

Il coping: definizione, sviluppo e intervento

Fiorilli Chiatante Geraci Grimaldi Capitello Pepe Pepe Il coping

Il coping

Definizione, sviluppo e intervento

Caterina Fiorilli

Maria Angela Geraci

Teresa Grimaldi Capitello

Catia Pepe

Antonio Chiatante

Alessandro Pepe



@ Carocci Faber

Teresa Grimaldi Capitello
teresa.grimaldi.capitello@gmail.com

TO COPE

Fronteggiare, lottare, combattere, farcela

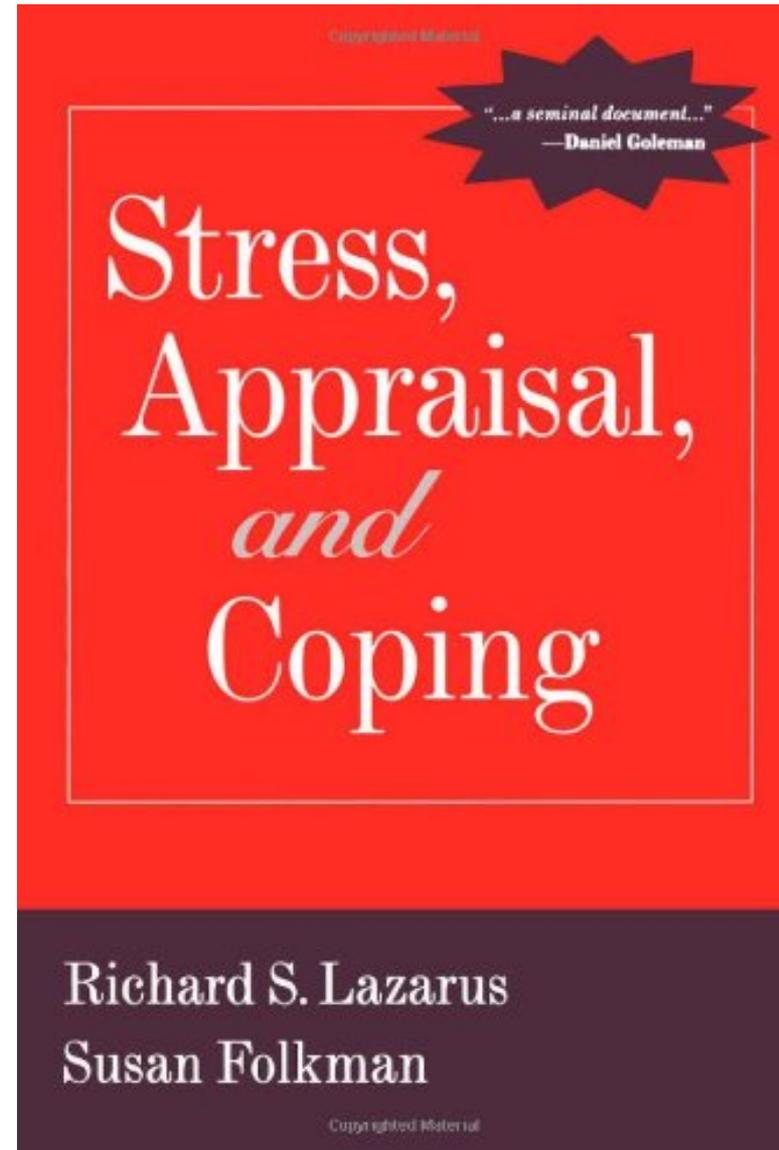
“Indica gli sforzi cognitivi e comportamentali compiuti da un individuo per affrontare e gestire eventi stressanti, reali o percepiti come tali”

RICHARD LAZARUS (1966)

