"Jump in your future!": percorso online per sviluppare le career management skills



Paola Magnano*

Andrea Zammitti**

Rita Zarbo*

*University of Enna 'Kore'

**University of Catania

Background e finalità

Le **sfide dei giovani adulti:** età dell'instabilità, cambiamenti di 'vita' e di carriera (*Murphy, Blustein, Bohlig, & Platt, 2010).*

Instabilità sociale e lavorativa:

rischi e incertezze nella transizione dall'università al mondo del lavoro.

comportamenti adattivi o disadattivi (Arnett, 2000).

Il potenziamento delle risorse psicologiche può aiutare i giovani adulti nell'**attribuzione di senso** agli eventi della propria vita e nello **sviluppo delle strategie** che gli consentiranno di gestire rischi e incertezze in maniera adattiva.

Le risorse psicologiche

Risk Intelligence

È la capacità di una persona di valutare efficacemente i pro e i contro di una decisione in condizioni in cui tutti gli esiti non sono conoscibili o prevedibili *(Craparo et al., 2018)*; è un costrutto che entra in gioco nelle transizioni di carriera, gioca un ruolo nella costruzione di carriera, nell'autopromozione e nella propensione all'imprenditorialità ed è correlata alla career adaptability *(Savickas & Porfeli, 2012)*, e alle aspettative positive relative al lavoro *(Lodi et al., 2021).*

Career adaptability

È un costrutto che supporta la costruzione di carriera promuovendo l'adattamento. Comprende le cosiddette **quattro C**: (a) **concern**, (b) **confidence**, (c) **curiosity** e (d) **control** *(Savickas, 1997)*. La career adaptability è una dimensione che incrementa le career management skill *(Neuenschwander & Garrett, 2008; Patton, Creed, & Muller, 2002)*.

Coraggio

Il coraggio è un costrutto comportamentale caratterizzato dalla presenza della paura, l'intenzionalità dell'azione e lo scopo significativo *(Norton & Weiss, 2009)*. Il coraggio come risorsa psicologica è un comportamento adattivo che aiuta le persone ad affrontare le richieste provenienti dal contesto (lavorativo, educativo, sociale) e le difficoltà correlate alle transizioni di carriera *(Santisi, Lodi, Magnano, Zarbo, & Zammitti, 2020)*.



Le risorse psicologiche



Ottimismo

L'ottimismo è la tendenza ad interpretare le situazioni e gli eventi positivamente *(Sheldon & King, 2001),* ad ad aspettarsi esiti positivi anche in situazioni difficili *(Scheier & Carver, 1985)*. È un predittore del raggiungimento degli obiettivi di carriera, dell'esplorazione e pianificazione *(Patton, Bartrum, & Creed, 2004);* le persone ottimiste hanno un maggiore successo accademico e professionale *(Segerstrom, 2007; Solberg Nes, Evans, & Segerstrom, 2009).* Più elevati livelli di ottimismo sono positivamente correlati a stili decisionali adattivi *(Magnano et al., 2015).*

Speranza

La speranza è un costrutto cognitivo-motivazionale che guida il comportamento umano verso il raggiungimento degli obiettivi Snyder (1994). La speranza predice outcome accademici positivi *(Marques, Gallagher, & Lopez, 2017),* permette di visualizzare gli obiettivi significativi e le azioni funzionali al loro raggiungimento.

Self-efficacy

Il senso di autoefficacia è un forte predittore di outcome accademici e di carriera positivi: la performance e il successo accademico *(Boerchi et al., 2021)*, la perseveranza verso il propri obiettivi, a dispetto delle difficoltà *(Bandura, 1986);* le credenze di autoefficacia sono dimensioni essenziali nella gestione delle sfide associate alle esperienze di transizione di carriera, caratterizzate da ambiguità e incertezza (*Grether, Sowislo, & Wiese, 2018; Chemers, Hu, & Garcia, 2001; Rigotti, Schyns, & Mohr, 2008).*

Rappresentazione di Work and Decent work

Il **lavoro** soddisfa tre bisogni di base: (1) **sopravvivenza** (2) **relazione** (3) **autodeterminazione** *(Psychology-of-working framework, PWF; Blustein, 2001, 2008).*

Il concetto di **lavoro dignitoso** è stato introdotto dall'ILO (www.ilo.org) e si focalizza sulle opportunità di ottenere un lavoro produttivo e soddisfacente in condizioni di ***libertà, equità, sicurezza, rispetto dei diritti umani, prospettive di sviluppo individuale e integrazione***

Sviluppare la consapevolezza del lavoro dignitoso – soprattutto nei giovani adulti – è oggi una questione estremamente importante da un punto di vista sociale, economico e psicologico, in quanto diventa strumento per combattere le povertà e prerequisito per la salute psicologica di individui e gruppi *(Blustein, 2008; Paul & Moser, 2009)*.





Il programma
"Jump in your future!"

