



## Foglio d'informazione 72

# Job Stress Index 2022

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

### Abstract

Dal 2014 Promozione Salute Svizzera, in collaborazione con l'Università di Berna e l'Università di scienze applicate di Zurigo (ZHAW), rileva periodicamente **quattro indicatori** dello stress lavorativo e delle sue correlazioni con la salute e la produttività delle persone occupate in Svizzera. Nel 2022 il **Job Stress Index (1)**, che rappresenta il rapporto medio tra i carichi e le risorse inerenti al lavoro delle persone occupate in Svizzera, si colloca con un risultato di 50.66 in una zona che indica un rapporto equilibrato tra risorse e carichi. Il lieve miglioramento rispetto al 2020 (50.83) non è significativo<sup>1</sup>, ma l'indice rimane significativamente meno favorevole rispetto al 2014 e 2016. La pandemia di Covid-19 ha modificato in parte le condizioni di lavoro, ma questo non ha comportato grandi variazioni nel Job Stress Index. Tuttavia, nuovi carichi e risorse hanno acquisito rilevanza. La preoccupazione di potersi ammalare gravemente di Covid-19 o che questo possa accadere a qualcuno della propria cerchia più stretta si rivela un carico aggiuntivo come anche l'isolamento sociale percepito e l'incremento dell'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione sul lavoro. Al di là del Job Stress Index, questi fattori mostrano una correlazione con la salute.

La **percentuale di persone occupate** il cui **Job Stress Index si colloca nella zona critica (2)** è del 28,2%. Queste persone occupate dichiarano di avere molti più carichi che risorse. La percentuale diminuisce leggermente, ma non in modo significativo, rispetto al 2020 (29,6%). La **percentuale di persone occupate** che si **sentono emotivamente spossate (3)** supera per la prima volta dal 2014 la soglia del 30%, raggiungendo il 30,3%. Lo stress da lavoro costa all'economia circa 6,5 miliardi di CHF. Il **potenziale economico (4)** che può derivare dalla riduzione dello stress lavorativo è quindi nel 2022 inferiore a quello del 2020 (7,6 miliardi di CHF); la differenza non è però significativa.

### Indice

1 Situazione iniziale	2
2 Rilevamento 2022	3
3 Risultati 2022	5
4 Conclusione	8
Allegato: Descrizione degli indicatori	9

<sup>1</sup> In questo foglio d'informazione il termine «significativo» si riferisce alla significatività statistica, ossia una differenza che non può più essere spiegata solo da oscillazioni casuali.

## 1 Situazione iniziale

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, per 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 o la riconoscenza generale (figura 1). Lo stress lavorativo che può derivare

da un rapporto sfavorevole tra carichi e risorse può compromettere il benessere ed essere all'origine di malattie [1]. Dal 2014 Promozione Salute Svizzera, in collaborazione con i team di progetto dell'Università di Berna e della ZHAW, rileva periodicamente **quattro indicatori dell'entità dello stress legato al lavoro e della sua correlazione con la salute e la produttività delle persone occupate** (figura 2; cfr. allegato per una descrizione più dettagliata), al fine di osservare gli sviluppi della salute psichica delle persone occupate in Svizzera e di informare a riguardo le aziende nonché le attrici e gli attori economici.

### Correlazione tra il rapporto di risorse e carichi, la spossatezza emotiva e il potenziale economico

I quattro indicatori rilevati sono correlati, come risulta anche dalla figura 2: si nota una correlazione tra il rapporto di risorse e carichi sul posto di lavoro (espresso dal Job Stress Index) e vari aspetti della salute, p. es. la spossatezza emotiva. Per le persone che si trovano nella zona critica del Job Stress Index, questi aspetti della salute possono raggiungere valori relativamente sfavorevoli. 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 ma non pienamente efficienti (presentismo). Entrambe le situazioni provocano perdite di produttività. Dalle perdite di produttività si ottiene il potenziale economico: questo descrive l'importo che l'economia svizzera potrebbe risparmiare se le perdite di produttività causate dallo stress lavorativo venissero evitate grazie a un rapporto equilibrato tra risorse e carichi.

