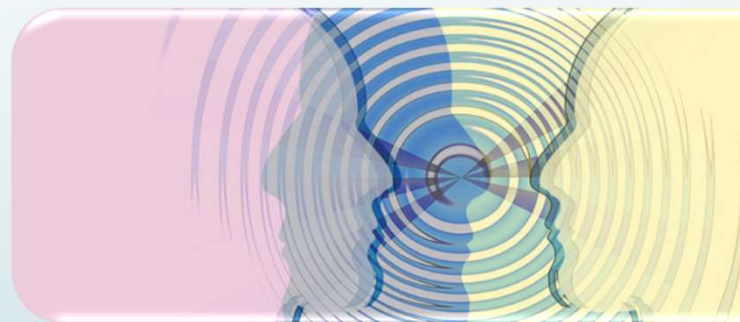




Servizio di Psicologia
Università di Messina

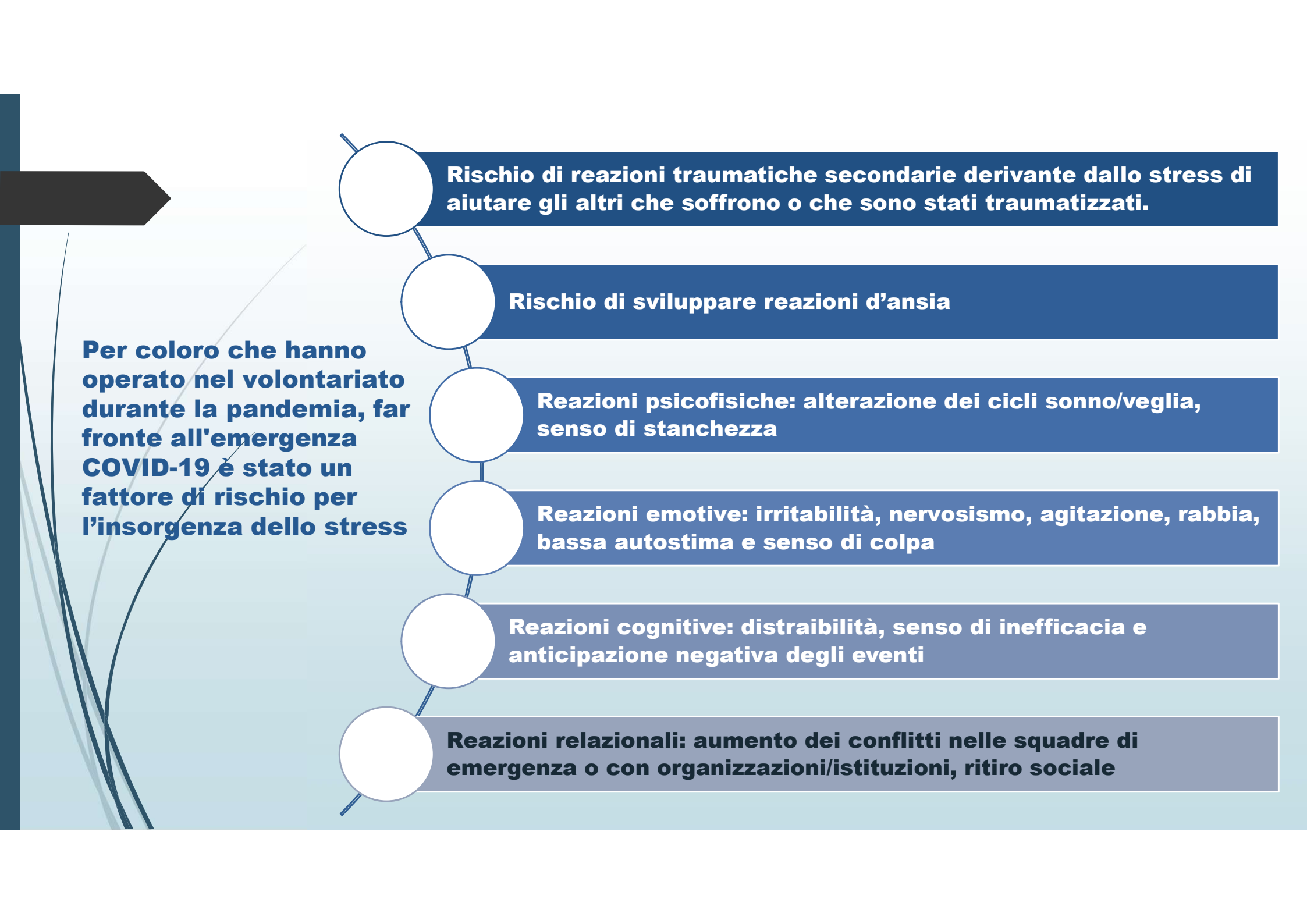


Centro di Ricerca e di Intervento Psicologico
www.cerip.unime.it - cerip@unime.it

Help who Helps

effetti prodotti dalla "pandemia" nell'azione
volontaria

Prof.ssa Pina Filippello- Università di Messina
Dott.ssa Concettina Caparello – Università di Catanzaro



Per coloro che hanno operato nel volontariato durante la pandemia, far fronte all'emergenza COVID-19 è stato un fattore di rischio per l'insorgenza dello stress

The infographic features a vertical line of six white circles on the left, each connected to a horizontal blue bar on the right. The bars have a gradient from dark blue at the top to light blue at the bottom. A dark blue arrow points right from the left edge, and abstract wavy lines are on the far left.

Rischio di reazioni traumatiche secondarie derivante dallo stress di aiutare gli altri che soffrono o che sono stati traumatizzati.

Rischio di sviluppare reazioni d'ansia

Reazioni psicofisiche: alterazione dei cicli sonno/veglia, senso di stanchezza

Reazioni emotive: irritabilità, nervosismo, agitazione, rabbia, bassa autostima e senso di colpa

Reazioni cognitive: distraibilità, senso di inefficacia e anticipazione negativa degli eventi

Reazioni relazionali: aumento dei conflitti nelle squadre di emergenza o con organizzazioni/istituzioni, ritiro sociale

Dimmi come hai reagito e ti dirò perché...

- **Anche il tipo di emergenza, il livello di esposizione, lo stile di leadership e le condizioni di lavoro sono variabili da considerare quando parliamo di «risposta alle situazioni di emergenza»**

► **Molti fattori influenzano il tipo di reazione che l'individuo manifesta durante le attività svolte in contesti di emergenza. Tra questi vi sono fattori personali e ambientali che potrebbero essere considerati fattori di rischio o fattori protettivi per i volontari.**



An illustration in the background shows four healthcare workers in full personal protective equipment (PPE), including gowns, masks, and face shields. They are standing in a line, facing right. The worker on the far left is wearing a white gown, while the others are in orange and blue gowns. The background is a light blue gradient with some abstract white lines on the left side.

