunità sanitaria internazionale, nell'ultimo decennio è stata posta crescente attenzione su tale fenomeno, soprattutto nella ricerca e nelle campagne di sensibilizzazione pubblica (WHO, 2014; cit. in Turecki et al., 2019).

I decessi per suicidio si confermano frequenti in tutto il mondo, nonostante sia stata stimata una riduzione di circa un terzo del tasso globale di suicidio (WHO, 2014; Naghavi, 2019; cit. in Turecki et al., 2019). A tal proposito, importante è affermare che ogni morte per suicidio rappresenta una tragedia, che va a colpire non solo direttamente la vita dell'individuo, ma anche indirettamente quella di molte altre persone, tra cui i familiari, gli amici e, in generale, la comunità (Cerel et al., 2019; cit. in Turecki et al., 2019).

I progressi che sono stati compiuti nella comprensione dei fattori implicati nel rischio di suicidio hanno consentito di delineare un quadro più completo del comportamento suicidario. Nonostante la letteratura scientifica relativa a tale comportamento sia in costante crescita, tuttavia, la sua interpretazione e la sua integrazione risultano essere talvolta complesse, soprattutto a causa dei molteplici e differenti fenotipi che possono essere inclusi all'interno dello spettro del suicidio. A tal riguardo, molto importante è il fatto di creare chiarezza relativamente alla terminologia utilizzata quando si fa riferimento a tale ambito. Sebbene siano state elaborate classificazioni dettagliate per la terminologia inerente al suicidio (Crosby et al., 2011; Brenner et al., 2011; cit. in Turecki et al., 2019), infatti, queste non risultano essere ancora state pienamente ed ampiamente adottate e, come conseguenza a ciò, termini diversi vengono ancora frequentemente utilizzati per descrivere fenomeni simili (Turecki et al., 2019).

Entrando nello specifico di tale terminologia, è possibile definire il comportamento suicidario come l'insieme di tutti quei comportamenti che potrebbero porre fine alla propria vita, siano essi fatali negli esiti o meno; tale termine esclude l'ideazione suicidaria. Tra i fenotipi che possono essere considerati all'interno dello spettro del suicidio sono presenti l'ideazione suicidaria, definita come qualsiasi pensiero riguardante il porre fine alla propria vita, sia in forma attiva, con un piano chiaro per il suicidio, sia in forma passiva, con pensieri riguardanti il desiderio di morire ma senza un piano specifico, il tentativo di suicidio, ovvero un comportamento autolesivo non fatale, con un intento di morire presunto, ovvero implicito, o effettivo, dunque esplicito, e, infine, la morte per suicidio, ovvero il fatto di porre intenzionalmente fine alla propria vita. Il rischio di agire i pensieri suicidari attraverso un tentativo di suicidio tende ad aumentare con la frequenza, l'intensità e il contenuto, come ad esempio la presenza di un piano o i livelli di ambivalenza e di disperazione, dell'ideazione suicidaria. Sebbene l'ideazione suicidaria, inoltre, tenda a verificarsi durante gli stati depressivi associati a diverse psicopatologie, la transizione dall'ideazione suicidaria al tentativo di suicidio risulta essere facilitata da condizioni psichiatriche concomitanti, che vanno ad aumentare la sofferenza (come il disturbo di panico o il disturbo post-traumatico da stress) o a ridurre il controllo (come l'abuso di sostanze o i disturbi di personalità del cluster B) (Turecki & Brent, 2016; cit. in Turecki et al., 2019). Sono stati identificati anche altri fattori coinvolti in questa evoluzione, come, ad esempio, la capacità di compiere il suicidio, l'esposizione al suicidio, le immagini mentali e l'accesso ai mezzi per suicidarsi (Mars et al., 2019; Klonsky et al., 2016; O'Connor & Kirtley, 2018; Van Orden et al., 2010; cit. in Turecki et al., 2019).

Un altro termine importante, a tal riguardo, è quello di "autolesionismo", ovvero l'insieme di tutti quei comportamenti autolesivi, con o senza intenzione di morte; tale espressione non distingue tra tentativo di suicidio e autolesionismo non suicidario (Turecki et al., 2019).

L'autolesionismo non suicidario, invece, a differenza dei tentativi di suicidio, riguarda tutti quei comportamenti autolesivi senza alcun intento di morire. Esso fa riferimento più comunemente a comportamenti come il tagliarsi per alleviare le emozioni negative, senza un intento suicidario, e viene generalmente classificato separatamente dal comportamento suicidario da parte dei clinici nordamericani. In Europa, invece, l'autolesionismo non suicidario è solitamente categorizzato, insieme ai tentativi di suicidio, sotto il termine "self-harm" (letteralmente, autolesione), dal momento in cui i fattori di rischio di entrambi tali

comportamenti tendono a sovrapporsi e a co-occorrere frequentemente (Kapur et al., 2013; cit. in Turecki et al., 2019).

### **2.5.1.1 Epidemiologia e variazioni geografiche nell'incidenza**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), sulla base di dati ottenuti mediante indagini e sondaggi self-report, ha stimato che, per ogni morte per suicidio, all'incirca 20 persone commettono un tentativo di suicidio (WHO, 2014; cit. in Turecki et al., 2019). Tale rapporto varia da paese a paese, a seconda della letalità dei metodi di suicidio più comunemente utilizzati (Turecki et al., 2019).

In molti paesi, l'incidenza dei tentativi di suicidio risulta essere più elevata tra le persone aventi un'età compresa tra i 18 e i 34 anni (Nock et al., 2008; cit. in Turecki et al., 2019), anche se, di fatto, non sono ancora disponibili, all'interno della letteratura scientifica attuale, dati globali comparativi affidabili sui tentativi di suicidio tra individui di età inferiore ai 18 anni (Turecki et al., 2019).

In linea generale, i tassi più bassi di decessi causati da suicidio si riscontrano tra i giovani al di sotto dei 15 anni di età, mentre quelli più alti vengono osservati tendenzialmente tra gli individui oltre i 70 anni di età (WHO, 2014; cit. in Turecki et al., 2019). Importante è specificare il fatto che, tuttavia, le fasce di età con i più alti tassi di incidenza relative ad altri periodi di vita tendono a variare da regione a regione. A tal proposito, ad esempio, in diversi paesi ad alto reddito, come gli Stati Uniti e il Regno Unito, è stata registrata la presenza di un secondo picco tra gli uomini e le donne di mezza età, ovvero aventi un'età compresa tra i 45 e i 60 anni (WHO, 2014; cit. in Turecki et al., 2019).

Relativamente alle differenze di genere, i tassi di tentativi di suicidio risultano essere generalmente più alti tra le donne rispetto agli uomini (Nock et al., 2008; cit. in Turecki et al., 2019), così come anche la prevalenza di sintomatologie ansiose e depressive (Seedat et al., 2009; cit. in Turecki et al., 2019). Nella maggior parte dei paesi, tuttavia, i tassi di suicidio effettivo sono da due a tre volte maggiori tra gli uomini rispetto che tra le donne (WHO, 2014; cit. in Turecki et al., 2019), aspetto, quest'ultimo, che potrebbe essere causato da una più elevata tendenza da parte degli uomini a scegliere metodi più letali e a una minore propensione a chiedere aiuto (WHO, 2014; cit. in Turecki et al., 2019).

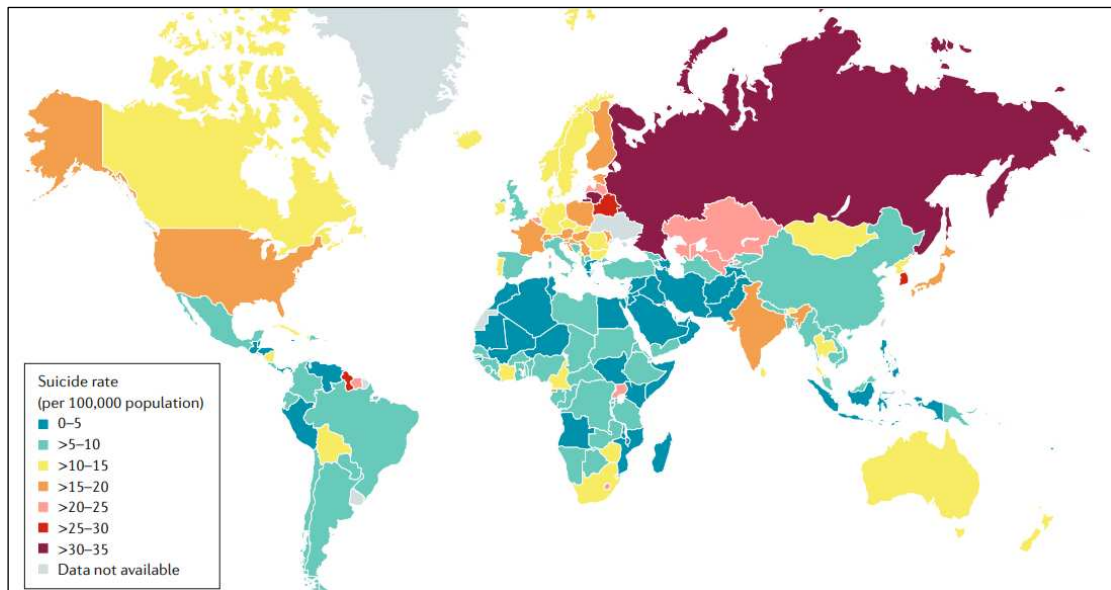
Per quanto riguarda, invece, le ideazioni suicidarie, queste ultime risultano essere molto più frequenti rispetto ai comportamenti suicidari, anche se le stime di incidenza tendono a variare

a seconda delle definizioni e del linguaggio utilizzati all'interno degli studi, che possono spaziare da pensieri sul fatto che non valga la pena vivere la vita, fino a piani concreti progettati per porle una fine. A tal riguardo, un'analisi dei dati raccolti dalla "World Mental Health Survey" in 17 paesi ha rilevato che la prevalenza nel corso della vita dell'ideazione suicidaria risulta essere pari a circa il 9,2%, mentre quella dei piani suicidari a circa il 3,1% (Nock et al., 2008; cit. in Turecki et al., 2019).

Importante è tenere in considerazione, quando si tratta di epidemiologia dei molteplici fenomeni che sono inclusi all'interno dello spettro suicidario, che la disponibilità degli individui a riferire ideazioni o tentativi suicidari può anche dipendere ed essere influenzata dalle convinzioni religiose, dal livello di stigma sociale e dai metodi di raccolta dei dati, come questionari self-report, interviste o dati ottenuti da ricoveri ospedalieri (Turecki et al., 2019).

Relativamente, invece, alle variazioni geografiche nell'incidenza del suicidio, quest'ultima varia di oltre dieci volte tra i diversi paesi. Essa risulta essere relativamente bassa in Medio Oriente e in alcuni Stati dell'America Centrale e Meridionale, e più elevata in Europa Orientale, Russia, India e Corea del Sud. Un aspetto importante da notare consiste nel fatto che la stragrande maggioranza dei suicidi e dei tentativi di suicidio nel mondo avviene soprattutto nei paesi a basso e medio reddito, dove le possibilità di trattamento sono limitate (WHO, 2014; cit. in Turecki et al., 2019).

Anche quando si tratta delle variazioni geografiche relative all'incidenza del suicidio e dei tentativi di suicidio, importante è affermare che si ritiene ci siano diversi fattori che potrebbero spiegare le differenze nei tassi di suicidio, incluse le variazioni nell'accuratezza delle statistiche relative a tale fenomeno. Aspetti come la registrazione incoerente dei suicidi da parte dei medici legali e la maggiore o minore accettabilità culturale o religiosa del suicidio, infatti, possono esercitare un'influenza sulla rilevazione dei casi (Turecki et al., 2019).



*Figura 2.1. Variazioni globali dei tassi di suicidio. Mappa mondiale che mostra i tassi di suicidio nei paesi per i quali sono disponibili dati. Dati tratti da Turecki et al. (2019).*

## **2.5.2 Eziologia e fattori di rischio: il modello biopsicosociale del rischio suicidario**

Nella letteratura scientifica sono stati sviluppati diversi modelli teorici generali per la comprensione del rischio suicidario (O'Connor & Kirtley, 2018; Van Orden et al., 2010; cit. in Turecki et al., 2019). La maggior parte di essi evidenzia come tale rischio possa essere considerato il risultato dell'interazione tra fattori predisponenti, detti anche distali o di diatesi, e fattori precipitanti, indicati anche come prossimali, scatenanti o di stress; alcuni modelli includono, in aggiunta, anche il ruolo dei fattori di sviluppo nel modulare questa interazione. Tali fattori di rischio vengono categorizzati come distali, di sviluppo e prossimali in base alla loro relazione temporale con il suicidio. Importante è, tuttavia, specificare che questa classificazione è, di fatto, imperfetta: alcuni fattori di rischio, come lo status socioeconomico o i fattori genetici ed epigenetici, infatti, possono andare ad agire simultaneamente all'interno di diverse categorie (Turecki et al., 2019).

Un esempio significativo, a tal proposito, è rappresentato dal modello biopsicosociale del suicidio (Turecki & Brent, 2016; Turecki, 2014; Lutz et al., 2017; cit. in Turecki et al., 2019), il quale descrive ed enfatizza il ruolo fondamentale svolto dall'interazione dinamica tra fattori genetici, esperienziali, psicologici, clinici, sociologici e ambientali nello sviluppo del rischio suicidario. Sebbene possano essere coinvolti numerosi di tali fattori, la loro associazione relativa con il rischio suicidario varia considerevolmente tra gli individui e può essere mediata

da molteplici variabili, quali tratti di personalità ansiosi o impulsivi (Brent et al., 1996; McGirr et al., 2009; cit. in Turecki et al., 2019), nonché dalla presenza di supporto sociale e di relazioni affettive stabili. Tali differenze contribuiscono all'eterogeneità eziologica del suicidio e dei comportamenti suicidari. Inoltre, l'importanza relativa dei diversi fattori risulta essere influenzata anche da variabili demografiche, quali età e sesso (O'Neill et al., 2018; cit. in Turecki et al., 2019).

Sebbene i fattori distali siano stati dimostrati essere importanti contributori al rischio di suicidio, la loro associazione con il comportamento suicidario è almeno parzialmente mediata da altri fattori. Questi ultimi rappresentano dei fattori di sviluppo, o mediatori, che possono in parte derivare da fattori predisponenti e che vanno ad aumentare la vulnerabilità a risposte disadattive ai fattori prossimali, incrementando, conseguentemente, anche il rischio di ideazione suicidaria o comportamento suicidario (Turecki et al., 2019).

Importante è il fatto di sottolineare che i cambiamenti comportamentali sono modulati da processi biologici (van Heeringen & Mann, 2014; cit. in Turecki et al., 2019), i quali, tuttavia, risultano essere spesso poco compresi. A tal riguardo, il comportamento suicidario è stato associato a diffuse alterazioni neurobiologiche, che interessano tutto il cervello e che coinvolgono e influenzano numerosi percorsi funzionali differenti. Non sempre è possibile determinare, tuttavia, fino a che punto tali modificazioni siano specifiche per il suicidio e per il comportamento suicidario, oppure se rappresentino delle alterazioni condivise con la depressione e altre psicopatologie, in considerazione, soprattutto, della complessa interrelazione tra questi diversi fenotipi (Turecki et al., 2019).

Oltre ai fattori che contribuiscono al rischio di mettere in atto dei comportamenti suicidari, sia in modo distale rispetto all'episodio suicidario sia attraverso lo sviluppo di tratti connessi all'ideazione e al comportamento suicidari, sono presenti, infine, dei fattori identificabili che sono associati in modo prossimale al comportamento suicidario e che vengono generalmente considerati come facilitanti o precipitanti rispetto a tali fenomeni (Turecki et al., 2019).

### **2.5.2.1 Tratti di personalità tra i fattori di sviluppo**

Tra i fattori di sviluppo che possono contribuire al rischio di comportamenti suicidari sono presenti anche i tratti di personalità (Turecki et al., 2019).

A tal riguardo, Alex Karelas (2025) si è dedicato alla stesura di una revisione sistematica della letteratura scientifica che andasse ad esaminare la relazione esistente tra il modello dei tratti di

personalità dei Big Five e la suicidalità tra adulti, uomini e donne, aventi un'età compresa tra i 21 e i 50 anni, tenendo in considerazione un totale di 20 studi pubblicati tra il 2015 ed il 2025, a meno che non si trattasse di ricerche di base, aventi, dunque, un carattere fondativo (Karelas, 2025).

I risultati di queste ricerche evidenziano e sottolineano la complessa relazione tra i tratti di personalità concettualizzati dal modello dei cinque fattori (Five-Factor Model, FFM) e il fenomeno della suicidalità (Karelas, 2025).

Entrando nello specifico, il nevroticismo è risultato essere il predittore più forte dell'ideazione suicidaria e dei tentativi di suicidio (Karelas, 2025).

A tal proposito, DeShong et al. (2015) hanno dimostrato che gli individui che al momento di conduzione del loro studio riportavano la presenza di ideazione suicidaria, avevano punteggi più alti nel nevroticismo e più bassi nell'estroversione, rispetto a coloro con ideazione suicidaria passata e a quelli senza ideazione suicidaria. Coloro con ideazione suicidaria passata, inoltre, tendevano a riportare livelli di nevroticismo più elevati rispetto ai partecipanti senza ideazione suicidaria. Tali risultati risultano essere coerenti e in linea con ricerche precedenti che si sono occupate di indagare i domini di personalità del modello dei Big Five in relazione all'ideazione suicidaria attuale e ai tentativi di suicidio (Duberstein et al., 2001; Kerby, 2003; Velting, 1999; cit. in DeShong et al., 2015). Ulteriori analisi che si sono concentrate sulle sfaccettature dei tratti dei Big Five hanno indicato che gli individui che sperimentano ideazione suicidaria attuale tendono a riportare anche livelli inferiori di tre sfaccettature dell'estroversione, ovvero attività, ricerca di eccitazione ed emozioni positive, rispetto a coloro con ideazione suicidaria passata e senza ideazione suicidaria; le sfaccettature di attività ed emozioni positive, inoltre, erano significativamente più basse negli individui con ideazione suicidaria passata rispetto a quelli senza ideazione suicidaria. I risultati indicano, dunque, che gli individui con elevati livelli di nevroticismo e bassi livelli di estroversione hanno una maggiore probabilità di essere più suscettibili all'ideazione suicidaria. Gli individui con elevato nevroticismo potrebbero essere più inclini a sperimentare ideazione suicidaria in quanto maggiormente vulnerabili e predisposti a provare emozioni negative. Gli individui con alta estroversione, invece, grazie alla loro attitudine ad impegnarsi in attività che vanno a coinvolgere anche altre persone, potrebbero essere maggiormente esposti al fatto di ricevere livelli più elevati di supporto sociale, aspetto, quest'ultimo, che potrebbe portare, a sua volta, ad una riduzione della suscettibilità all'ideazione suicidaria (DeShong et al., 2015).

Gli autori (DeShong et al., 2015) hanno anche affermato che bassi livelli di estroversione e di amicalità possono contribuire ad un aumento della tendenza dell'individuo a sperimentare intensi sentimenti di disconnessione sociale, mentre alti livelli di nevroticismo possono incrementare la probabilità che un individuo sia maggiormente esposto a fattori di rischio interpersonali. I risultati della ricerca, infatti, hanno indicato che elevati livelli di nevroticismo predicevano una quota significativa di varianza per quanto riguarda sia la Thwarted Belongingness (TB) sia la Perceived Burdensomeness (PB), ovvero, rispettivamente, la presenza di intensi sentimenti di disconnessione sociale e la convinzione che la propria esistenza costituisca un peso per gli altri, costrutti, questi ultimi, che sono stati elaborati all'interno della Teoria Interpersonale del Suicidio (Joiner, 2005; cit. in DeShong et al., 2015). Allo stesso tempo, l'estroversione era negativamente correlata con TB e PB, mentre l'amicalità andava a predire negativamente una quota significativa di varianza in TB. Non sorprende che i tratti di personalità dei Big Five strettamente connessi all'ideazione suicidaria siano risultati anche predittivi di TB e di PB; tali costrutti, infatti, sono stati dimostrati essere forti predittori dell'ideazione suicidaria (Joiner et al., 2009; cit. in DeShong et al., 2015).

Interessanti, quando si tratta dell'associazione tra tratti di personalità secondo la concettualizzazione teorica dei Big Five e ideazione suicidaria, risultano essere anche i risultati ottenuti dalla ricerca condotta da Na et al. (2020). In tale studio, i tratti di personalità sono risultati strettamente connessi all'ideazione suicidaria nel gruppo di emerging adults; in tale gruppo, infatti, bassa amicalità, alto nevroticismo e alta apertura all'esperienza correlavano con un aumento dell'ideazione suicidaria. Nel gruppo di mezza età, invece, bassa coscienziosità e alta apertura all'esperienza risultavano connesse all'ideazione suicidaria, mentre nel gruppo più anziano, solamente un alto nevroticismo risultava connesso all'ideazione suicidaria. Tali risultati suggeriscono, dunque, che l'impatto dei tratti di personalità sull'ideazione suicidaria tende ad essere più forte durante l'Emerging Adulthood, per poi diminuire con l'avanzare dell'età (Na et al., 2020).

Anche tale studio ha confermato che, generalmente, coloro che presentano un alto nevroticismo ed una bassa estroversione tendono ad essere maggiormente predisposti a tentare e/o a compiere suicidio (Brezo et al., 2006; Fang et al., 2012; Draper et al., 2014; cit. in Na et al., 2020), mentre gli individui con alti livelli di apertura all'esperienza vengono classificati come a basso rischio (Baertschi et al., 2018; cit. in Na et al., 2020). A tal proposito, è possibile supporre che gli individui con elevati livelli di nevroticismo e con bassi livelli di estroversione mostrino, con

maggior probabilità, tendenze di ritiro sociale, pessimismo e depressione (Na et al., 2020).

Un aspetto interessante da notare è che l'alto nevroticismo è risultato essere associato a tentativi di suicidio negli adulti emergenti e negli anziani, mentre livelli elevati di apertura all'esperienza sono stati dimostrati essere connessi a tentativi di suicidio all'interno del gruppo di mezza età (Na et al., 2020).

La combinazione di alto nevroticismo e alta apertura all'esperienza, come osservato all'interno del gruppo di emerging adults dello studio di Na et al. (2020), è sempre stata riportata come connessa alla suicidalità e ai comportamenti autolesivi (Heisel et al., 2006; Bluml et al., 2013; Brown, 2009; cit. in Na et al., 2020). Come scritto precedentemente, infatti, il nevroticismo rappresenta tratti ansiosi, depressivi e disforici, ed è risultato sempre associato a depressione e suicidio (Brezo et al., 2006; Oliffe et al., 2016; cit. in Na et al., 2020); esso, infatti, secondo uno studio recente, può favorire la messa in atto del comportamento suicidario, andando ad influenzare quello di ricerca di aiuto (Drapeau et al., 2016; cit. in Na et al., 2020). Per quanto riguarda, invece, l'apertura all'esperienza, è stato spesso osservato un livello elevato di tale tratto di personalità nei soggetti suicidari rispetto ai controlli (Heisel et al., 2006; Bluml et al., 2013; Brown, 2009; cit. in Na et al., 2020). A tal riguardo, in alcuni casi l'apertura all'esperienza può rappresentare curiosità per nuove idee e per stimoli intellettuali; in altri casi, invece, essa può risultare connessa ad una tipologia di pensiero estremamente peculiare, spesso vicina a contenuti o fantasie schizotipiche (Kwapil et al., 2008; cit. in Na et al., 2020). Relativamente a ciò, una ricerca presente all'interno della letteratura scientifica ha suggerito che un livello elevato di apertura all'esperienza potrebbe essere associato ad una sintomatologia riconducibile al disturbo ossessivo-compulsivo, indicando, dunque, che un livello alto di tale tratto potrebbe rappresentare una maggiore tendenza ad essere immersi nella fantasia e nei propri pensieri, elaborando scenari interni complessi (Samuels et al., 2000; cit. in Na et al., 2020).

Per quanto riguarda la coscienziosità, un basso livello di tale tratto di personalità risultava essere associato all'ideazione suicidaria nel gruppo di emerging adults. Dato che la coscienziosità riflette, tendenzialmente, autodisciplina e capacità di coping attivo a fronte di situazioni stressanti, livelli adeguati di tale tratto di personalità contribuiscono ad un migliore adattamento alle regole sociali e all'assunzione di responsabilità personale. Diverse ricerche precedenti, a tal riguardo, hanno dimostrato l'esistenza di un'associazione tra bassa coscienziosità e suicidio (Duberstein et al., 2000; cit. in Na et al., 2020); gli individui con livelli inferiori di tale tratto, infatti, possono, con maggior probabilità, essere meno abili nell'affrontare eventi stressanti,

con un aumento, di conseguenza, del rischio suicidario (Na et al., 2020).

Una coscienziosità eccessivamente elevata, tuttavia, è stata dimostrata essere associata al perfezionismo auto-orientato (Stoeber et al., 2009; cit. in Na et al., 2020), che tende ad essere caratterizzato dal fatto di porre a sé stessi degli obiettivi irrealistici e da un'eccessiva tensione percepita nel perseguirli (Hewitt & Flett, 1991; cit. in Na et al., 2020); molti studi all'interno della letteratura scientifica, a tal riguardo, hanno affermato che il perfezionismo risulta, a sua volta, essere strettamente connesso al suicidio (O'Connor, 2007; cit. in Na et al., 2020).

Molto importante è specificare, quando si affronta il legame tra coscienziosità e suicidalità, che è possibile che siano presenti gruppi o situazioni specifiche in cui tale tratto di personalità possa essere correlato positivamente o negativamente al comportamento suicidario; una bassa coscienziosità tende ad essere associata ad un rischio suicidario elevato, soprattutto tra gli studenti universitari, ma fondamentale è sottolineare che essa rappresenta un tratto di personalità contesto-dipendente (Karelas, 2025). Un esempio, a tal proposito, può essere il fatto che la coscienziosità è risultata essere correlata positivamente con i tentativi suicidari negli anziani, sebbene in modo non statisticamente significativo (Na et al., 2020).

### **2.5.3 Stress accademico e rischio suicidario: il ruolo dello stress accademico come fattore di rischio**

La relazione esistente tra stress accademico e ideazione suicidaria nella popolazione di studenti, sia universitari sia non ancora universitari, è ben documentata all'interno della letteratura scientifica presente attualmente ed è stata esplorata in diversi studi e ricerche (ad esempio, Howarth et al., 2020; Panadero et al., 2018; Uğurlu & Ona, 2009; cit. in Okechukwu et al., 2022). In generale, il ruolo esercitato da parte degli eventi di vita stressanti in relazione all'ideazione, ai tentativi e al completamento suicidari è stato un tema centrale nello studio epidemiologico dei disturbi mentali (King et al., 2001; Yin et al., 2020; cit. in Okechukwu et al., 2022).

