

Foglio d'informazione 10

Job Stress Index 2015

Indicatori dello stress tra la popolazione attiva in Svizzera

Abstract

Dal 2014 Promozione Salute Svizzera rileva annualmente tre indicatori relativi agli effetti dello stress lavorativo su salute e produttività degli occupati: il Job Stress Index, la percentuale di spossatezza e il potenziale economico. I risultati dell'indagine condotta nel 2015 si possono riassumere come segue. (1) Un lavoratore su cinque (22,5%) soffre di stress sul posto di lavoro, ovvero i fattori di carico superano le risorse. (2) Un lavoratore su cinque (22,6%) prova un senso di spossatezza. (3) La percentuale di spossatezza è determinata in larga misura dalle condizioni di lavoro. (4) Lo stress costa ai datori di lavoro 5 miliardi di franchi ogni anno. (5) I fattori di carico persistenti incidono negativamente su salute e soddisfazione sul lavoro e incrementano la probabilità di dimissioni. (6) L'obbligo percepito di essere reperibili durante il tempo libero ha ripercussioni negative sulla salute.

Monitoraggio annuale dello stress sul posto di lavoro

L'evoluzione delle condizioni economiche e sociali fa cambiare con estrema rapidità i requisiti posti ai lavoratori. Lo stress sul posto di lavoro è diventato ormai una delle sfide principali dell'odierno mondo occupazionale (EU-OSHA, 2015). Lo strumento di monitoraggio dello stress messo a punto da Promozione Salute Svizzera, il Job Stress Index, rileva le condizioni di lavoro e fornisce indicazioni sul rapporto tra risorse e fattori di carico sul posto di lavoro (grafico 1).

Promozione Salute Svizzera raccoglie i dati relativi al Job Stress Index con frequenza annuale. Diversamente da altri studi sullo stress, questa indagine non pone quesiti sul grado di stress percepito, bensì tenta di individuare l'opinione degli occupati circa i fattori di carico e le risorse disponibili sul posto di lavoro (grafico 2). Tali fattori di carico e risorse non

sono elencati singolarmente, ma vengono convertiti in un indicatore che media con semplicità e immediatezza le condizioni di lavoro e, di conseguenza, i fattori scatenanti dello stress da lavoro.

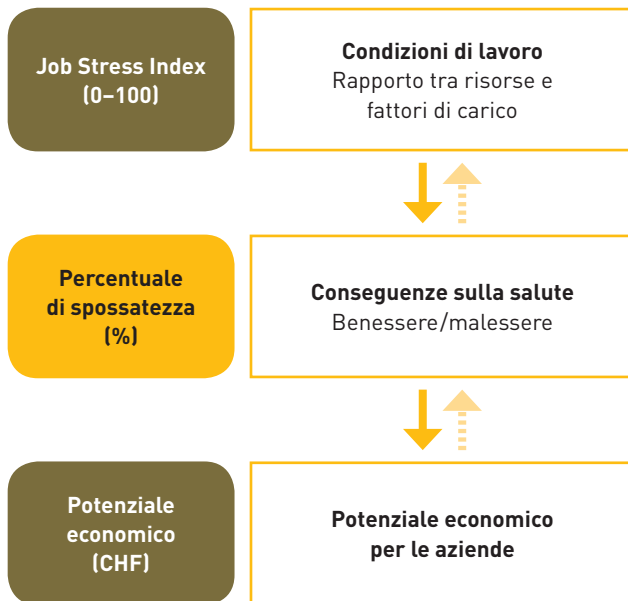
La rilevazione annuale del Job Stress Index fornisce a Promozione Salute Svizzera dati precisi in materia di stress sul posto di lavoro, sua interazione con lo stato di salute e relativi costi. Questa indagine consente di farsi precocemente un quadro della situazione e di tenere conto dello stress che le rapide mutazioni nel mondo del lavoro provocano ai lavoratori.

Indice

Monitoraggio annuale dello stress sul posto di lavoro	1
Risultati dell'indagine 2015	2
La prevenzione dello stress è efficace	4

GRAFICO 1

Interazioni tra i tre indicatori del Job Stress Index



Lo **stress** è lo squilibrio percepito dall'individuo tra carichi o aspettative nei confronti di una persona e le possibilità (risorse) di quest'ultima di reagirvi. Questo squilibrio viene avvertito come sgradevole e può compromettere il benessere. Lo stress cronico da lavoro può essere all'origine di malattie (Zapf e Semmer 2004).

