

Sondaggio internazionale sull'ergonomia della postazione di lavoro di traduttrici e traduttori

Maureen Ehrensberger-Dow, Andrea Hunziker Heeb, Gary Massey, Ursula Meidert, Annina Meyer, Silke Neumann & Heidrun Becker

Università di Scienze Applicate Zurigo (ZHAW)

Luglio 2015

Durante il ventesimo Congresso mondiale della FIT, svoltosi a Berlino dal 4 al 6 agosto 2014, due membri del nostro gruppo di ricerca presentarono lo studio "*Cognitive and Physical Ergonomics of Translation*" – allora in fase di svolgimento – dedicato alle caratteristiche ergonomiche della postazione di lavoro di traduttrici e traduttori.¹ Al termine della conferenza alle e ai presenti venne rivolto l'invito a contribuire al progetto prendendo parte a un sondaggio online. La risposta fu estremamente positiva e in breve tempo ci furono consegnati molti biglietti da visita. L'ergonomia è dunque un tema che interessa le traduttrici e i traduttori, i quali, per svolgere il loro impegnativo lavoro intellettuale, passano presumibilmente buona parte della propria giornata al computer e sono quindi coscienti dell'importanza che riveste una postazione di lavoro ergonomicamente ben organizzata.

Il sondaggio descritto qui di seguito è stato realizzato da un gruppo interdisciplinare di ricercatrici e ricercatori in traduttologia e in ergoterapia della nostra Università di Scienze Applicate, allo scopo di investigare i diversi aspetti dell'ergonomia, i quali, secondo l'International Ergonomics Association (IEA),² non sono unicamente gli elementi cosiddetti fisici ma anche quegli aspetti che influenzano sia i processi mentali sia le strutture organizzative e i processi di lavoro. In linea con questa definizione di ergonomia, le domande del sondaggio sono state raggruppate in cinque gruppi: 1) spazio e ambiente di lavoro; 2) postazione al computer; 3) strumenti e risorse; 4) flusso e organizzazione del lavoro; 5) salute e questioni a essa collegati.

Il sondaggio online è stato redatto in sei lingue (tedesco, inglese, francese, italiano, portoghese e spagnolo) ed è stato inviato alle persone annunciate al congresso della FIT, alle associazioni di categoria, ad agenzie e società di servizi linguistici e a contatti personali sparsi in tutto il mondo.

Chi ha preso parte al sondaggio e cosa ci hanno detto?

Al sondaggio, conclusosi a fine 2014, hanno preso parte 1'850 traduttrici e traduttori³ di quasi 50 paesi, in maggioranza donne (79%), di età compresa tra i 26 e i 55 anni (79%), che lavorano per più di 20 ore la settimana (79%); molte di loro sono

¹ www.linguistik.zhaw.ch/ergotrans

² <http://www.iea.cc/>

³ Per facilitare la lettura e in ragione di una maggiore rappresentanza femminile di partecipanti al sondaggio, si rinuncia alla forma maschile nella presentazione dei risultati.

freelance (77%). Al sondaggio hanno inoltre partecipato circa 250 persone impiegate nell'amministrazione pubblica e più di 160 persone attive in agenzie linguistiche private. Poco più della metà delle partecipanti (56%) traduce unicamente verso la prima lingua (lingua A). Sorprendentemente per un'attività lavorativa che richiede un utilizzo così intensivo della tastiera, solo il 52% delle traduttrici ha dichiarato di avere dimestichezza con il sistema di digitazione a dieci dita. In questo caso non ci sono differenze rilevanti tra le diverse fasce d'età (18-45 e oltre 45 anni).

Per le risposte al questionario, alle partecipanti è stato chiesto di tenere conto della postazione di lavoro occupata abitualmente. Per la maggior parte delle freelance e delle traduttrici dell'amministrazione pubblica, la postazione di lavoro è situata in un locale adibito a uso personale. Ciò non è invece il caso per le traduttrici attive in aziende private (v. grafico 1): quasi il 20% di esse condivide il proprio posto di lavoro con almeno altre 10 persone, fatto questo che ha delle ripercussioni su aspetti ergonomici quali il rumore ambientale e le possibili distrazioni. In proporzione, le traduttrici del settore privato hanno minori possibilità di controllare la ventilazione o l'illuminazione (v. grafico 2) e ricorrono più spesso all'uso di cuffie per bloccare il rumore. La maggior parte delle traduttrici del settore pubblico e di quello privato è infastidita dalle colleghe che si muovono o chiacchierano. Infine, circa il 70% delle traduttrici indica di venire importunato talvolta, per lo più o sempre da e-mail, chiacchiere e telefonate.

