

Il coping

Argomenti

- Il coping
- La psicologia del benessere
- Stress e resilienza
- I modelli di coping
- Le strategie di coping

CHE COS'È IL COPING?



Il termine "coping", dall'inglese to cope che significa "fronteggiare", indica gli sforzi cognitivi e comportamentali compiuti da un individuo per affrontare e gestire eventi stressanti, reali o percepiti come tali.

Coping: Cosa?

Più dettagliatamente:

Le modalità di coping riguardano sia le risposte comportamentali messe in atto per gestire l'evento fonte di stress che le emozioni provate intorno ad esso.

Svolgono due principali funzioni:

- ❖ a) ridurre il rischio delle conseguenze dannose che potrebbero risultare da un evento stressante (coping focalizzato sul problema)
- ❖ b) contenere le emozioni negative che derivano dall'esperienza stressante (coping focalizzato sulle emozioni)

Coping: Cosa

Le risposte che permettono di fronteggiare lo stress non sono sempre funzionali e adattive. A volte, l'esperienza, le disposizioni e i contesti ambientali favoriscono lo sviluppo e la manifestazione di forme “maladattive di coping”.

La psicologia scientifica si è da sempre occupata di analizzare e spiegare i comportamenti anomali e patologici dell'individuo con l'obiettivo di costruire una psicologia capace di trattare la sofferenza psicologica e le malattie mentali.



A fronte di questa impostazione gli psicologi sono arrivati alla convinzione che la vita di un individuo non è solamente disagio e sofferenza ma è anche gioia, serenità ed ottimismo.



LA PSICOLOGIA POSITIVA

L'interesse si centra sui processi che contribuiscono al mantenimento del benessere durante le situazioni stressanti e al recupero delle conseguenze di un periodo di stress

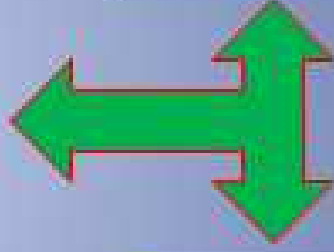
Si privilegiano dunque interventi finalizzati alla mobilitazione delle capacità e delle risorse della persona, anziché alla riduzione o compensazione dei suoi limiti;

Il ruolo delle emozioni.....



- Le emozioni positive che un individuo cerca di mantenere vive nella sua esperienza di vita contribuiscono al suo generale benessere fisico e psicologico e favoriscono l'attivazione di strategie di coping efficaci.
- Vivere emozioni positive determina un aumento delle proprie risorse personali rendendo gli individui resilienti.

Il benessere soggettivo dipende:

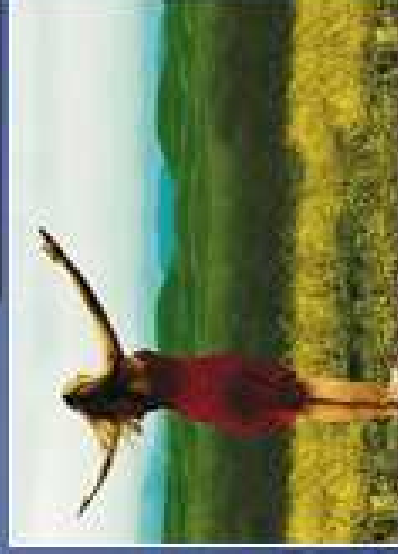


Fattori interni ed oggettivi:

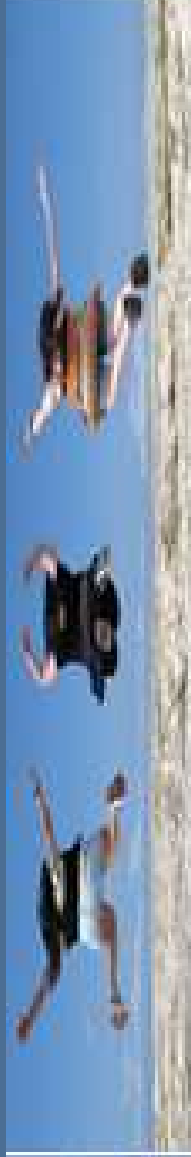
- processi cognitivi;
- processi di giudizio sociale;
- temperamento;
- personalità;
- l'impatto che gli eventi della vita hanno su di noi;
- processi di adattamento

Fattori esterni:

- Scopi;
- Valori;
- Bisogni;
- l'attività lavorativa;
- ruoli sociali;
- relazioni sociali
- cultura



in definitiva:



Il benessere non è l'assenza di malessere (prospettiva tradizionale)

M.G.

salute mentale positiva che si concretizza negli atteggiamenti positivi verso se stessi e verso il mondo esterno:

- (autonomia, autorealizzazione, abilità nel prendersi cura di sé, creatività e felicità) (Taylor S.E., Brown J.D. 1988).
- (padronanza ambientale, crescita personale, relazioni positive con gli altri, gli scopi nella vita, buona accettazione di sé) (Ryff C.D. 1989).
- (benessere sociale in cui le relazioni dell'individuo (stato di salute, ruolo dei fattori ambientali e le relazioni con gli altri) rendono positiva la vita del soggetto) (Larson R. 1993).
- (l'attaccamento sociale inteso come soddisfazione per le relazioni e il sostegno sociale) (McDowell I e Newell C. 1987).
- (l'integrazione e l'accettazione sociale, il contributo sociale, l'attualizzazione e la coerenza sociale). (Keyes C.L.M. 1998)

È proprio la psicologia del benessere, che individua nelle risorse di

coping

uno degli elementi principali dell'adattamento

infatti,

l'adattamento alle situazioni critiche è mediato dai processi cognitivi di valutazione delle diverse situazioni e delle proprie capacità di fronteggiarle



Prima di procedere verso definizioni e teorie del coping bisogna far luce circa un presupposto di base:

“lo stress”

