

## Foglio d'informazione 48

# Job Stress Index 2020

## Monitoraggio di indicatori dello stress tra la popolazione attiva in Svizzera

### Riassunto

Dal 2014 Promozione Salute Svizzera rileva periodicamente indicatori dello stress lavorativo e delle sue correlazioni con la salute e la produttività delle persone occupate in Svizzera:

- la media del Job Stress Index che rappresenta il rapporto tra i carichi e le risorse inerenti al lavoro delle persone occupate in Svizzera;
- la percentuale di persone occupate il cui Job Stress Index si colloca nella zona critica;
- la percentuale di persone occupate che si sentono emotivamente spossate;
- il potenziale economico che può derivare dalla riduzione dello stress lavorativo.

### I risultati dell'indagine condotta nel 2020 evidenziano quanto segue:

**(1)** Il Job Stress Index medio della popolazione attiva in Svizzera è di nuovo leggermente peggiorato. Con un risultato di 50.83, le risorse e i carichi sono mediamente equilibrati, ma il peggioramento rispetto agli indici di stress delle indagini 2014 e 2016 è significativo. **(2)** Job Stress Index nella zona critica: tre persone occupate su dieci (29,6%) hanno più carichi che risorse in una proporzione che non può essere imputabile a oscillazioni casuali. Tale percentuale è di nuovo in aumento, mentre diminuisce la quota di persone occupate che dichiarano di avere più risorse che carichi. **(3)** Quasi un terzo delle persone occupate (28,7%) è emotivamente spossato. **(4)** Lo stress da lavoro costa alle aziende circa 7,6 miliardi di CHF l'anno.

Questa volta il monitoraggio era incentrato sul tema dell'«intensificazione del lavoro» intesa come au-

mento dell'impegno lavorativo profuso nel tempo [1]. Si presume che a causa della crescente digitalizzazione ciò si tramuterà sempre di più in un fattore di carico anche in Svizzera. Dall'indagine emerge che **(5)** il ritmo di lavoro percepito dalle persone occupate è aumentato in modo significativo dal 2016; **(6)** le/i dipendenti più giovani lo indicano maggiormente rispetto alle loro colleghe e ai loro colleghi più anziani.

### Indice

1	Premessa e obiettivo	2
2	Descrizione degli indicatori	2
3	Rilevamento 2020	3
4	Risultati 2020	4
5	Focus: intensificazione del lavoro	6
6	Conclusione	7

[1] Kubicek, B., Paškvan, M. & Korunka, C. (2015). Development and validation of an instrument for assessing job demands arising from accelerated change: The intensification of job demands scale (IDS). *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24(6), pagg. 898-913.

## 1 Premessa e obiettivo

Lo stress sul posto di lavoro rappresenta una grande sfida, sia per l'individuo che per le aziende. Per stress si intende in generale uno squilibrio tra i carichi cui una persona deve far fronte e gli strumenti di gestione che ha a disposizione (risorse).

I carichi nel contesto lavorativo possono essere, ad esempio, la pressione temporale, i conflitti o i sovraccarichi. Determinate caratteristiche dell'ambiente di lavoro possono facilitare la gestione di questi carichi e rappresentano pertanto delle risorse per le lavoratrici e i lavoratori. Ne sono un esempio il margine di manovra concesso alle/ai dipendenti o la stima che viene dimostrata loro (figura 1). Meno è favorevole il rapporto tra carichi e risorse, maggiore è il rischio che subentri lo stress lavorativo. Tale stress può compromettere il benessere ed essere all'origine di malattie [2]. Per questo motivo, dal 2014 Promozione Salute Svizzera rileva regolarmente **indicatori dell'entità dello stress legato al lavoro e dei suoi effetti sulla salute e sulla produttività delle persone occupate** (figura 2) al fine di sensibilizzare alla tematica le aziende nonché le attrici e gli attori economici.

## 2 Descrizione degli indicatori

### 2.1 Cosa descrivono questi indicatori?

#### Indicatore 1: il Job Stress Index della popolazione attiva in Svizzera

Il Job Stress Index riflette il rapporto tra determinati carichi e risorse in ambito lavorativo (figura 1). Più alto è il valore tra 0 e 100, maggiori sono i carichi di una persona rispetto alle risorse. Nell'ambito del monitoraggio si determina la media del Job Stress Index di tutte e tutti i partecipanti. Essa rappresenta, per così dire, il valore medio di stress della popolazione attiva in Svizzera.

