

Lontano dagli occhi, lontano dal cuore?

Le relazioni sociali e le interazioni con i colleghi di lavoro e con i superiori sono fondamentali per il benessere e le prestazioni dei collaboratori¹. Le interazioni sociali e la cooperazione sul lavoro sono considerate caratteristiche che favoriscono la salute². Se all'interno del gruppo manca lo scambio, ciò rappresenta un fattore di stress che influenza il processo di squadra³.

La mancanza di scambi cambia il clima all'interno della squadra. È un costrutto che si riferisce alla qualità della comunicazione e dell'interazione nell'ambiente di lavoro, che viene percepita individualmente⁴. Il telelavoro a domicilio infrange il bisogno di riconoscimento sociale, accettazione e appartenenza⁶. Il bisogno umano di mantenere e stabilire relazioni sociali viene quindi estremamente ostacolato o addirittura reso impossibile nel contesto lavorativo e può avere un impatto negativo sulla salute⁵. Per contrastare queste conseguenze negative in termini di coesione del gruppo e soddisfazione sul lavoro, i canali di comunicazione dovrebbero essere usati il più attivamente possibile. Lo scambio sociale con i colleghi della squadra può avvenire, ad esempio, online, per telefono o via chat o può essere compensato con appuntamenti privati. Per utilizzare i mezzi di comunicazione online, i collaboratori dovrebbero acquisire un'approfondita conoscenza specialistica e una competenza mediatica. Una capacità riflessiva di autocontrollo è fondamentale nell'uso dei media. Le aziende devono garantire ai collaboratori un accesso regolare a tutti i dati e processi. La coesione all'interno di un gruppo non è definita solo dai processi informali e dal supporto emotivo⁷. Il sostegno dei collaboratori, i progetti comuni e l'esperienza condivisa di successi e fallimenti hanno una dinamica formale. Lo scambio è fondamentale per rimanere motivati.

Fatti

- Le relazioni sociali e le interazioni con i colleghi di lavoro e con i superiori sono fondamentali per il benessere e le prestazioni dei collaboratori.
- I nuovi mezzi di comunicazione online o il telefono aiutano a mantenere la comunicazione.
- Quando i collaboratori sono assenti per lunghi periodi è importante che abbiano facile accesso ai dati e ai processi.
- Per compensare la perdita di relazioni sul lavoro, le relazioni private sono importanti e dovrebbero essere ampliate.

Opportunità

A causa della crisi del coronavirus, i collaboratori sono stati costretti ad impegnarsi maggiormente con i media online. Le aziende hanno ampliato i loro canali di comunicazione esistenti consentendo nuove vie di comunicazione. I gruppi hanno dovuto organizzarsi e, dopo una fase di transizione, trovare nuovi modi per scambiarsi informazioni.

Mezzi di comunicazione non complicati e supportati dall'IT e una formazione adeguata sono fondamentali per mantenere un senso di appartenenza anche a distanza. Le aziende possono introdurre giornate di presenza per incontri di squadra o di progetto, oppure eventi sociali regolari per promuovere lo scambio. La mancanza di legami sociali sul lavoro può essere compensata nella sfera privata.

Rischi

Può accadere che i collaboratori in telelavoro a domicilio abbiano la sensazione di essere sempre disponibili. Molti percepiscono questa mentalità di essere «sempre online» stressante e restrittiva per l'autonomia. Paradossalmente però, solo poche persone approfittano di questo essere sempre online per l'interazione sociale. Ciò può portare a sentimenti di isolamento sociale o addirittura di solitudine, che a sua volta può avere un impatto negativo sulla salute mentale e fisica.

Fonti

¹ Schulze, H., e Gobeli, S. 2011

² Richter, G. 2000

³ Drössler, S., et al. 2016

⁴ Sinokki, M., et al. 2009

⁵ Baumeister, R. F., e Leary, M. R. 1995

⁶ Pereira, D., e Elfering, A. 2014

⁷ Bacharach, S. B., et al. 2012

Offerte GSA relative

- Gestione di presenze e assenze a distanza
- Favorire la salute attraverso il cambiamento
- Resilienza
- Stress
- Digital Detox