



**servizi regionali
per l'orientamento**



**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**

WORKSHOP

**COMPETENZE ORIENTATIVE E COSTRUTTI
SIGNIFICATIVI NEL
PROCESSO DI ORIENTAMENTO**

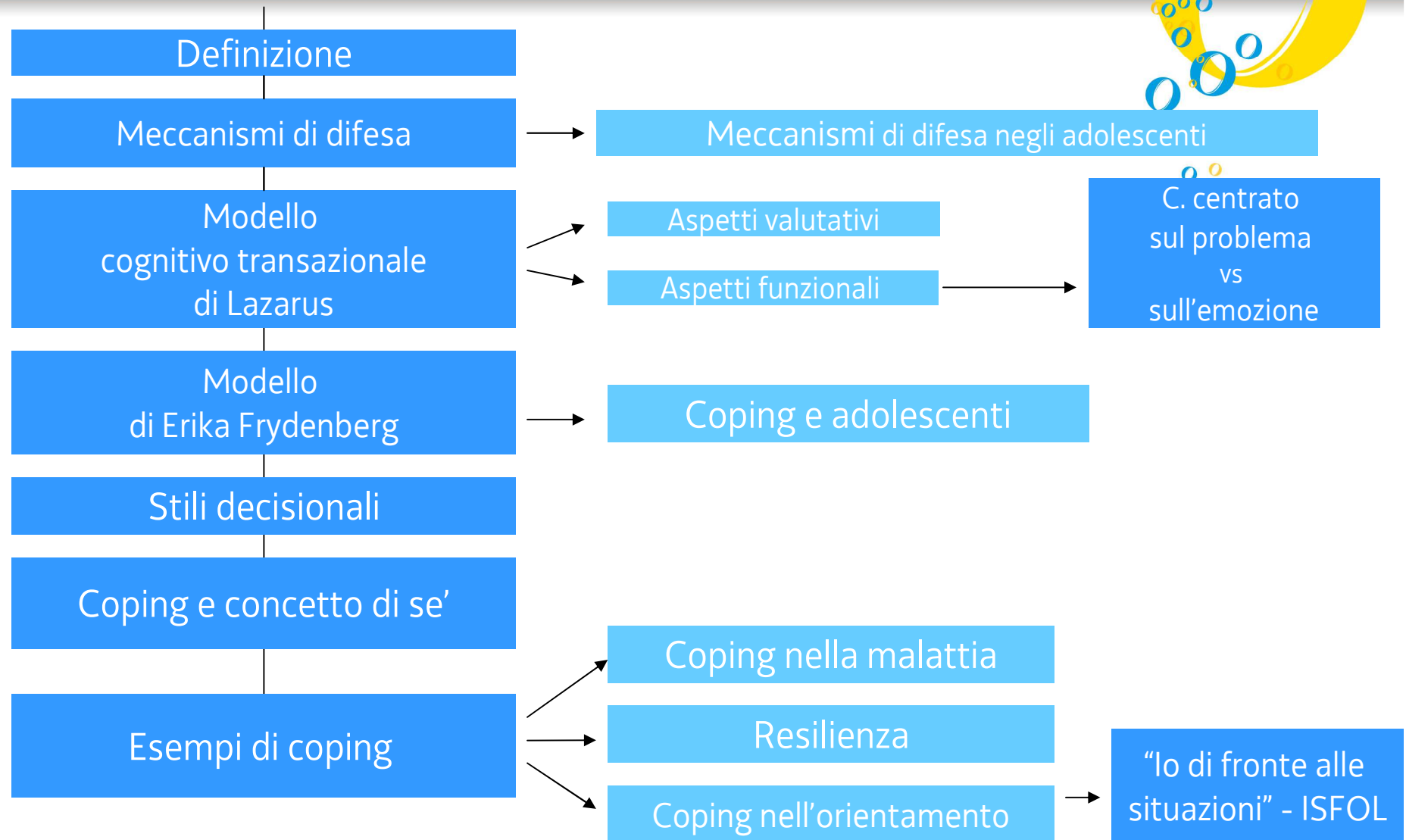
I costrutti nell'orientamento

IL COPING

a cura del

Servizio istruzione, università e ricerca
Attività di orientamento

COPING



DEFINIZIONE



Il termine COPING, dal verbo **to cope (far fronte a, reagire a)**, indica

- l'insieme delle strategie cognitive e comportamentali messe in atto per fronteggiare una situazione difficile
- il modo in cui ci si adatta emotivamente a questa situazione

