



Burnout: ne soffre meno chi gode di orari flessibili.

Una panoramica sul benessere psicologico
dei lavoratori italiani.



Principali evidenze emerse dall'indagine





Stress lavorativo: per chi c'è e per chi no

La metà del campione intervistato dichiara di sentirsi stressato dal proprio lavoro.



Poche le aziende attive

Il 74% dei lavoratori intervistati dichiara che la propria azienda non propone iniziative di supporto psicologico ai collaboratori.



L'84% dei lavoratori è stato stressato nel corso della sua carriera

La stragrande maggioranza degli intervistati segnala di aver subito stress da lavoro nella propria esperienza professionale.



Orario flessibile la miglior soluzione

Ancor più dello smartworking, l'orario flessibile sembra essere un fattore che porta benessere psicologico ai lavoratori.



Meno crisi di panico per i più senior

Solo il 19% degli over 50 segnala di aver avuto crisi di panico a causa di stress lavorativo, contro il 28% degli under 40.



Gli IT sono meno stressati degli altri

I lavoratori impiegati nel reparto IT e sistemi informativi segnalano di essere meno stressati rispetto ai colleghi degli altri reparti.

Indice

1. Risultati emersi

1.1 Panoramica generale 06

1.2 Focus on: lavoratori under 40 12

1.3 Focus on: smartworking 15

1.4 Come rispondono e come dovrebbero 18

rispondere le aziende secondo i lavoratori

2. Riflessioni conclusive

22

1. Risultati emersi



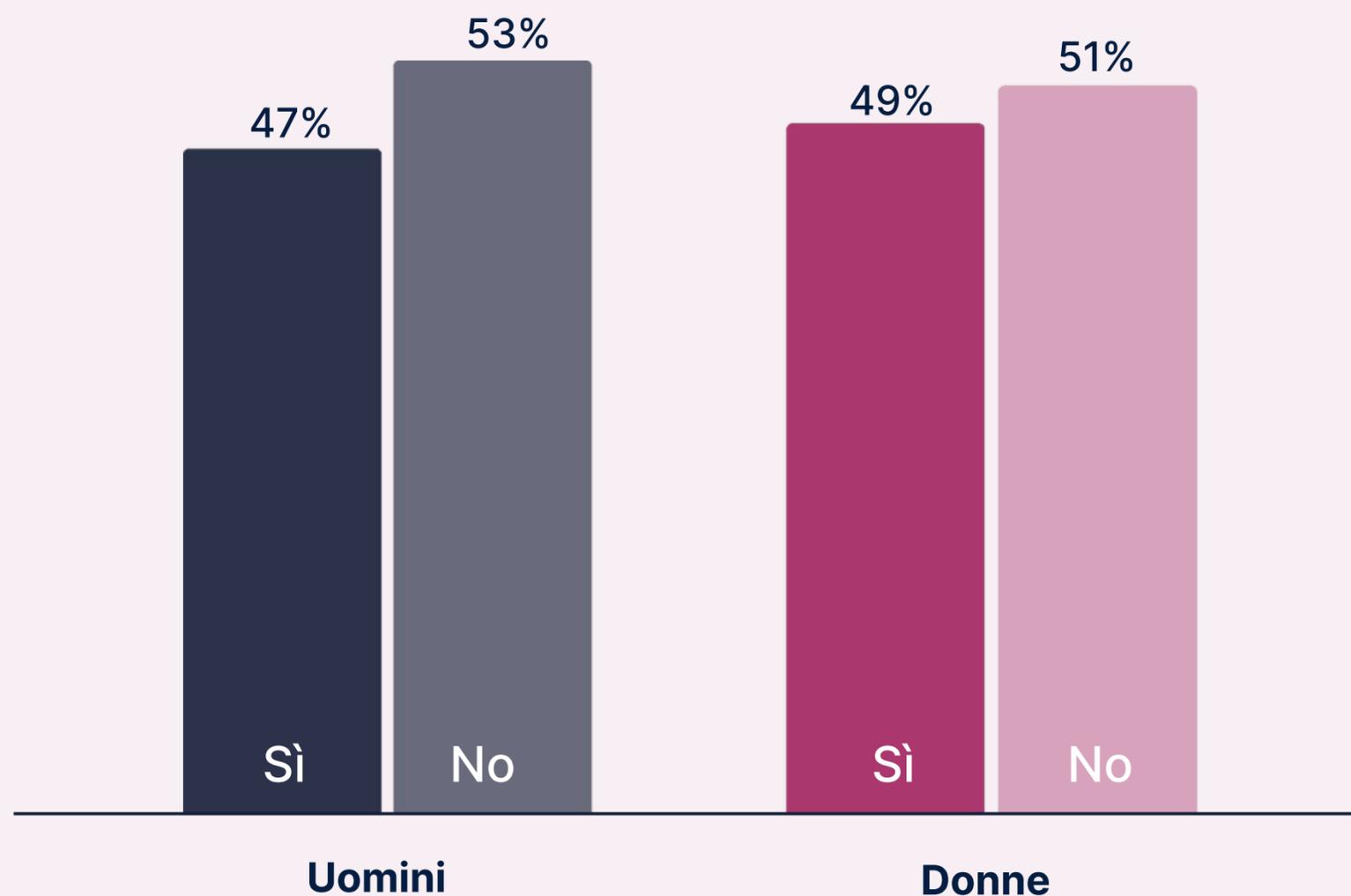
1.1 Panoramica generale



In questo momento, 50 e 50

Alla domanda se in questo momento della loro vita professionale i lavoratori si ritengono eccessivamente stressati, il campione si divide abbastanza equamente in un 48% che si sente stressato e un altro 52% che dichiara invece di non esserlo.

