

Un percorso di consapevolezza per persone in cerca di lavoro e per gli operatori del welfare

VIVIANA FABIANI, RAMONA GATTO, AURORA TAGLIAFERRI, SIMONETTA DONSANTE*,
DARIO RECH*, FRANCESCO PAGNINI

Department of Psychology, Università Cattolica del Sacro Cuore, Milan, Italy

* Settore Lavoro e Formazione, Provincia di Cremona, Cremona, Italy

KEY WORDS

Mindfulness; unemployment; psychological well-being

PAROLE CHIAVE

Mindfulness; disoccupazione; benessere psicologico

SUMMARY

«*Awareness training for unemployed people and for welfare professionals*». **Background:** *Unemployment often implies several psychological issues, including hopelessness and low self-esteem. These issues may contribute to maintain the current unemployed status.* **Objectives:** *In this study we present the effects of a mindfulness-based stress reduction treatment for unemployed people and welfare professionals, aimed to improve resilience and quality of life.* **Methods:** *We assessed both unemployed people and welfare professionals for psychological outcomes at both pre- and post-treatment.* **Results:** *After treatment, participants reported higher quality of life and higher levels of well-being, together with better resilience and coping style, compared to pre-test values.* **Conclusions:** *Meditation training can effectively improve well-being and resilience of unemployed people and welfare professionals.*

RIASSUNTO

Introduzione: *Il fenomeno della disoccupazione presenta diverse componenti psicologiche, dallo scoraggiamento al senso di autosvalutazione. Queste componenti spesso giocano un ruolo nel procrastinare la situazione di disoccupazione e nel tramutarla in taluni casi in inattività.* **Obiettivi:** *Questo studio propone un intervento basato su un percorso meditativo, volto ad aumentare la consapevolezza e l'accessibilità delle risorse psicologiche personali (mindfulness-based stress reduction).* **Metodi:** *Il percorso è stato rivolto a persone disoccupate e ad alcuni dipendenti della Provincia che lavorano in questo ambito, con un assessment pre-post dei risultati.* **Risultati:** *In seguito al percorso, i partecipanti riportano miglioramenti nella loro qualità di vita e benessere, oltre che nelle capacità di resilienza e negli stili di coping.* **Conclusioni:** *Un percorso meditativo può migliorare il benessere di persone in cerca di lavoro e degli operatori che lavorano in questo ambito.*

INTRODUZIONE

In seguito alla crisi economica iniziata nel 2008, il tasso di disoccupazione in Italia è cresciuto sino ai suoi massimi storici. Al termine del 2014, la percentuale di disoccupati in Italia era del 12,9%, corrispondente ad oltre 3.300.000 persone, mentre la disoccupazione giovanile (under 25) ha raggiunto quota 42%, con oltre 660.000 giovani disoccupati (3). Oltre al rilevante aspetto economico-sociale legato alla riduzione della produttività (1), la condizione di “disoccupato” è un elemento di rischio per lo sviluppo di disturbi d’ansia e reazioni depressive, con una severa compromissione del proprio benessere psicologico (2). A livello internazionale sono stati promossi degli interventi psicologici di sostegno alle persone senza una fissa occupazione (8), con buoni risultati nella promozione delle risorse personali. Tuttavia, a livello nazionale questi interventi si focalizzano sugli elementi sociali e lavorativi, spesso non fornendo un percorso di sostegno psicologico o di valorizzazione delle proprie risorse personali.

La Provincia di Cremona ha deciso di sostenere un progetto, dal titolo “Partecipo e Lavoro - Empowerment, Mindfulness & Work Experience”, che prevede l’inserimento di un percorso psicologico di consapevolezza ed accettazione, basato sul protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction di Jon Kabat-Zinn (5), al fine di promuovere una maggiore consapevolezza e accettazione del proprio Sé, fattori importanti nello sviluppo di resilienza e capacità di adattamento, ma soprattutto per il raggiungimento di un maggior benessere psicologico (6).

L’obiettivo principale di questa ricerca-azione è la valutazione degli effetti di questo percorso psicologico. Oltre ai partecipanti senza lavoro, è stato effettuato un gruppo di intervento anche su alcuni operatori della Provincia di Cremona, con la stessa struttura e le medesime finalità.

METODOLOGIA

Il percorso psicologico era parte integrante di un pacchetto di interventi che prevedevano anche una formazione professionale e un tirocinio, per tutte le persone intenzionate a partecipare, iscritte nelle

banche dati dei Centri per l’Impiego provinciali, con un’età compresa tra 18 e 34 anni, e per operatori dei servizi per l’impiego. La Provincia di Cremona ha provveduto al reclutamento e alla costituzione di due gruppi sperimentali di soggetti grazie all’aiuto dei centri dell’impiego di: Cremona, Crema, Soresina, Casalmaggiore. Gli operatori che hanno partecipato ad un gruppo sono dipendenti della Provincia di Cremona.

