

# Stress

Sindrome di adattamento generale per ristabilire un nuovo equilibrio interno (omeostasi) in seguito a fattori di stress (stressors)

Approcci fisiologici

Approcci delle differenze individuali

Approcci basati sullo stimolo

Approcci transazionali

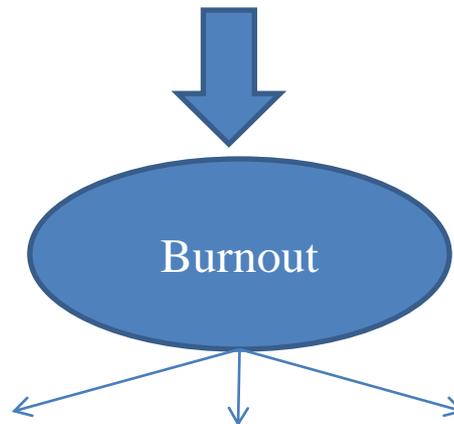
# Stress

## Approcci fisiologici

Le ricerche si concentrano sulla risposta di un organismo a richieste non tollerabili

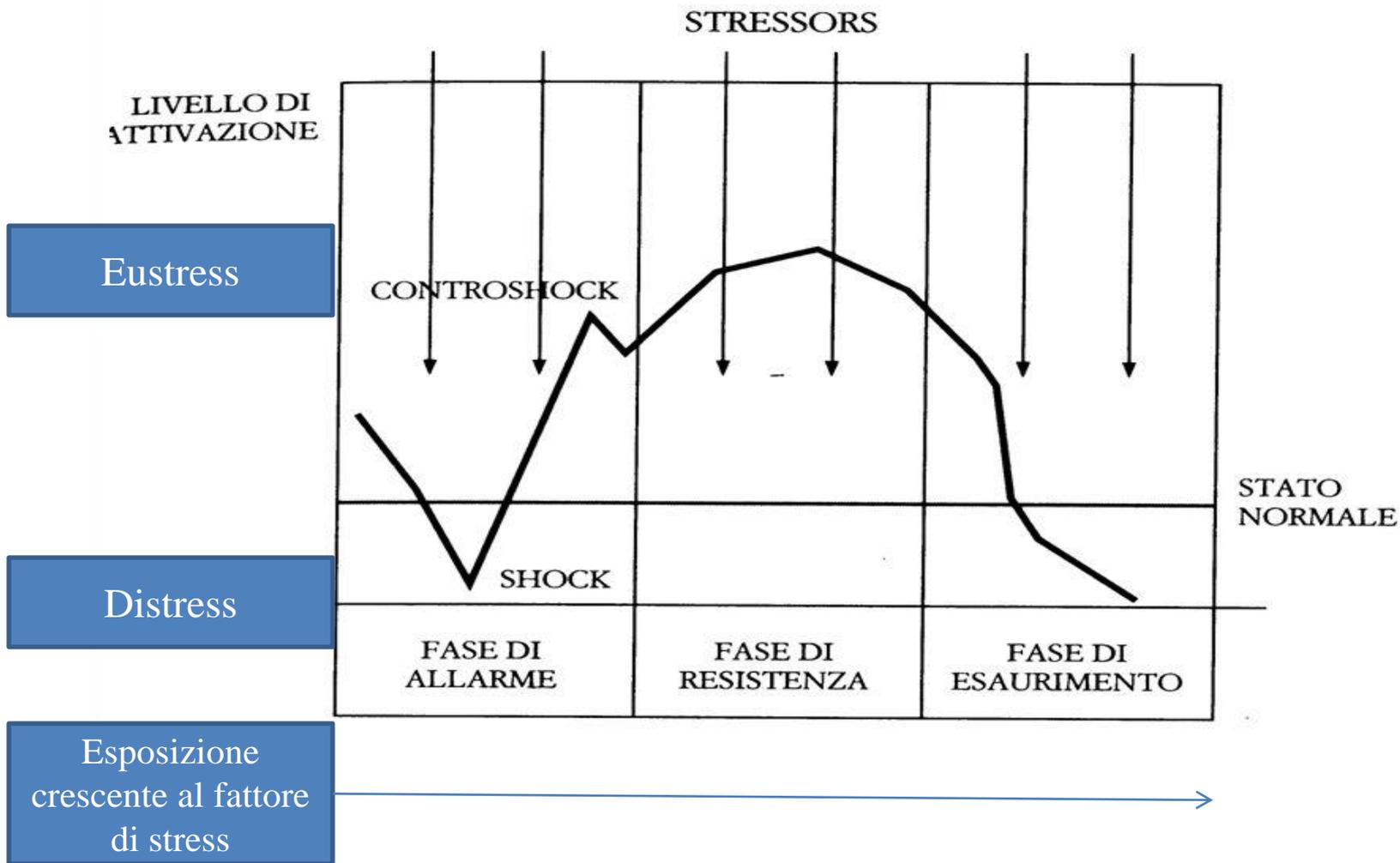
Secondo Selye 3 fasi caratterizzano lo stress, ovvero la sindrome generale di adattamento:

- Allarme – sollecitazione che porta a un'esperienza di shock
- Resistenza – contro-shock che contrasta la sollecitazione iniziale  
In questa fase si attinge a una energia di adattamento (si chiamano in causa risorse fisiche e mentali) → Eustress
- Esaurimento – risposta di lotta che consuma energie e si trasforma in una reazione di stress negativo → Distress



**Esaurimento – Mancanza di realizzazione personale e insensibilità o depersonalizzazione**

# Modello di Selye



# Stress

## Approcci delle differenze individuali

Perché la stessa persona sarà in grado di far fronte:

- ad alcuni fattori stressanti e non ad altri?
- agli stessi fattori stressanti in certi contesti ma non in altri?

Studi su coronopatie portano a definire due tipologie di comportamento:

- Tipo A: aggressivo, ostile, esigente, irritabile, ambizioso e frettoloso → Stress
- Tipo B: calmo, tranquillo, pacato, non frettoloso, amichevole

Scarso potere predittivo; molto probabile che il Tipo A sia un moderatore della relazione tra le caratteristiche dell'ambiente e la reazione allo stress

Non è chiaro se la personalità sia la causa o il prodotto dello stress

# Stress

## Approcci basati sullo stimolo

Lo stress è il prodotto di caratteristiche specifiche dell'ambiente organizzativo

Lo stress deriva da eventi o dall'aver una particolare occupazione

### Lista eventi stressanti

1. Morte marito/moglie
7. Matrimonio
8. Licenziamento
10. Pensionamento
12. Gravidanza
41. Ferie
42. Natale

### Livello stress legato alle professioni

1. Minatore
2. Poliziotto
3. Operaio edile
4. Giornalista
5. Pilota (civile)
17. Insegnante
18. Assistente sociale



# Stress

## Approcci basati sullo stimolo

### Categorie di stress da lavoro → Componenti del lavoro che producono stress

- Fattori intrinseci al lavoro stesso:
  - rumore, vibrazioni, temperatura, luci; carico di lavoro; orari di lavoro; nuova tecnologia; pericoli e rischi; mancanza di controllo
- Ruoli organizzativi:
  - ambiguità, conflitto, sovraccarico, responsabilità
- Relazioni di lavoro:
  - con supervisori, con colleghi e subordinati
- Sviluppo della carriera:
  - insicurezza del posto di lavoro, promozione impossibile
- Fattori organizzativi:
  - comunicazione, cultura, leadership
- Interfaccia tra lavoro e casa:
  - risorse, conflitto comportamentale, incompatibilità di ruoli e norme, interferenza emotiva, ovvero portare i problemi del lavoro a casa e viceversa

