

# Corso di Psicologia di Comunità

## Stress, "coping" e sostegno sociale



## Stress

- "Agente", fattore causale : ogni forza che, applicata a un sistema, lo modifica, di solito in senso negativo
- Risultato: uno stato di tensione psicologica prodotta da un certo agente

## Vari modi di concettualizzarlo e di misurarlo

- "Life-events" : eventi di vita, specialmente se negativi ("negative life events") o se incontrollabili e non prevedibili; transizioni nel ciclo di vita
- Seccature quotidiane (daily hassles)
- Discriminazioni (razzismo, sessismo, omofobia)
- Traumatismi, violenze interpersonali
- Disastri, catastrofi



# *Stress, coping e sostegno sociale*

---

Grande variabilità individuale nelle reazioni allo stress

⇒ Varie strategie di "coping" (fronteggiamento)

Coping : strategie cognitive e comportamentali che le persone mettono in atto per far fronte - con vario successo - a una situazione stressante e alle emozioni negative da essa indotte

⇒ queste strategie possono essere "apprese" o migliorate

(Stroebe e Stroebe, 1997)



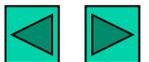
## "Coping"

Può essere orientato:

- Al compito, alla soluzione del problema
- All'emozione
- Alla ricerca di sostegno sociale
- All'evitamento, alla negazione del problema

⇒ importanza delle relazioni con gli altri, del sostegno sociale

(Stroebe e Stroebe, 1997)



## Risultati positivi del processo di "coping"

- Resilience
- Benessere : senso di soddisfazione nella vita, nel lavoro, autostima
- Thriving, crescere, "fiorire", anche in circostanze difficili
- Migliori rapporti sociali
- Empowerment



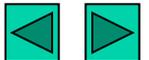
## Sostegno sociale: definizioni

---

Sapere che altri ti vogliono bene, si curano di te e che sei parte di una rete di rapporti e di sostegno reciproco (Cobb, 1976).

L'aiuto e lo scambio di risorse che un soggetto può ricevere all'interno della rete di relazioni sociali alla quale partecipa (Lavanco e Novara, 2002).

Il supporto emotivo, informativo, interpersonale e materiale che è possibile ricevere e scambiare nelle reti sociali (Francescato et al., 2002)



## Sistema informale e sistema formale; struttura e funzioni

- Struttura  $\Rightarrow$  numero e tipi di relazioni, ampiezza della rete sociale (*misure oggettive*)
  - Funzioni  $\Rightarrow$  percezione della disponibilità all'aiuto (*perceived support*) e soddisfazione in proposito (*misure soggettive*)
- $\Rightarrow$  Scarsa relazione tra le misure relative alla struttura e quelle relative alle funzioni



# Sostegno sociale: Diverse teorie

---

Effetto diretto:

⇒ il sostegno sociale agisce anche in assenza di stress

Effetto indiretto: "buffering" (tampone)

⇒ il sostegno sociale funziona da "moderatore" in presenza di stress, eventi negativi, crisi

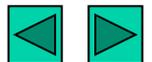


1) Studio longitudinale "Alameda County" (U.S.A., 1965), 7000 persone adulte intervistate

Controllando statisticamente per l'età e lo stato di salute all'inizio dello studio, 4 fattori predicevano la mortalità 9 anni dopo:

1. status matrimoniale
2. relazioni con la famiglia allargata
3. partecipazione attiva a una comunità religiosa
4. partecipazione ad altre associazioni (Stroebe e Stroebe, 1997)

Rapporto causa-effetto? Support seeking?



# L'incremento nel sostegno sociale influisce sulla salute

---

"Psychological support for cancer patients" (U.S.A)

2) Studio sperimentale, donne con tumore al seno e metastasi, assegnate in maniera randomizzata a un gruppo sperimentale - partecipazione a gruppi di sostegno (self-help, mutuo-auto-aiuto) settimanali- e a un gruppo di controllo (cure mediche standard).

Le donne che avevano partecipato ai gruppi di sostegno:

- Minor depressione e miglior controllo del dolore (confermato da ricerche successive)
- Maggiore speranza di vita (non confermato da ricerche successive)

Spiegel et al., The Lancet, 1989



# L'incremento nel sostegno sociale influisce sulla salute

---

## Evaluation of an Internet support group for women with primary breast cancer

Donne con un tumore al seno assegnate casualmente a un gruppo di sostegno (self-help) su Internet (durata: 12 settimane).

Le donne che avevano partecipato ai gruppi di sostegno:

- Minor depressione e stress percepito
- Molta soddisfazione e percezione di benefici dal partecipare (Winzelberg et al., Cancer, 2003)

Meta-analisi (McCaughan et al., 2017): nell'insieme, tuttavia, scarse evidenze di benefici significativi dei gruppi online



## Come agisce il sostegno sociale ?

- Sostegno strumentale o tangibile
- Sostegno informativo e cognitivo
- Sostegno emotivo
- Sostegno di stima o valutativo
- Sostegno affiliativo



## Come agisce il sostegno sociale ?

- Processi di identificazione, modellamento
- Ruolo attivo, senso di controllo, auto-efficacia, empowerment
- Integrazione sociale

Validazione delle proprie percezioni, sentimenti ⇒  
condivisione nell'interpretazione della realtà

⇒ passaggio da uno stato di sofferenza individuale e  
dall'auto-biasimo a un'analisi del contesto  
responsabile di sofferenza



# Il sostegno sociale : una panacea ?

---

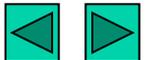
Rischio: essere una misura "facile" ed economica

Attenzione :

1. il sostegno sociale non può essere imposto (altrimenti viene meno il sentimento di controllo e di auto-efficacia)

Esempio : alcuni gli interventi di sostegno sociale agli anziani hanno dato risultati opposti a quelli sperati  
⇒ maggiore morbilità e mortalità (vedi anche "Cures that harm")

⇒ **Necessità di valutare gli interventi !!!!!**



# Il sostegno sociale : una panacea ?

---

2. C'è la tentazione di sviluppare programmi basati sul sostegno sociale perché è economico MA il sostegno sociale non può risolvere tutti i problemi, dare una risposta a tutti i bisogni

Non sostituisce altri interventi!



# Il sostegno sociale : una panacea ?

---

3. Il sostegno sociale può rinforzare comportamenti negativi

Esempio : in un momento di stress, si cerca il sostegno di persone amiche ma che hanno modalità di coping negative, come l'uso di alcol

4. Reti sociali molto "dense" possono essere soffocanti con effetti negativi sul senso di empowerment, sull'autostima

