

Italiani emotivi, tedeschi più freddi: lo Stressometro IPL sui lavoratori altoatesini

Pubblicato il 31 Gennaio 2020 in [Lavoro](#)

Lo **Stressometro dell'IPL** è un articolato questionario online che, grazie a una metodologia scientifica, è in grado di misurare con precisione il livello di stress sul lavoro. «Lo scopo del nostro test è rendere i lavoratori consapevoli della propria situazione di stress. Il test si basa su valori consolidati e il risultato non rispecchia solo **uno stato momentaneo**», sottolinea il **Presidente dell'IPL Dieter Mayr**. Lo Stressometro dell'IPL ha riscosso un inatteso successo: sono stati compilati quasi 10.000 questionari e la pagina è stata consultata quasi 23.000 volte. E i risultati? Gli uomini sentono più l'intensità del lavoro, le donne il carico emotivo. Così come i lavoratori di lingua italiana sembrano essere più sensibili ai carichi emotivi e i rapporti sociali.



Cosa ci rivela il test online dell'IPL?

Il test, anche se disponibile per tutta l'area tedescofona e italiana, è stato compilato per oltre l'80% da altoatesini. "Va sottolineato che a partecipare sono state le persone per le quali lo stress rappresenta un problema corrente, pertanto sarebbe sbagliato riportare i risultati all'intera popolazione altoatesina", premette lo psicologo del lavoro **Tobias Hölbling**, e aggiunge che, tra le persone che hanno risposto a tutte le 31 domande relative ai sei differenti livelli di stress, una su due lamenta problemi nei rapporti sociali sul posto di lavoro, con il capo o con i colleghi. A questa principale causa di stress seguono la postura faticosa (29%), l'intensità elevata del lavoro (26%) e un carico emotivo critico, ovvero pressione di tempo, ritmi elevati, rapporti con clienti difficili o la necessità di nascondere le proprie emozioni sul lavoro.

Lo stress si ripercuote in vari modi

L'intensità del carico di lavoro colpisce soprattutto gli uomini (uomini 31%, donne 21%), mentre le donne soffrono specialmente per il carico emotivo critico (donne 30%, uomini 23%). "Ciò deriva dal fatto che le donne svolgono più frequentemente lavori sociali con un maggiore carico emotivo, mentre gli uomini sono occupati più nell'industria e nell'artigianato, dove l'intensità di lavoro è molto alta", spiega Hölbling. Per l'Alto Adige il test dell'IPL sullo stress sul lavoro evidenzia anche delle differenze per appartenenza linguistica. I lavoratori e le lavoratrici di lingua tedesca e di lingua italiana valutano in modo differente i vari fattori di stress. Tra quelli di lingua italiana i fattori critici di stress rappresentati da carichi emotivi (36%) o addirittura dai rapporti sociali (58%) sono più frequenti che nel gruppo tedesco e ladino, dove solo il 21% lamenta un carico emotivo e il 45% uno sociale.

I consigli contro lo stress trovano grande riscontro

"Non ci siamo limitati alla diagnosi: abbiamo messo online anche dei video che contenevano per ogni ambito tre consigli semplici da attuare nel quotidiano", informa Hölbling e aggiunge che "il 50% dei partecipanti che hanno completato il test ha anche visionato il rispettivo video". I suggerimenti sono disponibili anche sul canale YouTube dell'IPL. Chi è interessato a fare il test può trovarlo su www.stressometro.it.

<https://www.altoadigeinnovazione.it/italiani-emotivi-tedeschi-piu-freddi-lo-stressometro-ipl-sui-lavoratori-altoatesini/>