

Adolescenti e situazioni potenzialmente problematiche: diverse strategie di coping e diversi strumenti di indagine*

di *Silvia Ciairano***, *Franca Tani****, *Inge Seiffge-Krenke*****

In una società complessa e in continua trasformazione come quella attuale, i problemi e le richieste che gli adolescenti si trovano ad affrontare variano indubbiamente, anche all'interno di una stessa cultura, in rapporto agli specifici contesti familiari, scolastici, sociali in cui crescono. Ciò nonostante, alcuni compiti evolutivi, quali la costruzione della propria identità, la ricerca di autonomia e indipendenza, sono universali e comuni, anche se si concretizzano in modi diversi a seconda della cultura di riferimento e dell'individuo. Per questa ragione alcuni autori hanno proposto di classificare gli eventi che gli adolescenti incontrano nel loro percorso di sviluppo in eventi normativi, non normativi, minori e quotidiani (Hauser, Bowlds, 1990; Rice, Herman, Peterson, 1993; Compas, 1987). Tali tipi di eventi non si escludono a vicenda: mentre alcuni, che sono comuni alla gran parte degli adolescenti e si verificano con una certa frequenza, hanno carattere moderatamente stressogeno, altri, che riguardano solo alcuni individui in particolari condizioni, sono in genere fonte di maggiore stress. C'è da tener conto, tuttavia, che anche fonti quotidiane di stress dovute a eventi problematici minori, quali ad esempio un litigio con i genitori o un brutto voto a scuola, che sono in genere sperimentati di frequente dalla maggior parte degli adolescenti, possono avere, in alcuni casi e in particolari condizioni, un ruolo rilevante nello sviluppo dell'individuo e nel suo benessere futuro.

Nonostante queste considerazioni, la maggioranza degli studi finora condotti sullo stress in adolescenza ha tralasciato di occuparsi dei problemi di minor entità, focalizzandosi principalmente sugli eventi critici non normativi, quali la morte di un genitore o le esperienze di malattia propria o di qualche familiare ecc. (Seiffge-Krenke, 1995). È evidente che una simile focalizzazione non consente di comprendere la varietà e la complessità delle situazioni problematiche

* Ringraziamo la dottoressa Roberta Molinar, primo autore di uno degli articoli originali della sessione, per il complesso lavoro di traduzione dall'italiano all'inglese e viceversa che ha permesso alla professoressa Inge Seiffge-Krenke di curare questa sessione in lingua italiana insieme alle professoresse Silvia Ciairano e Franca Tani.

** Università degli Studi di Torino.

*** Università degli Studi di Firenze.

**** Università Giovanni Gutenberg di Magonza.

quotidianamente vissute dalla maggioranza degli adolescenti nella loro interazione con il contesto sociale, familiare e scolastico nel quale sono inseriti. Al contrario, lo studio di situazioni problematiche quotidiane, che hanno un carattere moderatamente stressogeno e si configurano come eventi normativi, offrono al ricercatore la possibilità non solo di analizzare percorsi di sviluppo riusciti, ma anche di studiare le innumerevoli interazioni tra l'adolescente e il contesto, ossia tra le caratteristiche ambientali, in termini di risorse, vincoli e opportunità, e le caratteristiche individuali, in termini di capacità possedute e disponibili per far fronte alla situazione.

In ogni caso, come ha sottolineato Palmonari (1997), il tipo e il livello di stress percepito varia significativamente anche in funzione del contesto culturale, sociale e politico, in quanto i problemi che l'adolescente deve affrontare sono sempre in rapporto con il contesto in cui vive e con le relazioni che all'interno di questo egli stabilisce. Ci possiamo pertanto chiedere se oggigiorno il contesto socio-culturale in cui gli adolescenti sono inseriti sia più stressante che in passato. Indubbiamente, come abbiamo detto, il contesto socio-culturale attuale è in rapida trasformazione e in continuo mutamento e i cambiamenti sociali in atto influenzano il benessere degli individui in generale, così come le condizioni di vita degli adolescenti (Call *et al.*, 2002; Larson, 2002). Nonostante ciò, va ricordato che i cambiamenti sociali implicano sì dei rischi, ma al contempo possono offrire delle nuove opportunità di sviluppo (Crockett, Silbereisen, 2000). Come ha rilevato Trommsdorff (2000, p. 60), infatti, «lo sviluppo individuale in periodi di rapidi cambiamenti sociali può essere considerato come un rischio o come una sfida, a seconda delle risorse individuali e sociali a disposizione. [...] I cambiamenti sociali non necessariamente influenzano in maniera negativa lo sviluppo individuale a meno che l'individuo non sia in grado, con le sue risorse interne ed esterne, di rispondere alle nuove richieste ambientali».