Ti ritieni eccessivamente stressato/a a causa del tuo lavoro?



Lavoro equo

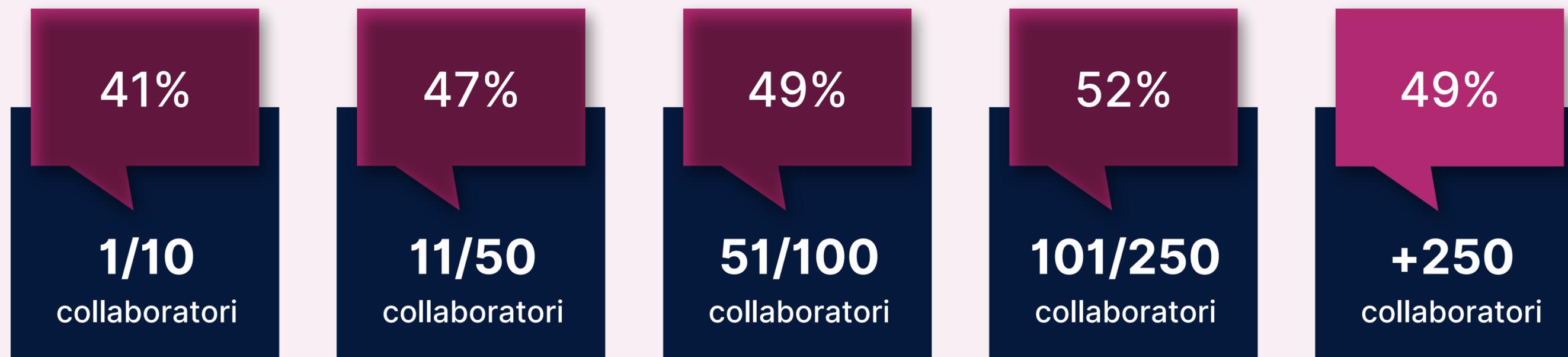
Parlando di carico lavorativo c'è addirittura un leggero sbilanciamento verso i lavoratori che ritengono di lavorare un numero di ore corretto per la propria mansione e il proprio stipendio rispetto a quelli che ritengono di dedicare troppo tempo al lavoro. Questo dato si conferma in tutta Italia, per entrambi i generi e per tutte le fasce d'età.



Le dimensioni non contano

Anche le dimensioni dell'azienda non spostano molto i risultati. La divisione 50-50 si mantiene anche considerando le dimensioni delle aziende in cui lavorano gli intervistati, con una leggera flessione per i lavoratori delle micro-aziende: solo il 41% di loro dichiara di ritenersi eccessivamente stressato, contro una media del 49% per i lavoratori delle aziende più grandi.

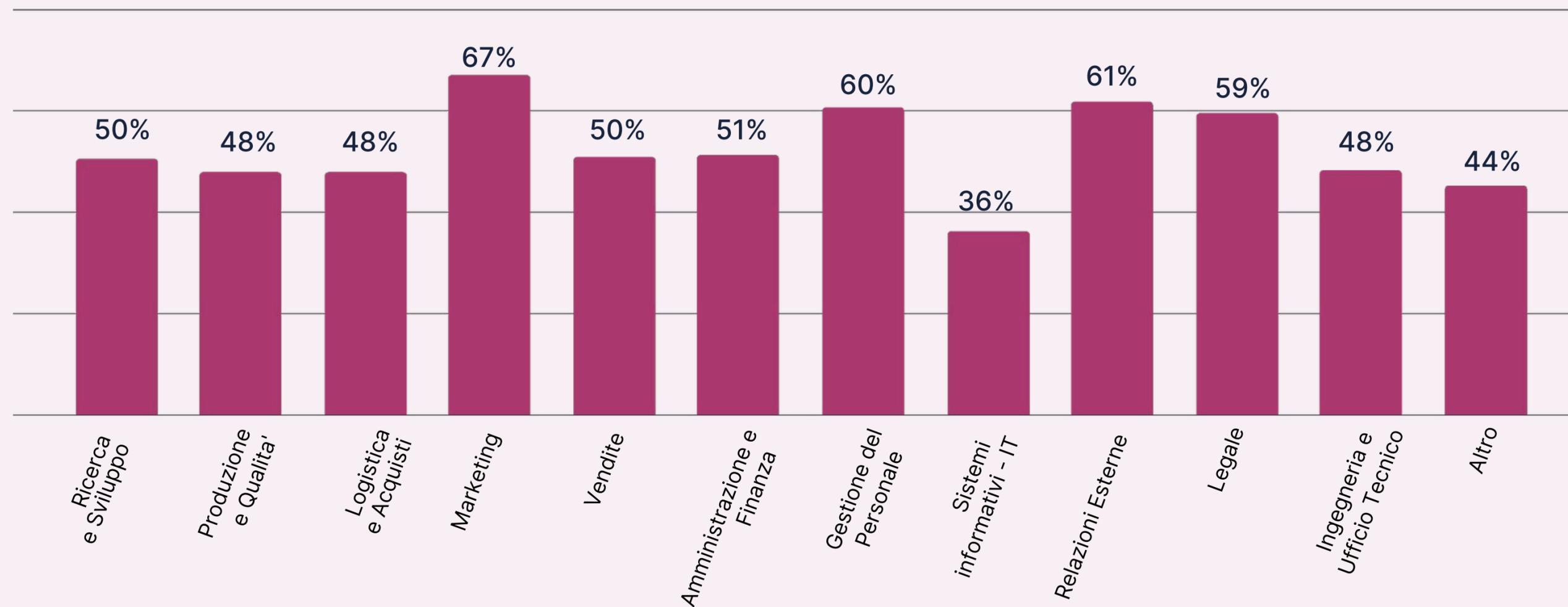
Percentuale di lavoratori che si ritiene eccessivamente stressata a causa del proprio lavoro, divisi per dimensioni dell'azienda in cui sono impiegati.



