

ETA' E DIFFERENZE NELLA PERCEZIONE E GESTIONE ALLO STRESS

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

(A.A. 2023/2024)

ETÀ E DIFFERENZE NELLA PERCEZIONE E GESTIONE ALLO STRESS

INTRODUZIONE

Uno dei grandi protagonisti della società moderna e dello stile di vita contemporaneo è senza dubbio lo stress.

Negli anni '30 Hans Selye definì lo stress come Sindrome Generale di Adattamento e dal punto di vista psicologico venne definito come:

“La risposta aspecifica messa in atto da un organismo di fronte a qualsiasi richiesta proveniente dall’ambiente.”

Spesso il termine “stress” assume una connotazione negativa, ma in realtà rappresenta una risposta fisiologica e adattativa dell'organismo all'ambiente circostante. Questa reazione adattativa mobilita tutta l'energia e le risorse necessarie che permettono in primo luogo di fronteggiare situazioni nuove o impegnative e in secondo luogo di garantire la sopravvivenza della specie. Lo stress non è un concetto monodimensionale limitato solo agli eventi negativi ma in letteratura hanno identificato due tipi principali di stress: il "*distress*", che è ciò che comunemente associamo allo stress negativo caratterizzato da situazioni di conflitto in cui si assiste ad una riduzione delle capacità immunitarie e l'"*eustress*", che rappresenta uno stress positivo o benefico che attiva e motiva positivamente l'organismo.

Dal punto di vista lavorativo, invece, il termine si riferisce ad:

“una condizione caratterizzata da insoddisfazione o da disturbi fisici psicologici o sociali ed è la conseguenza del fatto che le persone non si sentono in grado di far fronte adeguatamente alle esigenze o alle attese nei loro confronti.”

STRATEGIE DI COPING

Le strategie di coping rappresentano gli strumenti che gli individui utilizzano nella vita quotidiana per affrontare lo stress e adattarsi alle sfide della vita quotidiana; queste rappresentano un vasto spettro di approcci utilizzati e questa diversità di strategie riflette la molteplicità delle risorse e delle modalità che ogni individuo ha a disposizione.

In letteratura ci sono varie definizioni del concetto di coping che delineano le diverse sfumature:

- Modalità con cui le persone cercano di **gestire** eventi traumatici o situazioni quotidiane stressanti,
- Tradizionalmente viene definito come 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.

Le risposte di coping abbracciano un ampio campo di reazioni e strategie messe in atto da un individuo di fronte a eventi stressanti. Queste comprendono non solo le decisioni prese e le azioni intraprese, ma anche le emozioni strettamente connesse a tali risposte.

Un approccio iniziale nella ricerca sul coping si concentra sull'analisi delle strategie che le persone adottano per affrontare lo stress. Gli studiosi dividono tra:

- coping focalizzato sul **problema** → cui obiettivo è ridurre il rischio delle conseguenze dannose, si divide in:
 - a. coping attivo
 - b. pianificazione
- coping focalizzato sulle **emozioni** → cui obiettivo è contenere le reazioni emozionali negative, trova espressione in:
 - a. distanziamento (ad esempio, negare l'esistenza del problema o distrarsi)
 - b. autocontrollo (non lasciarsi trascinare dalle proprie emozioni)
 - c. assunzione di responsabilità (ritenersi più o meno responsabili della situazione)
 - d. rivalutazione positiva (riconoscere i cambiamenti che provengono dalla modificazione di una situazione, vedere la realtà da un punto di vista positivo)

Un secondo filone di ricerca ha enfatizzato soprattutto il ruolo della ricerca del sostegno sociale, che per Lazarus (1996) rappresenta una dimensione comune a molte strategie di coping.

Infine, una terza prospettiva ha distinto tra:

1. strategie finalizzate all'**approccio**
2. strategie finalizzate all'**evitamento** (ad esempio, le dimensioni di «monitoring» e «blunting» studiate da Miller, 1987).

In generale, secondo questa proposta maggiore è il senso di controllo esperito dall'individuo e maggiore è il ricorso a strategie finalizzate all'approccio.

FOCUS SULLA NATURA DISPOSIZIONALE

Nonostante si riconosca che le persone tendono ad adottare strategie di coping in risposta alle specifiche situazioni, la ricerca e gli strumenti di valutazione hanno posto un'enfasi significativa sulla natura disposizionale di tali processi di coping. Fare un focus sulla natura disposizionale delle strategie di coping significa presupporre esistano degli stili di base, cioè delle strategie abituali usate dagli individui indipendentemente dalle situazioni.