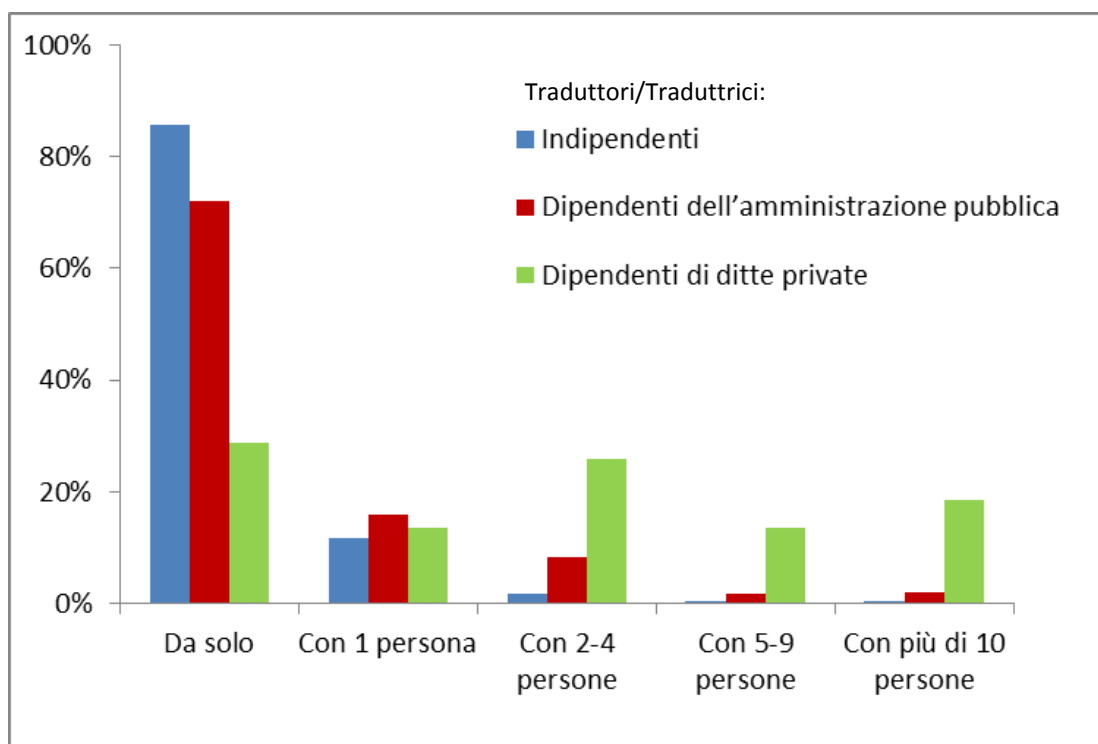


Grafico 1: Numero di persone per ufficio

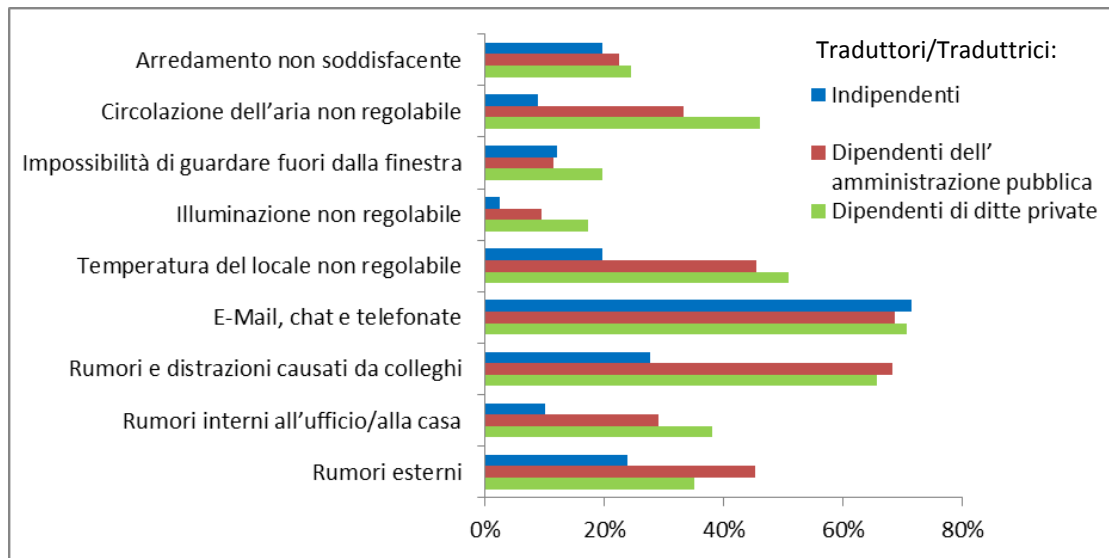


Grafico 2: Fattori che disturbano il lavoro di traduzione

L'analisi delle risposte alle domande riguardanti elementi dello spazio lavorativo quali, per esempio, il tavolo, la sedia e il computer, mostra che soprattutto le freelance potrebbero trarre beneficio da una maggiore attenzione agli aspetti ergonomici del luogo di lavoro. In confronto agli altri due gruppi, le freelance dispongono più raramente di una postazione di lavoro destinata unicamente alla traduzione, con una sedia regolabile e un tavolo sufficientemente grande (cioè almeno 120x80 cm), anch'esso regolabile in altezza. Inoltre, durante il lavoro, collocano di rado i gomiti all'altezza del tavolo. Per questo gruppo un ulteriore fattore di rischio per la salute è l'alta incidenza dell'uso di un laptop al posto di un computer fisso (44% rispetto al 18% di traduttrici del settore pubblico o al 25% di quelle attive in ditte private). Quest'abitudine può infatti favorire l'insorgere di problemi muscolari o articolari. Inoltre esse utilizzano in misura minore unità periferiche esterne (ad esempio lo schermo o la tastiera). Solo il 25% delle freelance usa due schermi, mentre ciò è il caso per quasi la metà delle impiegate del settore pubblico e di quello privato. Rispetto agli altri gruppi, un numero maggiore di freelance utilizza uno schermo piccolo, aumentando così il rischio di un affaticamento eccessivo degli occhi, e poco più della metà di esse lo posiziona troppo in alto, con il rischio di problemi alla zona cervicale. Questo dato è ancora più elevato se si considerano anche gli altri due gruppi (il 67% delle traduttrici del settore pubblico e il 64% di quelle del settore privato). Tuttavia il gruppo delle freelance utilizza un mouse o una tastiera di tipo ergonomico in misura proporzionalmente maggiore rispetto agli altri due gruppi (rispettivamente il 31% e il 20%). Forse che in questo modo intendano compensare condizioni di lavoro non ottimali? In generale, le risposte delle traduttrici del settore pubblico e di quelle delle ditte private mostrano che il loro spazio di lavoro, computer compreso, è piuttosto ben organizzato da un punto di vista ergonomico, permettendo loro di compensare limiti e distrazioni dovuti alla condivisione dell'ufficio (v. grafico 2).