Gli IT sono meno stressati degli altri

Guardando l'area aziendale in cui sono impiegati i lavoratori intervistati, vediamo una leggera differenza nel reparto IT e sistemi informativi, in cui solo il 36% di dipendenti si dichiara eccessivamente stressato a causa del proprio lavoro, contro una media del 51%.

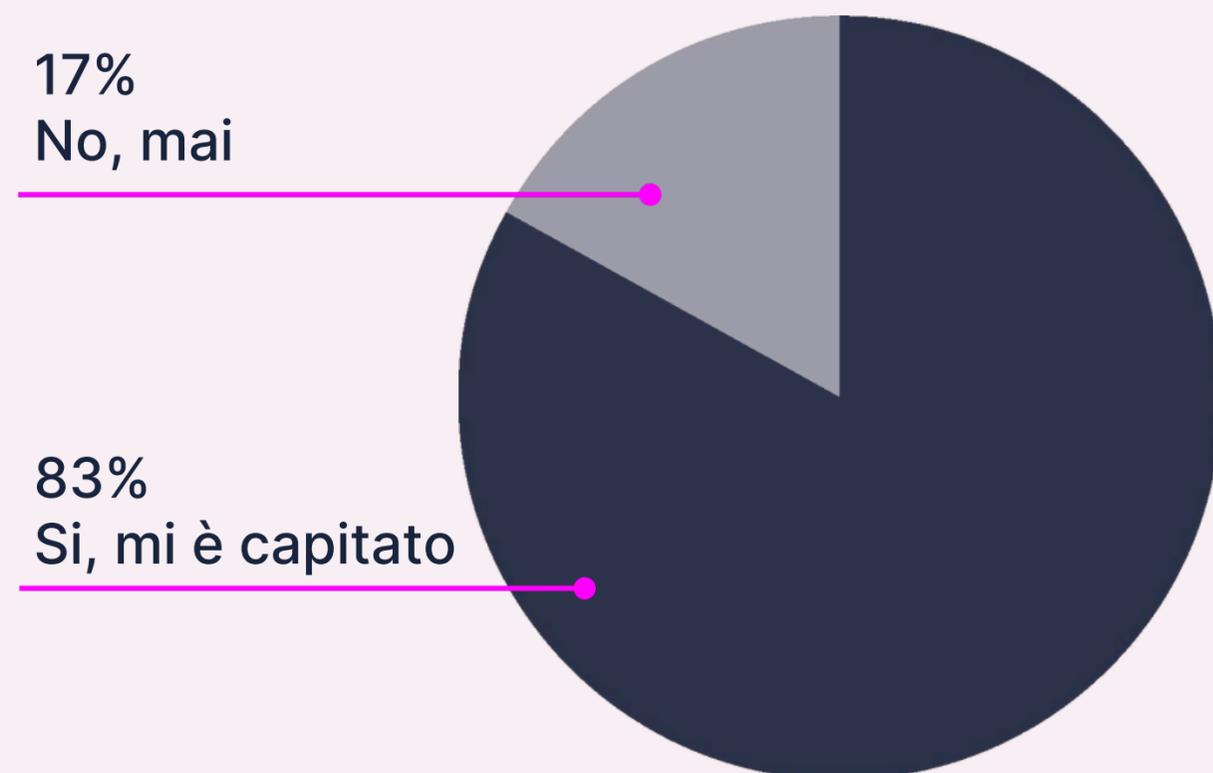
Percentuale di lavoratori che si ritiene eccessivamente stressata a causa del proprio lavoro, divisi per area aziendale.



