

LO STRESS



LO STRESS

- ‘**Stress**’: in fisica e ingegneria indica la **pressione** a cui sono sottoposti dei materiali
- La **deformazione** di un materiale in seguito alla pressione (stress) viene chiamata ‘**strain**’
- In biologia (e psicologia):
 - **Walter Cannon** (1926) stress = *l’esposizione a fattori esterni (ambientali) che minacciano l’omeostasi*
 - **Omeostasi**: condizione di equilibrio che è il punto ottimale per la vita dell’organismo
Organismo ricerca l’omeostasi
Quando fattori esterni (**stressors**) allontanano dall’omeostasi, l’organismo si trova in una condizione di stress

LO STRESS

Janos “Hans” Selye : Il ‘padre’ dello stress

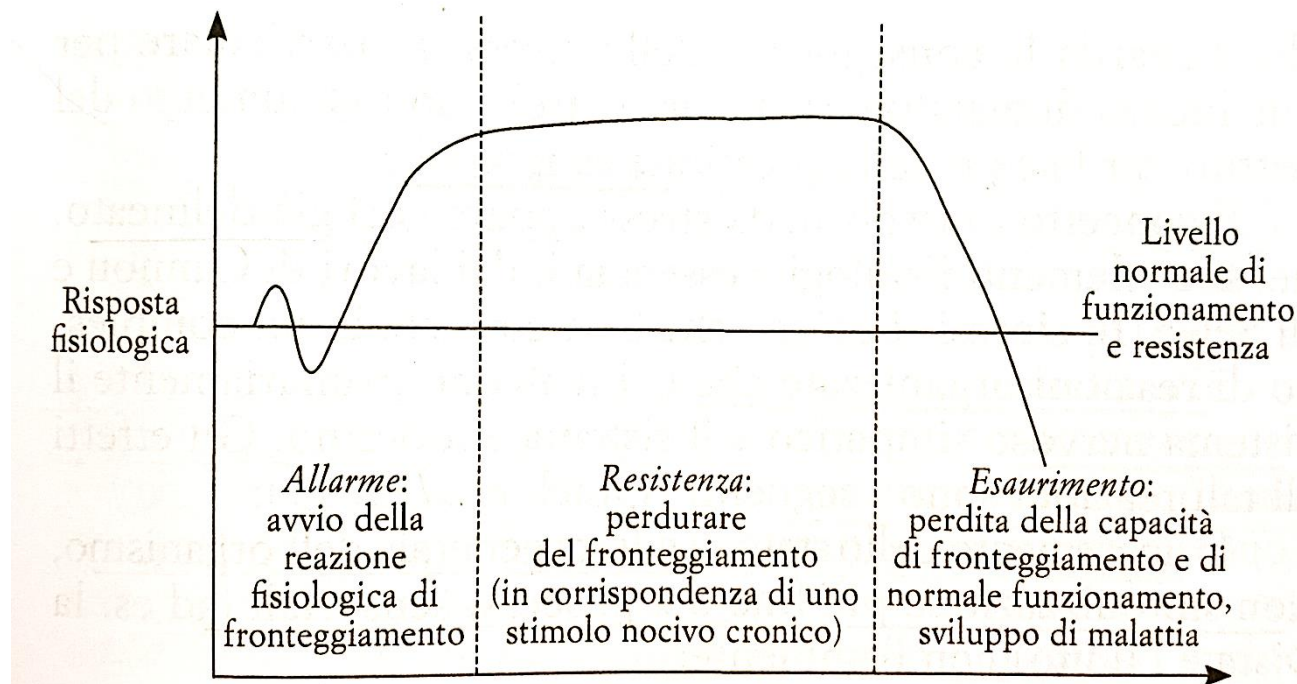


Janos “Hans” Selye (1936-46): La Sindrome Generale di Adattamento

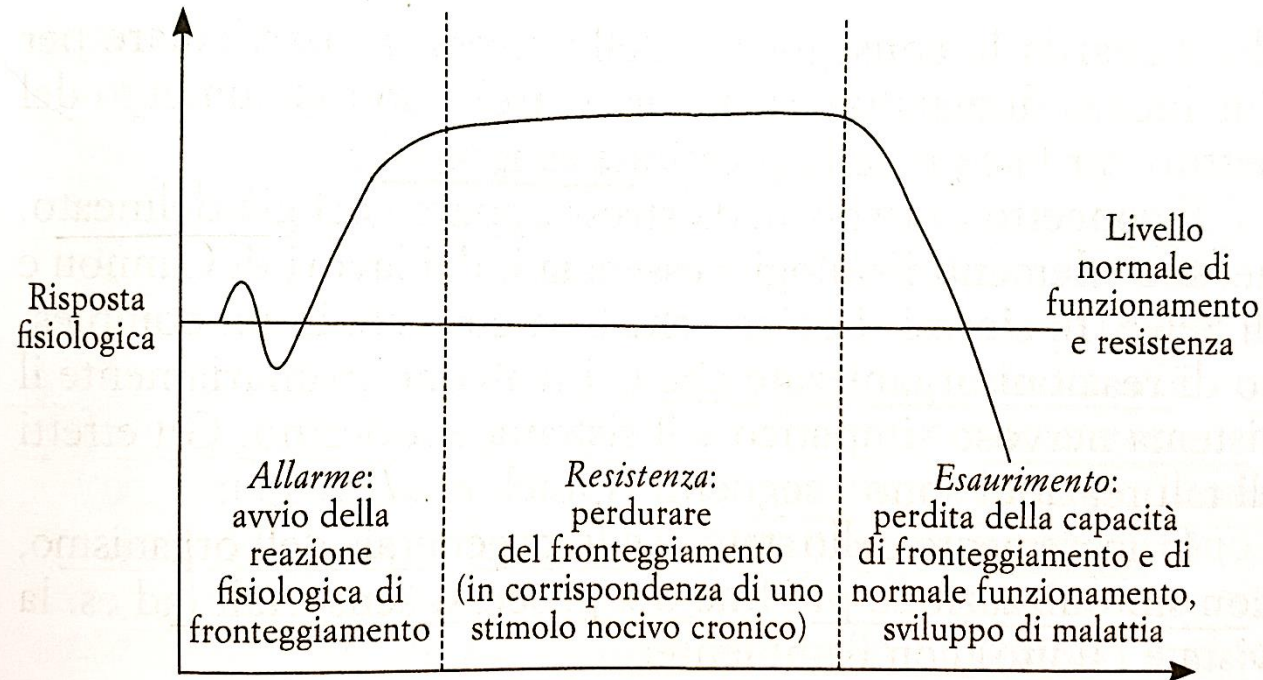
- **Stimoli ambientali nocivi** (es. esposizione a temperature elevate, lesioni fisiche o iniezioni di sostanze tossiche) **producevano lo stesso tipo di reazioni somatiche nell'organismo** (tra cui ingrossamento della corteccia surrenalica, riduzione del timo e ulcere gastroduodenali)
- Reazioni **aspecifiche** che si sommavano agli eventuali effetti specifici della sostanza iniettata
- Stimoli ambientali nocivi (**stressors**) di diversa natura producono le stesse risposte somatiche nell'organismo

La Sindrome Generale di Adattamento

- Nel tentativo di far fronte alla minaccia esterna, l'organismo mette in atto delle risposte (fisiologiche e comportamentali) per annullare o ridurre l'impatto dello stressor e ripristinare l'omeostasi
- **Stress:** insieme delle reazioni di natura fisiologica che vengono attuate dall'organismo per far fronte a una minaccia



La Sindrome Generale di Adattamento



La risposta fisiologica viene generalmente divisa in 3 fasi:

1. Allarme

- Shock (diminuzione pressione sanguigna, battito cardiaco e tono muscolare)
- Contro-shock (produzione di adrenalina, aumento battito cardiaco)

2. Resistenza (forte uso di risorse energetiche)

3. Se si risolve il problema, lentamente si torna all'omeostasi e si riprende il normale funzionamento, altrimenti **Esaurimento** (risorse non più disponibili, possibilità di ammalarsi)

