

«Mi sento stressato!»

La percezione e gli effetti dello stress nella vita studentesca

Katharina A. Fuchs* - Alessandra de Rose**

«Ogni stress lascia una cicatrice indelebile,
e l'organismo paga per la sua sopravvivenza
dopo una situazione stressante,
diventando un po' più vecchio».
(Hans Selye)

1. Sfondo teorico

Cosa è lo stress? Sembra una domanda retorica alla quale probabilmente tutti hanno una risposta basata sulle proprie esperienze. Linden¹ definisce lo stress come rappresentante sia di una reazione fisica che psichica a un pericolo reale o percepito tale, che chiede una risposta o una soluzione. Nell'evoluzione umana lo stress è un meccanismo di sopravvivenza, programmato per aumentare la consapevolezza interna di un pericolo e per trasformare tutte le risorse dell'organismo verso uno stato elevato di reattività. Mutuata dalla metallurgia, la parola "stress" originariamente si riferisce alla pressione esercitata su un pezzo di metallo per verificarne la resistenza. La traduzione nell'ambito della psicologia e della fisica viene a significare il carico

* Istituto di Psicologia, Pontificia Università Gregoriana, Roma.

** Dipartimento Metodi e Modelli per l'Economia, il Territorio e la Finanza, Università La Sapienza, Roma.

¹ W. Linden, *Stress Management: From Basic Science to Better Practice*, Sage, Thousand Oaks, CA 2005.

(*load*), la pressione (*stress*) e la tensione (*strain*) sul corpo umano e le possibili conseguenze e deformazioni di esso². Lo stress è quindi ciò che succede quando la vita ci mette sotto pressione. Considerarlo, però, solo come una reazione a una pressione non basta; è essenziale capire come ci sentiamo in situazioni stressanti e quali emozioni sorgono.

Una distinzione importante è stata fatta da Seyle nel 1974³ quando osservò che lo stress non consiste soltanto in una componente negativa per la persona, ma anche in un fattore positivo. Egli perciò proponeva di differenziare l'*eustress* dal *distress*. L'*eustress* indica che la presenza dello stress produce uno stimolo positivo (ad esempio, quando la tensione durante un esame aiuta lo studente a migliorare la sua performance); il *distress*, invece, fa riferimento alle situazioni in cui lo stress non gestito provoca un evento negativo (ad esempio, durante un esame viene compromesso il risultato o crea un *black out*). Entrambe le componenti hanno un impatto sul corpo umano che percepisce lo stress e cerca di adattarsi in continuazione per rispondere alle richieste o ai pericoli esterni (= sindrome generale di adattamento)⁴.

La sindrome generale di adattamento attraversa tre fasi:

1. fase di allarme (con risposte fisiche immediate allo *stressor*, come la tachicardia o l'aumento della pressione arteriosa) preceduta da una fase di *shock* (abbassamento del funzionamento dell'organismo al di sotto della baseline) seguito da una fase di *controshock* (attivazione del sistema neurovegetativo);
2. fase di resistenza (maggior adattamento dell'organismo allo *stressor* che porta o a un risultato positivo con conseguente stanchezza e soddisfazione, o a un risultato negativo per cui l'organismo entra in esaurimento);
3. fase di esaurimento (malattie psicosomatiche e una aumentata vulnerabilità dell'organismo).

² L.E. Hinkle, *The Concept of "Stress" in the Biological and Social Sciences*, in «Science, Medicine and Man», I (1973), pp. 3-48.

³ H. Seyle, *Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions*, in «Canadian Medical Association Journal», 115 (1976), pp. 53-56.

⁴ *Ibid.*

Altri autori – come ad esempio Ganzel, Morris e Wethington⁵ – hanno mostrato che giocano un ruolo importante sia la misura in cui lo *stressor* impatta l'organismo con la sua intensità ed entità, sia il modo in cui esso viene percepito e come un individuo alla fine è capace di gestirlo.

Secondo Chen⁶ è essenziale capire che ci sono modi diversi in cui un individuo può reagire alle situazioni stressanti della vita, dipendenti dalla personalità, dallo stile cognitivo, dalle esperienze fatte in passato, dal sesso, ecc. Queste risposte possono essere suddivise in quattro categorie:

1. reazioni fisiologiche (sudore, insonnia, fatica, nausea, ecc.);
2. reazioni cognitive (disorientamento, perdita del buon umore, ossessività, ecc.);
3. reazioni emozionali (paura, preoccupazione, rabbia, disperazione, panico, ecc.);
4. reazioni comportamentali (iperattività, aggressività, abuso di sostanze/farmaci, ecc.).

