

## Foglio d'informazione 30

# Fattori di carico nello spazio lavorativo e relativo influsso sulla salute psichica e sull'impegno nel lavoro

Risultati del sondaggio con Friendly Work Space Job-Stress-Analysis

### Abstract

Nell'ambito del progetto di ricerca «Offices, Change & Health»<sup>1</sup> viene indagato l'influsso degli spazi lavorativi sulla salute psichica e sull'impegno nel lavoro dei collaboratori. Per ulteriori affermazioni sulla rilevanza dello spazio lavorativo sono stati valutati i dati disponibili dello strumento d'indagine online Friendly Work Space (FWS) Job-Stress-Analysis: sono stati indicati come carichi importanti il rumore e le temperature sgradevoli (oltre il 20% degli interpellati) e l'aria secca e la scarsa idoneità degli strumenti di lavoro (15% circa). I carichi ambientali presi in esame esercitano un influsso rilevante in particolare sui disturbi psicosomatici. Nel complesso, gli effetti dello spazio lavorativo sono inferiori a quelli dei carichi sociali e correlati alle mansioni, tuttavia sono rilevanti e coerenti per tutti gli indicatori indagati.

### 1 Premessa: la rilevanza strategica dello spazio lavorativo

Numerosi studi dimostrano che la salute dei collaboratori si accompagna a una maggiore soddisfazione sul lavoro e a un aumento della produttività [1]. Tuttavia, si discute ancora poco del contributo che può provenire a riguardo dallo spazio lavorativo. Nell'ambito del progetto di ricerca «Offices, Change & Health» è stato pertanto analizzato in modo specifico l'influsso degli spazi lavorativi sulla salute psichica e sul benessere dei collaboratori. Un'ulteriore fonte di dati è rappresentata dal sondaggio online FWS Job-Stress-Analysis di Promozione Salute Svizzera, che fornisce informazioni sui fattori di carico e sulle risorse sul posto di lavoro, tra l'altro anche con domande relative al contesto lavorativo.

Circa due terzi della popolazione attiva svizzera lavorano nel settore dei servizi, e di questi due terzi circa due milioni di persone svolgono attività a elevata intensità di conoscenze [2] e dunque lavorano quantomeno parzialmente in ufficio. Date queste premesse, sorprende che allo spazio lavorativo venga attribuita una rilevanza strategica soltanto limitata. A riguardo occorre considerare almeno due aspetti importanti.

### Indice

1	Premessa	1
2	Metodologia	3
3	Risultati	4
4	Raccomandazioni di intervento	7
5	Bibliografia	7

<sup>1</sup> Per ulteriori informazioni vedere [www.promozionesalute.ch/offices-change-health](http://www.promozionesalute.ch/offices-change-health)

**1. Grande effetto leva per la GSA:** se si considera quanto tempo della loro vita le persone trascorrono in ufficio, si comprende quale portata abbia lo spazio lavorativo per la gestione della salute in azienda (GSA). Rispetto ad altri interventi orientati alle condizioni (vedere riquadro), ad esempio cambiamenti della cultura aziendale e dirigenziale o la modifica di processi e contenuti del lavoro, gli adattamenti che riguardano l'ambiente dello spazio lavorativo sono generalmente a più bassa soglia. Di frequente sono attuabili nel breve periodo, più semplici, più tangibili, spesso anche meno finanziariamente onerosi e pianificabili con maggiore certezza dei costi. Poiché però le discussioni sullo spazio lavorativo nella GSA vanno raramente al di là dell'ergonomia e della salute fisica, grandi potenziali nell'ambito della predisposizione di spazi lavorativi favorevoli alla salute restano irrealizzati.

**Interventi orientati alle condizioni**

Nella prevenzione si distingue tra orientamento al comportamento, cioè la modificazione personale del comportamento, e l'orientamento alle condizioni, ovvero la modificazione dell'organizzazione del lavoro correlata alle condizioni [3]. Priorità va data agli interventi orientati alle condizioni poiché i loro effetti sono più a lungo termine e interessano una pluralità di persone [4].