**Psychological stress and the coping
process**

Emotion-focused strategies

Problem-focused strategies



MECCANISMI DI DIFESA

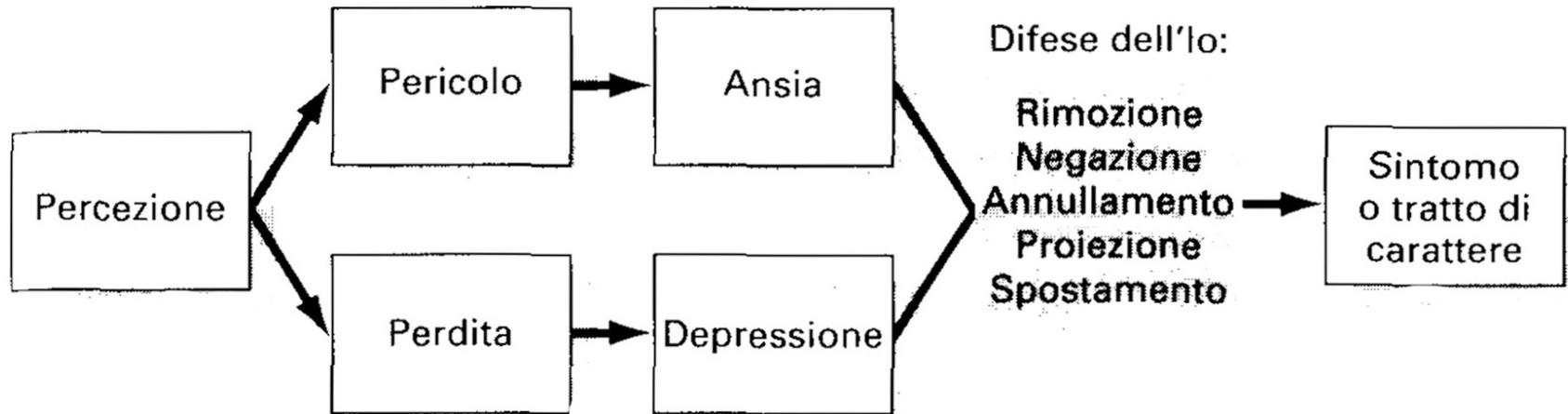
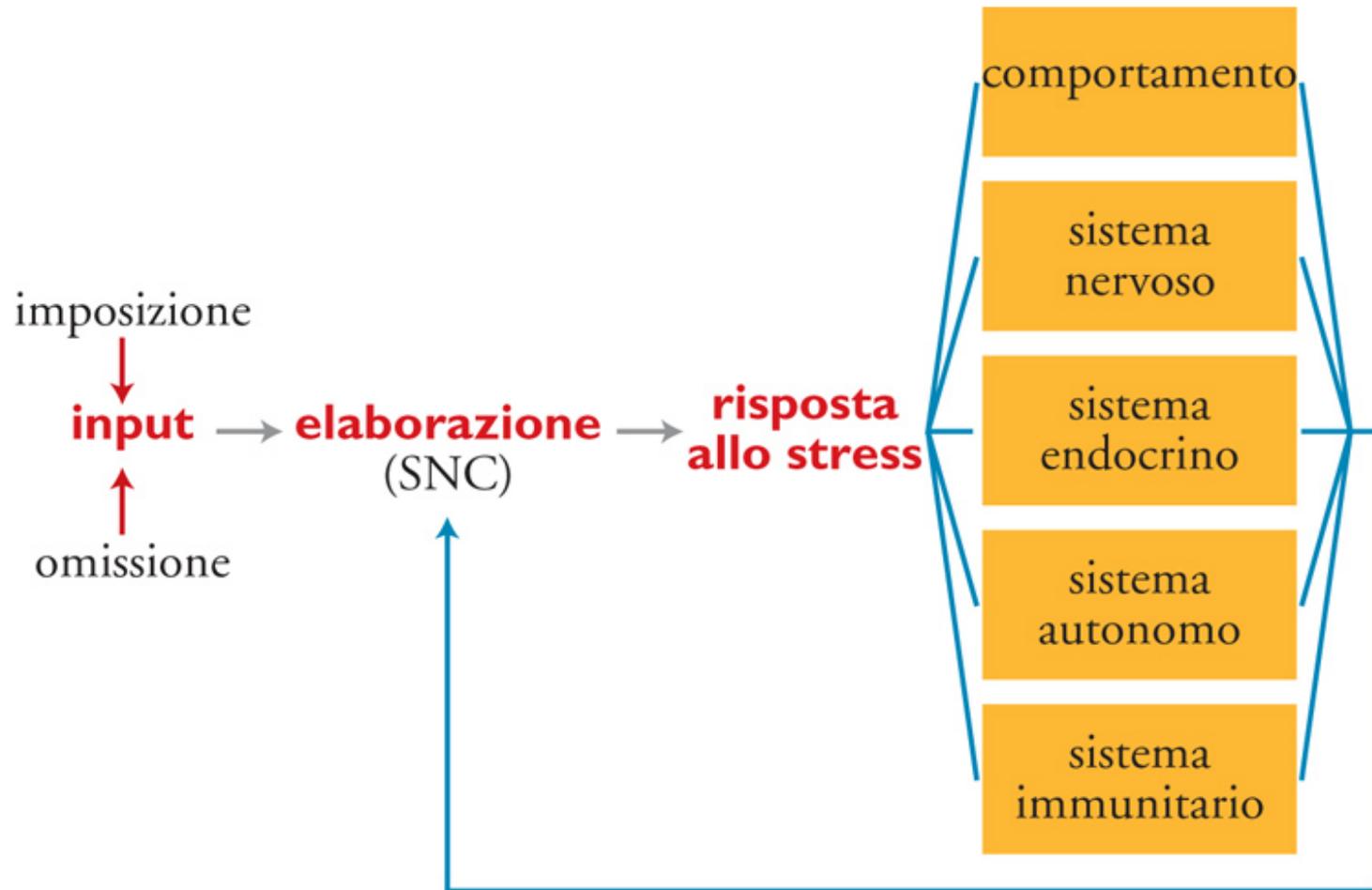