#### **2.5.3.1 Una revisione della letteratura scientifica attuale**

Uno studio condotto da Arun e Chavan (2009) ha dimostrato che gli studenti non universitari che riferiscono di avere problemi accademici e ambienti non supportivi tendono a percepire la vita come un peso e a mostrare un elevato tasso di ideazione suicidaria (Arun & Chavan, 2009). Uno studio di Banerjee e Chatterjee (2016), condotto in India, ha affermato che esiste una relazione positiva tra stress accademico e ideazione suicidaria. Gli autori hanno voluto valutare

l'ideazione suicidaria, lo stress accademico ed il benessere psicologico degli studenti universitari, mettendo a confronto studenti frequentanti il primo ed il terzo semestre di medicina, ingegneria e altri corsi di indirizzo più generale, osservando che gli studenti del terzo semestre tendono ad essere maggiormente inclini a sperimentare lo stress accademico e, quindi, anche più esposti al rischio di ideazione suicidaria (Banerjee & Chatterjee, 2016).

A tal proposito, una ricerca di Nandagaon e Raddi (2020) ha dimostrato che, anche tra gli studenti adolescenti, dunque non universitari, lo stress accademico predice in modo significativo livelli più elevati di sintomi depressivi e di ideazione suicidaria, a dimostrazione del fatto che essere a conoscenza e saper gestire in modo adeguato tale stress può aiutare a prevenire il fatto che gli adolescenti si ritrovino a dover fronteggiare situazioni troppo difficili per loro (Nandagaon & Raddi, 2020).

Uno studio di Tyssen et al. (2001), condotto su studenti universitari di medicina norvegesi, ha mostrato che la prevalenza di pensieri suicidari nel corso della loro vita era risultata essere pari al 43%; tra essi, inoltre, l'8% aveva dichiarato di aver pianificato un suicidio, mentre l'1,4% aveva tentato il suicidio, dimostrando la presenza di un livello elevato di pensieri suicidari, che erano degenerati in un numero di tentativi suicidari inferiore. L'ideazione suicidaria durante gli studi di medicina era predetta da mancanza di controllo, tratti di personalità, stato civile di single, eventi di vita negativi e disagio mentale, in particolare ansia e depressione. In prospettiva, i pensieri suicidari e la vulnerabilità durante gli studi predicevano l'ideazione suicidaria nel periodo post-laurea (Tyssen et al., 2001).

Nella loro ricerca, Rosiek et al. (2016) hanno voluto esaminare l'impatto dello stress e dell'ansia sull'ideazione suicidaria tra studenti universitari di medicina. Essi hanno rilevato che, rispetto all'inizio, verso la fine del percorso accademico gli studenti universitari tendono ad affrontare meglio lo stress. Gli studi hanno dimostrato, inoltre, che ansia e stress esercitano un'influenza negativa sulla salute mentale e sono correlati all'ideazione suicidaria tra gli studenti di medicina (Rosiek et al., 2016).

Uno studio condotto da Hassan et al. (2024) ha analizzato l'influenza dello stress finanziario, delle aspettative dei genitori e dell'ansia da test sull'ideazione suicidaria tra studenti che si stavano preparando per svolgere il test di ammissione alla facoltà di medicina in Pakistan. Tale ricerca ha dimostrato che è presente una forte relazione positiva tra le aspettative genitoriali e l'ideazione suicidaria; inoltre, anche l'ansia da test ed una percepita minaccia finanziaria si sono rivelate associate positivamente all'ideazione suicidaria tra gli studenti pre-universitari di

medicina (Hassan et al., 2024).

Nella loro ricerca, Arun et al. (2017) hanno deciso di mettere a confronto 75 studenti non universitari con alto rendimento accademico con 105 studenti non universitari manifestanti difficoltà accademiche e 52 studenti non universitari con disturbo specifico dell'apprendimento. Oltre al fatto che la metà degli studenti ha riportato problemi psicologici, lo studio ha affermato che gli studenti con un rendimento elevato tendono a mostrare livelli maggiori di stress accademico, pianificazione per il futuro e ideazione suicidaria rispetto agli studenti che presentano delle difficoltà accademiche. Essi, infatti, sono maggiormente inclini a sperimentare stress riguardo alla preoccupazione per gli esami, al carico di lavoro, alle aspettative genitoriali, alla paura del fallimento e a molti altri fattori (Arun et al., 2017).

Uno studio condotto da Nkwuda et al. (2020) si è proposto di esaminare il ruolo dello stress accademico e dell'autostima come fattori predittivi dell'ideazione suicidaria tra gli studenti universitari. I risultati hanno mostrato che lo stress causato dagli esami e dallo studio predice in modo statisticamente significativo l'ideazione suicidaria tra gli studenti universitari, mentre lo stress indotto dal legame con gli insegnanti e con i pari, dalla pressione per i risultati, dalla gestione del tempo e autoinflitto non risulta predire significativamente l'ideazione suicidaria. La ricerca ha inoltre rivelato che l'autostima tende a non predire significativamente l'ideazione suicidaria tra gli studenti universitari. Ciò implica che i fattori di stress connessi allo studio svolgono un ruolo fondamentale relativamente all'insorgenza dell'ideazione suicidaria. Una implicazione dal punto di vista pratico dei risultati di tale studio consiste nel fatto che dovrebbero essere introdotte politiche e programmi per la riduzione dello stress accademico, per la valutazione psicologica e per la consulenza regolare degli studenti universitari, al fine di prevenire e di arginare il problema dell'ideazione suicidaria (Nkwuda et al., 2020).

#### **2.5.4 Stress accademico e rischio suicidario: il ruolo del coping come fattore protettivo**

Quando si tratta dell'associazione tra stress accademico e ideazione suicidaria, risulta necessario comprendere i ruoli moderatori di alcuni fattori all'interno di tale relazione osservata (O'Connor, 2011; cit. in Okechukwu et al., 2022), con l'obiettivo di far progredire la conoscenza scientifica disponibile sul suicidio e sulle possibilità di intervento e di trattamento relative a tale fenomeno. A tal proposito, dato che lo stress risulta essere implicato nel suicidio (Howarth et al., 2020; Panadero et al., 2018; cit. in Okechukwu et al., 2022), il costrutto del

coping è stato dimostrato essere estremamente rilevante (Okechukwu et al., 2022).

Lambert e Lambert (Lambert & Lambert, 2008; cit. in Okechukwu et al., 2022) affermano che il coping consiste in uno sforzo consapevole per ridurre lo stress, implicando modalità efficaci che aiutino a tollerare, ridurre o minimizzare gli effetti degli eventi stressanti (Okechukwu et al., 2022).

All'interno della letteratura scientifica esistente, la concettualizzazione e la categorizzazione dei differenti stili di coping risultano essere attualmente incoerenti (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007; cit. in Okechukwu et al., 2022). Nonostante la presenza di opinioni divergenti relativamente alla concettualizzazione del coping, certo è stato dimostrato essere il fatto che esso abbia un impatto enorme sullo stress, incluso quello accademico, e sull'ideazione suicidaria. A tal riguardo, ad esempio, il disimpegno comportamentale e l'auto-colpevolizzazione incrementano la vulnerabilità suicidaria (Horwitz et al., 2011; cit. in Okechukwu et al., 2022), carenze nelle abilità di coping e in quelle di problem solving aumentano l'ideazione suicidaria (Speckens & Hawton, 2005; Tang & Qin, 2015; cit. in Okechukwu et al., 2022), il coping passivo, spesso basato sulla fantasia, tende a favorire l'ideazione suicidaria (Zhang et al., 2012; cit. in Okechukwu et al., 2022) e, infine, capacità di coping inefficaci ed emozioni negative accrescono ulteriormente il rischio di suicidio (Chou et al., 2018; cit. in Okechukwu et al., 2022). Strategie di coping come il coping attivo e la riformulazione positiva sono risultate essere correlate negativamente al suicidio, mentre strategie come l'abuso di sostanze, il disimpegno comportamentale, l'auto-distrazione, l'auto-colpevolizzazione e lo sfogo sono state dimostrate esserne associate positivamente (ad esempio, Liang et al., 2020; cit. in Okechukwu et al., 2022).

In uno studio condotto da Okechukwu et al. (2022), gli autori hanno supposto che gli stili di coping abbiano un impatto moderatore sull'ideazione suicidaria e sullo stress accademico tra gli studenti universitari, soprattutto per coloro che si avvalgono di stili di coping adattivi e funzionali rispetto a coloro che non lo fanno. Essi hanno inoltre ipotizzato che la resilienza svolga un ruolo di moderazione tra stress accademico e ideazione suicidaria (Okechukwu et al., 2022).

Essi, in particolare, hanno supposto che, quando si trova a dover fronteggiare potenziali fattori di stress accademico, uno studente stressato che si avvale di stili di coping disfunzionali o inefficaci, come ad esempio incolpare sé stesso per i problemi che deve fronteggiare, tendere ad ignorarli o evadere attraverso dei pensieri fantasiosi, potrebbe con più facilità e con maggiore

probabilità tenere in considerazione il suicidio come un'opzione per porre fine al proprio turbamento (Freire et al., 2016; cit. in Okechukwu et al., 2022). Coloro che, invece, adottano strategie efficaci o funzionali, come ad esempio rivalutare positivamente la situazione stressante, pianificare o ricercare aiuto, sarebbero meno propensi a considerare il suicidio (Liang et al., 2020; cit. in Okechukwu et al., 2022). Ciò vuol dire che, in altre parole, il coping potrebbe aumentare o diminuire l'effetto dello stress accademico sull'ideazione suicidaria, mentre la resilienza potrebbe aiutare a riprendersi dopo aver fronteggiato in modo adattivo e funzionale lo stress accademico (Okechukwu et al., 2022).

Ciò che hanno dimostrato con il loro studio è che l'ideazione suicidaria aumenta con l'incremento dello stress accademico, con una maggiore resilienza che va ad attenuare il rischio che lo stress accademico risulti in ideazione suicidaria. La resilienza, infatti, tende a prevedere negativamente l'ideazione suicidaria, con lo stress accademico che presenta un'associazione positiva con l'ideazione suicidaria a livelli bassi e moderati di resilienza, e nessuna associazione con l'ideazione suicidaria a livelli alti di resilienza. L'adozione di strategie di coping disadattive e disfunzionali, inoltre, tende a promuovere l'ideazione suicidaria tra gli studenti universitari, con resilienza e strategie di coping adattive e funzionali che svolgono un ruolo di moderazione tra stress accademico e ideazione suicidaria (Okechukwu et al., 2022).

Importante è specificare che gli studenti resilienti risultano avere maggiori abilità di riprendersi dallo stress (Wagnild, 2009; cit. in Okechukwu et al., 2022), ma non senza strategie di coping adeguate; coloro che gestiscono bene lo stress accademico, dunque, presentano una maggiore probabilità di riprendersi rispetto a coloro che adottano strategie di coping disfunzionali e disadattive, risultando, di conseguenza, meno propensi a tenere in considerazione il suicidio. La teoria della resilienza proposta da Richardson (Richardson, 2002; cit. in Okechukwu et al., 2022), a tal proposito, afferma che qualità della resilienza come la speranza, l'ottimismo e l'impegno significativo garantiscono livelli immunitari maggiori rispetto a disperazione, depressione ed impotenza, aspetti, questi ultimi, identificati come precursori del suicidio. La resilienza, pertanto, favorisce sostegno e strategie di coping adeguate a fronte della minaccia da parte degli stressor accademici (Okechukwu et al., 2022).

Tali risultati possono essere spiegati anche mediante il Modello Salutogenico di Resilienza, elaborato da Aaron Antonovsky. Il Modello Salutogenico di Resilienza si concentra, nello specifico, su tutti quei fattori che possono aiutare ad identificare le risorse di coping che possono, a loro volta, costituire un contributo fondamentale verso la resilienza e un adattamento

efficace, nonostante i rischi e le avversità (Sun & Stewart, 2007; cit. in Okechukwu et al., 2022). Sono proprio le strategie di coping adattive e funzionali che consentono agli studenti resilienti di poter recuperare velocemente un senso di equilibrio, che li aiuti a restare “in carreggiata” nonostante le difficoltà e i problemi sperimentati all’interno del contesto accademico e a trovare senso e significato in mezzo alla confusione e al turbamento accademico. Gli studenti resilienti, infatti, tendono ad essere maggiormente sicuri di loro stessi e consapevoli dei loro punti di forza e delle proprie capacità, senza adeguarsi alla pressione del conformarsi, ma trovando piacere nell’essere unici (Okechukwu et al., 2022).

Comprendere che l’ideazione suicidaria tra gli studenti universitari possa diminuire grazie allo sviluppo di abilità di coping funzionali e adattive, e che gli studenti che tendono ad adottare strategie di coping efficaci possano sperimentare meno esperienze negative, ansia e disagio psicologico in seguito allo stress accademico, è molto importante per proporre un approccio positivo all’esperienza universitaria e alle sfide che essa porta con sé, approccio che, inoltre, potrebbe essere traslato e adottato anche all’interno di altri ambiti della vita degli studenti, durante e dopo l’università. Fondamentale risulta essere, a tal riguardo, anche lo sviluppo di approcci di prevenzione, indirizzati soprattutto a studenti e personale universitario che potrebbero avere maggiori difficoltà a gestire con successo lo stress accademico, intervenendo prima che quest’ultimo degeneri in ideazione suicidaria (Okechukwu et al., 2022).

## **2.6 Conclusioni**

### **2.6.1 La salute mentale degli studenti universitari: prevenzione e intervento**

A fronte di quanto affermato e trattato sino ad ora, risultano essere fondamentali prevenzione ed intervento all’interno del contesto accademico. La salute mentale ed il benessere psicologico degli studenti, infatti, devono diventare una priorità, all’interno di un contesto educativo e formativo auspicabilmente vissuto come di supporto. A tal proposito, importante risulta essere il fatto che le università adottino degli approcci preventivi basati sulla promozione del benessere, sostenendo, ad esempio, lo sviluppo della resilienza e di un coping adattivo e funzionale, rafforzando il senso di appartenenza all’interno della comunità accademica e favorendo, dunque, un maggiore supporto sociale, sensibilizzando relativamente a tematiche riguardanti la salute mentale e a quanto sia importante il fatto di saper chiedere aiuto quando necessario, senza giudizio o stigma, formando studenti, docenti e, in generale, il personale accademico su come riconoscere precocemente i segnali di disagio e favorire, di conseguenza,

la richiesta di aiuto e, infine, implementando screening per individuare tutti quegli studenti potenzialmente a rischio e, conseguentemente, interventi precoci.

Fondamentali risultano anche la messa in atto, da parte delle università, di tutti quegli interventi atti a ridurre i fattori di stress accademico come, ad esempio, il ridimensionamento della mole di lavoro qualora ne sia presente un sovraccarico, e di tutte quelle attività che mirano al fatto di informare e portare a conoscenza gli studenti della presenza di servizi psicologici di supporto e di aiuto, rendendo facilmente accessibili tali risorse in caso di necessità e di bisogno.

# **CAPITOLO 3: STRESS, PERSONALITÀ, COPING E RISCHIO SUICIDARIO DURANTE L'EMERGING ADULTHOOD: STATO DELL'ARTE DELLA LETTERATURA SCIENTIFICA PRESENTE**

## **3.1 Stress ed Emerging Adulthood**

L'Emerging Adulthood è considerata una fase critica della vita (Saikkonen et al., 2018; cit. in Matud et al., 2020) ed è ritenuta il periodo evolutivo più instabile lungo l'intero ciclo di vita (Arnett et al., 2014; cit. in Matud et al., 2020). L'adulthood emergente, infatti, è costituita da frequenti e numerose transizioni, riguardanti soprattutto le condizioni abitative, le relazioni, l'istruzione e l'occupazione (Arnett, 2000; Bonnie et al., 2015; cit. in Matud et al., 2020). I rilevanti cambiamenti propri di questa fase evolutiva, che riguardano sia gli adulti emergenti studenti universitari sia gli emerging adults lavoratori, generano instabilità e incertezza, configurando un rischio significativo per la salute mentale durante questo peculiare periodo evolutivo (Arnett et al., 2014; Lane, 2014; cit. in Matud et al., 2020). Come scritto precedentemente, studi epidemiologici condotti negli Stati Uniti, infatti, hanno dimostrato che la prevalenza a 12 mesi di qualsiasi disturbo psichiatrico supera il 40% tra gli individui aventi un'età compresa tra i 18 e i 29 anni, risultando essere superiore rispetto a qualsiasi altra fascia di età; ciò è particolarmente vero, soprattutto, per quanto riguarda i disturbi dell'umore, i disturbi d'ansia e l'abuso di sostanze (Arnett et al., 2014; cit. in Matud et al., 2020). È stato osservato, inoltre, che negli USA i tassi di episodio depressivo maggiore nell'ultimo anno tra gli emerging adults di età compresa tra i 18 e i 25 anni sono aumentati dall'8,1% al 13,2% nel periodo 2005-2017, mentre il distress psicologico grave nell'ultimo mese è incrementato tra gli adulti emergenti della stessa fascia di età tra il 2008 e il 2017, con un aumento più marcato nelle donne rispetto agli uomini (Twenge et al., 2019; cit. in Matud et al., 2020). Secondo il progetto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) "World Mental Health International College Student", inoltre, il 31,4% degli studenti del primo anno di università, provenienti da 19 college dislocati in 8 paesi differenti (Australia, Belgio, Germania, Messico, Irlanda del Nord, Sudafrica, Spagna e Stati Uniti), è risultato essere positivo, secondo i criteri concettualizzati dal DSM-IV, allo screening per almeno un disturbo d'ansia, dell'umore o correlato all'uso di sostanze negli ultimi 12 mesi (Auerbach et al., 2018; cit. in Matud et al., 2020).

Sebbene non tutti gli adulti emergenti sperimentino difficoltà significative durante le transizioni e i momenti di passaggio tipici di questo periodo evolutivo, tali eventi possono, in ogni caso,

essere fonte di distress (Lane et al., 2017; cit. in Matud et al., 2020), il quale rappresenta un'importante minaccia per il benessere degli emerging adults (Lane, 2014; cit. in Matud et al., 2020). Durante l'Emerging Adulthood, infatti, i giovani e le giovani si ritrovano a dover fronteggiare molteplici stressor e richieste elevate connesse alle transizioni di vita e ai cambiamenti riguardanti le relazioni, il lavoro, l'istruzione e il luogo di residenza. Eventi normativi che avvengono nel corso di questo periodo evolutivo, come ad esempio lasciare la casa familiare, iniziare il percorso universitario o intraprendere un'attività lavorativa retribuita, possono risultare altamente stressanti, contribuendo a mantenere o amplificare altre condizioni di stress cronico (Reed-Fitzke et al., 2019; cit. in Matud et al., 2020). Mentre gli eventi di vita stressanti che si verificano in maniera episodica rappresentano delle esperienze acute, temporanee e psicologicamente minacciose, lo stress cronico fa riferimento a tensioni e pressioni che persistono nel corso del tempo (Vrshek-Schallhorn et al., 2014; cit. in Matud et al., 2020). I piccoli inconvenienti quotidiani, o stress quotidiani, infatti, vengono definiti come sfide routinarie della vita quotidiana, quali le comuni preoccupazioni legate al lavoro, agli spostamenti casa-lavoro o eventi imprevisti che interrompono la routine giornaliera, come ad esempio scadenze lavorative improvvisate o malfunzionamenti tecnologici (Almeida, 2005; cit. in Matud et al., 2020). Tali interruzioni, sebbene di entità minore, sembrano avere effetti più immediati sul benessere degli adulti emergenti rispetto ai grandi eventi di vita (Almeida, 2005; cit. in Matud et al., 2020). L'adulthood emergente, dunque, comporta transizioni significative nei ruoli sociali ed elevati livelli di stress, che possono esercitare un'influenza sulla salute anche nelle fasi successive della vita (Bell & Lee, 2008; cit. in Matud et al., 2020). Come scritto in precedenza, inoltre, il distress psicologico rappresenta un problema significativo di salute mentale che può manifestarsi sia negli adulti emergenti lavoratori sia negli adulti emergenti universitari; esso risulta essere centrale e di primaria importanza, in particolare, tra gli studenti universitari, data anche la sua forte associazione con i comportamenti suicidari, tendenzialmente più frequenti nelle studentesse rispetto agli studenti che frequentano l'università (Tang et al., 2018; cit. in Matud et al., 2020).

Sebbene l'Emerging Adulthood costituisca una fase della vita critica (Saikkonen et al., 2018; cit. in Matud et al., 2020), contraddistinta da numerose transizioni e da un rischio significativo per la salute mentale (Arnett et al., 2014; Lane, 2014; Auerbach et al., 2018; Reed-Fitzke, 2020; cit. in Matud et al., 2020), la ricerca sul distress psicologico in questo periodo evolutivo risulta essere ancora limitata. A tal proposito, uno degli ambiti di maggiore interesse in tale ambito

riguarda l'analisi del ruolo del genere nelle esperienze proprie dell'adulthood emergente. Il genere, in particolare, fa riferimento a norme, comportamenti, attività, relazioni e attributi socialmente costruiti che la società tende a considerare appropriati (WHO, 2010; cit. in Matud et al., 2020), ed è stato riconosciuto, all'interno della letteratura scientifica, come un importante determinante sociale della salute (WHO, 2010; Fleming & Agnew-Brune, 2015; Manandhar et al., 2018; cit. in Matud et al., 2020). Dato che l'Emerging Adulthood è contraddistinta da processi identitari strettamente legati alla definizione di sé e delle proprie aspirazioni future, richiedendo agli adulti emergenti di esplorare le proprie possibilità di vita, il genere può svolgere un ruolo centrale e cruciale relativamente allo sviluppo dell'identità, alle relazioni con familiari, amici e partner romantici, nonché alle implicazioni dei comportamenti a rischio e i relativi esiti di salute mentale (Norona et al., 2010; cit. in Matud et al., 2020), tutti aspetti, questi ultimi, che testimoniano la rilevanza del genere nel corso di questo periodo evolutivo. A tal proposito, inoltre, ricerche epidemiologiche e indagini di popolazione hanno dimostrato che le persone di genere femminile tendono a riportare livelli di distress psicologico più elevati rispetto a quelle di genere maschile (Drapeau et al., 2010; Marchand et al., 2012; Mirowsky & Ross, 2003; Doherty & Kartalova-O'Doherty, 2010; Mousteri et al., 2020; Roberts et al., 2012; Weissman et al., 2020; cit. in Matud et al., 2020), anche se tali differenze risultano variabili in funzione di aspetti e fattori socioeconomici, storici e contestuali (Mousteri et al., 2020; Roberts et al., 2012; Weissman et al., 2020; Emslie et al., 2002; cit. in Matud et al., 2020), ma anche dell'età (Mousteri et al., 2020; cit. in Matud et al., 2020).

L'importanza dello stress, considerato uno dei fenomeni psicologici più rilevanti per le sue conseguenze sulla salute mentale e fisica (Howland et al., 2017; cit. in Matud et al., 2020), nel distress psicologico, definito come una risposta interna maladattiva agli stressor (Renna et al., 2020; cit. in Matud et al., 2020), è ampiamente documentata all'interno della letteratura scientifica (Renna et al., 2020; Matud et al., 2015; Cho & Haslam, 2010; Leung et al., 2000; cit. in Matud et al., 2020); le conoscenze, tuttavia, risultano ancora da approfondire nell'ambito dell'Emerging Adulthood, una fase della vita che è, a tal riguardo, cruciale, in quanto ricca di fonti di stress (Matud et al., 2020).

Uno degli studi presenti nella letteratura scientifica, a tal proposito, è quello condotto da Matud et al. nel 2020. Gli autori, infatti, constatando la non esistenza di studi che indaghino il distress psicologico e la sua associazione con stress, stili di coping, autostima e supporto sociale percepito da una prospettiva di genere, si sono posti come obiettivo principale quello di valutare

il ruolo di tali costrutti nel distress psicologico di adulti emergenti di genere femminile e maschile. Un secondo obiettivo, inoltre, è stato quello di esaminare l'esistenza di differenze di genere negli emerging adults relativamente al distress, allo stress, considerando, in particolare, il numero di eventi di vita, lo stress cronico e tutti quei piccoli stressor quotidiani, agli stili di coping, all'autostima e, infine, al supporto sociale percepito. I risultati della presente ricerca supportano l'esistenza di una relazione tra stress, stili di coping e distress psicologico negli adulti emergenti. Nonostante il fatto siano emerse alcune differenze di genere relativamente a distress psicologico, stress cronico, piccoli stressor quotidiani, coping emotivo, coping di distacco, autostima e supporto sociale percepito, i principali predittori del distress psicologico risultavano essere identici sia per gli adulti emergenti di genere femminile sia per quelli di genere maschile, soprattutto per quanto riguarda elevati livelli di coping emotivo, bassi livelli di autostima e, infine, un elevato numero di eventi di vita (Matud et al., 2020).

Un altro studio interessante, relativamente all'associazione tra stress ed Emerging Adulthood, è quello degli autori Abaied & Emond (2013), che ha esaminato le relazioni tra il controllo psicologico genitoriale e le risposte allo stress interpersonale nel corso dell'adulthood emergente, nonché se il temperamento, ovvero l'inibizione comportamentale (Behavioral Inhibition, BI) e l'attivazione comportamentale (Behavioral Activation, BA), potesse svolgere un ruolo nel moderare tale associazione. A tal proposito, un campione composto da 161 adulti emergenti, frequentanti un'università pubblica, ha riferito le proprie percezioni relativamente al controllo psicologico genitoriale, alle risposte allo stress e ai livelli di attivazione e inibizione comportamentale. I risultati, in particolare, hanno dimostrato che il controllo psicologico genitoriale e il temperamento contribuivano sia in modo indipendente sia in modo interattivo alle risposte allo stress da parte degli emerging adults. Nello specifico, il controllo psicologico percepito e l'inibizione comportamentale (BI) sono risultati essere associati a risposte maladattive, mentre l'attivazione comportamentale (BA) è risultata associata a risposte di stress adattive. In alcuni casi, inoltre, la suscettibilità al controllo psicologico genitoriale tendeva a variare in funzione dei livelli di attivazione e inibizione comportamentale. Tale studio, in conclusione, risulta essere utile perché consente di ampliare ed estendere le ricerche precedenti condotte su bambini e adolescenti, suggerendo che le pratiche genitoriali e il temperamento tendono ad essere associati alle risposte allo stress anche nel corso dell'adulthood emergente (Abaied & Emond, 2013).