#### Indicatore 2: la percentuale di persone occupate il cui Job Stress Index si colloca nella zona critica

Sulla base del Job Stress Index di ogni singola persona è possibile determinare la percentuale di persone occupate che hanno una preponderanza supe-

riore alla media di carichi rispetto alle risorse sul posto di lavoro. La zona critica comprende le persone il cui Job Stress Index è superiore a 54 (tabella 1).

#### Indicatore 3: la percentuale di persone che si sentono emotivamente spossate

La percentuale di individui che si sentono emotivamente spossati è un indicatore importante dello stato di salute delle persone attive professionalmente. Tale quota comprende coloro che affermano di essere molto o piuttosto spossati.

FIGURA 1

#### Rapporto tra risorse e carichi quale base del Job Stress Index

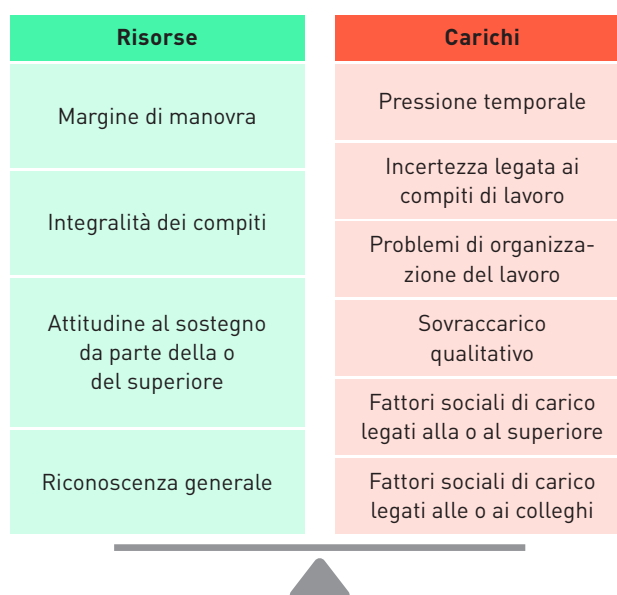


TABELLA 1

#### Significato del Job Stress Index

		Valore del Job Stress Index
Meno fattori di stress che risorse	Zona favorevole	0-45.879
Parità tra fattori di stress e risorse	Zona sensibile	45.880-54.122
Più fattori di stress che risorse	Zona critica	54.123-100

[2] Zapf, D. & Semmer, N. K. (2004). Stress und Gesundheit in Organisationen. In H. Schuler (Ed.), *Enzyklopädie der Psychologie – Organisationspsychologie* (Vol. III, pagg. 1007-1112). Göttingen: Hogrefe.

#### Indicatore 4: il potenziale economico

A causa delle conseguenze dello stress sulla salute, le persone occupate rimangono assenti dal lavoro (assenteismo) o sono presenti ma limitate nelle loro prestazioni lavorative (presentismo). Per le aziende ciò comporta dei costi sotto forma di perdite di produttività. L'indicatore del potenziale economico esprime il possibile aumento della produttività nel caso in cui tutte le persone che presentano una preponderanza di carichi rispetto alle risorse riuscissero a raggiungere un equilibrio tra questi due fattori grazie all'adozione di misure adeguate di gestione della salute in azienda.

#### 2.2 Che relazione esiste tra questi indicatori?

Gli indicatori sono strettamente correlati, come risulta anche dalla figura 2: il rapporto tra risorse e carichi sul posto di lavoro (espresso dal Job Stress Index), soprattutto per le persone il cui Job Stress Index rientra nella zona critica, può determinare delle conseguenze sulla salute (esprese dalla spossatezza emotiva). Cattive condizioni di salute possono anche avere conseguenze sul lavoro delle

persone attive professionalmente, nel senso che queste ultime si assentano più spesso dal lavoro per motivi di salute (assenteismo) o sono presenti sul posto di lavoro ma non pienamente efficienti (presentismo). Entrambe le situazioni provocano perdite di produttività. Considerando solo le perdite di produttività causate dallo stress lavorativo si ottiene l'importo in franchi svizzeri (espresso dal potenziale economico) che le aziende pagano senza ricevere tuttavia alcuna produttività in cambio.