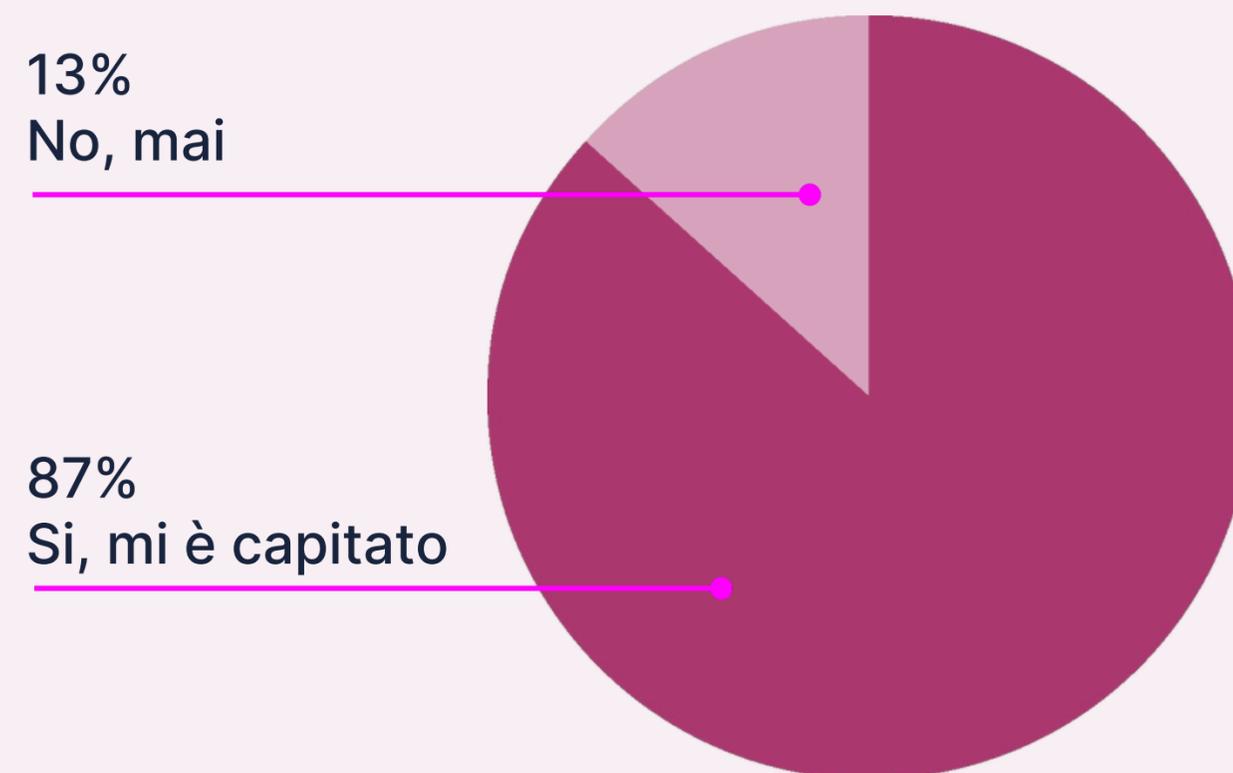
Ma ci siamo passati tutti

Pensando al proprio passato, l'eccessivo stress lavorativo sembra essere un'esperienza conosciuta almeno una volta dalla maggior parte dei lavoratori intervistati.

Pensando al passato, hai avuto dei periodi in cui sei stato/a eccessivamente stressato/a a causa del tuo lavoro?



Uomini



Donne

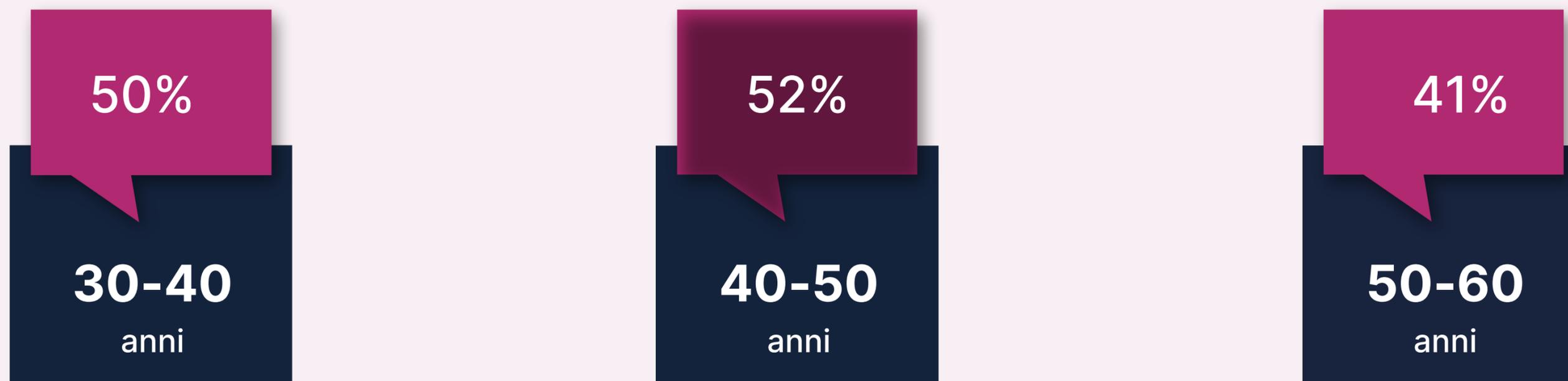
1.2 Focus on: lavoratori under 40



Crescendo s'impara

La sostanziale parità tra chi si ritiene stressato e chi no si sbilancia leggermente soltanto sopra i 50 anni: in questa fascia d'età il 41% degli intervistati si dichiara stressato, contro il 50% degli under 40 e il 52% di chi ha tra 40 e 50 anni.