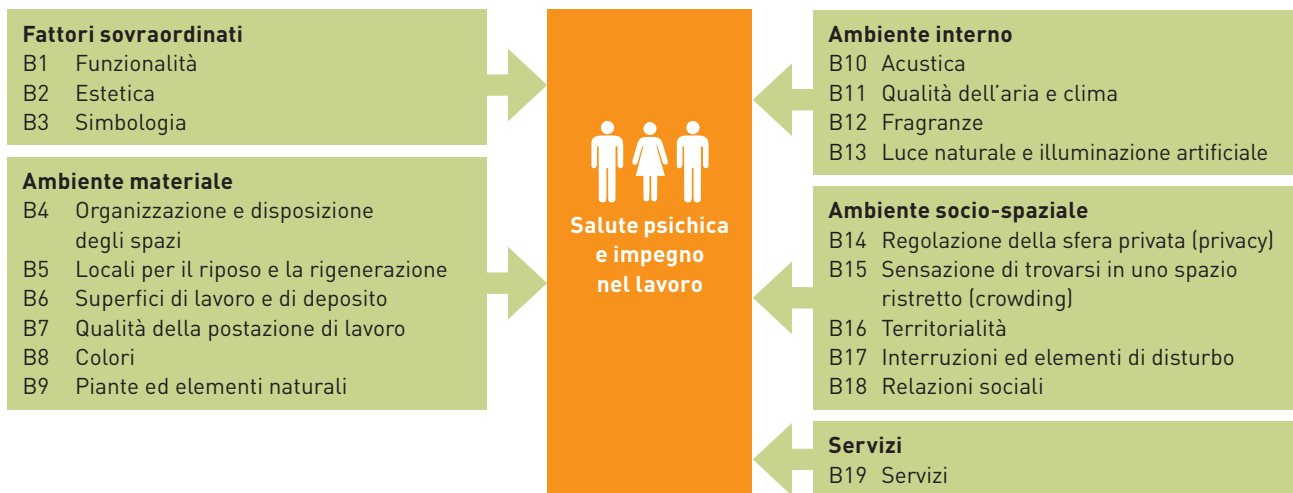
**2. Investimenti relativamente contenuti:** nella gestione dello spazio lavorativo si tende generalmente a porre fortemente l'accento sulla riduzione dei costi. In un'ottica prettamente economico-aziendale, un'ottimizzazione dei costi per le superfici a scapito della produttività o della salute dei collaboratori non è sensata, perché nella maggioranza delle imprese di servizi i costi per la gestione dello spazio lavorativo rappresentano solo una piccola parte dei costi salariali<sup>2</sup> [5]. Ciò significa che con un investimento relativamente contenuto, ma strategicamente importante, nella superficie dello spazio lavorativo e nella sua predisposizione è possibile offrire ai collaboratori un contesto lavorativo che concorre alla produttività e alla salute.

**I fattori d'influenza nell'ambiente dello spazio lavorativo**

Aneddoticamente si sente spesso affermare che gli spazi lavorativi moderni, e soprattutto quelli noti come uffici open space, fanno ammalare i collaboratori. Nel mondo specialistico è quantomeno fuori discussione che l'ambiente dello spazio lavorativo influenzi la salute e il benessere. Esistono inoltre evidenze del fatto che questi influssi sembrano essere più marcati di quelli dei contenuti o delle mansioni di lavoro [6]. I fattori noti a livello empirico tra gli esperti e gli specialisti e identificati nell'ambi-

FIGURA 1

**Panoramica della totalità dei fattori d'influenza dello spazio lavorativo sulla salute psichica [7]**



<sup>2</sup> Nella maggioranza delle imprese di servizi, il rapporto «costi di gestione : canone di locazione : costi salariali» è pari a circa 1 : 6 : 126.

to del progetto di ricerca «Offices, Change & Health» si compongono di influssi dell'ambiente materiale, dell'ambiente interno e dell'ambiente socio-spaziale [7], come mostrato nella figura 1.

