

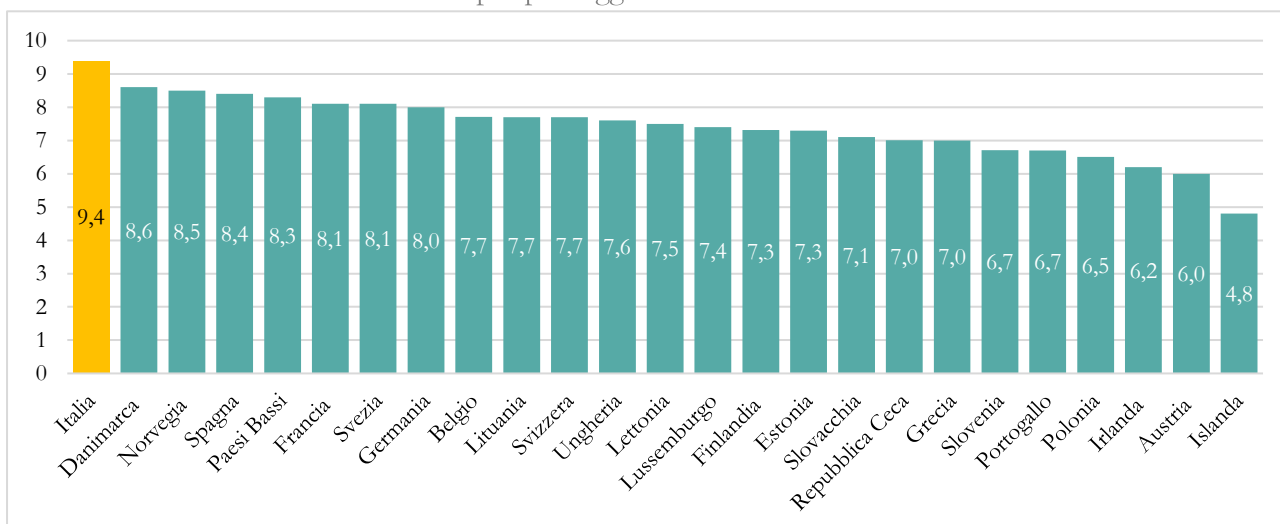
Un approfondimento sull'equilibrio vita-lavoro

Con l'espressione *work life balance* si intende la capacità di equilibrare la sfera lavorativa e quella privata. La ricerca di un equilibrio corretto tra l'aspetto professionale e personale è un fenomeno che si sta diffondendo sempre di più negli ultimi anni. L'Ocse ha definito il *Better Life Index*, un indice che consente di confrontare il grado di benessere in 41 paesi. Per poter misurare il benessere, l'Ocse utilizza undici diversi temi che ritiene essenziali e che riguardano le condizioni materiali e la qualità della vita, tra i quali l'equilibrio vita lavoro.

Dalla Figura 1 si osserva come l'Italia si classifichi al primo posto se si considera l'equilibrio vita-lavoro con un punteggio di 9,4 su 10; tale tema è misurato attraverso gli indicatori "Tempo libero e cura della propria persona" e "Dipendenti con una giornata lavorativa molto lunga", di cui viene proposto un approfondimento nella Tabella 1.

Figura 1: Classifica *Better Life Index* su equilibrio vita-lavoro dei paesi europei

Scala 1-10. Ordinamento decrescente per punteggio. Anno 2020.



Fonte: elaborazioni Osservatorio delle libere professioni su dati Ocse

Dalla Tabella 1 è possibile analizzare la percentuale di dipendenti con una giornata lavorativa molto lunga e la quantità di ore al giorno che, in media, le persone occupate a tempo pieno trascorrono nel tempo libero e in attività di cura personale. Il tempo libero comprende un'ampia gamma di attività *indoor* e *outdoor*, per coltivare i propri interessi. La cura personale comprende tutte le attività necessarie per soddisfare i bisogni primari (pasti, sonno notturno) ma anche altri servizi domestici, medici o personali (igiene, visite dal medico, parrucchiere, ecc.). Dall'analisi di questi indicatori emerge una situazione eterogenea, soprattutto con riferimento al primo indicatore. Si osserva, infatti, un range di valori tra lo 0,3%, vantato dai Paesi Bassi a un 11,7% dell'Islanda, che insieme al Regno Unito, è il paese con la percentuale più elevata. In Italia circa il 3% dei dipendenti ha orari di lavoro retribuito molto lunghi, una percentuale molto inferiore rispetto alla media Ocse del 10%. Passando invece alla disamina delle ore dedicate al tempo personale, l'Italia vanta il primo posto nei paesi riportati, con ben 16,5 ore al giorno per la cura della persona. Negli altri paesi europei i valori sono molto simili, lo scarto massimo dall'Italia è di due ore in meno e si registra in Austria e in Irlanda. L'elevato numero di ore dedicato al tempo libero insieme al ridotto numero di lavoratori con una giornata lavorativa molto lunga contribuiscono ad elevare l'indicatore generale di equilibrio tra vita lavorativa e vita personale dell'Italia.