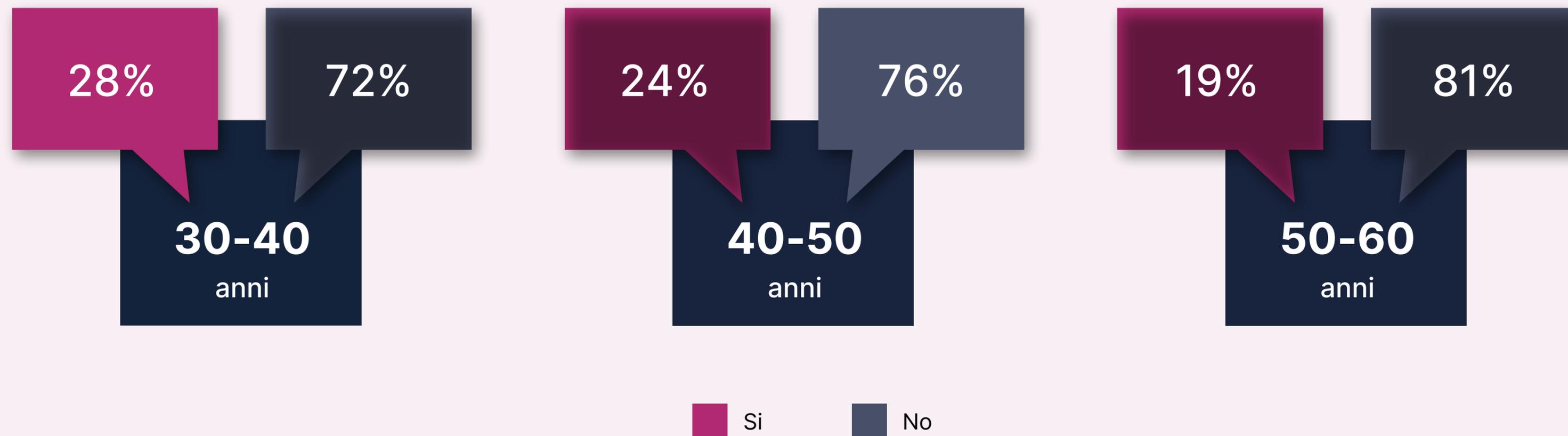
Percentuale di lavoratori che si ritengono eccessivamente stressati a causa del proprio lavoro, divisi per fasce d'età.



Crisi di panico per gli under 40

Il 28% degli under 40 dichiara di aver conosciuto episodi di crisi di panico dovuti allo stress lavorativo, contro il 19% degli over 50.

Nel corso della tua carriera ti è mai capitato di avere episodi di crisi di panico?





1.3 Focus on: smartworking



Non è la panacea di tutti i mali

Anche lo smartworking, che in altri ambiti si rivela un elemento chiave (come per esempio nel recruiting, in cui vediamo quotidianamente come lasciare la possibilità di lavorare da casa faccia la differenza nell'attrarre i talenti), non ha impatto sulla reazione allo stress.

Ritieni di essere eccessivamente stressato/a a causa del tuo lavoro?

Puoi lavorare in smartworking?	Sì	No
Sì, liberamente	51.15%	48.85%
Parzialmente	46.57%	53.43%
No	47.39%	52,61%

Sì all'orario flessibile

Un elemento che sembra invece fare la differenza è l'orario flessibile: la percentuale di lavoratori che si dichiarano stressati è inferiore tra chi ne beneficia rispetto a chi deve invece rispettare orari rigidi.

40%

Lavoratori che si dichiarano eccessivamente stressati e beneficiano dell'orario flessibile.

48%

Lavoratori che si dichiarano eccessivamente stressati e beneficiano di altri fattori di flessibilità (turni, ferie illimitate, settimana corta,...).

51%

Lavoratori che si dichiarano eccessivamente stressati e non beneficiano di alcun fattore di flessibilità.