La Sindrome Generale di Adattamento

Risposta **fisiologica** da stress:

Reazioni **organizzate** che coinvolgono prevalentemente il **sistema nervoso simpatico** (parte del sistema nervoso autonomo) e il **sistema endocrino**:

1. Incremento dello stato di attivazione generale dell'organismo (**arousal**), aumento del **battito cardiaco** e attivazione più fine dei **processi sensoriali**
2. Mobilitazione delle **risorse energetiche** (glucosio e acidi grassi), grazie all'azione dell'ormone **cortisolo**
3. **Spostamento delle risorse energetiche** nelle parti del corpo più importanti per affrontare la minaccia esterna (di solito **cervello e i sistemi muscolari maggiori**, *fight or flight response*)
4. **Riduzione delle funzioni fisiologiche** momentaneamente meno importanti (**sistema immunitario, sistema digerente**) in modo da non sprecare risorse

La Sindrome Generale di Adattamento

Critiche alla teoria di Selye:

1. Scarsa importanza data ai fattori psicologici
Ma ricordiamoci, era un endocrinologo!
2. Sostiene che ci siano sempre le stesse risposte fisiologiche in risposta agli stessi stressors
è davvero così?
tutte le persone reagiscono nello stesso modo agli stressors?

L'elaborazione psicologica

- Verso la metà del secolo scorso → si sposta il focus verso l'elaborazione psicologica
- Affinamento del concetto di stress psico-sociale importante per lo stress lavoro-correlato

Richard **Lazarus** (1966) e la **valutazione cognitiva**

Lazarus e la valutazione cognitiva

Importanza di come l'individuo **percepisce** e **valuta** gli stimoli ambientali in relazione a sé stesso

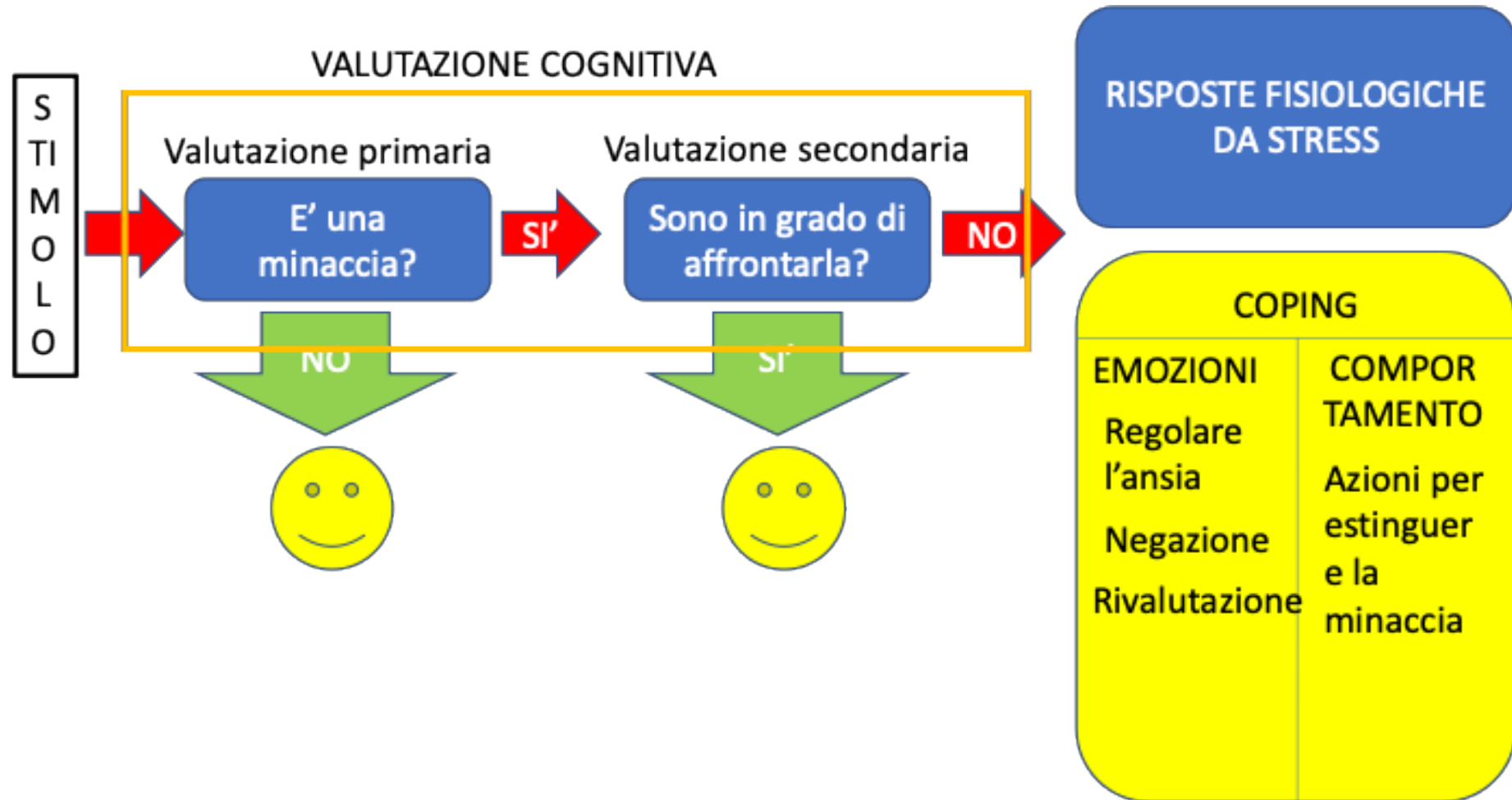
Due concetti fondamentali:

1. **Cognitive appraisal** (*valutazione cognitiva*)
2. **Coping**

da *colaphus/kolaphos* = colpire

risposte cognitive e comportamentali per **gestire** (controllare, tollerare e ridurre) le situazioni stressanti

Lazarus e la valutazione cognitiva



Lazarus e la valutazione cognitiva

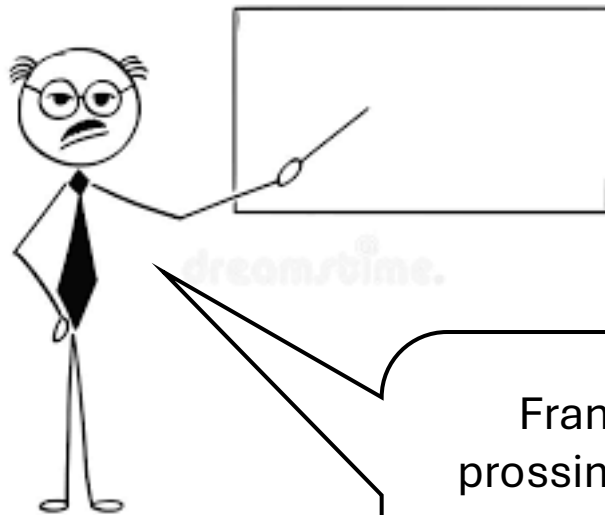
- Importanza delle **differenze individuali** nelle risposte da stress
 - Percezione degli stimoli esterni
 - Credenze rispetto a sé stessi
- Persone diverse possono valutare diversamente lo stesso stimolo ambientale (***variabilità interindividuale***)
- La stessa persona può valutare diversamente lo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

LO STRESS

Lazarus e la valutazione cognitiva

Esempio di valutazione cognitiva e differenze interindividuali

Franco e Paolo sono compagni di scuola.



Franco, Paolo! Per la prossima settimana farete una presentazione di approfondimento e la esporrete alla classe!



FRANCO



PAOLO

LO STRESS

Lazarus e la valutazione cognitiva

Esempio di valutazione cognitiva e differenze interindividuali



FRANCO

«Una presentazione davanti alla classe?
Ma è terribile! Mi prenderanno tutti in giro!»