Cosa è – Quando nasce –

Quali le sue reazioni – Quali le conseguenze



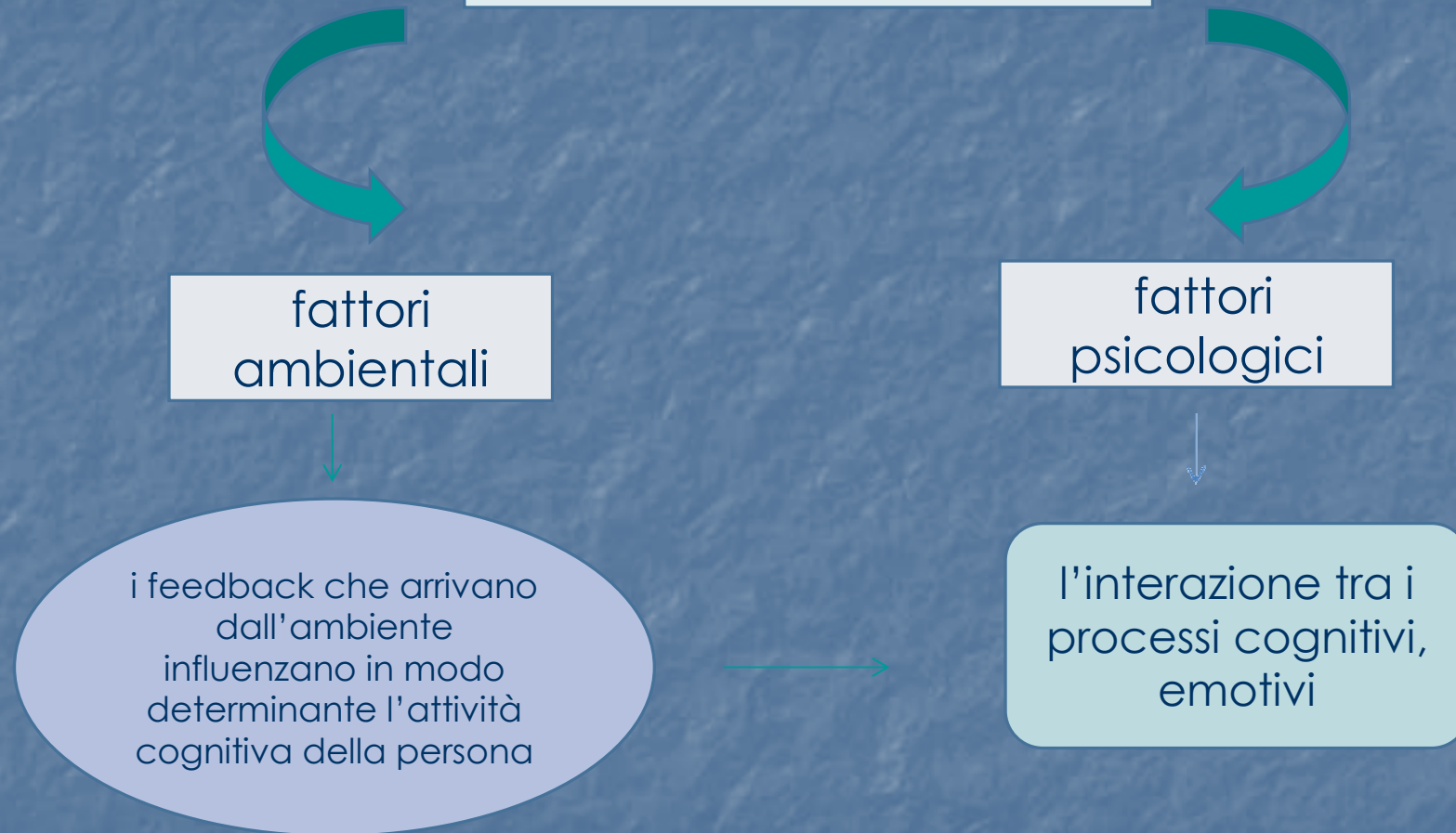
COS'E' LO STRESS

*E' lo squilibrio percepito tra un
eccesso di sollecitazioni e
la capacità della persona a farvi
fronte*



STRESS

Lazarus,
Launier,
1978



L'interazione tra i processi consente all'individuo di pensare, di agire e di trasformare la relazione persona-ambiente.

Eventi stressanti e emozioni

Gli eventi risultano stressanti nella misura in cui vengono valutati come minaccia ai personali bisogni di relazionalità, di competenza e di autonomia e tali minacce sono collegate a reazioni emotive di tristezza, paura e rabbia.

Percepire un evento come minaccioso per le proprie relazioni sociali significative



tristezza

La minaccia alla competenza



paura

La minaccia all'autonomia



rabbia

Gli eventi assumono un valore stressante in relazione all'età del soggetto, fisiologica e psicologica,

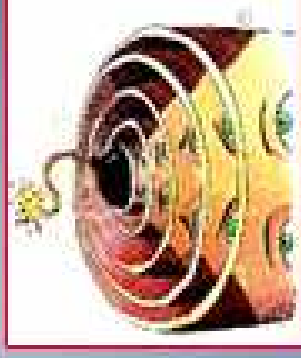


le strategie di coping adottate per affrontare lo stress cambieranno nel corso dello sviluppo in relazione alle abilità individuali, alle capacità di apprendere dall'esperienza e alle caratteristiche sociorelazionali.



Le disposizioni individuali gli apprendimenti e l'ambiente circostante determineranno i livelli di vulnerabilità allo stress di ciascun individuo (Folkman, 2011).

STRESS



Il termine trae origine dal latino *stringere* (Cox, 1978), in particolare dal participio passato *strictus*, che significa stretto, angusto, serrato.

Successivamente è stato utilizzato nella lingua inglese, all'inizio con significato di difficoltà, avversità o afflizione, in seguito con quello di forza, pressione, tensione o sforzo

Lo stress....

Nel 1974, quando ormai gli studi sullo stress si erano ampiamente diffusi un volume dal titolo *Stress without Distress*, si descriveva lo stress con due differenti accezioni:
eustress o stress positivo e
distress o stress negativo

la terminologia

STRESSOR

stimoli e accadimenti che interessano l'individuo nel suo vivere quotidiano

ESTERNI (di tipo fisico)
INTERNI (intrapsochici)

EUSTRESS

è lo stress "positivo", adattativo, costruttivo

L'organismo di fronte a uno stimolo che genera stress reagisce utilizzando risorse fisiche e/o psichiche

DISTRESS

è lo stress "negativo", distruttivo, disadattivo

L'individuo messo di fronte ad una situazione identificata come minacciosa non riesce a "controllare" la realtà e vive sentimenti di inadeguatezza e impotenza.



CONCETTO DI OMEOSTASI

L'omeostasi è quel processo per mezzo del quale il soggetto, di fronte ad una situazione fortemente stressante, attraverso i meccanismi della ristrutturazione e della difesa, raggiunge un nuovo equilibrio.

T.H. HOLMES e R.H. RAHE (1967)

EVENTI DELLA VITA:

- I più gravi stati di stress si producono nei momenti di maggior cambiamento.
- hanno elaborato una “*scala di valutazione dello stress*”, dalla quale emerge che determinati eventi incidono più di altri nella causa dello stato stressante.