Tale riflessione suggerisce che il benessere psicologico, più che alla mera presenza di eventi stressanti nel proprio contesto di vita, è soprattutto in relazione alle strategie di coping utilizzate per affrontarli. A questo proposito, gli studi sulla resilienza hanno messo in evidenza la capacità di alcuni individui di resistere alle situazioni stressanti, anche gravi, ossia di sperimentare alti livelli di stress senza che il benessere psicologico e fisico sia compromesso (Rutter, 1993; 1996). Sono soprattutto gli adolescenti appartenenti a famiglie caratterizzate da una buona relazione genitori-figli a mostrare un buon adattamento anche in condizioni di stress acuto. Va anche detto che gli adolescenti resilienti affrontano gli eventi stressanti in maniera produttiva e laddove non possono contare sul sostegno offerto dai genitori ricercano altre fonti di sostegno sociale nella propria cerchia familiare e sociale. Ciò significa che l'individuo svolge un ruolo attivo nel selezionare le opzioni disponibili sia in termini di opportunità individuali sia in termini di risorse ambientali, le quali a loro volta danno origine a percorsi di sviluppo differenti (Rutter, Rutter, 1992). Non a caso, Bandura (1997) ha sottoli-

neato il ruolo dell’“agentività umana” nel vagliare le strategie con cui affrontare efficacemente i compiti e le sfide di ogni fase della vita

Tuttavia, va detto che far fronte alle situazioni stressanti non si traduce automaticamente in resilienza, in quanto alcuni tentativi di fronteggiare la situazione possono fallire. Coping e resilienza si riferiscono, infatti, ad aspetti diversi del processo di sviluppo e di adattamento, anche se spesso i due termini vengono erroneamente usati come sinonimi. In particolare, «il termine coping si riferisce ai comportamenti e ai pensieri che sono messi in atto dagli individui per affrontare uno stress, indipendentemente dalla loro efficacia, mentre il termine resilienza si riferisce ai risultati del processo di coping messo in atto da individui che hanno affrontato lo stress in modo funzionale» (Compas *et al.*, 2001, p. 89).

Più precisamente, secondo la ben nota definizione di Lazarus e Folkman (1984), per coping si intende l’insieme degli sforzi cognitivi e comportamentali che l’individuo deve fare per far fronte a specifiche richieste, interne o esterne (e ai conflitti tra esse), che egli valuta come eccessive ed eccedenti alle sue risorse. A partire da questa definizione, nel corso degli anni sono state proposte numerose concettualizzazioni del coping e numerosi sono stati i tentativi di classificare le varie strategie attraverso cui esso si esprime. Nonostante ciò, c’è ancora oggi poca chiarezza e accordo tra i ricercatori su come concettualizzare e misurare le varie dimensioni del coping (Skinner *et al.*, 2003).

Un aspetto importante che ha contribuito all’emergere di una nuova prospettiva di ricerca sul coping in adolescenza è costituito proprio dall’averne iniziato a considerare non solo eventi critici ma anche eventi quotidiani, focalizzando così l’attenzione sul processo di coping e sulle risorse di cui il soggetto dispone per far fronte alle situazioni stressanti. In particolare, sono stati distinti tre diversi stili di coping: coping interno, coping attivo e coping di evitamento (Seiffge-Krenke, 1995). I primi due stili rappresentano tentativi diretti di far fronte al problema, attraverso la ricerca di sostegno sociale e la riflessione sulle possibili soluzioni. Il terzo stile si riferisce, invece, all’uso di strategie non finalizzate alla risoluzione o al cambiamento della situazione problematica quali il ritirarsi dalla situazione e la regolazione delle emozioni. Dal momento, tuttavia, che l’efficacia di una strategia è funzione dell’interazione tra la modalità di risposta all’evento, le caratteristiche dell’evento stressante e la disponibilità di risorse individuali e ambientali (Compas *et al.*, 2001; Griffith, Dubow, Ippolito, 2000), nessun particolare stile di coping può essere considerato funzionale o disfunzionale a priori.

