

# Età e Differenze nella percezione e gestione allo stress

A cura di: Marzia Cannarile, Alessia Leone, Raffaele Barbato, Alberto Albanesi e Giuseppe Corizia



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA

Tutti i diritti relativi al presente materiale didattico ed al suo contenuto sono riservati a Sapienza e ai suoi autori (o docenti che lo hanno prodotto). È consentito l'uso personale dello stesso da parte dello studente a fini di studio. Ne è vietata nel modo più assoluto la diffusione, duplicazione, cessione, trasmissione, distribuzione a terzi o al pubblico pena le sanzioni applicabili per legge

# STRESS

## Cos'è?

- Dal punto di vista psicologico: SGA è la risposta messa in atto da un organismo di fronte a qualsiasi richiesta proveniente dall'ambiente



dimensione adattativa  
utile alla  
sopravvivenza

- distress
- eustress

## Nel campo lavorativo

- Condizione caratterizzata da **insoddisfazione** o da disturbi fisici psicologici o sociali. E' la conseguenza del fatto che le persone non si sentono in grado di far fronte adeguatamente alle esigenze o alle attese nei loro confronti



30/11/2023

pagina 2

# Strategie di Coping

- modalità con cui le persone cercano di **gestire** eventi traumatici o situazioni quotidiane stressanti
- caratteristica relativamente stabile di **personalità**
- modalità che comporta **reazioni flessibili e mutevoli** a eventi di vita quotidiani stressanti
- Attualmente, il coping viene considerato un **processo** che nasce in situazioni che mettono fortemente alla prova le risorse di un soggetto



- coping focalizzato sul **problema**: coping attivo e pianificazione
- coping focalizzato sulle **emozioni**: distanziamento, autocontrollo, assunzione di responsabilità e rivalutazione positiva

- ruolo della ricerca del sostegno sociale

- strategie finalizzate all'approccio
- strategie finalizzate all'evitamento
  - >senso di controllo
  - >strategie orientate all'approccio

30/11/2023

pagina 3

# Focus sulla Natura disposizionale

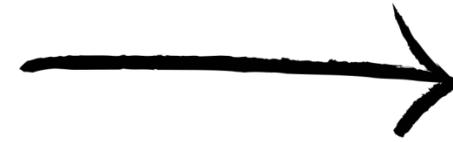
- **hardiness**: limitano impatto delle conseguenze negative
- **ottimismo**: forme di coping focalizzate sul problema
- **pessimismo**: negazione e al distanziamento come strategie di coping

## Big Five

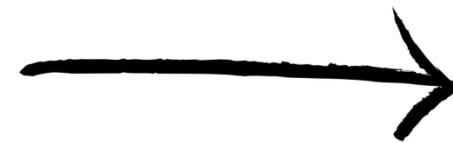
- **l'instabilità emotiva** -> tendenza ad attribuire colpe a se stessi o agli altri e al coping focalizzato sulle emozioni
- **l'estroversione** -> con la ricerca di sostegno sociale
- **l'apertura** -> con la ricerca di nuove informazioni, prospettive e soluzioni
- **la coscienziosità** -> perseveranza negli sforzi
- **la gradevolezza** -> condiscendenza.

# Differenze

- le strategie centrate sulle emozioni
- strategie centrate sulla soluzione del problema, negazione e utilizzo di alcol e droga



