

1° Regola per la Mente

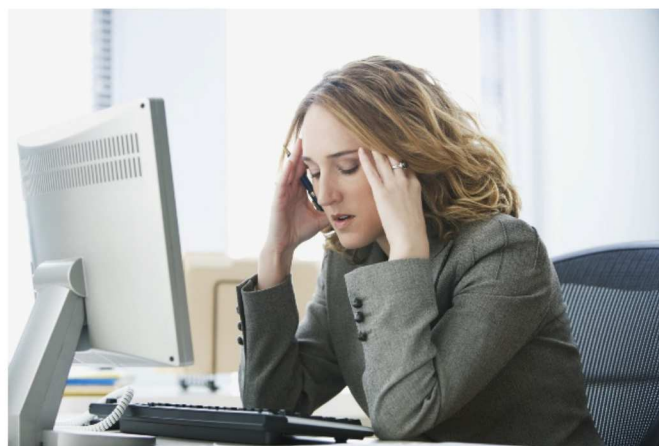
Questo è il video più importante che vedrai oggi. Guardalo

L'ordine degli psicologi disegna il quadro di una donna stressata per mancanza di opportunità e di stimoli

07 marzo 2015 16:55

Attualità

Toscana



Stress

Mancanza di opportunità e di stimoli, alterazione emotiva e senso del pericolo. Sono questi alcuni tra i fattori di stress per il 40% di un campione di donne toscane intervistate sul proprio percorso di carriera. A rivelarlo un'indagine di psicologhe del Gruppo di Lavoro "Psicologia & Salute di Genere" della Toscana – alla vigilia dell'8 marzo festa della donna -, secondo cui emerge come con il cambiamento degli stili di vita e dei ritmi di vita lavorativi le donne sono soggette a quelle patologie che un tempo riguardavano di più gli uomini, in particolare quelle conseguenti allo stress da lavoro correlato.

Tra i fattori di stress risultano anche il senso di sforzo, la percezione d'impedimenti oltre al senso di impotenza. Sempre secondo la ricerca, a fare da contraltare agli aspetti negativi la percezione degli indicatori di benessere quali il benessere organizzativo, un buon gioco di squadra, il senso di agio e la chiarezza di obiettivi. «La salute di genere, la medicina e la psicologia di genere – spiega il presidente dell'Ordine degli psicologi – nel tenere di conto delle differenze di genere, siano esse riconducibili a fattori innati, biologici o socio-culturali e psicologici, affermano un approccio teso a individuare le differenze sia a livello di diagnosi e terapia che a livello di prevenzione. Il tutto secondo il principio dell'appropriatezza – cure adeguate alla persona e quindi anche alle sue specificità di genere – e conseguente ottimizzazione dei costi sanitari».

Un problema da non sottovalutare per le donne in carriera è, dunque, la gestione dello stress. Nella 'survey' sullo stress da lavoro nel mondo femminile elaborata, nel 2011, da SDA Bocconi e promossa da Assidai è emerso che il 50% delle intervistate affermava di essere sopraffatta dallo stress lavorativo e di non avere gli strumenti per gestirlo. Fra i fattori che generano ansia, sono stati individuati: la difficoltà a conciliare l'impegno professionale con la vita familiare (il 50%) e l'eccessivo carico di lavoro (il 42%). Seguono l'organizzazione interna, lo scarso dialogo con i vertici aziendali, la mancanza di obiettivi definiti, l'incertezza nella definizione dei ruoli e nelle istruzioni ricevute oltre a un percorso di carriera poco chiaro (38%), fino alla richiesta di incarichi, mansioni e responsabilità non sempre affini alle proprie competenze e al profilo professionale. Sempre in questo studio sono state individuate anche alcune possibili soluzioni: un'organizzazione lavorativa con orari flessibili (part-time ma non solo) e introduzione di telelavoro in alcuni giorni della settimana (26%); la possibilità di presentare i problemi individuali o situazioni "delicate" come la maternità (18%); una maggiore chiarezza nel percorso di carriera con un sistema di riconoscimento del lavoro svolto e dei ruoli/mansioni, progetti di formazione utili per potenziare le competenze (18%); l'attenzione alle tematiche della salute, mettendo a disposizione forme di controllo e prevenzione, piani sanitari ad hoc e spazi per effettuare esercizio fisico vicino al luogo di lavoro, cura dell'ambiente di lavoro (16%).

Secondo l'Ordine degli psicologi un'azione preventiva in merito allo stress da lavoro correlato e in un'ottica di genere prevede una complessità di interventi a vario livelli, fra cui: valutazioni dello stress che tengano conto delle differenze di genere, azioni per la riduzione del sovraccarico di lavoro, innovazione organizzativa, ruolo strategico della formazione, gestione dello stress con strategie di coping (capacità di risolvere problemi). «L'Ordine degli psicologi della Toscana – aggiunge, referente del gruppo di lavoro Psicologia & Salute di Genere – si sta occupando di approfondire l'analisi dei fattori che incidono sulla salute delle donne, tenendo conto delle differenze di genere. Uno dei suoi attuali studi riguarda appunto la prevenzione dello stress da lavoro correlato nel percorso di carriera femminile».

Tutte le notizie di Toscana



Articoli correlati

- [Montemurlo] Un progetto del Comune per aiutare le donne ovvero imparare a prendersi cura di sé
- Conto Corrente Widiba. Scegli la carta in base al tuo stile. Scopri le 32 proposte (4WNet)
- [Siena] Sicurezza sul lavoro, un corso per la prevenzione degli infortuni in azienda
- [Toscana] Boom di richieste ai centri antiviolenza sulle donne: +22,9% a luglio 2013
- [Siena] Chiedo scusa se voglio far carriera, ecco un convegno sulle disuguaglianze di genere
- [Arezzo] Pronto 'Chiedo scusa se voglio far carriera', convegno sulle disuguaglianze di genere

[<< Indietro](#)

LO SAPEVI?
Coltivare il TARTUFO su un terreno anche "marginale" può avere un'elevata **REDDITIVITÀ!**

SCOPRI COME con Agrituber.it

www.agrituber.it