► I fattori personali:

- Resilienza
- **Strategie di coping**
- Fattori della personalità (l'estroversione, l'apertura mentale, la coscienziosità)
- **L'autoefficacia**
- L'ottimismo

► I fattori ambientali:

- Capacità di risolvere conflitti o potenziali conflitti all'interno dell'organizzazione
- Livello di interesse dei volontari
- **Istruzione e formazione adeguate**
- Capacità di interazione sociale
- **Lavoro di squadra e costruzione di un team efficace**

La resilienza

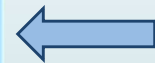
**«capacità di resistere
agli urti senza
spezzarsi»**



- **La resilienza può consentire un adattamento flessibile a una nuova situazione.**

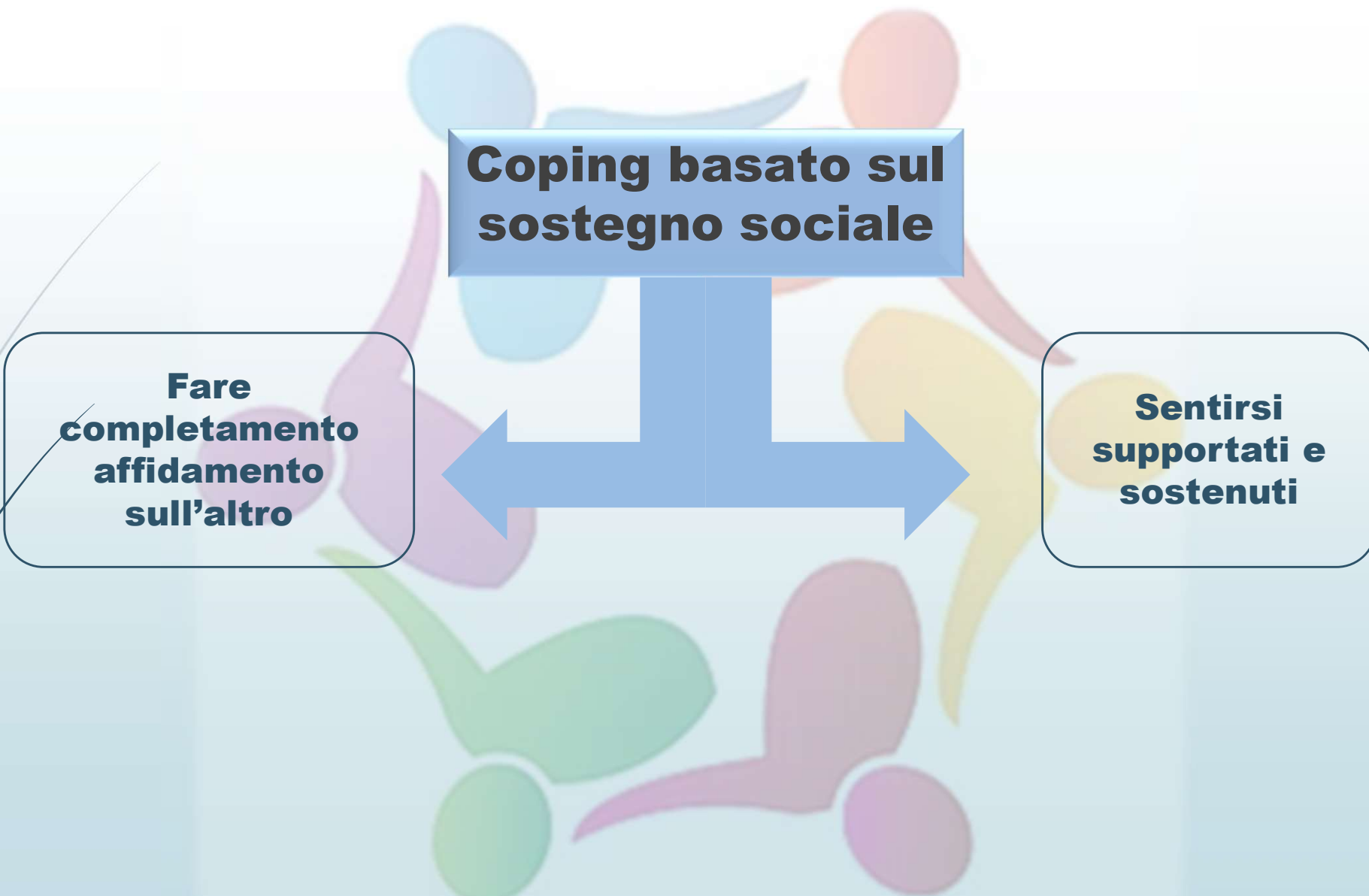


**Strategie finalizzate
all'approccio**



**Strategie finalizzate
all'evitamento**

**Il coping finalizzato
all'approccio è il più adattivo**



The diagram illustrates a coping strategy based on social support. At the top center, a blue rectangular box contains the text 'Coping basato sul sostegno sociale'. Below this box, a large blue arrow points downwards and then splits into two horizontal arrows pointing left and right. These arrows point towards two rounded rectangular boxes. The left box contains the text 'Fare completamente affidamento sull'altro' and the right box contains 'Sentirsi supportati e sostenuti'. The background features faint, colorful silhouettes of people in various poses, suggesting a social group. On the far left, there is a dark blue vertical bar with a black arrow pointing right.

Coping basato sul sostegno sociale

**Fare
completamente
affidamento
sull'altro**

**Sentirsi
supportati e
sostenuti**

L'autoefficacia



Percezione che l'individuo ha della propria capacità di far fronte a situazioni difficili/avverse.

Percepirsi auto-efficaci riduce i livelli di ansia e svolge un ruolo di mediazione nella qualità del sonno (Xiao et al., 2020).

Contribuisce ad un migliore adattamento psicologico a lungo termine ed al benessere psico-fisico dell'individuo

La ricetta per l'autoefficacia organizzativa

(Maselli & Zanelli, 2013)



**La
condivisione
dei compiti
facilita la
costruzione di
un contesto
organizzativo
di qualità**

**La collegialità,
ossia la capacità
di impegnarsi
insieme e
condividere le
proprie emozioni
nel gruppo di
lavoro.**

**la capacità di
utilizzare il
repertorio di
attività gruppali
e le risorse
elaborate nel
contesto
organizzativo.**

Effetti dell'autoefficacia collettiva



Predice il livello di prestazione raggiunto dal gruppo



Influenza gli obiettivi futuri che il gruppo cercherà di perseguire attraverso l'azione collettiva e l'uso strategico delle risorse, la qualità degli sforzi ed il livello di persistenza nelle avversità



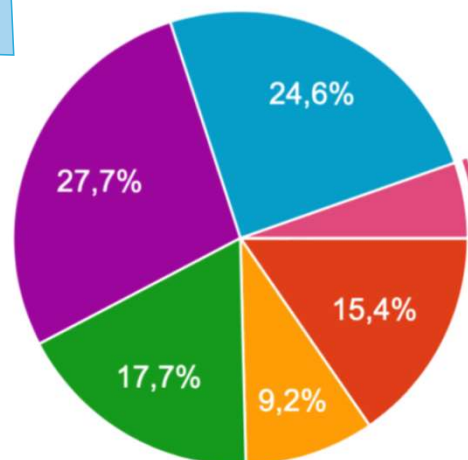
Più la percezione di autoefficacia collettiva è alta e migliore sarà la prestazione del team

Lo scopo dell'indagine

- Individuare **i livelli di stress percepito** da parte di volontari durante l'emergenza da Covid-19
- Individuare **i fattori protettivi** e come essi possano mitigare i livelli di stress percepito tra i volontari
- Individuare **i fattori di rischio** e come essi possano esacerbare il rischio di andare incontro ad elevati livelli di stress percepito tra i volontari
- Le **strategie di coping** e **l'autoefficacia individuale e collettiva percepita** messe in atto dai volontari durante l'emergenza da Covid-19