Famiglia e alla salute



Situazioni più legate al lavoro e alla situazione economica



strategie di coping disadattive



# **Differenze di età nello stress lavoro correlato (SLC)**

30/11/2023

pagina 6

# Chi riporta valori maggiori di stress lavoro-correlato?

Gli anziani



I giovani



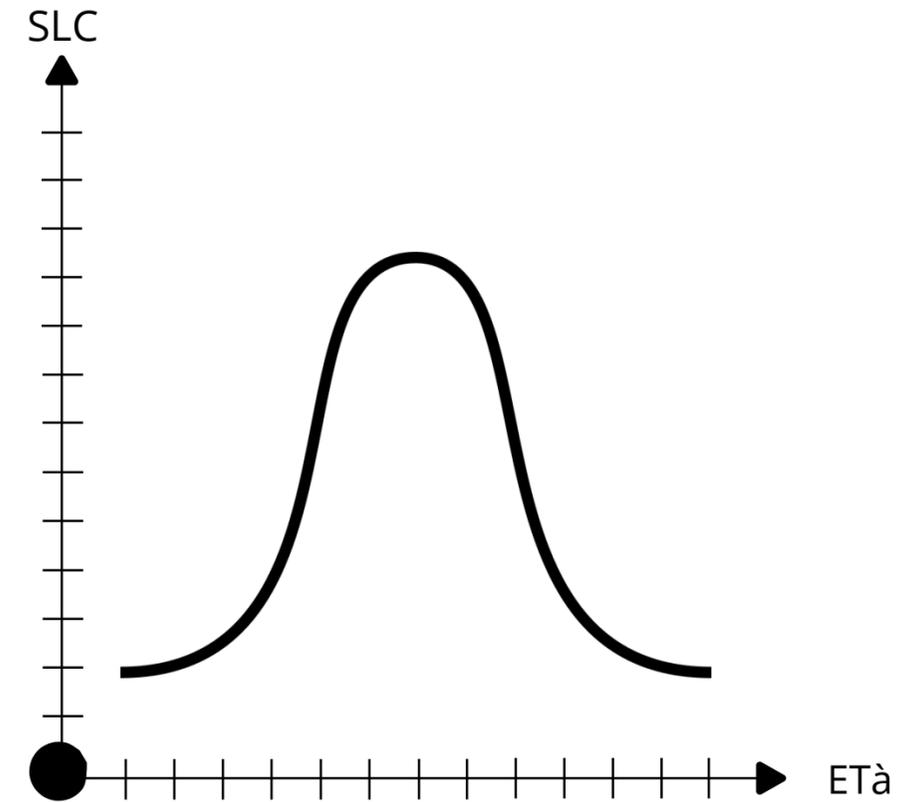
o è parità?



# GLI STUDI

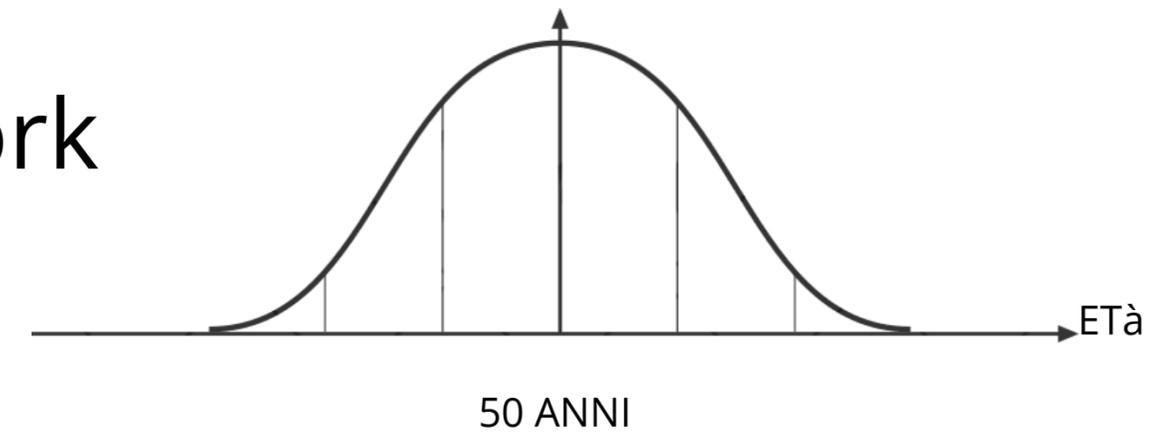
## 1 Survey periodica della Health and Safety Executive

la relazione tra SLC ed età risulta essere curvilineare, più precisamente "a campana"



## 2 Health and Occupational Reporting Network (T.H.O.R.) 🛠️

ansia e depressione, sintomi di SLC, raggiungono il loro picco a 50 anni circa



# PUNTI CRITICI

## SURVIVOR BIAS

I soggetti che presentano burnout sono più propensi a ritirarsi dal proprio lavoro e trovarne uno più congeniale alle loro esigenze.

