

Stressati dal lavoro? Con un'alta resilienza diventa un vantaggio

La tesi di Andrea Ceschi è stata premiata dai sindacati
«Non sempre un ambiente sfidante è un fattore negativo»

di Martina Bridi
TRENTO

Uno dei quattro premi di laurea per le migliori tesi sul mondo del lavoro è stato assegnato, lo scorso maggio, ad Andrea Ceschi per la sua tesi di laurea magistrale «Turning bad into good: il ruolo della resilienza e della self-efficacy nel processo di degradamento della salute del modello JD-R». I premi sono stati promossi da Cgil, Cisl e Uil del Trentino in collaborazione con l'Università di Trento. «Lo studio dei meccanismi psicologici sottesi all'attività lavorativa è per me una passione».

Andrea, cosa ha rappresentato per te questo lavoro di tesi?

Avendo esperienza diretta nel settore delle risorse umane e nella ricerca applicata, la tesi è stata un'opportunità per testare empiricamente una serie di osservazioni che ho raccolto in questi anni e che vedono l'ambiente organizzativo come promotore di cambiamento negli individui.



Andrea Ceschi

Qual è la questione da cui sei partito?

Seguendo la prospettiva banduriana, mi sono chiesto se un ambiente organizzativo sfidante, come quello odierno, sia di per sé un ambiente limitante o se possa contribuire, con un certo grado allo sviluppo di risorse personali, per far fronte alle richieste poste.

Cioè?

È il caso della resilienza, secondo la letteratura la capacità di un individuo di promuovere un rapido recupero da interruzioni stressogene rispetto al livello di funzionamento mentale ordinario. Individui con alti livelli di resilienza si mostrano adattabili a strategie di coping e spesso convertono fattori di stress in opportunità di sviluppo.

Come hai condotto il lavoro di ricerca?

Grazie alla disponibilità di alcune aziende del territorio e dei lavoratori che hanno partecipato all'indagine, con un questionario sviluppato ad hoc con il supporto del mio relatore il professor Franco Fraccaroli, abbiamo testato le suddette relazioni ipotizzate che sono state confermate dalle analisi statistiche eseguite sui dati raccolti.

A quale conclusione sei arrivato?

Possiamo affermare che alcuni individui sottoposti a elevati carichi di lavoro possono generare nuove strategie di coping



Contro lo stress da lavoro la resilienza diventa un grande vantaggio

orientate alla resilienza, capaci di proteggerli dall'esaurimento e preservando la performance organizzativa.

Cosa resta ancora da capire?

Rimane da indagare come avvengono questi processi e come alcuni individui riescono a capitalizzare e a convertire meglio fattori di stress in strategie di coping. Cosa più importante, sarebbe opportuno investigare se percorsi di formazione e am-

bienti di apprendimento siano in grado di agire da catalizzatori rispetto allo sviluppo di queste preziose risorse personali.

Obiettivi per il futuro?

Come lavoratore e studioso, e con il supporto delle istituzioni, desidero impegnarmi per approfondire le relazioni psicologiche legate allo sviluppo della resilienza per mettere appunto nuovi dispositivi di formazione a disposizione del territorio.