FIGURA 1

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

Risorse	Carichi
Margine di manovra	Pressione temporale
Integralità dei compiti	Incertezza legata ai compiti di lavoro
Attitudine al sostegno da parte della o del superiore	Problemi di organizzazione del lavoro
Riconoscenza generale	Sovraccarico qualitativo
	Fattori sociali di carico legati alla o al superiore
	Fattori sociali di carico legati alle o ai colleghi

[1] 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.

FIGURA 2

## Gli indicatori con fasi intermedie



## Indicatori 2022 in sintesi

**Indicatore 1:** il **Job Stress Index 2022** della popolazione attiva in Svizzera è pari a 50.66 (2020: 50.83).

**Indicatore 2:** la quota di dipendenti il cui **Job Stress Index si colloca nella zona critica (>54)** ammonta al 28,2% (2020: 29,6%).

**Indicatore 3:** la **quota di dipendenti spossati sul piano emotivo** nel 2022 corrisponde al 30,3% (2020: 28,7%).

**Indicatore 4:** il **potenziale economico** nel 2022 è di 6,5 miliardi di CHF (2020: 7,6 miliardi di CHF).

## 2 Rilevamento 2022

Il sondaggio online è rappresentativo della popolazione attiva in Svizzera per età, sesso, regione e settore. Sono state/i intervistate/i partecipanti al LINK Internet Panel nel periodo compreso tra il 4 febbraio 2022 e il 1° marzo 2022. Il rilevamento si è quindi svolto a febbraio, come nelle volte precedenti. In questo periodo del 2022 si sono registrati due dati rilevanti che devono essere presi in considerazione durante l'interpretazione dei risultati: il 17 febbraio 2022 il Consiglio federale svizzero ha revocato la

raccomandazione del telelavoro e quasi ovunque l'obbligo della mascherina<sup>2</sup>. Il 24 febbraio 2022 la Russia ha iniziato la guerra contro l'Ucraina.

Il campione comprende 3022 persone occupate tra i 16 e i 65 anni della Svizzera tedesca, francese e italiana. Il sondaggio 2022 è stato condotto in maniera analoga ai sondaggi del 2014, 2016, 2018 e 2020. Dato che però dal 2020 la pandemia di Covid-19 ha modificato diverse condizioni di lavoro, sono state rilevate ulteriori caratteristiche e condizioni di lavoro tra le persone occupate intervistate.

<sup>2</sup> <https://www.admin.ch/gov/it/pagina-iniziale/documentazione/comunicati-stampa.msg-id-87216.html>

### Carichi specifici al Covid-19

Dal rilevamento emerge che circa il 43% ha lavorato perlomeno in parte in telelavoro. Prima della pandemia di Covid-19 era il 18%. L'isolamento sociale è stato percepito spesso o quasi sempre dal 7,8% delle persone occupate, mentre dal 70,1% quasi mai o raramente (figura 3). Per una netta maggioranza (83,9%), la preoccupazione di perdere il posto di lavoro non è affatto o è solo leggermente gravosa (figura 4A). La netta maggioranza

(78,4%) non teme di ammalarsi gravemente di coronavirus, mentre solo il 54,8% è preoccupato che possa accadere a una persona della propria cerchia più ristretta (figura 4B). I carichi causati dall'incremento dell'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione sul lavoro risultano soprattutto dovuti all'aspettativa di reperibilità o anche al contatto al di fuori dell'orario di lavoro (figura 5).

