PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6089 di Mercoledì 27 maggio 2026

Fatica mentale e technostress: le dimensioni e la dipendenza da smartphone

Un intervento ad un convegno nazionale ANMA si sofferma sulla fatica mentale quando diventa technostress. Focus sulle dimensioni del technostress. Multitasking, task switching, mind wandering, dipendenza da smartphone e nuove sindromi.

Bologna, 27 Mag ? È indubbio che la possibilità di **connessione alla rete Internet** abbia rappresentato per tutti un cambiamento epocale, tanto che "stentiamo a ricordare come vivevamo prima".

Sono tanti i cambiamenti avvenuti:

- "grazie all'ipertestualità, si è perso il senso del limite;
- la rottura dei comuni vincoli spazi temporali ha portato un senso di infinitezza che riguarda sia lo spazio interno (inteso in termini di contenuti, pagine, link, comunicazioni e dati) sia i confini territoriali (ogni posto del pianeta è raggiungibile)
- le comunicazioni sono pervase da un senso di velocità elevata: è più importante l'aver inviato il messaggio piuttosto che i tempi di scrittura, la lettura e l'attesa di una risposta;
- è più facile sperimentare supporto sociale;
- il senso del tempo risulta alterato e flessibile: non esiste un orologio che indichi il tempo di connessione e, oltretutto, alcune attività (messaggi in chat, email, aggiornamenti di programmi, post) non hanno orari definiti";
- le esperienze sensoriali sono limitate (stimoli sono principalmente di tipo visivo e testuale, solo in parte uditivi);
- La percezione di sé e delle proprie capacità è alterata;
- La rete concede indistintamente un'uniformità di status".

Ha segnalarlo soffermandosi in particolare sul technostress è un intervento alla terza sessione ("*Dalla fatica fisica alla fatica mentale*") del **XXXVII Convegno Nazionale** ANMA "*L'evoluzione della professione del medico competente fra antichi temi e nuovi orizzonti*" (Bologna, 23-25 maggio 2024).

L'intervento "**Quando la fatica mentale diventa technostress: dalle cause alle soluzioni**", a cura di Massimo Servadio (Psicoterapeuta e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni) si sofferma su molti aspetti, tra l'altro in alcuni casi ripresi e approfonditi anche con suoi articoli pubblicati sul nostro giornale.

Nel presentare brevemente l'intervento l'articolo si sofferma sui seguenti argomenti:

- La fatica mentale, il technostress e i technostressors
- La fatica mentale e le cinque dimensioni del technostress
- Multitasking, task switching, mind wandering e dipendenza da smartphone

Pubblicità

La fatica mentale, il technostress e i technostressors

Il relatore ricorda che l'impiego della tecnologia del computer e della rete "richiede un **adattamento mentale** al suo funzionamento e, di conseguenza, spinge il soggetto a rimodulare le proprie funzioni cognitive per coordinarsi con i meccanismi funzionali della macchina".

Riguardo al termine technostress "non esiste una definizione univoca ed autori diversi ne danno una definizione differente", ma le definizioni "condividono l'assunto che il fenomeno sia legato all'utilizzo eccessivo e disfunzionale delle nuove tecnologie, più comunemente chiamate ICT (Information and Communication Technologies): non è dovuto alla tecnologia, ma all'uso che se ne fa".

Si segnala poi che i **techno-stressors**, "insieme alla mancanza di meccanismi di coping personale creano stress nell'ambiente di lavoro, con conseguenze sia fisiologiche che psicologiche sugli individui".

La fatica mentale e le cinque dimensioni del technostress

In particolare, tra i ricercatori, "Ragu-Nathan e colleghi hanno identificato **cinque dimensioni del technostress**":

- **Techno-overload**: "le ICT moderne consentono agli utenti di gestire simultaneamente flussi di informazione da fonti diverse, permettendogli di lavorare più velocemente e più a lungo, ma al di sopra di quelle che sono le loro capacità; in questo modo si sentono 'sovraccaricati' e non sono capaci di porre dei limiti rispetto alle informazioni in entrata";
- **Techno-invasion**: "la capacità delle ICT di rendere la persona sempre reperibile impedisce di separare il lavoro dalla vita privata; ciò porta a sperimentare sentimenti di non essere mai liberi da queste tecnologie e che il loro tempo e il loro spazio siano stati invasi";
- **Techno-complexity**: "i continui aggiornamenti delle ICT le rendono sempre più difficili da imparare ad utilizzare, obbligando gli utenti a spendere gran parte del loro tempo nel tentativo di padroneggiarle; di conseguenza, la percezione che le ICT da utilizzare siano complesse, può far scaturire nei lavoratori un senso di avversione, paura ed ansia";
- **Techno-insecurity**: "i continui aggiornamenti che consentono alle ICT di cambiare rapidamente possono portare gli utenti a sentirsi minacciati da queste, a causa delle quali temerebbero di perdere il proprio lavoro perché sostituiti da nuove ICT o da colleghi che ne hanno una maggiore padronanza; emergono sospettosità, frustrazione e invidia";
- **Techno-uncertainty**: "i continui cambiamenti delle ICT possono creare nei lavoratori insicurezza per la necessità di aggiornamenti sempre richiesti da queste".