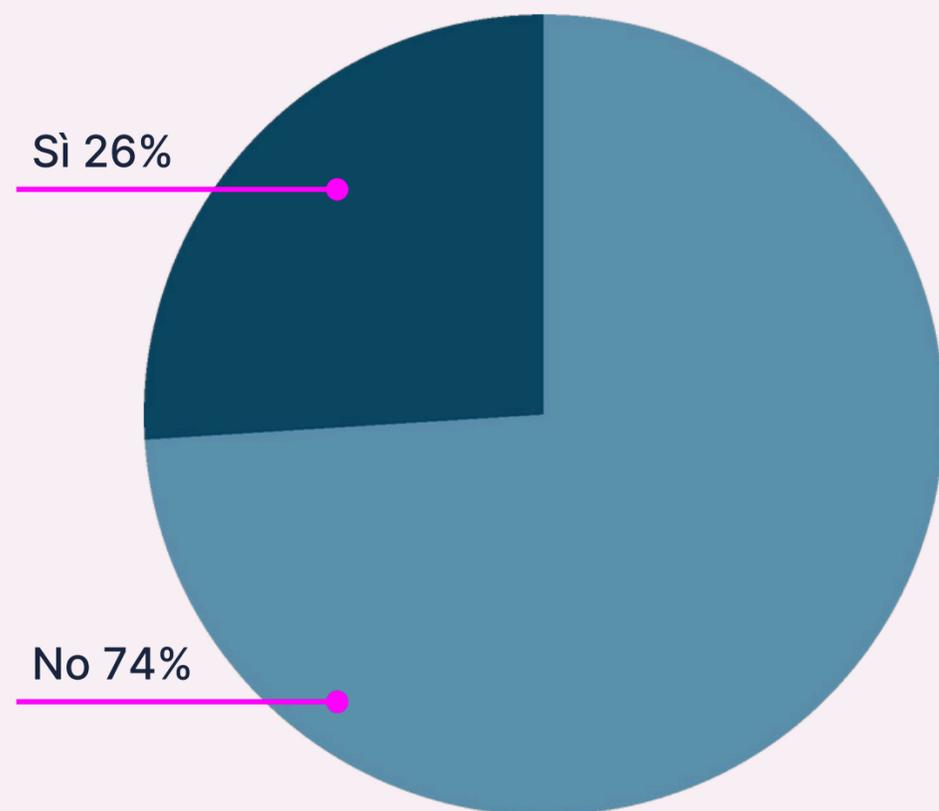
1.4 Come rispondono e come dovrebbero rispondere le aziende secondo i lavoratori



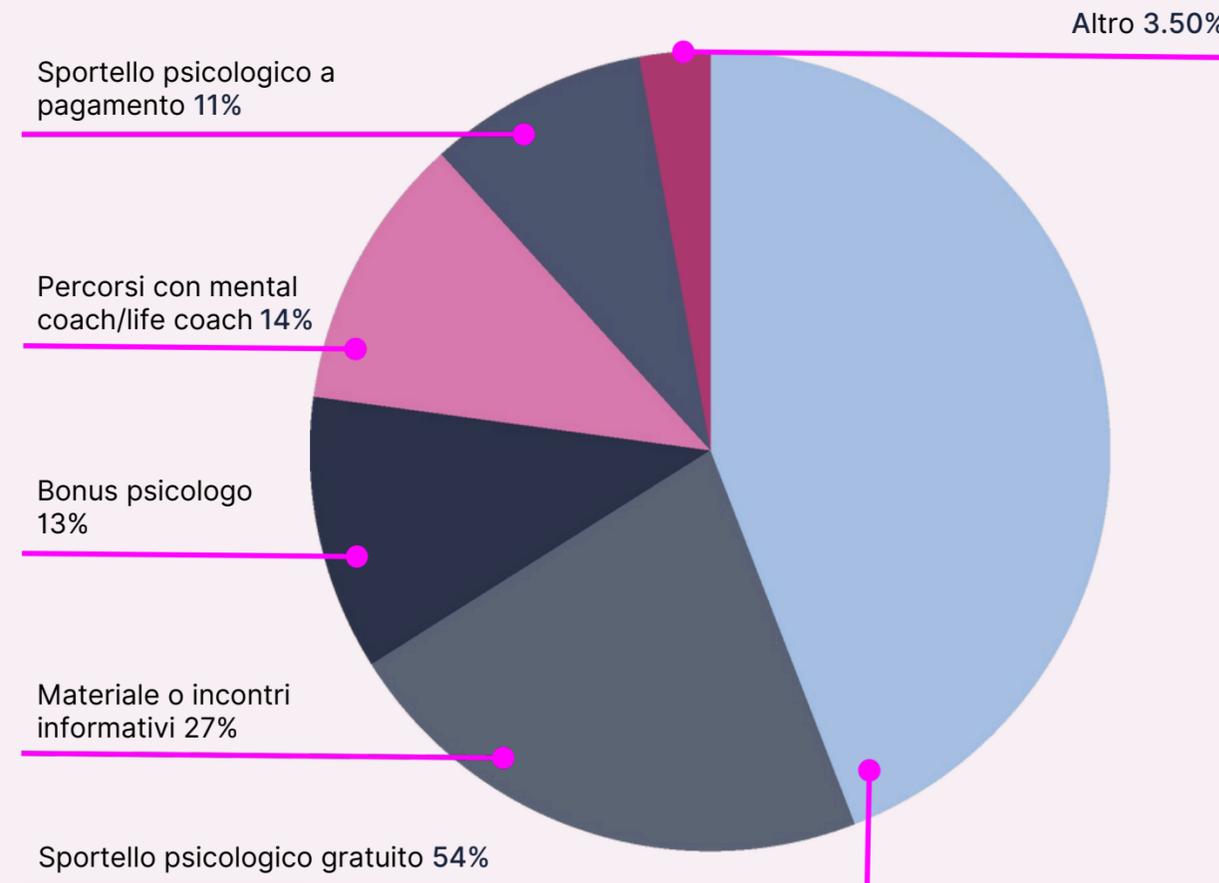
Poche le iniziative proposte dalle aziende