Il percorso psicologico ha previsto per ciascun gruppo 8 incontri strutturati con cadenza settimanale ed una giornata intensiva finale. Durante questi incontri vengono proposte tecniche meditative e di consapevolezza, con l’obiettivo indiretto di incentivare la motivazione al cambiamento, l’empowerment, l’individuazione e lo sviluppo delle risorse personali, le capacità di coping e la gestione dello stress. Durante il percorso sono stati assegnati dei “compiti” da svolgere a casa e l’impegno giornaliero richiesto è stato di almeno di 20 minuti per le pratiche unitamente a esercizi psico-educazionali di stampo cognitivo-comportamentale. Ai partecipanti è stato fornito del materiale sia su supporto informatico che cartaceo, con i vari argomenti trattati durante gli incontri, nonché alcune tracce audio quale supporto alla pratica meditativa.

I partecipanti hanno compilato dei questionari psicologici prima (T0) e dopo (T1) l’intervento. Sono stati poi ricontattati a sei mesi di distanza (T2) per un follow-up.

Gli strumenti di assessment quantitativi utilizzati sono stati:

- La WHOQOL (World Health Organisation Quality of Life assessment) è un test che analizza e registra la qualità della vita così come è percepita dal soggetto, con riferimento ad alcuni ambiti: la salute fisica, la salute psicologica, le relazioni sociali, le condizioni ambientali (9). Per ognuno di questi ambiti, la persona è invitata a compiere una valutazione che indichi il proprio livello di soddisfazione, attribuendo un punteggio da 1 a 5. Vengono inoltre indagate le aree della vita quotidiana ritenute maggiormente rilevanti dal soggetto.

- La RSA (Resilience Scale for Adult) indaga la resilienza dei soggetti e parte dall’idea che gli individui resilienti sono altamente flessibili e capaci di far fronte positivamente agli eventi stressanti facendo

ricorso ad una serie di risorse protettive, come attribuiti psicologici/disposizionali, supporto e coesione familiare e supporto esterno (4). Lo strumento è composto da 33 item distribuiti su sei fattori volti ad indagare queste risorse protettive: competenza sociale, stile strutturato, personal strength, coesione familiare, risorse sociali. Ad ogni item il soggetto è invitato a rispondere attribuendo un punteggio da 1 a 5, in base al suo grado di accordo con le corrispondenti affermazioni.

Al termine dell'intervento i partecipanti sono stati intervistati con domande aperte riguardanti, affiancando uno studio qualitativo alla componente quantitativa.

Le modifiche riscontrate nel corso del tempo sono state analizzate tramite ANOVA a misure ripetute. La soglia di significatività è stata impostata a 0.05, con distribuzione a due code. L'analisi qualitativa è stata basata sull'analisi del contenuto e sul metodo basato sulla *grounded theory* (7).

RISULTATI

Il campione è stato suddiviso in tre gruppi, due di giovani, tra i 18 e i 34 anni, iscritti ai centri per l'impiego e uno di operatori del medesimo Settore. I dati demografici sono riportati nella tabella 1.

Quarantasette persone hanno preso volontariamente parte allo studio. Di queste, sei hanno rinunciato dopo la compilazione del test alla baseline. Dei 41 soggetti che hanno intrapreso il percorso, 38 lo hanno completato (3 di questi non hanno completato il test post-intervento). Alla somministrazione del follow-up hanno partecipato 32 soggetti.

A seguito del percorso, sono stati riscontrati diversi cambiamenti negli outcome indagati. In seguito al percorso quasi tutti i soggetti hanno riportato parametri migliori di qualità della vita e benessere psicologico (cfr. Tabella 2). Allo stesso modo, tutti i parametri indagati di resilienza risultano aumentati al termine del percorso, con un trend di miglioramento anche durante il follow-up (cfr. Tabella 3 per le statistiche dettagliate).

Per quanto riguarda l'analisi qualitativa, le risposte ottenute indicano che chi ha seguito con motivazione ed impegno il percorso ha raggiunto ottimi

risultati sia sul piano personale (modo di affrontare la vita, gestione dello stress e dell'ansia), che su quello relazionale. Frasi significative a tal proposito sono: "Sono stata più attenta ai dettagli, ma è difficile "sentire" presi dalla velocità della routine di tutti i giorni"; "La mia vita è cambiata radicalmente. Sono più rilassata a livello relazionale e familiare, ansia e frustrazione mi colpiscono molto meno rispetto a prima. In campo professionale riesco ad essere più metodica ed affrontare al meglio tutti i risvolti di ogni singola situazione senza accenni di ansia, paura o depressione".