La ricerca condotta da Cusack e Merchant (2013), invece, si è posta come obiettivo quello di

indagare l'influenza dello status percepito di "emerging adult" sulla salute mentale. Partendo dall'assunto secondo il quale gli individui che percepiscono loro stessi come ancora in fase di sviluppo durante il periodo di transizione dell'Emerging Adulthood, ovvero i cosiddetti "perceived emerging adults", tendono a presentare un rischio più elevato di crisi identitaria, di aumento dei livelli di stress e di sintomi depressivi, e tenendo in considerazione ulteriori evidenze che dimostrano come alcuni adulti emergenti che non percepiscono e non classificano loro stessi come adulti siano in generale maggiormente esposti a maggiori livelli di stress e a un peggioramento del benessere mentale, gli autori hanno deciso di coinvolgere un campione composto da cinquanta adulti emergenti, aventi un'età compresa tra i 18 e i 25 anni, in un'indagine relativa all'auto-classificazione come adulti, agli eventi di vita stressanti, allo status identitario e, infine, ai sintomi depressivi. I risultati hanno evidenziato l'esistenza di una relazione significativa tra la percezione dello status di adulto e specifici eventi di vita, come ad esempio la genitorialità, il matrimonio o il lasciare l'abitazione dei genitori. Non risulta essere emersa, invece, alcuna relazione significativa tra lo status di emerging adult e quello identitario. È stata osservata, inoltre, la presenza di una correlazione negativa tra età e stress associato agli eventi di vita negli adulti emergenti ma non negli individui che percepivano loro stessi come adulti, suggerendo un decremento dello stress con l'aumentare dell'età. Esclusivamente tra gli adulti emergenti, infine, i livelli di stress sono risultati positivamente correlati ai sintomi depressivi. Fondamentale è, dunque, comprendere l'impatto che il periodo evolutivo dell'Emerging Adulthood esercita su stress e depressione, al fine di migliorare lo sviluppo di programmi e interventi terapeutici specificamente rivolti a tale popolazione (Cusack & Merchant, 2013).

Hanna et al. (2018), infine, si sono impegnati nella conduzione di una scoping review, esaminando la letteratura scientifica presente (nello specifico, 2067 articoli) relativa alle transizioni vissute dagli adulti emergenti aventi un'età compresa tra i 18 e i 30 anni, con l'obiettivo di identificare i disegni di ricerca, le popolazioni studiate, i framework teorici utilizzati, le tipologie di transizione sperimentate e, infine, gli esiti connessi a tali transizioni. Tra gli adulti emergenti, in particolare, lo stress rappresenta un fenomeno centrale durante i momenti di transizione e, nei numerosi studi analizzati in tale revisione, le risposte allo stress non sono state chiaramente distinte come risposta immediata oppure come esito. Ciò che è emerso, tuttavia, è il fatto che la risposta allo stress risultava essere correlata a differenti categorie di indicatori relativi agli esiti delle transizioni. Prima di tutto, gli indicatori di esito

delle transizioni inerenti al funzionamento psicologico ed emotivo, come ad esempio il distress, lo stress, l'ansia o la depressione, rappresentano delle risposte allo stress, osservate come conseguenza degli stressor (Schneiderman et al., 2005; cit. in Hanna et al., 2018). In secondo luogo, anche la categoria dei comportamenti connessi alla salute può essere associata allo stress; comportamenti come l'uso di sostanze, fumo, alimentazione e abitudini del sonno, infatti, sono stati identificati come possibili conseguenze dello stress (Schneiderman et al., 2005; cit. in Hanna et al., 2018). A tal proposito, l'Emerging Adulthood è una fase di vita nota anche per il coinvolgimento in comportamenti a rischio, come fumo, alcol o droghe, che possono comportare importanti conseguenze a lungo termine per la salute e il benessere degli adulti emergenti (Maggs & Schulenberg, 2004; cit. in Hanna et al., 2018). Come ultimo punto, infine, un'ulteriore conseguenza dello stress interessa tutti quegli indicatori di adattamento fisico e fisiologico inerenti alla salute fisica, come ad esempio la pressione arteriosa o i livelli di citochine, aspetto che risulta essere coerente con quanto affermato da Schneiderman e colleghi (Schneiderman et al., 2005; cit. in Hanna et al., 2018), secondo cui un innalzamento degli ormoni dello stress, malattie cardiovascolari, patologie respiratorie o l'aggravamento di patologie croniche costituiscono tutti degli esempi di risposte correlate agli stressor che vanno a compromettere la salute (Hanna et al., 2018).

In conclusione, la salute mentale durante l'Emerging Adulthood presenta implicazioni significative per l'esplorazione dell'identità, i comportamenti relazionali e per futuri comportamenti ed esiti di benessere psicologico. Per tale motivo, interventi che mirino alla riduzione del distress psicologico potrebbero svolgere un ruolo fondamentale nel prevenire potenziali conseguenze negative. La salute mentale e quella correlata allo stress costituiscono, tra gli adulti emergenti, problematiche importanti di salute pubblica a livello internazionale (Wiklund et al., 2010; cit. in Matud et al., 2020). A fronte di tutto ciò, risulta fondamentale promuovere un maggior numero di ricerche e di studi che consentano di ampliare ed estendere le conoscenze relativamente alle variabili e ai fattori che favoriscono o limitano lo sviluppo, la salute mentale e il benessere psicologico degli adulti emergenti. A tal proposito, importante potrebbe essere, ad esempio, il fatto di approfondire maggiormente la relazione tra stress e rischio suicidario, nel corso dell'Emerging Adulthood, anche per tutti quegli adulti emergenti che hanno scelto percorsi differenti rispetto a quello universitario; molti studi a riguardo, infatti, tendono a vertere soprattutto sull'associazione tra lo stress accademico percepito e la suicidalità, tenendo in considerazione principalmente campioni di emerging adults studenti

universitari. L'ampliamento della ricerca e, di conseguenza, della letteratura scientifica disponibile, è rilevante anche per tutti quei professionisti sanitari che si occupano della promozione della salute mentale e del benessere psicologico, nonché della prevenzione dei disturbi mentali nel corso di questa importante fase del ciclo di vita (Matud et al., 2020).

### **3.2 Personalità ed Emerging Adulthood**

Negli ultimi due decenni, un numero consistente di studi si è concentrato sull'analisi di quando e come le caratteristiche ampie della personalità, come ad esempio i Big Five o l'autostima, si modificano e variano nel corso dell'età adulta (per rassegne, si veda Orth & Robins, 2014; Roberts et al., 2006; Roberts et al., 2008; Specht et al., 2014; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). La maggioranza di questi studi e delle ricerche precedenti sullo sviluppo dei tratti di personalità si è focalizzata in generale sugli anni compresi tra i 18 e i 40 (Bleidorn, 2015; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017), ovvero su quel periodo ampio e comprensivo della giovane età adulta, anziché trattare la prima età adulta emergente e la giovane età adulta come fasi di sviluppo distinte e differenti, caratterizzate da temi e compiti evolutivi specifici.

Un risultato solido emerso da tale letteratura è rappresentato dal fatto che i giovani adulti tendono a mostrare significativi aumenti nei tratti che indicano una maggiore maturità sociale (Roberts & Mroczek, 2008; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017); in particolare, infatti, tra i 18 e i 40 anni, l'individuo medio mostra aumenti nella stabilità emotiva, nella coscienziosità, nell'amicalità e nell'autostima (Bleidorn, 2015; Bleidorn et al., 2016a; Orth & Robins, 2014; Roberts et al., 2006; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017).

Questo andamento è stato spesso concettualizzato come il principio della maturità dello sviluppo della personalità in quanto si è ipotizzato che l'incremento di questi tratti sia funzionale e adattivo relativamente alla gestione della transizione verso ruoli più adulti, come l'ingresso all'interno del mercato del lavoro o il fatto di diventare genitori (Bleidorn et al., 2013; Hudson et al., 2012; Hutteman et al., 2014; Roberts & Mroczek, 2008; van Scheppingen et al., 2016; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017).

La letteratura esistente in merito ai cambiamenti nell'apertura all'esperienza e nell'estroversione ha condotto a risultati meno chiari: alcune ricerche hanno riportato aumenti (Bleidorn, 2012; Roberts et al., 2006; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017), alcune, invece, hanno riportato diminuzioni (Wortman et al., 2012; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017), mentre altre ancora non hanno riscontrato cambiamenti significativi relativamente a questi due tratti della

personalità (Soto et al., 2011; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Complessivamente, dunque, è possibile concludere affermando che le evidenze sembrano suggerire che la maggior parte delle persone tenda probabilmente a sperimentare non più che cambiamenti modesti nell'apertura all'esperienza e nell'estroversione durante il corso della giovane età adulta.

Un aspetto importante da considerare è che la concezione di Arnett della prima età adulta emergente (Arnett, 2000; Arnett, 2007; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017) suggerisce che questo periodo di vita sia caratterizzato da sfide evolutive e temi specifici, diversi da quelli che contraddistinguono la giovane età adulta. Ciò implica che, mentre le traiettorie di sviluppo durante la giovane età adulta possono essere modellate dall'impegno e dall'investimento all'interno di ruoli sociali adulti, quelle degli adulti emergenti che non hanno ancora assunto tali responsabilità e ruoli possono rappresentare, invece, l'esito di un'esplorazione identitaria e di una maturazione ritardata. Tali traiettorie, in conseguenza a ciò, potrebbero assumere una forma diversa.

Per concludere, è possibile affermare, quindi, che il modello di maturazione della personalità potrebbe essere applicato a tutti quei giovani adulti che sono impegnati e investiti in ruoli adulti, ma che potrebbe, tuttavia, non essere generalizzabile agli adulti emergenti che sono ancora relativamente indipendenti da tali ruoli sociali e dalle aspettative normative che ne derivano e che li accompagnano.

Come scritto precedentemente, durante la giovane età adulta gli individui tendono a sperimentare un incremento nei tratti di personalità che segnalano una maggiore maturità sociale (per rassegne, si veda Bleidorn, 2015; Roberts & Mroczek, 2008; Specht et al., 2014; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Una delle spiegazioni principali di tali cambiamenti positivi relativi ai tratti di personalità durante la giovane età adulta è stata proposta all'interno dell'ambito del principio dell'investimento sociale (Social Investment Principle, SIP; Roberts et al., 2005; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Il SIP, in particolare, ipotizza che le transizioni di vita legate all'età verso ruoli più tipicamente adulti, come ad esempio l'ingresso nel mercato del lavoro, il matrimonio o la genitorialità, rappresentino tutti quei fattori scatenanti degli aumenti in larga misura osservati di stabilità emotiva, amicalità e coscienziosità durante il corso della giovane età adulta, derivanti soprattutto, secondo quanto proposto da tale principio, dalle nuove responsabilità e richieste comportamentali connesse alla gestione di ruoli sociali adulti. Secondo la prospettiva del SIP, dunque, il modello normativo di maturazione della personalità risulterebbe essere attenuato fino a che gli adulti emergenti ritardano impegni stabili verso le

responsabilità associate ai ruoli adulti. Ciò non significa, però, che durante la prima età adulta emergente non sia presente alcuna maturazione della personalità; teoria e ricerca, infatti, affermano che i cambiamenti nei tratti di personalità che si verificano nel corso della giovane età adulta siano almeno in parte risultanti da processi di maturazione biologica geneticamente determinati (Bleidorn et al., 2014; Bleidorn et al., 2009; McCrae & Costa, 2008; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017), e che modelli comparabili di maturazione della personalità siano osservabili anche in animali non umani (Weiss & King, 2015; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Importante risulta essere, in ogni caso, il fatto di sottolineare che, se il SIP è corretto nell'ipotizzare che l'impegno e l'investimento all'interno di ruoli sociali adulti svolgano un ruolo di catalizzatori degli aumenti normativi nei livelli di stabilità emotiva, amicalità e coscienziosità, allora vi è motivo di affermare che tali incrementi possano essere attenuati durante la fase evolutiva della prima età adulta emergente.

Per quanto riguarda le evidenze empiriche relative a tale concettualizzazione, osservando ricerche trasversali su larga scala inerenti alle differenze di età nei tratti di personalità, esse dimostrano che la prima età adulta emergente sia contraddistinta da incrementi relativamente marcati e legati all'età soprattutto nei livelli di coscienziosità, stabilità emotiva e amicalità (Soto et al., 2011; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Un'analisi interculturale relativa a tali andamenti di età ha suggerito, tuttavia, che gli aumenti connessi all'età riscontrabili nei tratti di personalità correlati alla maturità tendano ad essere ritardati e posticipati nelle nazioni caratterizzate da un maggior livello di sviluppo e da periodi prolungati di prima età adulta emergente (Bleidorn et al., 2013, 2014; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). A tal proposito, in particolare, tale esame interculturale ha dimostrato che culture contraddistinte da una tempistica normativa più tardiva relativamente alle transizioni verso ruoli lavorativi, come ad esempio i Paesi Bassi o gli Stati Uniti, sono risultate caratterizzate anche da un inizio più tardivo degli incrementi connessi all'età dei livelli di stabilità emotiva, coscienziosità e, in misura inferiore, amicalità, risultato, quest'ultimo, che offre un sostegno significativo alla prospettiva secondo cui periodi prolungati di prima età adulta emergente e un posticipato investimento all'interno di ruoli adulti possano esercitare un'importante influenza sulle traiettorie di personalità degli adulti emergenti e dei giovani adulti.

Relativamente, invece, agli studi longitudinali, i risultati di tali ricerche apportano evidenze contrastanti rispetto all'ipotesi secondo la quale la prima età adulta emergente rappresenti un periodo di maturazione attenuata della personalità. Una meta-analisi di studi di tipo

longitudinale, in particolare, ha dimostrato che, nel corso degli anni universitari, l'individuo medio tende a sperimentare effettivamente aumenti nel tratto di personalità della stabilità emotiva e, in misura inferiore, anche in quello dell'amicalità (Roberts et al., 2006; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Più coerentemente con la concettualizzazione della prima età adulta emergente, tuttavia, questa meta-analisi ha rilevato anche che gli incrementi relativi ai livelli medi del tratto della coscienziosità sembrerebbero non manifestarsi fino a dopo gli anni universitari.

Un aspetto importante da notare consiste nel fatto che la maggior parte degli studi presi in considerazione all'interno della meta-analisi di Roberts e colleghi (Roberts et al., 2006; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017) si è concentrata sul monitoraggio del cambiamento dei tratti di personalità attraverso solamente due momenti di valutazione, spesso caratterizzati da intervalli di tempo relativamente lunghi tra tali valutazioni (l'intervallo medio, infatti, era di 9 anni). Questo tipo di ricerche, dunque, non consente di modellare e definire la forma assunta dal cambiamento, né consente di effettuare un'indagine più fine e accurata delle variazioni relative alla magnitudine dei cambiamenti medi dei tratti dal periodo della prima età adulta emergente a quello della giovane età adulta (Luhmann et al., 2014; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Le coorti studiate nella meta-analisi di Roberts e colleghi, inoltre, andavano a coprire anni di nascita andanti dal 1889 al 1982, con un anno medio corrispondente al 1942. Sono state aggregate, dunque, coorti più recenti che hanno sperimentato la prima età adulta emergente, con coorti più anziane che non l'hanno sperimentata, aspetto, quest'ultimo, che rende difficile trarre conclusioni sugli effetti specifici che la prima età adulta emergente possa aver avuto sulle traiettorie di sviluppo.

Studi longitudinali più recenti hanno iniziato a monitorare il cambiamento dei tratti di personalità prendendo in considerazione coorti di adulti emergenti in relazione a periodi di tempo più brevi, mediante molteplici momenti di misurazione e tenendo conto di eventi di vita che hanno una maggiore probabilità di presentarsi nel corso della prima età adulta emergente, consentendo, dunque, di analizzare e approfondire meglio l'ipotesi secondo la quale la maturazione della personalità risulti essere attenuata durante questa fase della vita.

Tra questi, ad esempio, Jackson e colleghi (Jackson et al., 2012; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017) si sono occupati di studiare un campione di studenti tedeschi delle scuole superiori che, al momento del diploma, avevano aderito o al servizio militare o a quello civile comunitario. Tale ricerca ha dimostrato che sia le reclute militari sia coloro che avevano scelto il servizio

civile hanno presentato un incremento nei livelli di tratti di personalità associati alla maturità; dopo aver completato la formazione, tuttavia, le reclute militari sono risultate essere significativamente meno amicali rispetto agli studenti che avevano scelto di svolgere il servizio civile.

Un altro studio che si è avvalso dello stesso campione ha riscontrato che il tratto di personalità della coscienziosità tendeva ad aumentare più lentamente in coloro che frequentavano l'università rispetto a tutti coloro che, una volta concluse le scuole superiori, decidevano di entrare in formazione professionale o all'interno del mondo del lavoro (Lüdtke et al., 2011; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). I risultati ottenuti dimostrano che, anche se gli emerging adults non adottano necessariamente ruoli adulti tradizionali o ruoli sociali stabili, essi sono inclini comunque a sperimentare cambiamenti positivi nei tratti di personalità, cambiamenti, questi ultimi, che possono essere associati a transizioni di ruolo salienti all'interno di questo importante periodo evolutivo.

Un ulteriore sostegno al fatto che, nel corso della prima età adulta emergente, percorsi differenti possano condurre alla maturazione della personalità, è rappresentato dalla ricerca sulle transazioni dinamiche tra cambiamento dei tratti di personalità ed esperienze relazionali negli emerging adults. A tal proposito, ad esempio, Neyer e Lehnart (Neyer & Lehnart, 2007; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017) suggeriscono che l'ingresso in una relazione sentimentale per la prima volta risulta essere associato ad incrementi nei tratti di personalità di stabilità emotiva e di coscienziosità; essi hanno dimostrato, inoltre, che i cambiamenti verificatisi in tali tratti tendevano a mantenersi anche se le persone si separavano o cambiavano partner. In conclusione, è possibile affermare che, rispetto alle generazioni passate, gli emerging adults tendono ad entrare in più relazioni prima di impegnarsi in una partnership stabile, ma tale differenza, da sola, non sembra influenzare significativamente la maturazione della personalità.

In conclusione, sia gli studi trasversali sia quelli longitudinali presenti all'interno della letteratura scientifica relativamente allo sviluppo dei tratti di personalità forniscono una risposta ambigua alla domanda se la maturazione della personalità sia attenuata o meno nel corso della prima età adulta emergente. Secondo quanto disponibile all'interno della letteratura scientifica, nessuno studio ha sino ad ora riportato una completa assenza di cambiamento positivo nei tratti di personalità degli emerging adults. La maggioranza delle ricerche, infatti, ha riscontrato almeno alcuni segnali di maturazione della personalità, come dimostrato da incrementi in uno o più tratti di personalità connessi alla maturità. Contemporaneamente, tuttavia, sono presenti

alcune evidenze che suggeriscono che la maturazione della personalità sia in parte attenuata durante la prima età adulta emergente.

Esistono almeno tre possibili spiegazioni del perché la ricerca relativa alla maturazione della personalità nel corso della prima età adulta emergente non fornisca delle risposte definitive e certe.

Prima di tutto, il cambiamento nei livelli di tratti di personalità durante il corso della prima età adulta emergente potrebbe essere, in larga misura, controllato da influenze biologiche geneticamente determinate, con un ruolo trascurabile delle transizioni di vita e delle influenze socio-ambientali. Tale interpretazione risulta essere coerente con la concettualizzazione proposta dalla Five-Factor Theory (FFT; McCrae & Costa, 2008; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Secondo la FFT, infatti, i tratti di personalità sono definibili come “*disposizioni endogene che seguono percorsi di sviluppo intrinseci essenzialmente indipendenti dalle influenze ambientali*” (McCrae et al., 2000, p. 173; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). I cambiamenti osservati in alcuni, ma non tutti, tratti di personalità potrebbero essere, dunque, un riflesso di un programma di maturazione intrinseco, in gran parte indipendente dalle influenze esterne, implicando il fatto che non ha importanza se l’età adulta “emerge” o meno.

Una seconda possibile spiegazione, in contrasto con la teorizzazione ideata dalla Five-Factor Theory, prevede che i cambiamenti che si verificano nei tratti di personalità nel corso della prima età adulta emergente si manifestino in risposta a transizioni di vita e compiti evolutivi salienti e significativi in questo particolare periodo evolutivo, anche se tali transizioni e compiti non implicano necessariamente direttamente un investimento in ruoli adulti tradizionali e impegnativi. A tal proposito, ad esempio, il conseguimento del diploma scolastico o della laurea, le relazioni romantiche, il trasferimento al di fuori della casa dei genitori o la creazione di nuove amicizie rappresentano dei compiti evolutivi che possono esercitare un’influenza sul livello di stabilità emotiva, amicalità e coscienziosità degli adulti emergenti (Hutteman et al., 2014; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Tale spiegazione è coerente con i recenti studi relativi al cambiamento dei tratti di personalità e agli eventi di vita rilevanti (Bleidorn, 2012; Bleidorn et al., 2016; Jackson et al., 2012; Zimmermann & Neyer, 2013; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017) e sarebbe indicativa del fatto che la prima età adulta emergente non sia poi un “ruolo senza ruolo”.

Una terza e ultima potenziale spiegazione consiste nella possibilità che gli studi precedenti non distinguessero adeguatamente tra cambiamenti durante la prima età adulta emergente e

cambiamenti nel corso della giovane età adulta, e che siano necessari, dunque, disegni di ricerca caratterizzati da una maggiore solidità per analizzare in una maniera più definitiva quando, come e perché si manifesti il cambiamento dei tratti di personalità nella prima età adulta emergente.

La caratteristica più centrale della prima età adulta emergente, forse ancora più dell'apparente libertà dalle responsabilità connesse ai ruoli adulti, è costituita dal fatto che essa rappresenti un periodo di esplorazione dell'identità (Arnett, 2000; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Gli emerging adults, infatti, tendono ad esplorare i domini dell'amore, del lavoro e delle differenti potenziali visioni del mondo prima di impegnarsi in modo definitivo in identità basate sui ruoli. Essi, generalmente, sperimentano relazioni sentimentali senza necessariamente impegnarsi a lungo termine con un partner, svolgono tirocini senza firmare contratti di lunga durata, sono esposti a visioni del mondo molto spesso nettamente differenti da quelle con le quali sono stati cresciuti.

Tale tema dell'esplorazione dell'identità può avere delle implicazioni relativamente allo sviluppo del tratto di personalità dell'apertura all'esperienza. Più specificatamente, dato che gli emerging adults manifestano, presumibilmente, comportamenti, pensieri e sentimenti di tipo esplorativo, essi dovrebbero ritrovarsi frequentemente a sperimentare stati altamente caratterizzati da apertura (cfr. Bleidorn, 2009; Fleeson, 2001, 2007; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). La frequente manifestazione di un elevato livello di apertura all'esperienza in termini di stato potrebbe poi, se diventa abituale e generalizzato, condurre ad aumenti che coinvolgono il dominio più ampio del tratto di personalità di apertura (Hennecke et al., 2014; Roberts & Jackson, 2008; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). In conclusione, è possibile affermare, dunque, che gli adulti emergenti che si impegnano nell'esplorazione dell'identità sarebbero portati a sperimentare, con maggiore probabilità, un aumento nel tratto di personalità dell'apertura all'esperienza e, dato che l'esplorazione identitaria è il tema chiave della prima età adulta emergente, la maggior parte delle persone che stanno attraversando tale periodo evolutivo dovrebbe riportare incrementi nei livelli di apertura, soprattutto nella fascia di età compresa tra i 18 e i 25 anni.

Nonostante il fatto che all'interno della letteratura scientifica esistente siano presenti risultati contrastanti relativamente allo sviluppo del tratto di personalità dell'apertura all'esperienza nel corso della giovane età adulta, un punto sul quale gli studi trasversali convergono è rappresentato dal riscontro di incrementi sostanziali nei livelli medi di apertura tra i 18 e i 22

anni (Soto et al., 2011; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Tali anni corrispondono agli anni universitari, una fase evolutiva che risulta essere particolarmente importante e significativa per l'esplorazione identitaria all'interno di molteplici domini (Arnett, 2007; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017).

Frequentare l'università, infatti, può stimolare incrementi nell'apertura all'esperienza in modi differenti, alcuni dei quali possono essere legati ad aspetti più formali dell'istruzione post-secondaria e dell'esperienza universitaria, come ad esempio corsi accademici intellettualmente impegnativi o l'esplorazione di svariate possibili identità attraverso la scelta del corso di laurea, mentre altri possono essere connessi ad aspetti più informali, come ad esempio l'esplorazione di differenti visioni del mondo mediante la socializzazione all'interno di nuove amicizie o di gruppi studenteschi.

Un sostegno indiretto alla presenza di un effetto arricchente da parte delle esperienze universitarie sul tratto di personalità dell'apertura all'esperienza, mediato dall'attività intellettuale, proviene da analisi più dettagliate, che tengono in considerazione le singole sfaccettature di tale tratto di personalità; esse, infatti, hanno dimostrato l'esistenza, tra i 18 e i 22 anni, di un aumento dell'apertura alle idee e di una traiettoria relativamente stabile dell'apertura all'estetica (Soto et al., 2011; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017).

La ricerca interculturale ha fornito ulteriori evidenze a sostegno dell'ipotesi secondo la quale la fase evolutiva della prima età adulta emergente sia connessa ad incrementi legati all'età nel tratto dell'apertura all'esperienza. Bleidorn e colleghi (Bleidorn et al., 2013; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017), in particolare, hanno dimostrato la presenza di aumenti nei livelli di apertura all'esperienza associati all'età maggiormente pronunciati soprattutto in tutti quei paesi nei quali le persone sono più propense a ritardare la transizione verso ruoli sociali adulti, come ad esempio il primo impiego, il matrimonio o la genitorialità. Le culture in cui gli adulti emergenti tendono a sperimentare periodi più prolungati di esplorazione rispetto all'impegno in ruoli sociali adulti, dunque, risultavano essere caratterizzate da incrementi più marcati nei livelli medi del tratto di personalità dell'apertura all'esperienza.

Gli studi di tipo longitudinale che si occupano di esaminare il cambiamento relativo all'apertura all'esperienza negli emerging adults consentono di tracciare il corso dello sviluppo all'interno degli individui, estendendo, dunque, i punti trasversali in traiettorie evolutive.

I risultati della meta-analisi, precedentemente citata, di Roberts et al. (Roberts et al., 2006; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017) supportano l'ipotesi che il tratto di personalità dell'apertura

tenda ad aumentare nel corso della prima età adulta emergente. Questo studio, in particolare, ha dimostrato che gli emerging adults mostrano incrementi statisticamente significativi nell'apertura all'esperienza solamente durante gli anni universitari, mentre durante l'adolescenza e nei decenni successivi alla prima età adulta emergente tale tratto di personalità o rimane invariato o tende a diminuire.

Ipotesi più specifiche sull'associazione tra apertura all'esperienza ed esplorazione nel corso dell'Emerging Adulthood sono state testate all'interno di uno studio longitudinale di Lüdtke et al. (Lüdtke et al., 2011; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). In tale ricerca, all'incirca 2000 studenti sono stati monitorati dal liceo all'università oppure alla formazione professionale o al lavoro, con un totale di tre valutazioni nel corso di quattro anni. I risultati hanno dimostrato che i diplomati con livelli iniziali più alti di apertura all'esperienza avevano probabilità maggiori di riuscire ad entrare all'università. Indipendentemente dal tipo di percorso professionale intrapreso, tuttavia, per tutti i partecipanti allo studio sono stati rilevati cambiamenti significativi nei livelli medi di apertura all'esperienza, con variazioni più pronunciate tra all'incirca i 19 e i 22 anni. Tale risultato suggerisce che l'esplorazione identitaria e i potenziali incrementi correlati nell'apertura all'esperienza non risultano essere solamente una peculiarità degli studenti universitari. I risultati di questo studio sembrano indicare, piuttosto, che anche gli emerging adults che entrano precocemente all'interno del mercato del lavoro possono manifestare degli incrementi nei livelli di apertura all'esperienza, potenzialmente grazie al processo di esplorazione identitaria che si verifica al di fuori del dominio lavorativo.