COPING E MECCANISMI DI DIFESA



Un costrutto simile al coping nell'ambito della psicologia analitica è quello dei **meccanismi di difesa** che come il coping:

- hanno la funzione di **evitare l'ansia eccessiva**
- **restaurare il livello di funzionamento** precedente

diversamente dal coping :

- sono **centrati sulla realtà interna** del soggetto
- sono **meno intenzionali**
- hanno una **struttura gerarchica**
- sono considerati come una **struttura stabile** della persona
- hanno **natura adattiva** come il coping, talvolta patologica

I MECCANISMI DI DIFESA NEGLI ADOLESCENTI



| Fattore 1 | Fattore 2 |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">■ Dissociazione■ Spostamento■ Acting-out■ Proiezione■ Scissione■ Fantasia■ Aggressione passiva■ Annullamento■ Rimozione➤ Somatizzazione■ Ritiro■ Sublimazione■ Conversione■ Onnipotenza | <ul style="list-style-type: none">➤ Diniego➤ Repressione➤ Intellettualizzazione➤ Humour❖ Formazione reattiva■ Altruismo■ Idealizzazione |

Fattore 1

Comprende le **difese meno adattive** e che comportano una maggiore distorsione della realtà

Fattore 2

Comprende le **difese più adattive** e che consentono di attenuare gli aspetti più spiacevoli della realtà

- valori più alti negli adolescenti rispetto agli adulti

- valori più alti negli adulti rispetto agli adolescenti

- ❖ valori uguali in adulti e adolescenti

MODELLO COGNITIVO- TRANSAZIONALE DI LAZARUS E FOLKMAN (1984)



R. Lazarus, nella metà degli anni '60, conduce ricerche su come le persone affrontano gli eventi stressanti della vita quotidiana.

In base a queste ricerche, Lazarus e Folkman, definiscono il coping come:

“gli sforzi cognitivi e comportamentali per trattare richieste specifiche interne od esterne (ed i conflitti tra esse) che sono valutate come eccessive ed eccedenti le risorse di una persona” (1984)

“Il coping consiste negli sforzi orientati all'azione ed intrapsichici per gestire (cioè controllare, tollerare, ridurre, minimizzare) le richieste ambientali ed interne, ed i conflitti tra esse che mettono alla prova o vanno al di là delle risorse personali” (Lazarus 1978)

MODELLO COGNITIVO-TRANSAZIONALE DI LAZARUS E FOLKMAN (1984)



Il coping :

- è un tentativo di far fronte ad una **situazione di stress** che non risiede né nella persona né nella situazione ma nella transazione tra le due
- è **legato al contesto** piuttosto che a caratteristiche stabili della personalità
- è un processo dinamico che **cambia nel tempo** al variare delle situazioni
- è **un'attività cognitiva**, che consta di un processo di valutazione seguito da una serie di attività e reazioni per gestire la situazione stressante (**aspetto valutativo** e **aspetto funzionale** del coping)
- comporta la **valutazione degli effetti** delle strategie di coping adottate e **regola** le strategie di coping successive (*riconsiderazione*)



L'ASPETTO VALUTATIVO

la persona compie una **valutazione cognitiva** della situazione problematica:

- **valutazione primaria:** la situazione è dannosa e problematica (di minaccia, di stress, di sfida)?
- **valutazione secondaria:** quali sono le risorse e le opzioni disponibili per gestire il problema e il danno (reali o potenziali)?



L'ASPETTO FUNZIONALE

la persona può reagire in modo:

- **Funzionale** quando definisce il problema, formula delle soluzioni e mette in atto delle azioni, **cioè quando si concentra sulla soluzione del problema (problem-focused coping)**
- **Disfunzionale** quando si concentra sulla riduzione degli effetti ansiogeni, ma non sulla soluzione al problema, **cioè quando si centra sull'emozione (emotion-focused coping)**

IL COPING CENTRATO SUL PROBLEMA



Chi adotta strategie di coping centrato sul problema, per esempio:

- **analizza** il problema per comprenderlo meglio
- elabora e segue un **piano d'azione**
- **tiene duro** e lotta per ciò che vuole
- **sa** cosa c'è da fare e **s'impegna** a fondo per appianare le cose
- cerca di **non agire in fretta** ed in modo impulsivo
- **chiede consigli** in famiglia e agli amici
- **si rivolge** a persone esperte

IL COPING CENTRATO SULL'EMOZIONE



Chi adotta strategie di coping centrato sull'emozione, per esempio:

- tenta di vederne il **lato positivo**
- conclude che **non tutto il male viene per nuocere**
- gradisce la **simpatia e la comprensione degli altri**
- cerca di **dimenticare** l'intera faccenda
- non si lascia prendere la mano e **si rifiuta di pensarci troppo**
- decide che **ci sono cose ben peggiori** per cui preoccuparsi

GLI ASPETTI VALUTATIVI: IL TIPO DI COPING



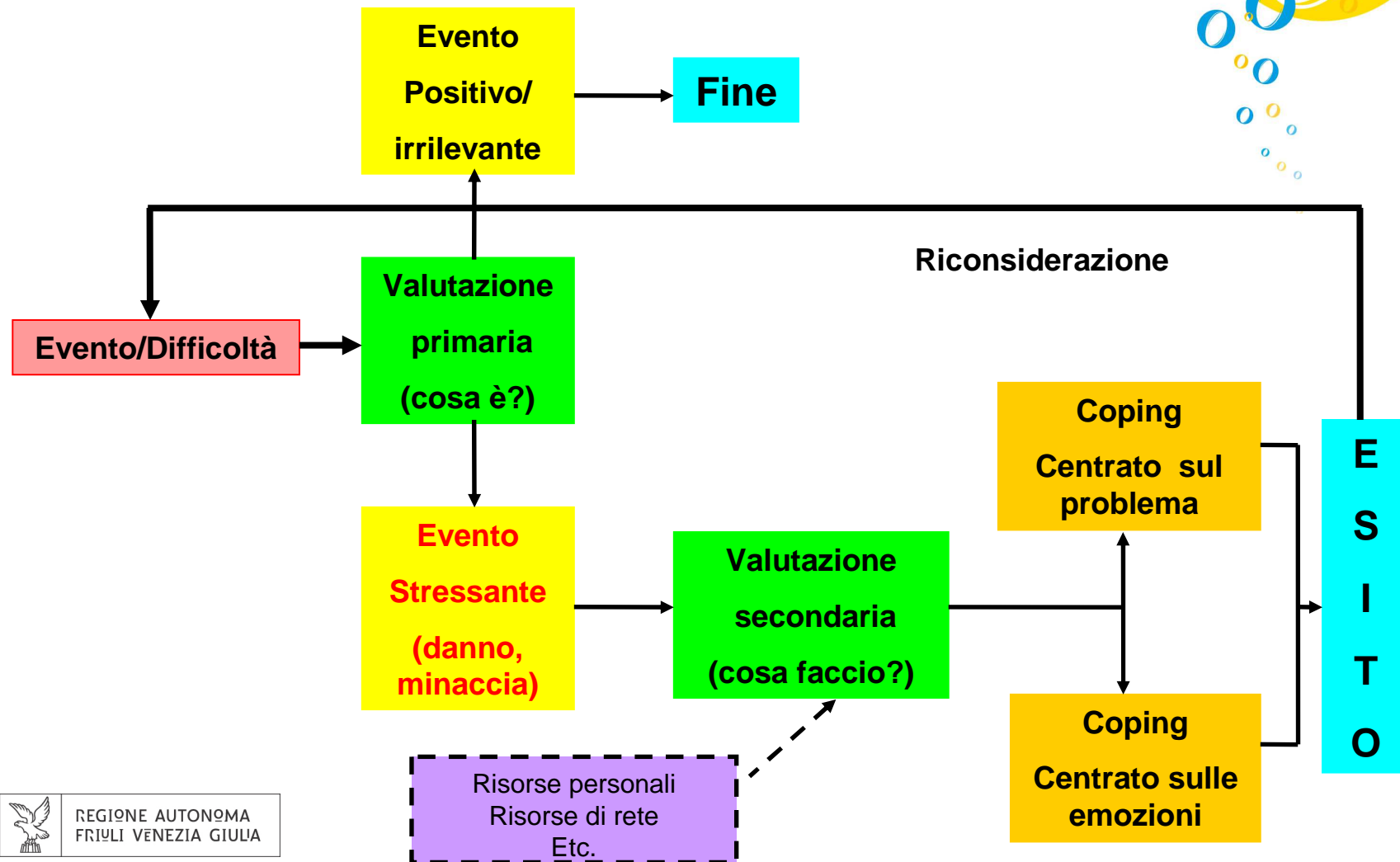
Il tipo di coping adottato (centrato sul problema o centrato sull'emozione) dipende dal tipo di valutazione che la persona fa:

Ad esempio:

- Se la persona pensa che “qualcosa può essere fatto”, allora il coping sarà presumibilmente centrato sulle **azioni**
- Se la persona pensa “che non si può fare niente” allora il coping sarà presumibilmente centrato sulle **emozioni**

GLI ASPETTI FUNZIONALI

Il modello dello stress e del coping di Lazarus e Folkman (1984)



MODELLO DI ERIKA FRYDENBERG (1997)



$$C = f (P + S + pS)$$

C = coping

f = funzione

P = caratteristiche personali

S = determinanti situazionali

pS = percezione della situazione problematica

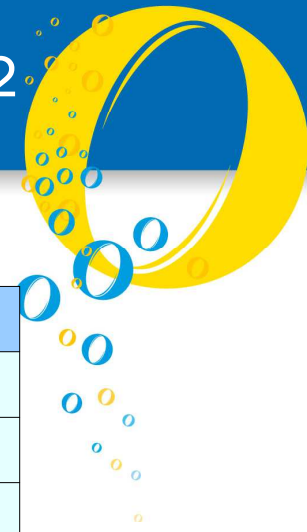
In questo caso, rispetto al modello di Lazarus, viene enfatizzato il ruolo della personalità



Le strategie di coping individuate negli adolescenti:

- **Soluzione del problema:** è caratterizzato dall'affrontare i problemi con ottimismo e fiducia
- **Coping improduttivo:** comprende strategie di evitamento del problema
- **Riferirsi agli altri:** si chiede aiuto agli altri per un sostegno

IL COPING NEGLI ADOLESCENTI (E. Frydenberg) -2



Adolescent coping scale (Frydenberg)

| Soluzione del problema | Coping non produttivo | Riferimento agli altri |
|---------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| <i>Ricerca supporto sociale</i> | <i>Preoccupazione</i> | <i>Ricerca di supporto sociale</i> |
| <i>Attenzione alla soluzione</i> | <i>Ricerca di appartenenza</i> | <i>Ricerca supporto spirituale</i> |
| <i>Ricreazione fisica</i> | <i>Pensiero illusorio</i> | <i>Ricerca aiuto professionale</i> |
| <i>Ricerca distrazioni rilassanti</i> | <i>Assenza di coping</i> | <i>Azione sociale</i> |
| <i>Investire negli amici stretti</i> | <i>Rifiuto del problema</i> | |
| <i>Ricerca di appartenenza</i> | <i>Riduzione della tensione</i> | |
| <i>Lavorare sodo e riuscire</i> | <i>Chiusura in se stessi</i> | |
| <i>Attenzione aspetti positivi</i> | <i>Autocolpevolizzazione</i> | |

Se l'**adolescenza** è intesa come periodo dove si deve "**far fronte**" a una molteplicità di sfide legate alla dilatazione dello **spazio vitale** e che ha come esito finale la costruzione dell' **identità e della riorganizzazione del concetto di sé ... allora le situazioni di coping per l'adolescente sono molteplici e rilevanti.**

STILI DECISIONALI O COPING?



I. Janis e L. Mann individuano 4 modalità di prendere decisioni:

- **Vigilanza**

il decisore esamina una possibile gamma di opzioni risolutive, ricerca e seleziona accuratamente le informazioni

- **Ipervigilanza**

il decisore ricerca freneticamente informazioni e dettagli, affrontando situazioni di stress elevati e di coinvolgimento emozionale

- **Evitamento difensivo**

il decisore evita di affrontare la situazione cercando di attribuire a qualcun altro la responsabilità della sua soluzione

- **Procrastinazione**

il decisore tende a posticipare il momento in cui affrontare il problema decisionale

COPING E CONCETTO DI SE'