I risultati del 2015 in sintesi

- Job Stress Index: il 22,5% degli occupati è stressato
- Percentuale di spossatezza: il 22,6% è spossato
- Potenziale economico: CHF 5 mia. di perdite di produttività causate dallo stress

Risultati dell'indagine 2015

Metodologia. Il Job Stress Index è calcolato tramite un sondaggio condotto utilizzando lo strumento di consultazione online S-Tool. L'indagine è rappresentativa della popolazione attiva svizzera. Nella primavera 2015 sono state intervistate 2844 persone di età compresa tra 16 e 65 anni che svolgono un'attività professionale. Al fine di seguire l'evoluzione a lungo termine, sono stati intervistati anche altri 1562 lavoratori che avevano partecipato al precedente son-

GRAFICO 2

Indicatori

Risorse	Fattori di carico
Margine di manovra	Pressione di tempo
Integralità dei compiti	Incertezza legata al lavoro
Attitudine al sostegno da parte dei superiori	Problemi legati all'organizzazione del lavoro
Stima generale	Sovraccarico qualitativo
	Fattori di stress sociali (gerarchie superiori)
	Fattori di stress sociali (colleghi di lavoro)

daggio del 2014. Questa seconda rilevazione ha consentito di verificare la validità degli indicatori.

Risultati. I risultati dell'indagine condotta nel 2015 si possono riassumere come segue.

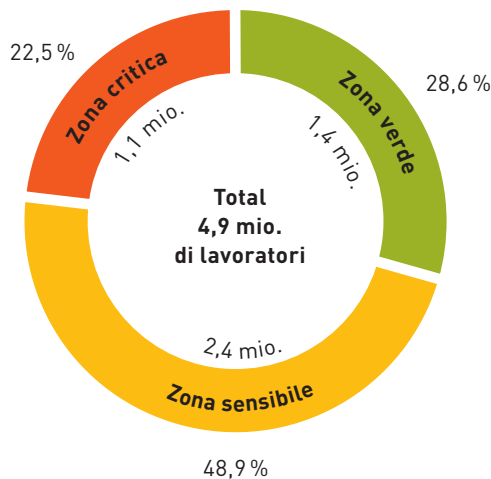
1. Un lavoratore su cinque (22,5%) soffre di stress sul posto di lavoro, ovvero i suoi carichi superano le risorse. In media, per le persone attive in Svizzera i fattori di carico sul posto di lavoro sono equilibrati rispetto alle risorse. Tale equilibrio si riflette in un Job Stress Index pari a 49,80 (laddove un indice pari a 50 significa che risorse e carichi si equivalgono).

Tuttavia l'indagine del 2015 mostra anche che all'incirca un quarto di tutti i lavoratori afferma di essere sottoposto a carichi decisamente superiori alle proprie risorse sul posto di lavoro. In termini numerici, ciò significa che 1,1 milioni di collaboratori si collocano nella zona «critica». Queste persone hanno troppe poche risorse per affrontare i fattori di carico elevati cui sono esposti. Quasi la metà delle persone impegnate in un'attività professionale si trova in uno stato di equilibrio precario. In pratica si tratta all'incirca di 2,4 milioni di lavoratori che si muovono nella zona «sensibile», dove le risorse disponibili bastano a malapena a compensare i fattori di carico esistenti. Appena poco più di un quarto degli occupati in Svizzera

(1,4 milioni) si trova nella zona «verde», in un rapporto positivo in cui le risorse sono superiori ai carichi (grafico 3).

GRAFICO 3

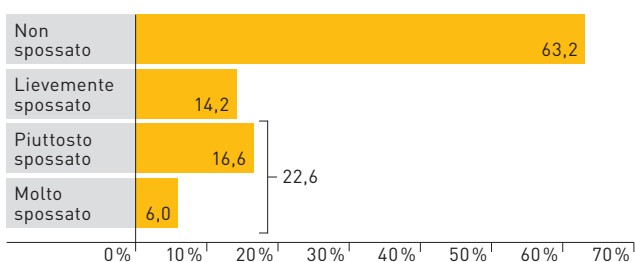
Job Stress Index degli occupati (proiezione)



2. Un lavoratore su cinque è spossato. Il 22,6% degli occupati è piuttosto o molto spossato (grafico 4). Proiettando questo valore su tutta la popolazione occupata in Svizzera risulta che circa 1,1 milioni di lavoratori sono spossati. La spossatezza è un indicatore importante dello stato di salute dei lavoratori e un anello di congiunzione decisivo tra fattori di carico e conseguenze per la salute. L'indicatore della spossatezza viene inoltre rilevato con domande su stanchezza, durata dei periodi di recupero, logoramento emotivo e fitness. I soggetti con un Job Stress Index elevato sono quelli più frequentemente spossati.