### 3 Rilevamento 2020

Il sondaggio online è rappresentativo della popolazione attiva in Svizzera per età, sesso, regione e settore. Il sondaggio 2020 è stato condotto in maniera analoga ai sondaggi del 2014, 2016 e 2018. Sono state/i intervistate/i partecipanti al LINK Internet Panel nel periodo compreso tra il 3 febbraio 2020 e il 3 marzo 2020. Il campione comprende 2846 persone occupate tra i 16 e i 65 anni della Svizzera tedesca, francese e italiana.

FIGURA 2

#### Gli indicatori con fasi intermedie



#### Indicatori 2020 in sintesi

**Indicatore 1:** il **Job Stress Index 2020** della popolazione attiva in Svizzera è pari a 50.83 (2018: 50.61).

**Indicatore 2:** la quota di dipendenti il cui **Job Stress Index si colloca nella zona critica (>54)** ammonta al 29,6% (2018: 27,1%).

**Indicatore 3:** la **quota di dipendenti spossati sul piano emotivo** nel 2020 corrisponde al 28,7% (2018: 29,1%).

**Indicatore 4:** il **potenziale economico** nel 2020 è di 7,63 miliardi di CHF (2018: 6,54 miliardi di CHF).

#### 4 Risultati 2020

Nel 2020 il valore medio del Job Stress Index, pari a 50.83, è leggermente superiore e quindi un po' meno favorevole rispetto a quello rilevato nel 2018 (50.61). La differenza rispetto al 2018 non è importante, ma si registra un aumento significativo rispetto ai rilevamenti effettuati nel 2014 e 2016 (figura 3). In media, negli ultimi sei anni i carichi sul posto di lavoro sono aumentati lentamente ma in maniera costante, mentre le risorse sono diminuite. Il calo delle risorse risulta particolarmente evidente in relazione all'integralità dei compiti e alla stima generale.

Tre persone occupate su dieci in Svizzera ritengono di avere sul posto di lavoro più carichi che risorse utilizzabili per far fronte a tali carichi (figura 4). La percentuale di persone attive professionalmente che reputa di avere una preponderanza superiore alla media di carichi rispetto alle risorse e si colloca pertanto nella zona critica è aumentata leggermente per la quarta volta consecutiva – dal 24,8% del 2014 al 29,6% del 2020 (figura 5). Un quarto delle persone occupate si trova ancora nella zona favorevole. Nella zona sensibile, in cui le risorse e i carichi sono equi-

librati, si colloca il 45,5% delle lavoratrici e dei lavoratori. Nel corso degli anni la zona favorevole ha registrato una costante contrazione e quella critica un costante incremento (figura 5). Nel 2018 la quota delle persone occupate che rientravano nella zona critica è stata per la prima volta superiore a quella delle persone occupate che si collocavano nella zona favorevole. Questa tendenza prosegue anche nel 2020.

FIGURA 3

#### Indicatore 1: valore medio del Job Stress Index negli anni 2014, 2016, 2018 e 2020

Nel 2020 il valore è significativamente più elevato di quello rilevato nel 2014 e nel 2016; la differenza rispetto al valore del 2018 non è significativa.

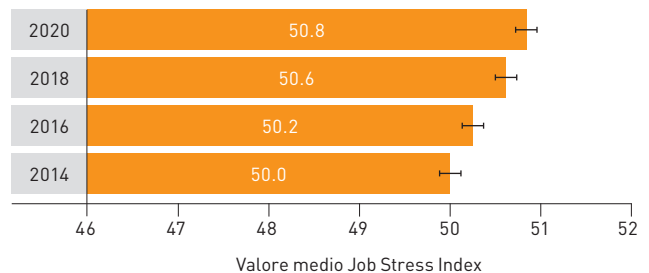
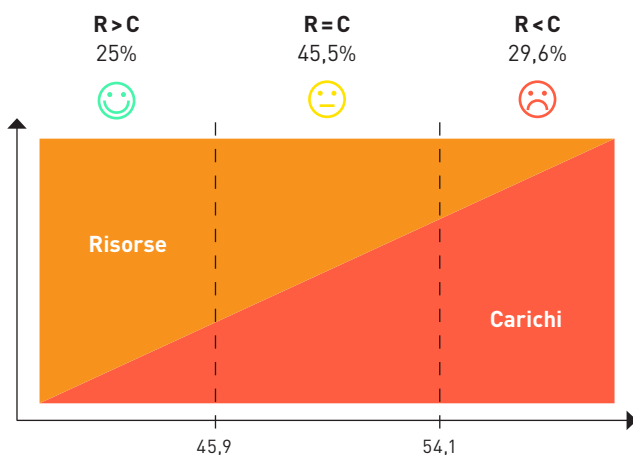