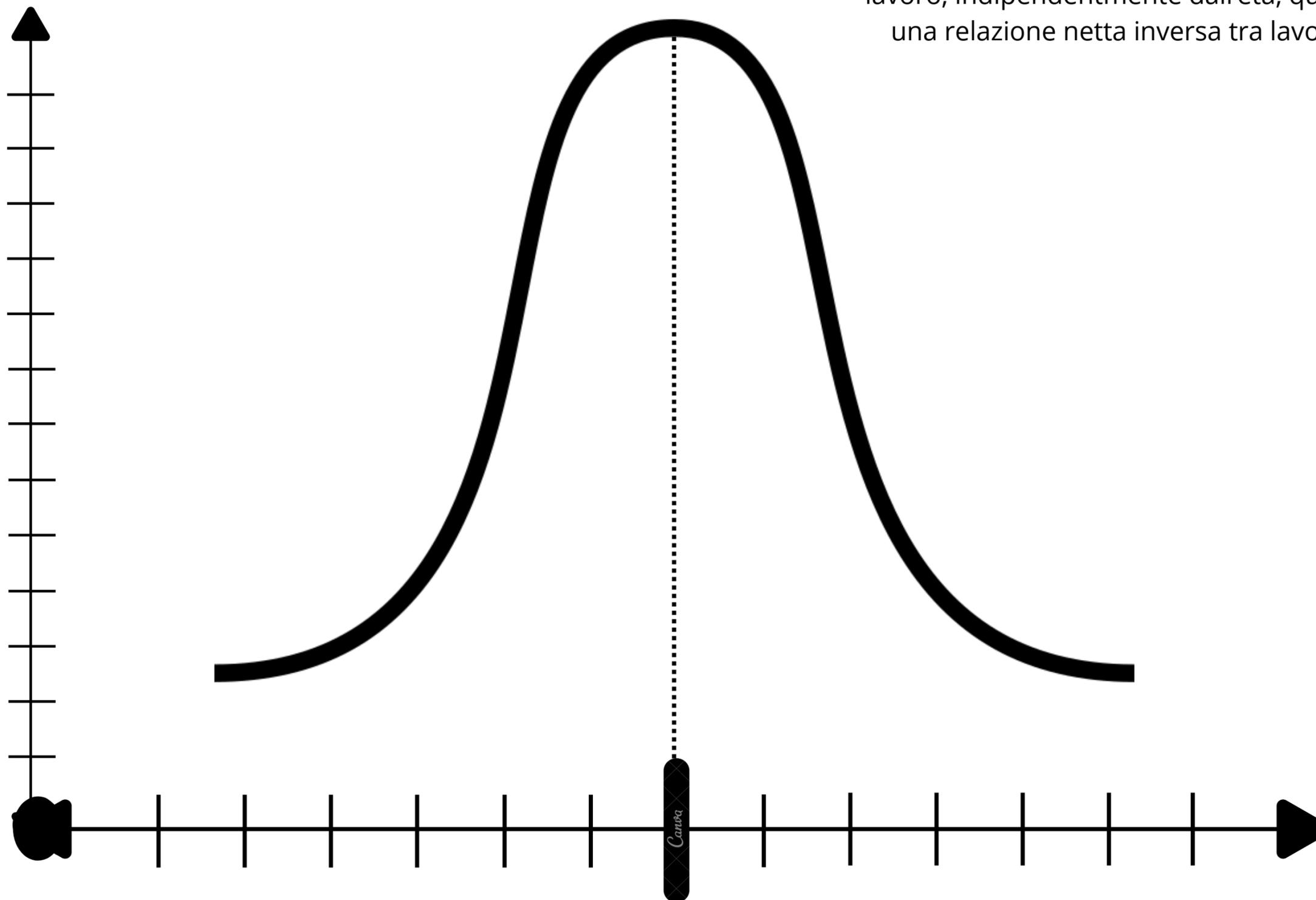
## SUBJECTIVE MEASURE

Oltre alle misure oggettive (attivazioni fisiologiche), gli psicologi sociali usano spesso anche alcune domande aperte per misurare il benessere. Gli anziani riportano sempre valori di benessere maggiore dei giovani.

