Inventario dei
Problemi delle
Soluzioni e della
Evidenza sugli
Effetti

www.ipsee.info

2022

La terapia cognitivo-comportamentale è di aiuto ai disoccupati di lungo periodo?

Problema

La disoccupazione porta spesso con sé conseguenze psicologiche che, nel lungo periodo, possono instaurare un circolo vizioso basato sulla scarsa autostima e sulla scarsa motivazione a cercare un nuovo impiego.

La disoccupazione è associata a restrizioni di tipo personale, economico e sociale, che possono influire negativamente sulla salute mentale. Tra i disoccupati è più frequente incontrare sintomatologie di disagio mentale: queste sono presenti solo nel 20% degli occupati, mentre tra i disoccupati ne è affetto il 60%. La bassa autostima, la bassa autoefficacia e le scarse aspettative relative al proprio successo personale diminuiscono le probabilità di trovare lavoro e possono ridurre la motivazione a cercare un impiego. Infatti, molti disoccupati di lungo periodo non credono nella possibilità di trovare un nuovo lavoro. Il bisogno di sostegno psicologico è evidente, ma raramente viene incluso nei servizi offerti alle persone disoccupate.

Soluzione

Una possibile soluzione consiste nel costruire un percorso di rinforzo con un ciclo di incontri basato sulla terapia cognitivo-comportamentale.

La terapia cognitivo-comportamentale (*Cognitive Behavioural Therapy, CBT*) è uno strumento da tempo usato in ambito clinico per modificare alcuni tratti comportamentali e credenze disfunzionali che, nonostante creino sofferenza nella persona, non riescono ad essere da questa modificate senza un sostegno esterno. Si tratta quindi di una tecnica psicologica orientata ad aiutare i pazienti a riconoscere i pensieri ricorrenti e gli schemi cognitivi disfunzionali. Le persone che tipicamente attribuiscono i propri fallimenti a fattori interni, stabili e globali, mentre attribuiscono i propri successi a fattori esterni, temporanei e specifici, sono più vulnerabili alla depressione e spesso sono meno persistenti e hanno performance lavorative ridotte. In sintesi, uno schema cognitivo positivo attribuisce le cause di un fallimento a fattori esterni, temporanei e specifici, mentre uno schema cognitivo negativo li attribuisce a fattori interni, stabili nel tempo e globali. La persona disoccupata caratterizzata da uno schema cognitivo negativo tenderà quindi a ricondurre la propria difficoltà a trovare lavoro a caratteristiche personali ("non sono capace"), stabili ("non sono mai stato/a bravo/a") e globali ("non sono bravo/a a fare nulla"), mentre i propri successi saranno attribuiti a fattori esterni ("quel posto di lavoro l'avevo trovato grazie a mia sorella"), temporanei e specifici ("è stato un colpo di fortuna, che non mi ricapiterà").

Un esempio di approccio al problema basato sulla CBT viene dal Regno Unito. L'intervento si rivolge ai disoccupati da almeno 12 mesi. Ad essi viene proposto un ciclo di sette incontri settimanali, da tre ore ciascuno. Gli incontri sono basati sui principi della terapia cognitiva-comportamentale, trattando temi quali: i pensieri automatici, le strategie per cambiare gli schemi cognitivi disfunzionali, come evitare le ricadute. Tra un incontro e quello successivo, ai partecipanti viene chiesto di svolgere semplici compiti al fine di applicare quanto appreso nella vita quotidiana, in particolare durante le proprie attività di ricerca attiva del lavoro. Gli incontri, tenuti da due psicologi, prevedono la partecipazione di piccoli gruppi di circa 10-15 persone.

Risultati

Il percorso basato su CBT aumenta la probabilità di trovare lavoro. I disoccupati coinvolti mostrano inoltre notevoli miglioramenti dal punto di vista psicologico.