FIGURA 3

#### Isolamento sociale

● quasi mai ● raramente ● a volte ● spesso ● quasi sempre

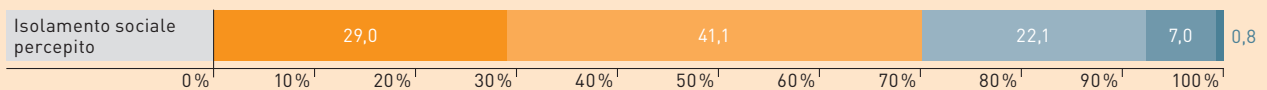


FIGURA 4

#### Carichi causati dalle preoccupazioni

**A** ● affatto ● in po' ● mediamente ● fortemente ● molto fortemente **B** ● no, affatto ● .. ● ... ● .... ● si, molto

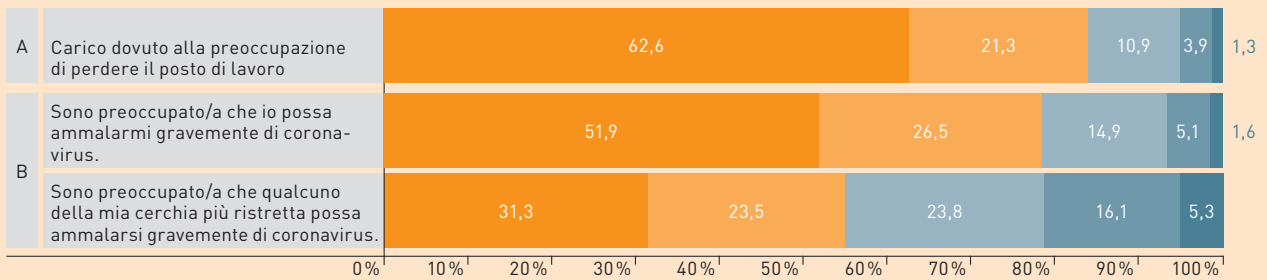
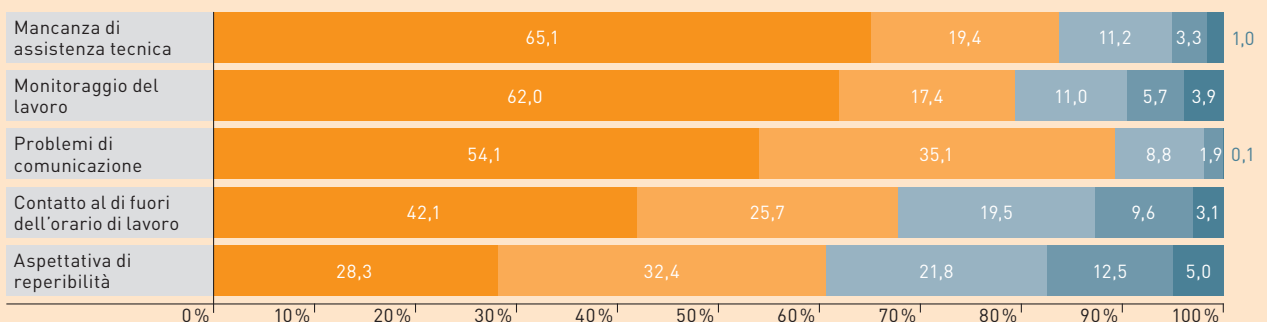


FIGURA 5

#### Carichi causati dall'uso delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione sul lavoro

● quasi mai ● raramente ● a volte ● spesso ● quasi sempre



### 3 Risultati 2022

#### Job Stress Index

**Il primo indicatore, la media del Job Stress Index 2022, mostra un rapporto equilibrato tra risorse e carichi di lavoro per le persone occupate in Svizzera.**

Nel 2022 il valore medio è pari a 50.66 ed è leggermente più favorevole rispetto a quello rilevato nel 2020 (50.83). La differenza rispetto al 2020 non è significativa, ma si registra, come nel 2020 e 2018, un aumento significativo rispetto ai rilevamenti effettuati nel 2014 e 2016 (figura 6). La variazione minima rispetto al 2020 è imputabile più a una riduzione dei carichi che a un incremento delle risorse.