GRAFICO 4

Percentuale di spossatezza



Rapporto tra Job Stress Index e percentuale di spossatezza

Peggior è il rapporto tra fattori di carico e risorse (Job Stress Index elevato), maggior è il grado di spossatezza.

3. La percentuale di spossatezza è determinata in larga misura dalle condizioni di lavoro (Job Stress Index). La percentuale di spossatezza dipende certamente da un insieme di fattori, tra cui i carichi sul lavoro, la situazione di vita personale (ad es. difficoltà nella sfera privata) e le caratteristiche personali (risorse personali). Tuttavia la somma di tutti questi fattori mostra chiaramente che le condizioni di lavoro ne sono una determinante fondamentale. Per la salute e il rendimento dei collaboratori conviene quindi investire in un buon contesto lavorativo.

4. Lo stress costa ai datori di lavoro 5 miliardi di franchi ogni anno. Le persone con fattori di carico superiori alle risorse si assentano dal lavoro in media il doppio rispetto a chi ottiene un Job Stress Index equilibrato. I soggetti che rientrano nella «zona critica» si assentano 2,57 ore alla settimana, quindi oltre il doppio rispetto alle 1,22 ore di assenza dei soggetti nella zona verde. I risultati sono simili sul fronte del rendimento. Le persone nella zona critica hanno una perdita di produttività per motivi di salute (prestazioni lavorative ridotte) pari a 6,33 ore settimanali, contro un valore corrispondente di appena 2,62 ore settimanali per i soggetti che rientrano nella zona verde (tabella 1). Il potenziale economico calcola il margine di ottimizzazione finanziaria che si potrebbe conseguire se tutta la popolazione attiva attualmente sottoposta a carichi superiori alle risorse potesse raggiungere un rapporto ottimale tra fattori di carico e risorse tramite adeguati provvedimenti. Si stima che detto potenziale economico delle aziende svizzere ammonti in totale a circa 5 miliardi di franchi l'anno. Il calcolo tiene conto del migliore rendimento che si otterrebbe con minori problemi di salute durante il lavoro, considerato che quest'ultimo rappresenta il 64% del potenziale economico (pari a 3,2 miliardi di franchi), cui si aggiunge la riduzione delle assenze che contribuisce per il 36% (pari a 1,8 miliardi di franchi). Calcolato in ore lavorative, significa che ogni anno sarebbero lavorate 136 milioni di ore in più.

TABELLA 1

Assenze e perdita di produttività dovuta a un Job Stress Index sfavorevole

	Zona verde risorse > fattori di carico	Zona sensibile risorse = fattori di carico	Zona critica risorse < fattori di carico
Assenze (ore/settimana)	1,22	1,24	2,57
Perdita di produttività per motivi di salute (ore/settimana)	2,62	4,14	6,33
Totale (ore/settimana)	3,81	5,39	8,90

5. I fattori di carico costanti si ripercuotono negativamente su salute e soddisfazione sul posto di lavoro e incrementano la probabilità di dimissioni. Gli occupati per i quali un anno fa i fattori di carico superavano le risorse (Job Stress Index elevato) si sono rivelati spossati un anno dopo. Lo stesso vale al contrario: gli occupati che nel 2014 affermavano di essere più spossati presentano un anno dopo un Job Stress Index più elevato. Nei casi peggiori si sono venute a creare «spirali negative». Gli occupati che lavorano con uno stress costantemente elevato manifestano un'intenzione decisamente maggiore di dimettersi e registrano un calo della soddisfazione sul lavoro. I cambiamenti si fanno notare: il senso di spossatezza diminuisce quando migliora il Job Stress Index e aumenta quando l'indice peggiora.

6. L'obbligo percepito di essere reperibili durante il tempo libero ha ripercussioni negative sulla salute. Il 75% degli occupati ha affermato di lavorare anche durante il tempo libero per riuscire a svolgere tutte le mansioni di loro competenza. Un terzo dei lavoratori (32,2%) utilizza strumenti mobili come smartphone e tablet per lavorare durante il tempo libero. I lavoratori utilizzano in media lo smartphone o un tablet per motivi professionali all'incirca cinque volte al giorno al di fuori dell'orario di lavoro, per un totale di 25 minuti al giorno. Più un dipendente si sente ad esempio in obbligo di rispondere a e-mail di superiori, colleghi o clienti durante l'orario extralavorativo, più aumenta il suo grado di spossatezza, l'irritazione e la sensazione d'interferenza del lavoro con la sfera privata.

La prevenzione dello stress è efficace: strumenti e misure

La salute e il benessere dei collaboratori sono presupposti importanti per garantire a un'azienda la capacità di performance a lungo termine. Le imprese hanno quindi ogni interesse a investire in modo duraturo nello stato di salute dei loro collaboratori. Lo stress può essere prevenuto, come dimostrato dallo studio di ampia portata SWiNG condotto da Promozione Salute Svizzera: presso gli occupati le misure di prevenzione mostrano un'efficacia evidente, visto che il livello di stress scende e la produttività sale (SWiNG 2011).