FIGURA 4

#### Job Stress Index: risorse (R) e carichi (C)

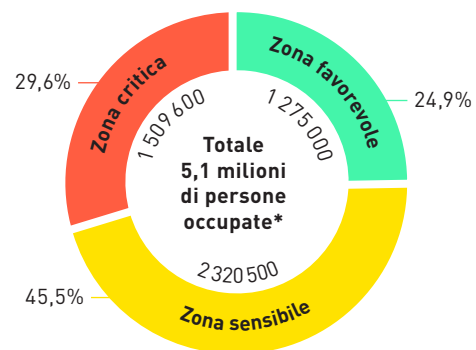


 **Zona favorevole:**  
queste persone hanno più risorse che carichi.

 **Zona sensibile:**  
queste persone hanno mediamente parità di risorse e carichi.

 **Zona critica:**  
queste persone devono affrontare più carichi rispetto alle risorse che hanno a disposizione.

#### Ripartizione delle persone occupate nella zona favorevole, nella zona sensibile e nella zona critica del Job Stress Index 2020 (stima)



\* Fonte: numero di occupati UFS Q1/2020

Valore medio del Job Stress Index per la Svizzera: 50.83. Il 29,6% di tutte le persone intervistate ha più carichi che risorse; il 45,5% ha all'incirca parità di risorse e carichi e il 25% ha meno carichi che risorse.

**Nel 2020 la quota di persone emotivamente sposstate, pari al 28,7% è diminuita leggermente rispetto al 29,1% del 2018.** Tuttavia, nel 2018 e nel 2020 tale indicatore è aumentato nettamente in confronto al 2014 e al 2016, quando era ancora intorno al 24-25% (figura 6).

Come nei rilevamenti degli anni precedenti, la forte correlazione tra il Job Stress Index e la spossatezza emotiva risulta evidente anche nel 2020: per un

individuo, un alto Job Stress Index è spesso accompagnato da una significativa spossatezza emotiva. La riduzione minima della percentuale di persone che sono piuttosto o molto sposstate non cambia questa correlazione.

**Il potenziale economico è stimato complessivamente in circa 7,6 miliardi di CHF (2018: 6,54 miliardi di CHF), l'importo più elevato dall'inizio delle misurazioni nel 2014<sup>1</sup>.** Come illustrato nella figura 7,

FIGURA 5

**Percentuale di dipendenti nella zona favorevole, nella zona sensibile e nella zona critica del Job Stress Index per anno di indagine**