Una ricerca si è concentrata sugli effetti del percorso di rinforzo basato sulla CBT. Più in particolare, i ricercatori si chiedono se e in che misura un simile percorso sia, rispetto ad altri percorsi standard non concentrati sulla CBT (per es. focalizzati su utilità e importanza delle reti sociali), capace di migliorare le condizioni dei partecipanti.

L'analisi coinvolge un gruppo di disoccupati di lungo periodo (almeno 12 mesi) che, raggiunti dalla pubblicizzazione del servizio attraverso giornali, posta, servizi per l'impiego, si sono candidati a partecipare. Su di essi sono raccolte regolarmente informazioni su condizioni e comportamenti: i) viene redatto un diario delle attività di ricerca attiva del lavoro (ore quotidiane spese nella ricerca di un lavoro, CV inviati, colloqui sostenuti), ii) vengono rilevate le condizioni psico-sociali attraverso la compilazione di un questionario psicometrico in diversi momenti.

Secondo lo studio l'intervento ha avuto effetti positivi su molte delle dimensioni analizzate. In primo luogo, vi è un effetto significativo sulle assunzioni: il 34% del gruppo CBT ha trovato un impiego full-time, e si stima che con un intervento standard non basato su CBT la percentuale sarebbe stata solo del 13%. Guardando al lavoro con qualsiasi contratto, anche temporaneo o part-time, si stima che l'intervento ha aumentato la percentuale di avviati al lavoro dal 28% previsto al 49%. È questo un risultato rilevante per l'individuo, ma anche per il sistema: i ricercatori stimano che ogni occupato in più fa risparmiare quasi 15.000 sterline al welfare, e genera circa 5.000 euro di imposte, a fronte di un costo pro-capite del percorso CBT di circa 400 sterline (valori attualizzati al 1997).

Per quanto riguarda le altre condizioni, i miglioramenti rispetto alle abitudini sono visibili per alcuni gruppi specifici. In particolare, l'intensità della ricerca di un lavoro aumenta in modo significativo per coloro che in precedenza si impegnavano di meno.

Vi sono infine le condizioni psicologiche, di interesse primario per i ricercatori. Il disagio mentale è misurato con un apposito test validato. Le osservazioni in diversi momenti mostrano che il livello di disagio decresce progressivamente nel tempo (la percentuale di soggetti con un "alto" livello di disagio scende nel tempo dal 59% al 21%), e secondo l'analisi vi è un significativo miglioramento da attribuire in particolare alla partecipazione al percorso di CBT. L'analisi mostra inoltre che la partecipazione al percorso ha migliorato in modo visibile i livelli di autostima e di autoefficacia, gli schemi cognitivi, la motivazione e la soddisfazione generale per la propria vita. Tali effetti positivi svaniscono però, fatti salvi coloro che trovano lavoro, a qualche mese dal termine dell'intervento. I risultati provano quindi l'efficacia della CBT anche in contesti diversi da quello clinico e prettamente psicologico anche se, per assicurare una persistenza degli effetti positivi, parrebbe opportuno prevedere dei momenti di rinforzo nel tempo.

Metodo

I risultati provengono da una valutazione sperimentale. Si sono candidati a partecipare al progetto 289 disoccupati di lungo periodo, che sono stati assegnati, tramite sorteggio, a due gruppi. Il primo gruppo (sperimentale) è stato assegnato al percorso CBT, mentre il secondo gruppo (controllo) ha partecipato a un percorso "neutro", di durata simile e di carattere più generale, focalizzato su temi relativi all'utilità delle reti sociali e slegato dall'operatività del CBT. L'effetto del CBT (rispetto al percorso neutro) è stimato confrontando l'evoluzione nel tempo delle condizioni psicologiche, comportamentali e lavorative dei due gruppi.

BIBLIOGRAFIA: *PROUDFOOT J. ET AL. (1997), EFFECT OF COGNITIVE-BEHAVIOURAL TRAINING ON JOB-FINDING AMONG LONG-TERM UNEMPLOYED PEOPLE, THE LANCET, VOL 350.*

AUTORE DELLA SCHEDA: *LISA ZAQUINI (ASVAPP)*