- alto livello di **hardiness** → adottano una filosofia di vita che limita l'impatto debilitante di alcuni eventi stressanti.
- propensione all'**ottimismo** → Scheier e Carver (1987) hanno ipotizzato che le persone ottimiste hanno una maggiore probabilità di impegnarsi in forme di coping focalizzate sul problema perché sono portate a considerare i problemi alla propria portata

- propensione al **pessimismo** → tendono a far ricorso alla negazione e al distanziamento come strategie di coping

Mentre per quanto riguarda i Big Five:

- **Instabilità emotiva** sembra associarsi con la tendenza ad attribuire colpe a se stessi o agli altri e al coping focalizzato sulle emozioni
- **Estroversione** con la ricerca di sostegno sociale,
- **Apertura** con la ricerca di nuove informazioni, prospettive e soluzioni,
- **Coscienziosità** con la perseveranza negli sforzi e la ricerca di significato personale e, infine, la
- **Gradevolezza** con la condiscendenza.

In questa prospettiva, quindi, alcune caratteristiche stabili di personalità influenzerebbero l'adozione di determinati stili di coping influenzando la valutazione cognitiva degli eventi da parte dell'individuo.

DIFFERENZE DI GENERE E DI ETÀ

Storicamente, la ricerca ha spesso evidenziato differenze nelle strategie di coping tra uomini e donne. Si è osservato che le strategie focalizzate sulle emozioni tendono ad essere più frequentemente adottate dalle donne, come riportato da studi come quello di Ptacek, Smith e Dodge del 1994. Queste strategie coinvolgono solitamente l'espressione emotiva, il ricorso al supporto sociale e la riflessione sulla situazione.

D'altra parte, è emerso che gli uomini mostrano una tendenza maggiore a utilizzare strategie orientate alla risoluzione del problema, come cercare soluzioni pratiche o ristrutturare la situazione stressante. Inoltre, alcuni studi hanno indicato che gli uomini potrebbero ricorrere più frequentemente a strategie come la negazione dell'evento stressante o l'utilizzo di sostanze come alcol e droghe per far fronte allo stress. La differenza di genere nell'adozione delle strategie di coping viene attribuita alla diversità delle situazioni stressanti; infatti, le donne affronterebbero maggiormente situazioni stressanti associate alla famiglia e alla salute, mentre gli uomini, situazioni più legate al lavoro e alla situazione economica.

Per quanto riguarda la differenza di età, in diversi studi è emerso che gli adolescenti tendono a utilizzare strategie di coping meno adattive quando affrontano le sfide stressanti. Spesso si rivolgono a strategie disadattive, come l'evitamento, la negazione o comportamenti poco salutari, per far fronte a situazioni stressanti comuni.

ETÀ E STRESS LAVORO-CORRELATO

Cercando di indagare la differenza di stress in base all'età troviamo vari tipi di articoli. Gli articoli che hanno riscosso più un consenso sono quelli che fanno correre lo stesso lavoro collegato all'età attraverso una curva a campana come la Survey periodica della Health and Safety Executive, che ci dice come stress lavoro-correlato segue, in relazione all'età, un andamento "a campana rovesciata": le persone meno stressate sono i giovani lavoratori e gli anziani. Un'altra ricerca molto

importante, che conferma le ipotesi della prima, è la Health and Occupational Reporting Network (T.H.O.R.) in cui studiando l'ansia e la depressione, sintomi di stress lavoro-correlato, è stato visto che il maggior livello di Stress si osserva a metà dell'età lavorativa. Questi tipi di dati non sono stati esenti da critiche. La prima è quella legata al cosiddetto "Survivor Bias": dei lavoratori che facevano parte delle misurazioni sono rimaste solo i lavoratori con più capacità di gestione dello stress lavorativo, e che quindi riportavano valori di stress più basso. La seconda critica è il fatto che gli psicologi di queste ricerche utilizzavano anche misure non propriamente oggettive come quelle fisiologiche, ma anche misure soggettive come questionari self-report per misurare il livello di stress. In questi questionari gli anziani tendevano a riportare un livello di stress tendenzialmente più basso. La terza critica è il semplice fatto che la gestione dello stress aumenta con il tempo e l'esperienza, sarà quindi sofferto molto meno dagli anziani.

Una nota a margine da tenere a mente è che, in ogni caso, il termine dell'attività lavorativa porta sempre ad una diminuzione dello stress. Questo ci dà un indizio sulla probabile relazione inversa tra attività lavorativa e salute.

La Job satisfaction è un'importante elemento da tenere a mente nell'attività lavorativa.