«Non sono bravo a parlare in pubblico, e
in più non conosco bene l'argomento»

«Sento già il cuore che mi batte
fortissimo»

«Va bene, ecco cosa posso fare...
Cercherò di studiare tantissimo
l'argomento, alla fine ho una settimana a
disposizione. Poi potrei esercitarmi
parlando di fronte ai miei genitori e ai miei
amici»

Che tipo di valutazione è?
Qual è l'esito?

Che tipo di valutazione è?
Qual è l'esito?

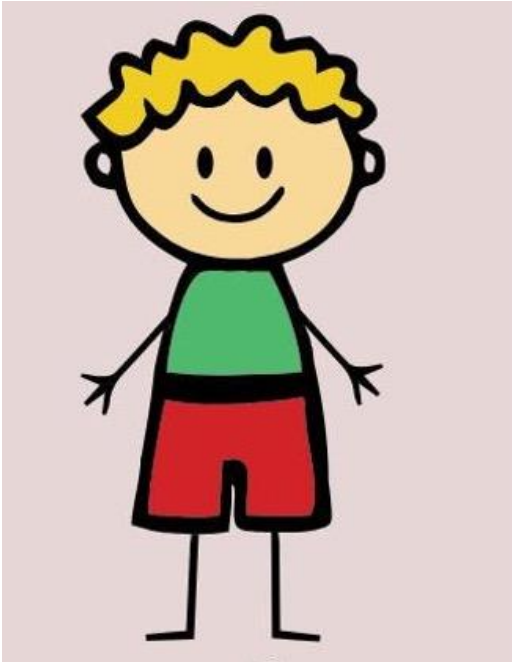
Che risposta è?

Che tipo di Coping sta
mettendo in atto Franco?

LO STRESS

Lazarus e la valutazione cognitiva

Esempio di valutazione cognitiva e differenze interindividuali



PAOLO

«Una presentazione davanti alla classe?
Che bella sfida! Poi su mio argomento
preferito, non vedo l'ora di parlarne!»

Che tipo di valutazione è?
Qual è l'esito?

Lazarus e la valutazione cognitiva

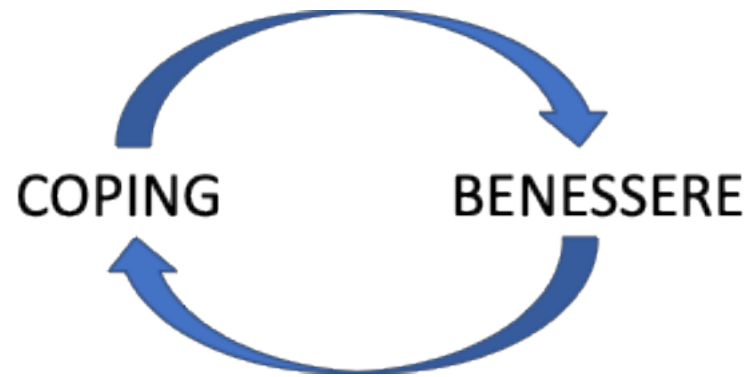


Tornando a Franco...

Se la presentazione andrà bene e Franco non solo vedrà che nessuno lo prende in giro, ma riceverà anche feedback positivi, allora, la prossima volta che il professore gli richiederà un compito simile la sua valutazione cognitiva potrebbe essere molto diversa → ***variabilità intraindividuale***

La buona riuscita della presentazione sarà favorita dallo **stile di coping** che Franco ha adottato

Il coping



Coping → Benessere (strategie di coping efficaci portano al benessere)

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

Il coping

- Coping **adattivo** vs. **non adattivo** (positivo vs. negativo)
- **Strategie adattive**
 - Coping proattivo (in previsione di un evento stressante)
 - 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
 - Uso di sostanze per 'non pensarci'

Lo Stress Lavoro-Correlato: Definizioni

- ‘Reazioni fisiche ed emotive dannose che si manifestano quando le richieste lavorative non sono commisurate alle capacità, alle risorse o alle esigenze dei lavoratori’ (National Institute for Occupational Safety and Health, 1999)
- ‘Lo stress si manifesta quando le persone percepiscono uno **squilibrio** tra le richieste avanzate nei loro confronti e le risorse a loro disposizione per far fronte a tali richieste’ (Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro, 2000)