### Ma quando è perché questi stimoli organizzativi producono stress

# Stress

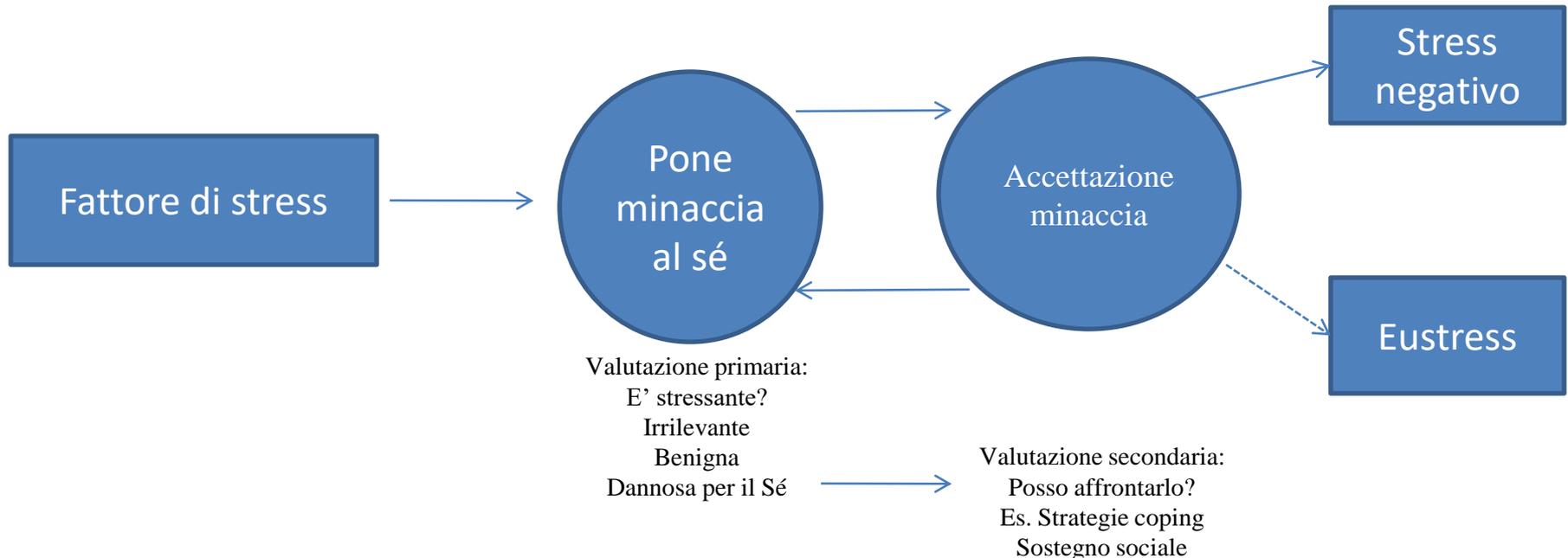
## Approcci transazionali

Ciò che conta è la misura in cui le persone percepiscono fonti di stress come minaccia per il proprio benessere

Quali sono i processi cognitivi implicati nella determinazione dei livelli di stress?

Esperimento di Lazarus e colleghi sui filmati: valutazione dei filmati:

- Condizione di controllo, ovvero visione a freddo → Maggiore stress
- Condizione di negazione (veniva detto che gli incidenti erano finti)
- Condizione intellettuale (veniva detto che gli incidenti erano finti e pensati per promuovere la sicurezza nei luoghi di lavoro)



# Stress

## Identità sociale

La valutazione della minaccia dei fattori di stress varia in funzione della categorizzazione del Sé

