PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 28 - numero 6106 di Martedì 23 giugno 2026

Smart Working e benessere dei lavoratori: le opportunità e i rischi

Una tesi di laurea si sofferma sulla modalità di lavoro in smart working. Un'analisi dell'impatto sul benessere dei lavoratori a partire dalle opportunità e i rischi. Focus su alcuni vantaggi e svantaggi per lavoratori e aziende.

Brescia, 23 Giu ? L'introduzione di nuove forme di **lavoro a distanza**, introduzione che ha avuto una forte accelerazione in seguito all' emergenza pandemica, ha determinato rilevanti cambiamenti nel mondo del lavoro, imponendo un rapido adeguamento sia alle imprese che ai dipendenti.

Proprio alla luce da queste modifiche è bene fare un bilancio, procedere a una valutazione di queste nuove modalità di lavoro per valutarne le opportunità ed i potenziali rischi.

Per tornare a parlare di lavoro a distanza e, in particolare, di **smart working**, facciamo oggi riferimento ad una delle tesi di laurea premiate nell'edizione 2023 del "**Premio tesi di laurea nell'ambito della salute e sicurezza sul lavoro e sostenibilità**" organizzato dalla Fondazione AiFOS e di cui PuntoSicuro è mediapartner.



Università degli Studi di Trieste

DIPARTIMENTO UNIVERSITARIO CLINICO DI SCIENZE MEDICHE, CHIRURGICHE E DELLA SALUTE

Corso di Studi
TECNICHE DELLA PREVENZIONE NELL'AMBIENTE E NEI LUOGHI DI LAVORO

Smart Working: opportunità e rischi
Analisi dell'impatto sul benessere dei lavoratori

Tesi di laurea triennale

Relatore:
Prof.ssa Larese Filon Francesca

Correlatore:
Dott. Rizzo Marco

Correlatore:
Arch. Ariel Camerini

Laureanda:
Magurano Mariachiara

Anno Accademico 2021/2022

La tesi, intitolata "**Smart Working: opportunità e rischi. Analisi dell'impatto sul benessere dei lavoratori**", è stata realizzata, nell'anno accademico 2021/2022, da **Magurano Mariachiara** per il Corso di Laurea in Tecniche della Prevenzione nell'Ambiente e nei Luoghi di Lavoro (Dipartimento universitario clinico di scienze mediche, chirurgiche e della salute) presso l'Università degli studi di Trieste.

L'**obiettivo della tesi** è "l'analisi dei cambiamenti sul benessere dei lavoratori" che operano in modalità smart working e in particolare "sulla valutazione delle seguenti categorie: bilanciamento fra vita privata e lavorativa, richieste lavorative e autonomia sul lavoro, strumenti tecnologici e piattaforme di condivisione social, salute fisica e mentale, soddisfazione dell'esperienza di lavoro agile, coinvolgimento nel lavoro e diritto alla disconnessione".

Vuole, inoltre, "fare chiarezza su com'è definito lo smart working dalla normativa, e valutare rischi per la salute e la sicurezza, vantaggi e svantaggi legati a questa nuova modalità di lavoro". E un obiettivo della tesi è anche quello di valutare le ricadute complessive connesse all'applicazione dello smart working, utilizzando come strumento di rilevazione dati un questionario valutativo implementato dall'Inail", tratto dalla relazione " L'esperienza di lavoro agile, gli impatti sul benessere e le condizioni di lavoro: i risultati del caso studio longitudinale".

Nella breve presentazione della tesi ci soffermiamo sui seguenti argomenti:

- Smart Working e benessere dei lavoratori: i vantaggi
- Smart Working e benessere dei lavoratori: gli svantaggi
- Indice della tesi di laurea

Pubblicità

Smart Working e benessere dei lavoratori: i vantaggi

La tesi si sofferma anche sui **vantaggi e svantaggi** della modalità smart working.

