

Stress: dannoso o utile?

- ▶ La risposta fisiologica da stress:
 - ▶ Ha un elevato valore **adattivo**, in quanto **prepara l'individuo all'azione**
 - ▶ **Fight or flight response (Cannon)**
 - ▶ **Eustress** ('stress positivo')
 - ▶ Importante in alcune attività lavorative (es. vigili del fuoco, polizia, atleti, ecc.)
 - ▶ Fattore motivante, totale assenza di stress non è apprezzata
 - ▶ Stress-seekers (Laudadio et a., 2010)

1

Stress: dannoso o utile?

- ▶ La risposta fisiologica da stress:
 - ▶ Diventa **disadattiva** e porta a patologie se
 - ▶ Troppo intensa
 - ▶ Troppo prolungata
 - ▶ Troppo frequente
 - ▶ **Distress** ('stress cattivo', quello che nel linguaggio comune chiamiamo stress)
 - ▶ **Strain**: gli effetti negativi dello stress sulla persona

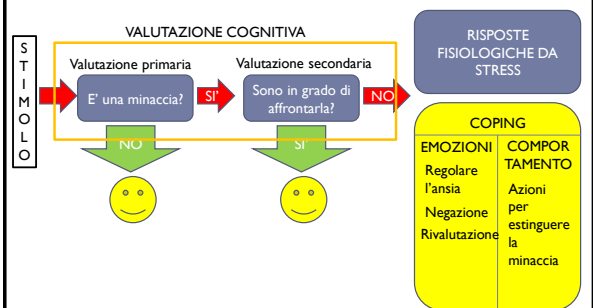
2

La valutazione cognitiva

- ▶ Lazarus (1966)
 - ▶ Importanza di come l'individuo **percepisce e valuta** gli stimoli ambientali in relazione a sé stesso
 - ▶ Due concetti fondamentali:
 1. **Cognitive appraisal** (*valutazione cognitiva*)
 2. **Coping**
 - ▶ da *colaphus/kolaphos* = colpire
 - ▶ **risposte** cognitive e comportamentali per **gestire** (controllare, tollerare e ridurre) le situazioni stressanti

3

La valutazione cognitiva



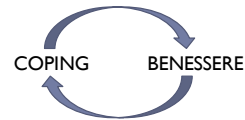
4

La valutazione cognitiva

- ▶ Importanza delle differenze individuali nelle risposte da stress
 - ▶ Percezione degli stimoli esterni
 - ▶ Credenze rispetto a sé stessi
- ▶ Persone diverse possono valutare diversamente lo stesso stimolo ambientale (*variabilità interindividuale*)
- ▶ La stessa persona può valutare diversamente lo stesso stimolo in momenti diversi della propria vita (*variabilità intraindividuale*)

5

Il coping



- ▶ Coping → Benessere (strategie di coping efficaci portano al benessere)
- ▶ Benessere → Coping (le persone con maggiore benessere usano strategie di coping maggiormente efficaci)

6

Il coping

- ▶ Coping **adattivo** vs. **non adattivo** (positivo vs. negativo)
- ▶ **Strategie adattive**
 - ▶ Coping proattivo
 - ▶ Ricerca supporto sociale
 - ▶ Dare significato alla situazione stressante
 - ▶ Umoreismo
- ▶ **Strategie non adattive**
 - ▶ Riducono il sintomo ma non il problema
 - ▶ Efficaci solo nel breve termine
 - ▶ Esempi:
 - ▶ Evitamento
 - ▶ Eccessiva ricerca di sicurezza
 - ▶ Uso di sostanze per 'non pensarci'