Lo Stress Lavoro-Correlato: Definizioni

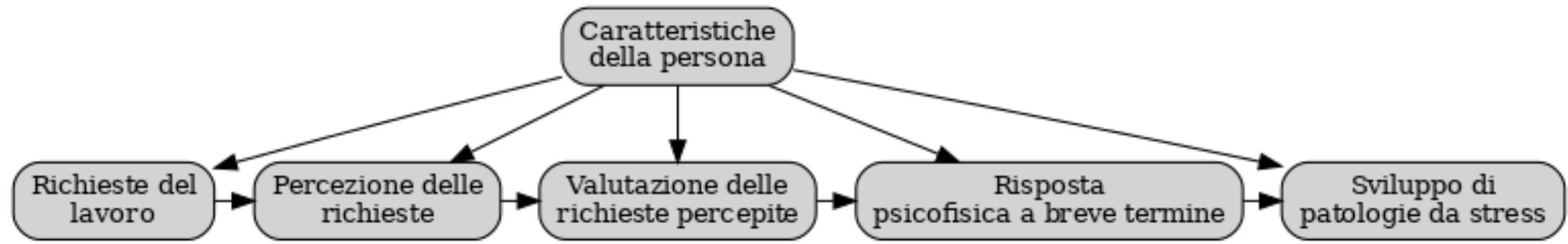
- Uno stato che si accompagna a malessere e disfunzioni fisiche, psicologiche o sociali e che deriva dal fatto che le persone **non si sentono in grado** di superare i gap rispetto alle richieste o alle attese nei loro confronti.

L'individuo è capace di reagire alle pressioni a cui è sottoposto nel breve termine, e queste possono essere considerate positive, ma di fronte a una **esposizione prolungata a forti pressioni** egli avverte grosse difficoltà di reazione' (Accordo Europeo 8 Ottobre 2004)

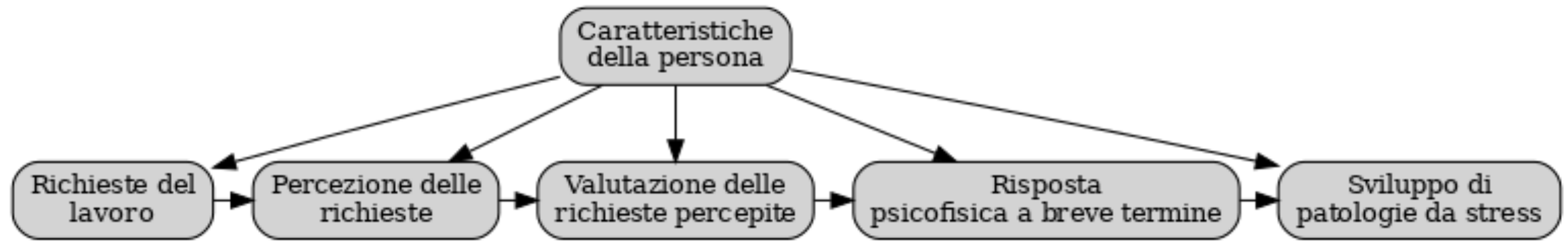
Lo Stress Lavoro-Correlato: Definizioni

- Elementi comuni:
 - Risposta fisica + psicologica
 - Interazione tra le **richieste del lavoro** e le **caratteristiche personali** (capacità, risorse, esigenze)
 - Importanza della **percezione** delle richieste e delle caratteristiche personali