Un ulteriore aspetto tuttora da indagare nella ricerca sul coping riguarda le differenze intra e interindividuali, ossia l’individuazione delle strategie abituali che gli individui usano per far fronte alle diverse situazioni di vita, indipendentemente dal livello di stress che queste comportano, e di quelle strategie che gli individui utilizzano invece in situazioni particolarmente stressanti.

Come hanno notato Patterson e McCubbin (1987), tuttavia, nell’adolescenza lo studio del coping non deve essere finalizzato tanto ad identificare uno stile

tipicamente adolescenziale, ossia ad individuare se il medesimo individuo ricorre a strategie simili nell'affrontare situazioni problematiche diverse, ad esempio eventi normativi ed eventi non normativi, dal momento che i ragazzi si trovano in genere per la prima volta a dover far fronte a numerose sfide e problemi, senza poter contare su un repertorio già consolidato di comportamenti efficaci di coping. In questa fase della vita, l'importanza di studiare il processo di coping è piuttosto legata al fatto che la conoscenza di questo processo può aiutare a meglio comprendere la natura dei problemi che l'adolescente deve affrontare e il ruolo che le variabili personali e ambientali hanno nella messa in atto di strategie efficaci per risolverli.

In un'ottica di promozione del benessere, la conoscenza di quali siano le variabili in grado di attivare un processo di coping funzionale e quali fattori possano favorire un risultato positivo, anche in presenza di situazioni stressanti, non solo permette una visione più articolata della complessità delle condizioni di sviluppo dell'adolescente, ma apre anche maggiori prospettive di azione per promuovere esiti evolutivi di tipo adattivo. A questo proposito, numerosi contributi hanno messo in luce come alcune caratteristiche ambientali, ad esempio la presenza di fonti di sostegno sia nella famiglia che nel più ampio contesto sociale e di buone relazioni con i coetanei e gli adulti, siano associate allo sviluppo di strategie di coping più funzionali e più in generale ad un senso di maggior benessere: il sostegno fornito dai genitori e dai coetanei è infatti in grado non solo di moderare gli effetti derivanti dall'evento stressante, ma anche di potenziare l'abilità dell'adolescente di affrontare varie fonti di stress (Shulman, 1993). In particolare, la percezione della disponibilità di fonti di sostegno sociale favorisce l'utilizzo di strategie di coping centrate sul problema e finalizzate alla sua risoluzione (Tao *et al.*, 2000; Dunkley *et al.*, 2000; Calvete, Connor-Smith, 2006). A ciò va aggiunto che in adolescenza esiste anche una relazione significativa tra coping e funzionamento familiare, nel senso che gli adolescenti provenienti da famiglie caratterizzate da coesione e buona comunicazione fanno maggiore uso di strategie di coping attivo e ricorrono meno frequentemente a strategie di evitamento del problema (Seiffge-Krenke, 1995; Jo Lohman, Jarvis, 2000). Al contrario, gli adolescenti provenienti da famiglie caratterizzate da alti livelli di conflittualità interna fanno più frequentemente ricorso a strategie di coping fondate sull'evitamento.

