

COUNSELING e ALIMENTAZIONE

Frascati, 15-16 giugno 2013

Accrescere l'autostima e l'autoefficacia

P. della Rovere



SIMPeSV
Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Dall'orientamento alla malattia all'orientamento alla relazione

TO CURE → TO CARE

“Lo sguardo medico deve saper vedere malato e non la malattia: uno sguardo che ascolta e risponde con empatia è ben altra cosa di uno sguardo che osserva passando di corpo in corpo...”

L'ascoltatore empatico è in grado di percepire l'esperienza soggettiva di un altro”

(U.Galimberti).

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

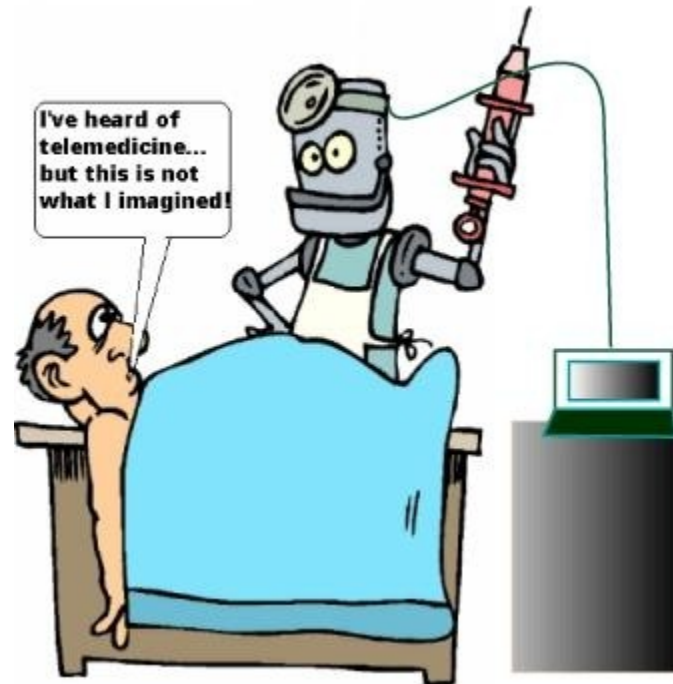
Dall'orientamento alla malattia all'orientamento alla relazione



E' provato che una buona comunicazione, in una relazione di fiducia e di partecipazione attiva di entrambi si associa a maggiore compliance, riduzione di denunce per malpractice e riduzione di burn-out per i medici.

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Evoluzione del rapporto medico-paziente Dal modello medico paternalistico all'empowerment



Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Modello dell'empowerment

Oggi il modello è quello dell'EMPOWERMENT, del potenziamento dei fattori di protezione individuali, dello stimolo dei determinanti di salute e delle abilità di base (life skills).

Modello empowerment:

- Indica la capacità attiva di problem solving
- Indica sia il processo che sviluppa consapevolezza e potenzialità sia il risultato ottenuto
- Si tratta di porsi obiettivi ed elaborare strategie per raggiungerli utilizzando le risorse esistenti.

Principio dell' empowerment: sostenere e non sostituirsi.

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Empowerment

Acquisizione di potere, ovvero incremento delle capacità delle persone a controllare attivamente la propria vita



Passività appresa, impotenza acquisita

Fiducia in sé, apprendimento dell'efficacia come risultato della sensazione di controllo sugli eventi tramite la partecipazione e l'impegno

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Soggettività e stressors

Ciascuno risponde in maniera diversa agli eventi stressanti della vita (difficoltà, malattia..) in base alla propria

VULNERABILITA'