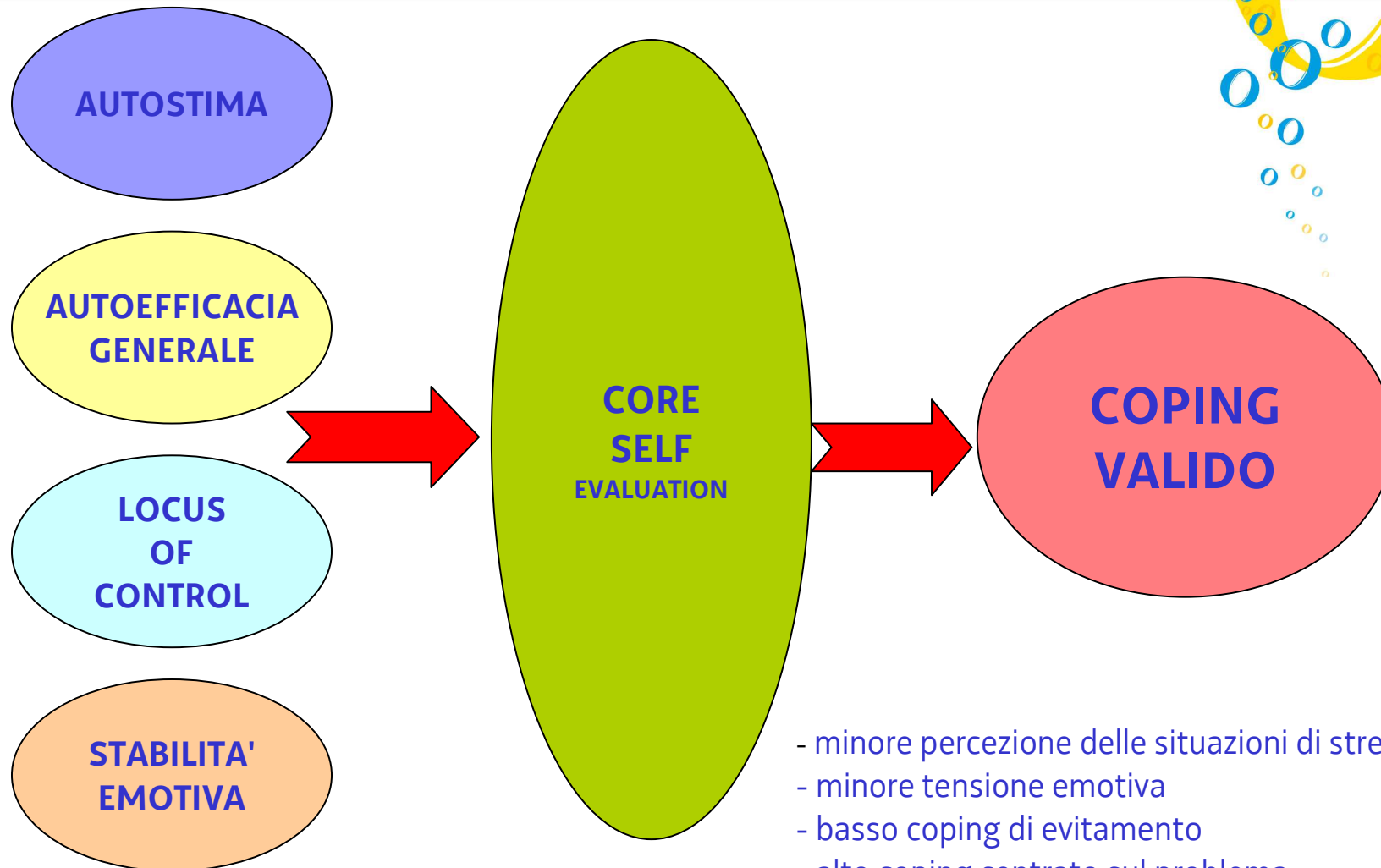


- Il sé possiede delle risorse che facilitano il coping.

Ad esempio alcuni distinguono le **risorse** di coping dalle **strategie** di coping

- L'autostima, credere nelle proprie capacità e un concetto di sé solido costituiscono una valida protezione contro le situazioni potenzialmente stressanti;
- Le abilità di coping evolvono lungo tutto l'arco della vita.