I partecipanti hanno inoltre riferito notevoli cambiamenti dal punto di vista della situazione lavorativa: i giovani sembrano affrontare il periodo di difficoltà e l'eventuale inserimento lavorativo con maggiore serenità e consapevolezza: "Dal punto di vista personale mi rendo conto di alcuni miei atteggiamenti... modalità di pensiero sbagliate; a volte mi relaziono in modo inaspettatamente diverso rispetto a prima, in altre mi relaziono con più difficoltà pur rendendomi conto della situazione. Dal punto di vista professionale sono andati bene due colloqui fatti"; "Il cambiamento principale che ho notato nella mia vita è il farsi meno determinare dalle situazioni per esempio negative che possono accadere. Riuscire a prendere consapevolezza di sé non facendosi limitare da queste".

Gli operatori si sono mostrati più aperti e disponibili verso i colleghi e gli utenti, nonché maggiormente in grado di affrontare lo stress e le situazioni complesse legate allo svolgimento del loro lavoro: "Maggiore capacità di concentrazione e di riflessione, maggiore capacità di puntualizzare e affrontare le difficoltà, accresciuta volontà all'impegno, non solo da punto di vista lavorativo, ma anche rispetto al volontariato ed alle amicizie"; ho più consapevolezza, padronanza delle situazioni, saper dire di no"; "Miglioramento dei rapporti personali in genere. Più tranquillità nell'affrontare le situazioni quotidiane lavorative".

CONCLUSIONI

Questo studio riporta i risultati di una ricerca svolta presso la Provincia di Cremona, consistente nella creazione di un percorso psicologico

Tabella 1 - Caratteristiche del campione*Table 1 - Sample characteristics*

Gruppo	Cremona Giovani	21
	Crema Giovani	15
	Operatori	11
Sesso	maschi	14
	femmine	33
Età	età media	32,4
Cittadinanza	italiana	44
	marocchina	1
	indiana	1
	dominicana	1
Stato civile	celibe/nubile	31
	sposato	9
	separato	2
	divorziato	0
	convivente	4
	vedovo	1
Figli	ha figli	9
	n° medio figli	1,78 (min=1 max=3)
Con chi vive?	coniuge/compagno	8
	genitori	25
	figli	1
	nessuno	3
	coniuge e figli	5
	genitori e fratelli/sorelle	3
	genitore/i e figli	1
Le persone con cui vive lavorano?	si	29
	no	15
Titolo di studio	Licenza media	5
	Diploma di maturità	14
	Laurea	28
	Titolo conseguito da n° anni (media)	9,15 (DS=9,70) min=0 max=38
Formazione in corso	no	37
	si	10
	specificare	- 1 praticantato avvocato - 6 università - 3 corsi professionalizzanti
Formazione interrotta	no	42
	si	5
	specificare	Percorso universitario
Stato occupazionale	disoccupato	17
	in cerca di occupazione	15
	privo di occupazione	3
	Stato occupazionale da n° mesi (media)	20,25 (DS=23,37) min=1 max=116
CPI	Cremona	11
	Crema	14
	Casalmaggiore	6
	Soresina	5
Modifiche stato occupazionale tra TO e T1	No	
	Contratto di collaborazione	
	Contratto a tempo determinato	
	Tirocinio/stage	