Quasi un terzo delle traduttrici di età superiore ai 45 anni e poco meno di un quarto di quelle fino a 45 anni dichiara di non utilizzare strumenti per la traduzione assistita (CAT tools); in questo caso, come si evince dal grafico 3, ciò riguarda in proporzione più le traduttrici indipendenti che non le dipendenti. Questo significa che molte freelance non beneficiano dei potenziali vantaggi che gli strumenti CAT possono offrire in termini di efficienza e coerenza, dato che il 96% di coloro che li usano li ritengono talvolta, perlopiù o sempre utili. D'altra parte è piuttosto sorprendente che siano soprattutto le freelance a indicare di lavorare con due distinti strumenti CAT, forse per rispondere a esigenze dei clienti. Passando da uno strumento all'altro, esse

devono compiere uno sforzo cognitivo aggiuntivo. In effetti, più della metà delle traduttrici che adoperano più strumenti CAT indica che ciò influenza (talvolta, perlopiù o sempre) negativamente la produttività. La metà delle traduttrici indipendenti e delle impiegate dell'amministrazione pubblica che utilizzano gli strumenti CAT mantiene le impostazioni standard invece di sfruttare i vantaggi degli adattamenti individuali. Le traduttrici impiegate in ditte private sono invece maggiormente inclini a personalizzare questi strumenti, forse perché sono state formate in tal senso. In ogni caso, una maggiore somiglianza tra le funzioni e le interfacce dei differenti strumenti CAT potrebbe aiutare le traduttrici a concentrarsi di più sulla loro occupazione primaria. Oltre la metà delle traduttrici dipendenti indica che gli strumenti CAT includono elementi che disturbano e molte aggiungono alcuni esempi. Sebbene tra le freelance tale dato sia di poco inferiore (46%), questi risultati indicano che l'ergonomia di tali strumenti ha un notevole potenziale di miglioramento.