## SAGGEZZA

Adattamento alle difficoltà aumenta col tempo

Stress Lavoro  
Correlato



50 ANNI

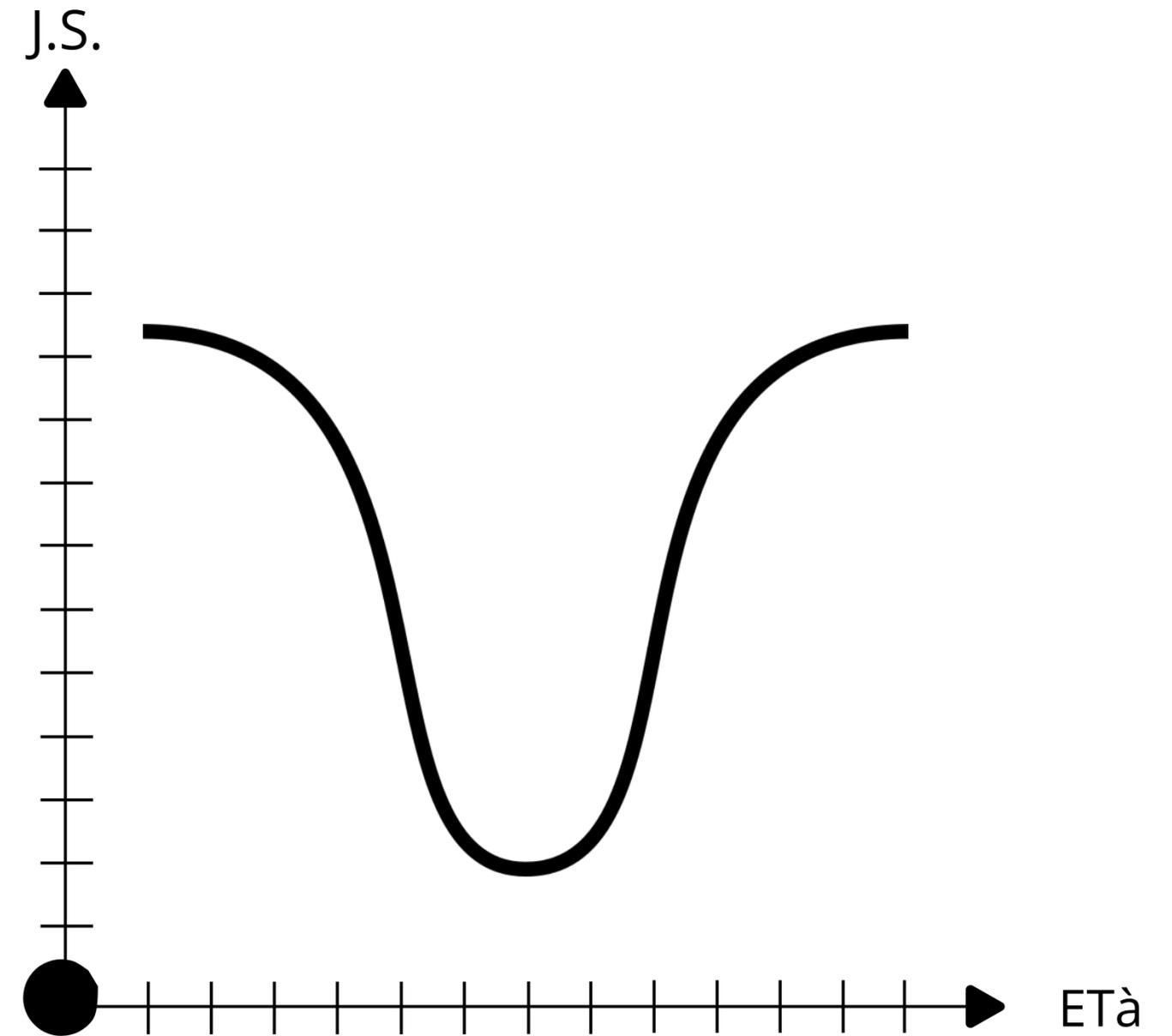
Età

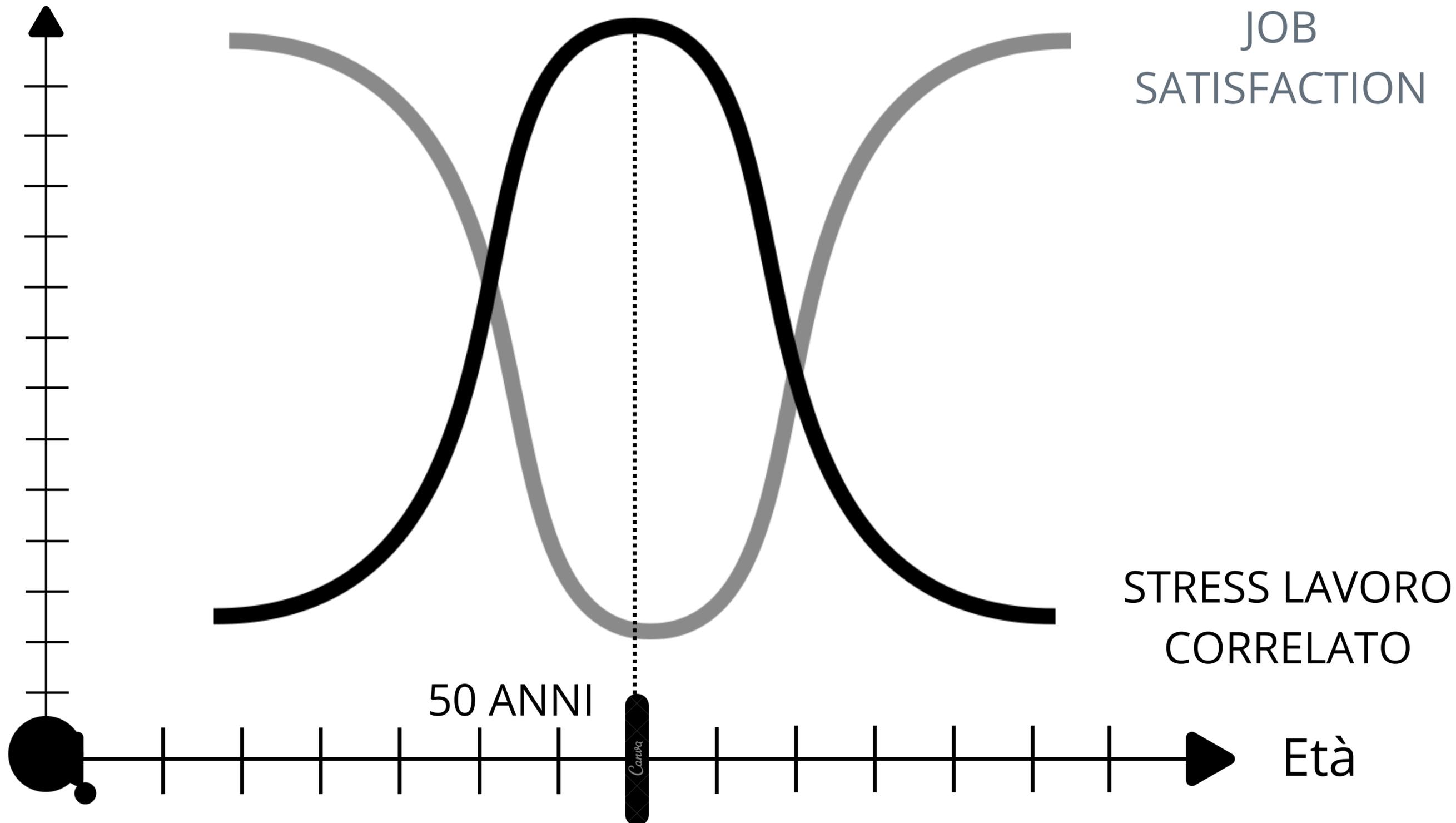
\* Si osserva SEMPRE un decremento dello SLC una volta lasciato il lavoro, indipendentemente dall'età, questo ci fa capire come c'è una relazione netta inversa tra lavoro in generale e salute

# JOB SATISFACTION

✓ Studi hanno dimostrato che la JOB SATISFACTION ha una relazione curvilineare con l'età, detta "a campana"

✓ Inoltre 2 studi su larga scala hanno dimostrato che  
ALTI LIVELLI DI STRESS  
BASSA JOB SATISFACTION,  
BASSA SALUTE MENTALE  
raggiungono il loro picco a metà dell'età lavorativa





JOB  
SATISFACTION

STRESS LAVORO  
CORRELATO

50 ANNI

Carriera

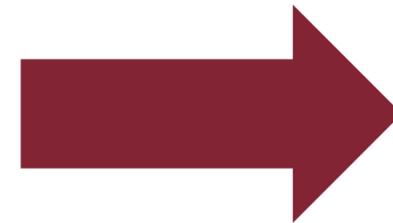
Età

30/11/2023

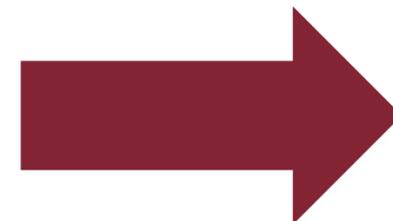
# PROBLEMI DA ANZIANI

L'invecchiamento è spesso associato a un aumento della probabilità di sviluppare patologie. Tuttavia, si ipotizza che un ambiente lavorativo stressante possa aggravare o aumentare il rischio di insorgenza di tali patologie.

