

Condizioni di lavoro

Test completato! Cosa ci svela lo Stressometro?

Da giugno 2019 è online lo "Stressometro" creato da IPL e INAIL. Migliaia di altoatesini hanno misurato e confrontato il proprio livello di stress sul lavoro. L'analisi dei risultati dei test ha rivelato diversi aspetti interessanti.

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.

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.

Statement del Presidente dell'IPL Dieter Mayr

"Il sindacato ha molto a cuore il benessere dei lavoratori e delle lavoratrici. Oltre alle adeguate condizioni contrattuali e salariali vi contribuiscono anche le condizioni di lavoro. I numeri dello Stressometro parlano da sé: i quasi 10.000 questionari compilati ci indicano che è un tema importante per molte persone. Ciò ci spinge a continuare in questa direzione."

Statement di Sebastian Wieser, responsabile delle attività istituzionali dell'INAIL di Bolzano

"Lo Stressometro è uno strumento importante e un primo passo verso una maggiore consapevolezza su questo argomento. Solo chi conosce i pericoli derivanti dallo stress può attivarsi e ridurre così il rischio di infortuni sul lavoro e di assenze per malattia – in fin dei conti si tratta anche di un grande risparmio per la collettività!"

Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere al ricercatore IPL nonché psicologo del lavoro Tobias Hölbling (T. 0471 41 88 31, tobias.hoelbling@afi-ipl.org).



Lo Stressometro

LEGENDA:

- Cattivo risultato, agire urgentemente!
- Risultato critico, se la situazione persiste. È necessario agire!
- Tutto ok.

<p>Suo risultato</p> <p>6/10 punti stress lavoro-correlato</p>	<p>Carichi causati dall' intensità di lavoro</p> <p>3/10 Media dei lavoratori dipendenti in Alto Adige</p> <p>3/10 Media del Suo campo professionale in Alto Adige (Professioni specializzate)</p> <p>In questo campo Lei ha raggiunto livelli di stress nocivi. È necessario agire! Può rivolgersi al medico del lavoro o al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza. Il video Le dà alcuni spunti su come spegnere l'allarme dello stress.</p>	
<p>Suo risultato</p> <p>10/16 punti stress lavoro-correlato</p>	<p>Relazioni con i colleghi di lavoro e superiore</p> <p>3/16 Media dei lavoratori dipendenti in Alto Adige</p> <p>3/16 Media del Suo campo professionale in Alto Adige (Professioni specializzate)</p> <p>In questo campo Lei ha raggiunto livelli di stress nocivi. È necessario agire! Può rivolgersi al medico del lavoro o al rappresentante dei lavoratori per la sicurezza. Il video Le dà alcuni spunti su come spegnere l'allarme dello stress.</p>	
<p>Suo risultato</p> <p>3/18 punti stress lavoro-correlato</p>	<p>Carichi di lavoro causati da comportamenti fuori luogo sul lavoro</p> <p>1/18 Media dei lavoratori dipendenti in Alto Adige</p> <p>1/18 Media del Suo campo professionale in Alto Adige (Professioni specializzate)</p> <p>In questo campo Lei raggiunge livelli di stress critici. Se la situazione persiste, potrebbe nuocere. Cosa può fare per Lei, lo può vedere nel video.</p>	
<p>Suo risultato</p> <p>0/10 punti stress lavoro-correlato</p>	<p>Carichi causati da condizioni ambientali del lavoro</p> <p>1/10 Media dei lavoratori dipendenti in Alto Adige</p> <p>1/10 Media del Suo campo professionale in Alto Adige (Professioni specializzate)</p> <p>In questo campo è tutto ok. Congratulazioni e continui così! Guardi i video, forse trova spunti interessanti per far fronte a situazioni stressanti.</p>	