Le reazioni allo stress, dunque, avvengono su livelli multipli e in tanti sistemi del corpo e della mente⁷.

Un aspetto essenziale da considerare è la percezione soggettiva dello stress da parte dell'individuo. Oltre alla componente oggettiva (condivisione di situazioni simili che esperiscono anche altri), lo stress contiene una componente soggettiva (percezione di un'incongruenza e una dissonanza fra l'individuo stesso e il contesto che si trova ad affrontare⁸). Nel loro modello transazionale Lazarus e Folkman⁹ definiscono lo stress come una transazione tra la persona e l'ambiente, in cui l'individuo valuta la situazione come eccedente le proprie risorse e perciò pericolosa per il suo benessere. Lo stress viene quindi

⁵ B.L. Ganzel - P.A. Morris - E. Wethington, *Allostasis and the Human Brain: Integrating Models of Stress From the Social and Life Sciences*, in «Psychological Review», 117 (2010), pp. 134-174.

⁶ D.D. Chen, *The meaning of stress*, in D.D. Chen (ed.), *Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life*, Routledge, New York 2017, pp. 3-33.

⁷ *Ibid.*

⁸ R.S. Lazarus, *Psychological Stress and the Coping Process*, McGraw-Hill, New York 1966; R.S. Lazarus, *The Stress and Coping Paradigm*, in C. Eisdorfer - D. Cohen - A. Kleinman - P. Maxim (eds.), *Models for Clinical Psychopathology*, Spectrum, New York 1981, pp. 177-214.

⁹ R.S. Lazarus - S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, Springer, New York 1984.

sperimentato ogniqualvolta vi sono delle richieste sproporzionate – provenienti dall'ambiente o dall'interno del soggetto – che mettono a dura prova le capacità dell'individuo. Questo modello¹⁰ considera la persona come un soggetto attivo che può influenzare l'impatto di un evento stressante, usando strategie cognitive, emotive e comportamentali.

Fondamentale per il *coping* – cioè il modo di affrontare le situazioni che vengono percepite come stressanti (quotidiane o straordinarie) con lo scopo di attivare l'individuo a reagire per domare l'evento e controllare le proprie emozioni¹¹ – è la valutazione cognitiva (*appraisal*) che l'individuo fa della situazione. Una prima valutazione immediata (*appraisal* primario), rapida e inconsapevole, riguarda la situazione in sé e l'ambiente; una seconda (*appraisal* secondario) riguarda le risorse per farvi fronte. L'intensità dello stress deriva dalla combinazione di entrambe le valutazioni¹².

Vari studi¹³ hanno rilevato differenze fra maschi e femmine nella percezione e nella gestione dello stress. I maschi davanti a situazioni particolarmente stressanti utilizzano strategie di risposta più aggressive rispetto alle donne. La modalità di risposta tipicamente maschile è definita «*Fight or Flight*» e consiste nel rispondere attaccando aggressivamente la fonte di stress oppure fuggendo da essa; al contrario, le donne mettono in atto un meccanismo di risposta denominato «*Tend-and-Befriend*», il cui scopo è quello di stemperare la tensione orientandosi alla ricerca di supporto sociale. Secondo Lee e Harley¹⁴ questa differenza deriva dalla presenza o assenza di un gene, SRY, per cui, a livello biologico, gli uomini riscontrano più frequentemente un incremento di pressione arteriosa nel cuore e nel cervello quando si trovano di fronte ad uno stimolo stressante. Questa reazione biologica li porta all'adozione della modalità «*Fight or Flight*». Nella donna,

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ *Ibid.*; R.S. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, New York 1991.

¹² R.S. Lazarus, *Psychological Stress and the Coping Process*, cit.; R.S. Lazarus, *The Stress and Coping Paradigm*, cit.; R.S. Lazarus - S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, cit.

¹³ S.E. Taylor, *Tend and Befriend. Biobehavioral Bases of Affiliation Under Stress*, in «Current Directions in Psychological Science», 15 (2006), pp. 273-277; J. Lee - V. Harley, *The male fight-flight response: A result of SRY regulation of catecholamines?* in «BioEssays: News and Reviews in Molecular, Cellular and Developmental Biology», 34 (2012), pp. 454-457.

¹⁴ J. Lee - V. Harley, *The male fight-flight response...*, cit.

invece, il ruolo chiave è ricoperto dagli estrogeni, che la orientano alla relazione inibendo la risposta aggressiva¹⁵.

