Per essere felici basta lavorare un giorno a settimana?

Administrator | 28/10/2021 | Modus vivendi

Per essere felici basta lavorare un giorno a settimana? Che i benefici del lavoro non siano solo di natura economica è sicuro: sentirsi utili, impegnarsi in attività costruttive e dar un senso alle nostre attitudini produce benefici anche di natura psicologica.

Sono molte le ricerche che lo dimostrano, tra cui quella del Royal College of Psychiatrists di Londra, che alcuni anni fa ha spiegato come il lavoro svolga un ruolo importante anche nell'inclusione sociale. A parlarne la Rivista Focus.

Ma se il tempo che dedichiamo al lavoro non fosse legato al sostentamento e al guadagno di natura economica, quanto dovremmo lavorare per sentirci appagati dal punto di vista psicologico? Secondo uno studio recente pubblicato sulla rivista Social Science & Medicine molto meno di quanto pensiamo. Basterebbe, o almeno così sembra, un solo giorno a settimana.

LA GIUSTA DOSE

La scoperta è di un gruppo di sociologi delle Università di Cambridge e di Salford, che hanno esaminato i dati di un sondaggio effettuato tra il 2009 e il 2018 su oltre 70.000 residenti nel Regno Unito, per valutare come i cambiamenti nell'orario di lavoro fossero legati alla salute mentale e alla soddisfazione nella vita. Il team ha scoperto che quando persone che in precedenza erano state disoccupate iniziavano a lavorare, le loro probabilità di sviluppare disturbi di salute mentale scendevano del 30%. Ma quel beneficio era limitato a quando i partecipanti lavoravano approssimativamente 8 ore o meno alla settimana. Sorprendentemente, lavorare più ore, cioè la tipica settimana lavorativa di 37 a 40 ore, non sembrava dare un ulteriore stimolo al benessere mentale. Questo risultato secondo i ricercatori suggerirebbe che potrebbe esserci una "dose" di lavoro ideale che gli esperti potrebbero raccomandare per mantenerci sani di mente.

"Nei prossimi decenni – afferma Daiga Kamerāde, ricercatrice presso la Salford University e tra gli autori dello studio – potremmo vedere l'intelligenza artificiale, i big data e la robotica sostituire la maggior parte del lavoro attualmente svolto dagli esseri umani. Se non c'è abbastanza lavoro per tutti coloro che vogliono lavorare a tempo pieno, dovremo dunque pensare alla […] ridistribuzione dell'orario, in modo che tutti possano ottenere i benefici per la salute mentale, anche se questo significa che lavoreremo tutti per tempi molto più brevi".

CALMA, PERÒ…

Prima di rispolverare lo slogan in voga negli anni '70, lavorare meno, lavorare tutti, gli stessi autori suggeriscono di prendere con cautela la loro ricerca che, alla luce di reddito, condizioni di lavoro, PIL e altri fattori presi in considerazione, è tarata solo sul lavoratore medio britannico. Va pure considerato che una drastica riduzione degli orari di lavoro avrebbe effetti anche sull'economia del Paese.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.

Inoltre, prima di passare a una settimana di lavoro di sole 8 ore, secondo il team sarebbe necessaria una fase di transizione, come il “week-end di cinque giorni”, turni lavoro di sole due ore al giorno, o l’aumento delle vacanze annuali da settimane a mesi. Eppure i ricercatori sono ottimisti. Secondo Brendan Burchell, sociologo dell’università di Cambridge che ha partecipato allo studio: “Se il Regno Unito dovesse aumentare i guadagni annuali dei lavoratori in orari di lavoro ridotti anziché in aumenti salariali, la normale settimana lavorativa potrebbe diventare di quattro giorni da qui a 10 anni”.

CONFERMA

E Jed Boardman, responsabile dell’inclusione sociale presso il Royal College of Psychiatrists, conferma: “Sappiamo che la disoccupazione è dannosa per la salute mentale e il benessere, e che lavorare può essere un bene. Ma avere un posto di lavoro con bassi livelli di controllo, molte complessità, insicurezza e retribuzione inadeguata può essere dannoso per la salute mentale tanto quanto la disoccupazione. Questo studio rafforza ciò che già sappiamo, ma suggerisce che la riduzione dell’orario di lavoro può avere benefici per la salute mentale e il benessere delle persone”.

© 2026 Expresión - Il Blog di Maria Cattini — All rights reserved.