**Il secondo indicatore, la percentuale di persone occupate in Svizzera il cui Job Stress Index si colloca nella zona critica, presenta anch'esso un andamento leggermente positivo.** La percentuale scende dal 29,6% (2020) al 28,2% (2022) (figura 7).

Un quarto delle persone occupate si trova nella zona favorevole (26,4%), ossia dispone di più risorse che carichi. Nella zona sensibile, in cui le risorse e i

carichi sono equilibrati, si colloca il 45,4% delle lavoratrici e dei lavoratori. Nel corso degli anni la zona favorevole ha registrato una costante contrazione e quella critica un costante incremento; solo nel 2022 si registra nuovamente un andamento in senso opposto (figura 8).

FIGURA 6

Indicatore 1: valore medio del Job Stress Index negli anni 2014, 2016, 2018, 2020 et 2022

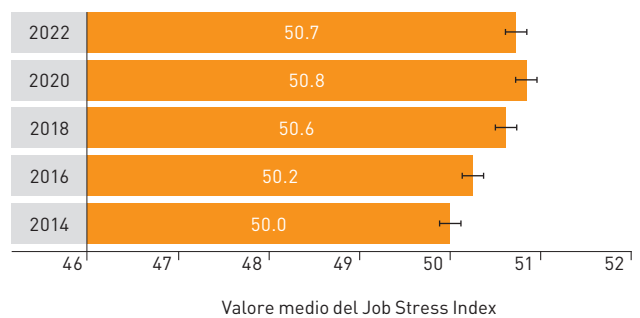
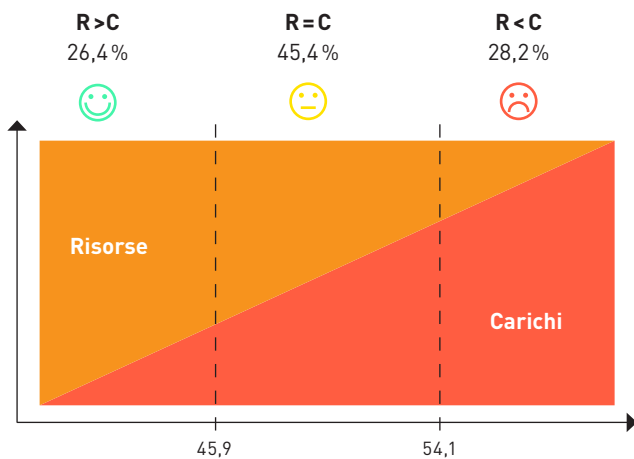
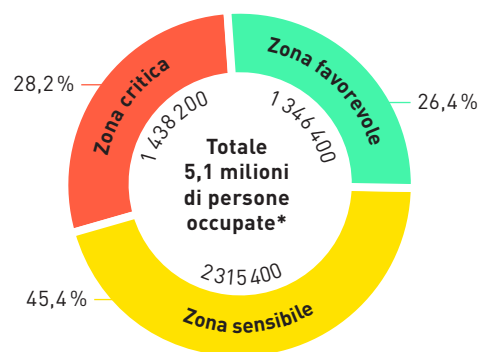


FIGURA 7

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



Ripartizione delle persone occupate nella zona favorevole, nella zona sensibile e nella zona critica del Job Stress Index 2022 (stima)