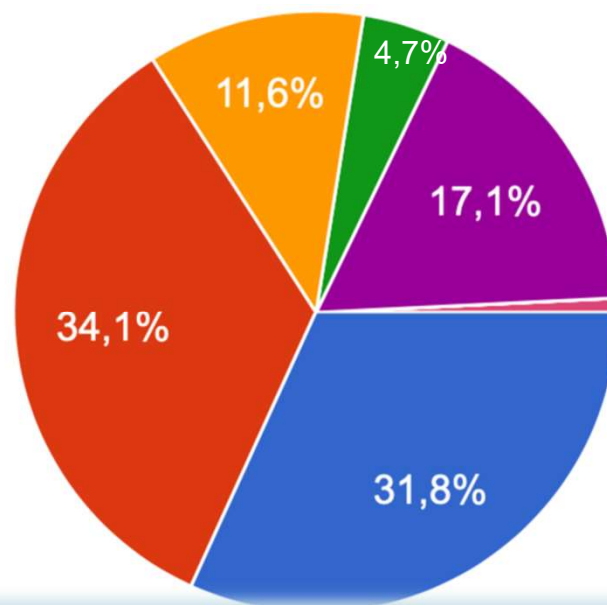
Il campione

**130
partecipanti**

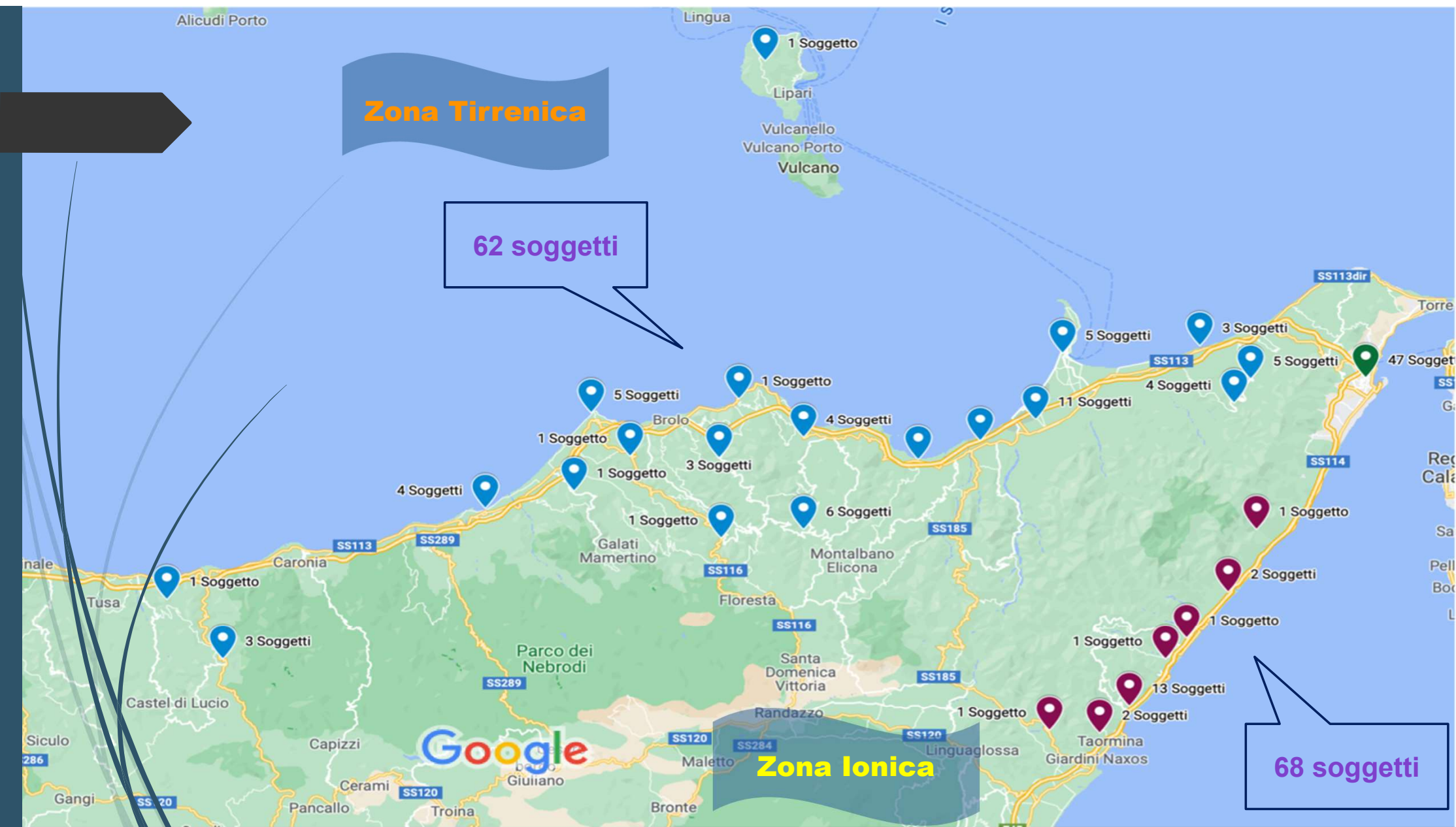


- Sotto i 18 anni
- Tra i 18 e i 30 anni
- Tra i 30 e i 40 anni
- Tra i 40 e i 50 anni
- Tra i 50 e i 60 anni
- Tra i 60 e i 70 anni
- Tra i 70 e i 80 anni
- Più di 80 anni

Ambito di intervento dell'ente di terzo settore di cui fa parte
129 risposte

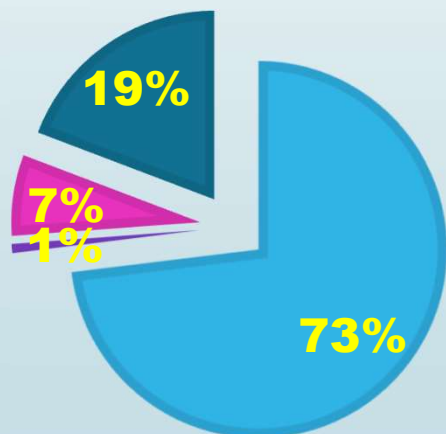


- Solidarietà sociale
- Socio-sanitario
- Socio culturale educativa
- Promozione dei diritti
- Protezione civile
- Ambiente
- Tutela degli animali