Tabella 1: Percentuale di dipendenti con una giornata lavorativa molto lunga e ore impiegate nel tempo libero e nella cura della propria persona nei paesi europei

Valori percentuali e valori in ore. Anno 2020.

	Dipendenti con una giornata lavorativa molto lunga (%)	Tempo libero e cura della propria persona (hh)
Austria	5,3	14,5
Belgio	4,3	15,5
Danimarca	1,1	:
Estonia	2,2	15,0
Finlandia	3,6	15,2
Francia	7,7	16,2
Germania	3,9	15,6
Grecia	4,5	15,0
Irlanda	4,7	14,5
Islanda	11,7	:
Italia	3,3	16,5
Lettonia	1,6	:
Lituania	1	:
Lussemburgo	2,8	:
Norvegia	1,4	15,7
Paesi Bassi	0,3	15,5
Polonia	4,2	14,7
Portogallo	5,6	:
Regno Unito	10,8	14,9
Repubblica ceca	4,5	:
Slovacchia	4,2	:
Slovenia	5,6	:
Spagna	2,5	15,8
Svezia	0,9	:
Svizzera	0,4	:
Ungheria	1,5	15,1

: Dato non disponibile

Fonte: elaborazioni a cura dell'Osservatorio delle libere professioni su dati Ocse

Tabella 2: Composizione del tempo giornaliero nei paesi europei

Anno 2020.

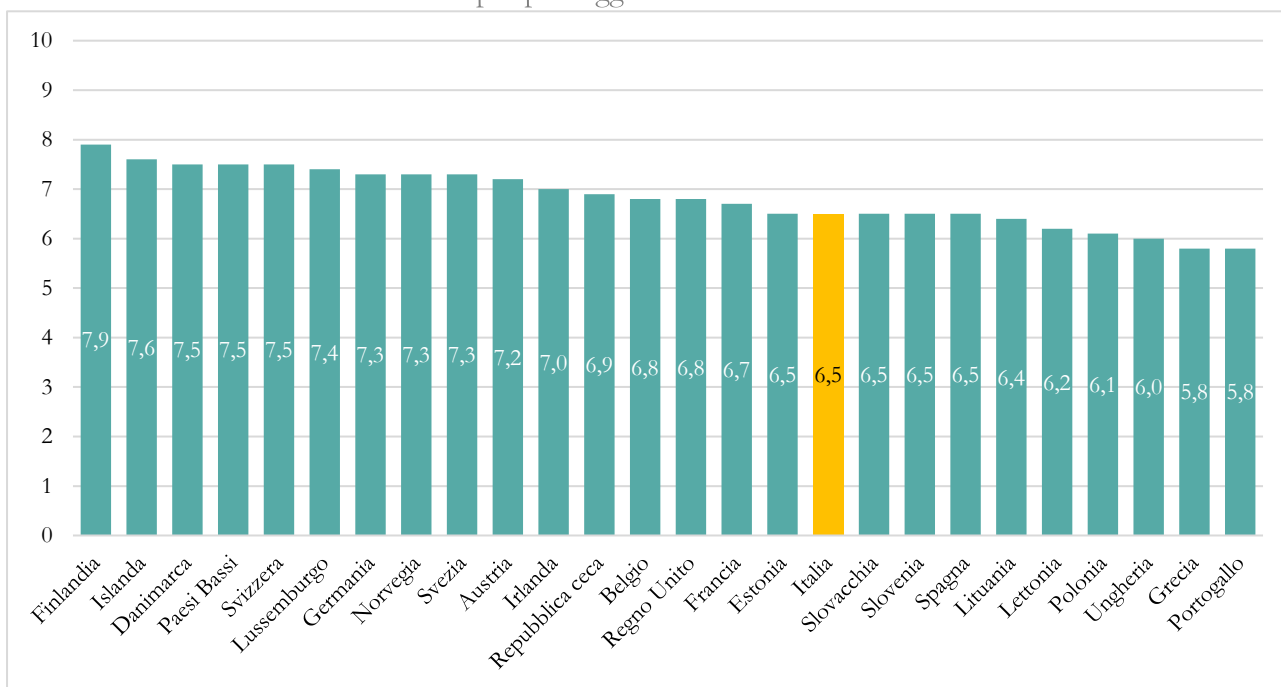
	Lavoro retribuito o studio	Lavoro non retribuito	Cura personale	Tempo libero	Altro
Austria	21,3%	14,0%	43,9%	20,2%	0,6%
Belgio	16,4%	13,3%	46,1%	23,6%	0,6%
Danimarca	15,6%	15,0%	45,8%	22,8%	0,7%
Estonia	17,7%	14,4%	46,0%	21,5%	0,3%
Finlandia	15,9%	13,7%	44,5%	23,0%	3,0%
Francia	14,2%	12,6%	52,2%	20,4%	0,6%
Germania	17,2%	13,6%	45,0%	23,0%	1,2%
Grecia	15,8%	12,5%	47,5%	23,7%	0,4%
Ungheria	16,5%	15,9%	47,4%	19,5%	0,6%
Irlanda	18,6%	14,6%	42,3%	21,7%	2,9%
Italia	12,3%	15,2%	49,2%	22,4%	0,9%
Lettonia	22,9%	13,6%	44,5%	18,7%	0,3%
Lituania	21,9%	15,6%	44,8%	17,1%	0,6%
Lussemburgo	19,8%	12,4%	47,6%	19,2%	1,0%
Paesi Bassi	16,9%	12,9%	47,3%	21,9%	1,1%
Norvegia	16,8%	13,6%	43,6%	25,6%	0,5%
Polonia	18,0%	15,7%	45,6%	19,9%	0,8%
Portogallo	20,5%	15,5%	46,9%	16,7%	0,4%
Slovenia	18,4%	16,0%	43,6%	21,6%	0,4%
Spagna	14,0%	15,1%	48,0%	21,9%	0,9%
Svezia	20,4%	13,6%	43,2%	22,3%	0,4%
Regno Unito	18,2%	13,5%	44,8%	21,2%	2,3%