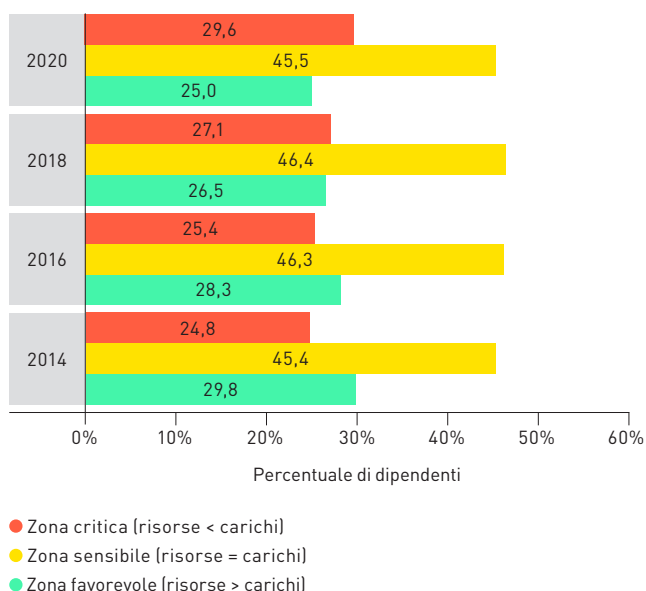


FIGURA 6

**Percentuale di dipendenti in base al grado di spossatezza e all'anno di indagine**

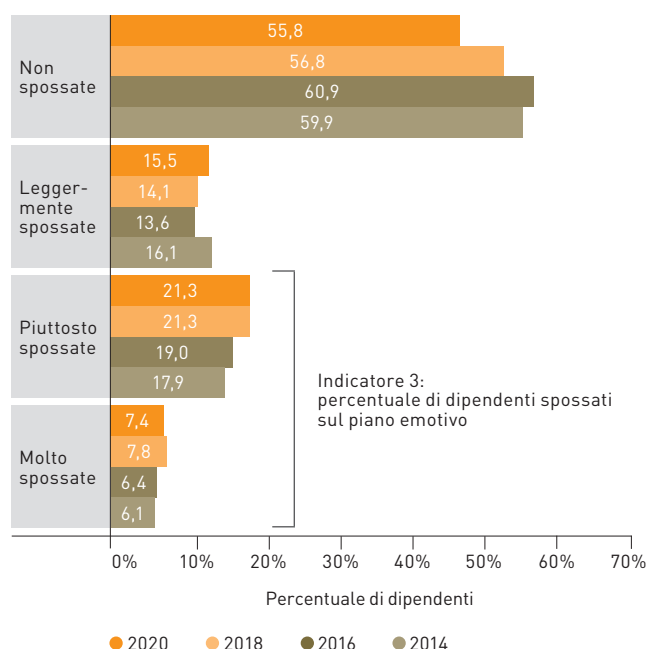
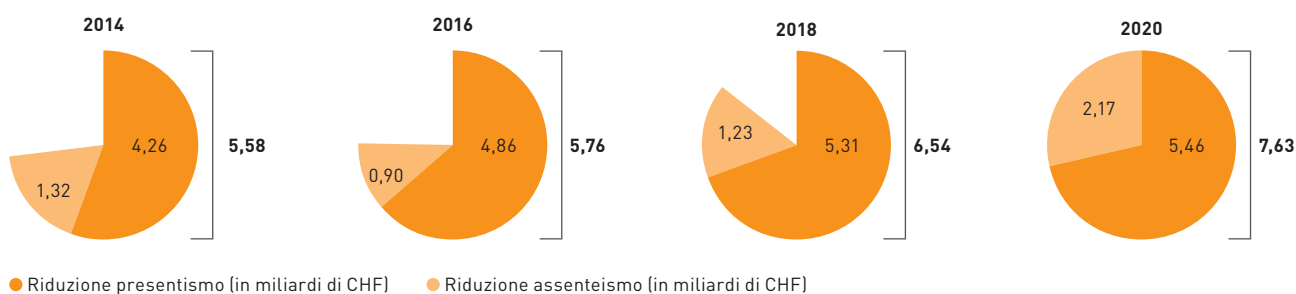


FIGURA 7

**Confronto dell'ammontare del potenziale economico dal 2014 al 2020 in miliardi di CHF.** Gli intervalli di confidenza del 95% per gli anni 2014, 2016, 2018 e 2020 sono i seguenti: 4-7,2 mrd. di CHF, 4-7,4 mrd. di CHF, 4,7-8,3 mrd. di CHF e 5,33-9,93 mrd. di CHF.



<sup>1</sup> Dal punto di vista statistico, tuttavia, non si può ancora parlare di un aumento significativo; la variazione rientra nell'intervallo atteso.

2,17 miliardi di CHF (28%) del potenziale economico si potrebbero sfruttare riducendo l'assenteismo e 5,46 miliardi di CHF (72%) riducendo il presentismo. La perdita di produzione<sup>2</sup> a livello svizzero causata da problemi di salute ammonta a 48 miliardi di CHF nel 2020. Di questi, il 16% può essere attribuito allo stress lavorativo. Il potenziale economico si attesta circa a 7,6 miliardi di CHF.

## 5 Focus: intensificazione del lavoro

I mutamenti nel mondo del lavoro associati alla digitalizzazione fanno sì che le persone occupate siano confrontate con nuove esigenze. Ad esempio, il crescente aumento del ritmo di lavoro e i cicli di cambiamento sempre più brevi comportano un'intensificazione del lavoro. Per intensificazione del lavoro si intende concretamente un aumento dell'impegno lavorativo profuso nel tempo [3].

