PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 22 - numero 4746 di Giovedì 23 luglio 2020

Technostress e Netiquette: le regole di buon comportamento da seguire

La Netiquette è uno degli strumenti utilizzabili per ridurre il Technostress. Un insieme di regole molto semplici e facili da seguire che ha come scopo principale quello di disciplinare il comportamento degli utenti online nel rapportarsi tra loro.

Lo stress, definito come una situazione di prolungata tensione che può ridurre l'efficienza sul lavoro e determinare un cattivo stato di salute, è oggi il secondo problema di salute legato all'attività lavorativa. Inoltre, risulta essere la causa del 50-60% di tutte le giornate lavorative perse, con un enorme costo economico per il sistema produttivo. Dando uno sguardo al futuro, si prevede che le persone colpite dallo stress sul posto di lavoro, saranno sempre di più col passare degli anni.

Al classico stress, poi, si aggiunge anche il concetto di Technostress. Questo termine, coniato nel 1984 da Craig Brod, identifica lo stress indotto nell'utilizzatore di nuove tecnologie. Un'altra definizione di Technostress è quella di Michelle Weil e Larry Rosen che alla precedente definizione aggiungono: "Ogni conseguenza negativa che abbia effetto su attitudini, pensieri, comportamenti o psiche, causata direttamente o indirettamente dalla tecnologia".

Il fenomeno di per sé è irreversibile ed inarrestabile; l'obiettivo è quello di contenerlo, delimitarlo e presidiarlo con delle regole efficaci al fine di rendere più il tutto "più sostenibile" dal punto di vista del sistema persona, del sistema famiglia, del sistema sociale e del sistema aziendale.

Quindi, visto che dobbiamo farci i conti nei nostri vari mondi, anche il mondo aziendale si sta lentamente muovendo attraverso forme di prevenzione e contenimento.

Tra le numerose indicazioni e strumenti per prevenire e contrastare l'insorgenza del Technostress, c'è anche la Netiquette. Questa, altro non è che l'insieme di regole di buon comportamento che ogni utente Internet dovrebbe rispettare per usare correttamente la rete.

La parola netiquette, da net(work) «rete» e (e)tiquette «etichetta»; quindi ha la stessa funzione della buona educazione nella vita di tutti i giorni: il suo scopo principale è quello di disciplinare il comportamento degli utenti online nel rapportarsi tra di loro.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0659] ?#>

La netiquette non è imposta per legge e il trasgredirla non comporta alcuna sanzione di tipo giuridico, salvo azioni che hanno rilevanza legale quali ad esempio la diffamazione. Il mancato rispetto delle sue regole, oltre che a far risultare l'utente grossolano e poco educato, può tradursi ? quando si verifichi in ambito lavorativo, per quanto piccola l'azienda sia ? in situazioni difficilmente gestibili, se non irrimediabilmente dannose.

Può portare, inoltre, da parte dei moderatori del servizio che si sta utilizzando, a conseguenze disciplinari che possono arrivare anche al blocco dell'account (Social Network, Chat, ecc.).

Queste regole hanno come scopo quello di far sì che l'esperienza del web sia la migliore possibile per chiunque vi acceda: ad esempio, è considerata una buona prassi quella di compilare correttamente il campo "oggetto" delle e-mail in modo da far comprendere al destinatario l'argomento del messaggio e permettergli di attribuirle la giusta importanza.

La Netiquette, dunque, oltre a rendere sicuramente più piacevole l'esperienza dell'utente sul web, permette anche una facilitazione delle comunicazioni tra utenti, alleggerendolo non solo di una serie di inconvenienti che potrebbero crearsi se non si seguisse la Netiquette ma, in più, fornisce delle importanti regole di base che lo guidano in qualsiasi momento di attività online.

A tal proposito, infatti, sono numerose le aziende che decidono di farsi creare, da specialisti del settore, un piano su misura che, partendo dalle regole fondamentali della Netiquette, sia cucito addosso alle proprie necessità.

Infine, è importante sottolineare che la Netiquette muta con l'evoluzione dello sviluppo delle tecnologie; comportamenti che precedentemente erano biasimati oggi non sono notati: prima dell'avvento della "banda larga" l'invio di un allegato di grandi dimensioni era considerata una infrazione del galateo del web poiché costringeva il destinatario a lunghe attese per scaricarlo. Oggi con la fibra e le connessioni mobili si inviano e scaricano facilmente anche files di grandi dimensioni.

Per concludere, nonostante non sia la soluzione all'intero problema del Technostress, si può considerare la Netiquette come un modo per prevenire o porre rimedio a condizioni che possono creare situazioni stressanti per chi fa uso della tecnologia sul proprio posto di lavoro ma anche nella sua quotidianità.

Massimo Servadio

Psicoterapeuta Sistemico Relazionale e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it