

**È UN QUESTIONARIO ONLINE CHE PERMETTE ALLE PERSONE DI MISURARE IL LORO STRESS SUL LAVORO**

## Lo Stressometro ideato a Bolzano è un successo

*Il test è stato compilato 10 mila volte. Problemi maggiori con capi e colleghi*

DI GAETANO COSTA

**E** lo Stressometro. Un questionario online che ha permesso a migliaia di persone di misurare il loro livello di stress sul lavoro. Il singolare strumento è stato introdotto in Alto Adige nel 2019. E un anno dopo ha riscosso un successo inatteso anche per gli sviluppatori dell'Istituto promozione lavoratori e dell'Inail di Bolzano: al gennaio del 2020 sono stati compilati quasi 10 mila questionari, mentre la pagina web è stata consultata circa 23 mila volte.

Il test, disponibile per tutta l'area tedescofona e italiana, è stato compilato per oltre l'80% dagli 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», ha precisato lo psicologo del lavoro, Tobias Hölbling.

I risultati hanno evidenziato come una su due delle persone che hanno risposto a tutte le 31 domande lamenti problemi nei rapporti sociali sul posto di lavoro col 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, vale a dire la pressione del tempo, ritmi elevati, rapporti con clienti difficili o la necessità di nascondere le proprie emozioni sul lavoro.

L'intensità del carico di lavoro colpisce soprattutto gli uomini (31%), rispetto alle donne (21%), mentre le donne soffrono specialmente per il carico emotivo critico. «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», ha aggiunto Hölbling.

Lo Stressometro misura il livello personale di stress in sei ambiti lavorativi confrontandolo con i risultati dell'indagine Ewcs, che dal 1990 fornisce una panoramica delle condizioni lavorative in Europa. Gli sviluppatori altoatesini, alla fine del questionario, hanno pubblicato un video online con alcuni consigli pratici da seguire per alleviare lo stress sul luogo di lavoro. «Il sindacato ha a cuore il benessere dei lavoratori e delle lavoratrici», ha sottolineato il presidente dell'Istituto promozione lavoratori, Dieter Mayr. «Oltre alle adeguate condizioni contrattuali e salariali contribuiscono anche le condizioni di lavoro. I numeri dello Stressometro parlano da sé: i quasi 10 mila questionari compilati ci indicano che è un tema importante per molte persone. Questo ci spinge a continuare nella direzione intrapresa».

«Lo Stressometro è uno strumento importante e un primo passo verso una maggiore consapevolezza su questo argomento», ha detto il responsabile delle attività istituzionali dell'Inail di Bolzano, Sebastian Wieser. «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 di un grande risparmio per la collettività».

— © Riproduzione riservata —



Peso: 26%