Anche se il processo di coping in termini di azione e aspettativa di successo è in funzione delle risorse così come degli ostacoli presenti nel contesto di riferimento, la valutazione del livello di stress della situazione e il conseguente processo di coping utilizzato per far fronte ad eventi problematici sono influenzati anche da alcune caratteristiche personali, quali il genere e l'età. Tuttavia, mentre per quanto riguarda le differenze legate all'età nella percezione dello stress e nell'uso del coping non esiste ancora un consenso unanime fra i ricercatori, gli studi finora condotti concordano nel rilevare significative differenze in funzione del genere. Le ragazze, infatti, rispetto ai loro coetanei, non solo dichiarano un

maggior numero di eventi stressanti (Frydenberg, 1997), sono colpite in modo più negativo dagli *stressors* (Compas *et al.*, 1989), percepiscono maggiori stress derivanti dalle proprie relazioni sociali (Wagner, Compas, 1990), ma ricorrono anche maggiormente al sostegno sociale e alla regolazione delle emozioni come modalità per affrontare gli eventi stressanti. Rimane, tuttavia, da approfondire quali sono i fattori coinvolti a livello individuale e ambientale, ossia i motivi di una tale differenziazione tra maschi e femmine e gli effetti che ne derivano sia a livello personale che a livello sociale.

Un ultimo aspetto che necessita di ulteriori approfondimenti è quello metodologico, in quanto le attuali teorie sul coping forniscono indicazioni a volte controverse sullo strumento più adeguato ad esplorare empiricamente le diverse dimensioni del coping (Compas *et al.*, 2001). Attualmente, gli strumenti di misura più utilizzati sono i questionari *self-report*, i quali però non risultano sempre adeguati a comprendere il contesto in cui il coping è attuato, le modalità e la sequenza di azioni con cui l'individuo fa fronte alla situazione stressante, e i modi con cui diverse strategie di coping possono essere utilizzate contemporaneamente. A questo proposito, per meglio indagare le varie fasi dell'interazione del soggetto con la situazione stressante, può risultare pertanto utile integrare misure di autovalutazione, quali i questionari *self-report*, con altre metodologie di indagine di natura più propriamente qualitativa che valorizzino la natura e il significato contestuale delle strategie che gli adolescenti adottano nei problemi della vita quotidiana. C'è inoltre da tener presente che solo di recente sono stati messi a punto strumenti specifici per indagare il coping adolescenziale nei vari ambiti di vita (Seiffge-Krenke, 1995; Frydenberg, 1997), mentre finora la maggior parte degli studi sullo stress e coping in adolescenza avevano usato approcci e strumenti utilizzati per la popolazione adulta.

A partire da queste considerazioni, il nucleo che proponiamo intende fare il punto delle conoscenze acquisite. In particolare, si propone un duplice obiettivo: teorico e metodologico.

Dal punto di vista teorico, intende presentare un panorama dei contributi più recenti che consenta di integrare i risultati ottenuti e di chiarire la natura e la funzione evolutiva di differenti strategie di coping. Dal punto di vista metodologico, intende render conto della varietà degli strumenti e delle tecniche di ricerca finora messe a punto o adattate per approfondire una tematica tanto complessa e articolata. In particolare, il primo contributo di Molinar e Ciairano offre una panoramica generale sui livelli di stress percepiti dagli adolescenti italiani in relazione a diversi eventi problematici quotidiani e sul ricorso a diverse strategie di coping, evidenziandone le differenze significative in funzione del genere, dell'età e della zona di residenza. Il secondo contributo di Cicognani, Zani e Albanesi mette in luce l'esistenza di significative relazioni tra il ricorso a strategie attive e sostegno familiare e senso di comunità, strategie interne e sentimento di auto-efficacia, strategie di ritiro e stress. Il terzo saggio, di A. Smorti, Baccheretti, M.

Smorti, Tani, approfondisce il contributo delle relazioni familiari, evidenziando i legami tra *monitoring* genitoriale, sviluppo della capacità di resilienza nei figli e il ricorso da parte di questi a strategie di coping centrate su *problem solving* e ricerca del sostegno sociale. Il quarto contributo, di Schmidt, Tinti, Levine e Businaro, studia, invece, il legame tra la percezione di possedere elevate capacità nel fronteggiare una sfida normativa ma anche potenzialmente stressante, come l'Esame di Diploma di maturità, e la connotazione di tale esperienza come positiva anche sotto l'aspetto emotivo. Il quinto e ultimo contributo di Menna rileva, infine, lo scarso ricorso al sostegno sociale proprio nelle situazioni potenzialmente più problematiche come quelle degli adolescenti *drop-out*, suggerendo come la figura del tutor o educatore possa costituire in questi casi un'importante opportunità per costruire nuovi percorsi evolutivi di tipo adattivo.