\* Fonte numero di occupati: UFS Q1/2022

**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.

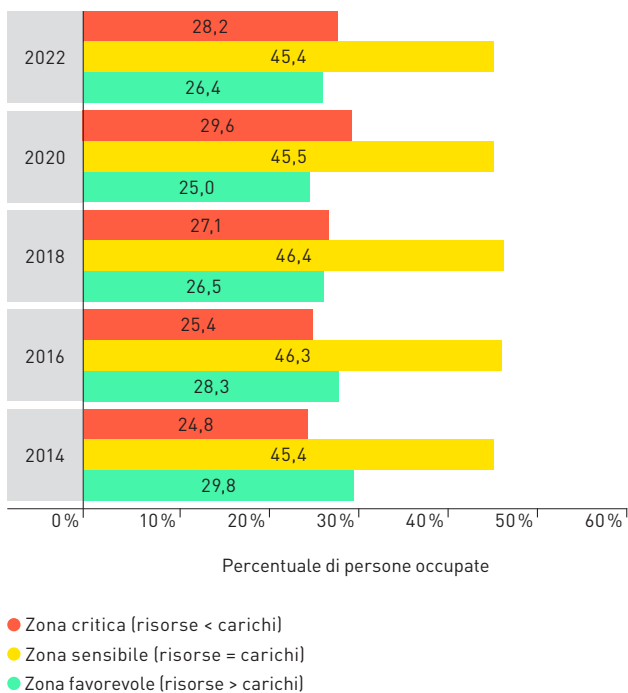
Valore medio del Job Stress Index per la Svizzera: 50.66. Il 28,2% di tutte le persone intervistate ha più carichi che risorse; il 45,4% ha all'incirca parità di risorse e carichi e il 26,4% ha meno carichi che risorse.

Entrambi gli indicatori del Job Stress Index mostrano quindi una tendenza verso un miglioramento minimo delle condizioni di lavoro, ma nessuna delle due variazioni è significativa. Le cifre sono di entità paragonabile a quelle del 2018.

**Nel Job Stress Index si riscontrano differenze a seconda dell'età, del settore e della funzione.** Per quanto concerne l'età, nel 2022 si nota, come nei rilevamenti precedenti, che il Job Stress Index è più favorevole con l'avanzare dell'età. Per quanto riguarda i settori, le persone occupate nel settore alberghiero e nella ristorazione così come nel settore sanitario e sociale presentano reiteratamente i valori più elevati del Job Stress Index. Tuttavia, queste differenze tra i settori devono essere interpretate con cautela. Spesso la funzione fornisce più informazioni sulle risorse e sui carichi di una persona

FIGURA 8

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



rispetto al settore in cui lavora. Anche in questo anno di indagine le persone occupate che non ricoprono una funzione dirigenziale, per esempio, hanno di nuovo un Job Stress Index più sfavorevole rispetto a quelle con una funzione dirigenziale. Per quanto riguarda il sesso, il livello d'istruzione o la regione linguistica non si riscontrano differenze tra i rispettivi gruppi nella media del Job Stress Index.

**Un alto Job Stress Index, ossia più carichi che risorse, è correlato a una minore motivazione al lavoro e a una salute peggiore<sup>3</sup>.** Le persone che hanno più carichi che risorse sul posto di lavoro dichiarano anche di essere meno soddisfatte del lavoro e si sentono meno legate emotivamente all'azienda. Cresce anche l'intenzione di licenziarsi. Inoltre, le persone occupate con un Job Stress Index sfavorevole sono più irritabili; questo significa, per esempio, che la sera hanno difficoltà a staccare la spina. Risulta anche significativa la correlazione tra il Job Stress Index e i disturbi psicosomatici, i disturbi del sonno e le peggiori condizioni di salute in generale.