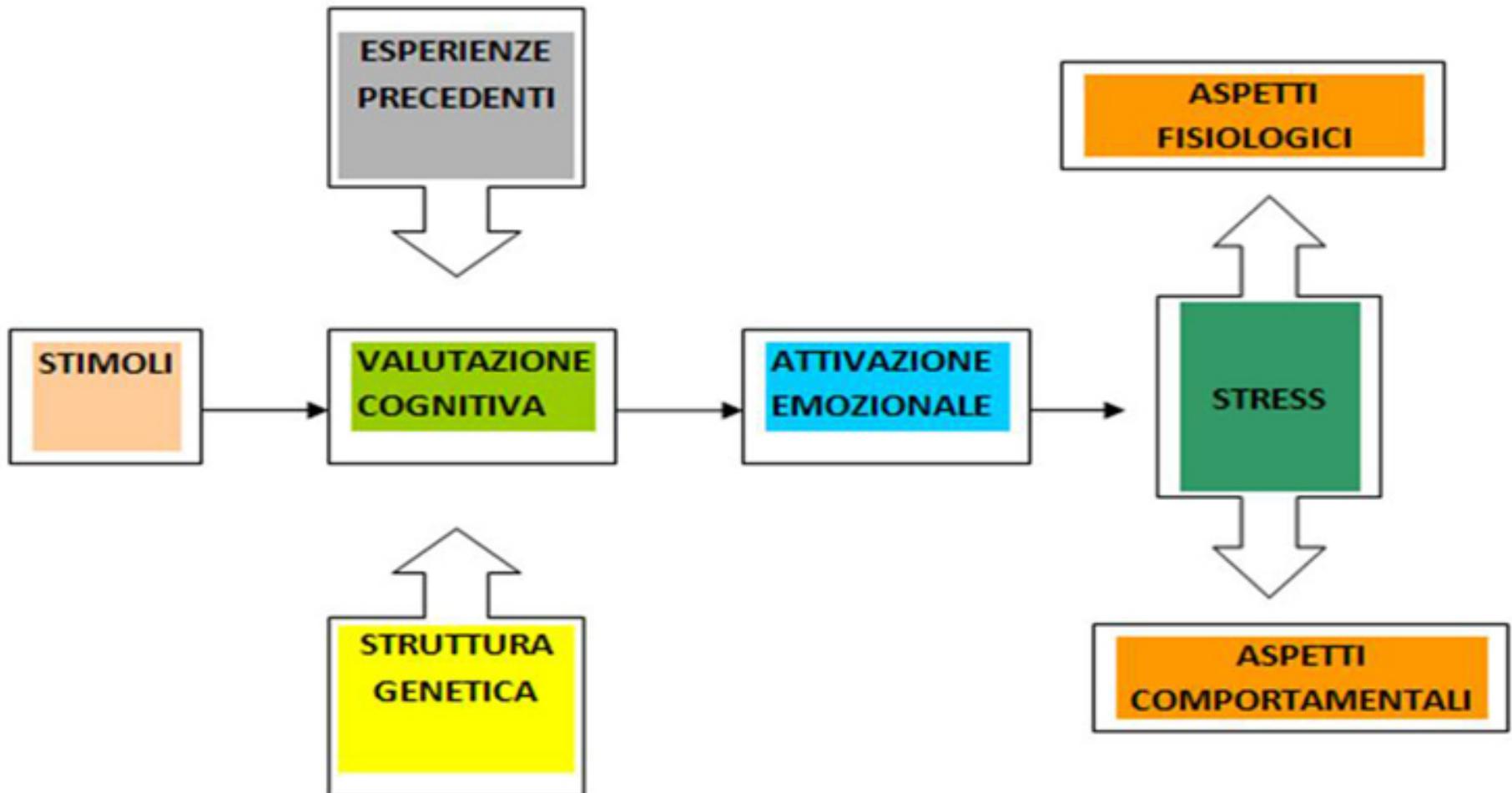
Figura 4.1

La sequenza di eventi relativa agli affetti e alle loro conseguenze, dal punto di vista della psicoanalisi.