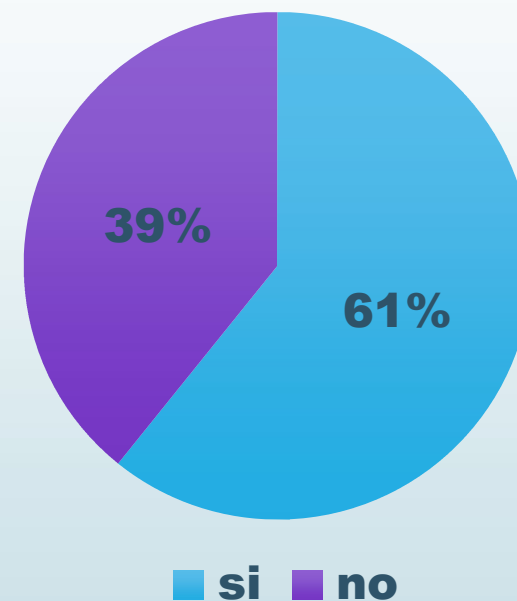


ORGANIZZAZIONE DI ATTIVITÀ IN RISPOSTA ALL'EMERGENZA

- sì
- È sempre stata operativa
- Si, sono ancora in corso
- no

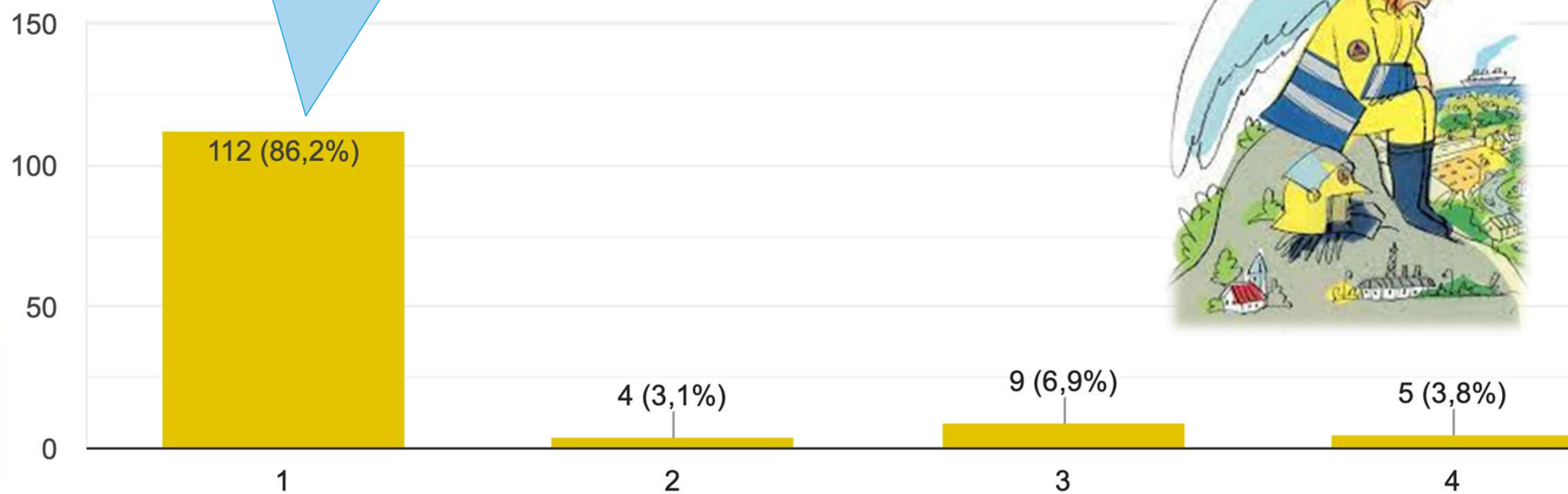


A CAUSA DELLA SUA ATTIVITÀ HA RISCHIATO DI ESSERE INFETTATO DAL COVID-19?



La maggior parte del campione
riferisce di «*Non pensare di
interrompere l'attività di
volontariato*»

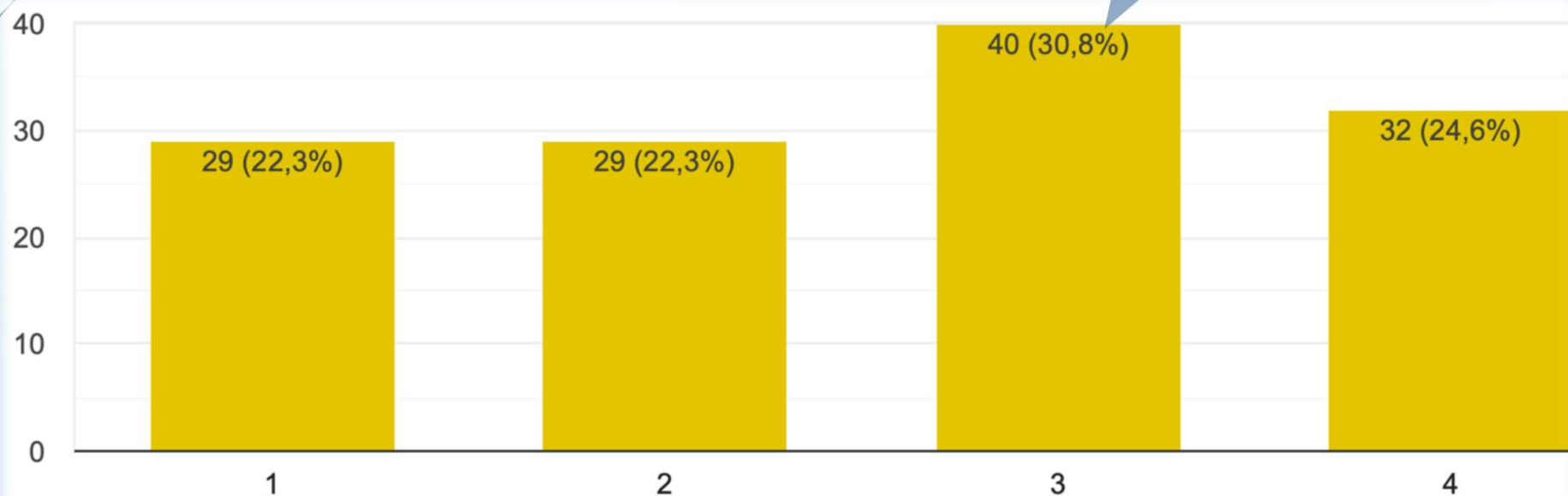
1=No, e non penso di farlo
2= No, ma è intenzionato a farlo
3= Si, ma non l'ha ancora fatto
4=Ha già interrotto



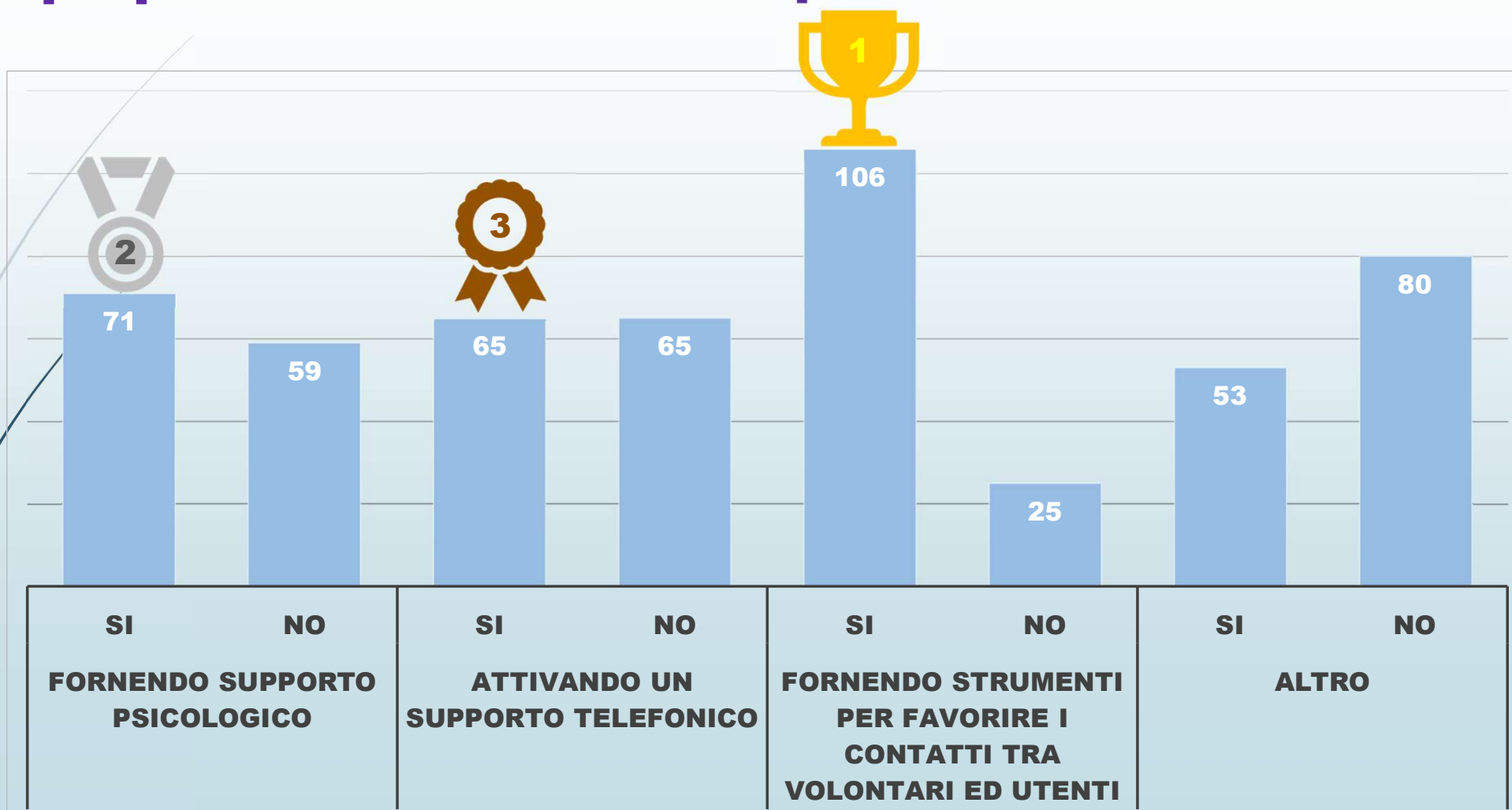


1= è rimasta invariata
2= Poco
3= Abbastanza
4= Molto

La maggior parte del campione riferisce «che l'attività di volontariato è abbastanza cambiata»