## 2 Metodologia: dati sui carichi nello spazio lavorativo emersi dal FWS Job-Stress-Analysis

Con l'ausilio dello strumento d'indagine online FWS Job-Stress-Analysis<sup>3</sup>, Promozione Salute Svizzera effettua rilevazioni regolari di indici sulla salute e sulla produttività della popolazione attiva svizzera nonché sui carichi e sulle risorse sul posto di lavoro. Nell'ambito di queste indagini vengono rilevati anche alcuni fattori di carico del contesto lavorativo. La tabella 1 elenca i carichi inerenti allo spazio lavorativo, evidenziati da FWS Job-Stress-Analysis, secondo l'assegnazione ai fattori d'influenza identificati nel progetto «Offices, Change & Health». Emerge che solo cinque dei diciannove fattori d'influenza riportati nella figura 1 vengono rilevati. Per il presente studio sono stati analizzati i dati di rilevazioni effettuate con FWS Job-Stress-Analysis nel

periodo dal gennaio 2013 al dicembre 2016. Scopo della presente analisi era indagare quali relazioni esistano tra i carichi presenti nello spazio lavorativo e la salute e l'impegno nel lavoro<sup>4</sup>. Gli indicatori di salute considerati includevano: spossatezza, soddisfazione sul lavoro, rassegnazione sul lavoro e disturbi psicosomatici. Inoltre, la rilevanza dei carichi dello spazio lavorativo è stata confrontata con altri due fattori di carico correlati al lavoro (fattori sociali di stress a livello di superiori e colleghi nonché pressione temporale e sovraccarico qualitativo), il cui influsso sulla salute è risultato particolarmente importante in una molteplicità di studi. In tal modo, per quanto riguarda gli indicatori di salute e i carichi, viene garantita anche la capacità di collegamento con il progetto di ricerca «Offices, Change & Health», nel quale vengono indagati questi stessi aspetti<sup>5</sup>. Sono stati selezionati unicamente partecipanti di settori che con grande probabilità svolgono attività di servizi basate su ufficio (informazione e comunicazione, credito e assicurazione, amministrazione pubblica, difesa, assicurazione sociale e altri servizi). Il campione definitivo ha incluso 5345 collaboratori di entrambi i sessi e di diversi gruppi d'età.

TABELLA 1

**Assegnazione dei carichi ambientali, rilevati mediante FWS Job-Stress-Analysis, ai fattori d'influenza considerati nel progetto «Offices, Change & Health»**

Fattori d'influenza gravosi nello spazio lavorativo rilevati mediante FWS Job-Stress-Analysis	Assegnazione ai fattori d'influenza secondo il progetto «Offices, Change & Health» (vedere fig. 1)
Postazione di lavoro non allestita in maniera funzionale	Funzionalità (B1)
Strumenti di lavoro inadatti	Funzionalità (B1)
Rumore	Acustica (B10)
Temperatura sgradevole	Qualità dell'aria e clima (B11)
Correnti d'aria	Qualità dell'aria e clima (B11)
Aria secca	Qualità dell'aria e clima (B11)
Cattiva illuminazione	Luce naturale e illuminazione artificiale (B13)
Abbagliamento	Luce naturale e illuminazione artificiale (B13)
Ristrettezza degli spazi	Sensazione di trovarsi in uno spazio ristretto (B15)

<sup>3</sup> Vedere [www.fws-jobstressanalysis.ch](http://www.fws-jobstressanalysis.ch)

<sup>4</sup> L'impegno nel lavoro funge da indicatore della performance del lavoro.

<sup>5</sup> Vedere [www.promozionesalute.ch/offices-change-health](http://www.promozionesalute.ch/offices-change-health)

