IL BENESSERE PSICOLOGICO DELLE LAVORATRICI E DEI LAVORATORI

Vissuto, bisogni e desiderata delle e dei dipendenti delle aziende italiane

Main Results 2022

BVA Doxa

mindwork
Well-being in progress

Premessa

A seguito delle due precedenti ricerche realizzate per noi da **BVA Doxa,** per il terzo anno consecutivo abbiamo promosso una **nuova edizione dello studio sul benessere psicologico delle lavoratrici e dei lavoratori italiani.**

I presenti dati sono stati raccolti a **settembre 2022** attraverso **un questionario strutturato che ha coinvolto dirigenti, white collar e blue collar.**

La ricerca, ha avuto l'obiettivo di:

- fotografare lo stato psicologico di lavoratrici e lavoratori;
- analizzare le strategie e le soluzioni adottate;
- verificare bisogni, aspettative e desiderata.

mindwork
Well-being in progress

Stato psicologico ed emotivo

mindwork
Well-being in progress

Salute psicologica e lavorativa

61%

Il 61% delle persone che sperimenta **malessere psicologico nella propria vita personale, vive la stessa condizione anche a lavoro e viceversa.**

mindwork
Well-being in progress

Spettro emotivo

Nell'ultimo anno, i lavoratori e le lavoratrici hanno sperimentato **emozioni e sensazioni spiacevoli.**

White collar

Preoccupazione: 42%
Stanchezza: 42%
Incertezza: 38%

Blue collar

Stanchezza: 48%
Preoccupazione: 41%
Incertezza: 37%
Distress: 36%

mindwork
Well-being in progress

Ansia e insonnia

1 persona su 2 soffre di ansia e insonnia per motivi legati al lavoro.

In particolare, la percentuale di persone che dichiara di sperimentare frequenti vissuti di ansia e/o insonnia è passata dal 35% (prima del Covid) al **53%** per l'**ansia** e al **50**% per l'**insonnia.**

Tali dati **confermano** quanto emerso nel 2021.

1 persona su 2

soffre di **ansia e insonnia** per motivi di **lavoro**

mindwork
Well-being in progress

Burnout

62%

ha sperimentato
almeno un sintomo correlato al burnout

Nell'utimo anno, circa il **62**% dei lavoratori e lavoratrici italiani ha provato **almeno uno dei principali «marker» del burnout:**
(sensazione di sfinimento, calo dell'efficienza lavorativa, aumento del distacco mentale, cinismo rispetto al lavoro).

Ciò si rende maggiormente evidente per **la categoria dei blue collar** (**67%**), in cui si segnala un'intensità di disturbi addirittura superiore al periodo pre-pandemico.

mindwork
Well-being in progress

Burnout

White collar

In aumento i sintomi di **sfinimento**
+6% rispetto al 2021

Blue collar

Target con **maggiore intensità** di disturbi,
specialmente **cinismo** e **distacco rispetto al lavoro**

mindwork
Well-being in progress

Soddisfazione e sentiment

mindwork
Well-being in progress

Work-life balance

Per il **59**% dei lavoratori e delle lavoratrici, **le responsabilità e gli impegni di lavoro interferiscono con la sfera privata e/o familiare.**

Il dato è in crescita rispetto al 2021, quando tale percentuale era pari al 51% (**+8%**).

59%

mindwork
Well-being in progress

Stress lavoro-correlato

1 persona su 2

esprime **stress elavato**

L'attuale momento storico, caratterizzato da incertezze, guerre, inflazione, emergenza climatica ed energetica, oltre che dalla pandemia ancora in corso, si associa a una **elevata percezione di stress da parte di tutti i target coinvolti.**

1 persona su 2 sperimenta condizioni di **stress elevato.**

Tale dato appare ancora più critico per i e le **dirigenti** (63%).

mindwork
Well-being in progress

Vissuti psicologici e luogo di lavoro

Il 39% del campione riferisce di non sentirsi libero di parlare del proprio malessere emotivo sul luogo di lavoro.

Ciò vale in particolare per **il target blue-collar**: **1 su 2** (48%) infatti ha difficoltà nel raccontare i propri vissuti psicologici a lavoro.

In continuità con i dati 2021, l'**ambiente di lavoro si conferma il luogo meno adatto ad esprimere il proprio disagio**, anche tra coloro che si sentono invece tranquilli nel condividere il proprio malessere a casa e in famiglia.

mindwork
Well-being in progress

Drop-out

1 persona su 2

ha lasciato il lavoro
per motivi **legati**
al malessere psicologico

Circa il **50%** del campione ha affermato di aver **lasciato il lavoro a causa di un malessere emotivo ad esso correlato** durante la propria carriera**.**

La tendenza è in **forte aumento** rispetto alla rilevazione del 2021, con un incremento di **11 punti percentuali**.

