

LINK: <https://www.agi.it/cronaca/news/2020-05-14/smart-working-conseguenze-lavoratori-8611222/>

Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie: [COOKIE POLICY](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

Ok, ho capito

agnive 10:27 | Dalla Liguria alle Tremiti, "Bandiera blu" a 407 spiagge italiane

CRONACA

Le conseguenze del lavoro da casa sugli italiani in lockdown

Un'indagine condotta da LinkedIn offre un quadro preoccupante del benessere psicologico dello smart working dettato dall'epidemia

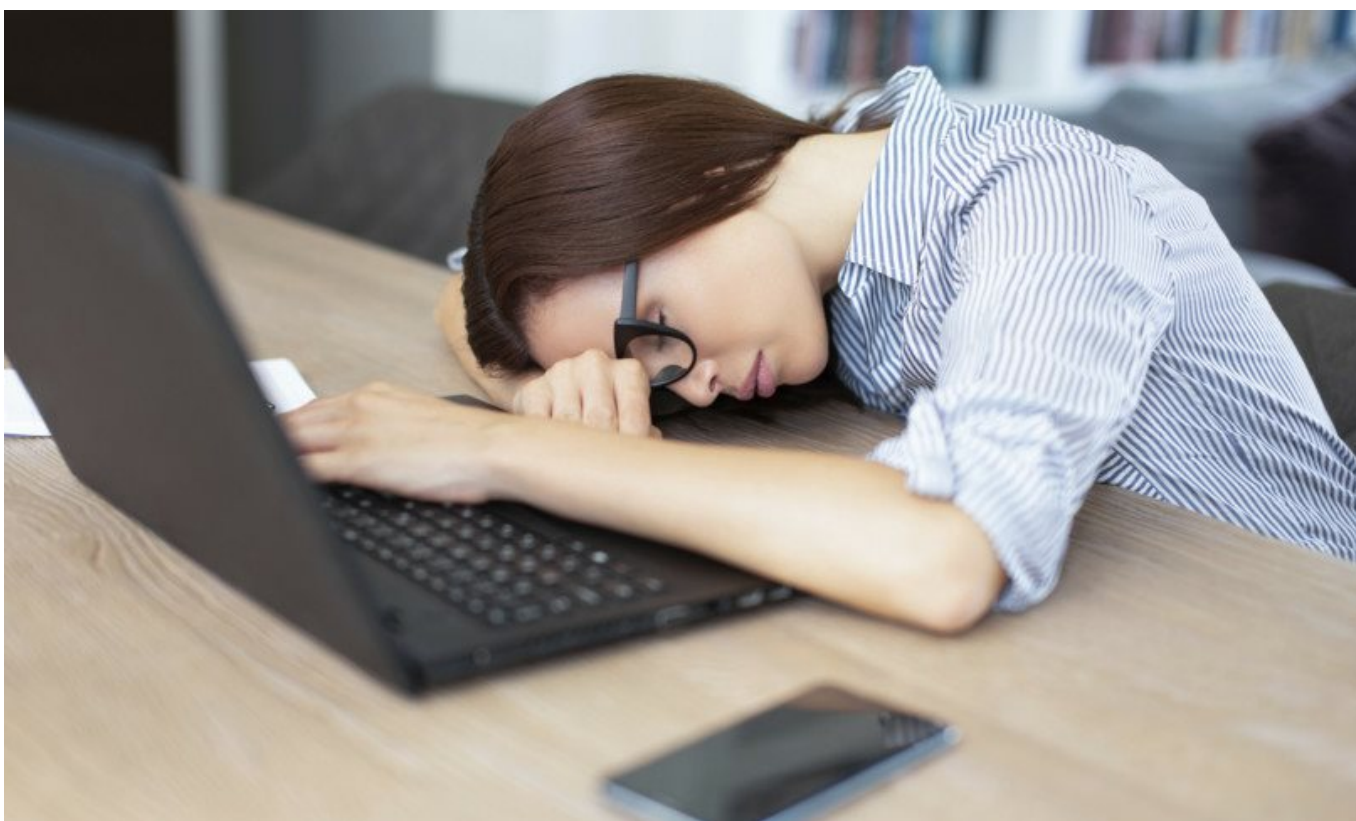
tempo di lettura: 6 min

SMARTWORKING

BURNOUT

CORONAVIRUS

aggiornato alle **14:30** 14 maggio 2020



© SAKKMESTERKE / SCIENCE PHOTO LIBRA / AAT / Science Photo Library via AFP - Stress da smartworking

Negli ultimi due mesi, il Coronavirus ha imposto un grande cambiamento nelle vite di molti lavoratori, costringendoli a riadattare la propria quotidianità entro i confini delle mura domestiche.

[LinkedIn](#), la rete professionale sul web, ha commissionato una ricerca che ha coinvolto oltre 2.000 lavoratori italiani che al momento stanno lavorando da casa per il lockdown per capire come lo [smart working](#) stia impattando la salute mentale dei lavoratori. La ricerca è inoltre stata commentata dall'[Ordine degli Psicologi](#).

Tra gli intervistati, il **46%** afferma di sentirsi più ansioso e stressato per il proprio lavoro rispetto a prima, ma anche di lavorare di più, con il **48%** degli intervistati che ammette di lavorare almeno un'ora in più al giorno - il che equivale ad almeno 20 ore (quasi 3 giorni) in più al mese.

- Il **46%** dei lavoratori italiani si sente più ansioso o stressato perché lavora da casa
- Il **48%** dei lavoratori italiani ha lavorato più ore da casa
- Il **18%** ha riscontrato un impatto negativo sulla propria salute mentale
- Il **16%** teme che la propria azienda possa licenziarlo al termine del lockdown

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.

I Straordinari e i “nuovi” orari lavorativi

Questo periodo di lavoro a distanza obbligatorio ha 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**.

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.

I Dare priorità alle relazioni importanti e alla nostra salute fisica

Mentre lo stress e l'aumento delle ore lavorative legati alla situazione attuale dipingono un quadro negativo, ci sono dei risvolti positivi, il **50%** dei lavoratori afferma 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%).

I Lavorare da casa e il burnout

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, i lavoratori potrebbero iniziare a provare un senso di burnout secondo l'Ordine degli Psicologi.

Secondo 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 sé stessi per imparare ad ascoltarsi e ripensare emozioni, ansie, paure. Quando le persone vivono una grande incertezza, è normale che questa si trasformi in ansia o paura, soprattutto quando si teme di perdere il lavoro, come i 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”.

ARTICOLI
CORRELATI

IL COMMENTO

di [Giuseppe Minzolini](#) **Con il coronavirus il mondo sta cambiando. Dov'è il Parlamento?**

Al di là del Governo che assolve al suo ruolo di potere esecutivo a furia di Dpcm e vagliando, senza dibattito manovre da 25 miliardi, il Parlamento ha il dovere di essere e rimanere il punto di riferimento dei cittadini-elettori

NEWSLETTER

il tuo indirizzo email

ISCRIVITI

Iscrivendoti dichiari di avere preso visione delle [Condizioni Generali di Servizio](#)

SEZIONI AGI

Cronaca Chi siamo
Estero Le Sedi
Economia La Storia
Politica Contatti
Innovazione Privacy Policy
Area Clienti
Comunicati
Politica per la Qualità

CONTATTI

Agi - Agenzia
Giornalistica Italia S.p.A.
Via Ostiense, 72, 00154 Roma
Tel. [06.519961](tel:06.519961)
marketing@agi.it