Al di là della precisione dei risultati (che vanno valutati in base ad una certa soggettività, perché non è detto che uno stesso evento scateni la stessa reazione in tutti i soggetti-campione), la scala ha avuto il pregio di far capire come determinati eventi abbiano un certo fattore d'incidenza negativo sull'individuo.”

Evento stressante	Intensità dello stress	Evento stressante	Intensità dello stress
Morte del coniuge	100	Divorzio	70
Separazione	65	Prigione	65
Morte di un parente stretto	65	Menopausa	60
Malattia personale	55	Matrimonio	55
Perdita del lavoro	50	Riconfigurazione coniugale	45
Pensionamento	45	Malattia di un familiare	43
Lavoro intenso	42	Gravidanza	40
Difficoltà sessuali	35	Arrivo di un nuovo membro nella famiglia	35
Cambio della mansione lavorativa	35	Mutamento della situazione economica	35
Morte di un amico	35	Contrasti insoliti con il partner	32
Stipula di un'ipoteca	31	Rifiuto di un prestito	30
Trasloco di un figlio da casa	29	Problemi con la legge	29
Conquista personale (lavorativa, economica, sociale)	26	Inizio o cessazione del lavoro del partner o coniuge	26
Inizio o fine della scuola	26	Cambiamento delle condizioni sociali	25
Cambiamento delle abitudini personali (dieta, sport, cattive abitudini)	23	Problemi con un superiore sul lavoro	22
Cambiamento degli orari lavorativi	20	Cambiamento di residenza	20
Cambiamento di scuola	20	Cambiamento degli hobby	18
Periodo pre-mensuale	15	Cambiamento di fede religiosa	15
Richiesta di un prestito/esiguo	15	Cambio del ritmo sonno-veglia	15
variazione delle abitudini alimentari	13	Vacanza	11
Grandi feste (Natale, Pasqua)	10	Piccole infrazioni alla legge	10

FINO A 100 PUNTI: BASSO LIVELLO DI STRESS E DI INSORGENZA DI PATOLOGIE.
 TRA I 101 E 300 PUNTI: MAGGIORE RISCHIO (30% - 50% DI ANZIANI DI PATOLOGIE DA STRESS NEI SUCCESSIVI 3 ANNI).
 OLTRE 300 PUNTI: VI È L'80% DI PROBABILITÀ CHE IL SOGGETTO MANIFESTI TURBE DA STRESS.

La resilienza.....

La resilienza si riferisce al raggiungimento di esiti positivi nonostante le circostanze difficili o minacciose (Brooks, 2006; Masten, 2001) e al riuscire ad affrontare con successo esperienze traumatiche, evitando percorsi negativi legati ai rischi.

Zautra, Reich (2011)

emozioni positive

risorse psicologiche

rappresentano importanti predittori della
resilienza individuale



Zautra , Reich (2011)

aspetti della resilienza che facilitano il fronteggiamento dello stress

a) l'abilità di ripresa dall'evento, rapida e completa;

b) la sostenibilità dello scopo che si intende raggiungere nonostante le avversità;

c) la crescita, o nuovo apprendimento, che si raggiunge durante e dopo l'evento stressante.

Ulteriori classificazioni del Coping.....

- ✓ Strategie orientate alla persona: di fronte ad uno stress l'individuo si rivolge ad altre persone (social diversion),
- ✓ Strategie orientate al compito: l'individuo si impegna in attività sostitutive (distraction).
- ✓ strategia definite avoidance-oriented (orientata all'evitamento),

Le categorie del Coping

- Il coping è un complesso sistema di strategie rivolte ad aspetti diversi di un problema che può essere affrontato da uno stesso soggetto in modo dinamico nel tempo.
- L'incredibile varietà tra gli individui dovuta all'età, al genere e ai contesti di vita nel rispondere agli eventi stressanti ha portato alla necessità di differenziare le strategie sin da subito in molte altre categorie.

RISPOSTE DI COPING

```
graph TD; A[RISPOSTE DI COPING] --> B[risposte che supportano l'approccio orientato al compito]; A --> C[Risposte che servono a evitare o a ridurre al minimo lo stress,]; A --> D[Risposte che attivano il ritiro o il senso di impotenza]; A --> E[Risposte che spingono il soggetto alla ricerca di supporto];
```

risposte che supportano
l'approccio orientato al
compito

Risposte che servono
a evitare o a ridurre
al minimo lo stress,

Risposte che
attivano il ritiro o il
senso di impotenza

Risposte che che
spingono il
soggetto alla ricerca
di supporto