Molti studi hanno infatti evidenziato come la relazione tra job satisfaction ed età sia curvilineare "a campana", esattamente opposta alla relazione che ha l'età con lo Stress Lavoro-Correlato. L'unione tra questi due tipi di dati (correlazione js-età e correlazione SLC-età) ci fa capire come la persona a metà dell'età lavorativa vive, in media, una situazione di bassa Job Satisfaction+alti livelli di Stress Lavoro-Correlato, e quindi bassa salute mentale.

Un focus di queste ricerche sulla correlazione età-lavoro è stato messo sul fattore anziani. Infatti 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. La grande mole di ricerche indica due tipi di patologie che possono essere accelerate, se non addirittura aggravate, dall'attività lavorativa: problemi di cuore ed ipertensione, problemi muscolari e scheletrici. C'è poi un terzo tipo di malattia, quella oncologica, in cui esistono evidenze di correlazione in letteratura ma queste sono poche e troppo frammentate per tipologia di tumore. In sintesi, sarebbe difficile trovare una correlazione tra ogni tipologia di lavoro e ogni tipologia di tumore. Le ricerche future potrebbero essere, quindi, direzionate in questo senso.

Stress lavorativo e differenze di genere

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

È stato riscontrato che 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. Le evidenze suggeriscono una differenza di genere, focalizzata sulle donne della fascia d'età 45-54, che riportano livelli superiori di stress rispetto alla controparte maschile.

Un sondaggio su larga scala su lavoro auto dichiarato correlato alle malattie segnalate dall'HSE ha ripetutamente riscontrato che la prevalenza di stress, ansia e depressione legata al lavoro è più elevata tra le donne rispetto agli uomini nella maggior parte dei gruppi di età. Le donne di età compresa tra i 45 e i 54 anni riferiscono livelli più elevati di stress, ansia e depressione legati al lavoro rispetto a qualsiasi altra fascia di età.

Questi dati potrebbero essere dovuti a diverse variabili che contraddistinguono uomini e donne, tra questi possiamo considerare: **l'asimmetria dei tempi di vita, i diversi ruoli professionali, il ruolo dei cambiamenti ormonali associati alla menopausa e il mobbing.**

Asimmetria dei tempi di vita

Un fatto ancora attuale che 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; infatti, la conciliazione tra lavoro e vita familiare è la principale fonte di stress per le donne.

I diversi ruoli professionali

Tuttora le donne:

- ricoprono, proporzionalmente, ruoli con minore responsabilità ed autonomia; infatti, 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,
- sono più esposte a lavori precari e avvertono limiti nello sviluppo di carriera e retribuzione, (Alcuni dati (Eurispes, 2005) indicano con evidenza che il grado di insoddisfazione delle donne sul lavoro è superiore a quello degli uomini (59% vs 41%).

Ruolo contributivo dei cambiamenti ormonali associati alla menopausa

la maggior parte delle donne sperimenta la transizione alla menopausa tra i 45 e i 55, con un'età media nei paesi occidentali di 51 anni. Per molte quest'esperienza è associata tra gli altri sintomi disturbi del sonno e affaticamento. Uno studio ha suggerito che le donne che riferivano di svolgere lavori stressanti avevano maggiori probabilità di andare incontro ad una menopausa anticipata

Mobbing

Un importante studio condotto in quest'ambito è quello effettuato dall'Università degli studi di Pavia tra il 2001 e il 2009. Tra i lavoratori con "sindrome da mobbing" diagnosticata, si è riscontrata una netta preponderanza di sesso femminile (65%). È emerso, infatti, che i comportamenti

mobtizzanti verso le donne tendono a presentarsi soprattutto al rientro dalla maternità, quando si ha più necessità di allontanarsi dal lavoro per provvedere alle cure familiari. È stato ipotizzato che il maggiore accanimento verso il sesso femminile sia, almeno in parte, dovuto al fatto che esso rappresenta la categoria che più frequentemente ricorre a particolari agevolazioni contrattuali come riduzioni di orario, congedi. In tali casi può accadere che, dopo averle instillato disagi dovuti alle sue assenze, la lavoratrice venga isolata. Anche uno studio effettuato nel 2008 dall'Apem fornisce risultati simili evidenziando come la fascia d'età più colpita, coincida proprio con il picco dell'età fertile, dai 25 ai 37 anni, mentre per un uomo il momento critico va dai 50 anni in su, quando per lui è più difficile ricollocarsi sul mercato del lavoro. Ad essere più colpiti sono il settore educativo, della sanità e dei servizi sociali, solitamente in larga misura occupati da personale femminile. Inoltre, dal momento che meno frequentemente ricoprono incarichi dirigenziali, quest'ultime sarebbero più a rischio di vessazioni, in quanto il mobbing è un fenomeno prevalentemente esercitato dai superiori nei confronti dei subalterni

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.

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).

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.