Il 74% dei lavoratori intervistati dichiara che la propria azienda non propone iniziative di supporto psicologico ai collaboratori. Tra le aziende che offrono almeno un tipo di supporto, lo sportello psicologico gratuito è la scelta più gettonata.

La tua azienda attuale propone iniziative di supporto psicologico ai collaboratori?

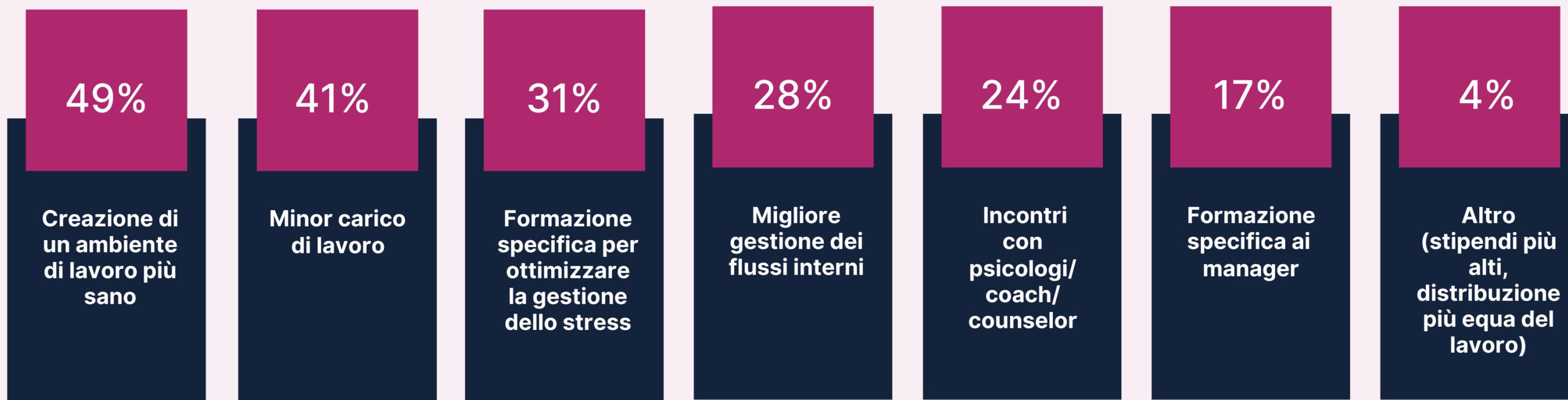


Quale tipo di supporto offre la tua azienda?



