



Facoltà di Medicina e Psicologia - Convegno:
*"PROMOZIONE DEL BENESSERE, TRATTAMENTO DEI DISTURBI DA STRESS E PREVENZIONE
DEI COMPORTAMENTI DI RISCHIO: IL CONTRIBUTO DEL BIOFEEDBACK E DELLA PSICOFISIOLOGIA"*
organizzato da: Libra Associazione Scientifica
Roma, 27 maggio 2017

La gestione dello stress nella tradizione cognitivo-comportamentale

Lucio Sibilìa

già docente di Psichiatria e Psicologia Clinica
Università di Roma Sapienza

lucio.sibilìa@uniroma1.it

Centro per la Ricerca in Psicoterapia - CRP
lucio.sibilìa@crpitalia.eu

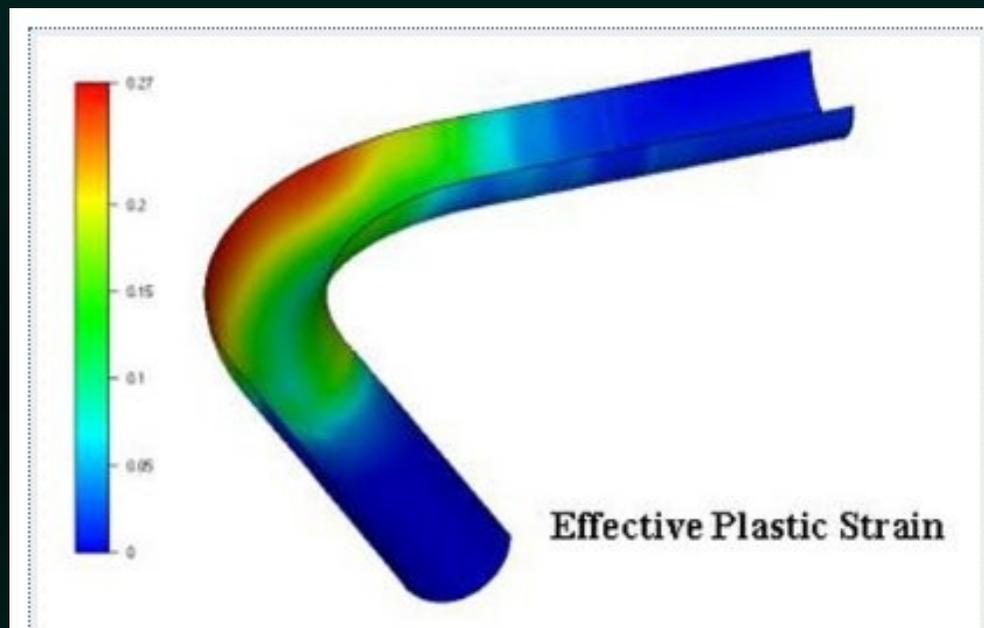


Stress (strain):

- + Reazione fisiologica di adattamento all'ambiente, qualora un organismo si trovi a fronteggiare particolari condizioni o eventi esterni che implicano nuove necessità adattative (*eustress*).
- Condizione biopsicosociale di squilibrio (reale o percepito) tra pressioni o richieste ambientali da una parte e le proprie capacità e risorse a farvi fronte dall'altra (*distress*).



Le risposte (strain) allo stress



La risposta allo stress:
deformazione (strain)



Dalla gestione CC dell'ansia alla gestione dello stress

- ◆ R. M. Suinn (1971) - Procedura di **Addestramento alla gestione dell'ansia (AMT)**: Il soggetto può acquisire la capacità (abilità) di contrastare attivamente la risposta di ansia, se apprende una risposta incompatibile - associata a benessere - e la applica in modo autonomo, in presenza dello stimolo ansiogeno.

[Suinn, R., & Richardson, F. (1971). Anxiety management training: A non-specific behavior therapy program for anxiety control. *Behavior Therapy*, 2, 498.]





Effetti persistenti della Gestione dell'Ansia (AMT)

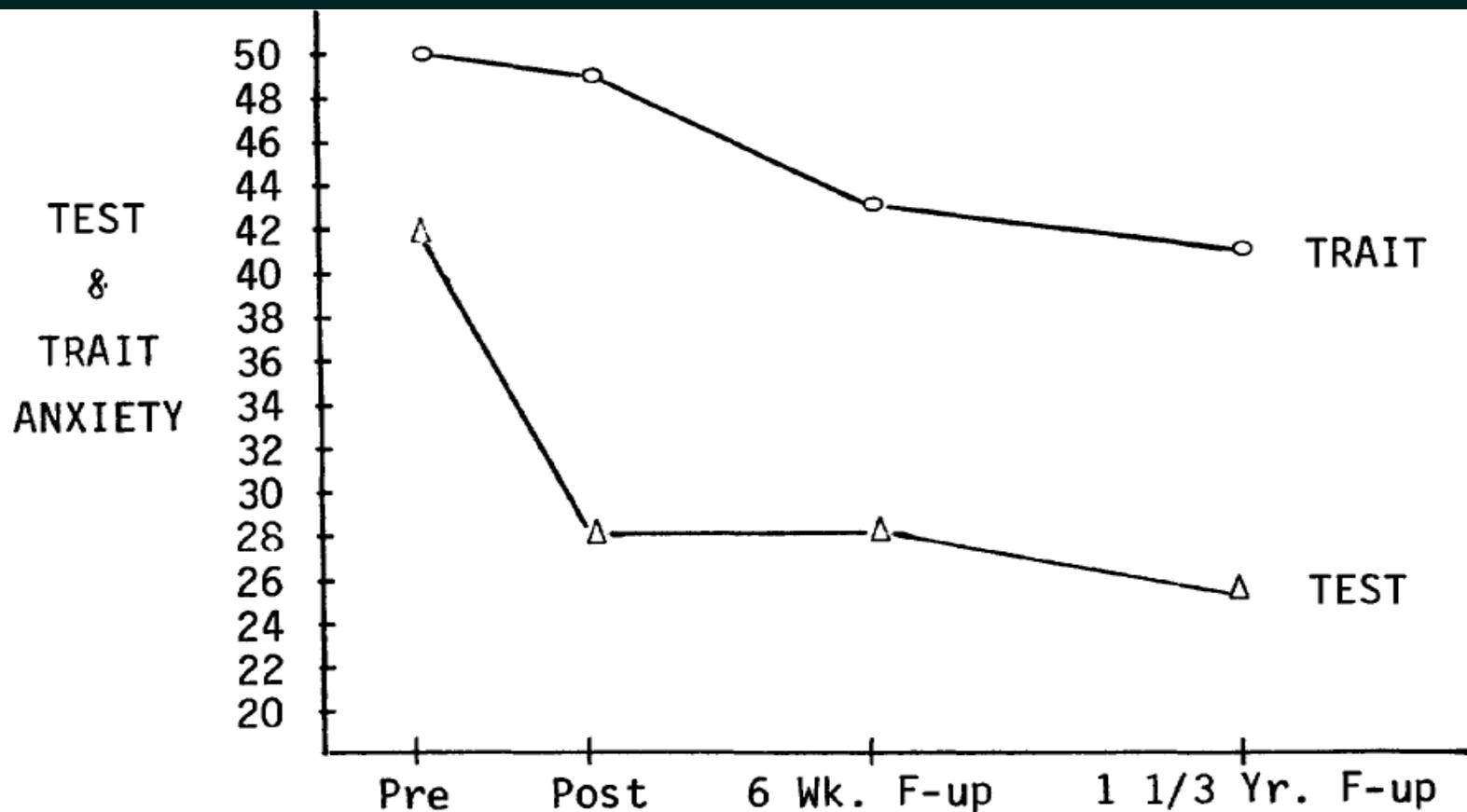


Figure 2.1. Continuing benefits of AMT. (From Deffenbacher & Michaels, 1981.)