Riferimenti bibliografici

- Bandura A. (1997), *Self-efficacy: The exercise of control*. WH Freeman, New York.
- Call K. T., Riedel A. A., Hein K., McLoyd V., Petersen A., Kipke M. (2002), Adolescent health and well-being in the twenty-first century: A global perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 12 (1), pp. 69-98.
- Calvete E., Connor-Smith J. K. (2006), Perceived social support, coping and symptoms of distress in American and Spanish students. *Anxiety, Stress and Coping*, 19 (1), pp. 47-65.
- Compas B. E. (1987), Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, pp. 393-403.
- Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Harding Thomsen A., Wadsworth M. E. (2001), Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, pp. 87-127.
- Compas B. E., Howell D. C., Phares V., Williams R. A., Giunta C. T. (1989), Risk factors for emotional/behavioral problems in young adolescents: A prospective analysis of adolescent and parental stress and symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, pp. 732-40.
- Crockett L. J., Silbereisen R. K. (2000), Social change and adolescent development: Issues and challenges. In Idd. (eds.), *Negotiating adolescence in times of social change*. Cambridge University Press, Cambridge, pp. 1-13.
- Dunkley D. M., Blankstein K. R., Halsall J., Williams M., Winkworth G. (2000), The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, pp. 437-53.
- Frydenberg E. (1997), *Adolescent coping. Theoretical and research perspectives*. Routledge, London.
- Griffith M. A., Dubow E. F., Ippolito M. F. (2000), Developmental and cross-situational differences in adolescents' coping strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (2), pp. 183-204.
- Hauser S. T., Bowlds M. K. (1990), Stress, coping and adaptation. In S. Feldman, G. Elliott, *At the threshold: The developing adolescent*. Harvard University Press, Cambridge (MA) 1990, pp. 388-413.

- Jo Lohman B., Jarvis P. A. (2000), Adolescents stressors, coping strategies and psycho-social health studied in the family context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29 (1), pp. 15-43.
- Larson R. (2002), Globalization, societal change and new technologies: What they mean for the future of adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 12, pp. 1-30.
- Lazarus R. S., Folkman S. (1984), *Stress, appraisal and coping*. Springer Verlag, New York.
- Palmonari A. (a cura di) (1997), *Psicologia dell'adolescenza*. Il Mulino, Bologna.
- Patterson J. M., McCubbin H. I. (1987), Adolescent coping style and behaviours: Conceptualization and measurement. *Journal of Adolescence*, 10, pp. 163-86.
- Rice K., Herman M., Peterson A. (1993), Coping with challenge in adolescence: A conceptual model and psycho-educational intervention. *Journal of Adolescence*, 16, pp. 235-52.
- Rutter M. (1993), Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14, pp. 626-31.
- Id. (1996), Psychological adversity: Risk, resilience and recovery. In L. Verhofstadt-Deneve, I. Kienhorst, C. Braet (eds.), *Conflict and development in adolescence*. DSVO Press, Leiden, pp. 21-33.
- Rutter M., Rutter D. M. (1992), *Developing minds. Challenge and continuity across the life-span*. Penguin, London.
- Seiffge-Krenke I. (1995), *Stress, coping and relationships in adolescence*. Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale (NY).
- Shulman S. (1993), Close relationships and coping behavior in adolescence. *Journal of Adolescence*, 16, pp. 267-83.
- Tao S., Dong Q., Pratt M. W., Hunsberger B., Pancer S. M. (2000), Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the people's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15 (1), pp. 123-44.
- Trommsdorff G. (2000), Effects of social change on individual development: The role of social and personal factors and the timing of events. In L. J. Crockett, R. K. Silbereisen (eds.), *Negotiating adolescence in times of social changes*. Cambridge University Press, Cambridge, pp. 58-68.
- Wagner B. M., Compas B. E. (1990), Gender, instrumentality and expressivity: Moderators of the relation between stress and psychological symptoms during adolescence. *American Journal of Community Psychology*, 18, pp. 383-406.