

Stress mit dem Chef

UMFRAGE: AFI und INAIL stellen Ergebnisse des „Stressometer“ vor

BOZEN. Seit Juni vergangenen Jahres ist das „Stressometer“ des **Arbeitsförderungsinstituts AFI** und des Unfallversicherungsinstitut INAIL im Netz. Tausende Südtiroler haben ihre persönliche Stressbelastung im Job gemessen und verglichen. Gestern wurden erste Ergebnisse vorgestellt.

Das „Stressometer“ ist ein Onlinefragebogen, der das Stressniveau im Job anhand einer arbeitswissenschaftlich geprüften Methodik ziemlich genau einschätzen kann, wie das AFI erklärt. „Unser Test soll das Bewusstsein für die eigene Stresssituation schärfen. Er beruht auf konsolidierten Erfahrungswerten und ist nicht nur Ausdruck eines momentanen Gefühls“, **betonte gestern AFI-Präsident Dieter Mayr**. Der große Zuspruch für das „Stressometer“ war überraschend. Fast 10.000 Fragebögen wurden vollständig ausgefüllt. Online gab es an die 23.000 Aufrufe.

„Unseren Test haben nur diejenigen gemacht, denen der Stress unter den Nägeln brennt – insofern darf man die Ergebnisse keinesfalls auf die gesamte Südtiroler Bevölkerung umlegen“, **betonte der Arbeitspsychologe Tobias Hölbling**. Er berichtete:



„Jeder Zweite, der den Test bis zum Ende gemacht hat, beklagt am Arbeitsplatz Probleme mit dem Chef oder den Arbeitskollegen.“

Thomas Hölbling,
Arbeitspsychologe

„Jeder Zweite, der den Test mit allen 31 Fragen zu den insgesamt 6 Belastungsebenen vollständig durchgemacht hat, beklagt am Arbeitsplatz Probleme in den sozialen Beziehungen, sei es mit dem Chef oder den Arbeitskollegen.“

Auf diesen häufigen und wichtigsten Stressgrund folgen eine belastende Körperhaltung (29 Prozent), danach kommen bei 26 Prozent der Testteilnehmer eine hohe Arbeitsintensität bzw. eine kritische emotionale

Belastung – also Dinge wie Termindruck, Arbeitstempo, Umgang mit schwierigen Kunden oder in der Arbeit seine Gefühle verbergen müssen.

Bei Männern schlägt die Arbeitsintensität höher aus (Männer 31 Prozent, Frauen 21 Prozent), bei Frauen die kritische emotionale Belastung (Frauen 30 Prozent, Männer 23 Prozent). „Das erklärt sich aus der Tatsache, dass Frauen häufiger in sozialen Berufen arbeiten, in denen emotional belastende Situationen häufiger vorkommen und Männer mehr in Industrie und Handwerk, wo von vorneherein die höchste Arbeitsintensität herrscht“, so Hölbling.

Für Südtirol ergibt der AFI-Online-Test eine weitere Differenzierung: Deutsch- und italienischsprachige Test-Teilnehmer werten bestimmte Stressfaktoren unterschiedlich. Bei Italienischsprachigen sind emotionale Belastungen (36 Prozent) und sogar soziale Beziehungen (58 Prozent) ein häufigerer kritischer Stressfaktor als bei deutsch- und ladinischsprachigen Südtirolern, von denen 21 Prozent emotionale und 45 Prozent soziale Belastungen beklagen. © Alle Rechte vorbehalten

@ www.stressometer.it