### Spossatezza emotiva

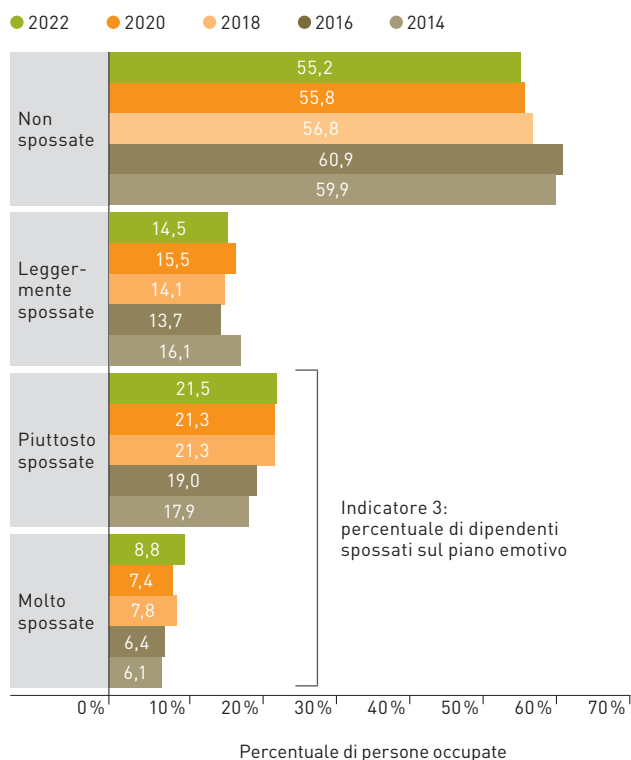
**Le persone che a lungo andare hanno più carichi che risorse si sentono emotivamente spossate dopo un periodo senza possibilità di recupero. Nel 2022 il terzo indicatore, la percentuale di persone occupate che si sentono emotivamente piuttosto o molto spossate, supera la soglia del 30% per la prima volta dal 2014 (figura 9).** L'aumento (non significativo) rispetto al 2020 può essere dovuto alle risorse e ai carichi sul posto di lavoro, ma anche ai carichi privati e alle esigenze quantitative e mentali a casa. Quello che emerge è che la spossatezza emotiva è anche correlata alle preoccupazioni esistenziali e alla preoccupazione di potersi ammalare gravemente di Covid-19 o che questo possa accadere a una persona cara. Contribuiscono all'aumento anche l'isolamento sociale e i carichi derivati dalla necessità di dover utilizzare per la prima volta o in maggior misura le tecnologie dell'informazione e della comunicazione.

Come nei rilevamenti degli anni precedenti, anche nel 2022 sussiste una chiara correlazione tra il Job

<sup>3</sup> Questa correlazione non deve essere interpretata in maniera causale, in quanto non indica quale sia la causa e quale l'effetto.

FIGURA 9

### Percentuale di persone occupate in base al grado di spossatezza e all'anno di indagine



Stress Index e la spossatezza emotiva: se le persone occupate hanno molti più carichi che risorse sul posto di lavoro, la probabilità che si manifesti una spossatezza emotiva è due volte superiore rispetto a chi ha un rapporto equilibrato tra carichi e risorse. Nel gruppo con più carichi che risorse, più della metà (57%) è emotivamente spossata, cioè più di cinque volte rispetto al gruppo con più risorse che carichi (10%; figura 10).

### Perdite di produttività e potenziale economico

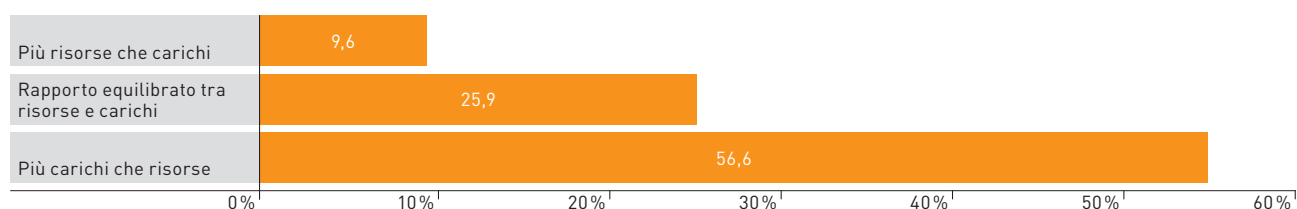
Le perdite di produttività dovute all'assenteismo e al presentismo (14,9% del tempo di lavoro) rimangono nel 2022 al livello del 2020: il 5,3% del tempo di lavoro viene perso a causa dell'assenteismo (2020: 5,13%) e il 9,6% a causa del presentismo (2020: 9,6%). Invariata rispetto agli anni precedenti è la forte correlazione tra il Job Stress Index e le perdite di produttività. La percentuale di assenteismo è più elevata tra persone che hanno più carichi che risorse sul posto di lavoro (7,3% del tempo di lavoro) rispetto alle persone che hanno un rapporto equilibrato tra carichi e risorse (5%) o alle persone che hanno più risorse che carichi (3,6%). Anche la percentuale di presentismo risulta maggiore tra le persone che hanno più carichi che risorse sul posto di lavoro (14,3% del tempo di lavoro) rispetto alle persone che hanno un rapporto equilibrato tra carichi e risorse (9,3%) o alle persone che hanno più risorse che carichi (5,1%).