RESILIENZA

su cui incidono

FATTORI DI RISCHIO

FATTORI PROTETTIVI

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

I fattori protettivi nell' ottica della promozione della salute

Quei fattori che esercitano un ruolo di tutela degli equilibri psicologici e comportamentali in situazioni di stress e che aumentano le capacità degli individui di resistere all' impatto degli eventi penosi della vita (capacità di coping):

capacità di interazione sociale

capacità di problem-solving

competenza emozionale (intelligenza emotiva)

autocontrollo

percezione di controllabilità (locus of control interno)

autoregolazione supporto sociale

buona autostima

autoefficacia

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

I fattori protettivi nell' ottica della promozione della salute

Una strategia educativa di promozione della salute dovrebbe porsi come obiettivo positivo l' incremento e il rinforzo di tali fattori (empowerment), inteso come aumento delle capacità dei soggetti di rispondere in modo sano agli eventi della vita

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autostima

diversa dal concetto di sé

Concetto di sé: “La costellazione di elementi a cui una persona fa riferimento per descrivere sé stessa” (Pope)

Autostima: È una valutazione circa le informazioni contenute nel concetto di sé.

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autostima

Incide su:

- successi e fallimenti
- capacità di perseguire gli obiettivi
- complessivo benessere psicofisico

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autostima

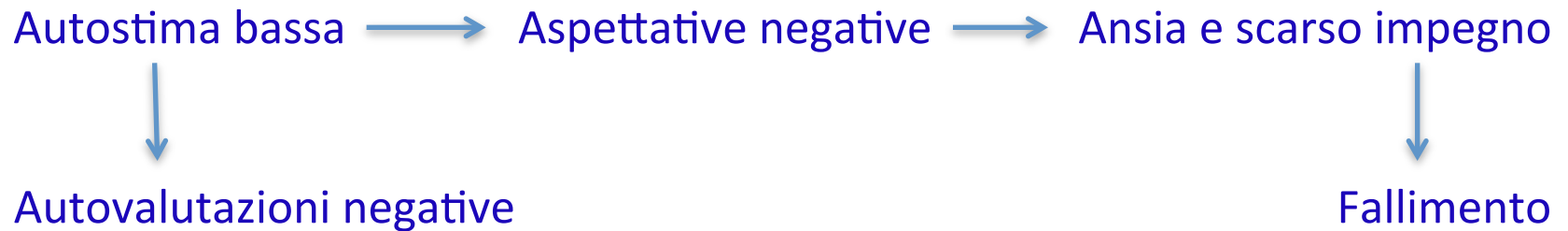
Concetto dinamico, non statico

Si costituisce fin dalla prima infanzia (interiorizzazione di ciò che gli adulti di riferimento gli rimandano)

È in relazione con le esperienze di successi/fallimenti vissuti

-

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia



“Non ce la farò mai. Non è per me..Sono fatto così...” (profezia che si autodetermina)

In ambito clinico: soggetti depressi, con disturbi alimentari...

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autostima

E' il rapporto tra sé percepito e sé ideale (*James*)

Sé percepito: equivale al concetto di sé: una visione oggettiva di quelle abilità, caratteristiche e qualità che sono presenti e assenti”, mentre

Sé ideale: è l' immagine della persona che ci piacerebbe essere (...)”

Quindi:

L' autostima è la valutazione della discrepanza tra ciò che si pensa di sé (abilità, caratteristiche, qualità,...) e ciò che si desidererebbe essere

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autostima

L' autostima viene determinata da informazioni oggettive e soggettive, riferite a diversi tipi di sé:

- *Il sé reale*: ciò che crediamo di essere ...
- *Il sé ideale*: ciò che desideriamo essere ...
- *Il sé imperativo*: ciò che sentiamo di dover essere ...

Quando sorgono i problemi?

I problemi legati all' autostima emergono quando c' è un alterato rapporto tra Sé reale, Sé ideale e Sé imperativo

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autostima: quando sorgono i problemi?