Ulteriori evidenze dell'effetto dell'esplorazione identitaria sul cambiamento nel tratto di personalità dell'apertura all'esperienza sono state fornite da Zimmermann e Neyer (Zimmermann & Neyer, 2013; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017), che si sono occupati di analizzare il cambiamento riscontrato nei tratti di personalità in studenti che avevano trascorso un periodo di studio all'estero. Rispetto a un gruppo di controllo, che non aveva viaggiato durante il periodo di ricerca, gli studenti che, per un periodo di tempo, si erano trasferiti all'estero tendevano a mostrare aumenti nell'apertura. Tali cambiamenti risultavano essere in parte mediati da modificazioni inerenti il comportamento sociale quotidiano degli studenti in scambio all'estero e dall'esplorazione di nuove relazioni. Questo risultato suggerisce l'idea che, nel corso della prima età adulta emergente, i cambiamenti che avvengono relativamente al tratto di personalità dell'apertura all'esperienza possano essere, probabilmente, preceduti da cambiamenti che riguardano il comportamento quotidiano di tipo esplorativo.

Così come l'esplorazione identitaria che caratterizza il corso dell'Emerging Adulthood è stata dimostrata condurre ad aumenti nei livelli del tratto di personalità dell'apertura all'esperienza, l'impegno all'interno di ruoli adulti può porre fine a tale esplorazione e condurre a diminuzioni nell'apertura. Nel momento in cui gli emerging adults entrano a fare parte della piena età adulta, potrebbe, dunque, verificarsi un possibile "annullamento" degli incrementi del tratto che si erano verificati durante il corso dell'Emerging Adulthood. Un certo sostegno a tale ipotesi è stato fornito da Specht, Egloff e Schmuckle (Specht et al., 2011; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Tali autori, infatti, analizzando l'influenza di svariati eventi di vita sul cambiamento dei tratti di personalità avvalendosi di un campione rappresentativo tedesco, hanno dimostrato l'esistenza di un effetto negativo del matrimonio sull'apertura all'esperienza. I partecipanti che si sono sposati, in particolare, hanno riportato diminuzioni nell'apertura all'esperienza, mentre gli uomini che avevano divorziato dalla partner hanno mostrato incrementi nell'apertura all'esperienza. Nessun altro singolo evento di vita studiato da Specht et al. (Specht et al., 2011; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017), inoltre, risultava essere connesso a cambiamenti nei livelli medi di apertura all'esperienza, aspetto, quest'ultimo, che suggerisce quanto l'impegno nel matrimonio abbia un effetto particolarmente forte su tale tratto. Se tale effetto possa essere mediato da un decremento del comportamento esplorativo da un punto di vista sentimentale e romantico rimane una questione aperta, potenzialmente affrontabile da studi futuri.

In conclusione, è possibile affermare che sono presenti evidenze a supporto dell'ipotesi che il cambiamento relativo ai livelli medi di apertura all'esperienza risulti essere normativo nel corso del periodo della prima età adulta emergente. Sia gli studi trasversali sia quelli longitudinali sul cambiamento dei tratti di personalità, infatti, suggeriscono che gli emerging adults tendano a sperimentare incrementi significativi nell'apertura.

Sebbene la maggior parte delle ricerche abbia tenuto in considerazione campioni di studenti universitari, sono presenti evidenze che indicano che tali aumenti nel tratto di personalità dell'apertura all'esperienza possano essere generalizzati anche a tutti quegli emerging adults che scelgono di intraprendere un percorso professionale di tipo formativo o lavorativo (Lüdtke et al., 2011; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017).

Una questione che rimane aperta è se i cambiamenti osservati nell'apertura siano effettivamente connessi ad aumenti nell'esplorazione identitaria da parte degli emerging adults ed effettivamente innescati da un incremento del comportamento esplorativo nei domini dell'amore, del lavoro e delle visioni del mondo.

Un altro aspetto importante da tenere in considerazione è rappresentato, inoltre, dal fatto che la concettualizzazione di Arnett dell'Emerging Adulthood sottolinea l'eterogeneità di questo periodo evolutivo. In generale, l'Emerging Adulthood è molto spesso considerata la fase evolutiva più eterogenea e meno strutturata del corso della vita. Ciò implica che, anche nelle società maggiormente sviluppate, non tutti gli emerging adults vivono i loro vent'anni come anni di esplorazione; alcuni, ad esempio, mancano delle opportunità, mentre altri possono essere più propensi e inclini a limitare il proprio comportamento esplorativo (Arnett, 2007; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017). Considerando tale presunta variabilità riguardante il grado in cui gli emerging adults esplorano la propria identità nel corso dell'adulthood emergente, è possibile prevedere che tale periodo evolutivo possa essere caratterizzato da differenze individuali sostanziali nelle traiettorie del tratto di personalità dell'apertura all'esperienza degli adulti emergenti.

In ultima analisi, l'Emerging Adulthood è stata concettualizzata come una fase evolutiva distinta del corso della vita per i giovani che vivono nelle società maggiormente sviluppate e industrializzate (Arnett, 2000; cit. in Bleidorn & Schwaba, 2017).

Dal punto di vista dello sviluppo dei tratti di personalità, gli studi presenti all'interno della letteratura scientifica hanno fornito un certo supporto all'idea che l'adulthood emergente rappresenti una fase di vita distinta, caratterizzata da compiti evolutivi peculiari e da traiettorie uniche. I risultati di ricerche trasversali, longitudinali e interculturali, in particolare, affermano che il periodo compreso tra la tarda adolescenza e l'inizio dei vent'anni risulti essere caratterizzato da modelli distintivi di cambiamento dei tratti di personalità che sono, in parte, differenti dai modelli osservabili nel corso del periodo più ampio della giovane età adulta.

In primo luogo, alcune evidenze dimostrano che la maturazione della personalità, come indicato dagli incrementi normativi nei tratti di personalità di stabilità emotiva, amicalità e coscienziosità nel corso della giovane età adulta, risulti essere, in qualche misura, meno pronunciata durante la prima età adulta emergente. Resta da verificare, tuttavia, se i modelli attenuati di maturazione della personalità durante la prima età adulta emergente siano effettivamente connessi a transizioni ritardate verso le responsabilità derivanti dall'assunzione di ruoli adulti.

In secondo luogo, gli incrementi nei livelli medi di apertura all'esperienza sembrano rappresentare una caratteristica peculiare del periodo evolutivo della prima età adulta emergente. Se e in che modo tali variazioni nell'apertura all'esperienza siano collegate ad

aumenti relativi al comportamento esplorativo da parte degli emerging adults rimane, tuttavia, un tema aperto per la ricerca futura.

### **3.3 Coping ed Emerging Adulthood**

Il modello transazionale di Lazarus e Folkman (1984), un quadro teorico influente per la comprensione del costrutto di coping, definisce il coping stesso come tutti quegli “*sforzi cognitivi e comportamentali messi in atto per gestire specifiche richieste esterne e/o interne che vengono valutate come gravose o eccedenti le risorse della persona*” (p. 141) (Lazarus & Folkman, 1984; cit. in Jenzer et al., 2019).

Il modo in cui gli individui fronteggiano le difficoltà ha un impatto fondamentale sul loro benessere e funzionamento (Cheng et al., 2014; Littleton et al., 2007; cit. in Jenzer et al., 2019). Per tale motivo, lo studio del coping risulta avere delle implicazioni di vasta portata per la comprensione della psicopatologia e della resilienza, nonché per il trattamento dei disturbi psicologici (Boxer et al., 2012; Coyne & Racioppo, 2000; Skinner et al., 2014; cit. in Jenzer et al., 2019).

Si ritiene che le risposte di coping di tipo disposizionale emergano da caratteristiche individuali, quali processi fisiologici, cognitivi ed emotivi (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2009; cit. in Jenzer et al., 2019). Considerando i cambiamenti che si verificano nella maturità biologica, cognitiva ed emotiva durante l'intero arco di vita, è prevedibile che la capacità di coping vari nel corso dello sviluppo, a mano a mano che l'individuo matura. A tal proposito, la letteratura che si occupa di esaminare lo sviluppo del coping nel tempo risulta essere limitata, con solamente un numero ristretto di studi longitudinali che sono stati condotti su tale tema. La maggior parte di tali studi, inoltre, è stata realizzata tenendo in considerazione campioni di bambini e adolescenti (Compas et al., 1991; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007; cit. in Jenzer et al., 2019).

I lavori tuttora esistenti e disponibili all'interno della letteratura scientifica tendono a convergere verso un modello specifico: un incremento generale delle strategie di approccio e un decremento delle strategie di evitamento con l'età (Hoffman et al., 1992; Seiffge-Krenke et al., 2009; Vierhaus et al., 2007; cit. in Jenzer et al., 2019). Ciò risulta suggerire che, nel corso della maturazione, le strategie di coping tendono ad evolvere verso stili maggiormente adattivi (Jenzer et al., 2019).

Tale letteratura evolutiva è ancora carente, tuttavia, di una comprensione di come il coping si

sviluppi dopo l'adolescenza, ovvero nel corso dell'adulthood emergente, o Emerging Adulthood, concettualizzata come una fase evolutiva distinta e a sé stante (Arnett, 2000; cit. in Jenzer et al., 2019). L'esame dei processi di coping nel corso di tale fase di vita risulta essere particolarmente importante per due motivi fondamentali: prima di tutto, gli emerging adults si trovano spesso ad affrontare nuovi ruoli e nuovi contesti, aspetto che richiede loro di imparare a gestire efficacemente queste sfide evolutive (Vaez & Laflamme, 2008; Voelker, 2003; cit. in Jenzer et al., 2019); molti disturbi psicologici, inoltre, emergono durante la transizione verso l'età adulta e, con maggiore probabilità, strategie di coping inefficaci contribuiscono al loro sviluppo (Graber et al., 2004; cit. in Jenzer et al., 2019).

Da una prospettiva evolutiva, la fase di vita dell'Emerging Adulthood è contraddistinta da instabilità, soprattutto perché gli adulti emergenti iniziano a lasciare la casa dei genitori, ad assumere nuovi ruoli e ad imparare ad adattarsi a nuovi ambienti. Diventando più indipendenti dai genitori, inoltre, iniziano anche ad affidarsi sempre di più al supporto degli amici, aspetto che rende le relazioni con i pari particolarmente importanti durante questo periodo evolutivo (Hartup & Stevens, 1999; Miething et al., 2016; cit. in Jenzer et al., 2019). La letteratura scientifica, a tal proposito, ha dimostrato la presenza di cambiamenti evolutivi su larga scala che avvengono nel corso di questo periodo, come ad esempio trasformazioni nell'identità, nella personalità e nel funzionamento cerebrale (Bennett & Baird, 2006; Roberts & Mroczek, 2008; Schwartz et al., 2005; cit. in Jenzer et al., 2019). Così come durante l'infanzia e l'adolescenza si manifestano cambiamenti nel coping, inoltre, è probabile che si verifichino modificazioni evolutive anche nel corso di questa fase della vita (Jenzer et al., 2019).

In uno dei pochi studi longitudinali relativi al coping condotti con emerging adults, Wingo, Baldessarini e Windle (Wingo et al., 2015; cit. in Jenzer et al., 2019) si sono posti l'obiettivo di esaminare il coping in quattro distinti momenti temporali tra i 17 e i 33 anni. I risultati hanno dimostrato che il coping focalizzato sul problema tende ad aumentare rapidamente tra i 17 e i 24 anni, ovvero durante la prima età adulta emergente, per poi stabilizzarsi successivamente. Il coping orientato alle emozioni, invece, sembra seguire una traiettoria leggermente diversa, tendendo a diminuire continuamente nel corso del tempo. A tal riguardo va notato, tuttavia, che questo risultato si basa su un cambiamento tra due momenti temporali, uno a 17 anni e l'altro a 24 anni, aspetto che non consente di inferire in modo preciso come e quando il coping si modifichi tra queste due età (Jenzer et al., 2019).

Pritchard e Wilson (Pritchard & Wilson, 2006; cit. in Jenzer et al., 2019), al contrario, si sono

occupati di valutare il coping negli emerging adults nel corso del primo semestre universitario, concludendo che non fossero presenti cambiamenti significativi negli stili di coping durante tale intervallo temporale. Tra i pochi studi che hanno analizzato il costrutto del coping durante l'Emerging Adulthood, pertanto, i periodi temporali presi in considerazione e i risultati ottenuti risultano essere discordanti (Jenzer et al., 2019).

Come conseguenza della presenza di risultati contrastanti in merito al coping nel corso dell'Emerging Adulthood all'interno della letteratura scientifica, Jenzer et al. (2019) hanno ideato uno studio nel quale si proponevano di ampliare la letteratura evolutiva sul coping, esaminando i cambiamenti relativi al coping stesso durante l'adulthood emergente e, in particolare, lungo i quattro anni di università. Il coping, infatti, è fondamentale per il benessere psicologico e, mediante l'analisi dei processi sottostanti, gli studi evolutivi possono aiutare a chiarire come poter promuovere strategie di coping più adattive e funzionali lungo l'intero arco di vita. Ad oggi, inoltre, risultano essere carenti o assenti analisi del costrutto del coping in momenti evolutivi critici, come ad esempio l'esperienza universitaria. Da qui il proposito della ricerca di Jenzer et al. (2019) di cercare di colmare questa importante lacuna nella letteratura scientifica, analizzando la traiettoria evolutiva del coping negli emerging adults, soprattutto all'ingresso e nel corso degli anni universitari (Jenzer et al., 2019).

Oltre alla comprensione delle traiettorie normative del coping, inoltre, gli autori hanno cercato di studiare in che modo tali traiettorie possano essere predette dal temperamento e dal genere, due differenze individuali fondamentali che sono state associate al coping nei bambini e in alcuni studi trasversali presenti nella letteratura scientifica (ad esempio, Eschenbeck et al., 2007; Markovic et al., 2013; Ptacek et al., 1994; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011; cit. in Jenzer et al., 2019).

Relativamente al temperamento, al livello più basilare, le differenze individuali nella risposta allo stress sono regolate da sistemi neurofisiologici, sistemi che probabilmente esercitano un'influenza sullo sviluppo degli stili di coping nel corso del tempo (Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016; cit. in Jenzer et al., 2019). Secondo una prospettiva teorica, inoltre, è possibile sostenere che temperamento e coping siano correlati, soprattutto per il fatto che i sistemi temperamentali possono rappresentare versioni più primitive delle strategie di coping o, in generale, delle risposte allo stress e, quindi, costituire la base per il loro sviluppo (Derryberry et al., 2003; cit. in Jenzer et al., 2019).

Per quanto riguarda, invece, le differenze di genere relativamente al costrutto del coping, anche

di esse ne è stata evidenziata la presenza all'interno della letteratura scientifica, ma gli studi hanno prodotto risultati contrastanti riguardo alla natura di tali differenze (Ashton & Fuehrer, 1993; Brougham et al., 2009; Eschenbeck et al., 2007; Ptacek et al., 1994; cit. in Jenzer et al., 2019). Una meta-analisi che riassume parte di questa letteratura (Tamres et al., 2002; cit. in Jenzer et al., 2019) riporta evidenze secondo le quali persone di genere maschile tendono a ricorrere maggiormente a strategie di evitamento in seguito a determinati tipi di stressor, come ad esempio quando lo stress risulta essere legato alle relazioni interpersonali o alla salute di altre persone. Le persone di genere femminile, invece, sono risultate essere maggiormente propense ad avvalersi di strategie legate alla ricerca di supporto emotivo. Sebbene sembrano essere presenti alcune differenze di genere nell'utilizzo del coping, risultano essere scarsi gli studi che abbiano esaminato se l'andamento del coping mostri delle variazioni nel corso del tempo in funzione del genere (per un'eccezione, si veda Kirchner et al., 2010; cit. in Jenzer et al., 2019). Di conseguenza, come ulteriore possibile differenza individuale in grado di esercitare un'influenza sul coping, nello studio di Jenzer et al. (2019) è stato preso in considerazione e analizzato il genere come potenziale predittore nell'esaminare le traiettorie di coping (Jenzer et al., 2019).

Nel presente elaborato ci concentreremo, in particolare, sui risultati emersi dallo studio di Jenzer et al. (2019) in merito alle variazioni relative al costrutto del coping durante l'Emerging Adulthood e alle corrispondenti differenze di genere rilevate (Jenzer et al., 2019).

Per quanto riguarda il primo punto, i risultati di tale ricerca hanno indicato che l'utilizzo delle strategie di evitamento, in media, ha mostrato una lieve diminuzione durante il corso dei quattro anni universitari, mentre i livelli medi di coping orientato all'approccio e alla ricerca di supporto sociale sembrano essere rimasti stabili. Il risultato ottenuto, relativo alla presenza di un decremento delle strategie di evitamento, risulta essere coerente con quanto dimostrato anche da altri studi presenti all'interno della letteratura scientifica (ad esempio, Hoffman et al., 1992; Seiffge-Krenke et al., 2009; Vierhaus et al., 2007; cit. in Jenzer et al., 2019). La stabilità delle strategie di approccio, tuttavia, è risultata essere in parte sorprendente; altri studi evolutivi, infatti, hanno generalmente riscontrato un incremento relativo alle strategie di approccio nel corso del tempo (Hoffman et al., 1992; Seiffge-Krenke et al., 2009; Vierhaus et al., 2007; Wingo et al., 2015; cit. in Jenzer et al., 2019). Un aspetto importante da tenere in considerazione è rappresentato dal fatto che tali studi sono stati condotti principalmente su bambini e adolescenti. I dati ottenuti dalla ricerca di Jenzer et al. (2019), che esaminano e modellano le traiettorie del

costrutto del coping oltre l'adolescenza, sembrano suggerire, dunque, che il coping di approccio possa aumentare durante la prima adolescenza, per poi iniziare a stabilizzarsi nel corso dell'Emerging Adulthood (Jenzer et al., 2019).

Relativamente alla ricerca di supporto sociale, le ricerche precedenti hanno prodotto risultati contrastanti, con alcuni studi che suggeriscono un aumento mentre altri una diminuzione nell'utilizzo di tale strategia nei bambini e negli adolescenti (per una rassegna, si veda Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007; cit. in Jenzer et al., 2019). I risultati della ricerca di Jenzer et al. (2019), invece, dimostrano che, in media, la ricerca di supporto sociale tende a rimanere stabile durante l'Emerging Adulthood, indicando che tale strategia di coping sia incline, probabilmente, ad una stabilizzazione nel corso di questo periodo evolutivo (Jenzer et al., 2019).

Per quanto riguarda, invece, il genere, considerato come potenziale predittore del coping, esso risultava associato in modo significativo alla ricerca di supporto sociale: ad un livello baseline, infatti, il genere femminile tendeva ad utilizzare questa strategia più di quello maschile, mentre quello maschile mostrava un lieve decremento del suo utilizzo nel corso del tempo. Durante l'Emerging Adulthood, dunque, persone di genere sia maschile sia femminile tenderebbero a diventare progressivamente sempre più differenti nel considerare gli altri come una risorsa per fronteggiare lo stress. Non sono emerse, tuttavia, differenze di genere nelle strategie di approccio e di evitamento durante l'adulthood emergente, né ad un livello baseline né nel corso del tempo. Tale risultato è coerente con la meta-analisi di Tamres et al. (Tamres et al., 2002; cit. in Jenzer et al., 2019), nella quale gli autori hanno concluso che le principali differenze di coping tra soggetti di genere maschile e femminile sono relative all'avvalersi del supporto sociale. Essi, inoltre, hanno riscontrato che eventuali differenze di genere nell'utilizzo delle strategie di approccio e di evitamento tendono ad emergere solamente quando gli stressor hanno una natura interpersonale (Jenzer et al., 2019).

Tali risultati contribuiscono alla comprensione di come il coping possa cambiare nel corso del tempo e di quali fattori possano essere alla base della sua trasformazione. A tal riguardo, specifici stili di coping possono essere connessi alla psicopatologia e ad un funzionamento meno adattivo, condizioni, queste ultime, che spesso si manifestano per la prima volta nel corso dell'Emerging Adulthood. Una comprensione approfondita delle traiettorie del coping lungo l'arco di vita e di tutti quei fattori potenzialmente predittivi di tali traiettorie, pertanto, potrebbe essere d'aiuto per gli operatori della salute mentale nell'identificazione di individui

maggiormente vulnerabili e nella pianificazione di interventi atti a favorire lo sviluppo di strategie più funzionali e adattive (Jenzer et al., 2019).

### **3.4 Rischio suicidario ed Emerging Adulthood**

Durante l'Emerging Adulthood possono emergere numerosi problemi e difficoltà nella vita degli adulti emergenti. La presenza di fattori protettivi può aiutare ad attenuare gli effetti e le conseguenze degli eventi negativi e delle sfide che gli emerging adults si ritrovano a dover affrontare (Donald et al., 2006; cit. in Pereira et al., 2018). I fattori protettivi, in particolare, rappresentano delle caratteristiche personali, come ad esempio l'autostima o l'autoefficacia, oppure elementi facenti parte dell'ambiente in cui si vive, come ad esempio le relazioni con amici, famiglia o, in generale, la rete di supporto, che rafforzano gli adulti emergenti e li sostengono nel fronteggiare situazioni problematiche (Pesce et al., 2004; cit. in Pereira et al., 2018). Tali fattori non agiscono isolatamente, ma interagiscono tra di loro, favorendo un cambiamento a livello comportamentale, facilitando lo sviluppo di un'esperienza di protezione contro situazioni rischiose e, infine, contribuendo alla risoluzione dei problemi (Poletto & Koller, 2008; cit. in Pereira et al., 2018). Nel corso dell'adulthood emergente, inoltre, i giovani tendono sempre di più a stabilire una serie di interazioni sociali che vanno ad occupare una parte considerevole del loro tempo, sia nei contesti amicali sia nello studio e nel lavoro (Gallego et al., 2011; González et al., 2009; cit. in Pereira et al., 2018). Questi contesti risultano essere fondamentali in quanto possono essere una fonte d'aiuto per gli adulti emergenti, fungendo da potenziali reti di supporto nel sostenere i giovani ad affrontare le difficoltà della vita (Andrade, 2010; cit. in Pereira et al., 2018). A tal fine, necessario è il fatto che gli emerging adults sviluppino un repertorio di abilità sociali che li aiuti a costruire e mantenere relazioni sociali che possano diventare delle reti di supporto efficaci (Pereira, 2015; cit. in Pereira et al., 2018). A differenza dei fattori protettivi, i fattori di rischio sono rappresentati da tutti quegli elementi associati a eventi e caratteristiche negative della vita, la cui presenza può andare ad aumentare la probabilità di sperimentare problemi fisici, emotivi e sociali (Poletto & Koller, 2008; cit. in Pereira et al., 2018). Tali fattori tendono ad aumentare la vulnerabilità degli individui alle situazioni avverse, alle quali ciascun individuo reagisce in modo differente. Non è, dunque, solamente la presenza di questi fattori ad andare a definirne l'impatto sulla vita di ciascun individuo, ma anche la loro frequenza, intensità e il modo in cui li si interpreta. Degli esempi di fattori di rischio potrebbero essere: esperienze di violenza fisica o sessuale, una famiglia

d'origine disfunzionale, l'instabilità economica, vivere e appartenere a comunità violente (Pesce et al., 2004; Poletto & Koller, 2008; Marzana et al., 2010; cit. in Pereira et al., 2018) e condizioni lavorative non salutari (Almeida et al., 2013; cit. in Pereira et al., 2018); inoltre, anche comportamenti considerati a rischio, come ad esempio l'uso di droghe (Cruz et al., 1997; Quinn & Fromme, 2010; cit. in Pereira et al., 2018) o l'averne rapporti sessuali non protetti (Camelo & Angerami, 2008; cit. in Pereira et al., 2018), rientrano all'interno dei fattori di rischio (Pereira et al., 2018).

L'azione dei fattori protettivi e il modo in cui si riflettono nelle azioni e reazioni degli adulti emergenti di fronte ai problemi che si presentano nella loro vita possono andare a mitigare i rischi, a potenziare le risorse per fronteggiare meglio gli eventi stressanti e, infine, a favorire degli esiti positivi nelle situazioni vissute (Pesce et al., 2004; cit. in Pereira et al., 2018). Di contro, l'assenza di fattori protettivi e la presenza di fattori di rischio va a generare minori risorse, andando ad aumentare la probabilità di ottenere esiti negativi e la vulnerabilità nello sviluppo di problemi emotivi e sociali (Pesce et al., 2004; Poletto & Koller, 2008; cit. in Pereira et al., 2018). Ciò risulta essere fondamentale in quanto tali condizioni di vulnerabilità possono indurre gli emerging adults ad adottare con più facilità delle soluzioni drastiche, come ad esempio il suicidio (Abreu et al., 2010; cit. in Pereira et al., 2018). A tal proposito, infatti, l'Emerging Adulthood è contraddistinta dalla comparsa di diverse nuove richieste sociali (Arnett, 2011; cit. in Pereira et al., 2018), di fronte alle quali gli adulti emergenti spesso si sentono vulnerabili se percepiscono di non disporre di tutte le risorse necessarie per fronteggiare i problemi che si presentano; tale aspetto rende questa popolazione maggiormente vulnerabile ai disturbi psicologici, che possono, a loro volta, condurre all'ideazione suicidaria e ai tentativi di suicidio (Abreu et al., 2010; cit. in Pereira et al., 2018).

Il tentativo di suicidio rappresenta una delle poche e uniche alternative individuate da coloro che ritengono di non possedere le risorse sufficienti nel processo di risoluzione dei problemi; un esempio, a tal riguardo, può essere costituito da tutti quegli individui esclusi dal contesto familiare, che sono maggiormente esposti a sentimenti di inutilità o percepiscono loro stessi come incapaci di fronteggiare la realtà (Costa & Spies, 2014; cit. in Pereira et al., 2018). L'interazione tra fattori di protezione e fattori di rischio, dunque, risulta essere determinante per un sano esito nella risoluzione dei problemi (Poletto & Koller, 2008; cit. in Pereira et al., 2018). Importante risulta essere anche il fatto di tenere in considerazione, ancora una volta, il concetto di resilienza che, come scritto in precedenza, rappresenta un processo complesso nel quale

fattori differenti si relazionano tra di loro per determinare se gli individui siano in grado o meno di superare i propri problemi in modo sano (Taboada et al., 2006; cit. in Pereira et al., 2018). In merito a ciò, uno studio presente nella letteratura scientifica, condotto da Pereira (2015) (Pereira, 2015; cit. in Pereira et al., 2018), con l'obiettivo di valutare le abilità sociali e i fattori di protezione e di rischio negli emerging adults, ha dimostrato che, in un campione composto da 510 partecipanti, 63 avevano riferito di aver tentato il suicidio (Pereira, 2015; cit. in Pereira et al., 2018). Data l'elevata prevalenza (oltre il 10% del campione), l'autore ha deciso di proseguire con uno studio secondario per investigare la presenza di fattori di protezione e di rischio in tale gruppo di adulti emergenti aventi una storia di tentato suicidio. L'obiettivo generale di tale studio, pertanto, è stato quello di esaminare i fattori protettivi e di rischio connessi ai tentativi di suicidio e/o all'ideazione suicidaria, confrontando, in particolare, tre gruppi che sono stati estratti dal database dello studio principale, ovvero: adulti emergenti che avevano tentato il suicidio, adulti emergenti che avevano dichiarato di presentare ideazione suicidaria ma che non avevano mai tentato il suicidio e, infine, emerging adults che non avevano mai né tentato il suicidio né presentato ideazione suicidaria; inoltre, come obiettivo specifico della ricerca, sono stati identificati i fattori di protezione negli emerging adults che avevano tentato il suicidio ma che non presentavano più ideazione suicidaria, confrontandoli successivamente con coloro che avevano dichiarato di aver tentato il suicidio e di presentare ancora ideazione suicidaria (Pereira et al., 2018).