Occorre porsi anche un'altra domanda: «In quale misura la vita spirituale (o religiosa) e le pratiche connesse ad essa (ad esempio, la preghiera o la meditazione) possono essere una protezione dallo stress e aiutare le persone a gestirlo meglio?». Diversi studi¹⁶ dimostrano che la preghiera può avere lo stesso effetto di una medicina ed essere un balsamo per il corpo e per lo spirito. La pratica religiosa può influire sullo stato di salute, facendo ammalare meno e guarire prima. Secondo Benson¹⁷ la preghiera è capace di abbassare la pressione sanguigna, ridurre il ritmo cardiaco e allentare la tensione muscolare. Oltre i benefici fisici, l'orazione e la meditazione attivano la funzione parasimpatica che produce non solo una riduzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna ma anche un rafforzamento della risposta immunitaria e un abbassamento dei livelli ematici di cortisolo, l'ormone dello stress.

Sommando tutto ciò che è stato detto finora, le reazioni tipiche allo stress influiscono principalmente sul livello fisiologico e sul livello comportamentale. Una reazione spesso osservabile in situazioni percepite come pericolose è l'ansia. A seconda del modo in cui viene percepita e vissuta tale emozione – come una risorsa o come un limite – essa può sfociare in un livello di attenzione elevato, oppure in un disturbo (ad esempio depressione, alcolismo, *burnout*, ecc.), oppure in una comorbidità se è innescata in situazioni che non la giustificano¹⁸.

La mancanza di consapevolezza dei propri limiti e delle proprie risorse può causare disagi in vari ambiti della vita (stile di vita, relazioni, sonno, studio, nutrizione, ecc.), perciò la capacità di affrontare lo stress e di gestirlo – e non solo limitarsi a subirlo – diventa uno stru-

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ H. Benson - J.A. Dusek - J.B. Sherwood - P. Lam - C.F. Bethea - W. Carpenter - S. Levitsky - P.C. Hill - D.W. Clem - K.J. Manoj et al., *Study of the Therapeutic Effects of Intercessory Prayer (STEP) in Cardiac Bypass Patients: A Multicenter Randomized Trial of Uncertainty and Certainty of Receiving Intercessory Prayer*, in «American Heart Journal», 151 (2006), pp. 934-942.; T.P. Simão - S. Caldeira - E. Campos de Carvalho, *The Effect of Prayer on Patients' Health: Systematic Literature Review*, in «Religions», 7 (2016), pp. 1-11.

¹⁷ H. Benson - J.A. Dusek - J.B. Sherwood - P. Lam - C.F. Bethea - W. Carpenter - S. Levitsky - P.C. Hill - D.W. Clem - K.J. Manoj et al., *Study of the Therapeutic...*, cit.

¹⁸ E. Giusti - T. Di Fazio, *Psicoterapia integrata dello stress. Il burn-out professionale*, Sovera Editore, Roma 2008.

mento indispensabile per gli individui nel mondo di oggi e nella loro vita quotidiana. Lo stress non gestito può causare uno spettro molto ampio di sintomi¹⁹.

Soprattutto in ambito educativo e formativo, dobbiamo confrontarci spesso con lo stress e la sua gestione. Nasce quindi la curiosità di indagare sulle informazioni che le persone hanno sullo stress, come esso si esprime nella loro vita quotidiana, come lo gestiscono e quanto influiscono su questi processi le differenze fra i due sessi. Un'altra area di approfondimento riguarda il modo in cui i risultati osservati nella popolazione generale rispecchino la percezione e la gestione dello stress in una popolazione religiosa che vive una vita più protetta e più serena, ma anche sfidante e a volte difficile nel mondo di oggi.

2. Il campione e la metodologia di indagine

Per rispondere alle domande di ricerca sopra introdotte, è stato predisposto un questionario di diciassette domande, molte delle quali a risposta multipla e ad auto-compilazione. Il questionario si articola su due sezioni: dopo una prima sezione con informazioni di carattere socio-demografico, segue una sezione dedicata allo stress, le sue cause e le conseguenze nei diversi ambiti della vita e la sua gestione. La partecipazione all'indagine è stata volontaria ed è stato assicurato l'anonimato. Dopo essere stato illustrato (e con le dovute istruzioni per la compilazione), il questionario è stato lasciato alla persona contattata. Il tasso di partecipazione è stato alto: centosessanta partecipanti hanno restituito il questionario compilato.