Tabella 2 - Variazioni WHOQOL**Table 2** - QOL Changes

Dimensione	Gruppo	T0		T1		T2		T0-T1	T1-T2	T0-T2	Tot
		Media	DS	Media	DS	Media	DS				
Qualità di vita psicologica	Cremona	3,04	0,49	3	0,79	3,12	0,75	P=0,54	P=0,23 F=1,72	P<0,05 F=10,67	P=0,14 F=2,37
	Crema	3,06	0,48	3,24	0,43	3,25	0,53	P<0,05	P=0,76 F=0,092	P=0,12 F=2,73	P=0,09 F=2,63 (limite)
	Operatori	3,36	0,56	3,45	0,44	3,31	0,54	P=0,23	P=0,11 F=3,17	P=0,21 F=1,81	P=0,12 F=2,47
Percezione dei rapporti sociali	Cremona	3,25	0,82	3,29	1,16	3,08	0,95	P=0,12	P=0,63 F=0,24	P=0,75 F=0,11	P=0,6 F=0,52
	Crema	3,64	0,7	3,75	0,63	3,54	0,99	P=0,53	P=0,78 F=0,082	P=0,6 F=0,29	P=0,66 F=0,41
	Operatori	3,9	0,56	3,66	0,55	3,66	0,67	P=0,07 (limite)	P=0,33 F=1,07	P=0,084 F=3,90	P=0,13 F=2,32
Percezione dell'ambiente esterno	Cremona	2,98	0,65	3,15	0,68	3,12	0,75	P=0,67	P=0,72 F=0,7	P=0,81 F=0,058	P=0,81 F=0,21
	Crema	3,28	0,64	3,38	0,58	3,28	0,56	P=0,20	P=0,75 F=12	P=0,35 F=0,96	P=0,61 F=0,51
	Operatori	3,61	0,49	3,71	0,29	3,56	0,5	P=0,40	P<0,05 F=8	P=0,22 F=1,74 Età=0,46	P=0,10 F=2,59
Percezione della propria salute generale	Cremona	3,19	1,03	3,55	1,01	3,62	0,91	P=0,42	P=0,35 F=1	P=0,72 F=0,14	P=0,5 F=0,51
	Crema	2,46	0,63	3,46	1,24	3,42	1,15	P<0,05	P=0,75 F=0,1	P=0,068 F=3,96	P<0,05 F=4,07 Età=0,24
	Operatori	2,09	0,83	3,9	0,83	3,78	0,67	P<0,01	P=0,10 F=3,37	P<0,01 F=20 Età=0,71	P<0,001 F=23,14 Età=0,74

di approfondimento, volto ad aumentare la propria consapevolezza e l'accessibilità delle risorse psicologiche personali. Il percorso è stato rivolto sia alle persone disoccupate, sia ad alcuni dipendenti della Provincia.

In seguito al percorso, i partecipanti hanno riportato cambiamenti significativi sia a livello di qualità di vita e benessere, sia a livello di capacità di resilienza e stili di coping. Per quanto non sia possibile

effettuare una inferenza causale, anche dal punto di vista qualitativo emerge una buona soddisfazione e l'interiorizzazione del linguaggio del percorso, che pare aver promosso una maggiore capacità di adattamento. Il cambiamento che appare più interessante dal punto di vista clinico è quello negli stili di coping. Un maggior adattamento allo stress potrebbe rappresentare un buon predittore per un miglior adattamento sociale, portando quindi i partecipanti

Tabella 3 - Variazioni RSA*Table 3 - Resilience changes*

Dimensione	Gruppo	T0		T1		T2		T0-T1	T1-T2	T0-T2	Tot
		Media	DS	Media	DS	Media	DS				
Stile strutturato	Cremona	3,44	0,71	3,41	0,53	3,14	0,52	P=0,71	P=0,49 F=0,51	P=0,31 F=1,21	P=0,63 F=0,34
	Crema	3,56	0,53	3,51	0,65	3,07	0,31	P=0,94	P<0,05 F=5,15	P<0,05 F=7,9	P<0,05 F=4,55
	Operatori	4,06	0,59	3,91	0,53	3,21	0,26	P=0,23	P<0,05 F=8,62	P<0,05 F=13,5	P<0,01 F=8,98
Pianificazione del futuro	Cremona	2,44	0,89	2,66	1,15	3,34	0,65	P<0,05	P=0,22 F=1,8	P<0,05 F=5,37	P<0,05 F=6,23
	Crema	2,95	0,77	3,21	0,74	3,02	0,48	P<0,05	P=0,25 F=1,46	P=0,68 F=0,17	P=0,40 F=0,94
	Operatori	3,63	0,73	3,57	0,64	3,05	0,58	P=0,60	P=0,14 F=2,65	P=0,24 F=1,58	P=0,16 F=2,04
Coesione familiare	Cremona	3,46	0,87	3,19	0,99	2,79	0,23	P=0,39	P=0,40 F=0,78	P=0,07 F=4,12 (limite)	P=0,22 F=1,77
	Crema	3,71	1,01	3,72	1,01	3	0,34	P=0,78	P<0,05 F=9,56	P<0,05 F=7,16	P<0,05 F=7,3
	Operatori	4,02	0,52	4,11	0,49	3,17	0,45	P=0,87	P<0,01 F=22,56	P<0,05 F=17,7	P<0,01 F=18,47
Percezione di sè	Cremona	3,19	0,58	3,11	0,81	2,91	0,29	P=0,52	P=0,82 F=0,05	P=0,49 F=0,51	P=0,95 F=0,05
	Crema	3,56	0,77	3,76	0,65	2,89	0,37	P=0,39	P<0,05 F=9,56	P=0,07 F=3,7 (limite)	P<0,05 F=5,6
	Operatori	3,99	0,7	4,01	0,56	2,7	0,28	P=0,76	P<0,05 F=24,81	P<0,01 F=14,71	P<0,01 F=17,49
Competenze sociali	Cremona	3,13	0,66	3,03	0,98	3,43	0,43	P=0,25	P=0,22 F=1,81	P=0,38 F=0,84	P<0,05 F=3,67
	Crema	3,54	0,78	3,6	0,69	3,12	0,18	P=0,72	P<0,05 F=5,38	P=0,18 F=1,95	P=0,06 F=3,04 (limite)
	Operatori	3,74	0,76	3,9	0,65	3,21	0,21	P=0,47	P<0,05 F=48,04	P<0,05 F=5,6	P<0,05 F=9,3
Risorse sociali	Cremona	3,82	0,75	3,69	0,93	2,98	0,39	P=0,77	P<0,05 F=6,02	P<0,05 F=9,5	P<0,05 F=5,8
	Crema	4,04	0,74	4,16	0,61	3,14	0,42	P=0,37	P<0,01 F=111,22	P<0,05 F=43,44	P<0,01 F=43,38
	Operatori	4,32	0,61	4,38	0,49	3,03	0,24	P=0,47	P<0,05 F=45,3	P<0,05 F=25,45	P<0,01 F=30,75