Reazioni cognitive da stress

- ✦ Risposte cognitive (funzionali e non)
 - Sregolazione funzioni integrative superiori (attenzione, memoria, ragionamento, etc.)
 - Distorsioni dei processi cognitivi (A. Beck (1963))
 - Valutazioni “primarie” (R. Lazarus & S. Folkman, 1984)



Distorsioni dei processi cognitivi

- ✦ Inferenza arbitraria
- ✦ Astrazione selettiva
- ✦ Ipergeneralizzazione
- ✦ Amplificazione o minimizzazione
- ✦ Pensiero dicotomico o polarizzato
- ✦ Ragionamento emozionale

[A.T. Beck (1963) *Archives of General Psychiatry*. Vol 9(4):324-333]



Ruolo della valutazione cognitiva nello stress



Il processo dello stress secondo R. Lazarus & S. Folkman [Da: Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. Modif.]



Lo stress dopo R. Lazarus & S. Folkman

Stress(or)



Valutazione cognitiva



Strain

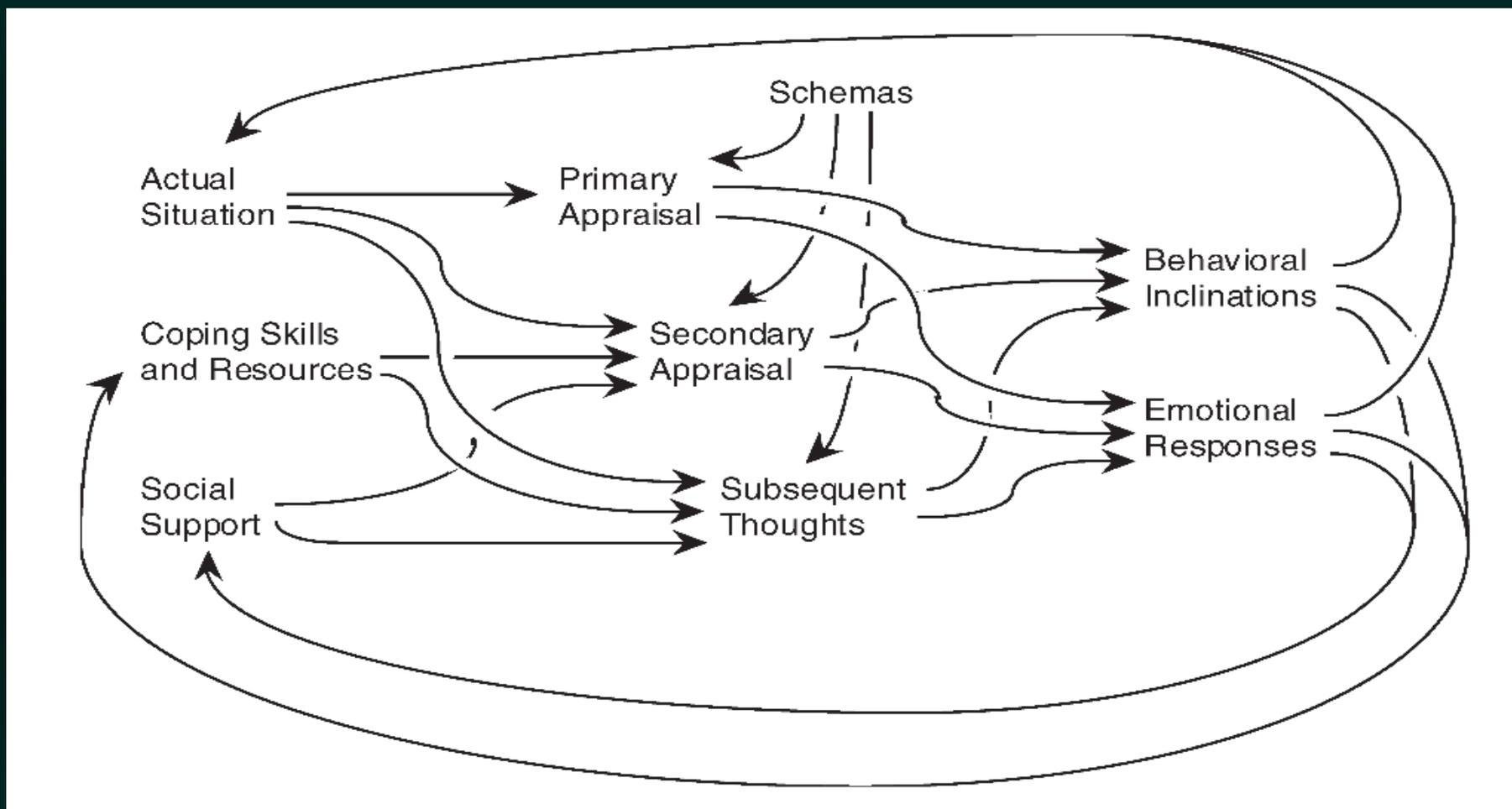


Coping:

- comportamentale
- cognitivo
- emotivo



Modelli cognitivi (ricorsivi) recenti



[Da: Pretzer J.L. & Beck A.T. (1994). Cognitive Approaches to Stress and Stress Management. In R.L. Woolfolk & P. M. Lehrer (Eds.) *Principles and practice of stress management*. New York: Guilford Press.]



Le variabili dello stress psicosociale

Agenti stressanti

- **Eventi / condizioni di stress**

Risposte da stress

- **Acute / persistenti / croniche**

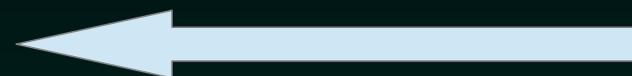


Risorse o condizioni ammortizzanti (buffer)

- **Personali / sociali**

Strategie / stili di “coping”

- **Funzionali / disfunzionali**



Vulnerabilità personale

- **Cognitiva / psicofisiologica**



Il determinismo reciproco (DR)

Bandura A. The Self in Reciprocal Determinism. *American Psychologist*, 1978, 33, 4 (344-358).