Le persone intervistate sono accomunate da un percorso religioso: studenti dell'Università Gregoriana di diversi stati di vita, religiosi, suore e preti diocesani residenti in vari collegi e comunità a Roma. Si tratta, pertanto, di un campione ragionato che non può considerarsi rappresentativo dell'intera popolazione di religiosi residenti nella città di Roma, ma sufficientemente ampio nel numero delle unità intervistate da permettere di tracciare un quadro interessante del fenomeno osservato. Esso consentirà di avviare una discussione sullo stress nella

¹⁹ *Ibid.*

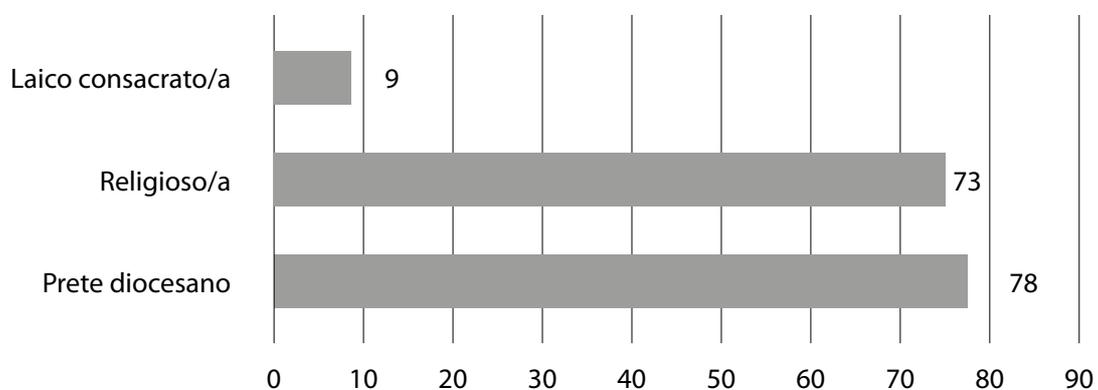
vita quotidiana e la gestione di esso in una popolazione studentesca che vive la propria vocazione da prete, religioso/a, laico consacrato.

I dati sono stati elaborati tramite i programmi Microsoft Excel 2013 e SPSS versione 23 seguendo i principi delle analisi statistiche²⁰.

Il campione finale è composto da $n = 159$ persone intervistate, di cui 121 (76%) maschi e 38 (24%) femmine. Si tratta di una popolazione piuttosto giovane: l'età media degli intervistati è 34 anni. Il 21% della popolazione ha 30 anni o meno, il 42% ha fra 31 e 35 anni e il 37% ha 36 anni o più. Tutti gli intervistati sono studenti (100%), la maggior parte studenti di Teologia (46%). Altri studi rappresentati nella popolazione sono: Diritto Canonico, Sacra Scrittura, Scienze Sociali, Filosofia e Psicologia.

Rispetto allo stato di vita, il grafico 2 mostra la netta prevalenza dei religiosi sui laici consacrati. Quasi la metà (49%) dei partecipanti allo studio sono preti diocesani; il 46% sono religiosi e il 5% sono laici consacrati (grafico 1).

Grafico 1 - Distribuzione del campione per stato di vita



In relazione all'area geografica di provenienza dei partecipanti, sono rappresentati quasi tutti i continenti, tranne l'Australia. Più di un terzo dei partecipanti (34%) proviene dall'Asia o dall'Oceania, il 29% da Paesi europei, il 16% dall'America Latina, il 13% dall'America del Nord e l'8% da Paesi africani. Un confronto tra i due sessi (tab. 1) dimostra una differenza significativa relativamente alla distribuzione nei vari continenti ($\chi^2 2 [4] = 21.3; p < .001^{**}$).

²⁰ M. Bay, *Elementi introduttivi di statistica descrittiva*, LAS, Roma 2012.

	Uomini	Donne	Totale
Asia e Oceania	28,1%	52,6%	34,0%
Africa	8,3%	7,9%	8,2%
America del Nord	17,4%	0%	13,2%
America del Sud	13,2%	23,7%	15,7%
Europa	33,1%	15,8%	28,9%