Rapporto alterato	Sé reale – Sé ideale	Sé reale – Sé imperativo
Risposte emotive	Tristezza Delusione Riduzione dell' attività fisiologica	Senso di colpa Imbarazzo Aumento dell' attività fisiologica
Effetti a lungo termine	Minore autostima Depressione Alterazione del sistema immunitario Malattia	Minore autostima Ansia Alterazione del sistema immunitario Malattia

(Higgins, 1998)



Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Come accrescere l' autostima

Riportare i fatti che vanno a contrastare le false credenze

Stimolare l' utilizzo di un linguaggio che circoscriva il giudizio a comportamenti specifici e non alla completa persona

Valorizzare i successi confutando la selezione percettiva degli insuccessi

Stimolare l' assertività



es. anoressica che si vede grassa: lavorare sulla corretta percezione dell' immagine corporea

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autostima e assertività

Assertività' = Affermare con convinzione, con tenacia

Passivo	Assertivo	Aggressivo
Mette da parte le proprie esigenze e diritti in funzione degli altri	Porta avanti i propri diritti e bisogni senza calpestare gli altri	Fa in modo che le proprie esigenze siano soddisfatte a ogni costo, senza tener conto degli altri

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

L' autoefficacia

Definizione: convinzioni che le persone hanno circa la loro efficacia personale di organizzare e dirigere la loro abilità e risorse per mettere in atto un' azione che li condurrà alla conseguenza desiderata (*Bandura, 1977*)

Ovvero:

Le convinzioni di una persona di essere in grado di superare gli ostacoli che via via si frapportano alla messa in atto di un comportamento



Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

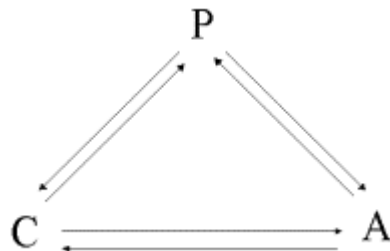
Bandura e la teoria social-cognitiva

Fattori personali (costituzionali, cognitivi ed emotivi), influenze ambientali e comportamenti interagiscono ed instaurano tra loro relazioni di influenza reciproca.

Persona-Comportamento (P-C): interazione tra pensiero, affetti e azione.

Ambiente-Persona (A-P): relazione tra ambiente e caratteristiche personali.

Comportamento-Ambiente (C-A) : influsso tra i comportamenti e l' ambiente.



Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autoefficacia e Agency

La teoria socialcognitiva propone una concezione “agentica” dello sviluppo Psicosociale.

Le persone non sono il “risultato” di eventi ma soggetti attivi, capaci di autoregolarsi, auto-organizzarsi e riflettere su se stessi e agire consapevolmente nel proprio ambiente sociale

(Bandura, 1986; 1997)

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Meccanismi che contribuiscono a determinare il nostro senso di Autoefficacia

1. Esperienze personali: *“In passato ci sono riuscito? Quante volte?”*; *“Ci sono riuscito grazie alle mie capacità?”*
2. Esperienze vicarie: *“Altri ci sono riusciti?”*; *“Come hanno fatto?”*; *“Se ci sono riusciti loro ci riuscirò anch' io?”*
3. Persuasione e influenze sociali: *“Secondo gli altri ci riuscirò?”*; *“Cosa dicono delle mie capacità pertinenti?”*
4. Stati fisiologici e affettivi: *“Mi sento in forma?”*; *“Il compito richiede molta efficienza?”*; *“In questo stato sono in grado di funzionare al livello richiesto?”*

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Locus of control: sono in pasto al destino o lo controllo?

L' autoefficacia dipende in gran parte dalle esperienze di successo e fallimento.

Non è importante, però, soltanto la percentuale di successi o fallimenti, ma soprattutto l' interpretazione delle cause che li hanno determinati (*locus of control*).

Il *locus of control* esprime la modalità d' interpretazione degli eventi che ci accadono secondo la polarità interno/esterno.

In caso di locus interno il soggetto si attribuisce la responsabilità dell' evento (in termini d' impegno o capacità personali)

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Locus of control

Locus di controllo esterno



Locus di controllo interno

I risultati non dipendono da me, dal mio impegno o dalle mie decisioni: dipendono dal destino

I risultati ottenuti dipendono da me, dal mio impegno e dalle mie decisioni



*Il problema non è che siamo noi che siamo grasse, sono le taglie che sono piccole.
(Geppi Cucciari)*

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Di chi è la responsabilità?

