



Unione Sindacale di Base

---

## 5 costi psicologici della perdita o della mancanza del lavoro.

**La disoccupazione o l'inoccupazione hanno degli effetti psicologici, tra cui l'aumento della sintomatologia patologica, crisi d'identità, e scoraggiamento.**

Roma, 22/01/2017

La perdita del posto di lavoro, la minaccia di non riuscire a conservarlo e la paura, da parte dei più giovani, di non trovare il modo di accedere al mondo del lavoro sono situazioni che, negli ultimi decenni, esercitano un forte impatto sulla vita delle persone.

Gli effetti psicologici della **disoccupazione** e dell'**inoccupazione** sono tanti; di seguito vengono elencate cinque grandi categorie di disagi psicologici legati alla mancanza o perdita del lavoro, spiegati da uno dei maggiori esperti di psicologia del lavoro in Italia, Guido Sarchielli.

## Le condizioni di disoccupazione e di inoccupazione

Secondo lo psicologo, **disoccupazione** e **inoccupazione** inducono un progressivo indebolimento delle risorse fisiche e psicologiche della persona. Il passaggio obbligato dalla condizione di lavoratore a quella di disoccupato, o dalla condizione di studente a quella di **inoccupato**, pone l'individuo di fronte a una transizione psicosociale (Sarchielli et al, 1991) che richiederà al soggetto un'ingente investimento di risorse ed energie personali per fronteggiarla.

Da un lato, infatti, la persona si trova costretta a gestire numerosi cambiamenti quotidiani derivanti dall'aver perso il lavoro e che fanno sperimentare un forte senso di perdita di controllo, quali i cambiamenti relativi agli orari, agli stili di vita, alla mancanza di una risorsa economica prima esistente. Dall'altro lato, la pressione sociale e l'urgenza della situazione pressano l'individuo alla subitanea riorganizzazione alla ricerca di una nuova situazione

lavorativa. Queste due fasi stimolano l'individuo ad un'autovalutazione. Le domande di senso che maggiormente si pongono le persone in questo momento della loro esistenza sono diverse " ho perso il lavoro per colpa mia?", " ho sbagliato qualcosa?", " riuscirò a farcela?", "a chi e come posso chiedere un supporto?" tutte domande, con conseguenze minacciose sul senso di [autoefficacia](#), sull'autostima, sulla resilienza e la vulnerabilità allo stress in generale.

## **Gli esiti psicologici della disoccupazione**

**Da ciò deriva l'esigenza e l'importanza di comprendere maggiormente le caratteristiche e le conseguenze a livello personale e sociale del fenomeno della mancanza del lavoro, permettendo la progettazione di adeguati interventi professionali a sostegno.**

**L'ampia produzione scientifica a riguardo, spiega Sarchielli (2003), permette già di individuare cinque grandi categorie di esiti psicologici**

**connessi alla disoccupazione.**

## **1. Aumento della sintomatologia psicopatologica**

Quadri sintomatologici quali gli stati ansiosi, stati depressivi, senso di solitudine e abbandono, etero e auto aggressività e, in generale, un aumento di insoddisfazione per la vita, sembrano essere direttamente connessi alla perdita del lavoro e al conseguente momento di crisi.

## **2. Crisi di identità**

Le ricerche mostrano che tra i disoccupati vi è un notevole abbassamento della stima di sé, un aumento del fatalismo e del senso di non avere un proprio posto legittimo nella società.

## **3. Rappresentazione negativa, ipersemplicata e illusoria della realtà lavorativa**

Più il tempo della **disoccupazione/inoccupazione** aumenta più cambia la rappresentazione mentale del lavoro, ovvero il lavoro viene percepito meno importante, meno interessante. In generale si amplifica il disinteresse per le questioni di vita pubblica e politica. Tra i disoccupati aumenta lo scoraggiamento e diminuisce la fiducia nella possibilità di trovare un nuovo impiego.

## **4. Scoraggiamento e disimpegno nella ricerca di un nuovo lavoro**

Direttamente collegate allo scoraggiamento e alle rappresentazioni negative sono gli aspetti comportamentali, cosicché tra **disoccupati** e **inoccupati** si potrebbe osservare, contrariamente a quanto ci si potrebbe aspettare, un ridotto impegno a mantenersi in una condizione attiva di ricerca.

## 5. Aumento delle condotte a rischio

Infine, connesse ai fenomeni di **disoccupazione**, si osserva un aumento delle condotte a rischio per la salute, quali il maggiore consumo di bevande alcoliche, di tabacco, di droghe leggere e di farmaci fino al più raro comportamento suicidario.

Questa mini lista riassume risultati di numerose ricerche sul campo e l'idea di base è quella di considerare queste cinque conseguenze come dei rischi potenziali, come dei sintomi sociali, indicatori di una comunità connotata da un esteso e duraturo fenomeno di **disoccupazione**.

Sarchielli ricorda che queste ricerche non assumono che in ogni esperienza di perdita di occupazione, si avvii un ciclo ingravescente di effetti sopraelencati, ma diviene sempre più importante approfondire con studi e ricerche il tema, per individuare eventuali fattori capaci di modularne gli effetti nocivi.

## Quali possono essere i fattori protettivi?

Fattori di protezione utili in questo senso sono:

- la rete di relazioni di cui il **disoccupato/inoccupato** può beneficiare per ottenere sostegno materiale e affettivo;
- la buona stabilità emotiva e la buona capacità di resilienza;
- il prevedere a livello politico-sociale programmi di reinserimento lavorativo;
- le leggi sul lavoro a favore di **disoccupati** e **inoccupati**.

Di grande valore, a tale proposito, il contributo della psicologia dell'orientamento, per quanto riguarda la progettazione di percorsi di orientamento professionale per gestire la crisi psicologica, per la rilevazione del disagio psicologico prima che si strutturino o acutizzino disagi psicologici più invalidanti, per lavorare sulla motivazione e sul senso di autostima e autoefficacia (Gysbers, 2002).

Fonte:

[www.stateofmind.it/2016/06/effetti-psicologici-disoccupazione-inoccupazione/](http://www.stateofmind.it/2016/06/effetti-psicologici-disoccupazione-inoccupazione/)