### 3 Risultati

#### Carichi acclarati negli spazi lavorativi svizzeri

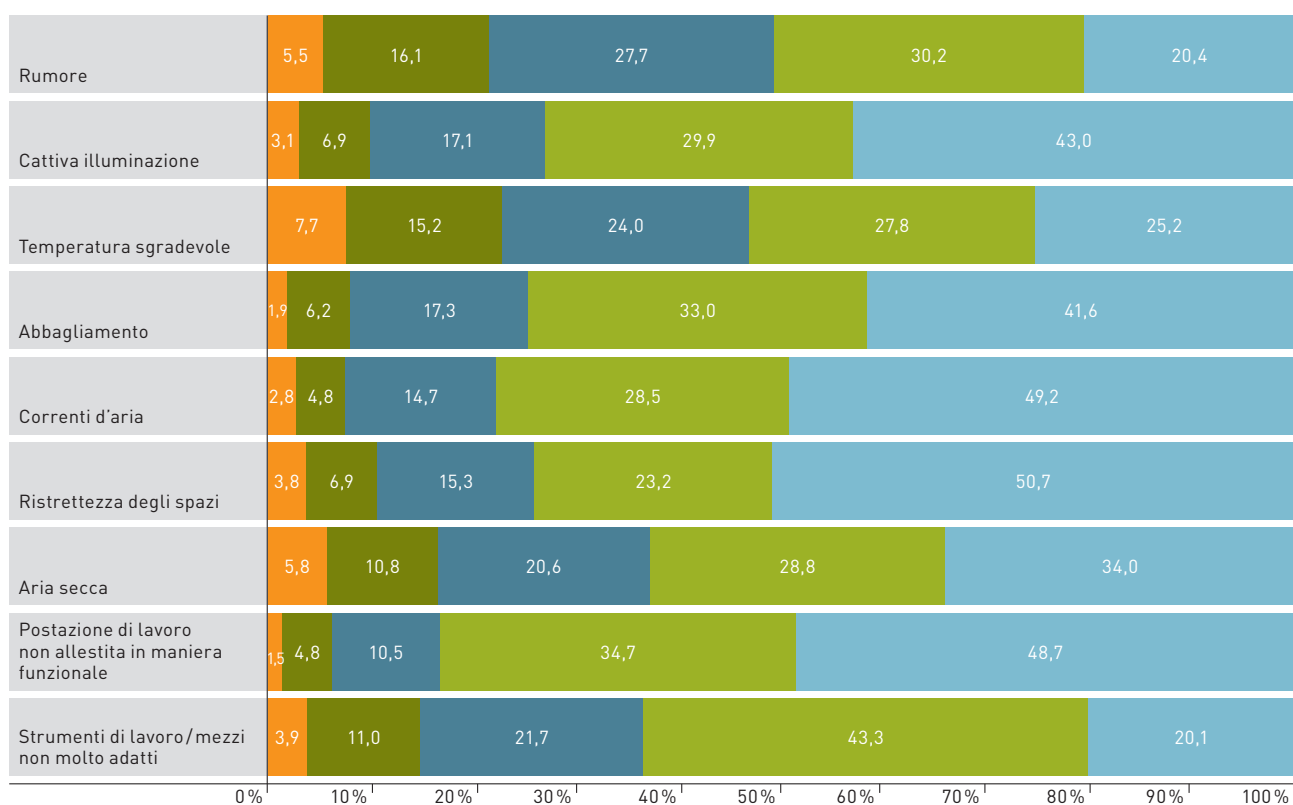
I fattori d'influenza nello spazio lavorativo presi in considerazione vengono percepiti dalla maggioranza dei partecipanti come poco gravosi, ma una percentuale minima del 18% e fino al 50% circa degli

interpellati ha dichiarato di percepirli quantomeno moderatamente gravosi. Per oltre il 20% degli interpellati, il rumore e le temperature sgradevoli rappresentano un grande carico. L'aria secca e gli strumenti di lavoro non molto adatti vengono valutati come un grande carico dal 15% circa degli interpellati (vedere fig. 2).

FIGURA 2

#### Valutazione dell'intensità di carico dei fattori d'influenza nello spazio lavorativo

● molto alta ● alta ● moderata ● bassa ● molto bassa



**Fattori d'influenza con differente rilevanza**

Nella figura 3 viene riportata una panoramica dei fattori che nello spazio lavorativo<sup>6</sup> esercitano un influsso rilevante sugli indicatori di salute e sull'impegno nel lavoro<sup>7</sup>.

- I fattori dello spazio lavorativo indagati hanno un influsso rilevante in particolare sui disturbi psicosomatici, ovvero disturbi come mal di testa,

dolori alla nuca/alle spalle/alla schiena/lombalgia, dolori articolari/agli arti, inappetenza/disturbi gastrici, problemi cutanei e problemi agli occhi.

- I due fattori «aria secca» e «strumenti di lavoro non molto adatti» hanno un influsso rilevante su quasi tutti gli indicatori di salute e sull'impegno nel lavoro.