I fattori tenuti in considerazione e analizzati in questo studio possono essere classificati in due categorie fondamentali, ovvero: fattori intrinseci, che rappresentano le abilità proprie della persona e i suoi punti di forza, come ad esempio autostima, autoefficacia o abilità sociali, che possono esserle d'aiuto nel fronteggiare e superare le difficoltà che incontra, e fattori estrinseci, ossia caratteristiche e supporti da parte del contesto in cui la persona vive, come ad esempio le relazioni familiari o le amicizie, che possono aiutarla nelle situazioni complesse e difficili (Pesce et al., 2004; cit. in Pereira et al., 2018).

I risultati ottenuti da questo studio hanno dimostrato che tali fattori risultano essere maggiormente presenti negli adulti emergenti che non presentano ideazione suicidaria, sottolineando la loro importanza nello studio di questo fenomeno. Le medie dei fattori di protezione, infatti, hanno presentato una differenza statisticamente significativa tra il gruppo che aveva dichiarato di non aver avuto né ideazione suicidaria né tentativi di suicidio nel corso della vita e gli altri gruppi considerati all'interno della ricerca.

Nello specifico, tale studio ha sottolineato l'importanza di autostima e autoefficacia in quanto fattori di protezione nei confronti di disturbi psicologici (Amparo et al., 2008; Maldonado et al., 2008; cit. in Pereira et al., 2018) e del rischio di suicidio (Pesce et al., 2004; Façanha et al., 2010; cit. in Pereira et al., 2018). Le persone, infatti, tendono a percepire i problemi in una maniera più sana e a credere di poterli risolvere quando possiedono credenze più positive su loro stesse (Pesce et al., 2004; Maranhão et al., 2014; cit. in Pereira et al., 2018). In questo modo, una buona autostima, ovvero la presenza di credenze positive su di sé, e una buona autoefficacia, ossia la presenza di credenze positive sulla propria capacità di fronteggiare problemi e situazioni, possono essere d'aiuto per la persona nel trovare modalità di risoluzione di tutti quei problemi che hanno condotto al tentativo di suicidio e, di conseguenza, ad abbandonare l'ideazione suicidaria. Al contrario, invece, le persone con bassa autostima e bassa autoefficacia tendono, con maggiore probabilità, a non credere nella propria capacità di risoluzione dei problemi, aspetto che fa sì che il suicidio rimanga una "soluzione" tenuta in considerazione in risposta a tali situazioni. Anche i deficit nelle abilità sociali risultano essere significativi fattori di rischio di tipo intrinseco in relazione all'ideazione suicidaria; essi, infatti, sono associati a insoddisfazione nelle relazioni, difficoltà nelle interazioni sociali, presenza di ansia sociale, bassa autoefficacia nel processo di risoluzione dei problemi interpersonali e bassa autostima (Pereira, 2015; Caballo, 2003; cit. in Pereira et al., 2018). Per quanto riguarda l'ansia sociale, è stata osservata una differenza significativa nei livelli tra i tre gruppi di adulti emergenti, con il gruppo di emerging adults che ha messo in atto dei tentativi di suicidio che presentava la media più elevata, seguito dal gruppo con ideazione suicidaria. Ciò dimostra che l'ansia sociale rappresenta un fattore di rischio sia per l'ideazione suicidaria sia per i tentativi di suicidio. Elevati livelli di ansia sociale durante l'Emerging Adulthood, infatti, causano una maggiore difficoltà nello stabilire reti di supporto efficaci e, anche quando esse sono presenti, gli adulti emergenti tendono ad avere maggiore difficoltà ad accedervi. In tale modo, l'ansia sociale diventa un fattore di rischio, soprattutto per il fatto che le reti di supporto risultano essere meno efficaci, rendendo gli emerging adults maggiormente vulnerabili ai problemi che sono chiamati ad affrontare (Pereira, 2015; cit. in Pereira et al., 2018), senza avere il sostegno necessario che li possa aiutare a superare l'ideazione suicidaria (Pereira et al., 2018).

Per quanto riguarda, invece, i fattori estrinseci, nel corso dell'Emerging Adulthood le relazioni con familiari e amici sono considerate le più importanti all'interno della rete di supporto di questa peculiare popolazione (Andrade, 2010; González et al., 2009; Dinis, 2013; cit. in Pereira

et al., 2018). È proprio in tali relazioni, infatti, che gli adulti emergenti vanno a costruire la propria identità e cercano sostegno e supporto di fronte ai problemi che sono chiamati a fronteggiare (González et al., 2009; cit. in Pereira et al., 2018). Lo studio di Pereira et al. (2018), in particolare, ha dimostrato che i livelli di qualità di queste relazioni presentavano una differenza significativa tra il gruppo di adulti emergenti senza ideazione e tentativi di suicidio e gli altri gruppi di emerging adults. Da ciò si può presumere, dunque, che tali relazioni possano essere fondamentali per prevenire il ricorso al suicidio come opzione per la risoluzione dei problemi durante l'Emerging Adulthood. Per gli adulti emergenti aventi una storia di tentativi di suicidio, inoltre, le relazioni familiari si sono dimostrate importanti per il superamento di tale esperienza; tale studio, infatti, ha suggerito che possa esistere una relazione tra la qualità dei legami familiari e i tentativi di suicidio effettivi. Tale aspetto può essere rilevato chiaramente tenendo in considerazione il fatto che la qualità delle relazioni familiari è risultata essere differente in modo statisticamente significativo tra il gruppo di adulti emergenti che aveva tentato il suicidio e presentava ancora ideazione suicidaria rispetto al gruppo che, invece, non la presentava più. In conclusione, è possibile affermare che la qualità delle relazioni familiari rappresenta un aspetto importante della rete di supporto durante l'Emerging Adulthood, soprattutto perché essa costituisce, generalmente, la relazione sociale più vicina a sé per questa specifica popolazione. Quando tale relazione è caratterizzata da una buona qualità, essa può essere d'aiuto per gli adulti emergenti nel trovare nuove modalità di risoluzione dei problemi e, dunque, nel risolverli, portando, di conseguenza, ad una diminuzione o all'abbandono di tutti quei pensieri di tipo suicidario (Pereira et al., 2018).

Importante risulta considerare, inoltre, che, per accedere alla rete di supporto, gli adulti emergenti devono possedere un repertorio adeguato di abilità sociali; senza di esse, infatti, anche in presenza di relazioni caratterizzate da una buona qualità, non avranno le competenze indispensabili per saper chiedere aiuto quando necessario (Pereira, 2015; cit. in Pereira et al., 2018).

Relativamente alle situazioni di violenza, è possibile notare che la presenza di violenza sia familiare sia comunitaria ha distinto il gruppo di adulti emergenti senza ideazione suicidaria o tentativi di suicidio dagli altri gruppi di emerging adults. Ciò indica che vivere situazioni di violenza porta a sperimentare delle condizioni di vulnerabilità, nelle quali l'individuo non dispone delle risorse necessarie per fronteggiare la situazione. Tutto questo si verifica perché la violenza, specialmente durante l'infanzia, tende a determinare un decremento dell'autostima e

dell'autoefficacia delle vittime (Hildebrand et al., 2015; cit. in Pereira et al., 2018). La letteratura scientifica, infatti, dimostra che la presenza di episodi di violenza risulta essere associata a disturbi psicologici come la depressione, che possono, a loro volta, tradursi in ideazione suicidaria e tentativi di suicidio (Braga & Dell'Aglio, 2012; Correia et al., 2014; Rossi & Silva, 2005; cit. in Pereira et al., 2018).

Tra le variabili esaminate in questo studio, infine, l'unica che risulta aver differenziato esclusivamente il gruppo di adulti emergenti con ideazione suicidaria da quello con tentativi di suicidio è stata la variabile "Developmental stressors", inerente a questioni come, ad esempio: perdita di familiari o del lavoro, crisi finanziarie, indebitamento, cambiamento di residenza o problemi legali. Ciò dimostra che la presenza di esperienze destabilizzanti può rappresentare il fattore scatenante di un tentativo di suicidio in tutti quegli adulti emergenti con ideazione suicidaria (Pereira et al., 2018).

Riassumendo, dunque, bassa autostima, bassa autoefficacia, deficit nelle abilità sociali e violenza familiare e comunitaria costituiscono dei fattori di rischio aventi un ruolo importante nel favorire l'ideazione suicidaria durante l'Emerging Adulthood, poiché sia il gruppo di adulti emergenti con ideazione suicidaria sia quello con tentativi di suicidio hanno riportato di aver presentato ideazione suicidaria in qualche momento. Elevati livelli di ansia sociale e il verificarsi di eventi stressanti, invece, rappresentano dei fattori di rischio per i tentativi di suicidio nel corso dell'adulthood emergente, poiché solamente queste variabili risultano aver differenziato i gruppi (Pereira et al., 2018).

In conclusione, è possibile affermare che l'Emerging Adulthood è una fase di vita costellata da cambiamenti nella vita degli adulti emergenti. Nel corso di questo periodo evolutivo, fattori differenti contribuiscono al manifestarsi di problemi che possono rendere la vita difficile al punto tale da tenere in considerazione il suicidio come una soluzione alle difficoltà che gli emerging adults incontrano. Il suicidio è un fenomeno complesso, che presenta molteplici fattori correlati, sia di protezione sia di rischio. Durante l'adulthood emergente, i fattori protettivi, come autostima, autoefficacia, abilità sociali, relazioni familiari e amicizie, sono fondamentali e fanno la differenza nel processo di risoluzione dei problemi. Tali fattori, infatti, si sono dimostrati essenziali affinché gli adulti emergenti non tengano in considerazione l'ideazione suicidaria come una possibile opzione per fronteggiare situazioni difficili e complesse della propria vita. Essi, inoltre, costituiscono degli elementi importanti affinché, dopo un tentativo di suicidio fallito, gli emerging adults possano riconsiderare la propria vita e cercare di superare i

problemi senza mettere in atto nuovi tentativi di suicidio. A tal proposito, gli interventi rivolti a questa peculiare popolazione dovrebbero concentrarsi proprio sullo sviluppo dei fattori protettivi, con l'obiettivo di migliorare la qualità della vita degli adulti emergenti. In particolare, pertanto, autostima e autoefficacia dovrebbero essere promosse, rafforzando allo stesso tempo i legami affettivi con la rete di supporto degli emerging adults. Anche per tutti quegli adulti emergenti che presentano ideazione suicidaria o che hanno messo in atto tentativi di suicidio non riusciti, gli interventi dovrebbero focalizzarsi sull'organizzazione di una rete di supporto efficace, affinché essi possano avere qualcuno a cui rivolgersi quando fronteggiare i propri problemi inizia a farsi più difficile. Dovrebbero essere proposte, inoltre, strategie volte a potenziare autostima e autoefficacia degli adulti emergenti (Pereira et al., 2018).

L'adulthood emergente, come scritto precedentemente, è un periodo evolutivo contraddistinto da numerosi cambiamenti di vita e, dunque, da una maggiore instabilità, aspetto, quest'ultimo, che può incrementare il rischio di disturbi mentali (Arnett et al., 2014; cit. in Gomes et al., 2019). Sebbene, infatti, la maggior parte dei disturbi mentali abbia esordio durante l'infanzia o l'adolescenza, disturbi più gravi e cronici, come ad esempio i disturbi di personalità, i disturbi dell'umore (depressione e disturbo bipolare), alcuni disturbi d'ansia (disturbo da stress post-traumatico e disturbo d'ansia generalizzata) e, infine, i disturbi correlati all'uso di sostanze, risultano essere più comuni e diffusi nel corso dell'Emerging Adulthood (Kessler et al., 2007; cit. in Gomes et al., 2019). Una scarsa salute mentale negli adulti emergenti è fortemente associata, in particolare, ad altri problemi di salute e di sviluppo, come ad esempio minori risultati educativi, abuso di sostanze, violenza e salute riproduttiva e sessuale carente (Patel et al., 2007; cit. in Gomes et al., 2019), nonché ad un rischio maggiore di suicidio (Holmstrand et al., 2015; Nock et al., 2010; cit. in Gomes et al., 2019). A tal proposito, la letteratura scientifica afferma che, durante la media adolescenza e l'Emerging Adulthood, all'incirca dai 15 ai 29 anni, il suicidio rappresenta la seconda principale causa di morte nel mondo (WHO, 2014; cit. in Gomes et al., 2019), e che circa il 75% dei decessi per suicidio a livello globale tende a verificarsi in tutti quei paesi a medio o basso reddito (Jacob et al., 2007; cit. in Gomes et al., 2019). Ciò dimostra l'importanza del condurre ricerche e studi che tengano in considerazione il fenomeno del suicidio durante l'Emerging Adulthood.

Entrando nello specifico, Gomes et al. (2019), nello studio da loro condotto, hanno dimostrato che la prevalenza dei disturbi mentali durante l'Emerging Adulthood risulta essere elevata e che circa il 10% degli adulti emergenti presenta rischio di suicidio. La co-occorrenza dei disturbi

mentali, inoltre, è risultata comune e, tali disturbi, sia individualmente sia in comorbidità, sono associati ad una maggiore probabilità di rischio suicidario. A tal proposito, tutti i disturbi valutati all'interno di tale ricerca, infatti, sono risultati associati ad una maggiore prevalenza di rischio suicidario e, maggiore era il numero di disturbi co-occorrenti, maggiore risultava essere anche il rischio di commettere suicidio. Tali risultati sono coerenti con evidenze precedenti provenienti sia da paesi ad alto reddito sia da paesi a basso e medio reddito (Holmstrand et al., 2015; Nock et al., 2010; Borges et al., 2010; Hoertel et al., 2015; cit. in Gomes et al., 2019). L'associazione tra disturbi mentali e rischio suicidario, in particolare, può essere spiegata dall'esperienza di sofferenza o di compromissione funzionale sperimentata da coloro che sono affetti da tali disturbi; la maggior parte delle persone che tentano il suicidio, infatti, sta cercando di sfuggire ad una sofferenza percepita come intollerabile (Nock et al., 2010; Turecki & Brent, 2016; cit. in Gomes et al., 2019). Tale aspetto può anche spiegare l'associazione lineare risultante tra il numero di disturbi mentali e il rischio di suicidio, dovuta soprattutto alla frequente presenza di sofferenza e compromissione in coloro aventi disturbi multipli, aspetto che può, infatti, diventare insostenibile se si manifesta a livelli elevati (Nock et al., 2010; cit. in Gomes et al., 2019). La comorbidità, inoltre, è associata ad una prognosi peggiore per ciascun disturbo in quanto aumenta il numero e la gravità delle complicanze, rendendo il trattamento più difficile e meno efficace (Plana-Ripoll et al., 2019; cit. in Gomes et al., 2019). In aggiunta, secondo i dati del "National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions", studio rappresentativo della popolazione statunitense, l'effetto dei disturbi mentali sul rischio di suicidio si sviluppa mediante una dimensione psicopatologica generale, rappresentante gli effetti condivisi di tutti i disturbi mentali, suggerendo, dunque, che la remissione di un singolo disturbo specifico possa non essere sufficiente per la riduzione del rischio suicidario (Hoertel et al., 2015; cit. in Gomes et al., 2019).

Relativamente, invece, alle differenze di genere nell'associazione tra disturbi mentali e rischio suicidario nel corso dell'adulthood emergente, i risultati dello studio di Gomes et al. (2019) hanno mostrato che le persone di genere femminile tendono a presentare una maggiore prevalenza della maggior parte dei disturbi mentali e del rischio di suicidio, in linea con ricerche precedenti presenti nella letteratura scientifica (Kuehner, 2017; cit. in Gomes et al., 2019). Sebbene non siano state ancora comprese completamente le origini esatte alla base delle differenze di genere, il ruolo degli ormoni sessuali, la risposta allo stress, caratteristiche psicologiche come minore autostima e maggiore tendenza alla ruminazione e alla vergogna corporea nelle donne,

differenze sociali come discriminazione e disuguaglianza di genere e, infine, una maggiore probabilità di aver vissuto esperienze di maltrattamento infantile e di violenza domestica costituiscono dei possibili fattori alla base della maggiore prevalenza di disturbi mentali e di rischio suicidario in persone di genere femminile durante l'Emerging Adulthood, in particolare del Disturbo Depressivo Maggiore (MDD) e dei disturbi d'ansia. Nonostante il fatto che gli uomini mostrino tassi più elevati di suicidio completato, i tentativi di suicidio risultano essere più frequenti nelle donne (Turecki & Brent, 2016; cit. in Gomes et al., 2019); ciò è dovuto al fatto che gli uomini tendono ad utilizzare metodi più letali nella messa in atto dei tentativi di suicidio (Tsirigotis et al., 2011; cit. in Gomes et al., 2019).

Quanto detto finora risulta essere importante per la comprensione del comportamento suicidario e sostiene fortemente la necessità di un attento monitoraggio di tutti quegli individui che risultano essere a rischio suicidario, soprattutto perché il tentativo di suicidio rappresenta il fattore di rischio principale per il decesso per suicidio (Botega, 2014; Vidal et al., 2013; cit. in Gomes et al., 2019). Tra il 30% e il 60% dei pazienti assistiti nei dipartimenti di emergenza per tentato suicidio, infatti, aveva messo in atto precedenti tentativi, e dal 10% al 25% circa tenterà nuovamente il suicidio entro un anno (Vidal et al., 2013; cit. in Gomes et al., 2019).

In conclusione, la conoscenza della prevalenza dei disturbi mentali e del rischio suicidario, nonché della loro relazione, può aiutare i professionisti della salute mentale nell'orientarsi durante la messa in atto di interventi, nel corso dell'Emerging Adulthood, che possano contribuire alla riduzione del carico associato a tali disturbi. I risultati presenti nella letteratura scientifica, inoltre, evidenziano l'importanza di tenere in considerazione la comorbidità nello studio della salute mentale degli adulti emergenti, sottolineando che il trattamento precoce dei disturbi mentali risulta essere fondamentale non solo nel ridurre il carico associato a tali condizioni, ma anche nel diminuire il rischio di suicidio. Un altro aspetto fondamentale da considerare, inoltre, è costituito dal fatto che la valutazione del rischio di suicidio è molto spesso più importante della ricerca immediata delle sue cause (Ores et al., 2012; cit. in Gomes et al., 2019). Tali informazioni, incluse quelle relative alla prevalenza dei disturbi mentali e del connesso rischio suicidario nel corso dell'Emerging Adulthood, possono rappresentare un prezioso contributo per la pianificazione di politiche e strategie volte al miglioramento della qualità della vita e della salute mentale degli adulti emergenti.

### **3.5 Stress, personalità, coping, rischio suicidario ed Emerging Adulthood**

All'interno della letteratura scientifica attuale risultano essere carenti gli studi che si sono occupati di approfondire l'associazione tra stress, incluso lo stress accademico, personalità, coping e rischio suicidario, in particolar modo nel corso dell'Emerging Adulthood. Le ricerche presenti, infatti, si sono concentrate principalmente su altri periodi evolutivi, come ad esempio l'adolescenza o l'età adulta, e su altre tipologie di campione, costituite da popolazioni sia cliniche sia non cliniche. Altri studi, invece, hanno esaminato la relazione solamente tra parte dei costrutti considerati nel presente elaborato, analizzandone, a loro volta, il legame con altre variabili psicologiche. Ciò rende difficile un'analisi completa delle ricerche presenti nella letteratura scientifica relativamente all'associazione tra stress, personalità, coping e rischio di suicidio negli adulti emergenti.

Uno studio che ha considerato costrutti simili a quelli del presente elaborato è quello condotto da Misiak e colleghi nel 2025. Gli autori, infatti, si sono proposti di valutare l'associazione tra tratti di personalità, strategie di regolazione emotiva, stili di coping e psicopatologia con il rischio suicidario, all'interno di una popolazione di studenti universitari. Essi, dopo aver reclutato e valutato mediante autovalutazioni somministrate in un sondaggio online un campione di 1653 studenti universitari, aventi un'età media pari a 21,6 anni, hanno effettuato un'analisi di rete. Quest'ultima, in particolare, ha mostrato che il rischio suicidario era connesso positivamente alla maggior parte dei sintomi psicopatologici, ad eccezione delle esperienze di tipo psicotico, al coping di evitamento, all'impulsività e alla propensione al rischio. Al contrario, sono state osservate associazioni negative tra il rischio suicidario e il coping focalizzato sul problema, la ristrutturazione cognitiva, o cognitive reappraisal, e, infine, l'empatia. Nello specifico, tra tutte le connessioni significative con il rischio suicidario, quella più forte era inerente ai sintomi di dissociazione, suggerendo che questi ultimi risultavano essere i più strettamente associati al rischio suicidario rispetto a tutte le altre variabili prese in considerazione all'interno dello studio. L'analisi di rete, inoltre, ha dimostrato che la variabile con la maggiore influenza ponte attesa era costituita dal coping di evitamento, ovvero il fattore che collegava maggiormente il rischio suicidario con le altre variabili della rete, risultando più influente di qualsiasi altro nodo. Tali risultati suggeriscono, dunque, che intervenire sui sintomi di dissociazione potrebbe essere importante per favorire un decremento del rischio suicidario negli studenti universitari. Le strategie terapeutiche, inoltre, dovrebbero anche mirare a ridurre

l'utilizzo del coping di evitamento, nonché a migliorare altri stili di coping più adattivi e funzionali, al fine di contribuire ad una diminuzione delle conseguenze dei meccanismi psicologici maladattivi e disfunzionali (Misiak et al., 2025).

Altre ricerche, presenti nella letteratura scientifica, che hanno indagato il legame tra stress, personalità, coping e rischio suicidario, in particolare tenendo in considerazione specifici e peculiari campioni di popolazione, sono quelle condotte da Pienaar e colleghi (2007) e da Livingston e colleghi (2015). Relativamente alla prima, l'obiettivo di tale indagine trasversale era quello di determinare se l'ideazione suicidaria tra gli agenti di polizia in uniforme del South African Police Service potesse essere prevista sulla base dello stress occupazionale, dei tratti di personalità e delle strategie di coping, dimostrando che punteggi bassi in coscienziosità, stabilità emotiva, coping di approccio e ricorso alla religione, così come punteggi elevati nel coping di evitamento, tendono ad essere associati ad una maggiore ideazione suicidaria (Pienaar et al., 2007). Nel secondo studio, invece, 412 adulti emergenti aventi un'età compresa tra i 18 e i 25 anni, che si identificavano come appartenenti a minoranze sessuali, sono stati reclutati e invitati a completare un sondaggio online, contenente misure di personalità, stress legato all'appartenenza ad una minoranza sessuale e tentativi di suicidio nel corso della vita. L'obiettivo, infatti, era quello di indagare il ruolo dei diversi profili di personalità nella resilienza rispetto al rischio suicidario tra adulti emergenti appartenenti a minoranze sessuali ed esposti a stress minoritario. Nonostante abbiano riportato tassi simili di vittimizzazione, che rappresentava un predittore significativo di tentativo di suicidio nel corso della vita, gli adulti emergenti classificati come "adattivi", ovvero caratterizzati da minore nevroticismo e maggiore estroversione, gradevolezza, coscienziosità e apertura all'esperienza, tendevano a mostrare un rischio ridotto di tentato suicidio nel contesto della vittimizzazione rispetto a tutti quegli emerging adults classificati come "a rischio", ossia contraddistinti da maggiore nevroticismo e minore estroversione, gradevolezza, coscienziosità e apertura all'esperienza. Tali risultati suggeriscono, dunque, che un profilo di personalità adattivo può favorire negli emerging adults maggiore resilienza di fronte allo stress e alla minaccia derivanti dalla vittimizzazione basata sull'appartenenza ad una minoranza sessuale (Livingston et al., 2015).

Considerando, invece, studi che hanno indagato il legame tra stress, personalità, coping e rischio suicidario nel corso di altre fasi di vita e di altri periodi evolutivi, importante risulta essere la ricerca condotta da Kiekens e colleghi nel 2015. Tali autori, in particolare, hanno esaminato la prevalenza dell'autolesionismo non suicidario (NSSI, Non-Suicidal Self-Injury)

tra gli adolescenti olandesi e belgi, le associazioni tra i tratti di personalità, concettualizzati secondo la teoria dei Big Five, e il livello di coinvolgimento nell'autolesionismo non suicidario (in particolare, il numero di metodi utilizzati) e, infine, se tali associazioni siano mediate dallo stress percepito e dal coping. Dopo aver intervistato, tramite questionario, un totale di 946 adolescenti fiamminghi e olandesi, gli autori hanno dimostrato che la prevalenza nel corso della vita dell'autolesionismo non suicidario è risultata essere pari al 24,31%. In particolare, nevroticismo, stress percepito e coping distrattivo, evitante, depressivo ed emotivo erano positivamente connessi al coinvolgimento nell'autolesionismo non suicidario, mentre gradevolezza, coscienziosità e coping attivo, sociale e ottimistico erano negativamente associati al coinvolgimento nell'NSSI. Le relazioni osservate tra tratti di personalità e coinvolgimento nell'NSSI, inoltre, erano costantemente spiegate dallo stress percepito e dal coping di tipo depressivo. Un numero maggiore di metodi utilizzati di autolesionismo non suicidario, infine, non risultava essere associato ad alcun tratto di personalità dei Big Five, ma era connesso a punteggi più elevati di stress percepito e di coping depressivo, nonché a punteggi più bassi di coping attivo e ottimistico. In conclusione, tale studio ha suggerito che una specifica configurazione di personalità risulta essere associata al coinvolgimento nell'autolesionismo non suicidario mediante livelli elevati di stress e un tipico pattern di reazione depressiva che tende ad emergere con la gestione degli eventi di vita stressanti (Kiekens et al., 2015).