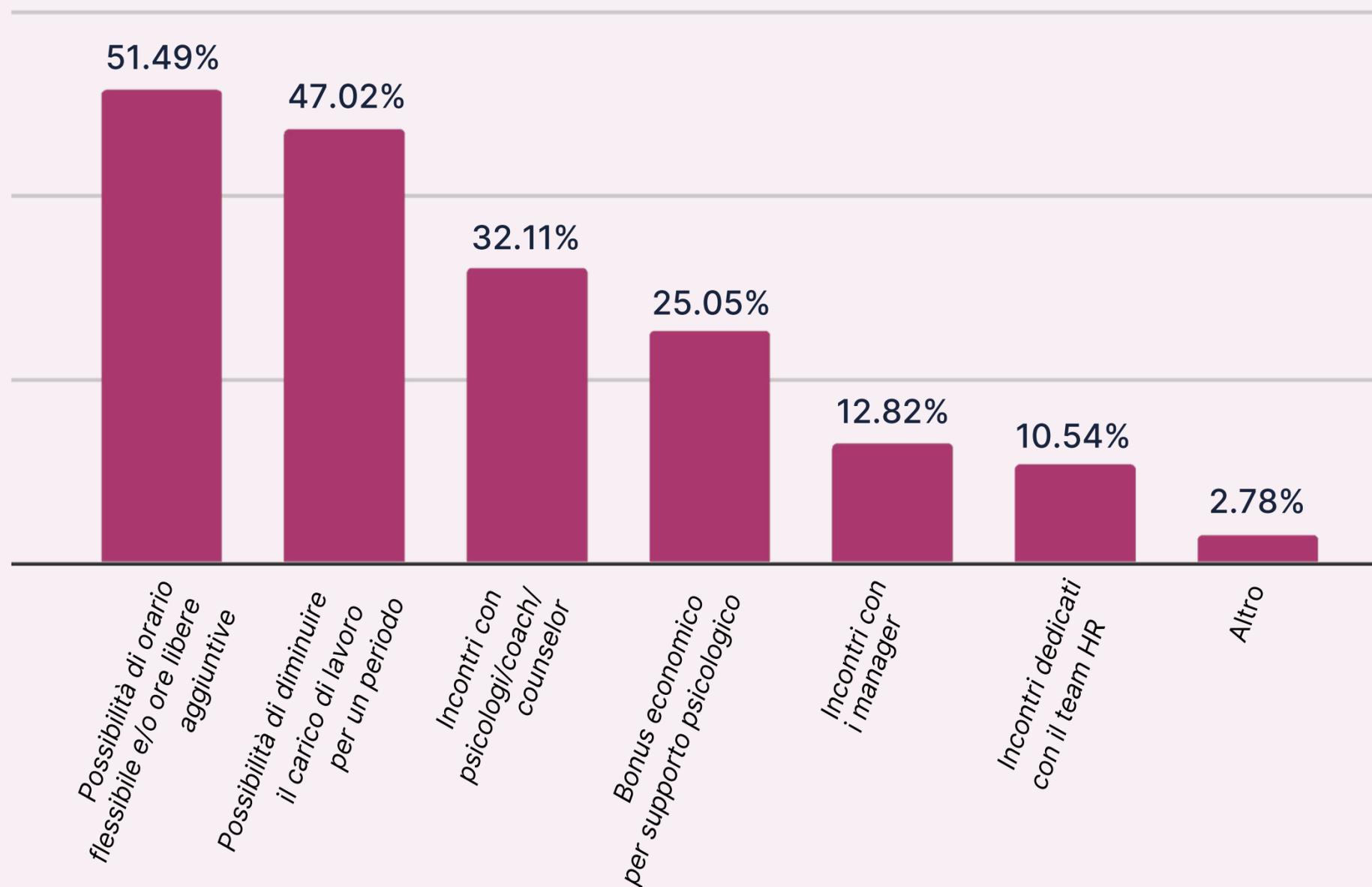
Suggerimenti dei lavoratori per prevenire il burnout

Alla domanda “Quali iniziative riterresti utili da parte dell’azienda per evitare che i collaboratori incorrano in stress patologico?” queste sono le voci suggerite dai lavoratori.



Suggerimenti dei lavoratori per intervenire

Nel momento in cui un collaboratore dia segnali di stress patologico, queste sono le iniziative che i lavoratori riterrebbero utili da parte delle aziende per intervenire efficacemente. L'orario flessibile torna ad essere al primo posto.



2. Riflessioni conclusive



Se la stampa tende ad enfatizzare alcuni trend, spesso arrivati da oltreoceano o veritieri solo per una piccola parte della popolazione, ascoltare l'opinione dei diretti interessati ci aiuta a comprendere la situazione reale e a proporre quindi soluzioni mirate. Da questa indagine vediamo come non sia necessario essere allarmisti relativamente al mondo del lavoro che cambia ma semplicemente concreti: infatti i lavoratori di oggi chiedono meno retorica e più iniziative fruibili oggi stesso. **Per approfondire la conoscenza del mercato del lavoro:**



“Impostare una cultura aziendale di lavoro per obiettivi e non per ore lavorate è ormai fondamentale.

É una strategia che si traduce nel lasciare che i collaboratori si autogestiscano con il proprio team dando più peso agli obiettivi da raggiungere che alle ore trascorse al computer.

Gli obiettivi quindi devono essere definiti e condivisi. Tutto ciò può funzionare se c'è fiducia da parte del datore di lavoro nei confronti dei propri dipendenti, e già questo riduce senza dubbio il rischio di stress patologico causato dal lavoro.

Alessandro Raguseo

Founder & CEO Reverse SpA



Descrizione del Campione Intervistato

L'indagine è stata condotta in modalità CAWI su un campione di 1000 lavoratori italiani iscritti al panel Bilendi, rappresentati per fascia d'età, genere, macroarea geografica e seniority.

Il field si è svolto nel mese di Dicembre 2022.

Reverse SpA

Reverse offre alle aziende servizi di Headhunting e consulenza HR.

Ci distinguiamo sul mercato per il modello di business digitale e l'approccio scientifico alle Risorse Umane.

Lavoriamo su piattaforme proprietarie che ci consentono di dare al cliente totale visibilità e trasparenza sui processi e di raccogliere i dati che ci consentono di tracciare ogni step e di ottimizzare il flusso grazie ad analisi data driven.

Lavoriamo in Italia, Francia, Spagna e Germania con sedi a Milano, Bologna, Berlino, Barcellona e Parigi.

Abbiamo oggi più di 100 collaboratori.

Siamo certificati Great Place to Work e Great Place to Work for Women: ogni Reverser lavora ogni giorno con apertura al cambiamento, approccio digitale e flessibilità.

Accompagniamo le aziende nel nuovo mondo dell'Headhunting.

www.reverse.hr

info@reverse.hr





REVERSE

Piazza Sigmund Freud, 1
20154 Milano MI

www.reverse.hr

Milano - Bologna- Parigi - Berlino - Barcellona