FIGURA 3

**Rilevanza dei fattori d'influenza dello spazio lavorativo per gli indicatori di salute considerati e per l'impegno nel lavoro**

	Spossatezza	Disturbi psicosomatici (fisici)	Insoddisfazione sul lavoro	Rassegnazione sul lavoro	Impegno nel lavoro
Rumore		✓	✓	✓	
Cattiva illuminazione		✓	✓		
Temperatura sgradevole		✓		✓	
Abbagliamento		✓			
Correnti d'aria		✓		✓	
Ristrettezza degli spazi		✓			
Aria secca		✓	✓	✓	✓
Postazione di lavoro non allestita in maniera funzionale	✓		✓		✓
Strumenti di lavoro/mezzi non molto adatti	✓	✓	✓	✓	✓

<sup>6</sup> Nel campo della ricerca sulla salute è ben documentato che le caratteristiche demografiche (età, sesso, livello di istruzione) e correlate al lavoro (percentuale di impiego, posizione dirigenziale, lavoro a tempo parziale e a turni) e alle mansioni svolte (pressione temporale e sovraccarico qualitativo) nonché i fattori sociali di stress (stress con superiori e colleghi) influiscono sulla salute. Pertanto, nella presente analisi, questi fattori sono stati considerati come variabili di controllo ovvero escludendone l'influsso.

<sup>7</sup> Un fattore d'influenza presente nello spazio lavorativo è stato quindi definito come «rilevante» quando nell'analisi di regressione gerarchica multipla, tenendo conto delle variabili di controllo (vedere nota a piè di pagina 6), forniva una previsione significativa ( $p < 0,05$ ) della variabile d'esito considerata.

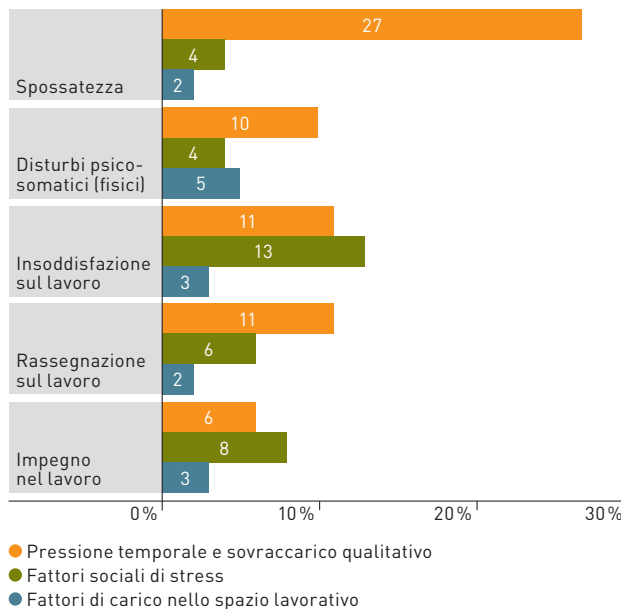
### Fattori di carico nello spazio lavorativo rispetto ai carichi correlati al lavoro

La figura 4 confronta infine anche la rilevanza<sup>8</sup> dei carichi nello spazio lavorativo con i due carichi «pressione temporale e sovraccarico» e «superiori e collaboratori». Emerge chiaramente, in generale, il maggiore peso dei due carichi correlati al lavoro rispetto ai fattori di carico nello spazio lavorativo. Ciò nonostante questi ultimi sono rilevanti perché per loro vale quanto segue:

- gli effetti dell'ambiente ufficio si osservano in maniera coerente per tutti gli indicatori di salute considerati
- il loro influsso è massimo in relazione ai disturbi psicosomatici
- in relazione ai disturbi psicosomatici, esercitano un influsso di portata comparabile all'influsso dei fattori sociali di stress e pari alla metà dell'influsso della pressione temporale e del sovraccarico qualitativo
- l'influsso in relazione all'impegno nel lavoro continua a corrispondere alla metà dell'influsso dei due carichi correlati al lavoro.