Riguardo ai **vantaggi** si ricordano, ad esempio, i benefici e le opportunità che riguardano non solo le organizzazioni e i lavoratori, "ma anche una **maggiore sostenibilità sociale e ambientale**. Secondo le grandi imprese, la sua applicazione su larga scala favorisce l'inclusione delle persone che vivono lontano dalla sede di lavoro (81%), dei genitori (79%) e di chi si prende cura di anziani e disabili (63%)".

Secondo uno studio dell'Osservatorio del Politecnico di Milano, i vantaggi ottenibili dall'introduzione dello smart working "si possono misurare in termini di: **miglioramento della produttività, riduzione dell'assenteismo e riduzione dei costi per gli spazi fisici**". E i vantaggi possono essere sia per le aziende che per i lavoratori.

Per le aziende "permettere ai propri dipendenti di lavorare da casa o anche solo di gestire gli straordinari in smart working significa risparmiare sensibilmente sulle spese per la corrente e sulla manutenzione delle strutture". E altrettanto concreti possono essere i vantaggi per i lavoratori: "**riduzione dei tempi e costi di trasferimento, miglioramento del work-life balance e aumento della motivazione e della soddisfazione**".

Nello studio svolto dall'Osservatorio del Politecnico di Milano si rileva che il tempo medio risparmiato da uno smart worker per ogni giornata di lavoro da remoto è di circa 60 minuti: "considerando che ciascuno faccia anche solo una giornata a settimana di lavoro da remoto, il tempo risparmiato in un anno è dell'ordine di 40 ore per smart worker".

E lo smart working consente anche di "produrre **benefici misurabili anche per l'ambiente**, soprattutto in termini di calo delle emissioni di CO_2 e di polveri sottili determinato dalla riduzione del traffico, dal migliore utilizzo dei trasporti pubblici e dalla diminuzione dell'uso degli impianti di climatizzazione degli uffici. Anche in questo caso considerando che in media le persone percorrono circa 40 chilometri per recarsi al lavoro, sempre nell'ipotesi di un giorno a settimana di lavoro da remoto, si potrebbe ottenere un risparmio in termini di emissioni per persona pari a 135 kg di CO_2 all'anno".

Smart Working e benessere dei lavoratori: gli svantaggi

La tesi si sofferma poi anche sugli **svantaggi**.

Ad esempio, si sottolinea "la **difficoltà a separare i tempi dedicati al lavoro da quelli alla vita privata** e a mantenere un corretto work-life balance; la reperibilità, ad esempio, comporta una richiesta di disponibilità 24/7 del lavoratore, che è sempre raggiungibile attraverso gli strumenti tecnologici".

Inoltre "l'autonomia con cui il lavoratore svolge la propria prestazione lavorativa comporta un **onere di organizzazione** riguardo ai tempi e alla qualità della stessa che rischia di sfociare in frustrazione". Senza dimenticare che il **distacco dal posto di lavoro** "potrebbe portare all'isolamento e alla mancanza di interazione sociale con i colleghi".

Dunque, la **pervasività del lavoro** nella vita "aumenta a causa degli strumenti tecnologici ed al loro continuo utilizzo. Questo comporta evidentemente maggiori rischi per la salute fisica e mentale dei lavoratori, con la possibilità di insorgenza di patologie come il tecnostress e la dipendenza tecnologica. Inoltre, i dipendenti possono essere spinti a confondere i confini tra vita professionale e personale con il forte rischio di una reciproca interferenza e sovrapposizione, che può generare conflitti personali e familiari".

Riguardo ai possibili svantaggi entrano poi in gioco una "serie di **fattori soggettivi** come la capacità di strutturare in maniera dettagliata il lavoro o la tendenza a procrastinare, che possono influenzare la quantità e la qualità del lavoro a distanza". E in questo caso "si deve far riferimento alla responsabilità personale, alla capacità del singolo lavoratore di organizzare da solo i propri spazi e i propri ritmi lavorativi e soprattutto alla sua capacità nel cercare ed applicare la giusta concentrazione. Tutti questi aspetti non si imparano da soli e pertanto sarebbe opportuno elaborare un **percorso di formazione** e sostegno al lavoratore".