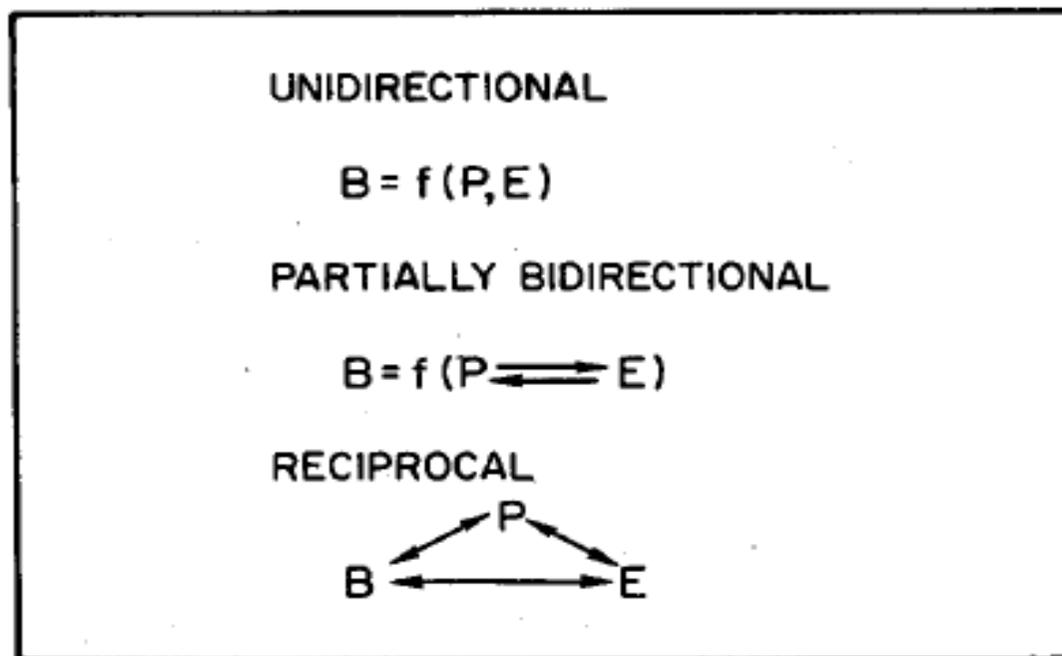
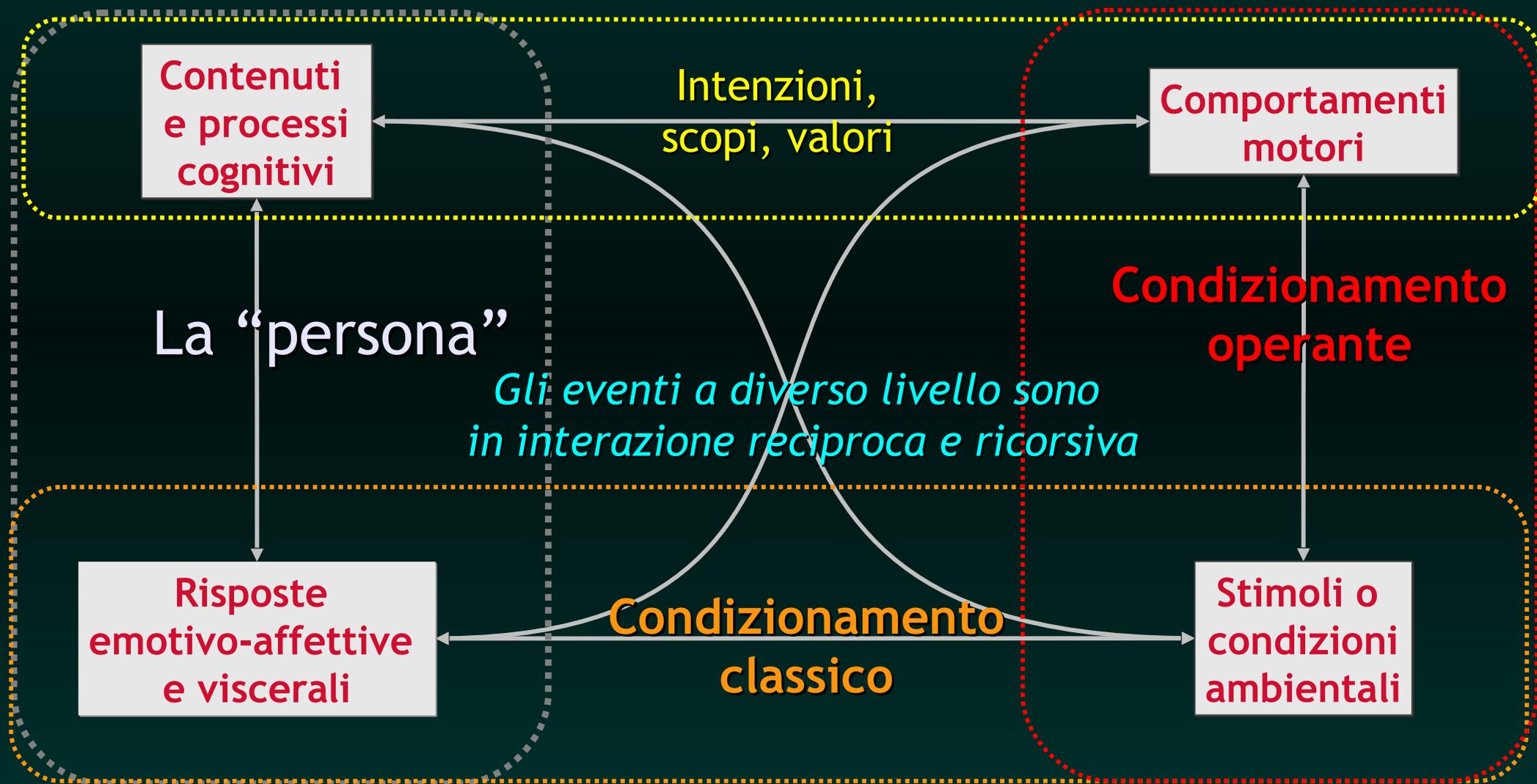


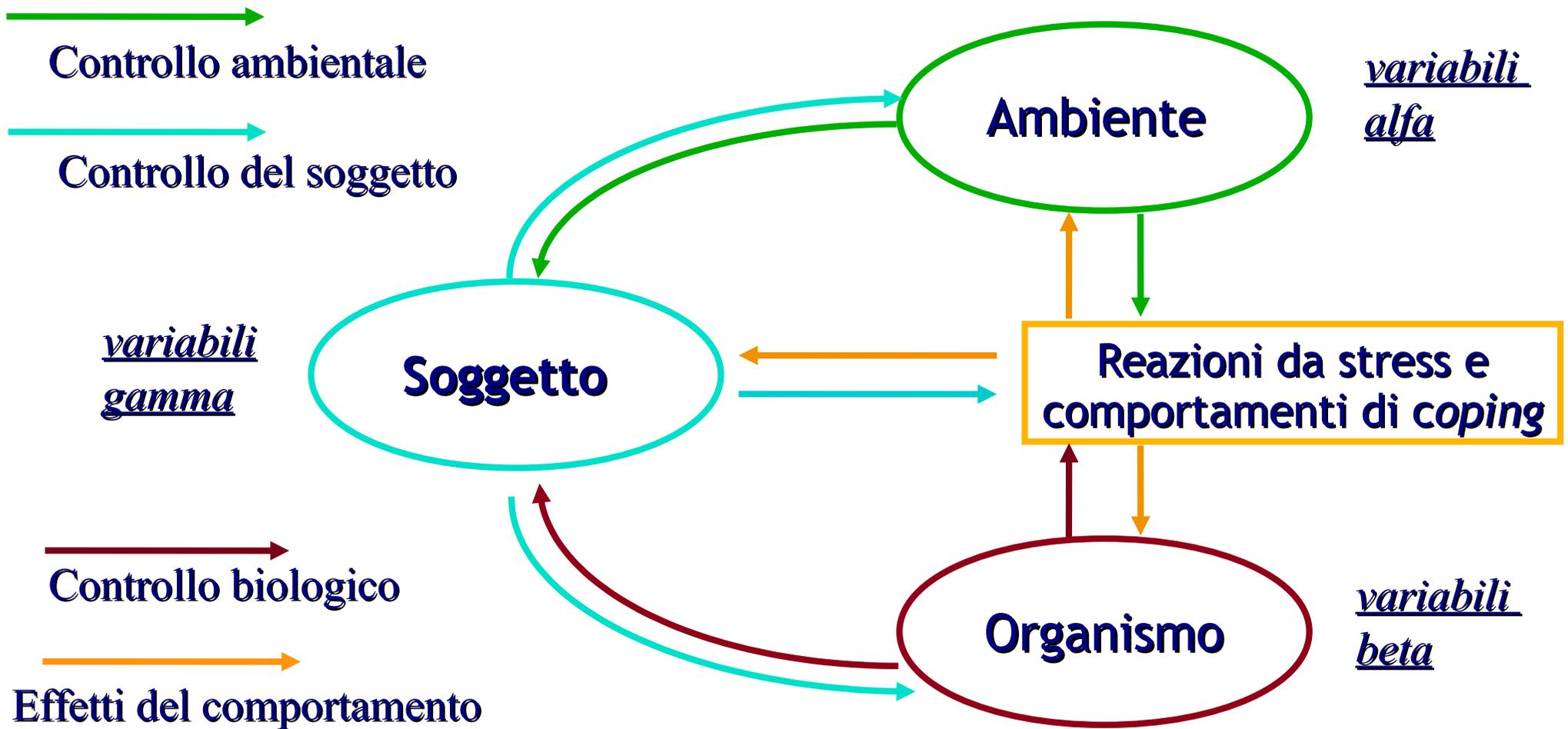
Figure 1. Schematic representation of three alternative conceptions of interaction. *B* signifies behavior, *P* the cognitive and other internal events that can affect perceptions and actions, and *E* the external environment.



