

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 27 - numero 5874 di Venerdì 20 giugno 2025

I rischi psicosociali, la dimensione tecnostress e le misure correttive

Un documento CIIP su stress e rischi psicosociali si sofferma sulla gestione dei nuovi fattori di rischio. Focus sulla dimensione tecnostress. La lista di controllo e gli interventi per la prevenzione primaria, secondaria e terziaria.

Milano, 20 Lug ? Non c'è dubbio che con l'evoluzione e la diffusione delle nuove tecnologie e della digitalizzazione, come ricordato anche dalla campagna europea " Lavoro sano e sicuro nell'era digitale", sia necessario confrontarsi anche sull'impatto della tecnologia sulla **salute psico-fisica** dei lavoratori.

In particolare un rischio rilevante, che può avere varie conseguenze sullo stress lavorativo e il benessere di chi usa tecnologie digitali, è il **rischio tecnostress**, connesso, ad esempio, alla gestione di molteplici flussi di informazioni e al conseguente aumento del ritmo e del volume di lavoro.

Per parlare di rischio tecnostress facciamo riferimento oggi ad un documento prodotto dalla Consulta Interassociativa Italiana per la Prevenzione (CIIP): il " Primo documento di consenso. Dallo stress lavoro correlato alla prevenzione dei rischi psicosociali".

Nel documento preparato (dicembre 2022) dal gruppo di lavoro sullo stress lavoro correlato (SLC) della CIIP, gli autori si soffermano sulla individuazione e valutazione dei rischi psicosociali fornendo anche indicazioni sulla individuazione di misure correttive adatte alla gestione dei nuovi fattori di rischio stress lavoro correlato.

Dopo aver già riportato, in precedenti articoli, i suggerimenti degli autori per contrastare la monotonia, la fatica e la saturazione mentale, oggi ci soffermiamo sul tecnostress con riferimento ai seguenti argomenti:

- La dimensione del rischio tecnostress: lista di controllo
- Il rischio tecnostress: prevenzione primaria, secondaria e terziaria

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0846] ?#>

La dimensione del rischio tecnostress: lista di controllo

Al tecnostress il documento fa riferimento già nel **capitolo 6** relativo alle fasi di valutazione del rischio.

In questo capitolo si ricorda che gli strumenti già in uso per la valutazione, tra i quali viene segnalata "La metodologia per la valutazione e gestione del rischio stress lavoro-correlato. Modulo contestualizzato al settore sanitario" (Inail, 2022), possono essere "integrati per tutta l'azienda o gruppi omogenei specifici con ulteriori strumenti".

Uno di questi strumenti è relativo alla "**valutazione del rischio stress lavoro correlato ? dimensione tecnostress**" che presenta una **check list** che "si inserisce all'interno di un panorama dei rischi psicosociali significativamente mutato rispetto al passato, in cui oggi, anche a seguito del periodo di emergenza sanitaria Covid-19 e della conseguente massiccia accelerazione della diffusione delle forme di Smart Working, assume significativo rilievo il rischio tecnostress".

La lista di controllo è presentata nell'allegato E "**Valutazione Rischio Stress Lavoro Correlato ? Dimensione Tecnostress**", a cura di P. Dusi e I. Trainito.

Nell'allegato si indica che la "**dimensione tecnostress**" indaga le "modalità di rapporto con la tecnologia, in termini di pervasività, usabilità e dinamicità della stessa". Include poi "indicatori riferiti all'eventuale utilizzo costante, simultaneo ed eccessivo degli strumenti digitali, che potrebbe implicare un flusso di input sovradimensionato e continuo, causando sovraccarico informativo, e necessità di operare in multitasking, gestendo e svolgendo contemporaneamente più attività connesse all'uso di dispositivi tecnologici".

Riprendiamo il contenuto della check list riprendendo sia gli **indicatori** (per ogni indicatore è prevista una risposta positiva o negativa) che alcune **note di approfondimento** (in corsivo) degli autori:

1. **"Lo svolgimento della mansione richiede il costante utilizzo di più strumenti digitali contemporaneamente** *Il normale svolgimento delle attività lavorative prevede l'uso parallelo e simultaneo di più dispositivi informatici e/o di applicazioni installate sullo stesso dispositivo (es. smartphone, computer, tablet, mail, chat, piattaforme di video-conferenza, etc.)*";
2. **"I lavoratori riescono a processare tutte le informazioni ricevute tramite gli strumenti di comunicazione digitale entro i tempi previsti"**. *Nella maggior parte dei casi i lavoratori riescono a portare a termine le attività che prevedono l'elaborazione degli input informativi entro le tempistiche definite e attese (es. leggere e rispondere alle mail ricevute, ricontattare i mittenti di chiamate senza risposta, etc.)*;
3. **I dispositivi tecnologici sono coinvolti in tutte le attività principali dei lavoratori.** *Le attività più importanti dei lavoratori non possono essere svolte senza l'ausilio della tecnologia:*
4. **È necessario mantenere attivi gli strumenti di comunicazione digitale anche al di fuori dell'orario di lavoro.** *Ai fini dell'efficace svolgimento del ruolo, può essere abitualmente richiesto di utilizzare gli strumenti di comunicazione digitale in orario extra-lavorativo (es. ricevere, leggere e processare le mail / i messaggi, rispondere a telefonate, effettuare videocall, etc.)*;
5. **Gli strumenti tecnologici utilizzati sono affidabili e presentano caratteristiche adeguate.** *Gli strumenti in dotazione (a livello sia hardware, sia software) sono caratterizzati da un funzionamento corretto, sono resistenti ai guasti e corrispondono ai bisogni dell'utente*;
6. **Gli strumenti tecnologici utilizzati risultano accessibili per i lavoratori e sono caratterizzati da bassa complessità.** *Gli strumenti in dotazione (a livello sia hardware, sia software) sono utilizzabili da qualsiasi tipo di utente (es. giovane, anziano, con disabilità) e non richiedono al lavoratore sforzi cognitivi eccessivi ai fini del loro corretto uso.*
7. **È garantito un adeguato supporto ai lavoratori in caso di significativi cambiamenti tecnologici dei dispositivi prevalentemente utilizzati.** *Se subentrano significativi cambiamenti tecnologici che riguardano gli strumenti digitali principali per l'attività dei lavoratori (es. aggiornamenti software) è possibile contare su supporti che ne agevolino l'uso (es. affiancamento / supporto da colleghi esperti o da consulenti, interventi formativi, etc.)*

