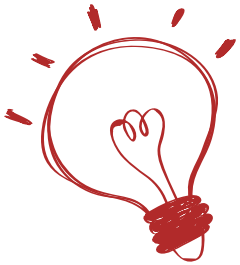




UNISS
UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI SASSARI

VALUTAZIONE STRESS **UNISS** 2025





Nel quadro del programma Rettorale 2020/2026, che si focalizza su "Clima di lavoro e benessere delle persone", sono state sviluppate una serie di azioni mirate a **prevenire lo stress correlato a lavoro e promuovere la salute organizzativa**.

Queste azioni sono riportate nel Piano triennale 2022-2025.

Che cos'è lo stress lavoro-correlato?

Secondo l'Agenzia Europea per la Sicurezza e la Salute sul Lavoro (EU-OSHA) lo stress lavoro-correlato **è la percezione di squilibrio che un lavoratore o una lavoratrice** avvertono quando le richieste dell'ambiente lavorativo superano la capacità di farvi fronte.





Le reazioni che emergono dallo stress lavoro correlato sono differenti e mutevoli:

- **Emotive** (stanchezza, ansia, irritabilità, depressione, problemi con i colleghi, assenteismo);
- **Cognitive** (difficoltà di concentrazione a prendere decisioni, frequenti pensieri negativi)
- **Comportamentali** (nervosismo, aggressività, violenza domestica, stili di vita non salutari)
- **Fisiologiche** (aumento della frequenza cardiaca, pressione sanguigna e iperventilazione).

Conoscere queste reazioni è importante per prevenire l'esaurimento psicofisico legato al lavoro (burnout).

Quali fattori determinano lo stress lavoro-correlato?

Le maggiori fonti di stress lavoro-correlato sono riconducibili a:

- Qualità delle relazioni con i colleghi e con i superiori
- Contenuto e qualità dell'attività lavorativa;
- Gestione del cambiamento
- Sviluppo di carriera.



Quali effetti produce lo stress lavoro correlato?



Depressione



Ansia



Burnout

sono solo alcuni degli effetti prodotti dallo stress lavoro correlato che incidono sulla salute, sulla qualità del lavoro e sulla sua sicurezza

Durante la pandemia COVID 19 sono emerse con maggiore evidenza ulteriori fonti di stress collegate all'attività lavorativa.



Insicurezza e precarietà



Isolamento sociale



Resistenza al cambiamento, tecnologia e smart working



Sedentarietà e assunzione di posture scorrette nel corso della giornata lavorativa



Divario di genere: il Covid-19 amplia la distanza

È stato ampiamente riconosciuto come le differenze di genere siano una delle determinanti che influiscono in maggiore misura sul fenomeno dello stress lavoro

Il **lavoro domestico**, in aggiunta a quello extradomestico, espone la donna a una doppia giornata lavorativa e quindi a un rischio più elevato di sviluppare stress da lavoro da sovraccarico.



Capire il fenomeno

Lo stress lavorativo può incidere molto sulla vita delle persone, per questo è importante attuare interventi di prevenzione.

Uno degli strumenti per capire l'estensione e la gravità degli agenti di rischio psicosociali è il:

Questionario valutazione stress lavoro correlato Uniss 22/25, riservato a tutti i lavoratori e lavoratrici dell'università.



Perchè il questionario di valutazione stress lavoro correlato UNISS 22/25?

Il questionario nasce in un contesto di relazioni fra Atenei nazionali ed internazionali assieme all'Ufficio del Servizio Prevenzione Protezione - Igiene e Sicurezza dell'Università di Sassari.



Permetterà di individuare le aree di maggior rischio stress dei lavoratori e lavoratrici ai fini di una sua valutazione. Così come richiesto D.lgs 81/2008, il Testo Unico in materia di tutela della salute e della sicurezza nel lavoro.



Importante!

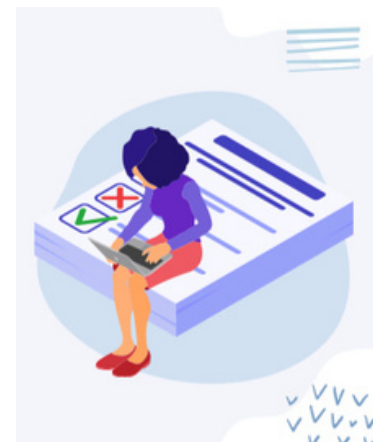
Si tratta di un'attività di rilevazione necessaria per la tutela della tua salute psicofisica

Il questionario è ANONIMO ed è realizzato, specificamente per l'ambiente universitario sulla base di una rigorosa adesione ai principi di natura scientifica e di tutela della privacy.



Nel 2022 l'Ufficio Prevenzione e Protezione dell'Università di Sassari ha predisposto e somministrato

- ✓ **Questionario Valutazione Stress PTAB**
- ✓ **Questionario Valutazione Stress Docenti (RTDA/RTDB)**
- ✓ **Questionario Valutazione Stress e Benessere Studenti**
- ! **Batterie validate da Atenei Nazionali ed Internazionali**



Nel 2025 l'Ufficio Prevenzione e Protezione dell'Università di Sassari ha predisposto

- ✓ **Il nuovo Questionario Valutazione Stress PTAB**
- ✓ **Il nuovo Questionario Valutazione Stress Docenti (RTDA/RTDB)**

 **Batterie validate da Atenei Nazionali ed Internazionali**