Un altro elemento da non sottovalutare, già indicato sopra, riguarda "il **senso di isolamento** che induce il dipendente a vivere come escluso dalle logiche e dagli equilibri aziendali. L'utilizzazione poco attenta delle tecnologie può pregiudicare la qualità dei rapporti interpersonali provocando effetti negativi su creatività e produttività".

Occorre quindi individuare ? continua l'autore - quella "specifica soglia oltre la quale non solo la soddisfazione non aumenta, ma la tecnologia non riesce a compensare la sensazione di isolamento sociale e la mancanza di interazione in presenza con i propri colleghi".

La tesi fa riferimento anche ad alcuni documenti prodotti dall'Agenzia europea EU-OSHA sul tema dei vantaggi e svantaggi del lavoro a distanza.

Rimandiamo in conclusione alla lettura integrale della tesi che si sofferma anche sul diritto alla disconnessione, sulla valutazione dei rischi degli smart worker e su alcuni rischi emergenti.

Indice della tesi di laurea

Concludiamo pubblicando l'indice della tesi "**Smart Working: opportunità e rischi. Analisi dell'impatto sul benessere dei lavoratori**" che è scaricabile anche attraverso il portale " Biblioteca Tesi Sicurezza" in cui sono presenti gli elaborati che hanno partecipato al "**Premio tesi di laurea**".

1. **INTRODUZIONE**

1.1 SCOPO DELLA TESI

2. **NORME DI RIFERIMENTO**

3. **DEFINIZIONE DI SMART WORKING**

3.1 SMART WORKING E TELELAVORO A CONFRONTO

4. **I VANTAGGI DELLO SMART WORKING**

5. **GLI SVANTAGGI DELLO SMART WORKING**

5.1 IL DIRITTO ALLA DISCONNESSIONE

6. **VALUTAZIONE DEI RISCHI DEGLI SMART WORKER**

6.1 OBBLIGHI DEL DATORE DI LAVORO E DEL LAVORATORE

6.2 RISCHI DERIVANTI DALL'USO DI VDT IN REMOTO

7. **I RISCHI EMERGENTI**

7.1 LAVORARE ISOLATI

7.2 LA F.O.M.O., FEAR OF MISSING OUT

7.3 TECNOSTRESS LAVORO-CORRELATO

8. **MISURE DI PREVENZIONE**

9. **INFORTUNI E MALATTIE PROFESSIONALI**

10. **MATERIALI E METODI PER L'ANALISI DEL FENOMENO**

11. **RISULTATI**

11.1 FREQUENZA DI SMART WORKING

11.2 FATTORI DI RISCHIO PSICOSOCIALI

11.3 STRUMENTI TECNOLOGICI E PIATTAFORME SOCIAL

11.4 ATTEGGIAMENTO VERSO IL LAVORO

11.5 BILANCIAMENTO TRA VITA PRIVATA E LAVORATIVA

11.6 IMPATTI SULLE CONDIZIONI DI SALUTE

11.7 CONSIDERAZIONI FINALI SULLO SMART WORKING

12. **DISCUSSIONE**

12.1 CONFRONTO CON I DATI INSIEL

12.2 CONFRONTO CON I DATI INAIL

13. **CONCLUSIONI**

14. **BIBLIOGRAFIA**

15. **SITOGRAFIA**

16. **ALLEGATI**

ALLEGATO I: INFORMATIVA SULLA SALUTE E SICUREZZA NEL LAVORO AGILE AI SENSI DELL'ART.22, COMMA 1, L. N. 81/2017

ALLEGATO II: QUESTIONARIO SULLO SMART WORKING

RTM

Scarica il documento da cui è tratto l'articolo:

" Smart Working: opportunità e rischi. Analisi dell'impatto sul benessere dei lavoratori", anno accademico 2021-2022, tesi di Magurano Mariachiara per il Corso di Laurea in Tecniche della Prevenzione nell'Ambiente e nei Luoghi di Lavoro presso l'Università degli studi di Trieste (formato PDF, 6.85 MB).

 Licenza Creative Commons

---

www.puntosicuro.it