

QUESTIONARIO EDITABILE

BENESSERE A 360°

Prevenzione dei Rischi e Promozione di Stili di Vita Salutari nei Luoghi di Lavoro

Progetto promosso da Confartigianato Imprese Umbria in collaborazione con INAIL – Direzione Regionale Umbria

INTRODUZIONE

Il presente questionario si inserisce nell'ambito del progetto **"BENESSERE A 360°"**, finalizzato alla promozione della salute, della sicurezza e del benessere organizzativo nelle Micro, Piccole e Medie Imprese umbre.

Il questionario ha finalità esclusivamente conoscitive e preventive e rappresenta uno strumento integrativo rispetto alle metodologie già previste da INAIL per la valutazione del rischio stress lavoro-correlato.

La compilazione avviene in forma anonima. I dati raccolti saranno trattati esclusivamente in forma aggregata.

MODULO 0 – DATI DI CONTESTO (ANONIMI)

Provincia di lavoro

- Perugia
- Terni

Settore economico

Dimensione aziendale

- 1-9 addetti
- 10-49 addetti
- 50+ addetti

Ruolo professionale

- Titolare/Socio
- Impiegato/a
- Operaio/a

- Tecnico/a
- Altro ____

Anzianità lavorativa

- Meno di 1 anno
- 1-5 anni
- 6-10 anni
- Oltre 10 anni

Fascia di età

- 18-24
- 25-34
- 35-44
- 45-54
- 55+

Genere (facoltativo)

- Uomo
- Donna
- Altro
- Preferisco non indicarlo

Origine geografica (facoltativa)

Modalità prevalente di lavoro

- In presenza
- Ibrido
- Remoto

Intensità di utilizzo delle tecnologie digitali

- Bassa
 - Media
 - Alta
-

SCALA DI VALUTAZIONE

Per ciascuna affermazione indicare il livello di accordo:

Valore	Significato
1	Mai / Per nulla
2	Raramente / Poco
3	A volte / Abbastanza
4	Spesso / Molto
5	Sempre / Moltissimo

MODULO 1 – STRESS LAVORO-CORRELATO

A – Domanda lavorativa

Domanda	1	2	3	4	5
Il carico di lavoro è eccessivo rispetto al tempo disponibile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I ritmi di lavoro sono sostenuti per la maggior parte della giornata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi viene richiesto di lavorare con elevata intensità per periodi prolungati	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le interruzioni rendono difficile completare le attività	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il lavoro consente pause adeguate di recupero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B – Controllo e autonomia

Domanda	1	2	3	4	5
Esiste autonomia nel decidere come svolgere il proprio lavoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
È possibile influire sulle decisioni che riguardano la propria attività	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le competenze professionali sono adeguatamente valorizzate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
È possibile proporre miglioramenti organizzativi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

C – Supporto sociale

Domanda	1	2	3	4	5
Si riceve supporto adeguato da colleghi e colleghe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si riceve supporto adeguato dalle figure di responsabilità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I conflitti vengono gestiti in modo costruttivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si riceve il giusto rispetto nel contesto lavorativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Domanda	1	2	3	4	5
La comunicazione interna è efficace	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D – Ruolo e cambiamento

Domanda	1	2	3	4	5
Le responsabilità sono chiaramente definite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Non si ricevono richieste contrastanti tra loro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si riceve tempestiva informazione sui cambiamenti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le motivazioni delle scelte organizzative risultano comprensibili	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MODULO 2 – TECNOSTRESS

A – Techno-overload

Domanda	1	2	3	4	5
Le tecnologie aumentano il volume di lavoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le tecnologie mi obbligano a lavorare più velocemente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ricevo un numero eccessivo di comunicazioni digitali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Devo gestire troppe piattaforme contemporaneamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le richieste digitali sono spesso urgenti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La quantità di informazioni digitali è eccessiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gli strumenti digitali semplificano il mio lavoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La tecnologia riduce il carico operativo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B – Techno-invasion

Domanda	1	2	3	4	5
Mi sento reperibile anche fuori dall'orario di lavoro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il lavoro digitale invade la mia vita privata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controllo comunicazioni lavorative nel tempo libero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fatico a disconnettermi mentalmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ricevo messaggi lavorativi in orari serali/festivi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Domanda	1	2	3	4	5
La reperibilità digitale è data per scontata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il diritto alla disconnessione è rispettato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Riesco a separare nettamente lavoro e vita privata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MODULO 3 – VULNERABILITÀ E INCLUSIONE

Equità organizzativa

Domanda	1	2	3	4	5
L'accesso alla formazione è equo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La distribuzione dei carichi è equa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Non vi sono barriere linguistiche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'organizzazione tiene conto delle differenze individuali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I criteri di assegnazione sono trasparenti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le opportunità di crescita sono distribuite equamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcuni gruppi ricevono meno opportunità	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si verificano trattamenti differenziati non giustificati	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Parità di genere

Domanda	1	2	3	4	5
Le opportunità di crescita sono equivalenti per uomini e donne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le responsabilità apicali sono distribuite equamente tra i generi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Non si verificano stereotipi di genere nell'assegnazione delle mansioni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La maternità e la paternità non penalizzano le opportunità professionali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'organizzazione adotta misure di conciliazione efficaci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

MODULO 4 – STILI DI VITA E SALUTE PERSONALE

Domanda	1	2	3	4	5
Seguo un'alimentazione equilibrata e varia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Domanda	1	2	3	4	5
Pratico regolarmente attività fisica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Il riposo notturno è rigenerante	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Limito il consumo di alcol e tabacco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effettuo pause attive durante la giornata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantengo una corretta idratazione	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Effettuo controlli sanitari periodici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aderisco a programmi di screening preventivo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

OSSERVAZIONI FINALI

CONSENSO AL TRATTAMENTO DATI

Dichiaro di aver preso visione dell'informativa relativa al trattamento dei dati raccolti in forma anonima e aggregata ai fini del progetto "Benessere a 360°".