

Anticipazione Barometro IPL

“Tecnostress”: digitalizzazione diffusa tra disagi e utilità

Negli ultimi anni l’uso di tecnologie digitali ha preso a far parte della nostra vita quotidiana, offrendo diversi vantaggi. Vari studiosi si sono tuttavia occupati del tema del “tecnostress”, evidenziando quindi anche ricadute negative della digitalizzazione sullo stato psicofisico degli individui, tra le quali il senso di impotenza sul controllo del tempo e dello spazio personale, sovraccarico di informazioni provenienti da fonti diverse e riduzione della fiducia e del comfort nell’uso delle tecnologie digitali. Il Direttore IPL Stefan Perini mette in evidenza un apparente paradosso: “La tecnologia migliora la qualità della vita, ma allo stesso tempo stressa”.

La ricerca sugli effetti del tecnostress è ancora piuttosto giovane e dunque anche l’IPL | Istituto Promozione Lavoratori ha voluto occuparsi della raccolta dati in questo campo, inserendo nell’edizione autunnale del proprio Barometro alcuni quesiti volti a indagare pregi e difetti dell’uso della tecnologia, nonché gli eventuali effetti sullo stato di salute dei lavoratori.

Uso quotidiano delle tecnologie digitali diffuso e prolungato

Dal Barometro IPL emerge che quasi l’80% dei lavoratori intervistati usufruisce di tecnologie digitali per svago personale per 1 o 2 ore al giorno. In particolare, il 44% entra in contatto con servizi digitali per un’ora al giorno, il 34% per 2 ore e un altro 22% per più di due ore.

Diversa è la situazione sul posto di lavoro, dove certamente l’utilizzo è strettamente legato al tipo di mansione svolta. Qui a livello aggregato, non distinguendo dunque per attività, il 17% degli intervistati non fa uso di tecnologie digitali mentre una percentuale di poco maggiore del 30% utilizza servizi digitali da 1 a 2 ore. Un 15% dichiara infine di utilizzare procedure digitali per 8 ore al giorno e dunque per un consistente gruppo di lavoratori tale attività può avere certamente conseguenze rilevanti sia nel bene che nel male, soprattutto tenendo conto che anche nella vita privata l’uso della tecnologia è sempre più necessario. Per tali lavoratori si può infatti arrivare a ipotizzare un utilizzo che raggiunga anche le 10 ore giornaliere.

In generale le competenze sembrano buone poiché il 49% non ha alcun problema nel padroneggiare gli strumenti digitali, mentre il 30% afferma di averne solo un po’. “È importante che, soprattutto tra i giovani, vi sia un’adeguata alfabetizzazione informatica su vari livelli, perciò non solo finalizzata allo svago” osserva la ricercatrice Maria Elena Iarossi.

Un certo disagio è innegabile, ma il giudizio complessivo è positivo

L'impiego delle nuove tecnologie costituisce o meno fonte di stress? A questa domanda il 13% degli intervistati ha risposto "molto" e il 41% "abbastanza". Ciò vuol dire che per più della metà dei lavoratori dipendenti l'impatto generale in termini di stress è rilevante. Tuttavia, nonostante questo risultato, 8 persone intervistate su 10 parlano di un certo miglioramento della qualità della vita (il 12% parla di "molto", il 67% di "abbastanza") proprio grazie a questi strumenti non sempre facili da utilizzare; ben l'84%, per esempio, ritiene che l'accesso ai servizi sia privati che pubblici sia migliorato grazie alle tecnologie digitali.

Infodemia digitale, uno stress in più per molti, ma non per tutti

La grande quantità di informazioni circolante è sicuramente uno stimolo a ricercare notizie secondo i propri interessi e le proprie attitudini, anche per rimanere aggiornati sulle notizie di attualità. Questa infodemia (neologismo specifico coniato per definire l'eccessiva quantità di informazioni, talvolta anche inaccurate, che rende difficile orientarsi su un determinato argomento per la difficoltà di individuare fonti affidabili) genera però una certa ansia: il 19% del campione dichiara infatti che a causa della moltitudine di informazioni a disposizione percepisce "molta o abbastanza ansia", il 32% "un poco di ansia", mentre solo il 49% non avverte il problema.