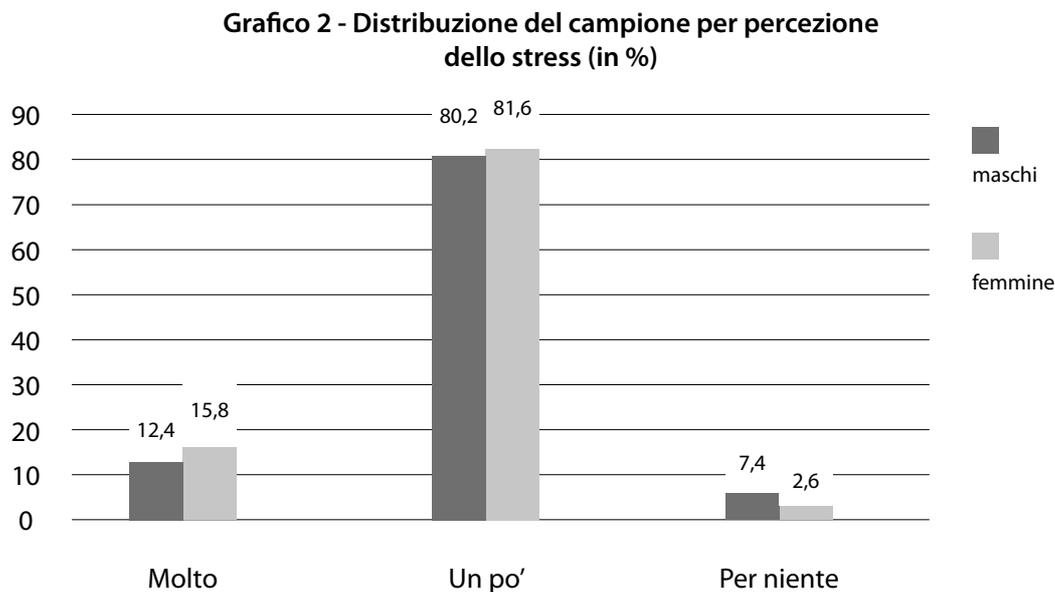
Tabella 1 - Distribuzione per continente di provenienza

Dopo la descrizione della procedura, della popolazione, dello strumento dello studio, segue la presentazione dei risultati descrittivi e inferenziali importanti per questa ricerca.

3. Risultati

La maggior parte del campione (74%) ha scelto la definizione più corretta di stress, quella cioè che considera il fenomeno come una tensione fisica, psichica e nervosa che si manifesta nell'organismo. Anche rispetto al sesso e all'età questa è la definizione favorita, scelta dal 77% dei maschi e dal 63% delle femmine. Rispetto ai gruppi d'età, hanno scelto tale definizione l'82% dei partecipanti fino a 30 anni, il 73% della popolazione fra i 31 e i 35 anni e il 70% degli intervistati con 36 anni o più. L'11% della popolazione totale lo definisce invece come un disagio psicologico, il 10% come una realtà inevitabile nella vita quotidiana e il 6% lo ritiene un'opportunità e una sfida per migliorare se stesso/a. Entrambi i sessi indicano lo studio in generale come causa primaria dello stress percepito, tanto che sia «spesso» (25%) o «a volte» (58%).

Alla domanda in quale misura uno/a si senta generalmente stressato/a, la maggioranza dei partecipanti (81%) ha risposto «un po'» (grafico 2).



Ma quali sono le conseguenze più specifiche dello stress sugli aspetti fisici, nutrizionali o comportamentali? Sullo stile di vita, del sonno e sullo studio? La tabella 2 mostra – per ciascun aspetto fisico indicato (senso di fatica e stanchezza, mal di testa, schiena o stomaco, tensioni muscolari) – le percentuali di quanto («mai», «qualche volta», «spesso», «praticamente sempre») i partecipanti dichiarano di aver provato come effetti legati allo stress (tab. 2).

	Mai	Qualche volta	Spesso	Praticamente sempre
Senso di fatica e stanchezza	3,1%	70,4%	22,6%	3,8%
Mal di testa, schiena o stomaco	25,8%	57,2%	5,1%	1,9%
Tensioni muscolari	41,5%	41,5%	13,2%	3,8%

Tabella 2 - Misura personale dello stress: aspetti fisici

Paragonando maschi e femmine, le donne (90%) rispetto agli uomini (69%) sono più colpite dal mal di testa, di schiena o di stomaco, quale conseguenza fisica dello stress, come sottolineano i risultati di un test chi quadrato ($\chi^2 [3] = 9.2$; $p = .026^*$). Sono sempre le donne (73%) ad avvertire maggiormente le tensioni muscolari rispetto ai maschi (54%) ($\chi^2 [3] = 8.8$; $p = .032^*$).

Lo stress influisce anche sul livello nutrizionale come emerge dalla tabella 3.

	Mai	Qualche volta	Spesso	Praticamente sempre
Mangio finché non ne posso più	61,1%	32,9%	4,7%	1,3%
Ho poco appetito	50,3%	36,9%	10,7%	2,0%
Salto i pasti	49,3%	37,2%	12,2%	1,4%

Tabella 3 - Misura personale dello stress: aspetti nutrizionali

Anche su questo livello le differenze fra uomini e donne sono significative. Due terzi delle donne (68%) dichiara di aver «spesso» o almeno «qualche volta» poco appetito quando si sentono stressate. Tra gli uomini meno della metà (43%) sente un influsso dello stress sull'appetito ($\chi^2 [3] = 10.9; p = .012^*$).