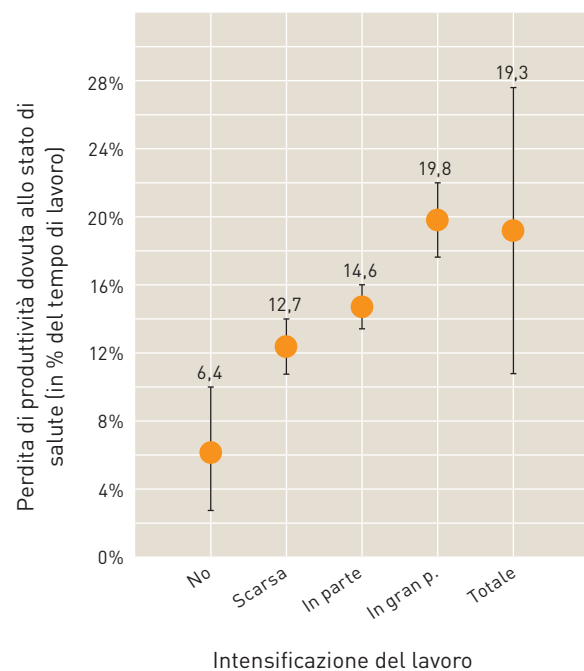
L'intensificazione del lavoro si manifesta da un lato attraverso l'aumento del ritmo di lavoro. Allo stesso tempo, tuttavia, le persone occupate sono chiamate sempre più spesso ad acquisire nuove conoscenze e competenze (intensificazione delle esigenze di apprendimento di conoscenze e competenze). La crescente flessibilizzazione delle attività e dei percorsi di carriera fa sì che vengano a crearsi anche nuove esigenze a livello di pianificazione e decisioni – sia in relazione all'attività lavorativa (intensificazione delle esigenze riguardo alla pianificazione delle attività e alle relative decisioni) sia in relazione alla propria carriera (intensificazione delle esigenze riguardo alla pianificazione della carriera e alle relative decisioni).

**Il monitoraggio del Job Stress Index 2020 mette in evidenza un significativo aumento del ritmo di lavoro.** Tra il 2018 e il 2020 è stato registrato il maggiore aumento del ritmo di lavoro degli ultimi quattro anni. Questo aspetto, in aggiunta ai carichi osser-

vati in precedenza nell'ambito del Job Stress Index, può contribuire alla spossatezza emotiva. Come risulta dalla figura 8, si è anche constatato che maggiore è l'intensificazione del lavoro vissuta, maggiori sono le perdite di produttività dovute allo stato di salute: le persone attive professionalmente che dichiarano di non percepire alcuna intensificazione del lavoro mostrano una perdita di produttività del 6,4% del loro tempo di lavoro, mentre coloro che dichiarano di sperimentare in gran parte o totalmente un'intensificazione del lavoro indicano una perdita di produttività superiore al 19% del loro tempo di lavoro.

FIGURA 8

**Perdite di produttività dovute allo stato salute in % del tempo di lavoro in funzione dell'intensificazione del lavoro percepita**



<sup>2</sup> Perdite di produzione (in CHF) = perdite di produttività (in %) × salario

[3] Kubicek, B., Paškvan, M. & Korunka, C. (2015). Development and validation of an instrument for assessing job demands arising from accelerated change: The intensification of job demands scale (IDS). *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 24(6), pagg. 898-913.

**Le lavoratrici e i lavoratori più giovani sperimentano una maggiore intensificazione del lavoro.**

Nel rilevamento del Job Stress Index 2020, le lavoratrici e i lavoratori giovani tra i 16 e i 24 anni in Svizzera non solo presentano la percentuale più alta (42%) di persone occupate che si collocano nella zona critica del Job Stress Index rispetto alle altre fasce d'età (figura 9), ma anche il valore più elevato nella scala complessiva dell'intensificazione del lavoro (scala IDS nella figura 10).

In particolare, la popolazione attiva giovane si differenzia notevolmente dalle persone occupate tra i 55 e i 65 anni per quanto riguarda due dimensioni dell'intensificazione del lavoro: percepiscono una maggiore intensificazione del ritmo di lavoro (scala WI nella figura 10) e crescenti esigenze riguardo alla pianificazione della propria carriera e alle relative decisioni (scala ICP nella figura 10).

**6 Conclusione**

Il rilevamento del Job Stress Index 2020 relativo allo stress da lavoro tra la popolazione attiva in Svizzera ha nuovamente messo in evidenza correlazioni tra condizioni di lavoro, stress e spossatezza emotiva. Non sono solo condizioni di lavoro sfavorevoli a contribuire allo stress, ma anche, ad esempio, carichi in ambito privato. Le condizioni di lavoro rientrano tuttavia tra i principali fattori di influenza e dovrebbero meritare particolare attenzione ai fini della prevenzione dello stress e della promozione della salute.