Inoltre, i carichi specifici legati al Covid-19, come la malattia Covid-19 in sé, il monitoraggio del lavoro, l'assistenza tecnica insufficiente, l'onere del lavoro straordinario e l'isolamento sociale hanno contribuito alle perdite di produttività.

**Lo stress da lavoro costa all'economia circa 6,5 miliardi di CHF all'anno.** Per la prima volta dall'inizio delle misurazioni, il cosiddetto potenziale economico, il quarto indicatore, è nuovamente diminuito leggermente rispetto ai 7,6 miliardi di CHF del 2020, ma la differenza rispetto al 2020 non è significativa. Secondo questo indicatore, se tutte le persone occupate avessero un rapporto perlomeno equilibrato tra carichi e risorse, in Svizzera si potrebbero rispar-

FIGURA 10

### Percentuale di persone che si sentono emotivamente spossate a seconda del rapporto tra carichi e risorse



miare 6,5 (+/-2) miliardi di CHF all'anno causati dall'assenteismo e dal presentismo.

La **figura 11** confronta l'ammontare del potenziale economico dei miglioramenti nel Job Stress Index dal 2014 al 2022 in miliardi di CHF. Le sezioni bianche corrispondono alla differenza del potenziale economico rispetto a quello del 2020, l'anno con il più alto potenziale economico fino ad oggi. Come illustrato nella figura, nel 2022 circa 1,5 miliardi di CHF (23%) del potenziale economico si potrebbero sfruttare riducendo l'assenteismo e circa 5 miliardi di CHF (77%) riducendo il presentismo.

La tendenza sempre crescente osservata dall'inizio della misurazione nel **potenziale economico dei miglioramenti del Job Stress Index** è stata interrotta per la prima volta nel 2022. Il potenziale economico nel 2022 è tornato al livello del 2018.

La causa del calo risiede principalmente nel fatto che nel 2022 un numero di persone leggermente inferiore ha dichiarato di avere più carichi che risorse rispetto al 2020 (2022: 49,8%; 2020: 52,7%).

Il confronto tra il potenziale economico e le perdite di produttività a livello svizzero di 48 miliardi di CHF implica che in Svizzera il 13% delle perdite di produttività dovute all'assenteismo e al presentismo è riconducibile allo stress lavorativo e, più precisamente, a una quantità eccessiva di carichi rispetto alle risorse.