Altri studi interessanti, all'interno della letteratura scientifica attuale, che esaminano solo parte dei costrutti tenuti in considerazione nel presente elaborato e inerenti anche ad altre fasi evolutive e popolazioni, sono i seguenti: la ricerca di Josepho e Plutchik (1994), nella quale gli autori si sono posti l'obiettivo di analizzare la relazione tra stress, derivante soprattutto da problemi interpersonali, stili di coping e rischio suicidario in una popolazione di pazienti ricoverati per problemi psichiatrici (Josepho & Plutchik, 1994); lo studio condotto da Sharif e colleghi (2014), che si proponeva di valutare e comparare i tratti di personalità e gli stili di coping tra individui suicidari e non suicidari che si erano rivolti agli ospedali e ai centri sanitari affiliati alla Shiraz University of Medical Sciences (Sharif et al., 2014); la ricerca di Mahendru (2024), nella quale è stata indagata la prevalenza dell'ideazione suicidaria e la sua correlazione con lo stress accademico, la resilienza e le strategie di coping tra studenti adolescenti della facoltà di scienze in India (Mahendru, 2024); lo studio condotto da Tang e colleghi (2015), che si proponeva di valutare l'influenza degli eventi di vita stressanti e delle strategie di coping sul rischio di comportamento suicidario, nonché di chiarirne i meccanismi sottostanti, avvalendosi

di un ampio campione composto da studenti universitari cinesi (Tang et al., 2015).

In conclusione, quanto affermato sino ad ora, e soprattutto la mancanza di studi disponibili nella letteratura scientifica che esaminino in modo completo l'associazione tra stress e stress accademico, personalità, coping e rischio suicidario nel corso dell'Emerging Adulthood, dimostra la necessità di ricerca continua in tale ambito, al fine di contribuire ad un ampliamento della produzione scientifica che possa, a sua volta, avere dei risvolti anche in ambito applicativo, fungendo da supporto per tutti quei professionisti della salute mentale che lavorano a stretto contatto con gli adulti emergenti.

## **CAPITOLO 4: LA RICERCA**

### **4.1 Obiettivi**

La presente ricerca ha l'obiettivo generale di indagare il benessere e la salute mentale durante l'Emerging Adulthood. Tale elaborato, in particolare, va ad analizzare la relazione esistente tra stress accademico percepito e rischio suicidario auto-risportato dall'individuo durante questo peculiare periodo evolutivo, prendendo in considerazione anche altri costrutti psicologici, ovvero i tratti di personalità così come concettualizzati dal modello teorico dei Big Five e il coping, e proponendosi, infine, di effettuare un confronto tra emerging adults studenti universitari ed emerging adults lavoratori.

Si tratta di uno studio di natura trasversale che non presenta finalità diagnostiche, condotto mediante la somministrazione di una survey, composta da questionari self-report, ad un campione di adulti emergenti tratto dalla popolazione generale italiana.

### **4.2 Ipotesi**

#### **Ipotesi 1.**

Si ipotizza che gli adulti emergenti studenti universitari mostrino livelli più elevati di sintomi emotivi, rischio suicidario e intrusività familiare percepita rispetto agli adulti emergenti lavoratori.

La letteratura evidenzia come gli studenti universitari rappresentino una popolazione particolarmente vulnerabile dal punto di vista psicologico, in quanto esposti a numerose richieste e pressioni legate al percorso accademico (Kumaraswamy, 2013). I suicidi per motivi di studio, inoltre, sono molto diffusi in questa popolazione, che mostra livelli maggiori di depressione e ansia rispetto alla popolazione generale. Anche le aspettative e pressioni genitoriali possono costituire un'ulteriore fonte di stress, aumentando la percezione di intrusività familiare in relazione al percorso universitario (Pérez-Jorge et al., 2025).

#### **Ipotesi 2.**

Si ipotizza che livelli più elevati di distress psicologico accademico, considerato una variabile centrale in quanto rappresenta una dimensione specifica del disagio psicologico nella popolazione studentesca, siano associati a specifici tratti di personalità, a strategie di coping meno adattive e ad una maggiore vulnerabilità psicologica, intesa come la presenza di disagio dal punto di vista emotivo e di pensieri auto/eterolesivi e suicidari. La letteratura evidenzia, infatti, come tratti di personalità e strategie di coping più o meno adattivi, nonché l'eventuale

presenza di pensieri autolesivi o di ideazione suicidaria, influenzino il modo in cui gli individui percepiscono e gestiscono lo stress accademico (de la Fuente et al., 2021; Guo & Yang, 2025; Okechukwu et al., 2022).

### **Ipotesi 3.**

Si ipotizza che, negli studenti universitari, tratti di personalità meno funzionali, strategie di coping meno adattive, la presenza di indicatori di disagio psicologico, quali pensieri auto/eterolesivi e suicidari, e livelli più elevati di distress psicologico accademico siano associati ad una maggiore presenza di sintomi emotivi, rappresentanti una dimensione centrale della maggiore vulnerabilità psicologica che differenzia gli studenti universitari dai lavoratori, anche perché in parte conseguenti al distress accademico (Iqra, 2024). Allo stesso tempo, la letteratura sottolinea che tratti di personalità e strategie di coping meno adattivi e la presenza di indicatori di rischio suicidario rappresentano ulteriori fattori di rischio per una salute mentale di qualità inferiore (de la Fuente et al., 2021; Guo & Yang, 2025; Turecki et al., 2019).

## **4.3 Metodo**

### **4.3.1 Il campione**

Il campione è composto in tutto da 762 adulti emergenti tra i 18 e i 30 anni, di cui 528 studenti universitari, aventi un'età media pari a 22.3 anni ( $M = 22.3$ ;  $DS = 2.79$ ), e 234 lavoratori, con un'età media di 26.5 anni ( $M = 26.5$ ;  $DS = 6.85$ ). Il gruppo di emerging adults studenti universitari è costituito, in particolare, da 407 femmine e 121 maschi, mentre quello di emerging adults lavoratori da 155 femmine e 79 maschi, differenza che è risultata statisticamente significativa tra i due gruppi; in nessuno dei due gruppi, inoltre, sono presenti giovani adulti intersessuali. Relativamente alla nazionalità, 490 adulti emergenti studenti universitari sono di nazionalità italiana e 38 di essi di nazionalità non italiana, mentre 213 adulti emergenti lavoratori sono di nazionalità italiana e 21 di nazionalità non italiana; in seguito al calcolo del test  $\chi^2$  di Pearson, inoltre, non sono emerse differenze statisticamente significative tra i due gruppi in merito a tale variabile. All'interno del gruppo di studenti universitari, 250 adulti emergenti sono single e 278 sono in una relazione sentimentale, mentre in quello composto da lavoratori, 74 adulti emergenti sono single e 160 sono in una relazione romantica; emerge dunque una differenza statisticamente significativa tra i due gruppi relativamente al fatto di essere o meno in una relazione sentimentale. In aggiunta, 456 studenti universitari e 200 lavoratori hanno dichiarato di non vivere da soli, mentre 72 emerging adults studenti

universitari e 34 emerging adults lavoratori vivono da soli, differenza tra i due gruppi che non risulta essere statisticamente significativa. Per quanto riguarda, invece, variabili di stampo maggiormente clinico, 361 studenti universitari e 178 lavoratori non risultano essere seguiti attualmente da servizi territoriali o professionisti privati che si occupano di salute mentale, mentre 153 studenti universitari e 40 lavoratori attualmente lo sono, differenza che è emersa come statisticamente significativa tra i due gruppi. A tal proposito, inoltre, 40 adulti emergenti studenti universitari e 12 adulti emergenti lavoratori hanno dichiarato di essere attualmente in trattamento psicofarmacologico, mentre 474 studenti universitari e 206 lavoratori non seguono alcuna terapia farmacologica per disturbi emotivi, differenza che non risulta essere statisticamente significativa tra i due gruppi.

Entrando più nello specifico in merito a ciascun gruppo, il gruppo di adulti emergenti studenti universitari è composto da 350 giovani adulti frequentanti facoltà di tipo STEM e da 169 giovani adulti iscritti a facoltà di tipo NON STEM, 468 studenti universitari non risultano essere fuoricorso, mentre 51 lo sono e, infine, 154 sono studenti lavoratori, mentre 360 hanno dichiarato di non essere studenti lavoratori. Per quanto riguarda, invece, il gruppo di emerging adults lavoratori, 30 svolgono un'attività di stage o di apprendistato, 50 hanno un contratto a tempo determinato, mentre 104 sono assunti con contratto a tempo indeterminato; all'affermazione "Complessivamente mi sento soddisfatto del mio lavoro", inoltre, 11 hanno dichiarato di essere fortemente in disaccordo, 25 di essere in disaccordo, 37 di sentirsi neutri a riguardo, 96 di essere in accordo e, infine, 15 di essi hanno sostenuto di essere fortemente in accordo.

Variabile	Categoria	Giovane adulto studente universitario (n, %)	Giovane adulto lavoratore (n, %)	Valore $\chi^2$	Gradi di libertà	P- value
<b>Sesso segnato alla nascita</b>						
	Femmina	407 (77.1%)	155 (66.2%)	9.85	1	<b>0.002</b>
	Maschio	121 (22.9%)	79 (33.8%)			
	Intersessuale	0 (0.0%)	0 (0.0%)			
<b>Nazionalità</b>						

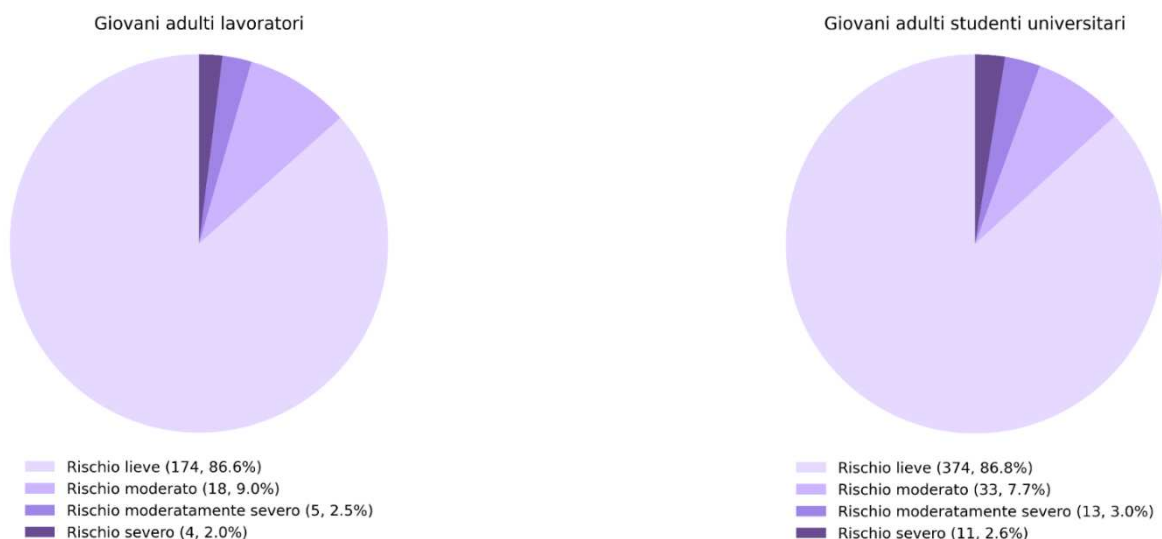
	Italiana	490 (92.8%)	213 (91.0%)	0.717	1	.397
	Non italiana	38 (7.2%)	21 (9.0%)			
<b>Relazione sentimentale / romantica</b>						
	No	250 (47.3%)	74 (31.6%)	16.4	1	<.001
	Sì	278 (52.7%)	160 (68.4%)			
<b>Vivi da solo?</b>						
	No	456 (86.4%)	200 (85.5%)	0.108	1	.742
	Sì	72 (13.6%)	34 (14.5%)			
<b>Servizi territoriali / professionisti privati – attualmente</b>						
	No	361 (70.2%)	178 (81.7%)	10.3	1	0.001
	Sì	153 (29.8%)	40 (18.3%)			
<b>Terapia psicofarmacologica – attualmente</b>						
	No	474 (92.2%)	206 (94.5%)	1.20	1	0.273
	Sì	40 (7.8%)	12 (5.5%)			
<b>STEM / NON STEM</b>						
	STEM	350 (67.4%)				
	NON STEM	169 (32.6%)				
<b>Fuoricorso</b>						
	No	468 (90.2%)				
	Sì	51 (9.8%)				
<b>Studente lavoratore</b>						
	No	360 (70.0%)				
	Sì	154 (30.0%)				
<b>Contratto lavorativo attuale</b>						
	Stage o apprendistato		30 (16.3%)			
	Tempo determinato		50 (27.2%)			
	Tempo indeterminato		104 (56.5%)			
<b>Complessivamente mi sento soddisfatto del mio lavoro</b>						

	Fortemente in disaccordo		11 (6.0%)			
	In disaccordo		25 (13.6%)			
	Neutro		37 (20.1%)			
	In accordo		96 (52.2%)			
	Fortemente in accordo		15 (8.2%)			

Tabella 4.1. Variabili socio-demografiche nei gruppi di adulti emergenti studenti universitari e lavoratori e relative differenze, analizzate mediante il test  $\chi^2$  di Pearson.

Relativamente alla distribuzione del campione nei diversi intervalli di cut-off, o livelli di rischio, del questionario CORE-OM-6, nel gruppo di giovani adulti studenti universitari 374 presentano un rischio lieve, 33 un rischio moderato, 13 un rischio moderatamente severo e 11 un rischio severo, mentre in quello di giovani adulti lavoratori 174 rientrano nella fascia di rischio lieve, 18 in quella di rischio moderato, 5 in quella di rischio moderatamente severo e, infine, 4 in quella di rischio severo. Il calcolo del test  $\chi^2$  di Pearson, inoltre, ha dimostrato che non sono presenti differenze statisticamente significative tra i due gruppi relativamente alla loro distribuzione nei diversi intervalli di cut-off di tale strumento ( $\chi^2(3) = 0.604$ ,  $p = .895$ ).

Questi primi risultati descrittivi dimostrano che i partecipanti allo studio non presentano criticità cliniche rispetto al rischio suicidario percepito.



Grafici 1 e 2. Grafici a torta relativi alla distribuzione del gruppo di adulti emergenti studenti universitari e di quello di adulti emergenti lavoratori nei diversi cut-off, o livelli di rischio, del CORE-OM-6.

### 4.3.2 La procedura

Tale studio è inserito all'interno di un progetto di ricerca più ampio, denominato "La salute mentale dei giovani adulti", approvato dal Comitato Etico della Ricerca Psicologica (Area 17) mediante il protocollo numero 793-c, che si pone come obiettivo quello di valutare il benessere psicologico negli adulti emergenti, sia studenti sia lavoratori, ponendo particolare attenzione al rischio suicidario e tenendo in considerazione fattori di rischio e fattori di protezione, sia individuali sia sociali.

In seguito all'approvazione da parte del Comitato Etico della Ricerca Psicologica, è stata creata, in particolare, una survey self-report, contenente una scheda socio-demografica e una serie di questionari di autovalutazione, che andava ad indagare, in ordine, i seguenti aspetti: le variabili socio-demografiche, i tratti di personalità, il distress psicologico accademico percepito e l'ansia accademica, i sintomi ansiosi, i sintomi depressivi, il rischio di disturbi emotivi, le difficoltà nella regolazione delle emozioni, la valutazione degli esiti dei trattamenti, l'ideazione suicidaria, il supporto sociale percepito, gli stili e le strategie di coping, l'ansia e la paura del futuro e, infine, l'intolleranza all'incertezza. Tale survey è stata elaborata, e successivamente compilata, online, mediante l'utilizzo della piattaforma "Qualtrics" e la creazione di appositi link e QR Code, che ne consentivano l'accesso da qualsiasi dispositivo elettronico.

La scelta di aderire allo studio da parte dei partecipanti è stata su base volontaria e non era prevista alcuna forma di compenso in seguito ad essa; a tutti coloro che decidevano di prendere parte alla ricerca, inoltre, dopo averne descritto gli scopi principali e prima della compilazione della survey, avente una durata di circa 25 minuti, è stata richiesta l'approvazione del consenso informato alla partecipazione allo studio stesso e al trattamento dei dati personali.

Il reclutamento dei partecipanti, dunque la raccolta dei dati relativi a tale ricerca, è avvenuto da marzo 2025 a ottobre 2025; il link e il QR Code del questionario, in particolare, sono stati diffusi mediante l'affissione di un'apposita locandina in diverse zone della città di Padova e all'interno delle svariate strutture universitarie, nonché avvalendosi dell'utilizzo di social network come Instagram, Facebook e Whatsapp, attraverso il metodo *Snowball*. Il criterio di inclusione per prendere parte allo studio era quello di avere un'età compresa tra i 18 e i 30, ovvero star attraversando la fase evolutiva dell'Emerging Adulthood, e il campione che è stato ottenuto è risultato essere ampio ed eterogeneo, diversificato in quanto composto da emerging adults lavoratori ed emerging adults studenti universitari, frequentanti differenti facoltà e

provenienti da svariate zone d'Italia e, sebbene in netta minoranza, anche fuori dall'Italia.

Dopo aver completato la raccolta delle risposte da parte dei partecipanti, i dati acquisiti sono stati importati all'interno del software "Jamovi", nella versione 2.6.26, utilizzato per effettuare l'analisi.

### **4.3.3 Gli strumenti**

Come scritto precedentemente, in tale ricerca è stata sviluppata una survey self-report online ad hoc, con l'obiettivo di andare a misurare alcuni costrutti psicologici fondamentali relativi al benessere e alla salute mentale durante l'Emerging Adulthood. Essa risulta composta, in particolare, da una prima sezione relativa alle domande socio-demografiche e da una seconda sezione costituita da una serie di scale di autovalutazione, aventi lo scopo di esaminare differenti aspetti del funzionamento psicologico degli adulti emergenti; tra di esse, in ordine, troviamo: 1. Italian-Ten Item Personality Inventory (I-TIPI), come misura dei tratti di personalità; 2. Academic Psychological Distress Scale (APDS), per il distress psicologico accademico percepito e l'ansia accademica; 3. General Anxiety Disorder-7 (GAD-7), per i sintomi ansiosi; 4. Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9), per i sintomi depressivi; 5. Strengths and Difficulties Questionnaire-25 (SDQ-25), per il rischio di disturbi emotivi; 6. Difficulties in Emotion Regulation Scale-18 (DERS-18), per le difficoltà nella regolazione delle emozioni; 7. Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Outcome Measure-6 (CORE-OM-6), per la valutazione degli esiti dei trattamenti; 8. Self-Injurious Thoughts and Behaviors Interview (SITBI), per l'ideazione suicidaria; 9. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS), per il supporto sociale percepito; 10. Coping Orientation to the Problems Experienced-Nuova Versione Italiana-25 (COPE-NVI-25), per gli stili e le strategie di coping; 11. Dark Future Scale (DFS), per l'ansia e la paura del futuro; 12. Intolerance of Uncertainty Scale-12 (IUS-12), per l'intolleranza all'incertezza.

All'interno della survey, inoltre, oltre ad un item di controllo atto a monitorare il grado di attenzione dei partecipanti durante la compilazione, sono presenti anche, soprattutto in corrispondenza del consenso informato e delle scale che misurano i differenti aspetti relativi al tema della suicidalità, dei riferimenti utili qualora i partecipanti stessi si fossero resi conto di poter avere bisogno di aiuto psicologico durante il completamento della survey. Tra essi troviamo, in particolare, il numero del servizio "Telefono Amico Italia", che si impegna per dare a chiunque si trovi in stato di crisi o emergenza emozionale, in qualunque momento e in

modo completamente gratuito, la possibilità di trovare un volontario aperto all'ascolto e al dialogo, con l'obiettivo di favorire il benessere personale e la salute sociale, e l'invito a rivolgersi e a chiedere aiuto ai servizi del territorio o ai servizi clinici universitari in caso di difficoltà o bisogno.

Nel presente elaborato verranno approfonditi più dettagliatamente soprattutto la scheda socio-demografica e i questionari self-report relativi ai costrutti psicologici indagati, ovvero: l'Academic Psychological Distress Scale (APDS), l'Italian-Ten Item Personality Inventory (I-TIPI), il Coping Orientation to the Problems Experienced-Nuova Versione Italiana-25 (COPE-NVI-25), il Strengths and Difficulties Questionnaire-25 (SDQ-25) e, infine, il Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Outcome Measure-6 (CORE-OM-6).

#### **4.3.3.1 Scheda socio-demografica**

Relativamente alla scheda socio-demografica, inizialmente in essa sono contenute domande, comuni sia per gli emerging adults studenti universitari sia per gli emerging adults lavoratori, relative ad aspetti come: l'età, il sesso assegnato alla nascita e il genere in cui ci si identifica, la nazionalità italiana o non italiana e la regione di provenienza, se attualmente si è in una relazione sentimentale/romantica, se si vive da soli e, se no, con chi si vive tra familiari, partner e coinquilini/amici, il numero medio di ore giornaliere trascorse di fronte a dispositivi elettronici per motivi lavorativi o di studio, o per motivazioni differenti da quelle relative all'ambito lavorativo o accademico, se si ha una patologia cronica e, infine, lo status socio-economico. Sono stati inseriti, inoltre, quattro item che avevano l'obiettivo di indagare il rapporto degli adulti emergenti, sia studenti universitari sia lavoratori, con la loro famiglia di origine, in particolare l'intrusività percepita da parte della famiglia di origine nei riguardi della loro vita personale o del loro percorso accademico. Tali item, derivanti dall'Individuation Test for Emerging Adults-Short (ITEA-S), strumento elaborato da Komidar L. et al. nel 2014 nella sua versione originale e nel 2016 nella sua versione ridotta, e riadattati alla survey, prevedevano una risposta su scala Likert a cinque punti, dove "1" corrispondeva a "completamente non vero", mentre "5" a "completamente vero" (Komidar et al., 2014; Komidar et al., 2016).

Successivamente, in seguito alla domanda "Sei uno student\* universitari\*?", la survey risulta essere suddivisa in due grandi blocchi; alla risposta "Sì", infatti, il partecipante viene indirizzato alla sezione di domande relative agli studenti universitari, mentre alla risposta "No", si passa direttamente all'area contenente domande specifiche per gli adulti emergenti lavoratori, non

frequentanti l'Università.

Agli emerging adults frequentanti l'Università è stato chiesto, in particolare: il corso di studi al quale si è iscritti e l'anno accademico in cui ci si è immatricolati al primo anno del medesimo, la media dei voti, se si è fuoricorso e, se sì, di quanti anni e, infine, se si è studenti lavoratori. È presente, inoltre, la “Brief Sense of Community Scale” (BSCS), strumento sviluppato da Peterson N.A. et al. nel 2008 e validato nella versione italiana da Procentese F. et al. nel 2023 in riferimento, in particolare, alla comunità accademica; si tratta, nello specifico, di una scala atta a misurare il senso di comunità e di appartenenza alla comunità accademica, composta da otto item ai quali i partecipanti dovevano rispondere su una scala Likert a sette punti (1 = “fortemente in disaccordo”; 7 = “fortemente d'accordo”) (Peterson et al., 2008; Procentese et al., 2023). È presente, infine, una serie di domande relative alla salute mentale degli studenti universitari, in particolare: se sono attualmente seguiti da sportelli di supporto psicologico per studenti o se vi si sono rivolti in passato, se sono attualmente seguiti presso servizi territoriali (ad esempio, il Centro di Salute Mentale) o professionisti privati che si occupano di salute mentale o se lo sono stati in passato, se seguono, attualmente, o hanno seguito, in passato, una terapia psicofarmacologica per difficoltà emotive e, per concludere, la presenza di casi di familiarità rispetto a disturbi della salute mentale nella prima generazione (come, ad esempio, madre, padre, fratelli o sorelle) e non (ad esempio, zii, cugini o nonni).

Relativamente alla sezione relativa agli emerging adults lavoratori, in essa sono contenute domande che vanno ad indagare i seguenti aspetti: il livello di istruzione, lo status occupazionale attuale, gli anni di lavoro, il tipo di contratto lavorativo attuale, se lo stipendio ricevuto consente di essere parzialmente o totalmente indipendente oppure no e, infine, la soddisfazione lavorativa, misurata, quest'ultima, da item derivati dalla “Job Satisfaction Survey” (Spector, 1985; Platania et al., 2021) e riadattati alla seguente survey. Come per gli adulti emergenti dichiaratisi studenti universitari, anche ai lavoratori è stato richiesto se sono attualmente seguiti presso servizi territoriali (come il CSM) o professionisti privati che si occupano di salute mentale o se ci si è mai rivolti ad essi in passato, se attualmente assumono una terapia farmacologica per difficoltà emotive o se la si è assunta in passato e, infine, l'eventuale presenza di casi di familiarità rispetto a disturbi della salute mentale nella prima generazione (madre, padre, fratelli e sorelle) e di altri casi di familiarità non nella prima generazione (zii, cugini e nonni).

#### **4.3.3.2 Academic Psychological Distress Scale (APDS)**

L'Academic Psychological Distress Scale (APDS), validata all'interno della popolazione italiana da Scandurra et al. (2025), è uno strumento self-report che misura il distress psicologico accademico percepito. È composta da 25 item, a cui si risponde mediante una scala Likert a 5 punti (0 = "Mai o quasi mai", 4 = "Quasi sempre"). Lo strumento rileva sei fattori, ricavati dalla media dei rispettivi item, ovvero "Academic Anxiety", "Academic Stress Somatic Responses", "Academic Loneliness", "Academic Negative Self-Worth", "Academic Fatigue" e "Academic Demoralization", nonché un punteggio totale di "Academic Distress". Le analisi fattoriali esplorativa e confermativa convalidano un modello a 6 fattori con un ottimo fit. L'affidabilità interna risulta elevata, con  $\alpha$  di Cronbach tra .80 e .95 per i fattori e pari a .94–.95 per il punteggio totale, mentre la composite reliability è superiore a .70. Gli item mostrano inoltre buona validità convergente, discriminante, di costrutto e di contenuto, con una distribuzione dei punteggi adeguata e formulazioni chiare e coerenti con il costrutto di distress psicologico accademico (Scandurra et al., 2025).

#### **4.3.3.3 Italian-Ten Item Personality Inventory (I-TIPI)**

L'Italian-Ten Item Personality Inventory (I-TIPI), sviluppato originariamente da Gosling et al. (2003) e adattato e validato in Italia da Chiorri et al. (2014), è uno strumento self-report che misura i tratti di personalità secondo il modello dei Big Five, ovvero: Estroversione, Amicalità/Amabilità/Gradevolezza, Coscienziosità, Nevroticismo e Apertura all'esperienza. È composto da 10 item, ognuno con due descrittori, a cui si risponde, dopo la frase "Sono una persona...", su scala Likert a 7 punti (1 = "Fortemente in disaccordo", 7 = "Fortemente d'accordo"). Lo scoring prevede la somma di un item positivo e uno inverso per ciascun fattore, ovvero per ciascun tratto di personalità. L'analisi fattoriale confermativa dimostra un modello a 5 fattori caratterizzato da un buon fit. L'affidabilità test-retest a 4 settimane è buona ( $r = .68-.76$ ), mentre, coerentemente con la letteratura, la consistenza interna tra i due item per fattore è moderata ( $r = .23-.43$ ). L'I-TIPI mostra, infine, buona validità convergente, discriminante e di costrutto, con distribuzione dei punteggi adeguata e proprietà statistiche soddisfacenti per tutte le dimensioni (Gosling et al., 2003; Chiorri et al., 2014).

