

Stress e Coping

Sito: [Moodle Uffici Servizi e Applicazioni](#)
Bacheca: Laboratorio di Comunicazione e Soft Skills A.A. 2024/2025
Libro: Stress e Coping

Stampato da: MICHAEL AMISTA'
Data: sabato, 5 ottobre 2024, 11:02

Sommario

Strategie di Coping

Scelta delle strategie di Coping

Le strategie di coping misurate dal COPE-NVI

Strategie di Coping

Il termine Coping - dal verbo *to cope*: "affrontare, far fronte" - viene usato per indicare un processo che nasce in situazioni stressanti, che mettono cioè duramente alla prova le risorse di cui una persona dispone.

In letteratura sono state descritte diverse strategie di coping: ciò mostra la varietà delle modalità con cui possiamo affrontare una situazione o un evento stressante. In generale, le risposte di coping comprendono sia tutte le **decisioni** e le **azioni** adottate da un individuo di fronte a un evento stressante, sia le **emozioni** a esse connesse.

La maggior parte degli studi evidenzia due funzioni principali delle strategie di coping: **ridurre il rischio di conseguenze indesiderabili** (*coping focalizzato sul problema*) e **contenere le emozioni negative** (*coping focalizzato sulle emozioni*) che potrebbero risultare da un evento stressante.

Altri studi mettono in rilievo la distinzione tra strategie orientate all'**approccio**, rispetto a strategie orientate all'**evitamento**.

In linea generale, **le strategie di coping finalizzate all'approccio si rivelano più funzionali rispetto a quelle di evitamento**: evitare il problema, ad esempio ignorandolo o facendo ricorso ad altre attività distraenti, potrebbe essere utile - nel breve termine - di fronte a eventi incontrollabili; tuttavia, nel lungo termine le risposte di evitamento non permettono di raccogliere informazioni utili sul problema, compromettendo il ricorso a risorse utili.

Scelta delle strategie di Coping

Su cosa si basa la scelta delle strategie da mettere in atto di fronte ad un evento stressante?

Ci sono due ordini di fattori che influenzano il nostro modo di reagire: aspetti legati alla **situazione** e aspetti legati alla **persona**. Ciò significa che ciascuno di noi ha un proprio **stile di coping**, ovvero delle modalità preferenziali e abituali di reagire, che poi dipendono al loro volta dalle caratteristiche della situazione (es. reversibilità/irreversibilità, gravità percepita, senso di controllo ecc.).

Ad esempio, alcune ricerche hanno dimostrato che le persone **ottimiste** considerano i problemi alla propria portata con maggiore frequenza; questo consente loro di **perseverare** per raggiungere i propri scopi anche in situazioni di difficoltà. Esse, inoltre, ricorrono più spesso a **strategie di coping focalizzate sul problema**, mentre le persone più pessimiste tendono a far ricorso alla negazione e all'evitamento.

Le strategie di coping misurate dal COPE-NVI

- **Sostegno sociale:** questa dimensione si riferisce alle strategie orientate alla ricerca di comprensione, di informazioni e allo sfogo e condivisione delle proprie emozioni - **strategia di coping NON correlata con il benessere psicologico**
- **Strategie di evitamento:** comprende tutte le strategie di distanziamento dalla situazione stressante, con il ricorso alla negazione, all'uso di sostanze, al distacco comportamentale e/o mentale) - **le strategie di evitamento sono quelle maggiormente correlate con il disagio emotivo**
- **Attitudine positiva:** questa dimensione comprende le strategie che riflettono un atteggiamento di accettazione, contenimento e reinterpretazione positiva degli eventi - **strategia di coping efficace e correlata a benessere e a un miglior funzionamento dell'individuo**
- **Orientamento al problema:** in riferimento all'impiego di strategie attive e di pianificazione, volte ad affrontare e risolvere la situazione fonte di stress - **strategia di coping efficace e correlata a benessere e a un miglior funzionamento dell'individuo**
- **Orientamento trascendente:** questa dimensione si riferisce all'affidamento alla fede religiosa e all'assenza di senso dell'umorismo - **strategia di coping NON correlata con il benessere psicologico**