Il Determinismo Reciproco aggiornato: un sistema bio-psicosociale complesso



La regolazione bio-psicosociale delle risposte da stress





Strategie di gestione dello stress

Variabili alfa (ambiente in generale):

- Isolamento psicofisico (es. *flotation tank*)

Variabili alfa (ambiente sociale):

- Sostegno sociale (coesione, rete sociale, etc.)
- Addestramento delle abilità sociali

Variabili alfa (ambiente bio-fisico):

- Contatto con ambienti naturali
- Contatto con animali (*pet therapy*)
- Calore fisico



Strategie di gestione dello stress

Variabili beta (rivolte all'organismo):

- Rilassamento (E. Jacobson, H. Benson)
- Esercizio fisico
- Respirazione (Training Autogeno, Yoga, etc.)

Variabili gamma (funzioni e contenuti cognitivi):

- Addestramento alla gestione dell'ansia (AMT, R. Suinn)
- Ristrutturazione cognitiva (A.T. Beck)
- Interruzione delle ruminazioni (T. Borkovec)
- Meditazione (J. Kabat-Zinn)
- Addestramento attenzionale (Terapia metacognitiva, A. Wells)



Lo stress nell'ambiente di lavoro

- ◆ Stress e lavoro
- ◆ Condizioni di stress lavorativo
- ◆ Lo strain nell'ambiente di lavoro
- ◆ Dimensioni del benessere/malessere lavorativo
- ◆ Benefici dei programmi di gestione dello stress
 - ◆ Per l'Azienda, i dipendenti, il gruppo di ricerca
- ◆ Le principali strategie dei programmi
- ◆ I Programmi “CUORE” e “STR-Ins”



Stress e lavoro

- ✦ Si spende per il lavoro circa il 50% delle ore di veglia (considerando il trasporto).
- ✦ Un livello di stress da “alto” a “moderato” viene segnalato dal 50% di un campione di lavoratori americani.
- ✦ Dal 60 al 80% degli incidenti sul lavoro sono attribuibili allo stress
- ✦ Il 54% delle assenze dal lavoro sono per cause stress-correlate.

[Neunan C.J. e Hubbard J.R., op.cit.]



Condizioni di stress lavorativo

- ◆ Sovraccarico di lavoro o scarsa condivisione
- ◆ Scarsa autonomia lavorativa
- ◆ Scarse ricompense o soddisfazioni lavorative
- ◆ Scarso appoggio o comunicazione sociale
- ◆ Scarse risorse (materiali, strumenti, informazione)
- ◆ Presenza di ambiguità o conflitti di ruolo
- ◆ Scarse possibilità di sviluppo/avanzamento
- ◆ Vessazioni personali: *mobbing, stalking...*



Lo strain nell'ambiente di lavoro

- ✦ Riduce la prestazione, la produttività, il morale del lavoratore,
- ✦ Aumenta gli errori, le giornate di malattia, l'assenteismo, gli incidenti, etc.
- ✦ Nelle professioni di aiuto, lo stress continuato è un riconosciuto fattore di rischio per lo sviluppo della condizione di *burn-out*.



Dimensioni del benessere/malessere nel lavoro

- il livello di difficoltà in rapporto alla competenza ed esperienza del lavoratore
- il carico di lavoro in rapporto all'ampiezza della gamma discrezionale nell'eseguirlo
- il livello di controllo sul processo e sul prodotto del lavoro (autonomia)
- la ripetitività del lavoro (varietà/monotonia)
- la carenza di tempo e di altre risorse per eseguire il lavoro



Dimensioni del benessere/malessere nel lavoro

- la soddisfazione circa benefici e retribuzioni
- le condizioni di sovraffollamento e/o rumorosità
- la carenza di interazione sociale con i colleghi
- la presenza di richieste conflittuali
- la partecipazione all'impostazione del processo o all'organizzazione del lavoro.



Benefici dei programmi di gestione dello stress nel posto di lavoro

✦ Per l'azienda:

- Aumentata produttività
- Migliore immagine e clima organizzativo
- Ridotto assenteismo, ritardi e ricambio
- Ridotti incidenti e tempi perduti
- Migliore uso delle risorse preventive



Benefici dei programmi di gestione dello stress nel posto di lavoro

✦ Per i dipendenti:

- Migliori livelli di salute, di benessere, di qualità della vita
- Maggiore sicurezza
- Ridotta fatica
- Migliore coesione di gruppo e qualità dei rapporti di lavoro.



Vantaggi dei programmi di gestione dello stress nel posto di lavoro

- ✦ Accessibilità della popolazione.
- ✦ Stabilità della popolazione lavorativa.
- ✦ Costi più ridotti.
- ✦ Risorse aziendali e gestionali già esistenti.
- ✦ Possibili interventi multipli.
- ✦ Rete sociale estesa e forte.
- ✦ Maggiore motivazione dei partecipanti (“paga la ditta!”)



Strategie di gestione dello stress nei programmi sul luogo di lavoro

- ✦ Dirette all'individuo: mirano a fornire migliori abilità di *coping* ai singoli lavoratori.
- ✦ Dirette al contesto lavorativo: mirano a modificare in senso favorevole le condizioni di lavoro, riducendo i fattori contestuali di stress.
- ✦ Dirette ad entrambi.



Programmi di gestione dello stress da lavoro: una progessione

- ✦ '80 - CUORE: Gestione dello stress in ambiente lavorativo con metodi CC in soggetti a rischio cardiovascolare, mirante a ridurre il "Tipo A".
- ✦ '90 - STR-INSE: Progetto formativo per docenti referenti, per la prevenzione del "*burn-out*" e del relativo rischio di salute nel corpo docente.
- ✦ '00 - CACTUS: Centro Ascolto e Consulenza Telematica Unificata sullo Stress lavorativo.



Lo Studio "CUORE"

(in collaborazione con il CNR ed il CRP)

- ✦ Studio controllato randomizzato dell'efficacia di un programma di intervento,
- ✦ attuato sul posto di lavoro,
- ✦ per la prevenzione cardiovascolare (CV),
- ✦ rivolto alla riduzione del fattore "Tipo A",
- ✦ in soggetti volontari sani a rischio CV,
- ✦ condotto con l'uso di metodi CC.

[Sibilia L. Fida A. Clemente P. Antonini R. & Borgo S. (1988). Il Programma CUORE: Psicologia cognitivo-comportamentale per la prevenzione primaria della cardiopatia coronarica. In: *Psicologia e Salute* a cura di M. Bertini, pp. 197-204. Roma: Nuova Italia Scientifica.]



Programma CUORE

L'annuncio del
programma (1984)



CONSULENZE DI
PSICOSOMATICA CARDIOVASCOLARE E
MEDICINA COMPORTAMENTALE



VOLETE RIDURRE LO **STRESS** E
LE SUE CONSEGUENZE SUL **CUORE** ?