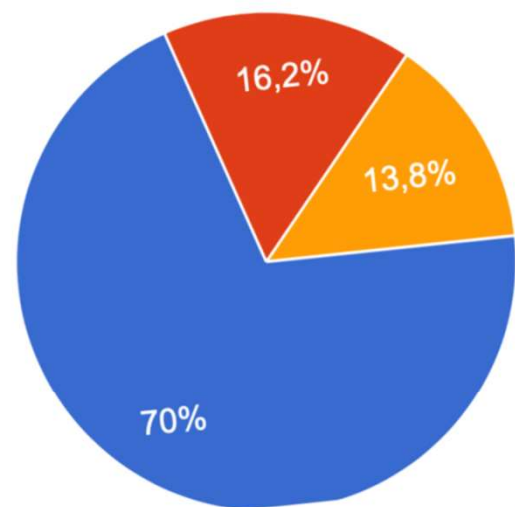


Come la sua organizzazione ha sostenuto i propri volontari durante la pandemia?



La sua organizzazione le ha fornito tutti i Dispositivi Protettivi Individuali (DPI) necessari?

130 risposte

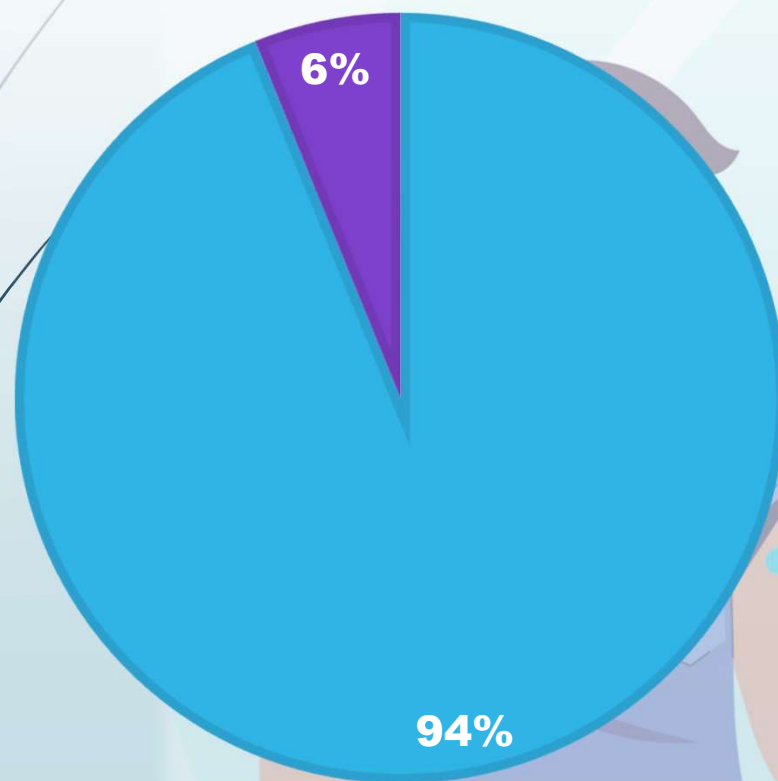


- Si
- No
- Solo in parte



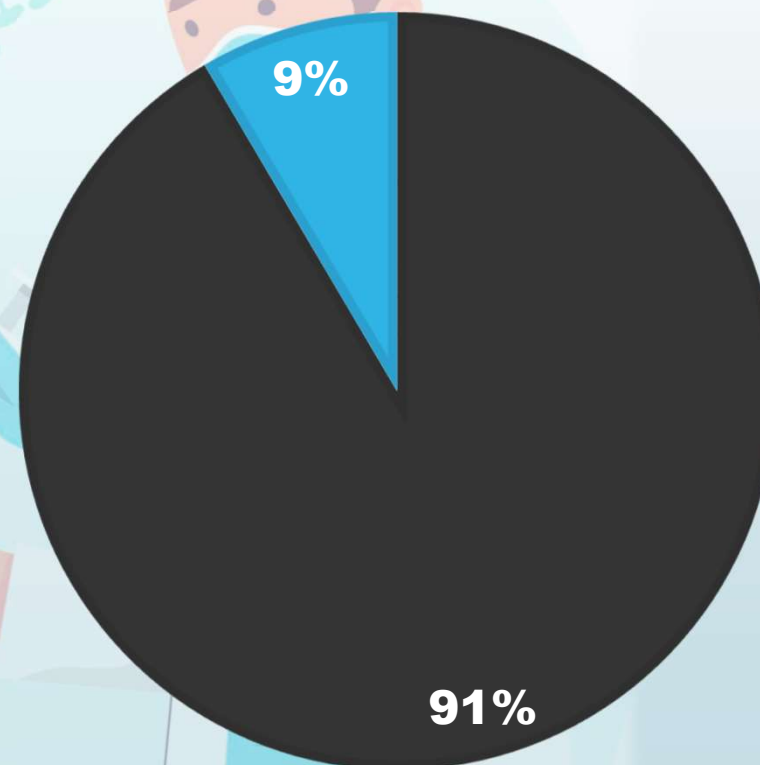
HA CONTRATTO COVID-19?

