

Corso di Psicologia di Comunità

Stress, "coping", sostegno sociale e salute



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

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 e 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"

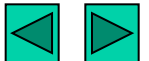
- Resilienza
- Benessere : senso di soddisfazione nella vita, nel lavoro, autostima
- "Thriving", crescere, "fiorire", anche in circostanze difficili
- Migliori rapporti sociali
- Empowerment

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?

> J Womens Health Gend Based Med. 2002 Jun;11(5):465-76. doi: 10.1089/15246090260137644.

Social support protects against the negative effects of partner violence on mental health

Ann L Coker ¹, Paige H Smith, Martie P Thompson, Robert E McKeown, Lesa Bethea, Keith E Davis

Campione di 1152 donne.

Tra le vittime di violenza, chi aveva fonti di sostegno sociale riportava meno sintomi di sofferenza psicologica.

Conclusioni. Gli operatori socio-sanitari hanno un ruolo importante nell'identificare la violenza e nell'aiutare le donne a sviluppare capacità, trovare risorse e fonti di sostegno. Operatori, familiari e amiche/amici possono diventare importanti fonti di sostegno

Comparative Study > Psychosom Med. 2010 May;72(4):383-9.

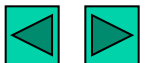
doi: 10.1097/PSY.0b013e3181d2f0dd. Epub 2010 Apr 5.

Partner violence and psychological well-being: buffer or indirect effect of social support

Vicenta Escribà-Agüir ¹, Isabel Ruiz-Pérez, María Isabel Montero-Piñar, Carmen Vives-Cases, Juncal Plazaola-Castaño, David Martín-Baena, G6 for the Study of Gender Violence in Spain

Campione di più di 10.000 donne, Spagna

Results: Both types of IPV increased the probability of worse psychological well-being in both IPV timings (current and past). Longer duration of lifetime IPV, friends network size, and tangible support were independently associated with worse psychological well-being. However, an interaction between current IPV and family network size was found. The probability of poor self-perceived health status was reduced by 29% among women exposed to current IPV who had a large family network (odds ratio, 0.71; 95% confidence interval, 0.54-0.94).



L'incremento nel sostegno sociale influisce sulla salute

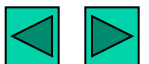
2) "Psychological support for cancer patients" (U.S.A)

Studio sperimentale, donne con tumore al seno e metastasi, assegnate in maniera randomizzata a un gruppo sperimentale - partecipazione a gruppi di sostegno (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



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 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

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 ?

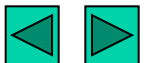
Rischio: essere una misura "facile" ed economica

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

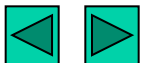
⇒ Necessità di valutare gli interventi !!!!!



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, ne dare una risposta a tutti i bisogni

Non sostituisce altre misure, non è sufficiente a compensare l'assenza di condizioni materiali accettabili



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