Insomma si avverte "fatica nel prendere decisioni sullo strumento da utilizzare, sulle modalità per eseguire un lavoro, sulla possibilità di fare errori, di perdere dati ecc ..(es qualità della videochiamata incide sulla comunicazione).

Multitasking, task switching, mind wandering e dipendenza da smartphone

Nella relazione sono affrontati molti altri temi e concetti.

Ad esempio si parla di **multitasking** o **task switching** e si indica che "è assodato che la maggior parte delle volte sia sbagliato parlare di ' multitasking' e sarebbe più corretto il termine 'task switching', ovvero si tratta di cambio piuttosto che di gestione multipla di argomento". E il vero problema in azienda "non è lavorare in parallelo o in serie, ma quanto sono frequenti i cambi di task e quanto durano le perdite di tempo dopo ogni interruzione".

Alcuni studi ? continua la relazione - hanno dimostrato che "ogni volta che stiamo lavorando a qualcosa di importante, come scrivere una relazione, e improvvisamente ci fermiamo, prendiamo il telefono e ci mettiamo a chattare o controllare le email, impieghiamo in media 25 minuti per ritrovare la concentrazione".

Si parla poi del fenomeno del **mind wandering** (in italiano "il vagabondare della mente"): "un'esperienza che consiste nell'avere dei pensieri che vagano in diverse direzioni, senza una meta precisa... è la tendenza a distrarsi da ciò che si sta facendo allontanandosi dalla realtà presente". Il mind-wandering riflette "la nostra tendenza e capacità a sganciare l'attenzione dalla percezione senza un'intenzione chiaramente definita", un fenomeno conosciuto in letteratura con il termine "**disaccoppiamento percettivo**".

Quali sono i "costi" del Mind Wandering:

- "difficoltà relative alla comprensione durante la lettura dovute a una codifica più superficiale del materiale scritto e delle informazioni in ingresso;
- difficoltà relative all'attenzione sostenuta;
- ripercussioni negative sulla nostra capacità di memoria di lavoro".

Un altro tema affrontato è la **dipendenza da smartphone**.

Alcuni dati che risalgono al 2018-2019:

- "70% degli individui lo controlla appena svegli;
- 63% lo controlla prima di addormentarsi;
- 68% lo controlla pur non avendo ricevuto notifiche;
- 74% lo controlla in compagnia di amici;
- 42% lo usa in riunione;
- 20% alla guida".

Si accenna anche a:

- **nomofobia** («no mobile» + «phobia»), alla "paura di restare senza telefono";
- **brain drain**: "la mera presenza dello smartphone, anche senza utilizzarlo, riduce la nostra capacità cognitiva", portando ad un deficit di attenzione.

Si parla poi di **nuove 'sindromi'**, ad esempio:

- **notification**: "controllo compulsivo del proprio smartphone perché riduce l'ansia, produce una 'ricompensa cognitiva'

(risposta dopaminergica che da una soddisfazione momentanea), ma soprattutto interrompe il flusso dell'attenzione, con conseguenze a livello lavorativo e relazionale";
- **Phantom pocket vibration syndrome e ringxiety**: "sensazioni di aver sentito vibrare o suonare il nostro telefono. Forme comuni di allucinazioni nella popolazione in generale, specialmente negli adolescenti".
- **FoMO** (Fear of Missing Out): "apprensione pervasiva che altri potrebbero avere esperienze gratificanti dalle quali si potrebbe essere esclusi. È caratterizzata dal desiderio di rimanere continuamente connessi con ciò che fanno gli altri".

Si indica che la dipendenza da social "è una vera e propria forma di ansia sociale. Se fuori controllo, l'uso dei social e l'uso di internet possono essere causa della FOMO, la paura di essere tagliati fuori".

Mentre con **JOMO** (Joy of Missing out) si intende, invece, il "piacere di disconnettersi dalle attività sociali o digitali senza sentire il bisogno di partecipare o essere presenti". Questo può aiutare "a migliorare creatività e produttività concentrandosi sulle attività lavorative con chiarezza e determinazione":

- "impostare confini
- saper dire di no
- preservare il proprio tempo ed energie
- ambiente equilibrato e collaborativo
- ambiente libero da costrizioni sociali
- no conformismo alle aspettative".

Rimandiamo, in definitiva, alla lettura integrale delle slide dell'intervento che si soffermano anche su:

- valutazione del rischio da technostress
- casi studio
- programma di miglioramento post valutazione
- formazione in materia di technostress
- stress management.

Tiziano Menduto

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

"Quando la fatica mentale diventa technostress: dalle cause alle soluzioni", a cura di Massimo Servadio (Psicoterapeuta e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni, Senior Consultant, Esperto in Psicologia della Salute Organizzativa, Professore a contratto ? Master Neuroscienze e Formazione Permanente Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano), intervento al XXXVII Convegno Nazionale ANMA, Bologna 2024.

Licenza Creative Commons