

LINK: https://www.repubblica.it/tecnologia/2020/05/14/news/che_effetto_fa_lo_smart_working_stress_ansia_e_almeno_un_ora_di_lavoro_in_piu_al_giorno...

MENU | CERCA

la Repubblica

Rep: ABBONATI

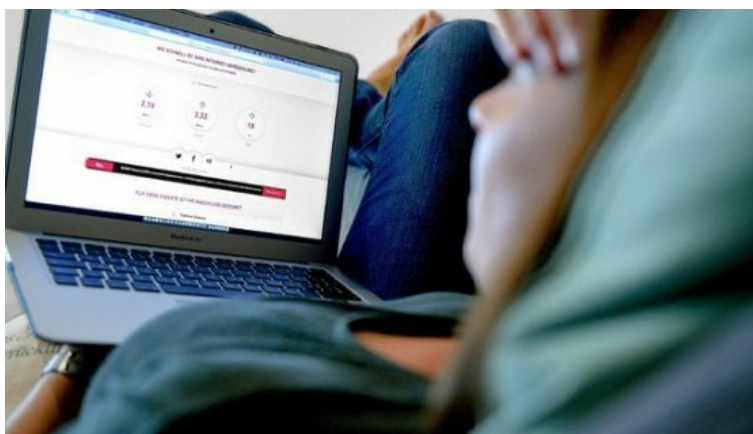
ACCEDI

Tecnologia

HOME NEWS SPECIALI MOBILE SOCIAL NETWORK SICUREZZA PRODOTTI INTERATTIVI VIDEO



Che effetto fa lo smart working? Stress, ansia e almeno un'ora di lavoro in più al giorno



Una ricerca LinkedIn tira le somme dopo due mesi di lavoro in remoto. Su un campione di 2 mila lavoratori il 21% fatica a staccare la spina, il 36% arriva a fingere. Il 16% teme il licenziamento

ABBONATI A Rep:

14 maggio 2020



Ansia, stress e un'ora di lavoro in più al giorno. Dopo due mesi di lockdown che ha cambiato le carte in tavola per molti lavoratori italiani (e non solo), gli effetti - non tutti positivi - dello smart working cominciano a farsi sentire. Un primo bilancio è tracciato da una ricerca di LinkedIn su un campione di oltre 2.000 lavoratori, per capire come l'impatto del lavoro a distanza sulla salute.

Rep:



COMMENTO

Smart working, se l'ufficio diventa virtuale ricordiamoci dei diritti

DI GIUSEPPE SMORTO

Ad ammettere di sentirsi più ansioso e stressato per il proprio lavoro rispetto a prima, è il 46% degli intervistati, mentre il 48% ammette di lavorare almeno un'ora in più al giorno: ossia circa 20 ore (quasi 3 giorni) in più al mese. A questo si aggiunge il desiderio di dimostrare ai propri capi che si merita il proprio lavoro: il 16% si sente preoccupato che il datore di lavoro lo licenzi, mentre il 19% si sente ansioso e si chiede se la propria azienda sopravviverà.

Straordinari e 'nuovi' orari lavorativi

Un altro aspetto riguarda il perimetro del lavoro. Questo periodo di lavoro a

OGGI SU Rep:

Coronavirus, i segreti di Wuhan e quei 65 giorni che hanno cambiato il mondo

Nel decreto Rilancio da 55 miliardi aiuti per imprese e lavoro

Ora Conte cerca il suo rilancio. Pd e Iv: serve la Fase 2 del governo

Patuanelli: "Si riparte. Basta con la burocrazia e fiducia nelle imprese"

L'amaca. Il vantaggio dell'agnostico

Newsletter



GIORNALIERA

Buongiorno Rep:

L'appuntamento di metà giornata

distanza obbligatorio sembra infatti aver iniziato a offuscare i confini tra il tempo del lavoro e il tempo libero, rendendo difficile staccare la spina. La ricerca ha rivelato che il 22% dei lavoratori si è sentito spinto a rispondere più rapidamente e ad essere disponibile online più a lungo del normale. Il 22% dei lavoratori ha cominciato a iniziare le giornate in anticipo, lavorando dalle 8 alle 20.30, mentre il 24% è ora solito terminare la giornata lavorativa anche dopo le canoniche 8 ore.

R



TECNOLOGIA

Smart working: lavati e pettinati, ma la metà è senza pantaloni. La strana routine delle videochiamate

DI SIMONE COSIMI

Attualmente i lavoratori si sentono pressati dal dover essere costantemente disponibili, ciò ha portato il 21% di loro ad ammettere che faticano a staccare la spina a fine giornata, mentre il 36% ammette che queste nuove aspettative consolidate li hanno portati a "fingere" ogni tanto di essere occupati mentre lavorano da casa.