7

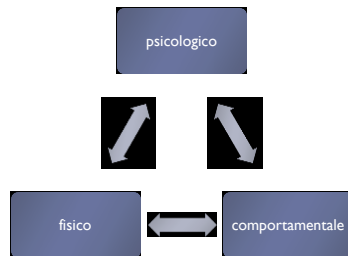
Il coping

- ▶ Non solo dopo l'insorgere dell'evento stressogeno:
- ▶ Coping **proattivo** = si manifesta in previsione di un evento stressante, probabilmente già provato in precedenza
- ▶ Coping **concomitante** = quando avviene durante l'evento stressante
- ▶ Coping **successivo** = si manifesta a conclusione dell'evento stressante, finalizzato a ridurre il carico di stress provato in modo da tornare al benessere iniziale

8

Lo STRAIN

▶ Tre tipi di strain:



9

Lo STRAIN

▶ Strain **psicologico**

- ▶ Elevata insoddisfazione lavorativa
- ▶ Frustrazione
- ▶ Irritabilità
- ▶ Ansia
- ▶ Depressione
- ▶ Pensiero ossessivo
- ▶ Ecc.

10

Lo STRAIN e il BURNOUT

- ▶ Un caso particolare di strain psicologico: il **Burnout**
 - ▶ Burnout (Maslach, 1982), *prevalentemente* in lavori di cura/aiuto (infermieri, assistenza anziani, insegnanti, vigili del fuoco, ecc.)
 - ▶ Tre sintomi principali:
 - ▶ **Esaurimento**: fatica psicofisica e senso di essere svuotati
 - ▶ **Cinismo**: atteggiamento di distacco verso l'attività lavorativa
 - ▶ **Ridotta efficacia**: sensazione di non essere in grado di dare un contributo al lavoro

11

IL BURNOUT

▶ MBI (Maslach Burnout Inventory)

- ▶ 22 item
- ▶ 3 sottoscale:
 - ▶ Esaurimento
 - ▶ Cinismo
 - ▶ Ridotta efficacia lavorativa
- ▶ Varie versioni, sia per personale sanitario che generiche

12

IL BURNOUT

- ▶ ICD-11 (International Classification of Diseases, 2018)
 - ▶ Burn-out is a syndrome conceptualized as resulting from chronic workplace stress that has not been successfully managed. It is characterized by three dimensions: 1) feelings of energy depletion or exhaustion; 2) increased mental distance from one's job, or feelings of negativism or cynicism related to one's job; and 3) reduced professional efficacy. Burn-out refers specifically to phenomena in the **occupational context** and should not be applied to describe experiences in other areas of life
 - ▶ E' un "*occupational phenomenon*", non una patologia o condizione medica (WHO, 2019)
 - ▶ **Problema organizzativo!**

13

IL BURNOUT

- ▶ Critiche alla teoria di Maslach:
 - ▶ La componente «Ridotta efficacia» è spesso molto debole
 - ▶ «Cinismo» e «Ridotta efficacia lavorativa» non necessariamente componenti del burnout, ma fattori associati
 - ▶ Cinismo = strategia di coping per affrontare situazioni particolarmente stressanti
 - ▶ Ridotta efficacia = conseguenza del burnout
 - ▶ L'unica componente «core» del burnout sarebbe quindi l'esaurimento
 - ▶ Forte sovrapposizione tra burnout e depressione, sono veramente costrutti diversi?

14

Lo STRAIN

- ▶ Strain fisico
 - ▶ Emicrania
 - ▶ Disturbi gastrointestinali
 - ▶ Disturbi del sonno
 - ▶ Malattie cardiovascolari
 - ▶ Disturbi dermatologici
 - ▶ Allergie
 - ▶ Ecc.

15

Lo STRAIN

- ▶ Strain comportamentale
 - ▶ Uso di sostanze (alcol, tabacco, droghe, farmaci)
 - ▶ Disturbi della sfera sessuale
 - ▶ Disturbi dell'alimentazione
 - ▶ Comportamenti sociali devianti (aggressività o isolamento)
 - ▶ Assenteismo
 - ▶ Presentismo
 - ▶ Comportamenti controproduttivi per l'organizzazione
 - ▶ Sabotaggi
 - ▶ Furti
 - ▶ Violenza fisica e verbale
 - ▶ Inganni nella gestione dei tempi

16