POTETE CHIEDERE UNA CONSULENZA

VI VERRANNO OFFERTI PROGRAMMI PER :

- **AUTOGESTIONE DELLO STRESS PSICOSOCIALE**
- **MODIFICAZIONE DELLE ABITUDINI ALIMENTARI**
- **DISASSUEFAZIONE AL FUMO DI SIGARETTA**

I programmi prevedono 10 colloqui nell'arco di 5 mesi. Sarà data la priorità a soggetti con maggiore rischio cardiovascolare. RICHIESTE IN SEGRETERIA.

CENTRO DI MEDICINA PREVENTIVA



Obiettivi dello studio "Cuore"

1. Fattibilità: Verificare se le abituali metodiche CC di gestione dello stress e della rabbia - attuate in un contesto lavorativo - potessero ridurre il fattore "*Comportamento di Tipo A*" (TABP) nei dipendenti.
2. Efficacia preventiva: Verificare se questa riduzione si accompagni o meno a modifiche favorevoli dei parametri classici di rischio CV, e per quanto tempo.



Il Quadro di "Tipo A"

ovvero "*Type A Behaviour Pattern*" (TABP)

- ✦ Stile di *coping* disfunzionale esibito in situazioni di stress psicosociale (es. percepita minaccia al controllo personale), caratterizzato da:
 - Tendenza all'ostilità
 - Ipercompetitività
 - Impazienza e senso di mancanza di tempo
- ✦ Ognuna di queste caratteristiche ha componenti: **cognitive / emotive / comportamentali**



Il Quadro di “Tipo A”

- ✦ Componenti cognitive (es.):
 - “Non ci si può fidare di nessuno!” (Ost.)
 - “Non ci sono risorse per tutti!” (I.C.)
 - “Il tempo non basta mai!” (Imp.)
- ✦ Componenti emotive (es.):
 - ◆ Rabbia facilmente suscitata (Ost.)
 - ◆ Paura di perdere anche in giochi banali (I.C.)
 - ◆ Irritazione durante le attese (Imp.)



Il Quadro di "Tipo A"

- ✦ Componenti comportamentali (es.):
 - Generalizzazioni rabbiose (Ho)
 - Uso frequente di oscenità (Ho)
 - Voce forte, eloquio staccato, esplosivo (Ho)
 - Tendenza ad interrompere gli interlocutori (Co)
 - Tensione posturale e facciale (Co)
 - Banali conversazioni diventano dispute (Co)
 - Polifasia (fare + cose alla volta) (Im)
 - Mangiare, parlare, camminare in fretta (Im)
 - Tamburellare c/ le dita, far "ballare" le gambe (Im)



Il Quadro di "Tipo A"

aspetti mimici e posturali





Caratteristiche della ricerca-intervento

- ✦ 84 soggetti: 21 a trattamento (GT) e 63 a controllo (GC)
- ✦ Formato del Programma: 10 sessioni nell'arco di 5 mesi, 4 individuali (45') + 6 gruppo (90').
- ✦ Presso il Centro di Medicina Preventiva del MIUR
- ✦ Valutazione (base - fine - catamnesi a 7 m.):
 - ◆ Disturbi CV e segni ECG di cardiovasculopatia
 - ◆ Valori ponderali, pressori, biochimici di rischio
 - ◆ Fumo di sigaretta
 - ◆ Batteria psicometrica (MPI, Bortner RS, ATQ)



Valutazione di base (*baseline*)

Parametri misurati

■ Comportamentali:

- Bortner Rating Scale (BRS)
misura del quadro di “Tipo A”
- Middlesex Hospital Questionnaire (MHQ)
misura di psicopatologia
- Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ)
misura di ideazione ansioso-depressiva
- Fumo di sigaretta
questionario ad hoc



Valutazione di base (*baseline*)

Parametri misurati

■ Bioclinici

–di laboratorio:

- Glicemia
- Uricemia
- Trigliceridemia
- Colesterolemia Totale e HDL

–Clinici:

- Pressione arteriosa (PAS e PAD)
- Body Mass Index
- Presenza/assenza di segni/sintomi di CPC



Metodi CC di intervento usati

- ✦ Autosservazione (schede ad hoc)
 - ◆ comportamentale
 - ◆ emotiva
 - ◆ cognitiva (dialogo interno)
- ✦ Rilassamento applicato (con e senza BFB)
- ✦ *Problem Solving* (individuale e in gruppo)
- ✦ Metodi di autocontrollo
- ✦ Modificazione del dialogo interno
- ✦ Rilevamento e discussione delle “idee irrazionali”
- ✦ *Role Playing* x l’addestramento assertivo



Esiti del Programma

✦ Al termine (nel GT):

- Riduzioni significative dei punteggi BRS (fattore “Comportamento di Tipo A”)
- Riduzioni significative dei punteggi ATQ (ideazione ansioso-depressiva)
- Riduzioni significative della glicemia.

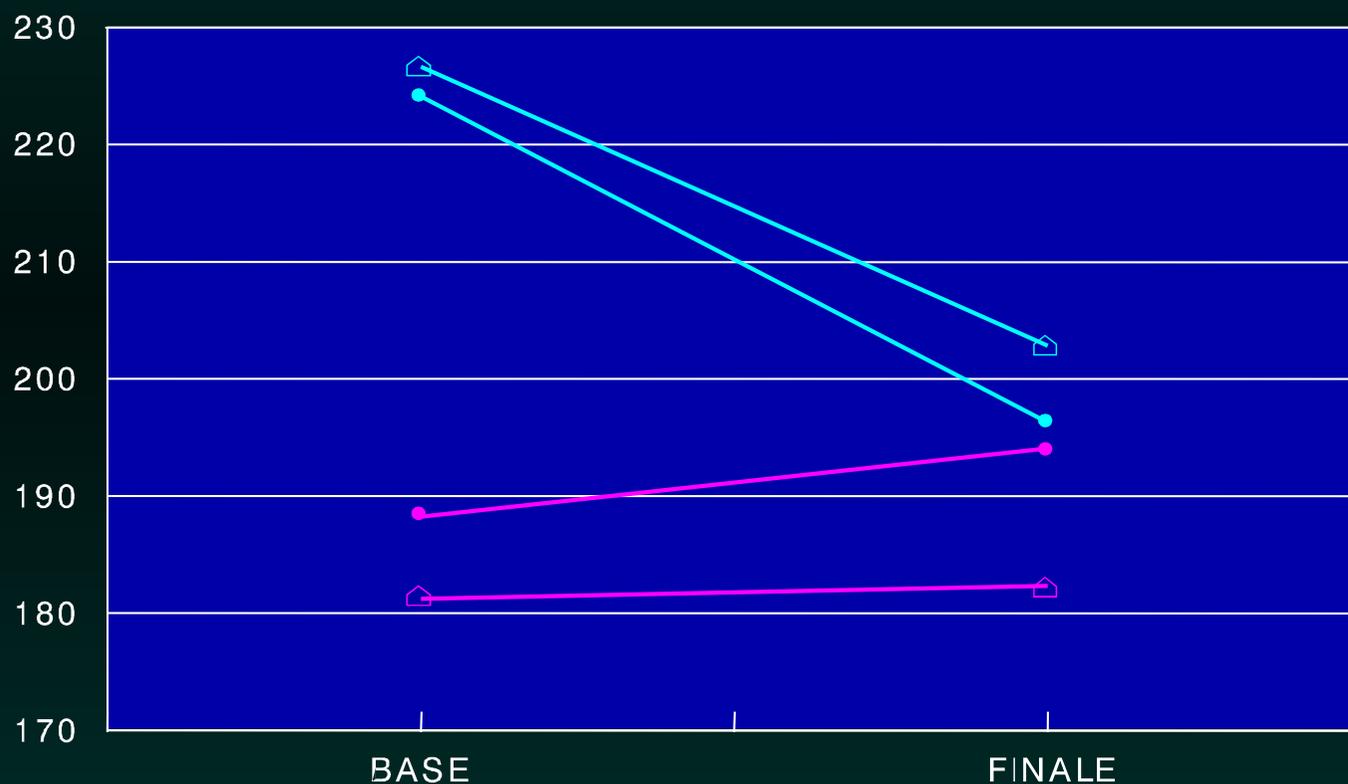
✦ A 7 mesi:

- Aumento significativo del rapporto colesterolo HDL/totale (fattore CV protettivo).
- Nessuna modifica del peso o del tasso di fumo.