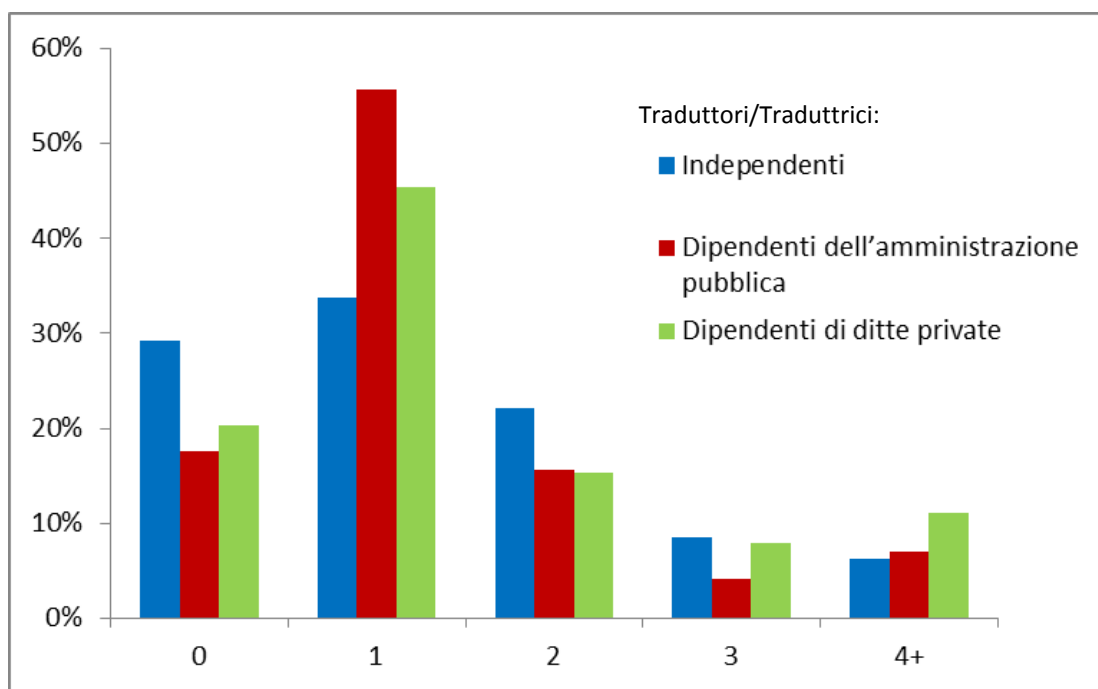


Grafico 3: Numero di strumenti CAT utilizzati

Riguardo al flusso e all'organizzazione del lavoro, le freelance sono maggiormente isolate rispetto alle altre e ricevono raramente, o non ricevono del tutto, materiale sussidiario o linee guida da parte del cliente. Circa la metà parla raramente o non parla mai con colleghe di problemi che riguardano le traduzioni, né di persona né per telefono; in compenso ricorrono a forum in internet più frequentemente rispetto alle traduttrici dipendenti.

Traduttrici del servizio pubblico e indipendenti hanno in comune la mancanza di feedback sul lavoro svolto. L'isolamento delle traduttrici indipendenti viene però contrapposto alla libertà di scegliere quando lavorare, quali incarichi accettare e con quale frequenza, quando e dove fare delle pause. Per le traduttrici del settore pubblico i dati relativi al feedback, al flusso e all'organizzazione del lavoro si collocano a metà tra quelli delle freelance e delle traduttrici attive in ditte private.