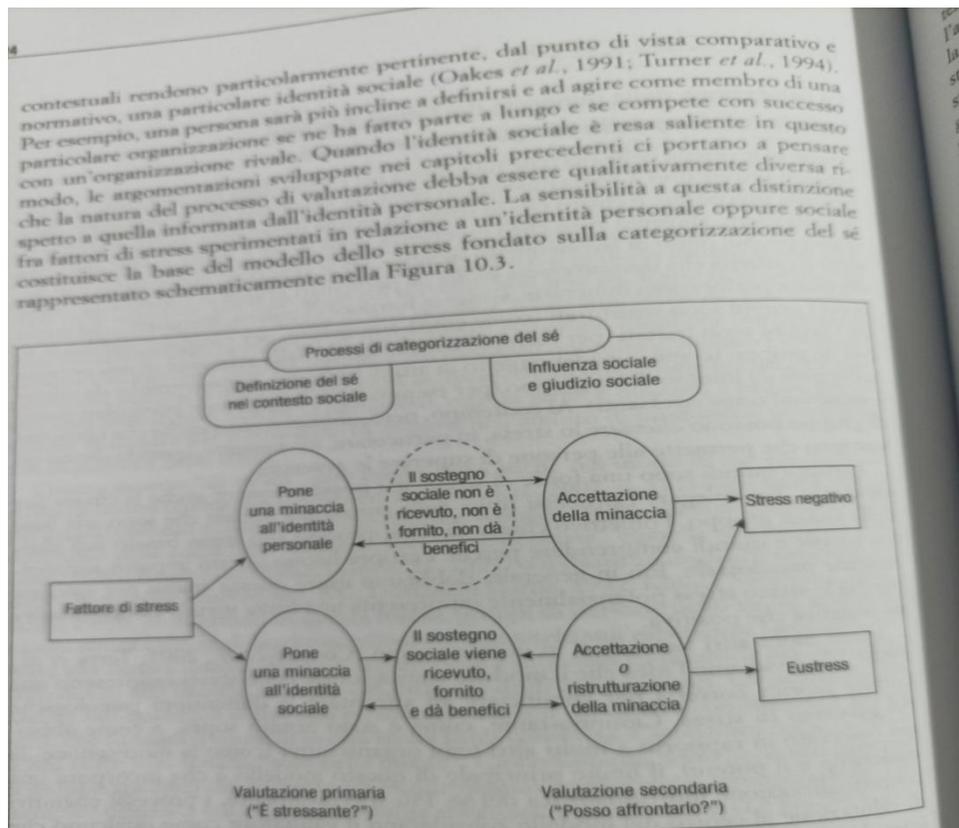


Figura 10.3: Un modello dello stress basato sulla categorizzazione del sé.

Quali sono, quindi, le differenze qualitative nell'esperienza dello stress che devono essere associate alla variazione nella categorizzazione del sé? In primo luogo, se è

# Stress

## Identità sociale

L'identità sociale condivisa rappresenta una base per il sostegno sociale e il coping

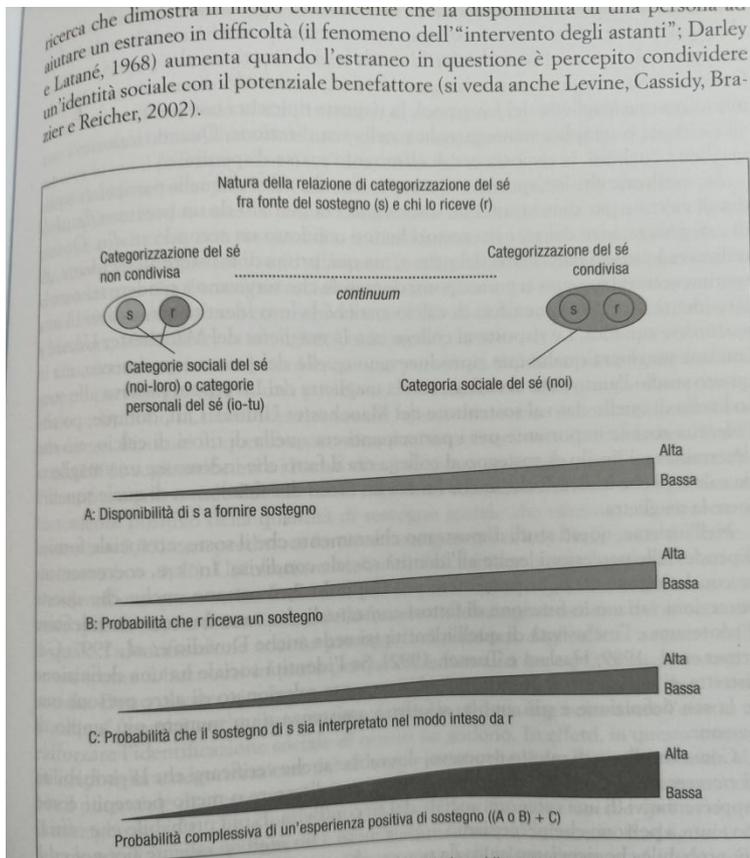


Figura 10.5: Rappresentazione schematica del modo in cui il sostegno sociale è influenzato dalla relazione di categorizzazione del sé fra chi dà e chi riceve il sostegno.

Nel primo degli studi di Levine *et al.* (2005), è stato inscenato un incidente in cui i partecipanti vedevano un collaboratore dello sperimentatore che inciampava da

# Stress

## Identità sociale

L'identità sociale rappresenta una base per la ridefinizione dei fattori di stress ed eustress

- Il sostegno sociale ha la capacità di trasformare in modo fondamentale la natura dell'esperienza di stress (es., olocausto → motivazione collettiva a emergere dal destino di miseria comune)
- Il sostegno sociale può anche rileggere collettivamente una situazione come più stressante di quel che appare a prima vista

Ruolo dei fattori strutturali, contestuali e ideologici (es., fusione di due organizzazioni)

L'identità sociale condivisa è una base per l'efficacia del management mediante tecniche di stress