■ NO ■ SI

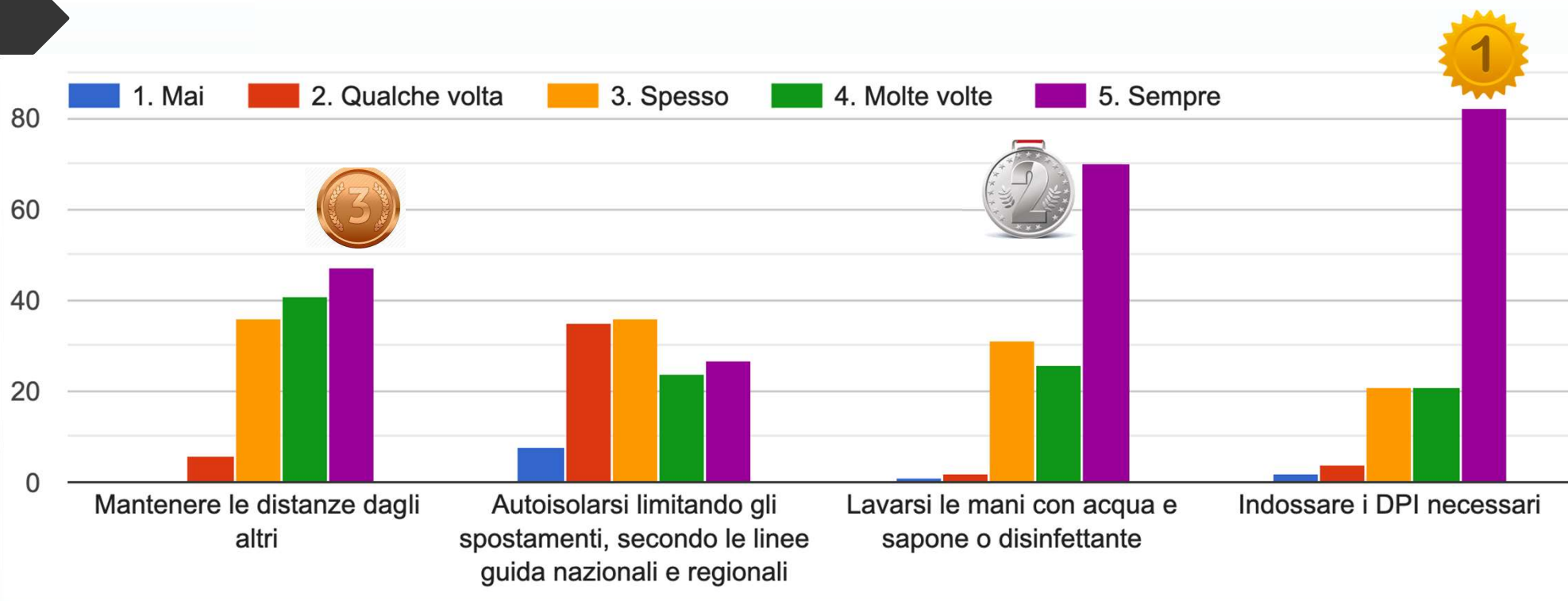


SI È VACCINATO?

■ si ■ no

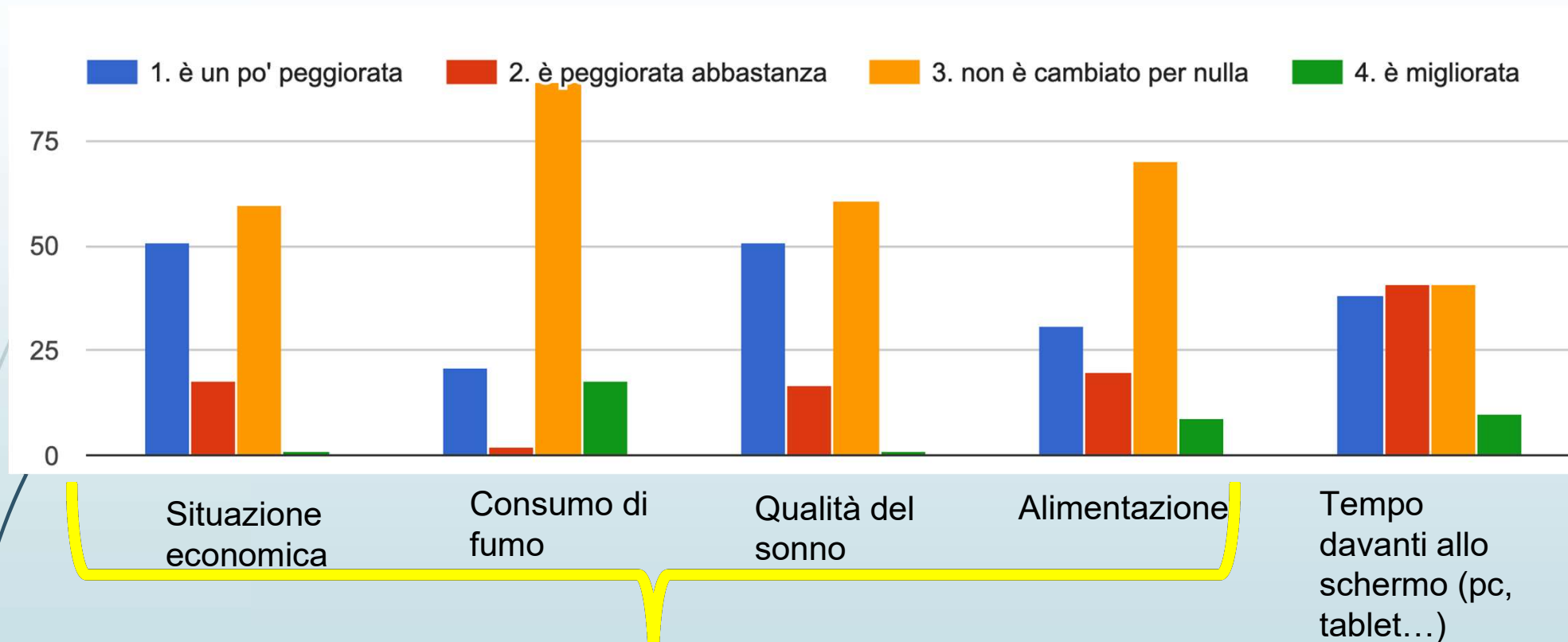


Questionario sull'aderenza alle misure di contenimento per il covid-19



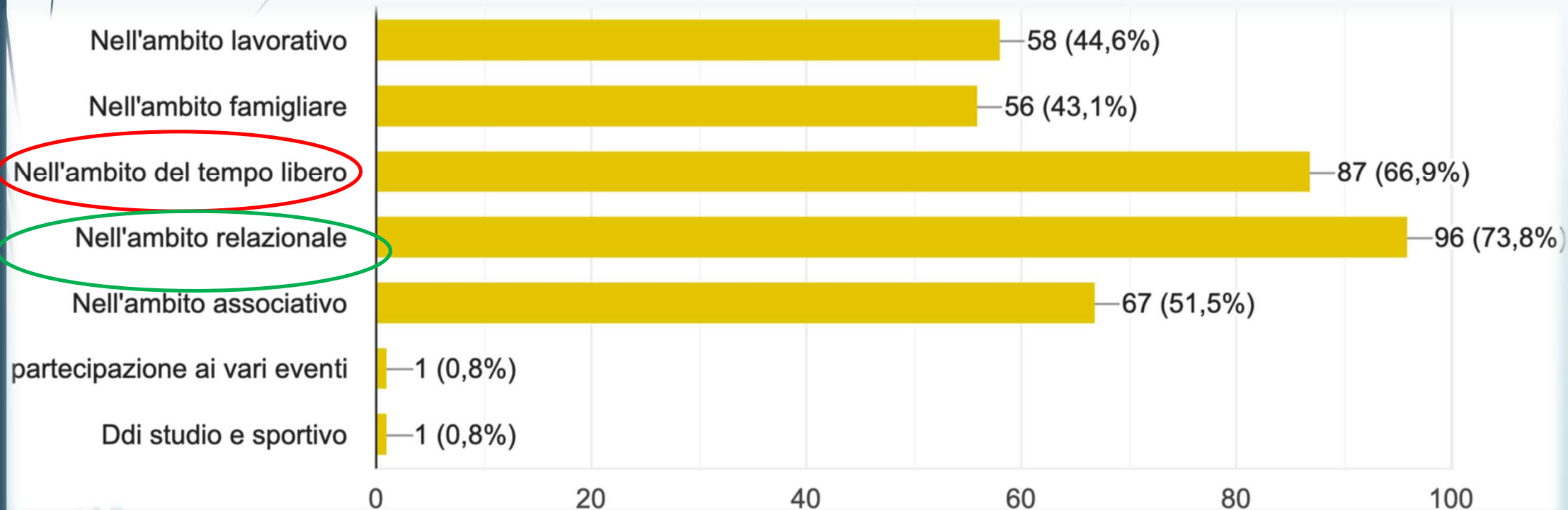
Il campione riferisce di aver aderito alle procedure di contenimento.