- **Paradigma del Life Design** *(Savickas et al., 2009)*: il career counselor accompagna i clienti nella co-costruzione dei loro progetti di vita *(Masdonati & Dauwalder, 2010).*
- Uso della tecnologia
- Sperimentazione in contesto italiano, con studenti di psicologia nella fase conclusiva del percorso di laurea triennale, che cominciano a interrogarsi sulla costruzione della carriera e sulle risorse necessarie per prepararsi al futuro.

Partecipanti e procedure

61 studenti, 8 uomini e 53 donne, età media 22.69 anni (SD = 1.97).

4 gruppi composti da 15/16 partecipanti.

3 incontri con il career counselor (iniziale, intermedio e finale)

Attività online proposte attraverso una classe virtuale.

Gli studenti ricevevano le attività ogni 3 giorni.

Solo il career counselor aveva accesso al materiale prodotto dagli studenti.



Sezione	Esercizi	Dimensioni	Attività
Introduzione	Presentazione del percorso e questionario iniziale		
Sezione 1	**1. Passaggi**	*Passato e cambiamento*	Analisi del cambiamento ed esplorazione del passato
	2. Paure	*Cambiamento e paure*	Riconoscimento delle paure e loro superamento
	3. Rischio	*Risk-intelligence*	Identificazione di esperienze del passato nelle quali si sono assunti rischi
	4. Coraggio	*Coraggio*	Riflessioni su situazioni passate

Sezione 2

Esercizi	Dimensioni	Attività
5. Video su Speranza e ottimismo	*Speranza e ottimismo*	Visione dei video motivazionali e riflessioni
6. Il significato della vita	*Speranza e ottimismo*	Lettura di un libro e riflessioni
Le mie risorse	*Autoconoscenza*	Analisi delle risorse personali
7. Risk	*Risk-intelligence*	Visione di video sul rischio
8. Coraggio	*Coraggio*	Lettura delle storie stimolo e riflessioni



	Esercizi	Dimensioni	Attività
Sezione 3	**9. Gentilezza**	*Soddisfazione di vita*	Essere gentili con gli altri
	10. Modelli di autoefficacia	*Self-Efficacy*	Identificazione con modelli di autoefficacia per il futuro
	11. Film	*Coraggio e lavoro dignitoso*	Visione e commento di un film
	12. Decent work	*Lavoro dignitoso*	Riflessioni sul lavoro futuro
Chiusura	Riflessioni personali		

Questionari di valutazione

- **Subjective Risk Intelligence Scale** (SRIS; Craparo et al., 2018)
- **Career Adapt-Abilities Scale-Italian Form** (CAAI; Soresi, Nota & Ferrari, 2012).
- **Courage Measure** (Ginevra et al., 2020)
- **Vision About Future** (VAF; Ginevra et al., 2017)
- **General Self-efficacy Scale** (Di Nuovo & Magnano, 2013)
- Come ti vedi tra un anno? Come ti vedi tra 5 anni? Cos'è per te il lavoro? Cos'è per te il lavoro dignitoso?



Risultati

		Mean	SD	p-value	Cohen's d
Risk Intelligence	Pre-program	71.951	10.075	*< .001*	**.84**
	Post-program	78.410	10.845		
Coraggio	Pre-program	29.803	5.753	*.009*	.34
	Post-program	31.311	6.329		
Career adaptability	Pre-program	102.541	10.834	*.006*	.37
	Post-program	106.000	10.817		
Self-Efficacy	Pre-program	38.410	5.786	*.003*	.40
	Post-program	40.246	5.884		
Soddisfazione	Pre-program	23.328	5.907	.226	.16
	Post-program	24.098	6.177		
Ottimismo	Pre-program	20.803	4.788	*.002*	.41
	Post-program	22.377	5.093		
Speranza	Pre-program	27.639	4.340	*.008*	.35
	Post-program	28.918	4.436		
Pessimismo	Pre-program	10.557	3.575	.548	.07
	Post-program	10.262	4.045		



Il gruppo di studenti coinvolto ha mostrato un incremento significativo nelle dimensioni coinvolte nel programma.

Gli studenti hanno sviluppato gli strumenti psicologici necessari per la progettazione e la realizzazione dei loro progetti professionali.

I risultati vengono confermati anche dalle analisi qualitative

Vantaggi della tecnologia

Possibilità di adattamenti per diverse tipologie di clienti (Zammitti, Magnano, & Santisi, 2020; Santisi, Magnano, Zammitti, & Zarbo, 2021).



Progetti per il futuro

"Jump in your future...after the pandemic!"

Focalizzato sulle dimensioni di resilienza, prospettiva temporale,, career adaptability, coraggio, risk intelligence, ottimismo e speranza.

"Risk intelligence, coraggio, autoefficacia relazioni personali"

Programma per lavoratori

Verifica del programma in altri contesti culturali

Adattamento del training al contesto spagnolo

paola.magnano@unikore.it
andrea.zammitti@phd.unict.it
rita.zarbo@unikore.it

Thank you!