

# Lavoratori sopraffatti e stressati dalla tecnologia

Tiziano Menduto – Responsabile Ufficio stampa Megaitaliamedia

Presentati i primi dati di una ricerca sul tecnostress che ha coinvolto 424 lavoratori.



Il 42% dei lavoratori si sente a volte sopraffatto dalle informazioni provenienti dagli apparecchi tecnologici, circa il 60% dichiara che ogni tanto perde molto tempo sul lavoro a causa di malfunzionamenti delle tecnologie. Quasi tutti ammettono che l'uso continuativo e contemporaneo di più apparecchi tecnologici può causare stress.

Questi i risultati di una ricerca sul tecnostress, una sindrome causata dall'uso continuativo e contemporaneo di apparecchi informatici e digitali, dalla gestione di un flusso continuo di informazioni provenienti dalle tecnologie e dalla mancata ergonomia dei luoghi e delle attività di lavoro.

La ricerca – promossa da PuntoSicuro, uno dei più importanti quotidiani online di approfondimento sulla sicurezza sul lavoro, e realizzata dal sito Tecnostress.it – si è occupata di indagare la percezione da parte dei lavoratori dei rischi derivanti dall'utilizzo continuativo e contemporaneo di apparecchiature elettroniche sul luogo di lavoro. E ha coinvolto 424 lavoratori che hanno compilato un questionario con 24 domande a risposte chiuse somministrato via web.

Ricordiamo che Tecnostress.it è un sito che da alcuni anni si occupa di approfondire la tematica del rischio tecnostress nei luoghi di lavoro, con particolare attenzione agli aspetti di rilevazione e valutazione di questa nuova tipologia di rischio e con la segnalazione delle pratiche di prevenzione oggi disponibili.

Il computer è lo strumento professionale fondamentale dei lavoratori e assorbe la maggior parte del tempo lavorativo.

Per una gran parte dei lavoratori che hanno partecipato alla ricerca, un uso continuativo e contemporaneo di più apparecchi tecnologici riduce sicuramente la concentrazione con conseguenze sulla capacità di prendere decisioni e una parziale influenza negativa sul rendimento del lavoro.

C'è la diffusa sensazione di essere sopraffatti dalle informazioni provenienti dalla tecnologia ed è diffusa l'esperienza della grande perdi-

ta di tempo sul lavoro causata dai malfunzionamenti tecnologici.

Riguardo alla percezione del rischio sono presenti preoccupazioni per il fatto che l'uso continuo della tecnologia possa creare un notevole stato di stress e problemi fisici di diversa tipologia.

Riguardo alla formazione è presente, infine, un'ampia e significativa area di lavoratori che dichiarano di aver ricevuto una formazione insufficiente o di non aver ricevuto nessuna formazione per l'uso di macchine, tecnologie informatiche e software utilizzati sul luogo di lavoro. Ad esempio riguardo all'utilizzo tecnico dell'hardware, per il 20% del campione la formazione è stata insufficiente, mentre per il 26% completamente assente.

Parlare di tecnostress oggi è importante: una persona che usi tecnologia a ritmi serrati, magari in modo simultaneo e per diverse ore al giorno senza pause, rischia un forte livello di stress. Rischia di bloccarsi, di divenire inefficace come un computer eccessivamente carico.

La sindrome da tecnostress può colpire le persone sia sul piano fisico che sul piano psichico. Inoltre produce anche gravi danni produttivi, organizzativi ed economici alle imprese.

I sintomi del tecnostress possono essere la perdita di concentrazione al lavoro, l'affaticamento, l'ipertensione, le difficoltà di digestione, l'insonnia e la facilità a perdere la calma.

Un "*information overload*", un sovraccarico di informazioni, può generare anche senso di confusione, stanchezza cronica e disturbi psicocomportamentali.

Proprio per l'importanza dell'argomento, Tecnostress.it ha deciso di costituire un Osservatorio Permanente sul rischio Tecnostress con l'impegno di attivare una nuova ricerca sul tema che sia continuativa (sempre attiva nel tempo), modulare (con singole ricerche dedicate ad aspetti particolari) e trasparente (con dati sempre pubblicamente visibili).