Riguardo gli aspetti dello stile di vita, quasi la metà degli intervistati (43%) aumenta l'attività fisica (almeno due volte la settimana) per compensare lo stress. I maschi tendono a farlo «spesso» o «quasi sempre» (30%). Per le femmine oltre la metà (60%) tende a farlo «qualche volta». In più i maschi (60%) tendono a compensare lo stress «a volte» o «spesso» con bevande alcoliche o con sigarette (21%). Tra le donne il 27% sostiene di bere alcolici quando si sente stressato, mentre nessuna dichiara di fumare sotto stress. Questi risultati portano a una differenza significativa fra maschi e femmine su questi due aspetti dello stile di vita: sigarette ($\chi^2 [3] = 20.6; p < .001^{***}$) e bevande alcoliche ($\chi^2 [3] = 18.8; p < .001^{***}$).

Molti intervistati riportano problemi con il sonno: l'addormentarsi, lo svegliarsi durante la notte e l'alzarsi la mattina (tab. 4).

	Mai	Qualche volta	Spesso	Praticamente sempre
Dormo di rado per una notte intera	29,6%	33,3%	20,1%	17,0%
Se mi sveglio è difficile che mi riaddormenti	49,7%	36,5%	12,6%	1,3%
Non voglio alzarmi dal letto	18,2%	41,5%	25,2%	15,1%

Tabella 4 - Misura personale dello stress: aspetti del sonno

Come la tabella 5 dimostra chiaramente, lo stress influenza anche il comportamento e l'atteggiamento della persona che lo percepisce, non sempre ma almeno «qualche volta». Questo si rispecchia su vari aspetti comportamentali e vale per entrambi i sessi.

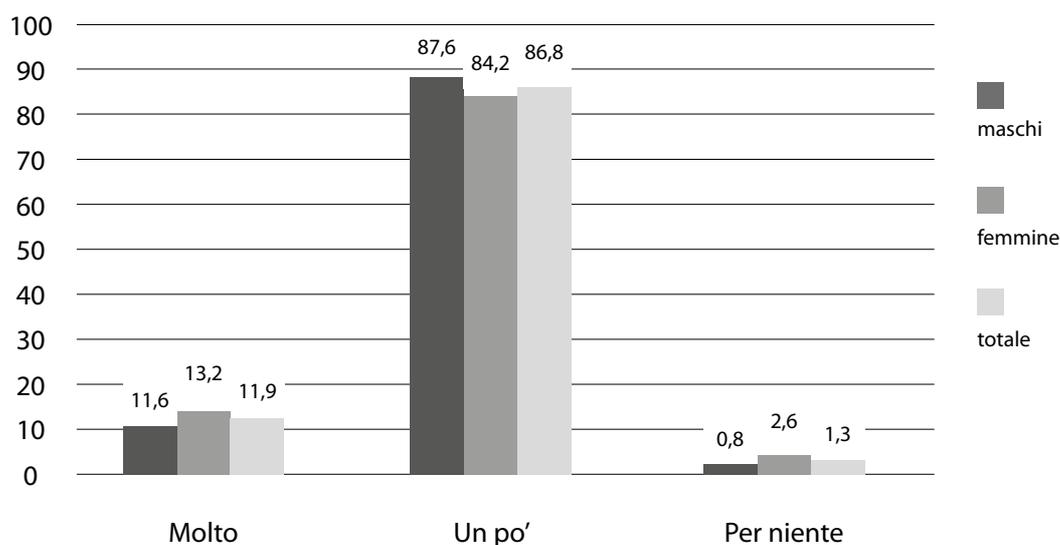
	Mai	Qualche volta	Spesso	Praticamente sempre
Impazienza e irritabilità	15,7%	67,3%	14,5%	2,5%
Cose fatte di fretta	15,0%	48,8%	33,1%	3,1%
Sensazione di essere più occupato/a degli altri	30,0%	55,0%	13,8%	1,2%
Mancanza di tempo per fermarsi	31,2%	50,0%	16,9%	1,9%

Tabella 5 - Misura personale dello stress: aspetti comportamentali/dell'atteggiamento

La maggior parte degli intervistati percepisce lo stress «spesso» o «a volte» in relazione agli studi attraverso la sensazione che i pensieri siano bloccati durante la lezione (69%), il non riuscire a concentrarsi (82%), la preoccupazione per altri impegni durante la lezione (80%) o il fatto di aver bisogno di molto tempo per capire i testi (73%).