#### **4.3.3.4 Coping Orientation to the Problems Experienced-Nuova Versione Italiana-25 (COPE-NVI-25)**

Il Coping Orientation to the Problems Experienced-Nuova Versione Italiana-25 (COPE-NVI-25), validato nella popolazione italiana da Foà et al. (2015), è uno strumento self-report atto a valutare le strategie di coping, ovvero tutti quei meccanismi cognitivi e comportamentali adottati per fronteggiare situazioni stressanti. È composto da 25 item, ai quali si risponde mediante una scala Likert a 6 punti (1 = “Di solito non lo faccio”, 6 = “Lo faccio quasi sempre”). Lo strumento comprende cinque sottoscale, ovvero “Strategie di evitamento”, “Orientamento trascendente”, “Attitudine positiva”, “Sostegno sociale” e “Orientamento al problema”, i cui punteggi sono ottenuti mediante la somma o la media degli item corrispondenti. Le analisi fattoriali esplorative condotte nello studio di validazione confermano una struttura a 5 fattori coerente con il modello teorico delle strategie di coping, a supporto della validità di costrutto dello strumento. L’affidabilità interna delle scale risulta essere soddisfacente, con  $\alpha$  di Cronbach compresi tra circa .70 e .85, indicando una buona consistenza interna di tali domini (Carver et al., 1989; Sica et al., 2008; Foà et al., 2015).

#### **4.3.3.5 Strengths and Difficulties Questionnaire-25 (SDQ-25)**

Il Strengths and Difficulties Questionnaire-25 (SDQ-25), validato nella popolazione italiana nella versione self-report per adulti da Liang et al. (2025), valuta punti di forza e punti di debolezza del funzionamento psicosociale e il rischio di disturbi emotivi. È composto da 25 item, con risposta su scala Likert a 3 punti (1 = “Non vero”, 2 = “Parzialmente vero”, 3 = “Assolutamente vero”), e comprende cinque dimensioni: Sintomi emotivi, Problemi comportamentali, Iperattività/Disattenzione, Difficoltà nelle relazioni con i pari e Comportamento prosociale. Lo scoring prevede l’inversione degli item reverse e il calcolo delle sottoscale tramite somma degli item, mentre la somma delle quattro scale cliniche costituisce il “Total Difficulties Score”. Le analisi psicometriche mostrano affidabilità complessivamente adeguata, stimata tramite ordinal alpha (Sintomi emotivi  $\alpha = .80$ ; Iperattività/Disattenzione  $\alpha = .71$ ; Comportamento prosociale  $\alpha = .80$ ; Difficoltà con i pari  $\alpha = .65$ ; Problemi comportamentali  $\alpha = .62$ ), invarianza rispetto al sesso e buona validità convergente e discriminante, confermando l’idoneità dello strumento per lo screening del funzionamento psicosociale negli adulti (Goodman, 1997; Liang et al., 2025).

#### **4.3.3.6 Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Outcome Measure-6 (CORE-OM-6)**

Il Clinical Outcomes in Routine Evaluation-Outcome Measure (CORE-OM), validato nella versione italiana da Palmieri et al. (2009), è un questionario self-report volto a misurare il disagio psicologico e a monitorare routinariamente gli esiti dei trattamenti. È composto da 34 item, con risposta su scala Likert a 5 punti (1 = “Per nulla”, 5 = “Molto spesso o sempre”), e valuta quattro domini: Benessere soggettivo (4 item), Sintomi/Problemi (12 item), Funzionamento (12 item) e Rischio (6 item). Nel presente studio, in particolare, è stata considerata la sottoscala “Rischio”, relativa ad aspetti auto ed eterolesivi. Lo scoring prevede la somma degli item del dominio e il calcolo della corrispondente media, dividendo il punteggio totale per il numero degli item stessi, ovvero 6. Tale media può rientrare in diversi intervalli di cut-off, o livelli di rischio: sano (0 - 0,6), basso ( $\geq 0,6$  - <1), lieve ( $\geq 1$  - <1,5), moderato ( $\geq 1,5$  - <2), moderatamente severo ( $\geq 2$  - <2,5) e severo ( $\geq 2,5$ ). La versione italiana presenta buona affidabilità ( $\alpha \geq .70$  per tutti i domini e per il punteggio totale), buona validità convergente, dimostrata dalle correlazioni con il Global Severity Index della SCL-90-R, e buona validità discriminante tra campioni clinici e non clinici (Evans, 2000; Palmieri et al., 2009).

## CAPITOLO 5: RISULTATI

### 5.1 Confronto tra adulti emergenti studenti universitari e lavoratori nelle variabili psicologiche indagate

In riferimento all'ipotesi 1, è stato condotto un *t*-test per campioni indipendenti al fine di esaminare la presenza di eventuali differenze tra il gruppo di giovani adulti studenti universitari e quello di giovani adulti lavoratori nelle variabili psicologiche indagate nel presente elaborato. I risultati hanno evidenziato alcune differenze statisticamente significative tra i due gruppi. In particolare, gli adulti emergenti studenti universitari hanno riportato livelli significativamente più elevati di intrusività percepita da parte dei genitori o della famiglia nei confronti della propria vita personale o del proprio percorso accademico, misurata tramite il punteggio totale dell'ITEA-S, rispetto agli adulti emergenti lavoratori.

Non sono emerse, invece, differenze statisticamente significative tra i due gruppi nel punteggio totale del CORE-OM-6, indicativo del livello di rischio suicidario.

Per quanto riguarda l'inventario di personalità I-TIPI, l'unico tratto di personalità in cui risultano presenti differenze statisticamente significative tra i due gruppi è il nevroticismo, con livelli significativamente più elevati negli studenti universitari rispetto ai lavoratori.

Considerando il COPE-NVI-25, l'unica strategia di coping che emerge come differente in modo statisticamente significativo è l'attitudine positiva, che risulta significativamente maggiore nel gruppo di adulti emergenti lavoratori rispetto a quello degli studenti universitari.

Relativamente alle dimensioni dello SDQ-25, gli adulti emergenti studenti universitari hanno riportato livelli significativamente più elevati di sintomi emotivi (EMO) e di comportamenti prosociali (PROS) rispetto agli adulti emergenti lavoratori.

Non sono emerse, infine, differenze statisticamente significative tra i due gruppi nelle restanti variabili considerate nello studio (tabella 5.1).

Variabile	Giovani adulti studenti universitari (N = 528)	Giovani adulti lavoratori (N = 234)	t	gdl	P-value
	M (SD)	M (SD)			
<b>ITEA-S</b>					
TOT. ITEA-S (Intrusività)	2.14 (0.90)	1.97 (0.92)	2.24	725	<b>.025</b>
<b>CORE-OM-6</b>					

TOT. CORE-OM-6	7.05 (2.29)	6.86 (1.91)	1.04	630	.301
<b>I-TIPI</b>					
Estroversione	7.28 (3.06)	7.49 (3.00)	-0.85	696	.398
Gradevolezza	10.34 (2.03)	10.21 (2.17)	0.77	696	.445
Coscienziosità	9.88 (2.42)	9.68 (2.32)	1.01	696	.315
Nevroticismo	8.85 (2.60)	8.26 (2.66)	2.77	696	<b>.006</b>
Apertura all'esperienza	8.98 (2.11)	8.90 (2.16)	0.44	696	.659
<b>COPE-NVI-25</b>					
Strategie di evitamento	12.53 (4.68)	11.87 (4.85)	1.58	605	.114
Orientamento trascendente	6.22 (4.60)	6.52 (4.72)	-0.74	605	.460
Attitudine positiva	24.64 (5.58)	25.70 (5.69)	-2.16	605	<b>.031</b>
Sostegno sociale	21.16 (6.27)	20.72 (5.81)	0.83	605	.407
Orientamento al problema	19.34 (4.74)	19.08 (4.94)	0.62	605	.534
<b>SDQ-25</b>					
EMO – Sintomi emotivi	9.79 (2.53)	9.04 (2.62)	3.50	649	<b>&lt; .001</b>
CON – Problemi di condotta	7.08 (1.39)	7.13 (1.36)	-0.45	649	.653
HYPERS – Disattenzione/Iperattività	8.36 (2.03)	8.18 (2.16)	1.02	649	.311
PEER – Problemi con i pari	7.33 (1.72)	7.37 (1.84)	-0.28	649	.781
PROS – Comportamenti prosociali	13.30 (1.61)	12.80 (1.75)	3.48	649	<b>&lt; .001</b>
TOT. SDQ	32.57 (5.39)	31.73 (5.66)	1.82	649	.070

Tabella 5.1. Test *t* di Student per mettere a confronto adulti emergenti studenti universitari e adulti emergenti lavoratori relativamente agli strumenti ITEA-S, CORE-OM-6, I-TIPI- COPE-NVI-25 e SDQ-25.

## 5.2 Correlazioni tra il distress psicologico accademico, le sue dimensioni e le altre variabili psicologiche indagate

In riferimento alle ipotesi 2 e 3, al fine di approfondire le associazioni tra il distress psicologico accademico e le altre variabili psicologiche indagate, nel gruppo di adulti emergenti studenti universitari sono state calcolate le correlazioni di Pearson tra il punteggio totale di Academic

Distress, le sue sottoscale e le restanti variabili considerate nello studio.

Nella descrizione che segue verranno riportate esclusivamente le correlazioni aventi un r di Pearson uguale o superiore a .250, mentre le restanti correlazioni, anch'esse statisticamente significative, possono essere consultate nelle tabelle riportate di seguito.

Per quanto riguarda le strategie di coping, le strategie di evitamento risultano positivamente e significativamente associate al punteggio totale di Academic Distress e ad alcune sue dimensioni, in particolare Academic Negative Self-Worth, Academic Fatigue e Academic Demoralization, con correlazioni di entità debole-moderata<sup>1</sup>, indicando che a livelli più elevati di distress accademico corrispondono livelli più elevati di ricorso a modalità di coping evitanti. Allo stesso modo, l'attitudine positiva risulta negativamente associata al punteggio totale e ad alcune dimensioni del distress accademico, in particolare Academic Stress Somatic Responses, Academic Negative Self-Worth e Academic Demoralization, con correlazioni di entità debole e prossime alla soglia del livello moderato, suggerendo che a livelli più elevati di distress accademico corrispondono livelli inferiori di tale strategia di coping.

	<b>COPE-NVI-25</b>							
	<b>Strategie di evitamento</b>		<b>Attitudine positiva</b>		<b>Sostegno sociale</b>		<b>Orientamento al problema</b>	
	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
<b>Academic Anxiety</b>	.230	< .001	-.181	< .001				
<b>Academic Stress Somatic Responses</b>	.236	< .001	-.247	< .001			-.171	< .001
<b>Academic Loneliness</b>	.221	< .001	-.187	< .001	-.120	.014	-.128	.009
<b>Academic Negative Self-Worth</b>	.332	< .001	-.259	< .001			-.232	< .001
<b>Academic Fatigue</b>	.271	< .001	-.174	< .001			-.164	< .001
<b>Academic Demoralization</b>	.281	< .001	-.277	< .001	-.115	.019	-.210	< .001

<sup>1</sup> L'entità delle correlazioni è stata interpretata secondo i criteri di Cohen (1988), per cui valori di r compresi tra .10 e .29 indicano una correlazione di entità debole, tra .30 e .49 una correlazione di entità moderata e valori pari o superiori a .50 una correlazione di entità forte.

<b>TOT. Academic Distress</b>	.329	< .001	-.276	< .001			-.209	< .001
-------------------------------	------	--------	-------	--------	--	--	-------	--------

Tabella 5.2. Correlazioni tra il punteggio totale dell'APDS, i suoi fattori e il COPE-NVI-25 negli studenti universitari.

Relativamente ai tratti di personalità, il nevroticismo risulta positivamente associato sia al punteggio totale di Academic Distress sia a tutte le sue sottoscale, con correlazioni di entità moderata o forte, indicando che a livelli più elevati di distress accademico corrispondono livelli più elevati di instabilità emotiva. Al contrario, la coscienziosità mostra correlazioni negative significative con il punteggio totale e con alcune dimensioni del distress accademico, in particolare Academic Negative Self-Worth, Academic Fatigue e Academic Demoralization, caratterizzate da un'entità moderata.

	<b>I-TIPI</b>							
	<b>Estroversione</b>		<b>Gradevolezza</b>		<b>Coscienziosità</b>		<b>Nevroticismo</b>	
	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>	<b>r</b>	<b>p</b>
<b>Academic Anxiety</b>	-.108	<b>.020</b>			-.116	<b>.012</b>	.498	<. <b>001</b>
<b>Academic Stress Somatic Responses</b>					-.099	<b>.032</b>	.477	<. <b>001</b>
<b>Academic Loneliness</b>	-.268	<. <b>001</b>			-.189	<. <b>001</b>	.384	<. <b>001</b>
<b>Academic Negative Self-Worth</b>					-.296	<. <b>001</b>	.475	<. <b>001</b>
<b>Academic Fatigue</b>					-.374	<. <b>001</b>	.332	<. <b>001</b>
<b>Academic Demoralization</b>	-.101	<b>.029</b>	-.125	<b>.007</b>	-.322	<. <b>001</b>	.344	<. <b>001</b>
<b>TOT. Academic Distress</b>	-.140	<b>.002</b>			-.288	<. <b>001</b>	.525	<. <b>001</b>

Tabella 5.3. Correlazioni tra il punteggio totale dell'APDS, i suoi fattori e l'I-TIPI negli studenti universitari.

Per quanto riguarda il rischio suicidario, il punteggio totale del CORE-OM-6 risulta positivamente associato sia al punteggio totale di Academic Distress sia ad alcune sue

dimensioni, in particolare Academic Stress Somatic Responses, Academic Loneliness, Academic Negative Self-Worth e Academic Demoralization, con correlazioni di entità debole e tendenti al livello moderato, indicando che a livelli più elevati di distress accademico corrispondono livelli più elevati di rischio suicidario.

	<b>CORE-OM-6</b>	
	<b>TOT. CORE-OM-6</b>	
	<b>r</b>	<b>p</b>
<b>Academic Anxiety</b>	.186	<.001
<b>Academic Stress Somatic Responses</b>	.254	<.001
<b>Academic Loneliness</b>	.261	<.001
<b>Academic Negative Self-Worth</b>	.260	<.001
<b>Academic Demoralization</b>	.280	<.001
<b>TOT. Academic Distress</b>	.280	<.001

*Tabella 5.4. Correlazioni tra il punteggio totale dell'APDS, i suoi fattori e il CORE-OM-6 negli studenti universitari.*

Considerando invece le dimensioni dell'SDQ-25, il punteggio totale di Academic Distress e tutte le sue sottoscale risultano positivamente associati ai sintomi emotivi (EMO) e al punteggio totale dell'SDQ-25, con correlazioni di entità moderata o forte. Le dimensioni relative alla disattenzione/iperattività (HYPER) risultano positivamente associate sia al punteggio totale sia a diverse sottoscale del distress accademico, ovvero Academic Loneliness, Academic Negative Self-Worth, Academic Fatigue e Academic Demoralization, con correlazioni di entità debole o moderata, mentre le difficoltà nelle relazioni con i pari (PEER) risultano associate in particolare ad Academic Stress Somatic Responses, Academic Loneliness, Academic Negative Self-Worth e Academic Demoralization, nonché con il punteggio totale di Academic Distress, con correlazioni di entità debole o moderata.

	SDQ-25									
	EMO		CON		HYPER		PEER		TOT. SDQ-25	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
<b>Academic Anxiety</b>	.500	<.001	.146	.002	.239	<.001	.239	<.001	.439	<.001
<b>Academic Stress Somatic Responses</b>	.512	<.001	.228	<.001	.214	<.001	.248	<.001	.459	<.001
<b>Academic Loneliness</b>	.429	<.001	.191	<.001	.266	<.001	.422	<.001	.486	<.001
<b>Academic Negative Self-Worth</b>	.465	<.001	.150	.002	.394	<.001	.335	<.001	.513	<.001
<b>Academic Fatigue</b>	.403	<.001	.139	.003	.434	<.001	.195	<.001	.451	<.001
<b>Academic Demoralization</b>	.368	<.001	.234	<.001	.393	<.001	.329	<.001	.487	<.001
<b>TOT. Academic Distress</b>	.557	<.001	.224	<.001	.401	<.001	.370	<.001	.589	<.001

Tabella 5.5. Correlazioni tra il punteggio totale dell'APDS, i suoi fattori e l'SDQ-25 negli studenti universitari.

### 5.3 Predittori del distress accademico e dei sintomi emotivi negli studenti universitari

In riferimento all'ipotesi 3, al fine di approfondire ulteriormente le relazioni tra le variabili indagate nello studio, sono state condotte due analisi di regressione lineare nel gruppo di adulti emergenti studenti universitari. In particolare, nel primo modello è stato considerato il punteggio totale di Academic Distress come variabile dipendente, mentre nel secondo sono stati esaminati i sintomi emotivi (EMO) dello strumento SDQ-25.

Per quanto riguarda il primo modello di regressione lineare, avente come variabile dipendente il punteggio totale di Academic Distress, esso risulta, nel complesso, statisticamente significativo, spiegando il 37.7% della varianza. Nello specifico, in tale modello emergono come predittori significativi il nevroticismo, la coscienziosità, le strategie di evitamento, il rischio suicidario, misurato tramite il punteggio totale del CORE-OM-6, e la condizione di studente fuoricorso. Livelli più elevati di nevroticismo, strategie di evitamento, rischio

suicidario e il fatto di essere fuoricorso, infatti, risultano essere associati a livelli maggiori di distress psicologico accademico, mentre a livelli più elevati di coscienziosità corrispondono livelli inferiori di distress psicologico accademico. Il tratto di personalità dell'estroversione e la strategia di coping relativa ad un'attitudine positiva, inoltre, rappresentano delle variabili tendenti alla significatività statistica; livelli maggiori di tali variabili, infatti, si associano a livelli inferiori di distress accademico.

<b>Academic Distress (TOT.)</b>				
<b>Predittore</b>	<b>Stima</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Intercetta</b>	1.77067	0.37767	4.688	< .001
<b>Nevroticismo</b>	0.11844	0.01361	8.701	< .001
<b>Estroversione</b>	-0.02179	0.01109	-1.965	.050
<b>Gradevolezza</b>	0.00432	0.01683	0.257	.798
<b>Coscienziosità</b>	-0.04748	0.01482	-3.203	.001
<b>Apertura all'esperienza</b>	0.00666	0.01635	0.407	.684
<b>Strategie di evitamento</b>	0.01742	0.00797	2.184	.030
<b>Orientamento trascendente</b>	0.00671	0.00716	0.938	.349
<b>Attitudine positiva</b>	-0.01288	0.00654	-1.969	.050
<b>Sostegno sociale</b>	-0.00418	0.00591	-0.708	.480
<b>Orientamento al problema</b>	0.00513	0.00846	0.606	.545
<b>TOT. sottoscala Rischio CORE</b>	0.03878	0.01542	2.516	.012
<b>Fuoricorso (1-0)</b>	0.40902	0.10364	3.947	< .001
<b>Statistiche del modello</b>	<b>R = 0.614</b> <b>R<sup>2</sup> = 0.377</b> <b>N = 417</b>			

Tabella 5.6. Modello di regressione lineare del distress psicologico accademico negli studenti universitari.

Relativamente alla seconda analisi di regressione lineare, avente come variabile dipendente i sintomi emotivi (EMO), il modello complessivo spiega il 56.5% della varianza della variabile dipendente. In particolare, emergono come predittori significativi il nevroticismo, il punteggio totale di Academic Distress, l'estroversione, la coscienziosità, le strategie di evitamento, l'attitudine positiva e, infine, il rischio suicidario, misurato mediante il punteggio totale del CORE-OM-6. Livelli più elevati di nevroticismo, coscienziosità, distress accademico, rischio suicidario e strategie di evitamento, infatti, risultano essere associati a livelli più elevati di sintomi emotivi, mentre a livelli maggiori di estroversione e attitudine positiva corrispondono livelli inferiori di sintomi emotivi.

<b>Sintomi emotivi (EMO)</b>				
<b>Predittore</b>	<b>Stima</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Intercetta</b>	2.81500	1.0302	2.733	.007
<b>Nevroticismo</b>	0.47578	0.0395	12.045	< .001
<b>Estroversione</b>	-0.06136	0.0297	-2.068	.039
<b>Gradevolezza</b>	0.07992	0.0448	1.784	.075
<b>Coscienziosità</b>	0.08390	0.0399	2.101	.036
<b>Apertura all'esperienza</b>	-0.05962	0.0435	-1.369	.172
<b>Strategie di evitamento</b>	0.05072	0.0214	2.374	.018
<b>Orientamento trascendentale</b>	0.01290	0.0191	0.676	.499
<b>Attitudine positiva</b>	-0.03468	0.0175	-1.986	.048
<b>Sostegno sociale</b>	0.00957	0.0157	0.608	.544
<b>Orientamento al problema</b>	-0.02547	0.0225	-1.130	.259
<b>TOT. sottoscala Rischio CORE</b>	0.09660	0.0414	2.336	.020
<b>Academic Distress (TOT.)</b>	0.73186	0.1300	5.628	< .001

<b>Statistiche del modello</b>	<b>R = 0.752</b> <b>R<sup>2</sup> = 0.565</b> <b>N = 417</b>
--------------------------------	--

*Tabella 5.7. Modello di regressione lineare dei sintomi emotivi negli studenti universitari.*

## CAPITOLO 6: DISCUSSIONE

### 6.1 Discussione dei risultati

Il presente studio aveva come obiettivo generale quello di indagare la salute mentale e il benessere psicologico durante l'Emerging Adulthood, ovvero quella fase evolutiva compresa tra i 18 e i 30 anni. In particolare, si è scelto di approfondire il legame tra il distress psicologico accademico e tutti quegli indicatori di disagio psicologico e di rischio suicidario, prendendo in considerazione anche il ruolo di altri costrutti psicologici, ossia i tratti di personalità, così come concettualizzati dalla teoria dei Big Five, e le strategie di coping. Un ulteriore proposito dello studio, inoltre, era quello di esaminare la presenza di eventuali differenze tra adulti emergenti studenti universitari e adulti emergenti lavoratori nei costrutti psicologici indagati.

Relativamente alla prima ipotesi, i risultati dello studio risultano essere parzialmente in linea con quanto ipotizzato. A tal proposito, gli adulti emergenti studenti universitari hanno ottenuto punteggi significativamente maggiori sia nei sintomi emotivi sia nell'intrusività familiare percepita.

Per quanto riguarda i sintomi emotivi, la letteratura scientifica attuale evidenzia come gli adulti emergenti studenti universitari rappresentino una popolazione più vulnerabile dal punto di vista del benessere psicologico. A tal riguardo, numerosi studi hanno dimostrato come gli studenti universitari tendano a riportare livelli più elevati di ansia e di depressione rispetto alla popolazione generale, in relazione soprattutto alle numerose richieste e pressioni connesse al percorso accademico. Essi, in particolare, si ritrovano a dover fronteggiare due tipologie fondamentali di problemi psicologici, che costituiscono le principali fonti di stress, ovvero: problemi accademici, come ad esempio il carico di studio, le aspettative di successo e il timore del fallimento, e problemi emotivi, come ad esempio la mancanza di fiducia in sé stessi, una bassa autostima, difficoltà relazionali ed emozioni come irritabilità, rabbia e tristezza (Kumaraswamy, 2013). Numerosi esperti e associazioni, inoltre, hanno denunciato il progressivo deterioramento della salute mentale degli studenti universitari.

Relativamente, invece, all'intrusività familiare percepita, alcuni studi hanno sottolineato come le aspettative genitoriali e la pressione percepita da parte della famiglia possano costituire un ulteriore fattore di stress per gli studenti universitari, contribuendo ad aumentare la percezione di intrusività familiare nei riguardi della loro vita personale e del loro percorso universitario (Pérez-Jorge et al., 2025). Un altro studio ha dimostrato, inoltre, l'esistenza di una forte

relazione positiva tra le aspettative genitoriali e l'ideazione suicidaria (Hassan et al., 2024).

Oltre alle variabili considerate nell'ipotesi, sono emerse ulteriori differenze statisticamente significative tra studenti universitari e lavoratori. In particolare, gli studenti universitari hanno riportato livelli più elevati di nevroticismo e di comportamenti prosociali, mentre i lavoratori hanno mostrato livelli maggiori di attitudine positiva.

Per quanto riguarda il nevroticismo, livelli più elevati di questo tratto, caratterizzati da una maggiore vulnerabilità alla paura, alla preoccupazione e all'incertezza, potrebbero essere associati ad una preferenza per percorsi più strutturati e prevedibili, come quello universitario, potenzialmente percepito come un contesto più protetto rispetto al mondo del lavoro. Tale tratto, inoltre, può essere accompagnato da un maggiore senso del dovere in relazione al raggiungimento di determinati standard, che può orientare verso la prosecuzione degli studi.

Relativamente all'attitudine positiva, concettualizzata come una strategia di coping basata su ottimismo, fiducia e sull'adozione di un approccio costruttivo alle difficoltà, livelli più elevati di tale dimensione potrebbero essere associati ad una maggiore propensione ad affrontare contesti nuovi e sfidanti, come quello lavorativo. Essa rappresenta dunque una risorsa che potrebbe facilitare un ingresso più diretto nel mondo del lavoro, andando a supportare la capacità di gestire le richieste e le incertezze tipiche di questo momento.

Per quanto riguarda, invece, i comportamenti prosociali, livelli più elevati negli studenti universitari possono essere interpretati considerando le caratteristiche del contesto accademico, che favorisce interazioni sociali frequenti, collaborazione e confronto con gli altri, andando a promuovere anche un maggiore senso di appartenenza alla comunità accademica. Tale risultato potrebbe riflettere, dunque, una predisposizione individuale che orienta verso contesti maggiormente relazionali.

A tal proposito, ulteriori riflessioni verranno discusse successivamente, in relazione soprattutto al ruolo di tali variabili nelle associazioni tra i costrutti considerati.

Relativamente alla seconda ipotesi, i risultati dello studio risultano complessivamente coerenti con quanto ipotizzato. In particolare, il distress psicologico accademico negli emerging adults studenti universitari è risultato essere significativamente associato a specifici tratti di personalità, diverse strategie di coping e indicatori di vulnerabilità psicologica, come la presenza di pensieri auto/eterolesivi e suicidari.

Per quanto riguarda i tratti di personalità, i risultati ottenuti risultano coerenti con la letteratura

scientifico, che mostra come diversi tratti influenzino le reazioni allo stress e l'adattamento al contesto universitario (de la Fuente et al., 2021). In particolare, nel presente studio sono risultati significativi il nevroticismo, fattore di rischio associato a un incremento del distress accademico, e la coscienziosità, fattore protettivo associato a una sua riduzione; anche l'estroversione emerge come variabile protettiva, sebbene al limite della significatività. Tali risultati risultano in linea con la letteratura, che dimostra come coscienziosità ed estroversione predicano negativamente lo stress accademico, mentre il nevroticismo ne rappresenta un predittore positivo (de la Fuente et al., 2021).