Evento positivo

Evento negativo

Stile attribuzionale

Locus esterno

Locus interno

È l' attribuzione più rischiosa perché minaccia l' autostima

Locus interno

Locus esterno

Tende a precludere possibilità di miglioramento e di crescita.

Locus esterno

Locus esterno

La persona ha alte probabilità di risultare passiva.

Locus interno

Locus interno

È la combinazione più proficua purché non generi eccessive ansie e sensi di colpa.

Se la causa dei successi viene ritenuta esterna e quella degli insuccessi interna, si verifica la situazione più rischiosa: la persona non crede nelle proprie capacità e ritiene inutile impegnarsi.

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autoefficacia come fattore di promozione della salute

L' autoefficacia si è dimostrata un fattore importante dei comportamenti di promozione della salute. E' in grado di predire il cambiamento terapeutico in una varietà di setting (Bandura, 1997) in quanto le convinzioni di autoefficacia:

- regolano la gestione degli stressors (relazione causale tra convinzioni di efficacia e controllo sulle reazioni biologiche di stress)(Bandura, 1992, Schwarzer, 2001)
- esercitano una funzione regolativa sugli aspetti comportamentali (**regolazione degli stili di vita**).

“Mi stimo, quindi mi curo”

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Autostima, autoefficacia e compliance

Autostima: Riguarda i giudizi sul valore personale

Autoefficacia : Riguarda i giudizi di capacità personale

Compliance: Grado in cui il comportamento della persona, coincide con le raccomandazioni del medico

L' autostima e il senso di autoefficacia sono molto importanti nell' affrontare le situazioni di salute e sono in stretta relazione con la compliance al regime terapeutico e al cambiamento dello stile di vita

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Come sostenere l' autoefficacia

Sostenere l' autoefficacia non significa:

Rassicurare, minimizzare, sminuire le difficoltà, o addirittura nasconderle

Considerare che:

- decide di impegnarsi solo chi ha sufficiente fiducia nella possibilità di avere successo
- la convinzione del professionista sulle possibilità della persona influisce positivamente sulla compliance del paziente e sull' esito del lavoro.

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Come sostenere l' autoefficacia

Aiutando il soggetto a prendere coscienza delle proprie potenzialità e delle possibilità di intervenire attivamente sul cambiamento inteso come miglioramento delle condizioni di benessere psicofisico

Focalizzando i margini di fattibilità della sfida terapeutica e non solo quelli di difficoltà

Preparando i possibili, naturali insuccessi (aiutandolo ad accettare la naturale vulnerabilità di ciascuno)

Incentivando i successi

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Come sostenere l' autoefficacia nel rapporto medico-paziente 1

Offrire spiegazioni chiare, concrete, tenendo conto di chi si ha davanti e senza usare un linguaggio “medicalese”

Incoraggiare l' espressione delle preoccupazioni del paziente e discuterne

Definire congiuntamente al paziente le finalità, priorità e modalità di trattamento

Identificare insieme i possibili ostacoli

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

Come sostenere l' autoefficacia nel rapporto medico-paziente 2

Formulare con il paziente una strategia condivisa per prevenire le difficoltà

Incoraggiare il paziente, nel corso del follow-up, ad esprimere il proprio parere sulla terapia/stile di vita adottato

Discutere i motivi dell' eventuale insoddisfazione

Formulare progetti nuovi per ridurre le difficoltà

Accrescere l' autostima e l' autoefficacia

*“Tranquillizzare l' immaginazione del malato, che almeno non abbia a soffrire, come è accaduto fino ad oggi, più dei suoi pensieri sulla malattia che della malattia stessa, penso che sia già qualcosa.
E non è poco”*

(Nietzsche, 1884-1900)