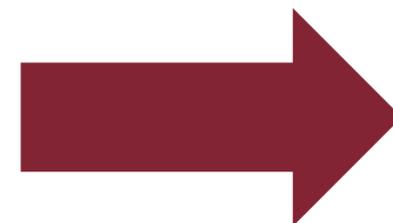
**STRESS LAVORO  
CORRELATO È ASSOCIATO A**



problemi di cuore  
ed ipertensione



problemi muscolari  
e scheletrici



problemi oncologici (ma  
non ci sono ancora  
evidenze sufficienti)

# Stress lavorativo e differenze di genere

- **Lo stress lavorativo** aumenta con l'età, raggiungendo un picco tra i **50 e i 55 anni**, per poi diminuire all'avvicinarsi dell'età pensionabile
- Gli studi segnalano una differenza di genere focalizzata sulle **donne** della fascia d'**età 45-54**, che riportano livelli superiori di stress rispetto alla controparte maschile (HSE, 2009)

## Fattori causali (Silvestri, 2016):

1. Conciliazione lavoro/vita familiare (principale stressor)
2. Minor responsabilità lavorativa
3. Ruolo contributivo dei cambiamenti ormonali associati alla menopausa
4. Mobbing e molestie sessuali



## **1.Coincilazione lavoro/vita familiare:**

Le donne si occupino, in misura maggiore rispetto agli uomini, dell'accudimento di figli e familiari anziani e, contemporaneamente, svolgano un'attività lavorativa, spesso anche a tempo pieno

## **2.Minor responsabilità lavorativa:**

- In Italia solo il 5% delle donne raggiunge il vertice delle aziende
- Sono più esposte a lavori monotoni e ripetitivi
- Sono meno coinvolte in attività lavorative che richiedono problem solving e creatività
- Più esposte a lavori precari



## **3.Ruolo contributivo dei cambiamenti ormonali associati alla menopausa:**

La maggior parte delle donne sperimenta la transazione alla menopausa tra i 45 e i 55.

Uno studio ha suggerito che le donne che riferivano di svolgere lavori stressanti avevano maggiori probabilità di andare incontro ad una menopausa anticipata

## **4.Mobbing e molestie sessuali:**

Tra i lavoratori con "sindrome da mobbing" diagnosticata, si è riscontrata una netta preponderanza di sesso femminile (65%).

È emerso che i comportamenti mobbizzanti verso le donne tendono a presentarsi soprattutto al rientro dalla maternità, ad essere più colpiti sono il settore educativo della sanità e dei servizi sociali, solitamente in larga misura occupati da personale femminile.

# Conclusioni

- La maggior parte degli studi si è concentrata sulla discriminazione razziale o di genere si sa molto meno degli effetti basati sull'età, anche se le ricerche esistenti suggeriscono che la discriminazione percepita in base all'età porta a stress e può causare una diminuzione dell'autoefficacia, impegno organizzativo, coinvolgimento lavorativo, soddisfazione e prestazione lavorativa
- Le informazioni sono scarse circa il rapporto tra l'età e l'utilizzo delle strategie di coping

# Bibliografia

- Aldwin, Carolyn. (1991). Does Age Affect the Stress and Coping Process? Implications of Age Differences in Perceived Control. *Journal of gerontology*. 46. P174-80. 10.1093/geronj/46.4.P174.
- Birdi K, Warr P, Oswald A. Age differences in three components of employee well-being. *Applied Psychology-An international Review* 1995;44(4):345-373
- Clark A, Oswald A. Warr P. Is job satisfaction U-shaped in age? *Journal of Occupational & Organizational Psychology* 1996;69(1):57-81
- Griffiths, A., Knight, A., Mahudin, D. N. M., & Diana, N. (2009). Ageing, work-related stress and health: reviewing the evidence. A Report for Age Concern and Help the Aged and TAEN (The Age and Employment Network).
- Groot QW. Adaptation and scale of reference bias in self-assessments of quality of life. *Journal of Health and Social Behavior* 2000;20:45-51
- Health and Safety Executive. Self-reported work-related illness (SWI) and workplace injuries (LFS), 2009
- Kenney IW. Women's "inner-balance": a comparison of stressors, personality traits and health problems by age groups. *Journal of Advanced Nursing* 2000;31(3):639-650
- Miller BK, Rutherford MA, Kolodinsky RW. Perceptions of organizational politics: A meta-analysis of outcomes. *Journal of Business and Psychology* 2008;22(3):209-222
- Sica, C., Magni, C., Ghisi, M., Altoè, G., Sighinolfi, C., Chiri, L. R., & Franceschini, S. (2008). Coping Orientation to Problems Experienced-Nuova Versione Italiana (COPE-NVI): uno strumento per la misura degli stili di coping. *Psicoterapia cognitiva e comportamentale*, 14(1), 27.
- Silvestri, F. (2016). Stress lavorativo e differenze di genere. Retrieved from.