COPING E CONCETTO DI SE'



- minore percezione delle situazioni di stress
- minore tensione emotiva
- basso coping di evitamento
- alto coping centrato sul problema

Kammeyer, Judge, 2009

COPING : LA SCALA DI BERNA

30 MODI PER FRONTEGGIARE LA MALATTIA



| AZIONE | COGNIZIONE | EMOZIONE |
|---|---|-----------------------------------|
| - Diversione "mi tuffo nel lavoro per dimenticare la malattia" | - Rimozione | - Ribellione |
| - Altruismo "fino a che mi è possibile voglio essere là per la mia famiglia" | - Accettazione | - Sfogo affettivo |
| - Evitamento attivo "rifiuto di andare sempre dal medico" | - Dissimulazione | - Isolamento degli affetti |
| - Compensazione "se le cose vanno male mi compero qualche cosa che mi piace" | - Salvare l'apparenza | - Ottimismo |
| - Attività costruttiva | - Analisi del problema | - Collaborazione passiva |
| - Ritiro sociale | - Relativizzazione | - Rassegnazione |
| - Iniziativa | - Confronto nel sentimento religioso | - Autoaccusa |
| - Ricerca del sostegno | - Ruminazione | - Impeto di rabbia |
| - Distensione | - Dare un senso alla malattia | |
| - Solidarizzazione | - Valorizzazione di sé | |
| - Diversione "mi tuffo nel lavoro per dimenticare la malattia" | - pessimismo | |
| - Altruismo "fino a che mi è possibile voglio essere là per la mia famiglia" | - Ironizzazione | |



UN COPING PARTICOLARE: LA RESILIENZA



Per resilienza si intende la capacità del soggetto di mantenere un discreto **livello di adattamento** anche in **condizioni di vita particolarmente sfavorevoli** (capacità di essere flessibili e di resistere agli urti)

Caratteristiche principali

- Capacità di prevenire e minimizzare gli effetti dannosi delle avversità della vita
- Capacità di recupero

* Alcuni prototipi sono il David Copperfield e Il piccolo principe

UN COPING PARTICOLARE: LA RESILIENZA



Fattori che entrano in gioco nella resilienza:

- Il **significato** che si dà alla **vita**
- La **determinazione a continuare** malgrado le difficoltà
- La **fiducia in se stessi** ed una chiara comprensione delle proprie capacità e limiti
- La **capacità di rimanere sereni**
- **Accettarsi** per quello che si è **riconoscendo il proprio valore**

IL COPING NELL'ORIENTAMENTO



- Presuppone un modello di orientamento che concepisce il soggetto attivo e protagonista. In tale prospettiva conoscersi, conoscere le proprie risorse interne ed esterne riconoscendone il valore, ma anche i limiti, in relazione alla realtà è di primaria importanza.
- Più nello specifico il coping è una competenza cruciale di fronte ai cambiamenti: **“le strategie di coping che le persone utilizzano per negoziare i cambiamenti di vita quali le transizioni lavorative possono influenzare in maniera significativa sia il benessere che accompagna le transizioni stesse, sia il potenziale d’impiego futuro” (Hanisch, 1999)**

IL COPING NELL'ORIENTAMENTO

“IO DI FRONTE ALLE SITUAZIONI” (Isfol)

Un questionario per la consulenza orientativa costruito su un campione di studenti tra i 18 e 21 anni che presenta 18 situazioni “problematiche” (es. *sei insufficiente in una materia... cosa faresti?*)



Le dimensioni valutate:

- **analisi e valutazione della situazione.** Di fronte a situazioni difficili si tende ad agire con impegno e motivazione per affrontare le difficoltà. Si cerca di definire la situazione, prendendo direttamente in carico la soluzione del problema
- **autocolpevolizzazione/autocritica.** Si tende a non affrontare le situazioni difficili, esprimendo sentimenti di inadeguatezza o incapacità. Ci si sente responsabili della difficoltà in cui ci si trova e si pensa di non avere gli strumenti per fronteggiarla in maniera adeguata
- **ricerca di supporto sociale.** Si tende a condividere il problema con gli altri, amici o persone di fiducia, per cercare una soluzione al problema stesso o per avere sostegno emotivo
- **evasione/evitamento.** Si tende a fuggire dalla situazione, attraverso comportamenti di distrazione o di consolazione oppure attraverso azioni di netto rifiuto della situazione stessa.