La salute fisica, una 'nuova' priorità

Se lo stress e l'aumento delle ore lavorative legati alla situazione attuale dipingono un quadro negativo, ci sono però anche dei risvolti positivi. Il 50% dei lavoratori afferma ad esempio che questo periodo ha permesso loro di trascorrere più tempo con i propri figli e le proprie famiglie. L'11% dei lavoratori concorda anche sul fatto che questo periodo di quarantena ha avuto un impatto positivo sulle loro relazioni personali. Questo periodo di quarantena ha anche fornito ai lavoratori l'opportunità di mangiare più sano (27%) e di fare più esercizio fisico (14%).

R



TECNOLOGIA

Twitter ai dipendenti: "Se volete potete lavorare da casa, per sempre"

DI JAIME D'ALESSANDRO

Il burnout è in agguato, anche a casa

Tuttavia, la ricerca dimostra che dobbiamo usare questo tempo anche per curare il nostro benessere emotivo e psicologico, tanto quanto la nostra salute fisica. Il 18% dei lavoratori ha riferito che la propria salute mentale è stata influenzata negativamente dal fatto di lavorare da casa. Il 27% dei lavoratori ha difficoltà a dormire, il 22% prova una qualche forma di ansia, mentre un altro 26% sente di non essere concentrato durante il giorno. Se questa situazione continua a non essere gestita, commentano gli psicologi, i lavoratori potrebbero iniziare a provare un senso di burnout. Un incubo che rischia di non restare racchiuso solo tra le quattro pareti dell'ufficio.

R

riservato agli abbonati con i fatti e gli aggiornamenti dagli inviati di Repubblica

ABBONATI

la Repubblica

ILMIOLIBRO



INNOVAZIONE
IMMOBILIARE 2020

Luca Boscardelli
SAGGISTICA

Promozioni

Servizi editoriali



SOCIAL NETWORK

Facebook e Google: dipendenti in smart working fino alla fine dell'anno

Come spiega **Laura Parolin**, vicepresidente dell'Ordine degli Psicologi: "Il lavoro da casa e l'impossibilità di uscire ci ha obbligato a una ridefinizione repentina degli equilibri tra lavoro, famiglia e tempo libero. L'organizzazione del lavoro prima della pandemia consentiva di evadere e prendere le distanze dagli altri ambienti di vita, una possibilità che ora manca, costringendoci al confronto costante con l'isolamento o alle relazioni con i conviventi, spesso con la difficoltà di definire un soddisfacente work-life balance. È comprensibile sentirsi smarriti e frastornati dalla novità, tuttavia è altrettanto cruciale sfruttare il ritrovato contatto con se stessi per imparare ad ascoltarsi e ripensare emozioni, ansie, paure".

R



SOCIAL NETWORK

Boom per le mani giunte, scende la faccina che ride: così il Covid cambia l'uso delle emoji

DI SIMONE COSIMI

"Quando le persone vivono una grande incertezza, - prosegue Parolin - è normale che questa si trasformi in ansia o paura, soprattutto quando si teme di perdere il lavoro, come si rivelano i dati di LinkedIn. Sono proprio questi tipi di situazioni che evidenziano lo stretto legame tra il nostro benessere psicologico, la produttività e la capacità di lavorare in team. Le aziende dovranno prevedere azioni di welfare aziendale specifiche (sportelli, voucher, convenzioni) per il sostegno psicologico ai dipendenti in modo da assicurare che il loro benessere sia tutelato, e i lavoratori non dovranno temere di far riferimento ai professionisti coinvolti".

Secondo **Marcello Albergoni**, country manager di LinkedIn Italia, "Covid-19 ha avuto un impatto sul nostro modo di lavorare, ci stiamo tutti adattando alla nuova normalità e stiamo imparando ad essere flessibili. Questo periodo ha portato con sé una serie di sfide molto diverse, e per chi ha la fortuna di poter lavorare da casa, stiamo vedendo un impatto sulla nostra salute mentale e sul nostro benessere".

Che la questione sia cruciale per la produttività si avverte anche dalle chat di LinkedIn dove, secondo Albergoni, si registra un "la salute dei lavoratori è al centro dell'ondata di conversazioni che vedono un aumento del 55% anno su anno". Uno spazio in più per sentirsi meno soli e condividere l'esperienza di smart working per migliorarla.

Il tuo contributo è fondamentale per avere un'informazione di qualità. Sostieni il giornalismo di Repubblica.

Abbonati a Rep: a 1 euro al mese