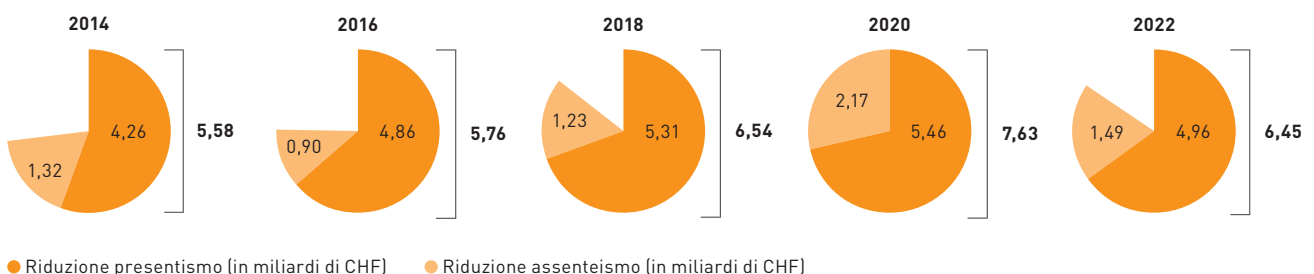
#### 4 Conclusione

Anche nel 2022 è emerso che il Job Stress Index delle persone occupate in Svizzera è in media equilibrato, pur restando a un livello superiore rispetto a quello del 2014 e del 2016. La percentuale di persone occupate che si sentono emotivamente spossate è leggermente aumentata. Rispetto al 2020, questo aumento non è però significativo nonostante i carichi aggiuntivi specifici della pandemia. Una possibile interpretazione dell'aumento non significativo è che le misure di supporto adottate e gli sforzi di molte aziende e del personale hanno contribuito a una buona gestione della crisi pandemica. I risultati dettagliati dell'impatto della pandemia di Covid-19 sulle condizioni di lavoro e sulla salute delle persone occupate saranno pubblicati da Promozione Salute Svizzera alla fine del 2022 e si baseranno su uno studio longitudinale con tre punti di misurazione (2020, 2021 e 2022).

Il livello ancora elevato del Job Stress Index e il lento ma costante aumento della spossatezza emotiva dovrebbero comunque essere intesi come un segnale di avvertimento. Pertanto, non da ultimo a causa degli elevati costi a carico dell'economia nazionale, rimane importante continuare a ridurre al minimo, laddove possibile, i carichi sul posto di lavoro e incrementare le risorse. A tale scopo, le aziende pos-

FIGURA 11

**Confronto dell'ammontare del potenziale economico dal 2014 al 2022 in miliardi di CHF.** Gli intervalli di confidenza del 95% per gli anni 2014, 2016, 2018, 2020 e 2022 sono i seguenti: 4-7,2 mrd. di CHF, 4-7,4 mrd. di CHF, 4,7-8,3 mrd. di CHF, 5,33-9,93 mrd. di CHF e 4,45-8,45 mrd. di CHF.





sono per esempio effettuare la Job-Stress-Analysis ([www.fws-jobstressanalysis.ch](http://www.fws-jobstressanalysis.ch)) per rilevare i carichi e le risorse del proprio personale al fine di elaborare e attuare misure in maniera mirata e programmata. Una gestione sistematica della salute in azienda ([friendlyworkspace.ch](http://friendlyworkspace.ch)) aiuta a proteggere e

rafforzare la salute del personale, soprattutto in tempi di crisi. Le collaboratrici e i collaboratori sono la principale risorsa di un'azienda, che acquista ancora più importanza in tempi di carenza di personale specializzato.

### Allegato: Descrizione degli indicatori

#### 1) 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. Di conseguenza è possibile che variazioni opposte si compensino nelle singole zone e non vengano quindi rappresentate. Il metodo di calcolo esatto si trova in Igic et al. (2014) [2].

#### 2) 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 superiore 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).

#### 3) Indicatore 3: la percentuale di persone occupate 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.

#### 4) 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.

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] Igic, I., Keller, A., Brunner, B., Wieser, S., Elfering, A. & Semmer, N. (2014). *Job Stress Index 2014. Rilevamento degli indicatori in materia di salute psichica e stress della popolazione attiva in Svizzera*. Foglio di lavoro 26. Berna e Losanna: Promozione Salute Svizzera.

## Impressum

### Editrice

Promozione Salute Svizzera

### Direzione del progetto

- Dott.ssa Regina Jensen
- Dott.ssa Corina T. Ulshöfer

### Autrici del foglio d'informazione

- Dott.ssa Corina T. Ulshöfer
- Dott.ssa Regina Jensen

### Autrici e autori dello studio

- Lic. phil. Sibylle Galliker
- Dott.ssa Ivana Igic
- Prof. Dott. Achim Elfering
- Prof. em. Dott. Norbert K. Semmer

*Università di Berna*

- Dott.ssa Beatrice Brunner
- Dott. Christoph Thommen

*Università di scienze applicate di Zurigo (ZHAW)*

## Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,  
Foglio d'informazione 72

© Promozione Salute Svizzera, agosto 2022

## Informazioni

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