In molti casi non è possibile ridurre semplicemente i fattori di carico. Nella prevenzione dello stress, le aziende devono puntare quindi soprattutto sul potenziamento delle risorse sul posto di lavoro (ad es. concedendo maggiore autonomia decisionale e rafforzando la coesione sociale). Vale in ogni caso la regola

Offerte e approfondimenti sulla prevenzione dello stress

- Strumento online per sondaggi sullo stress in azienda: www.s-tool.ch
- Corsi di perfezionamento e consulenza in tema di prevenzione dello stress: <http://promozionesalute.ch/perfezionamento-professionale>
- Informazioni sulla riduzione e sulla prevenzione dello stress: www.stressnostress.ch/it.html
- Risultati della rilevazione del Job Stress Index 2014: www.job-stress-index.ch
- Risultati del progetto pilota sulla prevenzione dello stress: www.promozionesalute.ch/swing

Altre offerte per una gestione completa della salute in azienda sono disponibili alla pagina www.promozionesalute.ch/gsa

secondo cui i fattori di stress non possono essere compensati «all'infinito». Anche le risorse più elevate finiscono prima o dopo con l'esaurirsi dinanzi a livelli di carico molto elevati.

Nell'ambito della gestione della salute in azienda è quindi importante analizzare in maggiore dettaglio le risorse e i fattori di carico presenti nella propria organizzazione. A tal proposito, Promozione Salute Svizzera mette a disposizione S-Tool, lo strumento d'inchiesta online sullo stress. In base agli esiti del sondaggio è possibile introdurre misure aziendali specifiche come la formazione dei dirigenti, la formazione dei team e corsi di gestione dello stress individuali per i collaboratori. L'introduzione e l'attuazione della prevenzione dello stress e della gestione della salute in azienda devono sempre essere adattate alle specificità e alla cultura di ogni singola organizzazione.

Per richiedere lo studio

Il resoconto dello studio 2015 può essere richiesto al seguente indirizzo:

wirkungsmanagement@promotionsante.ch.

Le pubblicazioni relative all'indagine del 2014 sono disponibili all'indirizzo www.job-stress-index.ch.

Igic, I.; Keller, A.; Luder, L.; Elfering, A.; Semmer, N.; Brunner, B.; Wieser, S. (2015). Job Stress Index 2015. Indicatori sulla salute psichica e lo stress tra la popolazione attiva in Svizzera. Promozione Salute Svizzera, Berna e Losanna

Istituzioni coinvolte

- Promozione Salute Svizzera
- Università di Berna, Sezione di Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni
- Università di Scienze applicate di Zurigo (ZHAW), Winterthurer Institut für Gesundheitsökonomie

Fonti

Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro EU-OSHA (2015). Seconda indagine tra le imprese europee sui rischi nuovi ed emergenti ESENER-2. Comprendere la gestione della sicurezza e della salute sul lavoro, i rischi psicosociali e la partecipazione dei lavoratori attraverso ESENER. Sintesi dei rapporti su quattro analisi secondarie. Disponibile online: www.osha.europa.eu

Promozione Salute Svizzera (2011). Progetto SWiNG – Gestione dello stress. Efficacia e vantaggi della promozione della salute sul lavoro. Online: www.promozionesalute.ch/swing

Zapf, D. & Semmer, N. K. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen. In H. Schuler (Ed.), Organisationspsychologie – Grundlagen und Personalpsychologie. Enzyklopädie der Psychologie, Themenbereich D, Serie III (pp. 1007-1112). Göttingen, Germany: Hogrefe.

Editore

Promozione Salute Svizzera

Capo progetto Promozione Salute Svizzera

- Christina Gnos (Capo progetto)
- Michael Gabathuler (Comunicazione)

Autori dello studio

- Dr. Ivana Igic
- Dr. Anita Keller
- Prof. Dr. Achim Elfering
- Prof. em. Dr. Norbert Semmer
- Dr. Beatrice Brunner
- Prof. Dr. Simon Wieser

Citazioni

Igic et al. (2015). *Job Stress Index 2015. Indicatori dello stress tra la popolazione attiva in Svizzera*. Promozione Salute Svizzera Foglio d'informazione 10, Berna e Losanna

© Promozione Salute Svizzera, novembre 2015

Informazioni

Promozione Salute Svizzera
Dufourstrasse 30, casella postale 311,
CH-3000 Berna 6
Tel. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch/publicazioni