Fonte: elaborazioni a cura dell'Osservatorio delle libere professioni su dati Ocse

Andando ad analizzare in modo più dettagliato come i cittadini europei suddividono le giornate in base alle loro attività emerge una distribuzione piuttosto omogenea. Rispetto agli altri cittadini europei, gli italiani dedicano meno tempo all'attività del lavoro retribuito: il 12,3% della loro giornata. Al polo opposto vi è la Lettonia, i cui abitanti dedicano il 22,9% della loro giornata al lavoro. Gli altri paesi presentano valori piuttosto simili tra il 14% e il 22%. Di contro, emerge che in Italia una buona parte (15,2%) della giornata viene occupata per lavori non retribuiti. Sebbene la situazione sia molto simile in tutti i paesi europei, con valori tra il 12% e il 16%, l'Italia è uno dei paesi con il valore più elevato, insieme a Portogallo, Lituania, Polonia, Ungheria e Slovenia. Insieme alla Francia, l'Italia presenta la percentuale maggiore di tempo dedicato alla cura personale nell'arco di una giornata, rispettivamente 52,2% e 49,2%; al polo opposto si trova l'Irlanda con il 42,3% delle ore impegnate in tale attività. Tutti gli altri paesi europei si concentrano tra questi due poli, con una composizione molto analoga. Il tempo libero è invece un'attività al quale la maggior parte dei paesi europei dedica più del 20% delle ore giornaliere; i due poli sono rappresentati dal Portogallo con il 16,7% e dalla Norvegia con il 25,6%. L'Italia si colloca tra i paesi con i valori più elevati, e con il 22,4% del tempo per nutrire i propri interessi (Tabella 2).

Figura 2: Classifica *Life Satisfaction* dei paesi europei

Scala 1-10. Ordinamento decrescente per punteggio. Anno 2020.



Fonte: elaborazioni Osservatorio delle libere professioni su dati Ocse

Malgrado sia una valutazione soggettiva, la soddisfazione per la propria vita rientra tra i temi considerati fondamentali dall'Ocse per il benessere poiché fornisce un complemento fondamentale ai dati più oggettivi. Gli italiani si sentono meno soddisfatti della loro vita rispetto alla media dei paesi in analisi, sebbene riescano a conciliare meglio la vita lavorativa e privata (Figura 2).

[Vai al Bollettino completo](#)