

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 18 - numero 3832 di mercoledì 27 luglio 2016

Il rischio stress e l'organizzazione temporale del lavoro

Le indicazioni tratte da UNI EN ISO 10075-3 per la valutazione del carico di lavoro mentale: i rischi da fatica mentale, monotonia, ridotta vigilanza e saturazione mentale.

Pubblichiamo un estratto del Convegno "L'importanza della normazione tecnica volontaria per capire e valutare il livello di benessere psicofisico, sicurezza sul lavoro e performance produttiva. Norme ergonomiche UNI EN ISO e buone prassi sul problema del carico mentale e dello stress lavoro-correlato", organizzato dall'Ente Italiano di Normazione (UNI), per richiamare l'attenzione dei principali stakeholders italiani (economici e istituzionali) sulla normazione tecnica volontaria e sulla sua influenza nella politica economica nazionale.

Leggi la prima parte " Rischio stress-lavoro correlato: il carico di lavoro"

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0389] ?#>

Le indicazioni tratte dalla norma UNI EN ISO 10075-2 possono contribuire al progetto di un'adeguata organizzazione temporale del lavoro (DURATA E FORME DELL'ESPOSIZIONE al carico), richiamando l'attenzione sulla relazione esponenziale fra tempo di lavoro e grado di affaticamento. Pertanto, al fine di prevenire o ridurre disagio psicofisico e stress, quali buone pratiche possono essere osservate riguardo ai rischi da fatica mentale e stati assimilabili (monotonia, ridotta vigilanza e saturazione mentale)?

Sul rischio da fatica mentale, va ricordato che:

a) La fatica mentale insorge quando si superano i "limiti naturali" dell'uomo (fisici e mentali),

per cui il lavoratore deve fermarsi prima per il suo benessere ed anche perché aggiungere un'ora al normale tempo di lavoro, non fa aumentare la produzione in modo lineare.

b) Le pause (anche attive) devono essere adeguate e ben distribuite per consentire il completo recupero della fatica accumulata.

c) Poiché le prestazioni dell'uomo sono influenzate dai ritmi circadiani, il lavoro notturno è più faticoso e scadente: ove possibile vanno preferite le attività diurne e, quando il lavoro notturno è inevitabile occorre prevedere pause di riposo più lunghe (rispetto a quello diurno).

d) La fatica mentale risente del lavoro in turno da evitare per le conseguenze negative sulla salute (mancata sincronizzazione fisiologica), sulla qualità della vita sociale (benessere relazionale) e sulla performance produttiva. Quando non può essere evitato, la norma ergonomica suggerisce orari programmati (adattati il più possibile ai bisogni del lavoratore).

e) La fatica mentale risente di una inadeguata gestione degli intervalli (momenti di sospensione) del ciclo lavorativo. Pertanto sono suggeriti brevi intervalli dopo brevi periodi di attività (ad es., 5' dopo 55' di lavoro, piuttosto che 30' dopo 6h di lavoro). Nel lavoro notturno i momenti di sospensione dovranno essere più ravvicinati.

f) La fatica mentale può essere ridotta se si introducono cambiamenti di attività (con differenti richieste di carico mentale): ad es., passare dal monitoraggio strumentale al comando manuale o da analisi logiche ad operazioni di routine, può avere effetti paragonabili a pause attive.

Sul rischio di monotonia, gli indicatori proposti dalla norma fanno riferimento ad un'adeguata progettazione di compiti e contesti operativi, considerando che può essere indotta:

- a) da attività lavorativa prolungata con campo di attenzione molto ristretto;
- b) da impegno cognitivo mediobasso;
- c) da prolungate prestazioni ripetitive;
- d) da condizioni ambientali troppo piatte o uniformi.

Quali suggerimenti per contrastare questo stato?

- ? Favorire possibilità relazionali con collaboratori e superiori
- ? Verificare l'adeguatezza delle pause di riposo
- ? Ridurre la staticità di certe mansioni
- ? Non concentrare l'attività lavorativa prevalentemente nelle ore pomeridiane e/o notturne
- ? Rendere più "qualificanti" le attività attraverso maggior varietà, allargamento o arricchimento dei compiti
- ? Facilitare una comunicazione "fluida" fra collaboratori
- ? Favorire un livello di autonomia accettabile nella scelta del ritmo di lavoro (evitando tempi troppo imposti e "scanditi")
- ? Limitare gli effetti negativi del lavoro in turno
- ? Laddove non fosse possibile "aggirare" progettualmente la monotonia (attraverso metodi tecnici e organizzativi) viene raccomandata la meccanizzazione o automazione delle funzioni più ripetitive.

Sul rischio di ridotta vigilanza, gli indicatori proposti dalla norma fanno riferimento ad un'adeguata progettazione di compiti, segnali e dispositivi di controllo, variabili ambientali e layout, organizzazione temporale del lavoro, per evitare lo scadimento nel tempo delle prestazioni di rilevamento di segnali e/o diagnosi del sistema per non compromettere l'affidabilità del lavoratore che "vigila" e, di conseguenza, la sicurezza del sistema. Quali suggerimenti per contrastare questo stato ?

- ? Evitare di sottoporre il lavoratore a continue e differenziate richieste di attenzione
- ? Evitare di richiedere al lavoratore un'attenzione troppo prolungata, a prescindere dalla frequenza dell'evento da controllare
- ? Verificare che i segnali da controllare siano facilmente distinguibili
- ? Evitare richieste di rilevazioni rapide e consecutive (senza parametri di confronto sui displays)
- ? Ridurre l'incertezza del segnale attraverso conferme retroattive (feedback)
- ? Dotare l'operatore delle attrezzature tecniche necessarie a supportare la sua prestazione.

Sul rischio di saturazione mentale gli indicatori proposti dalla norma fanno riferimento ad un'adeguata progettazione per evitare sia la ripetitività di una singola mansione, sia l'eccessiva "somialianza strutturale" fra compiti diversi . Quali suggerimenti per contrastare questo stato?

? Aiutare l'operatore a percepire il senso del suo lavoro

? Coinvolgere l'operatore, convincendolo che i progressi raggiunti dal sistema dipendono anche e "comunque" dal suo contributo lavorativo.

Infine, oltre ai principi generali raccomandati per la progettazione o ri-progettazione dei sistemi di lavoro, la norma UNI EN ISO 10075-2 sottolinea la necessità di assegnare le attività da svolgere previa informazione, formazione e addestramento (tenendo conto anche delle differenze individuali).

Paola Cenni

Eur.Erg., Commissione Ergonomia UNI

Normazione tecnica volontaria e benessere psicofisico, sicurezza sul lavoro e performance produttiva. Le Norme ergonomiche UNI EN ISO e buone prassi sul problema del carico mentale e dello stress lavoro-correlato



Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

www.puntosicuro.it