



Tecnologie digitali e lavoro, c'è pure lo stress

Il Barometro Ipl.

Dorigoni: «L'innovazione porta effetti positivi ma anche negativi»

BOLZANO. 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.

Dal Barometro Ipl emerge che quasi l'80% dei lavoratori intervistati usufruisce di tecnologie digitali per svago personale per una o due 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



• Stefan Perini

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 grup-



• Andreas Dorigoni

po 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 digita-

li, 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 Larossi**.

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 cento, per esempio, ritiene che l'accesso ai servizi - sia privati che pubblici - sia migliorato grazie alle tecnologie digitali. Questa infodemia (neologismo specifico coniato per definire l'eccessiva quantità

di informazioni 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.

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.

«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», chiude **Andreas Dorigoni**, presidente Ipl.