FIGURA 4

### Influsso dei carichi nello spazio lavorativo rispetto ad altri carichi correlati al lavoro



**Conclusione:** nel complesso, lo spazio lavorativo offre un punto di partenza con un impatto piccolo, eppure rilevante, sulla salute. Alla luce della grande attenzione riservata nella GSA a temi come il carico di lavoro o la conduzione, lo spazio lavorativo sembra incontrare proporzionalmente scarsa considerazione.

A riguardo i fattori d'influenza nello spazio lavorativo presentano un potenziale per la prevenzione dei rischi per la salute sul lavoro. Le piccole percentuali relative ai risultati della presente analisi indicano complessivamente una qualità elevata degli spazi lavorativi svizzeri. Questo punto va tuttavia analizzato criticamente a fronte della limitazione che

- non è possibile a stabilire un rapporto di causa e effetto in virtù della natura correlativa dei presenti risultati e di un'immagine statica della situazione corrente (confronto longitudinale).

- La copertura dei possibili fattori d'influenza nello spazio lavorativo è incompleta e insufficiente; in FWS Job-Stress-Analysis sono stati rilevati solo 5 dei 19 fattori d'influenza totali identificati nello spazio lavorativo (vedere fig. 1). Nello specifico, non è stato indagato alcun fattore socio-spaziale nello spazio lavorativo come, ad esempio, elementi di disturbo/interruzioni, territorialità o sfera privata, che si suppone abbiano un'elevata rilevanza per la salute [8] e che spesso, negli spazi lavorativi odierni, vengono percepiti come gravosi.
- Sono stati presi in esame solo i carichi nello spazio lavorativo escludendo le risorse, ovvero gli aspetti con effetti favorevoli sulla salute.

Nell'ambito del progetto di ricerca «Offices, Change & Health» sono state effettuate una rilevazione e un'analisi complete dei 19 fattori d'influenza riportati nella figura 1<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> In termini statistici, la rilevanza risulta dalla varianza spiegata calcolata nell'ambito dell'analisi di regressione gerarchica multipla controllando i fattori demografici.

<sup>9</sup> Vedere [www.promozionesalute.ch/offices-change-health](http://www.promozionesalute.ch/offices-change-health)

#### 4 Raccomandazioni di intervento

Nella progettazione degli spazi lavorativi assumono rilevanza molteplici fattori d'influenza, che nella loro totalità non possono essere presi in esame in maniera sufficientemente dettagliata in uno strumento di ampio respiro come FWS Job-Stress-Analysis. Per determinare la qualità dello spazio lavorativo e identificare raccomandazioni di intervento per singole aziende, si raccomanda di svolgere un'inchiesta tra i collaboratori specificamente incentrata sul tema dello spazio lavorativo ed eventualmente richiedere ispezioni di esperti o impiegare checklist [7].

Lo spazio lavorativo può servire anche da catalizzatore per altri temi della promozione della salute quali la conduzione, la collaborazione, la cultura o il lavoro flessibile, e occorre sempre tenere presente possibili interazioni (volute e non volute). Pertanto, i cambiamenti apportati allo spazio lavorativo dovrebbero essere sempre verificati e ottimizzati nell'ottica di questi temi. Se, ad esempio, uno spazio lavorativo non è adatto alla cultura aziendale attuale o auspicata oppure strutture e culture dirigenziali impediscono un utilizzo flessibile di spazi lavorativi moderni, i collaboratori possono trovarsi di fronte a ulteriori carichi. È importante anche riflettere sulle competenze che collaboratori e quadri dovrebbero sviluppare per poter lavorare in moderni spazi ufficio [9].

**Interdisciplinarietà:** i cambiamenti dello spazio lavorativo sono progetti interdisciplinari che devono essere accompagnati da esperti dei settori della progettazione degli spazi lavorativi, della GSA, della tecnologia, delle Human Resources, del Change Management e del Facility Management. Ulteriori informazioni su questo tema sono riportate nella guida «Spazi lavorativi favorevoli alla salute e Workplace Change Management» disponibile all'indirizzo: [www.promozionesalute.ch/offices-change-health](http://www.promozionesalute.ch/offices-change-health).