Tale trend è particolarmente evidente per la **Gen Z (60%)**, e sale addirittura al **75%** (**3 persone su 4**) tra i lavoratori e le lavoratrici **blue collar** appartenenti a questa generazione.

mindwork
Well-being in progress

Strategie di coping

mindwork
Well-being in progress

Il ruolo dell'azienda

La percentuale di persone intervistate la cui azienda **promuove iniziative a favore del benessere psicologico** dei propri lavoratori e lavoratrici è in crescita per la popolazione **white collar .**

Tuttavia, il **44% del campione coinvolto ritiene inefficaci le iniziative attualmente proposte dalla propria azienda**.
Ancora una volta, emergono maggiori criticità nella popolazione **blue collar**: **1 su 2** (50%) non valuta positivamente le iniziative proposte.

Tra le iniziative maggiormente apprezzate, risaltano una maggiore **flessibilità oraria** e l'attivazione di **programmi strutturati di Well-being.**

mindwork
Well-being in progress

Il ruolo dell'azienda

Più di 9 persone su 10

vogliono che l'**azienda** si occupi di **benessere psicologico.**

Il 95% del campione attribuisce un'elevata importanza alla **promozione del benessere psicologico da parte dell'azienda.**

mindwork
Well-being in progress

Il ruolo dell'azienda

In caso di cambio di lavoro, ben **il 66% del campione dichiara di preferire un'azienda attenta al benessere psicologico delle sue persone.**

Tale evidenza, si riscontra anche laddove la percezione di stress dovuto a motivi di lavoro sia attualmente bassa.

7 persone su 10

scelgono l'azienda
anche sulla base dell'**attenzione al benessere psicologico**.

mindwork
Well-being in progress

Il supporto psicologico in azienda

Laddove vi sia un servizio di supporto psicologico in azienda, il **60% dei white collar lo valuta positivamente.**

Tale dato è più contenuto per quanto riguarda i e le **blue collar**: solo il **23%** infatti considera adatto il servizio di supporto psicologico attualmente offerto dalla propria azienda.

mindwork
Well-being in progress

Il supporto psicologico in azienda

Laddove non è presente, il **75% delle persone valuterebbe positivamente** la messa a disposizione, da parte dell'azienda, di un **servizio di supporto psicologico.**

Tale dato si conferma tra tutte le categorie esaminate:

- **white collar (74%)**
- **blue collar (80%)**
- **dirigenti (72%)**

mindwork
Well-being in progress

Lavoro ibrido

mindwork
Well-being in progress

Lavoro ibrido

La **metà** dei lavoratori e delle lavoratrici **white collar** attualmente sperimenta una forma di lavoro **ibrido** o **full-remote.**

Il **59% dei white collar** e il **42% dei blue collar** ritiene adatta l'attuale organizzazione lavorativa.
Laddove le modalità di lavoro ibrido sono presenti, vi è maggiore soddisfazione da parte dei lavoratori e delle lavoratrici.

mindwork
Well-being in progress

Lavoro ibrido

Il **lavoro ibrido** è considerato **determinante** (in positivo) **sul benessere psicologico** dal **65% del campione.**

L'alternanza con il lavoro in presenza è comunque ben vista, con il **60%** delle persone che frequentano comunque con piacere il luogo di lavoro.

6 persone su 10

riporta l'**impatto positivo del lavoro ibrido** sul proprio benessere psicologico.

mindwork
Well-being in progress

Supporto per il lavoro ibrido

6 persone su 10 valutano positivamente la proposta di un servizio di **supporto psicologico per fronteggiare le criticità legate al lavoro ibrido.**

6 persone su 10

ritengono utile
un **servizio di supporto psicologico**
per il lavoro ibrido.

mindwork
Well-being in progress

DE&I

mindwork
Well-being in progress

Cultura organizzativa

1 persona su 3

ritiene la **cultura organizzativa** della sua azienda **inclusiva** nei confronti della salute mentale.

Solo 1 persona su 3 (29%) ritiene che nella propria azienda ci sia una **cultura organizzativa inclusiva del benessere psicologico**, che combatte attivamente lo **stigma** ad esso associato attraverso iniziative concrete.

mindwork
Well-being in progress

Sicurezza psicologica

Il **54%** delle persone coinvolte ancora **non considera l'ambiente di lavoro un luogo sicuro** per poter esprimere liberamente le proprie idee.

Ciò si evince particolarmente per la popolazione **blue collar.**

1 persona su 2

non avverte sicurezza psicologica
all'interno del proprio contesto di lavoro

mindwork
Well-being in progress

Pari opportunità

Solo il **15%** ritiene che la propria azienda **valorizzi adeguatamente le diversità** di genere, età, etnia, orientamento sessuale, promuovendo attivamente un **clima di inclusione.**

15%

ritiene che sia promosso attivamente
un **clima di inclusione** nella propria azienda.

mindwork
Well-being in progress

Contatti

Silvia Brusatin

Sales Director

m: +39 331 1340886

e: silvia.brusatin@mindwork.it

Mindwork S.r.l.
Piazza della Repubblica, 10 20121 Milano
P.IVA 10719170960
business@mindwork.it
mindwork.it/business

mindwork
Well-being in progress