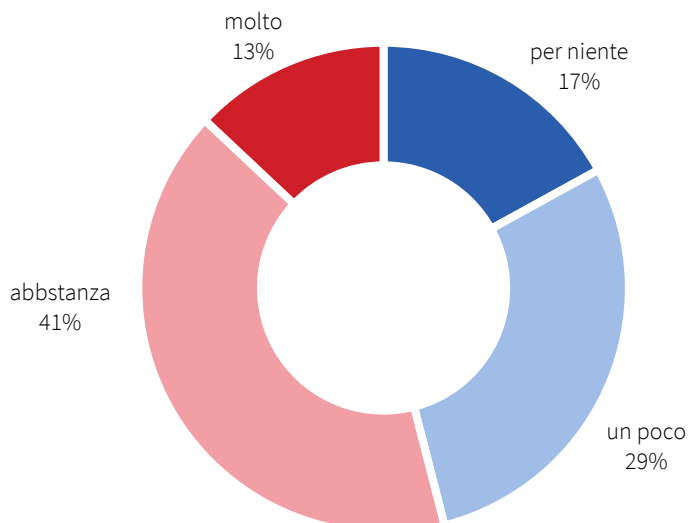
Qualche difficoltà di concentrazione, ma parecchi dubbi sulla salute

Il 30% degli intervistati ritiene che a causa dell'uso prolungato della tecnologia digitale le prestazioni lavorative risultano in generale "molto" o "abbastanza" peggiorate, il 36% non ravvisa alcun tipo di problema sul lavoro, mentre il 34% riconosce un certo peggioramento delle prestazioni anche se solo limitatamente. Riguardo ai danni alla salute la posizione degli intervistati è invece più critica: solo il 18% ritiene che l'uso prolungato non arrechi alcun danno, mentre la rimanente parte del campione ritiene che vi siano danni alla salute in misura variabile.

Commento del Presidente IPL Andreas Dorigoni

"Anche se le tecnologie sono ben tollerate e si rivelano utili, non bisogna sottovalutare gli effetti del tecnostress ed è quindi importante prendere consapevolezza degli effetti negativi oltre che positivi di queste innovazioni. L'impatto delle tecnologie digitali sul benessere lavorativo e sulle modalità di lavoro ricopre un'importanza strategica, perciò sarà importante monitorare gli effetti della transizione digitale anche sulla salute delle persone".

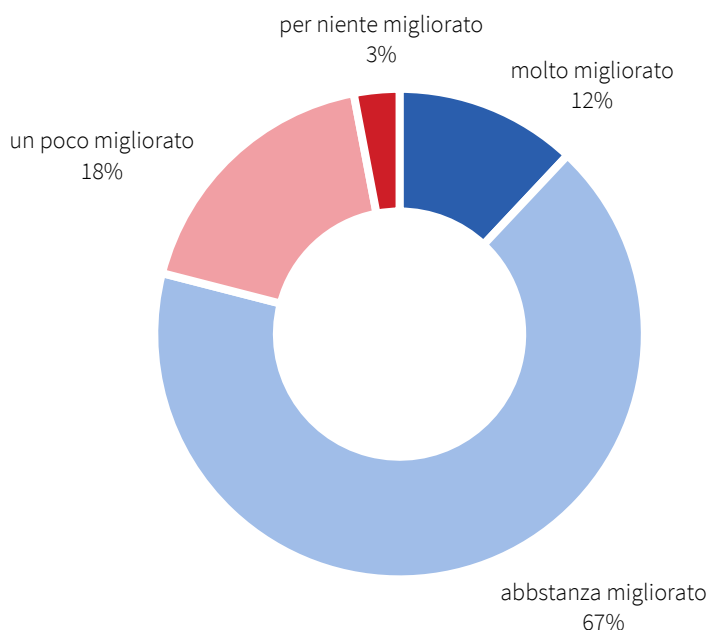
L'uso di tecnologie digitali secondo Lei è fonte di stress?



Fonte: Barometro IPL 2024.09

© IPL 2024

L'uso delle tecnologie digitali ha migliorato o peggiorato la Sua qualità della vita?



Fonte: Barometro IPL 2024.09

© IPL 2024

Il Barometro IPL è un'indagine condotta quattro volte all'anno (primavera, estate, autunno e inverno) che riproduce il clima di fiducia di lavoratori e lavoratrici dipendenti altoatesini. Il sondaggio telefonico interessa 500 lavoratori e lavoratrici altoatesini ed è rappresentativo per l'Alto Adige. Le interviste dell'edizione autunnale del Barometro IPL sono state condotte nel periodo dal 1° al 20 settembre 2024.

L'attuale clima di fiducia sarà presentato in occasione di una conferenza stampa che si terrà lunedì 4 novembre alle ore 10:30 presso la sala stampa del Palazzo Widmann.

Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere al Direttore IPL Stefan Perini (T. 0471 41 88 30, C. 349 833 40 65, stefan.perini@afi-ipl.org) o alla ricercatrice IPL Maria Elena Iarossi (T. 0471 41 88 40, maria-elena.iarossi@afi-ipl.org).