Alla domanda se uno/a si senta stressato/a dallo studio, il grafico 3 mostra che quasi la totalità degli intervistati ha risposto di sì (99%).

Grafico 3 - Livello dello stress legato allo studio (in %)



Meno dell'1% dei maschi e neppure il 3% delle femmine sente una relazione fra gli studi e il livello di stress. Alla domanda su quali siano le principali cause di stress, molti partecipanti dichiarano che lo studio in generale (84%) – ma anche il fatto di utilizzare per lo studio una lingua straniera (78%) – crei «qualche volta» o «spesso» una sensazione di stress. Altri motivi che creano tensione «talvolta» o «spesso» sono costituiti dal vivere in un Paese straniero (71%) e da problemi relazionali nella comunità (64%). Relativamente a questi ultimi, c'è una differenza fra maschi e femmine ($\chi^2 [3] = 8.8; p = .032^*$), nel senso che causano tensione più alle femmine (79%) che ai maschi (59%).

Anche riguardo i continenti di provenienza ci sono differenze significative per lo stress derivato da problemi in comunità legati alle relazioni interpersonali ($\chi^2 [12] = 22.3; p = .035^*$): tali problemi vengono percepiti «a volte» o «spesso» come motivo di stress dagli intervistati provenienti dall'Europa (70%) e dall'America Latina (84%), mentre solo il 59% dei partecipanti asiatici o oceaniani, il 48% degli americani del Nord e il 46% degli africani affermano che causano stress «spesso» o «qualche volta».

Per lo stress causato dallo studio in generale c'è solo una leggera differenza ($\chi^2 [12] = 21.1; p = .049^*$) fra i partecipanti dei vari continenti. Il fatto di vivere in un Paese straniero è «spesso» o almeno «a volte» l'origine dello stress per i provenienti dalle Americhe: America del Nord (76%), America Latina (84%). Gli europei (70%) e gli asiatici/oceaniani (68%) si sentono meno stressati. Una grande differenza si trova nei confronti degli africani (54%).

L'ultima domanda del questionario è dedicata alla gestione dello stress o meglio all'alleviamento della condizione personale di tensione (tab. 6).

	Non utile	Qualche volta utile	Spesso utile	Sempre utile
Determinare le priorità delle attività quotidiane	3,2%	34,2%	46,8%	15,8%
Avere orari regolari quotidiani	4,4%	24,1%	49,4%	22,2%
Chiedere un aiuto o consiglio	13,9%	48,7%	27,2%	10,1%
Aiutarsi da soli con attività diverse	3,8%	22,2%	47,5%	26,6%

Tabella 6 - Alleviamento della condizione di stress personale

Circa un quarto degli intervistati pensa che avere degli orari regolari (22%) oppure dedicarsi ad attività diverse (27%) – fare sport, passeggiare o guardare un film – sia una strategia sempre utile per alleviare il proprio livello di stress. Quasi la metà dei partecipanti crede che queste due strategie – come anche la determinazione delle priorità nella vita quotidiana – siano «spesso utili» per la gestione dello stress (tab. 6). Chiedere aiuto o consiglio ad un'altra persona (un professore, il proprio superiore, il padre spirituale) è considerato «qualche volta utile» dalla metà dei partecipanti (49%).

Un modello logistico multivariato evidenzia l'effetto della condizione di stress sul comportamento alimentare (tab. 7). Chi dichiara di essere «molto stressato» ha una probabilità più alta di avere poco appetito. Oltre alla condizione di stress, c'è un effetto significativo per il genere: sono gli uomini che hanno una probabilità più bassa delle donne di avere scarso appetito quando si sentono stressati.

Variabile	B	SE	B Wald χ^2	p	OR
Genere (uomini/donne)	-.691	.427	2.619	.106	.501
Condizione di stress (molto)	2.347	.972	5.831	.016	10.451
Costante	-.210	1.144	.034	.855	.811

Tabella 7 - Effetti dello stress sull'appetito

Un'altra analisi di regressione logistica sottolinea che le persone più stressate ricorrono con maggiore frequenza ad un aiuto o un consiglio esterno (tab. 8).