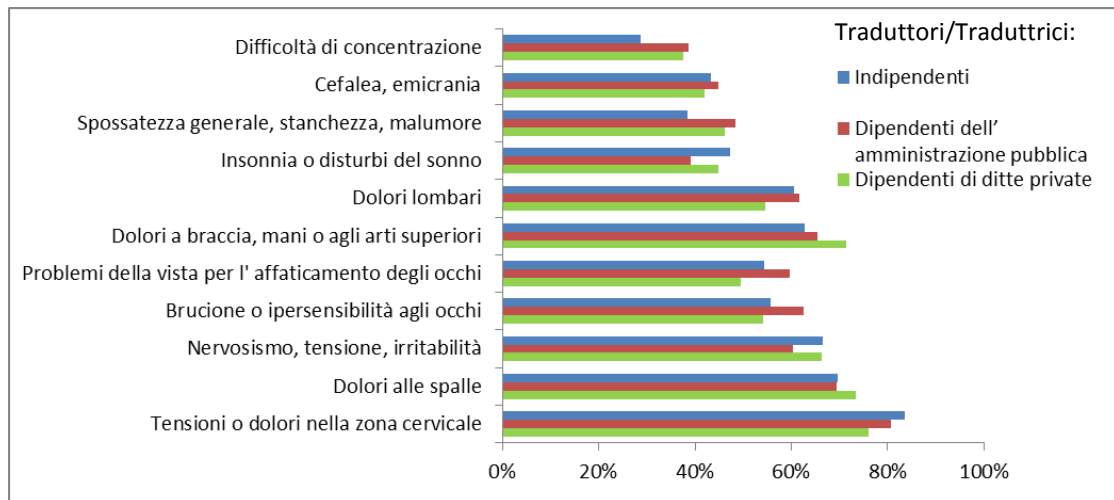


Grafico 4: Disturbi da mettere in relazione al lavoro

L'ultima parte del sondaggio comprendeva domande generali sulla salute e sul benessere nonché su specifici disturbi e sul fatto che questi possano essere collegati al lavoro di traduzione. Fa piacere constatare che quasi tre quarti delle partecipanti al sondaggio dichiarano di essere in buona o ottima salute. Tuttavia, la maggior parte delle traduttrici che negli ultimi dodici mesi ha avuto problemi di salute precisa che questi hanno una relazione col lavoro. Alcuni dei disturbi più frequenti (dolori alle spalle, alla cervicale, bruciore agli occhi, stanchezza oculare, dolori alle braccia o alle mani, mal di schiena) si potrebbero ricondurre direttamente all'uso intensivo di uno schermo e ad attività associate alla digitazione dei testi al computer. Altri malesseri (nervosismo, insonnia, cefalea, difficoltà di concentrazione) potrebbero essere segnali di un sovraccarico cognitivo causato da condizioni di lavoro non ottimali.

Rispetto alle indipendenti, i due gruppi di traduttrici dipendenti associano in misura maggiore i loro problemi di salute al lavoro. Ciò potrebbe essere la conseguenza di una maggiore consapevolezza degli aspetti ergonomici, in quanto un terzo di esse ha già avuto in passato una consulenza ergonomica sul posto di lavoro (rispetto al 7% delle freelance). Il 64% delle partecipanti indica di praticare sport per più di un'ora la settimana. Da un'analisi regressiva lineare questo dato si è rivelato essere il fattore decisivo per il mantenimento della salute e la gestione dello stress.

Come si continua ora?

Come già menzionato in precedenza, il potenziale di miglioramento delle caratteristiche ergonomiche degli spazi di lavoro delle traduttrici è molto ampio. Alla domanda su quali aspetti della postazione di lavoro dovessero essere maggiormente ergonomici, il 44% delle traduttrici ha indicato la sedia, la quale viene ritenuta molto importante, pur essendo in alcune circostanze un acquisto costoso. Molte freelance hanno anche riconosciuto che le dimensioni della scrivania sono un punto problematico, rispecchiando così quanto visto precedentemente. Il commento più frequente a questo riguardo è stato il desiderio di poter lavorare in posizione eretta. Le traduttrici del settore pubblico e di quello privato indicano anche molti aspetti relativi alle caratteristiche dell'ufficio, quali l'illuminazione, la temperatura e la qualità dell'aria, a conferma dei risultati precedenti.

I risultati del sondaggio mostrano chiaramente che i tre gruppi si differenziano molto sotto il profilo ergonomico e che qualsiasi valutazione delle loro esigenze dovrebbe quindi tenerne conto. Ad esempio, il 40-50% delle traduttrici del settore pubblico dichiara che rivede le proprie traduzioni o quelle di altri perlopiù o sempre su carta.