ad avere più strumenti per l'integrazione lavorativa e sociale. D'altra parte, la mancanza di lavoro non è ascrivibile alle sole componenti psicologiche dell'individuo, ma è opportuno riferirle al contesto sociale. La promozione di benessere e di capacità di adattamento può rappresentare un buon coadiuvante per aiutare le persone a gestire meglio il periodo di disoccupazione, a contenere la tendenza allo scoraggiamento e all'inattività, ma la necessità di un sistema lavorativo recettivo resta primaria. Nell'intervento oggetto dello studio, la formazione psicologica si affiancava ad un inserimento lavorativo tramite stage. Esperienze future potranno esplorare il potenziale dell'affiancare un intervento psicologico insieme ad un lavoro più di tipo sociale e professionalizzante.

Dati alcuni vincoli legati alle tempistiche del progetto, non è stato possibile realizzare dei gruppi di controllo omogenei, né verificare l'impatto del percorso sulla capacità di trovare lavoro (tutti i partecipanti avrebbero avuto comunque la possibilità di effettuare un tirocinio). La mancanza di un gruppo di controllo non trattato impedisce inferenze sulla natura causale del cambiamento riscontrato. Nuovi studi sono necessari per approfondire le potenzialità di questa pratica. Nonostante questi limiti, questo studio porta l'attenzione sulla necessità di fornire un adeguato sistema di sostegno alle persone senza lavoro, che comprenda elementi di supporto psicologico. Questo percorso, basato su un protocollo molto conosciuto e con elevati indici di efficacia, può rappresentare una buona scelta per le amministrazioni che intendono affrontare questa tematica.

NO POTENTIAL CONFLICT OF INTEREST RELEVANT TO THIS ARTICLE WAS REPORTED

BIBLIOGRAFIA

1. Burlacu IS, O'Donoghue C: The impact of unemployment on the welfare of mobile workers in the European Union. *Regions & Cohesion* 2013; 3: 69-90
2. Butterworth P, Leach L, McManus S, Stansfeld S: Common mental disorders, unemployment and psychosocial job quality: is a poor job better than no job at all? *Psychological medicine* 2013; 43: 1763-1772
3. Eurostat: December 2014 - Euro area unemployment rate at 11.4%. 2015. Available from: <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/6581668/3-30012015-AP-EN.pdf/9d4fbadd-d7ae-48f8-b071-672f3c4767dd>.
4. Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge JH, Martinussen M: A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International journal of methods in psychiatric research* 2003; 12: 65-76
5. Kabat-Zinn J: Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York, NY: Delacorte; 1990
6. Pagnini F, Philips D: Being mindful about mindfulness. *The Lancet Psychiatry* 2015; 2: 288-289
7. Strauss A, Corbin JM: Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques. Sage Publications, Inc; 1990
8. Vinokur AD, Price RH: Promoting Reemployment and Mental Health Among the Unemployed. In *Sustainable Working Lives*: Springer; 2015: 171-186
9. WHOQOL Group: The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine* 1998; 46: 1569-1585

RINGRAZIAMENTI: *Questo lavoro è stato promosso e finanziato dalla Provincia di Cremona.*