Risultati al termine e a distanza di 7 m.

Punteggi di "Tipo A"



Valori di p pre-post		
CG CATAMNESI	n. s.	
TG CATAMNESI	< .027	
CG FINE TRATT.	n. s.	
TG FINE TRATT.	< .001	

RISULTATI: Riduzione significativa dei punteggi di "Tipo A" nei soggetti partecipanti al programma di intervento sia al termine che a distanza (*follow-up*)



Lo studio "CUORE": Conclusioni

Lo studio-intervento risultava:

- ✦ gradito, fattibile, con bassa dispersione
- ✦ produrre una riduzione del fattore "tipo A" (BRS) nel 50% circa dei partecipanti.

La riduzione del fattore "tipo A":

- ✦ si accompagnava ad aumento dei fattori lipidici di protezione CV, e
- ✦ riduzione del fattore ansia-depressione (ATQ)
- ✦ ma non si osservava nessun cambiamento significativo del peso o del tasso di fumatori



Progetto "STR-INSE"

Progetto condotto dal
Centro per la Ricerca in Psicoterapia
nell'ambito del

Progetto Integrato per il Successo Formativo

in collaborazione con:

**Provveditorato agli Studi di Roma
e Provincia di Roma
(1998-99)**

Sibilia L. (2000) Cognitive-behavioural management of stress in the worksite.
Homeostasis in Health and Disease, 40 (5): 201-202.



"STR-INSE": Prevenzione dello Stress e del *Burnout* negli Insegnanti

- ✦ Progetto formativo per insegnanti, per la prevenzione del "*burn-out*" e dei relativi rischi, finalizzato alla:
 - identificazione, definizione, e riduzione dei fattori di stress degli insegnanti delle Scuole Medie,
 - attraverso l'acquisizione di metodiche cognitivo-comportamentali di gestione dello stress, e
 - lo stimolo alla collaborazione per il miglioramento dell'atmosfera e delle condizioni di lavoro



Strategia dello studio

- ✦ Addestramento a riconoscere, identificare e valutare gli indicatori (segni e manifestazioni) di una condizione di stress ed eventualmente di *burn-out*
- ✦ prima in se stessi mediante autosservazione e autovalutazione,
- ✦ poi nella Scuola, attraverso l'elaborazione collettiva di una procedura di *screening*,
- ✦ e il miglioramento del clima lavorativo attraverso un lavoro collettivo e l'uso delle risorse del gruppo.



Soggetti

50 insegnanti sono stati selezionati dal Provveditorato agli Studi di Roma e Provincia, da varie Scuole Inferiori, Medie e Superiori della Provincia, scegliendo coloro che avevano l'incarico dell'insegnamento dell'educazione alla salute (insegnanti “referenti”).

A questi si sono aggiunti pochi altri insegnanti volontari, fino a un totale di **65 soggetti** (**22% uomini** e **78% donne**). L'età media era di **47 anni**, il periodo di insegnamento in media di circa **20 anni**.



Formato dell'intervento

- ✦ 6 Seminari in due moduli ciascuno
- ✦ nell'arco di tre mesi (nov.-gen.)
- ✦ ogni modulo con 1 ora di lezione e 1.30' di lavoro di gruppo
- ✦ per complessive 30 ore
- ✦ con valutazione iniziale e finale di:
 - ◆ Segni e sintomi di stress (Ssint)
 - ◆ Ideazione ansioso-depressiva (ATQ)
 - ◆ Questionario sull'esperienza formativa (finale)



Strumenti di valutazione

Il **Questionario “Stress e sintomi” (QSS)**: misura sintomi somatici tipici dello stress, organizzati in 7 sottoscale:

1. **sintomi muscolari e articolari**, 2. **sintomi parasimpatici**,
3. **sintomi ortosimpatici**, 4. **problemi emotivi**, 5. **disfunzioni cognitive**,
6. **disturbi endocrini**, 7. **disturbi immunologici**.

È una scala preparata *ad hoc* per questo studio mediante traduzione e adattamento del questionario *Stress Audit* di L.H. Miller et al. (1988) composto di 69 *item* tipo Lickert.



Strumenti di valutazione

Inventario dei Pensieri Automatici: traduzione italiana e adattamento di L. Sibilìa (Sibilìa & al., 1982) dell'*Automatic Thoughts Questionnaire* (ATQ) di S.D. Hollon e P.C. Kendall (1980).

Il punteggio totale ATQ fornisce una **misura della frequenza della ideazione ansioso-depressiva** del soggetto, direttamente correlata all'intensità della psicopatologia distimica, sia ansiosa che depressiva (Hollon, Kendall e Lumry, 1986).

Il questionario è composto da 30 *items* tipo Lickert a 5 scelte.



Metodi di intervento

1. Addestramenti specifici per l'acquisizione di nuove **abilità CC di gestione dello stress** con metodi di autosservazione ed autocontrollo.
2. Aiuto ad identificare e definire le **condizioni** tipiche **e** le **occasioni** favorevoli le risposte disfunzionali **di stress psicoemotivo**, sia nel privato che contesto lavorativo.
3. **Procedura** alla Sheldon Rose per l'aumento della **coesione di gruppo**, e un **lavoro di gruppo** per il miglioramento del contesto istituzionale



Il "Decalogo anti-stress" 1-2

1. RILASSATEVI OGNIQUALVOLTA NON SIETE IN ATTIVITA' O QUANDO VI SENTITE IN TENSIONE. PRENDETE LE COSE CON CALMA, SENZA FARVI IL SANGUE CATTIVO, SPECIALMENTE DI FRONTE AD OSTACOLI O DIFFICOLTA' !

- Benson H. (1975). *The Relaxation Response*. New York: William Morrow & Co.

- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation* (2nd ed.). Chicago: University of Chicago Press.

2. CONCEDETEVI TUTTO IL SONNO DI CUI AVETE BISOGNO: CONSIDERATE IL SONNO COME UNA PARTE DELLA VOSTRA VITA ALTRETTANTO IMPORTANTE QUANTO IL CIBO !



Il "Decalogo anti-stress" 3-4

3. DISPONETE IN MODO DI FARE UNA COSA ALLA VOLTA, SENZA ACCAVALLARE LE ATTIVITA'. RIMANDATE I VOSTRI IMPEGNI, COMPITI O MANSIONI SE PENSATE DI NON FARCELA !
4. RICONSIDERATE L'IMPORTANZA DEI VOSTRI PROBLEMI: BEN RARAMENTE SONO QUESTIONI DI VITA O DI MORTE !



Il "Decalogo anti-stress" 5-6

5. RICONSIDERATE I VOSTRI ERRORI: POTETE SPESSO CORREGGERLI ED ELIMINARLI ! E' RARO CHE SIANO DECISIVI ED IRRIMEDIABILI. SI PUO' SBAGLIARE SENZA PERDERE L'AFFETTO, LA STIMA O IL RISPETTO CHE ABBIAMO DAGLI ALTRI.
6. SAPPIATE CHIEDERE AIUTO, CONSIGLIO O CONFORTO QUANDO VI SERVE!