Questo è anche nell'interesse delle aziende stesse: lo stress può causare perdite di produttività e generare quindi costi più elevati. Se lo stress da lavoro potesse essere ridotto attraverso una gestione sistematica della salute in azienda per esempio, si potrebbe sfruttare un potenziale economico in grado di raggiungere i circa 7,6 miliardi di CHF. Spetta quindi agli organi dirigenti delle aziende – ed è anche nel loro interesse – creare le necessarie condizioni quadro favorevoli alla salute delle loro collaboratrici e dei loro collaboratori.

FIGURA 9

**Percentuali delle persone occupate nella zona favorevole, nella zona sensibile e nella zona critica del Job Stress Index per fasce d'età**

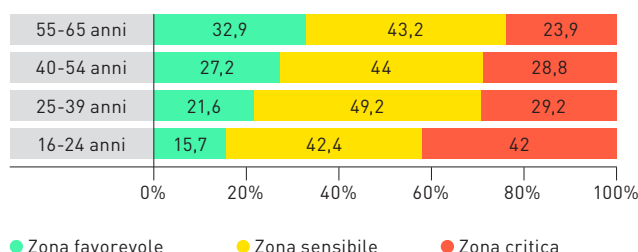
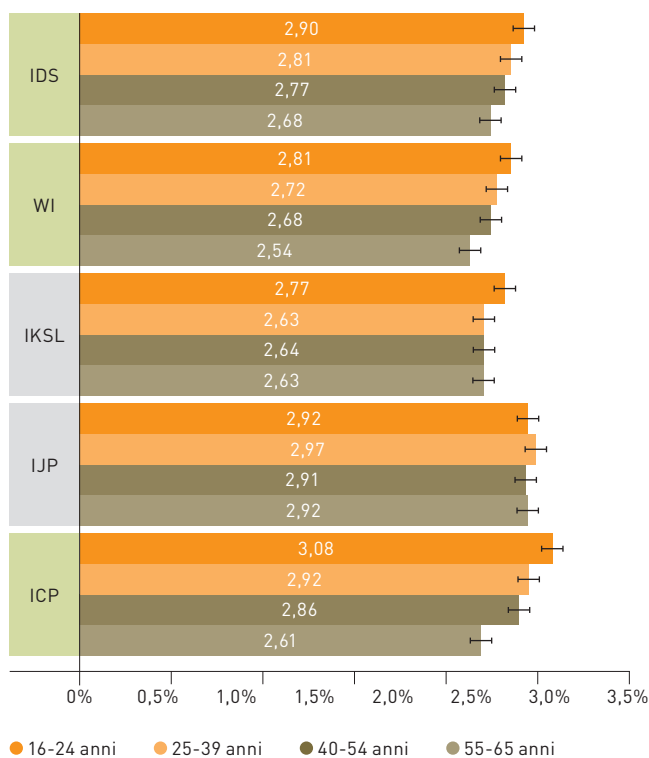


FIGURA 10

**Valori medi ed errori standard della scala complessiva e delle sottoscale dell'intensificazione del lavoro per fasce d'età**



Sono evidenziate con riquadri verdi le scale nelle quali i valori delle lavoratrici e dei lavoratori giovani si differenziano in modo significativo da quelli delle lavoratrici e dei lavoratori più anziani.

- IDS scala complessiva di intensificazione del lavoro
- WI intensificazione del ritmo di lavoro
- IKSL intensificazione delle esigenze di apprendimento di conoscenze e competenze
- IJP intensificazione delle esigenze riguardo alla pianificazione delle attività e alle relative decisioni
- ICP intensificazione delle esigenze riguardo alla pianificazione della carriera e alle relative decisioni

## Impressum

### Editore

Promozione Salute Svizzera

### Direzione del progetto

- Dr. Corina T. Ulshöfer

### Autrici e autori

- Lic. phil. Sibylle Galliker
- Dr. Ivana Igic
- Prof. Dr. Achim Elfering
- Prof. em. Dr. Norbert Semmer

*Università di Berna*

- Dr. Beatrice Brunner
- Lic. oec. Stephanie Dosch
- Prof. Dr. Simon Wieser

*Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften*

## Serie e numero

Promozione Salute Svizzera, Foglio  
d'informazione 48

© Promozione Salute Svizzera, settembre 2020

## Informazioni

Promozione Salute Svizzera  
Wankdorffallee 5, CH-3014 Berna  
Tel. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promozionesalute.ch/pubblicazioni