#### 5 Bibliografia

- [1] Ford, M. T., Cerasoli, C. P., Higgins, J. A. & Decesare, A. L. (2011). Relationships between psychological, physical, and behavioural health and work performance: A review and meta-analysis. *Work and Stress*, 25(3), 185-204. <https://doi.org/10.1080/02678373.2011.609035>
- [2] Eurostat (2016). *Annual data on employment in knowledge-intensive activities at the national level, by sex*. [http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=htec\\_kia\\_emp2&lang=en](http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/show.do?dataset=htec_kia_emp2&lang=en) (accesso: 02.08.2016).
- [3] Ulich, E. & Wülser, M. (2012). *Gesundheitsmanagement in Unternehmen. Arbeitspsychologische Perspektiven* (5ª ed. rivista e ampliata). Wiesbaden: Springer Gabler.
- [4] Klotter, C. (1999). Historische und aktuelle Entwicklungen der Prävention und Gesundheitsförderung – Warum Verhaltensprävention nicht ausreicht. In R. Oesterreich & W. Volpert (a cura di): *Psychologie gesundheitsgerechter Arbeitsbedingungen* (pagg. 23-61). Berna: Huber.
- [5] Windlinger, L., Konkol, J., Janser, M., Schanné, F., Lange, S., Schäfer-Cui, Y. Y. (2016). Die 20 hartnäckigsten Missverständnisse und Irrtümer zu Büroarbeitswelten. In: L. Windlinger Inversini, S. Hofer, B. Keller Foletti, R. Schlegel & I. Arnold Moos (a cura di). *Tagungsband zum Symposium FM – here we go!. Standortbestimmung einer Milliardenbranche* (258-275). Wädenswil: IFM.
- [6] Windlinger, L. (2012). *Effective workplaces: contributions of spatial environments and job design – A study of demands and resources in contemporary Swiss offices* (tesi di PhD). London: University College London.
- [7] Konkol, J., Schanné, F., Lange, S., Weichbrodt, J., Degenhardt, B., Schulze, H., Kleibrink, M., Coradi, A., Schweingruber, D., Metzger-Pegau, L., Neck, R., Gisin, L., Wieser, A., Windlinger, L. (2017). *Spazi lavorativi favorevoli alla salute e Workplace Change Management – Una guida. Raccomandazioni di intervento per le aziende in Svizzera, per promuovere la salute psichica dei collaboratori nella progettazione, nell'implementazione e nella gestione degli spazi lavorativi*. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

- [8] Janser, M., Windlinger, L., Leiblein, T., Hofmann, T., Wallbaum, H., Feige, A., Cui, Y. Y. & Lange, S. (2015). *Leitfaden für nachhaltige Bürogebäude*. Wädenswil: ZHAW, Institut für Facility Management. Disponibile all'indirizzo: [www.nachhaltigebueros.ch](http://www.nachhaltigebueros.ch)
- [9] Degenhardt, B., Weichbrodt, J., Coradi, A. & Wieser, A. (2015). *Neue Arbeitswelten: Kompetenzentwicklung für geringeres Stresserleben (disponibile in tedesco)*. Fogli di lavoro 36: Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

## Impressum

### Editrice

Promozione Salute Svizzera

### Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Michael Gabathuler

### Autori dello studio

- Prof. Dr. Lukas Windlinger (IFM Institut für Facility Management, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften)
- Dr. Ivana Igic (Università di Berna)
- Jennifer Konkol (IFM Institut für Facility Management, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, e IN.flow Facilitation S.r.l.)

### Competenze

L'Università di Berna è responsabile della correttezza della procedura di rilevazione dei dati, selezione della metodologia e calcolo dei risultati. ZHAW ha illustrato nel foglio d'informazione i riferimenti teorici tra spazio lavorativo e salute e ha interpretato i risultati dell'Università di Berna nel contesto della ricerca sugli spazi lavorativi. Promozione Salute Svizzera ha curato la verifica, la compilazione e la traduzione del testo e la composizione del layout.

### Serie e numero

Promozione Salute Svizzera, Foglio d'informazione 30

© Promozione Salute Svizzera, marzo 2018

### Informazioni

Promozione Salute Svizzera

Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna

Tel. +41 31 350 04 04

[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)

[www.promozionesalute.ch/publicazioni](http://www.promozionesalute.ch/publicazioni)

[www.promozionesalute.ch/offices-change-health](http://www.promozionesalute.ch/offices-change-health)