Il "Decalogo anti-stress" 7-8

7. CONCEDETEVI TUTTO IL TEMPO DI STARE CON LE PERSONE CHE VI SONO CARE O CON CUI VI TROVATE BENE: NON NASCONDETE I VOSTRI SENTIMENTI POSITIVI !
8. SAPPIATE DIRE TUTTE LE VOSTRE RAGIONI CON FERMEZZA MA SENZA IRRITARVI !



Il "Decalogo anti-stress" 9-10

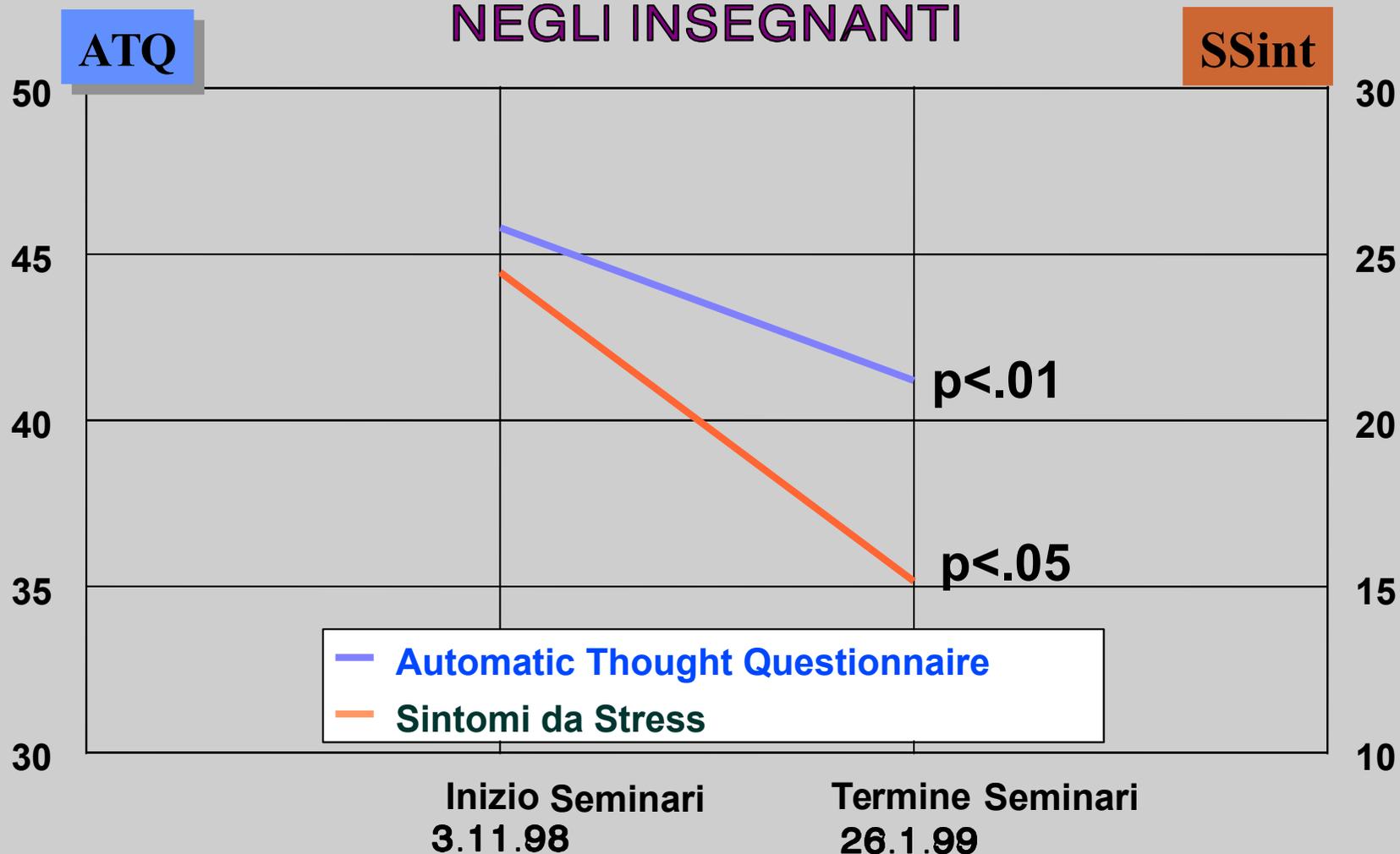
9. CONCENTRATEVI SUL PRESENTE! DIFENDETEVI DA INUTILI RUMINAZIONI SU CATTIVE NOTIZIE, COLPE VOSTRE O ALTRUI, DELUSIONI RICEVUTE, PERICOLI IMPROBABILI O PROBLEMI INSOLUBILI.

10. DEDICATE AI PASTI TUTTA L'ATTENZIONE CHE MERITANO, SENZA MESCOGLARLI AD ALTRE ATTIVITA' (ES.: GUARDARE LA TV, LEGGERE, DISCUTERE)! MANGIATE RILASSATI, MASTICANDO LENTAMENTE ED ASSAPORANDO I CIBI.



Risultati Str-Inse - Globali

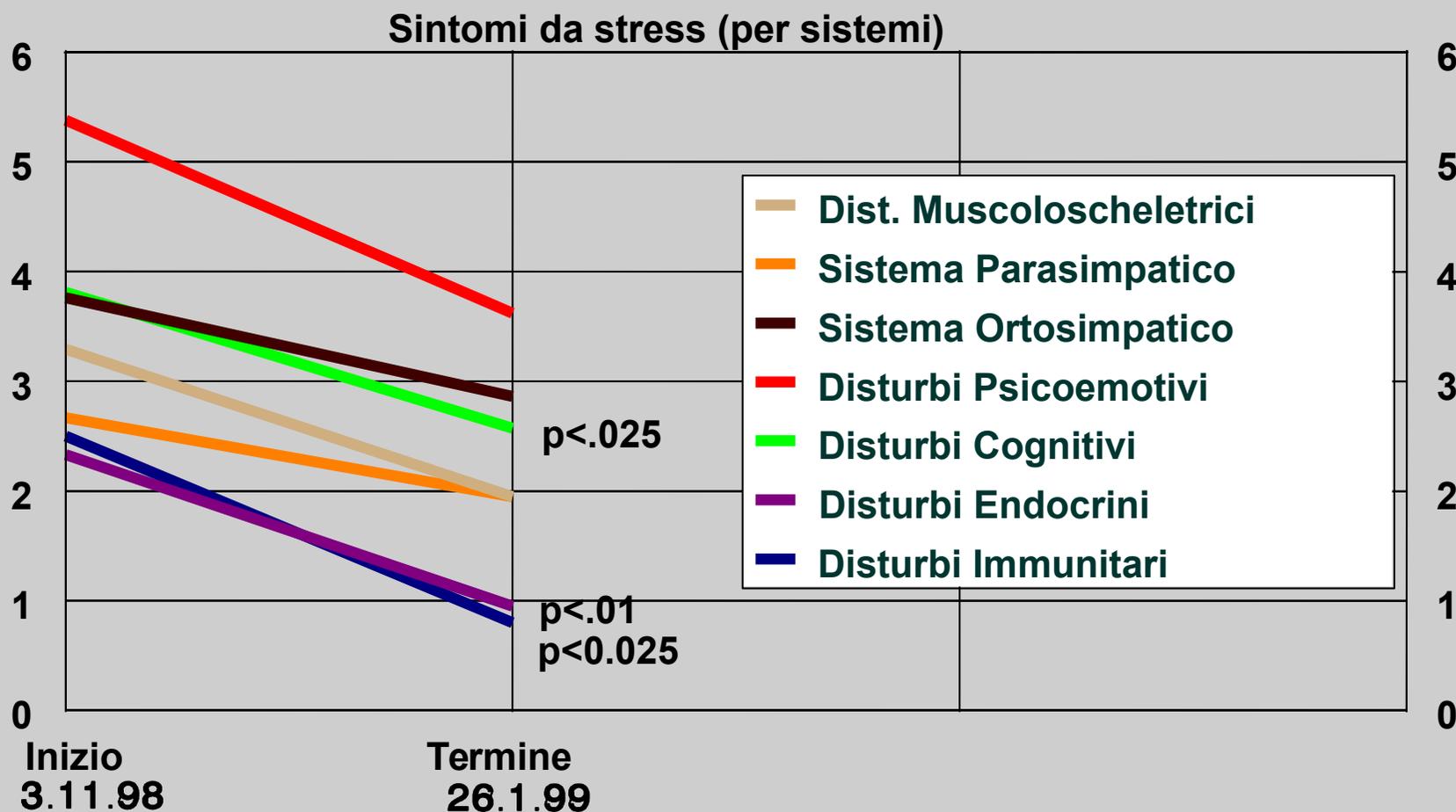
PROGETTO DI INTERVENTO INTEGRATO PER IL SUCCESSO FORMATIVO
GESTIONE DELLO STRESS E PREVENZIONE DEL *BURNOUT*
NEGLI INSEGNANTI