Il rischio tecnostress: prevenzione primaria, secondaria e terziaria

Il documento riporta poi anche esempi di interventi correttivi e di miglioramento in relazione al **rischio tecnostress**

In una tabella, per la classificazione degli interventi di gestione del rischio tecnostress, sono riportati i livelli, gli obiettivi e gli esempi di interventi possibili.

Ci soffermiamo sulla **prevenzione primaria** con interventi "orientati a prevenire l'esposizione a fonti di Tecnostress, riducendole/ contenendole o modificandole".

Questi alcuni **esempi di interventi**:

- "formazione per lo sviluppo di competenze trasversali specifiche (comunicazione virtuale e basi del galateo digitale)
- definizione e adozione di un codice di galateo digitale
- introduzione di strumenti di condivisione delle agende dei lavoratori per la pianificazione di telefonate e riunioni online
- adeguamento e aggiornamento di strumenti digitali a scarsa affidabilità e/o accessibilità
- formazione per lo sviluppo di competenze tecniche specifiche (capacità di utilizzo degli strumenti digitali)
- formazione o informazione in occasione di aggiornamenti hardware o software significativi
- formazione per lo sviluppo di competenze trasversali specifiche (flessibilità cognitiva e problem solving per affrontare efficacemente occasioni di aggiornamenti hardware o software significativi)
- introduzione di modalità di ricezione manuale o in orari predefiniti degli input ricevuti tramite gli strumenti digitali (es. mail, altre notifiche)".

Veniamo alla **prevenzione secondaria** e agli interventi che "mirano all'accrescimento del livello di consapevolezza del lavoratore sulle fonti di Tecnostress e delle relative conseguenze per la salute e a fornire al lavoratore competenze e risorse utili a gestire e fronteggiare le situazioni di Tecnostress".

Questi alcuni **esempi di interventi**:

- "introduzione di timer e registri orari ad uso riservato dei lavoratori volti a mantenere traccia dell'uso continuativo degli strumenti tecnologici in orario extra-lavorativo
- formazione per lo sviluppo di conoscenze sugli effetti specifici del tecnostress (nomofobia, dipendenze specifiche, vamping, etc.)".

Mentre gli interventi di **prevenzione terziaria** sono finalizzati alla "riduzione o contenimento degli effetti negativi sulla salute associati a problematiche di Tecnostress. Sono pertanto interventi reattivi da adottare quando gli effetti del Tecnostress si sono già manifestati, al fine di facilitare il ritorno alle piene funzionalità sociali e lavorative".

Un **esempio degli interventi**:

- "centro/sportello d'ascolto
- identificazione di figure di riferimento interne all'azienda per consulenza e supporto in caso di percezione di cyberbullismo".

Rimandiamo alla lettura integrale del documento di consenso e riportiamo in conclusione una panoramica degli altri strumenti di supporto contenuti negli allegati:

- Checklist per la valutazione ergonomica degli ambienti di lavoro integrate stress lavoro correlato e fattori psicosociali
- Lista di controllo per l'analisi dei fattori psicosociali nell'organizzazione ? PSAC Psycho-social Assessment Checklist
- Scheda rischi psicosociali in azienda
- Check List Cambiamenti

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

[CIIP - Consulta Interassociativa Italiana per la Prevenzione, "Primo documento di consenso. Dallo stress lavoro correlato alla prevenzione dei rischi psicosociali", versione dicembre 2022, realizzato dal gruppo di lavoro composto da Antonia Ballottin \(SNOP\), Quintino Bardoscia, Tommaso Bellandi \(SIE\), Laura Bodini \(CIIP\), Danilo Bontadi \(ANMA\), Renata Borgato \(Ambiente&Lavoro\), Maria Pia Cancellieri, Paola Cenni, Alberto Crescentini \(SIPLO\), Angelo D'Errico \(AIE\), Priscilla Dusi \(AIFOS\), Claudia Fabris, Maria Frassine \(AIFOS\), Maria Grazia Fulco, Antonia Guglielmin \(SNOP\), Annalisa Lama \(SIE\), Michele Maisetti, Maurizio Martinelli \(UNPISI\), Modesto Prospero \(casa RLS Milano\), Patrizia Serranti \(SIE\), Matteo Tripodina \(AIRESPPSA\), Katia Razzini \(UNPISI\).](#)



Licenza [Creative Commons](#)

www.puntosicuro.it