Questionario sui cambiamenti nello stile di vita

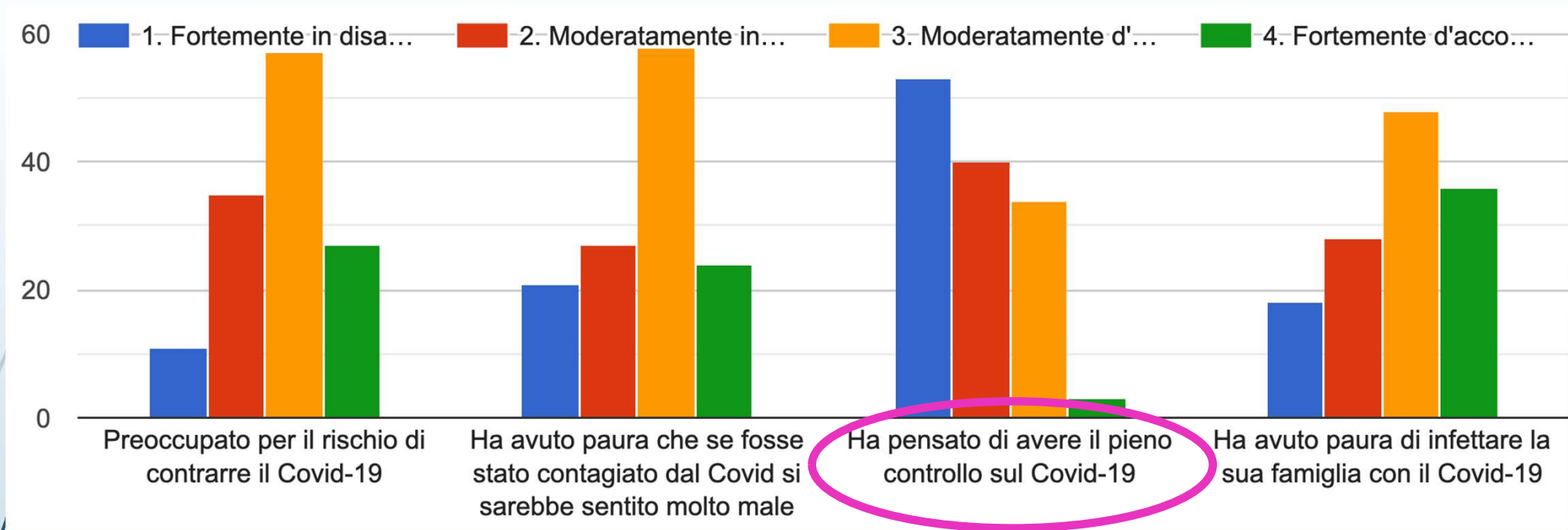


Non si evincono particolari cambiamenti

In quali ambiti ci sono stati dei cambiamenti?



Questionario vivere con il covid-19



Complessivamente non ha vissuto con particolare timore il covid-19 nell'ultima settimana

Stress percepito

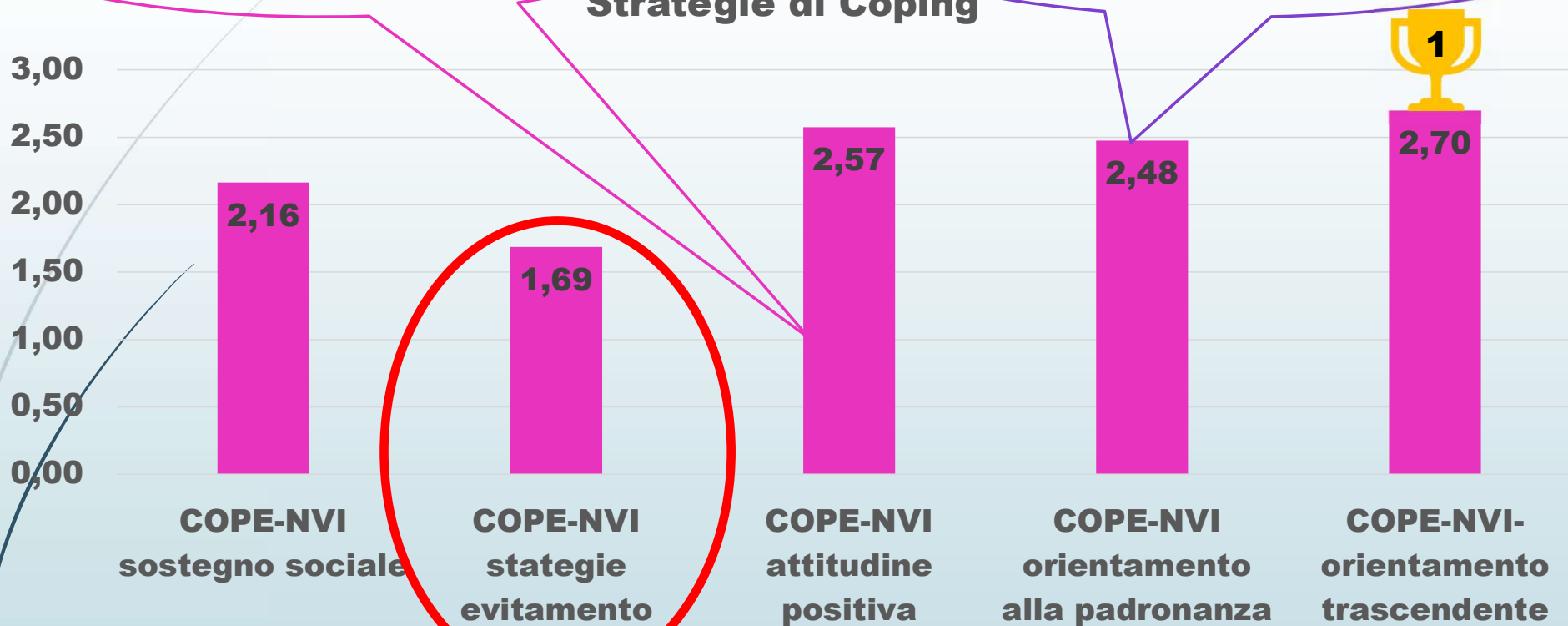
**Tra i partecipanti
non si riscontrano
punteggi
particolarmente
elevanti di stress
percepito**



- **Mi trattengo dall'agire troppo in fretta**
- **Tento di imparare qualcosa dall'esperienza**

- **Mi concentro nel trattare questo problema, e se necessario metto da parte le altre cose!**

Strategie di Coping



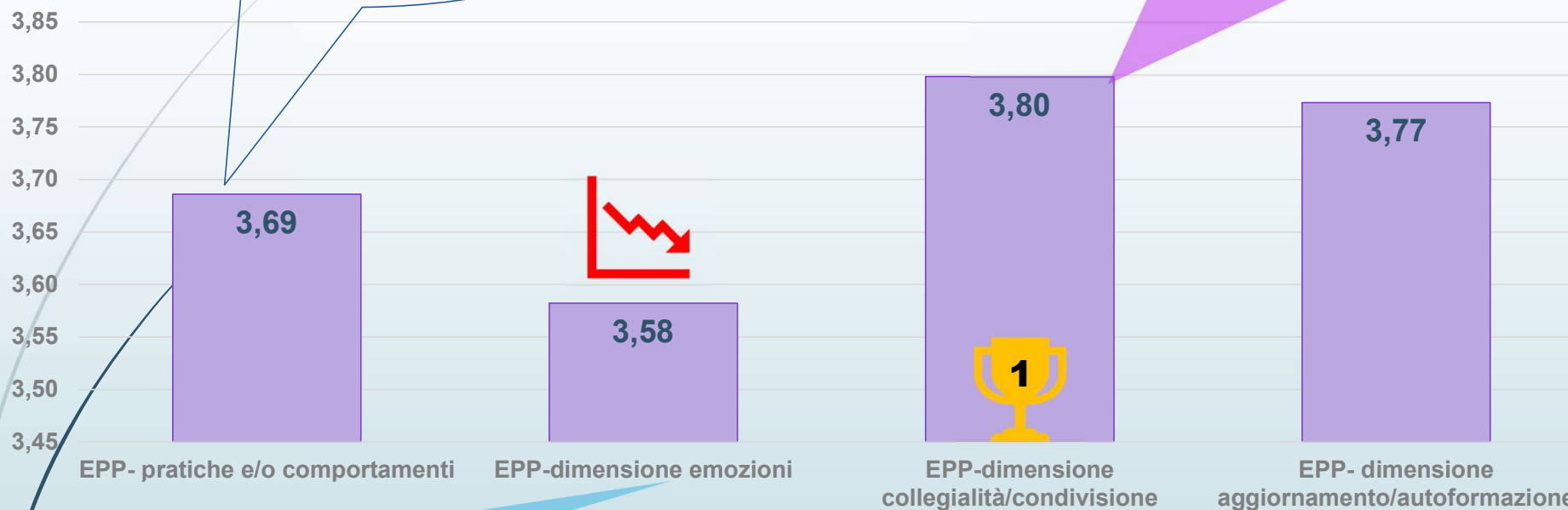
Tendo a fantasticare per distrarmi

- **Ci scherzo sopra**
- **Prego molto di più**

Quanto ritiene di essere capace di assolvere con tempestività alle richieste degli utenti