Lo Stress Lavoro-Correlato



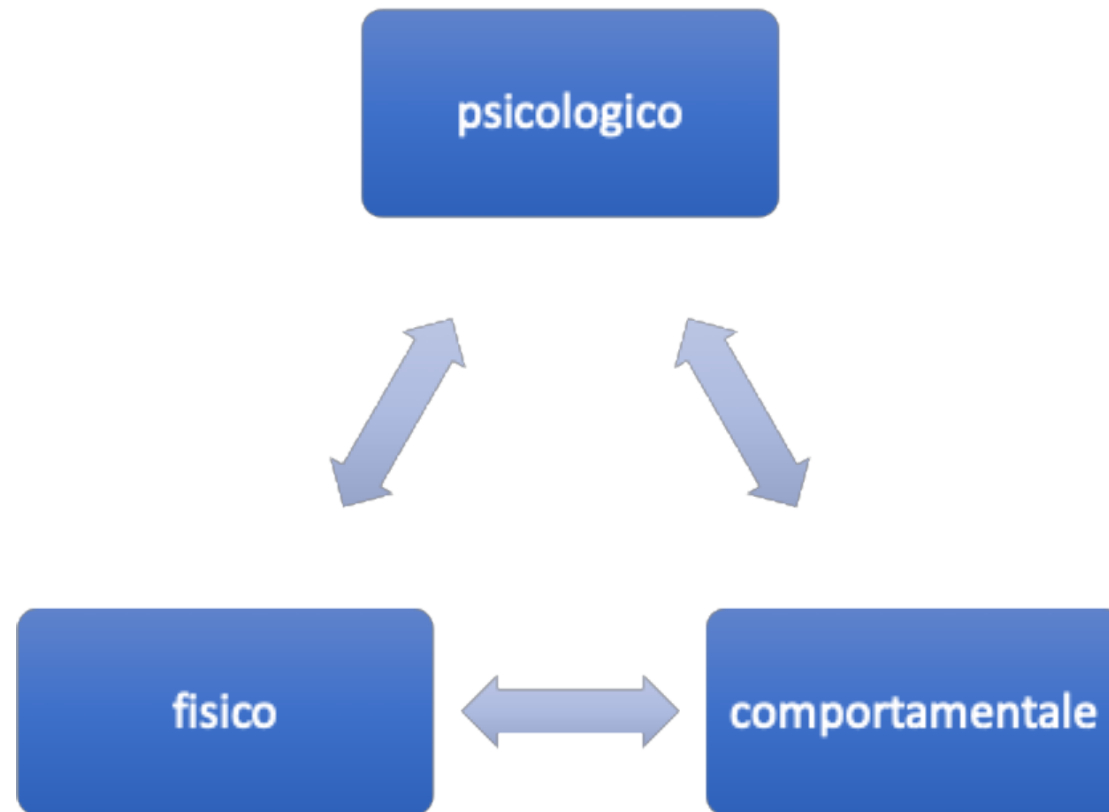
Lo Stress Lavoro-Correlato



- Sul piano empirico, sono 3 gli elementi che vengono analizzati:
 - le richieste del Lavoro, dette **stressor**, ossia gli antecedenti dello stress
 - la risposta psicofisica, detta **strain**, di solito concettualizzata a lungo termine
 - le caratteristiche della persona, fattori in grado di alterare la relazione tra *stressor* e *strain*
- E le percezioni delle richieste?
 - le richieste solitamente valutate tramite questionari self-report, quindi quello che otteniamo non è solo un dato oggettivo ma anche un dato che riflette le valutazioni dei lavoratori

Lo Strain

Tre tipi di strain:



Lo Strain

- Strain **psicologico**
 - Elevata insoddisfazione lavorativa
 - Frustrazione
 - Irritabilità
 - Ansia
 - Depressione
 - Pensiero ossessivo
 - Ecc.

Lo Strain

- Strain **psicologico: ansia**
- emerge di solito come conseguenza della credenza di non avere il controllo della situazione
- a lungo andare possono svilupparsi patologie conclamate della sfera ansiosa
- riguarda la sfera emotiva ma può presentare manifestazioni cognitive, fisiche e comportamentali (es vertigini, dolore al petto, irritabilità, disturbi del sonno...)

Lo Strain

- Strain **psicologico: depressione**
- Forme sottosoglia:
 - pessimismo
 - mancanza di speranze per il futuro
 - senso di colpa
 - mancanza di interesse nelle attività quotidiane
- Forme cliniche
 - sentimenti di disperazione estrema
 - ideazione suicidaria