MODELLO STIMOLO RISPOSTA



MODELLO DI LAZARUS E FOLKMAN



TEORIA COGNITIVO- TRANSAZIONALE DI LAZARUS E FOLKMAN (1985; 1987)

Individuo

Ambiente

Stress come risultato di un processo di valutazione

Valutazione primaria

Valutazione secondaria

Valutazione terziaria

VALUTAZIONE PRIMARIA

**Rivolta all'ambiente e al significato
di minaccia, sfida o danno che il
soggetto gli attribuisce**

VALUTAZIONE SECONDARIA

**La considerazione delle risorse e
opzioni disponibili per gestire il
danno reale o potenziale**

VALUTAZIONE TERZIARIA

**Considera l'efficacia dei risultati
come elemento per decidere il
successivo andamento delle azioni**

EVENTI STRESSANTI

(SKINNER E ZIMMER-GEMBECK, 2011)

Strategie di coping

Temperamento

Stili cognitivi

Relazioni affettive

Fasi del ciclo di vita

EVENTI STRESSANTI

**A: povertà', catastrofi, svantaggio, perdite
(assenza di sostegno)**

B: malattie fisiche e mentali, vulnerabilità'

**C: abusi, maltrattamenti, gravi problematiche
relazionali**

TEMPERAMENTO

**Caratteristiche temperamentali che provocano
risposte positive nei familiari e negli estranei**

Autonomia

Orientamento sociale

Visione ottimistica delle esperienze

Impegno attivo quando necessario

Ricerca di mentori

Perseguire opportunita' educative

Partecipare ad attivita' extracurricolari

RISORSE

Evento e' definito stressante sulla base delle proprie risorse cognitive ed emotive adatte ad affrontarli

Le risposte di fronteggiamento non sono sempre adattive

PSICOLOGIA POSITIVA

(SELIGMAN E CSIKSZENTMIHAYI, 2000)

Studi sulla qualità di vita

Processi che contribuiscono al mantenimento del benessere

Lavorare sulle risorse positive aumenta la capacità di affrontare efficacemente eventi negativi

Resilienza individuale

2 SISTEMI ADATTIVI PIU' IMPORTANTI

Sviluppo cognitivo

Supporto genitoriale

RESILIENZA

Inibita da fattori di rischio

Promossa da fattori di protezione

5 CARATTERISTICHE NELLA RESILIENZA

Competenza sociale

Capacita' di problem solving

Coscienza critica

Autonomia

Senso dello scopo

COMPETENZA SOCIALE

Empatia

Cura

Flessibilita'

Capacita' di comunicazione

Senso dell'umorismo

ABILITA' DI PROBLEM SOLVING

Capacita' di pensare in modo astratto

Generare soluzioni alternative

Pianificare

Cercare

Chiedere aiuto

COSCIENZA CRITICA

**Consapevolezza delle situazioni di
pericolo**

**Ricerca di strategie per il
superamento del pericolo**

AUTONOMIA

Senso di identità personale

**Capacità di agire in modo
indipendente**

**Esercitare un certo controllo
sull'ambiente**

SENSO DELLO SCOPO

**Riguarda gli obiettivi formativi di un
individuo**

Aspirazioni

credenze

FAMIGLIA E SUO RUOLO NELLA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

Struttura della famiglia
Rapporti intimi col partner
Coesione familiare
Interazioni di sostegno genitore-figlio
Reddito stabile e adeguato
Rapporti positivi con gli altri
Scuola
Comunita'
lavoro

SCUOLA E SUO RUOLO NELLA COSTRUZIONE DELLA RESILIENZA

Educazione

Cultura

Ruoli sociali

**Storie personali e
esemplari**

CAREGIVER, TEACHER, PEER

**Educazione puo' lavorare
sulla consapevolezza e sulle
risposte allo stress di
maggiore benessere
cognitivo e socio-emotivo**

PUNTI DI FORZA DEI BAMBINI RESILIENTI

Apprendimento resiliente e' finalizzato a cercare il controllo personale sulla propria vita

Cercare aiuto fuori e accettare il sostegno

Fissare obiettivi e possedere una forte volonta' e dimostrare elevati livelli di persistenza

DIFFERENZE CON BAMBINI NON RESILIENTI

(MILLER, 2002)

Capacita' di identificare le esperienze di successo

Capacita' di identificare i loro punti di forza

**Mostrare forte autodeterminazione verso il
successo**