Autoefficacia Personale Percepita

Quanto ritiene di essere capace di concordare con gli altri colleghi le ore ed i giorni di turno?

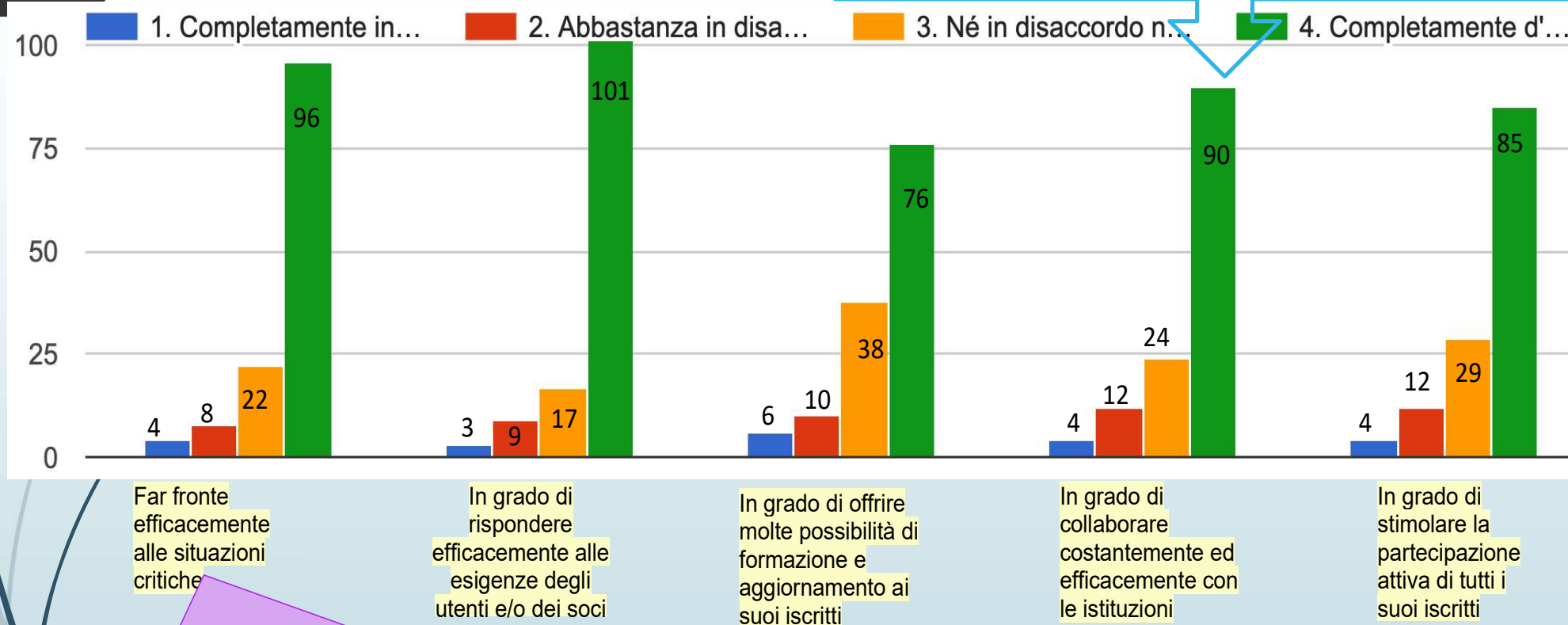


Quanto ritiene di essere capace di capire quali sono i suoi sentimenti nei confronti delle altre persone assistite.

Quanto ritiene di essere capace di imparare le tecniche o competenze necessarie per prestare la sua azione?

► EPC- autoefficacia percepita

Il campione riferisce un'elevata efficacia collettiva percepita in tutte e 5 le sotto-dimensioni indicate.



La mia associazione è in grado di far fronte efficacemente alle situazioni critiche che si presentano durante le attività di volontariato

La mia associazione è in grado di stimolare la partecipazione attiva di tutti i suoi iscritti



Al contrario

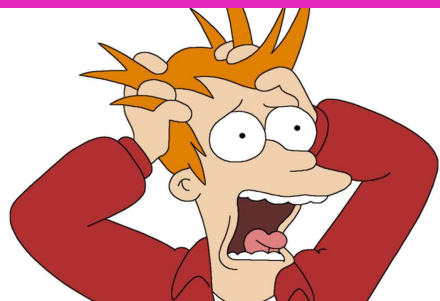


Chi usa strategie di coping basate sull'evitamento si sente meno efficace (personale e collettiva)

Chi usa strategie di coping basate sull'attitudine positiva e sul problema si sente più auto-efficacia

Chi è troppo stressato di solito usa strategie di coping maladattive e si sente meno auto-efficace

Sentirsi efficaci a livello collettivo fa sì che si usino meno strategie di coping come l'evitamento



Quando il volontariato diventa fattore di protezione

- È collegato all'aumento del benessere (cioè felicità, soddisfazione per la vita, autostima, senso di controllo, salute fisica)
- Il lavoro di squadra ed un forte senso di comunità sono fattori protettivi chiave per i soccorritori in caso di emergenza/rischio/disastro
- Il volontariato è associato alla riduzione del disagio
- Il volontariato è associato alla riduzione dei sintomi depressivi e all'attenuazione del disagio causato dall'esposizione a eventi di vita stressanti negli ultimi 12 mesi





I volontari impegnati durante l'emergenza da COVID-19 riferiscono di sentirsi orgogliosi di aver svolto il compito e averlo portato a termine nonostante le sfide. L'aiuto aumenta le percezioni positive di se stessi



Le condizioni di lavoro estreme e l'aiuto fornito durante la pandemia sono associati a un maggiore disagio.

Aiutare può incrementare la felicità aumentando l'autostima, il significato o lo scopo nella vita e la connessione con gli altri.

Provare emozioni positive durante le situazioni di stress predice l'uso di migliori strategie di coping e promuove il benessere psicologico.



**Collegialità ed
autoefficacia collettiva**



**Adeguate Strategie
di fronteggiamento**



Attitudine positiva

L'importanza della formazione



Bassi livelli di formazione sono tra i fattori di rischio per l'insorgenza di risposte di stress

Consentire ai volontari di segnalare, se presenti, i propri livelli di disagio post-traumatico e programmare training specifici per migliorare l'utilizzo delle proprie risorse emotive (*Dolce e Ricciardi*).

Pianificare interventi mirati, centrati sui bisogni espressi (non necessariamente psicologici), spesso legati a migliorare le competenze tecniche nell'affrontare i disastri/emergenze e aumentare il senso di competenza e padronanza.

**Non c'è esercizio
migliore per
il cuore che
stendere
la mano e
aiutare gli
altri
(Henry Ford)**