Variabile	B	SE	B Wald χ^2	p	OR
Genere (uomini/donne)	-1.482	.812	3.330	.068	.227
Condizione di stress (molto)	2.109	1.075	3.848	.050	8.240
Condizione di stress (un po')	1.566	.756	4.292	.038	4.787
Continente (Europa/Africa)	1.481	.888	2.777	0.96	4.395
Costante	1.034	1.344	.592	.442	2.812

Tabella 8 - Effetti dello stress sulla richiesta di aiuto

Relativamente al genere, si nota una probabilità più elevata per le donne di chiedere aiuto rispetto ai maschi; anche l'area di provenienza ha un effetto: chi è nato in Europa ha una probabilità quattro volte più alta degli africani di chiedere aiuto.

4. Discussione e conclusioni

Lo stress è un concetto molto significativo nella vita odierna – soprattutto in un contesto di studio – e le sue conseguenze sull'ambito fisico, mentale, comportamentale, nutrizionale e sociale non sono da sottovalutare²¹.

Con la presente ricerca – rivolta ad un campione multiculturale e internazionale di persone dimoranti sul territorio romano e accomunate dal coinvolgimento in un percorso di fede (preti, religiosi/e, laici consacrati) – abbiamo cercato di esplorare come si manifesta lo stress e come viene percepito nella vita quotidiana studentesca, e infine la capacità di gestirlo, nel senso di alleviarlo, ricorrendo eventualmente ad aiuti idonei.

Dai risultati emerge che la maggioranza degli intervistati ha un'idea piuttosto chiara di cosa sia lo stress e come si manifesta rispettivamente nel comportamento e nel corpo.

Non sorprendente – ma comunque allarmante – è il fatto che quasi tutti i partecipanti si sentano generalmente stressati: molti di loro dagli studi, altri da problemi culturali (vivere in un altro Paese) o linguistici (usare una lingua straniera), oppure dal fatto che nelle comunità dove risiedono siano presenti problemi a livello relazionale che possono creare tensioni e atmosfere negative.

Un altro risultato interessante è che i preti e i religiosi maschi non si distinguono dai maschi laici²²: la maggior parte degli intervistati di genere maschile non ritiene molto utile chiedere un aiuto o un consiglio esterno in periodi di stress per alleviare questa condizione, ma tende più ad aumentare l'attività fisica, bere bevande alcoliche o fumare qualche sigaretta. Le religiose invece – come dimostrato in altri

²¹ D.D. Chen, *The meaning of stress*, in D.D. Chen (ed.), *Stress Management and Prevention...*, cit.

²² J. Lee - V. Harley, *The male fight-flight response: A result of SRY regulation of catecholamines?*..., cit.

studi sulle donne laiche²³ – sono più convinte che un aiuto da parte di un'altra persona possa essere utile e sono più disposte a chiedere un consiglio. Se da un lato esse tendono a non compensare lo stress con le sigarette e – molto meno rispetto agli uomini – con l'alcool, dall'altro avvertono un calo dell'appetito. Questi risultati potrebbero stimolare psicologi e psicoterapeuti, padri spirituali e superiori, ad impegnarsi maggiormente per avvicinare la popolazione clericale e religiosa (in particolare i giovani maschi), al fine di creare una collaborazione intensa ed efficace con loro. Devono imparare delle strategie adatte per il *coping* e l'*appraisal* delle situazioni e dei momenti nella loro vita vissuti come causa di tensione.

Sebbene non siano così evidenti le differenze fra persone dell'ambito clericale o religioso di varie parti del mondo rispetto a tutte le possibili conseguenze dello stress, i risultati possono comunque dare un primo orientamento sugli stressori più significativi per le singole culture sulle situazioni percepite come stressanti. Le conclusioni raggiunte possono essere vitali per il lavoro come psicologi, psicoterapeuti, *counsellors* o accompagnatori pastorali in contesti religiosi, clericali o multiculturali, essendo consapevoli che lo stress (e più ancora il *distress*²⁴) può avere effetti negativi sulla salute fisica e mentale.

Questa indagine non pretende di essere stata esaustiva sul ruolo dello stress nella vita quotidiana della popolazione studentesca, né di essere rappresentativa dell'universo e del territorio analizzato, ma offre spunti interessanti di approfondimento per ricerche successive. Inoltre, evidenzia il compito futuro che potrebbero svolgere gli psicologi e gli psicoterapeuti, i *counsellors* e gli accompagnatori spirituali: aiutare sempre meglio questi giovani uomini e donne ad affrontare un aspetto cruciale nel proprio percorso di vita.

²³ Ad esempio: S.E. Taylor, *Tend and Befriend. Biobehavioral Bases of Affiliation Under Stress...*, cit.; J. Lee - V. Harley, *The male fight-flight response: A result of SRY regulation of catecholamines?...*, cit.

²⁴ H. Seyle, *Forty years of stress research: principal remaining problems and misconceptions...*, cit.