

Resilienza: promuovere il benessere nei luoghi di lavoro

È possibile affrontare il tema dello stress da lavoro in modo originale, considerandolo inevitabile e cercando le risorse adatte per affrontarlo nel migliore dei modi.

Pubblicità

In relazione alle indagini e alle problematiche relative ai fattori psicosociali in ambito lavorativo ci siamo più volte soffermati sul problema del danno da stress.

I cambiamenti repentini del mercato lavorativo e un'inadeguata organizzazione lavorativa sono probabilmente alla base della diffusa percezione tra i lavoratori europei, secondo recenti indagini sulle condizioni di lavoro nell'Unione Europea, dello stress lavorativo come una delle principali cause del deterioramento della salute.

--- L'articolo continua dopo la pubblicità ---

Torniamo su questi aspetti citando un contributo apparso nel numero 1/suppl.A (vol. XXX) del Giornale di Medicina del Lavoro ed Ergonomia, disponibile on line, del Centro Studi Fondazione Maugeri.

In particolare focalizziamo l'attenzione su "Dalla resistenza alla resilienza: promuovere benessere nei luoghi di lavoro", un contributo di M.E. Magrin del Dipartimento di Psicologia dell'Università degli studi di Milano-Bicocca.

Magrin racconta di una nuova corrente di studi in psicologia, la Positive Psychology, "orientata ad indagare le caratteristiche ed i predittori di 'buon funzionamento' psicologico" e cerca di identificare, quindi, i fattori 'salutogenici' e su cui costruire veri e propri interventi di promozione del benessere.

Per comprendere questa modalità di lavoro bisogna porsi questa domanda: "è possibile vivere e vivere bene sotto stress?". A questa domanda il modello salutogenico risponde affrontando la tematica dello stress da un punto di vista originale: "lo stress è un fenomeno inevitabile, la vita quotidiana è continuamente soggetta ai micro o macro agenti stressanti che impediscono alla persona di raggiungere uno stato ipotetico di equilibrio omeostatico; ciò nonostante, le persone, in larga maggioranza, riescono a mantenere un rapporto equilibrato con l'ambiente e in alcuni casi, anche nelle circostanze più sfidanti, riescono a svilupparsi, a crescere ed a conseguire livelli sempre più intensi di benessere".

Seguendo questa nuova prospettiva Magrin viene a introdurre il termine di resilienza, mutuato dall'ingegneria: la resilienza è la capacità di un materiale di riassumere la sua forma originale dopo aver subito uno stress.

Analogamente in psicologia "il termine va generalmente a identificare un insieme di processi che facilitano un adattamento efficace e promuovono lo sviluppo della persona anche in contesti di vita altamente stressanti".

Diversi studi condotti in questi anni hanno cercato di comprendere le "caratteristiche psicologiche distintive e trasversali ai diversi contesti, che possano fungere da elementi predittori dell'esito positivo, in termini di benessere psico-fisico, della condizione di stress".

Fattori che possono diventare 'risorse' che "contribuiscono ad attivare e sostenere il processo di resilienza".

Ad esempio si è scoperto che "il supporto sociale, risulta essere positivamente correlato con la resistenza allo stress".

Inoltre, seguendo le parole di Albert Einstein, si può affermare che "l'uomo che considera la sua vita come destituita di senso non solo è infelice ma anche incapace di vivere": dunque un legame stretto che intercorre tra dimensione di senso e benessere.

A dimostrazione di questo legame vengono citate le attività di ricerca e intervento collegate all'Ambulatorio per la Valutazione e il Controllo dello Stress Lavorativo (Struttura mista afferente alla UMOA dell'Azienda Ospedaliera San Gerardo di Monza e all'Università degli Studi di Milano-Bicocca).

"Le ricerche condotte in questo ambito hanno ampiamente mostrato il ruolo cruciale giocato dalla dimensione di senso come moderatore degli effetti dello stress sulla salute fisica e sul benessere psicofisico dei lavoratori e, più in generale, come agente promotore di benessere".

Le indagini hanno riguardato circa 1660 lavoratori in contesti organizzativi e con contenuti di lavoro molteplici: aziende pubbliche e private, professioni d'aiuto e impiegatizie, ad alto e basso rischio stress. E il dato "assume una certa rilevanza in prospettiva applicativa in quanto fornisce un'evidenza empirica relativa alla possibilità di intervenire promozionalmente" ai fini di potenziare le risorse per affrontare positivamente i momenti di stress lavorativo. Ad esempio attraverso interventi mirati, nei luoghi di lavoro, di sviluppo delle risorse umane del personale.

Il modello salutogenico presentato in questo contributo fornisce dunque "una cornice di riferimento adeguata" e una prospettiva nuova per affrontare con strumenti attivi e originali il fenomeno dello stress lavorativo.

"Dalla resistenza alla resilienza: promuovere benessere nei luoghi di lavoro", M.E. Magrin (formato PDF, 89 kB).

Tiziano Menduto



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it