Risultati Str-Inse – Sistemi funzionali

PROGETTO DI INTERVENTO INTEGRATO PER IL SUCCESSO FORMATIVO GESTIONE DELLO STRESS E PREVENZIONE DEL *BURNOUT* NEGLI INSEGNANTI





La valutazione dei partecipanti

Item	Risposte	%
Ritengo di aver partecipato al Corso in modo	<i>sufficiente o ottimale</i>	96.3
Gli obiettivi del Corso rispondono alle mie aspettative	<i>abbastanza - moltissimo</i>	92.9
Ritengo che il Corso abbia corrisposto agli obiettivi in modo	<i>sufficiente - elevato</i>	92.9
Ritengo che il Corso abbia bilanciato la teoria con la pratica	<i>abbastanza - molto</i>	78.6
Ritengo che la chiarezza delle lezioni teoriche è stata	<i>sufficiente - elevata</i>	100.0
Ritengo che le parti pratiche del Corso abbiano ricevuto supervisione	<i>sufficiente - notevole</i>	92.9
Ritengo che la durata del Corso (ore totali) sia	<i>scarsa</i>	46.4
Ritengo che la durata degli incontri del Corso sia	<i>sufficiente o notevole</i>	77.7
Ritengo che il numero dei partecipanti sia	<i>sufficiente</i>	78.6
Ritengo che la logistica (sede, orari, attrezzature) sia stata adeguata	<i>abbastanza</i>	75.0
Ritengo di aver acquisito una sensibilità al problema stress	<i>sufficiente - elevata</i>	100.0
Ritengo di aver acquisito nuove conoscenze sul fenomeno stress nell'insegnamento	<i>abbastanza - moltissimo</i>	85.2
Ritengo di aver acquisito nuove capacità di valutazione / gestione dello stress per quanto riguarda me stesso	<i>abbastanza - moltissimo</i>	85.2
Ritengo di aver acquisito nuove capacità di valutazione / gestione dello stress per quanto riguarda gli altri (ad es. per aiutare i ragazzi o colleghi)	<i>abbastanza - moltissimo</i>	51.8
Ritengo che quanto acquisito potrò utilizzarlo nell'attività professionale	<i>abbastanza - moltissimo</i>	53.6
Ritengo che quanto acquisito potrò utilizzarlo nella vita privata	<i>abbastanza - moltissimo</i>	89.3
Ritengo che l'utilità (per me e/o per la Scuola) di sviluppare alcuni contenuti del Corso sia	<i>sufficiente - elevata</i>	74.1

Tab. 1 - Valutazione del Corso da parte dei partecipanti (QPar)



Conclusioni

- ✦ I metodi di gestione CC dello stress possono contribuire sostanzialmente alla promozione della salute nel posto di lavoro e alla prevenzione delle malattie CV e del *burn-out*,
 - riducendo importanti fattori di rischio
 - aumentando alcuni fattori protettivi.
- ✦ Non ci si può attendere che la riduzione dello stress lavorativo da sola migliori altri fattori di rischio CV comportamentali quali il fumo di sigaretta, l'iperfagia o la sedentarietà.



Considerazioni finali

- ✦ Per sfruttare appieno le potenzialità dei metodi CC di gestione dello stress, bisogna rivolgersi anche ai fattori di stress psicosociale insiti nel contesto di lavoro.
- ✦ A questo scopo, è importante la cooperazione e/o il sostegno della dirigenza dell'istituzione o dell'amministrazione del personale dell'azienda e creare un clima collaborativo.



Grazie dell'attenzione

Lucio Sibilìa

lucio.sibilìa@uniroma1.it

lucio.sibilìa@crpitalia.eu



Ringraziamenti

- ✦ dr. Roberto Antonini, Univ. di Roma La Sapienza
- ✦ dr.ssa Stefania Borgo, CRP
- ✦ dr. Pasquale Clementi, Ministero Pubblica Istruzione
- ✦ dr.ssa Adriana Fida, CRP
- ✦ dr.ssa Manuela Rosci, Provv. Studi di Roma



Fattori di stress lavorativo

[da F. Grazian, *Are You Coping With Stress? Communication Briefing*, 11, 5, 1994.]

1. Agenti di stress fisico al lavoro

- Luce / suono / calore o freddo

2. Caratteristiche del lavoro

- Sovraccarico di lavoro
- Ambiguità delle richieste
- Conflitti di ruolo
- Responsabilità eccessive o troppo scarse
- Cambiamenti
- Vincoli e mancanza di tempo



Fattori di stress lavorativo

[da F. Grazian, *Are You Coping With Stress? Communication Briefing*, 11, 5, 1994.]

3. Pressioni dal gruppo di lavoro

- Norme del gruppo
- Mancanza di coesività di gruppo
- Basso sostegno dal gruppo

4. Livello dirigenziale

- Dirigenza (leadership) debole
- Scarso sostegno dai superiori
- Burocrazia



Fattori di stress lavorativo

[da F. Grazian, *Are You Coping With Stress? Communication Briefing*, 11, 5, 1994.]

5. Aspetti di carriera

- Speranze iniziali di carriera
- Aspettative durante la carriera
- Preoccupazioni circa il pensionamento

6. Interferenza con la vita fuori dal lavoro

- Vita familiare, matrimonio, genitorialità
- Coinvolgimento con la comunità
- Problemi finanziari
- Amicizie



Tecniche utilizzate nella gestione dello stress

Addestramento alla risposta di rilassamento

Addestramento autoistruzionale

Addestramento delle abilità di *coping*

Addestramento delle abilità sociali

Addestramento assertivo

Autosservazione (self-monitoring)

Bio-feedback



Tecniche utilizzate nella gestione dello stress

Compiti fuori sessione (*homework*)

Contratto terapeutico

Controllo della risposta

Controllo dello stimolo

Esposizione

Gioco di ruolo (*role playing*)

Gestione dell'ansia



Tecniche utilizzate nella gestione dello stress

Modellaggio (*modeling*)

Programmazione comportamentale

Problem solving

Prova comportamentale (*rehearsal*)

Ristrutturazione cognitiva

Tecniche immaginative

Terapia razionale-emotiva