A tal proposito, il nevroticismo rappresenta uno dei principali fattori di vulnerabilità allo stress, in quanto associato a maggiore instabilità emotiva e reattività agli eventi stressanti (de la Fuente et al., 2021); gli studenti con livelli più elevati di tale tratto, infatti, tendono a percepire le richieste accademiche come più minacciose, mostrando maggiore preoccupazione e una risposta emotiva negativa. Al contrario, livelli più elevati di coscienziosità ed estroversione risultano associati a modalità più adattive di gestione dello stress accademico, favorendo rispettivamente autoregolazione e ricorso al supporto sociale (de la Fuente et al., 2021).

Per quanto riguarda le strategie di coping, i risultati evidenziano come l'evitamento e l'attitudine positiva si configurino come predittori del distress psicologico accademico, sebbene con un diverso livello di significatività statistica: l'evitamento, infatti, emerge come un predittore significativo, mentre l'attitudine positiva risulta essere una variabile tendente alla significatività, con livelli più elevati associati rispettivamente a un incremento e a una riduzione del distress accademico.

Il ruolo dell'evitamento risulta coerente con la letteratura scientifica, che lo identifica come una strategia di coping maladattiva. Tale modalità, infatti, pur consentendo una riduzione temporanea delle emozioni negative, non consente di fronteggiare direttamente la fonte di stress, contribuendo nel corso del tempo al mantenimento e al peggioramento della situazione problematica (Endler & Parker, 1990). Il ricorso a strategie di coping evitanti, inoltre, può andare ad ostacolare l'avvalersi di comportamenti più funzionali e proattivi, limitando la capacità degli studenti di gestire in modo efficace le richieste accademiche (Guo & Yang, 2025). Relativamente all'attitudine positiva, nonostante la sua tendenza alla significatività, essa sembra svolgere un possibile ruolo protettivo nei confronti del distress accademico. La letteratura dimostra, a tal proposito, che l'utilizzo di strategie di coping più adattive, caratterizzate da un coinvolgimento attivo nella gestione dello stress, favorisce un maggiore

senso di controllo sulle situazioni stressanti e una più elevata percezione di competenza e di padronanza delle sfide accademiche. Gli studenti che gestiscono attivamente lo stress universitario mediante, ad esempio, problem-solving, supporto sociale e rielaborazione cognitiva, infatti, tendono maggiormente a percepire lo stress come catalizzatore di crescita, sperimentando un maggior senso di scopo e una più elevata motivazione interna (Guo & Yang, 2025). In questo senso, l'attitudine positiva può essere concettualizzata come una modalità di approccio alle richieste da parte del contesto universitario che consente di sperimentare lo stress accademico non esclusivamente come una minaccia, ma anche come una potenziale occasione di crescita, contribuendo di conseguenza a ridurre il suo impatto negativo sul benessere psicologico.

Un ulteriore risultato rilevante riguarda il fatto che il rischio suicidario sia emerso come un predittore significativo del distress psicologico accademico. A tal proposito, la letteratura scientifica ha ampiamente dimostrato l'esistenza di una relazione significativa tra stress accademico e rischio suicidario (ad esempio, Howarth et al., 2020; Panadero et al., 2018; Uğurlu & Ona, 2009; cit. in Okechukwu et al., 2022). La presenza di pensieri auto/eterolesivi e suicidari può essere interpretata, dunque, come un indicatore di vulnerabilità psicologica che può contribuire ad una maggiore percezione delle richieste accademiche come eccessive o difficili da gestire. Gli studenti universitari che presentano tali caratteristiche potrebbero, di conseguenza, sperimentare livelli più elevati di distress psicologico accademico, percependo le risorse di coping che hanno a disposizione come insufficienti rispetto alle richieste del contesto universitario.

Infine, anche la condizione di studente fuoricorso risulta essere un predittore significativo di livelli più elevati di distress psicologico accademico. Il prolungamento del percorso universitario, infatti, può andare ad accentuare il senso di pressione legato agli studi. In particolare, il confronto con i pari che riescono a terminare il proprio percorso accademico nei tempi previsti, insieme alle aspettative personali e familiari, può contribuire ad aumentare vissuti di inadeguatezza, frustrazione e fallimento. L'allungamento del percorso accademico può inoltre comportare un maggiore senso di incertezza rispetto al futuro e, in alcuni casi, anche difficoltà di natura economica, tutti elementi che, nel complesso, possono tradursi in una fatica maggiore nel sostenere le richieste accademiche.

Relativamente alla terza ipotesi, i risultati dello studio risultano complessivamente in linea con quanto ipotizzato. In particolare, i sintomi emotivi negli adulti emergenti studenti universitari risultano significativamente associati a diversi fattori psicologici, tra cui tratti di personalità, strategie di coping, rischio suicidario e distress psicologico accademico.

Per quanto riguarda il distress accademico, livelli più elevati di tale costrutto tendono a predire una maggiore presenza di sintomi emotivi. Ciò è coerente con la letteratura scientifica, che evidenzia come uno stress accademico elevato e prolungato possa favorire l'insorgenza di sintomi ansiosi e depressivi (Iqra, 2024; Pérez-Jorge et al., 2025), contribuendo alla maggiore vulnerabilità psicologica degli studenti universitari.

Considerando i tratti di personalità, il nevroticismo emerge come un importante fattore di rischio in relazione all'aumento dei sintomi emotivi, in quanto associato a una maggiore instabilità emotiva e a una maggiore vulnerabilità a sintomi ansiosi e depressivi (de la Fuente et al., 2021). L'estroversione, al contrario, rappresenta un fattore protettivo, risultando associata a livelli inferiori di sintomi emotivi; ciò può essere spiegato considerando la sua associazione con un'emozionalità positiva e con una maggiore propensione all'utilizzo di strategie di coping adattive, soprattutto il supporto sociale, elemento chiave per il benessere psicologico in quanto connesso ad una riduzione di ansia e depressione (Roy et al., 2025; Carver & Connor-Smith, 2010; de la Fuente et al., 2021). Relativamente alla coscienziosità, essa risulta associata a maggiori sintomi emotivi; tale risultato, sebbene apparentemente controintuitivo, può essere interpretato considerando come livelli particolarmente elevati di questo tratto possano essere legati a forme di perfezionismo auto-orientato e ad un maggiore senso di tensione interna in seguito al fatto di porre a sé stessi obiettivi irrealistici (Na et al., 2020).

Relativamente alle strategie di coping, i risultati evidenziano come l'evitamento predica significativamente livelli più elevati di sintomi emotivi, mentre l'attitudine positiva risulta associata a una loro riduzione. Ciò è coerente con la letteratura scientifica, secondo cui strategie disadattive ostacolano una gestione efficace dello stress e compromettono la regolazione emotiva, favorendo l'aumento di ansia e depressione, mentre strategie più adattive consentono una gestione più attiva delle difficoltà e contribuiscono a proteggere il benessere psicologico (Guo & Yang, 2025).

Infine, anche il rischio suicidario è emerso come un predittore significativo dei sintomi emotivi. Questo risultato appare coerente con la letteratura scientifica, che dimostra l'esistenza di un'associazione tra ideazione suicidaria e sintomi ansiosi e depressivi (Rosiek et al., 2016;

Turecki et al., 2019), indicando una condizione generale di vulnerabilità psicologica. In tal senso, la presenza di pensieri auto/eterolesivi e suicidari può essere interpretata come un indicatore di fragilità emotiva che si accompagna ad una maggiore intensità dei sintomi emotivi.

## **6.2 Punti di forza, punti di debolezza e applicazioni cliniche dello studio**

Analizzeremo ora i punti di forza, i punti di debolezza e le applicazioni cliniche del presente studio.

### **6.2.1 Punti di forza**

Per quanto riguarda i punti di forza dello studio, uno di questi può essere riscontrato nel fatto che si sia posto il focus sulla fase evolutiva dell'adulthood emergente. Di emerging adults, infatti, si è iniziato a parlare solo recentemente, ovvero dalla metà degli anni Novanta circa; prima la letteratura sull'Emerging Adulthood risultava essere scarsa.

Un altro punto di forza consiste nel fatto che nel presente studio siano stati esaminati insieme i costrutti del distress psicologico accademico, del rischio suicidario, della personalità e del coping, in riferimento all'Emerging Adulthood. Risultano carenti, se non assenti, nella letteratura scientifica ricerche che abbiano tenuto in considerazione tali costrutti in uno stesso studio. La maggior parte delle ricerche disponibili, infatti, ha trattato solo parte di tali costrutti, facendo riferimento, in particolare, ad altri periodi evolutivi.

Un ulteriore punto di forza è rappresentato dal fatto che, oltre ad un approfondimento specifico riguardante gli studenti universitari e il loro benessere psicologico, è stato effettuato un confronto anche tra adulti emergenti studenti universitari e lavoratori, aspetto che consente di ampliare la comprensione delle dinamiche psicologiche all'interno di questa fase di vita.

Dal punto di vista metodologico, il presente studio si avvale di strumenti standardizzati e validati e utilizza analisi di tipo predittivo, permettendo di individuare specifiche variabili associate al distress psicologico accademico e ai sintomi emotivi.

I risultati ottenuti, infine, risultano essere fondamentali anche dal punto di vista dell'applicabilità clinica, costituendo una risorsa per la prevenzione e l'intervento durante l'Emerging Adulthood, soprattutto all'interno del contesto universitario.

### **6.2.2 Punti di debolezza e possibili sviluppi futuri**

Per quanto riguarda i punti di debolezza dello studio, uno di questi è rappresentato dal fatto che siano stati utilizzati, per la raccolta dei dati, dei questionari standardizzati di tipo self-report. Si tratta di un aspetto che può costituire un limite in quanto i dati raccolti potrebbero non essere

del tutto oggettivi, ma in parte influenzati dalla soggettività dei partecipanti. Essi, ad esempio, potrebbero aver interpretato diversamente una stessa domanda o aver risposto in un modo che si discosta dal loro reale pensiero in funzione del desiderio di voler dare una buona impressione. In futuro, sarebbe interessante affiancare a tali strumenti anche metodologie di tipo qualitativo o misure più oggettive, al fine di ottenere una valutazione più completa del fenomeno studiato. Un altro limite dello studio consiste nella composizione del campione, che risulta costituito in prevalenza da studenti universitari rispetto a lavoratori e poco eterogeneo rispetto al sesso di nascita, con una maggioranza di partecipanti di sesso femminile, aspetto che potrebbe limitare la generalizzabilità dei risultati. In futuro, dunque, si potrebbe ampliare e diversificare il campione, includendo un numero maggiore di adulti emergenti lavoratori e una distribuzione più equilibrata tra i sessi, in modo da ottenere dei risultati che siano maggiormente rappresentativi della popolazione.

Un ulteriore limite è rappresentato dal fatto che il campione sia composto quasi esclusivamente da adulti emergenti di nazionalità italiana, aspetto che non consente di generalizzare i risultati ottenuti anche ad altre nazionalità e ad altri contesti culturali. In futuro, sarebbe interessante estendere lo studio a nazionalità differenti, con l'obiettivo di analizzare il ruolo delle variabili culturali nei vissuti tipici dell'Emerging Adulthood e nel distress psicologico accademico.

Un punto di debolezza dello studio è relativo al disegno di ricerca di tipo trasversale, che prevede la raccolta dei dati in un unico momento nel tempo e non consente di stabilire relazioni di causa-effetto tra le variabili, ma solamente associazioni tra di esse. A tal proposito, in futuro sarebbe interessante utilizzare disegni di ricerca longitudinali, al fine di analizzare l'andamento delle variabili nel corso del tempo e comprenderne meglio le relazioni.

Infine, tale ricerca non ha tenuto in considerazione alcune variabili relative al contesto potenzialmente rilevanti, come ad esempio lo status socio-economico o altre condizioni relative alla vita dei partecipanti, che potrebbero esercitare un'influenza sui livelli di distress psicologico accademico o sul rischio suicidario. A tal proposito, in futuro si potrebbe approfondire il ruolo di tali variabili, in modo da avere una comprensione più completa del fenomeno.

### **6.2.3 Applicazioni cliniche**

I risultati ottenuti nel presente studio risultano essere fondamentali anche dal punto di vista delle applicazioni cliniche. Essi assumono un ruolo importante soprattutto alla luce del contesto

attuale, in cui il tema del benessere psicologico durante l'Emerging Adulthood sta assumendo sempre maggiore urgenza.

Il presente studio costituisce una risorsa per tutti quei professionisti della salute mentale che lavorano a stretto contatto con gli adulti emergenti; essere a conoscenza delle specificità e delle necessità relative a questa fase evolutiva, infatti, consente di mettere in atto interventi che siano il più mirati possibile. Si evidenzia, a tal proposito, la necessità di adottare interventi di sensibilizzazione, prevenzione e intervento, soprattutto tra gli studenti universitari, così come testimoniato da casi di cronaca recenti. L'esperienza universitaria, infatti, sebbene rappresenti una preziosa fase di crescita personale e professionale, può essere accompagnata da livelli elevati di pressione e da vissuti di disagio psicologico che, se non adeguatamente riconosciuti e affrontati, possono avere un impatto significativo sul benessere psicologico degli studenti, portando a conseguenze più gravi. Sono fondamentali, dunque, tutte quelle iniziative di sensibilizzazione sulla salute mentale e sul benessere emotivo, favorendo una cultura che legittimi la possibilità di chiedere aiuto e che contribuisca a ridurre lo stigma associato al disagio psicologico. Soprattutto nel contesto universitario, inoltre, importante risulta essere il fatto di favorire un modo diverso di vivere il percorso accademico, che dia maggiore valore all'apprendimento e alla crescita e meno alla pressione e alla competizione.

In relazione, in particolare, ai costrutti esaminati in tale studio, un aspetto particolarmente importante riguarda il ruolo delle strategie di coping e degli interventi precoci nella prevenzione del rischio suicidario. Promuovere modalità di coping più adattive, infatti, può contribuire ad affrontare meglio tutte le difficoltà e le sfide tipiche dell'Emerging Adulthood e, nello specifico, del percorso universitario, mentre l'identificazione precoce dei segnali di vulnerabilità consente di intervenire tempestivamente, offrendo un supporto adeguato e prevenendo, dunque, un peggioramento del disagio psicologico.

Per concludere, il presente studio si propone di offrire un contributo sia a livello teorico, andando ad arricchire la letteratura scientifica sull'Emerging Adulthood, ancora relativamente limitata, sia a livello pratico e clinico, fornendo spunti utili per la comprensione e la promozione del benessere psicologico negli adulti emergenti.

## BIBLIOGRAFIA

- Abaied, J. L., & Emond, C. (2013). Parent psychological control and responses to interpersonal stress in emerging adulthood: Moderating effects of behavioral inhibition and behavioral activation. *Emerging Adulthood, 1*(4), 258–270.
- Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshteli, A. H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P. (2015). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Sciences, 20*(4), 353–358.
- AlHamlan, A. W., AlDhafiri, D. A., AlHajri, N. A., AlHouli, A. H., AlHubaidah, S. M., AlJassar, A. M., ... & Qasem, W. (2025). The impact of academic stress on the lifestyle of university students in Kuwait. *BMC Public Health, 25*(1), 2338.
- Andreoli, S. (2023). *Perfetti o felici*. Rizzoli.
- Arnett, J. J. (Ed.). (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry, 1*(7), 569–576.
- Arun, P., & Chavan, B. S. (2009). Stress and suicidal ideas in adolescent students in Chandigarh.
- Arun, P., Garg, R., & Chavan, B. S. (2017). Stress and suicidal ideation among adolescents having academic difficulty. *Industrial Psychiatry Journal, 26*(1), 64–70.
- Banerjee, N., & Chatterjee, I. (2016). Academic stress, suicidal ideation & mental well-being among 1st semester & 3rd semester medical, engineering & general stream students. *Researchers World, 7*(3), 73.
- Bleidorn, W., & Schwaba, T. (2017). Personality development in emerging adulthood. In *Personality development across the lifespan* (pp. 39–51). Academic Press.

- Bottini, M. (2021). *Emerging adulthood: Tra teoria e ricerca empirica. Valutazione del profilo dell'utenza e dell'effectiveness del Servizio di Counselling psicodinamico dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca.*
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology, 61*(1), 679–704.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267–283.
- Chiorri, C., Bracco, F., Piccinno, T., Modafferi, C., & Battini, V. (2014). Psychometric properties of a revised version of the Ten Item Personality Inventory. *European Journal of Psychological Assessment.*
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cusack, C., & Merchant, C. (2013). The effects of emerging adulthood on stress and depression. *Modern Psychological Studies, 18*(2), 6.
- de la Fuente, J., González-Torres, M. C., Artuch-Garde, R., Vera-Martínez, M. M., Martínez-Vicente, J. M., & Peralta-Sánchez, F. J. (2021). Resilience as a buffering variable between the Big Five components and factors and symptoms of academic stress at university. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 600240.
- DeShong, H. L., Tucker, R. P., O'Keefe, V. M., Mullins-Sweatt, S. N., & Wingate, L. R. (2015). Five factor model traits as a predictor of suicide ideation and interpersonal suicide risk in a college sample. *Psychiatry Research, 226*(1), 217–223.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 844.

- Evans, C., Mellor-Clark, J., Margison, F., Barkham, M., Audin, K., Connell, J., & McGrath, G. (2000). Clinical Outcomes in Routine Evaluation: The CORE-OM. *British Journal of Psychiatry*, 176(6), 530–536.
- Foà, C., Tonarelli, A., Caricati, L., & Fruggeri, L. (2015). COPE-NVI-25: Validazione italiana della versione ridotta della Coping Orientation to the Problems Experienced (COPE-NVI). *Psicologia della Salute*, 123–140.
- Fondazione Umberto Veronesi. (2024). *Suicidi in aumento in Italia per tutte le fasce di età*. <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/neuroscienze/suicidi-in-aumento-in-italia-per-tutte-le-fasce-di-eta>
- Gomes, A. P., Soares, A. L. G., Kieling, C., Rohde, L. A., & Gonçalves, H. (2019). Mental disorders and suicide risk in emerging adulthood: The 1993 Pelotas birth cohort. *Revista de Saúde Pública*, 53, 96.
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415.
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38(5), 581–586.
- Guo, Y., & Yang, Z. (2025). Managing stress with adaptive coping: Unveiling the positive and negative impacts on college students' academic engagement. *The Asia-Pacific Education Researcher*.
- Hanna, K. M., Kaiser, K. L., Brown, S. G., Campbell-Grossman, C., Fial, A., Ford, A., ... & Wilhelm, S. (2018). A scoping review of transitions, stress, and adaptation among emerging adults. *Advances in Nursing Science*, 41(3), 203–215.
- Hassan, M., Fang, S., Rizwan, M., Malik, A. S., & Mushtaque, I. (2024). Impact of financial stress, parental expectation and test anxiety on role of suicidal ideation: A cross-

- sectional study among pre-medical students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(1), 1–9.
- Iqra, N. (2024). A systematic review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods in Psychology*, 11, 100163.
- Istituto Giuseppe Toniolo. (2019). *Rapporto Giovani 2019*. Il Mulino.
- Istituto Nazionale di Statistica (ISTAT). (2024). *Cause di morte in Italia – anno 2021*.
- Jenzer, T., Read, J. P., Naragon-Gainey, K., & Prince, M. A. (2019). Coping trajectories in emerging adulthood: The influence of temperament and gender. *Journal of Personality*, 87(3), 607–619.
- Josepho, S. A., & Plutchik, R. (1994). Stress, coping, and suicide risk in psychiatric inpatients. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 24(1), 48–57.
- Karelas, A. (2025). Personality and suicidality: A systematic review of Five-Factor Model traits as predictors of suicide risk.
- Kiekens, G., Bruffaerts, R., Nock, M. K., Van de Ven, M., Wittelman, C., Mortier, P., ... & Claes, L. (2015). Non-suicidal self-injury among Dutch and Belgian adolescents: Personality, stress and coping. *European Psychiatry*, 30(6), 743–749.
- Komidar, L., Zupančič, M., Sočan, G., & Puklek Levpušček, M. (2014). Development and construct validation of the Individuation Test for Emerging Adults (ITEA). *Journal of Personality Assessment*, 96(5), 503–514.
- Komidar, L., Zupančič, M., Puklek Levpušček, M., & Bjornsen, C. A. (2016). Development of the short version of the Individuation Test for Emerging Adults (ITEA–S). *Journal of Personality Assessment*, 98(6), 626–639.
- Kumaraswamy, N. (2013). Academic stress, anxiety and depression among college students: A brief review. *International Review of Social Sciences and Humanities*, 5(1), 135–143.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Liang, Z., Garofalo, C., Delvecchio, E., et al. (2025). The Strengths and Difficulties Questionnaire self-report version for adults: Psychometric properties and norms in an Italian community sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *47*, 80.
- Lindell, A. K., & Campione-Barr, N. (2017). Continuity and change in the family system across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Marriage & Family Review*, *53*(4), 388–416.
- Livingston, N. A., Heck, N. C., Flentje, A., Gleason, H., Oost, K. M., & Cochran, B. N. (2015). Sexual minority stress and suicide risk: Identifying resilience through personality profile analysis. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, *2*(3), 321.
- Mahendru, A. (2024). Study suicidal ideation in relation to academic stress, resilience and coping strategies amongst adolescents. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, *2*(12), 96–219.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, *9*(9), 2859.
- Misiak, B., Frydecka, D., & Szewczuk-Bogusławska, M. (2025). Unravelling associations of personality traits, emotion regulation strategies, coping styles, and psychopathology with suicide risk in university students: A network perspective. *BMC Psychiatry*, *25*(1), 934.
- Muhana, A. T., & Nastiti, D. (2025). The relationship between resilience and the level of quarter life crisis in college students. In *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity* (Vol. 2, No. 3, pp. 810–820).

- Na, K. S., Cho, S. E., Hong, J. P., Lee, J. Y., Chang, S. M., Jeon, H. J., & Cho, S. J. (2020). Association between personality traits and suicidality by age groups in a nationally representative Korean sample. *Medicine*, *99*(16), e19161.
- Nandagaon, V. S., & Raddi, S. A. (2020). Depression and suicidal ideation as a consequence of academic stress among adolescent students. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, *14*(4).
- Nkwuda, F. C. N., Ifeagwazi, C. M., Nwonyi, S. K., & Oginyi, R. C. (2020). Suicidal ideation among undergraduate students: Academic stress and self-esteem as predictive factors. *Nigerian Journal of Psychological Research*, *16*(1), 55–64.
- Nocera, A. (2011). Lo stress nelle organizzazioni. *Dossier Ambiente*, 5–16.
- Okechukwu, F. O., Ogba, K. T., Nwifo, J. I., Ogba, M. O., Onyekachi, B. N., Nwanosike, C. I., & Onyishi, A. B. (2022). Academic stress and suicidal ideation: Moderating roles of coping style and resilience. *BMC Psychiatry*, *22*(1), 546.
- Palmieri, G., Evans, C., Hansen, V., Brancaloni, G., Ferrari, S., Porcelli, P., ... & Rigatelli, M. (2009). Validation of the Italian version of the Clinical Outcomes in Routine Evaluation—Outcome Measure (CORE-OM). *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *16*(5), 444–449.
- Pereira, A. S., Willhelm, A. R., Koller, S. H., & Almeida, R. M. M. D. (2018). Risk and protective factors for suicide attempt in emerging adulthood. *Ciência & Saúde Coletiva*, *23*, 3767–3777.
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, *12*(1), 1–13.

- Peterson, N. A., Speer, P. W., & McMillan, D. (2008). Validation of a brief sense of community scale: Confirmation of the principal theory of sense of community. *Journal of Community Psychology, 36*, 61–73.
- Pienaar, J., Rothmann, S., & Van De Vijver, F. J. (2007). Occupational stress, personality traits, coping strategies, and suicide ideation in the South African Police Service. *Criminal Justice and Behavior, 34*(2), 246–258.
- Platania, S., et al. (2021). Cross-cultural adaptation, psychometric properties and measurement invariance of the Italian version of the Job Satisfaction Survey. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 11*(3), 1073–1087.
- Procentese, F., Gatti, F., & Ceglie, E. (2023). Protective and risk social dimensions of emergency remote teaching during COVID-19 pandemic: A multiple mediation study. *Journal of Community Psychology, 51*(1), 67–83.
- Roy, S., Biswas, A. K., & Sharma, M. (2025). Stress, anxiety, and depression as psychological distress among college and undergraduate students: A scoping review of reviews guided by the socio-ecological model. *Healthcare, 13*(16), 1948.
- Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., & Leksowski, K. (2016). Chronic stress and suicidal thinking among medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 13*(2), 212.
- Scandurra, C., Pizzo, R., Esposito, G., & Freda, M. F. (2025). Academic Psychological Distress Scale: Development and psychometric validation of a multidimensional measure for university students. *Emerging Adulthood, 13*(5), 1201–1218.
- Sharif, F., Parsnia, A., Mani, A., Vosoghi, M., & Setoodeh, G. (2014). Comparison of personality traits, coping styles, and psychiatric disorders in adult suicidal and non-suicidal individuals. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery, 2*(3), 148.

- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood, 1*(1), 27–39.
- Sica, C., Magni, C., Ghisi, M., Altoè, G., Sighinolfi, C., Chiri, L. R., & Franceschini, S. (2008). Coping Orientation to Problems Experienced—Nuova Versione Italiana (COPE-NVI).
- Spector, P. E. (1985). Measurement of human service staff satisfaction: Development of the Job Satisfaction Survey. *American Journal of Community Psychology, 13*, 693–713.
- Tang, F., Xue, F., & Qin, P. (2015). The interplay of stressful life events and coping skills on risk for suicidal behavior among youth students in contemporary China: A large scale cross-sectional study. *BMC Psychiatry, 15*(1), 182.
- Turecki, G., Brent, D. A., Gunnell, D., O'Connor, R. C., Oquendo, M. A., Pirkis, J., & Stanley, B. H. (2019). Suicide and suicide risk. *Nature Reviews Disease Primers, 5*(1), 74.
- Tyssen, R., Vaglum, P., Grønvold, N. T., & Ekeberg, Ø. (2001). Suicidal ideation among medical students and young physicians: A nationwide and prospective study of prevalence and predictors. *Journal of Affective Disorders, 64*(1), 69–79.
- World Health Organization. (2021). *Suicide worldwide in 2019: Global health estimates*. World Health Organization.
- Wong Aitken, H. G., Rabanal-León, H. C., Saldaña-Bocanegra, J. C., Carranza-Yuncor, N. R., & Rondon-Eusebio, R. F. (2024). Variables linked to academic stress related to the psychological well-being of college students inside and outside the context of the COVID-19 pandemic. *Education Sciences, 14*(7), 739.
- Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in Turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11*(61), 245–262.