Questo tipo di attività potrebbe anche essere svolto in piedi, ad esempio utilizzando come appoggio una libreria bassa o un altro tipo di mobile dell'altezza giusta. Questo cambiamento potrebbe dare la possibilità alle traduttrici di fare una micropausa e di cambiare la postura.

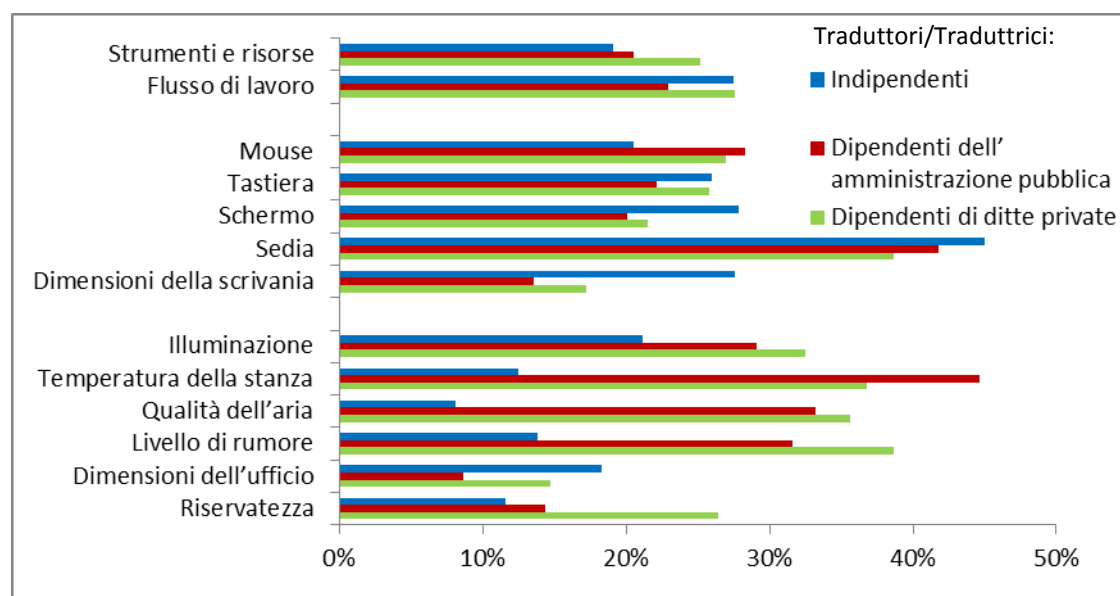


Grafico 5: Quali aspetti devono essere maggiormente ergonomici?

Lo scopo di questa ricerca era di aumentare la consapevolezza di traduttrici e traduttori nonché dei datori di lavoro sugli aspetti fisici e cognitivi dell'attività di traduzione, in modo da migliorare, dove possibile, le condizioni di lavoro. Siamo dell'opinione che oltre a portare a una diminuzione dei rischi per la salute associati a quest'attività tradizionalmente sedentaria, questa ricerca possa contribuire al miglioramento dell'ergonomia di postazioni e ambienti di lavoro sempre più caratterizzati dalla tecnologia. A sua volta, questo permetterà alle traduttrici e ai traduttori di concentrarsi su quello che sanno fare meglio invece di sprecare tempo ed energie occupandosi di interfacce e strumenti non ergonomici.

Ringraziamo tutte le traduttrici e i traduttori che hanno partecipato al sondaggio e il Fondo Nazionale Svizzero per la ricerca scientifica per aver finanziato il progetto. Chi volesse avere maggiori informazioni riguardo questo studio può prendere contatto via e-mail (ergotrans.ued@zhaw.ch) o consultare il sito www.linguistik.zhaw.ch/ergotrans.

Di seguito proponiamo dei link a siti che offrono ulteriori informazioni e suggerimenti riguardo all'ergonomia sul posto di lavoro:

- Commissione federale di coordinamento per la sicurezza sul lavoro CFSL
<http://www.ekas-box.ch/it/#!/home>
- Suva
<http://www.suva.ch/it/startseite-suva/service-suva/lernprogramme-suva/ergonomie-am-bildschirmarbeitsplatz-suva.htm>
- Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro
<https://osha.europa.eu/en/publications/e-facts/efact13>
- United States Department of Labor
<https://www.osha.gov/SLTC/etools/computerworkstations/positions.html>
- Canadian Centre for Occupational Health and Safety
<http://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/office/>