

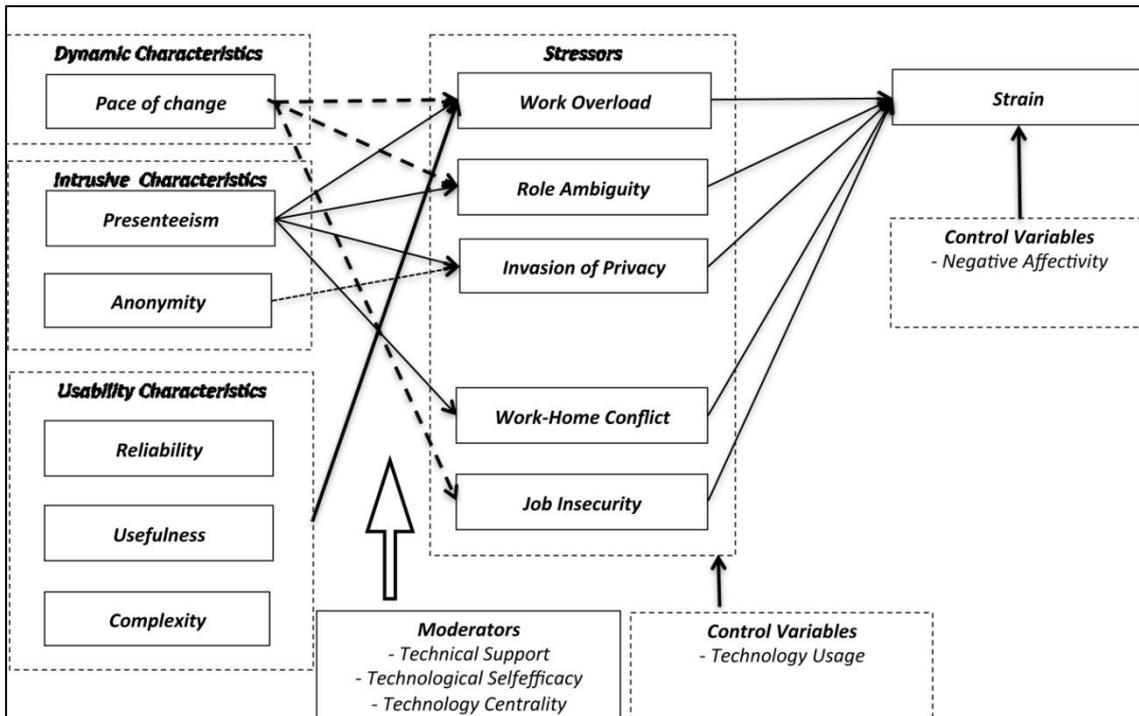
pericolo, quanto dalla distanza che esiste tra il nostro ritmo di vita e quello che la nostra fisiologia richiederebbe, che rappresenta un vero e proprio social jet lag. In realtà il nostro cervello è una macchina più lenta di quello che pensiamo, come è lento il ragionamento che ci permette di comprendere e metabolizzare gli eventi, consentendoci di neutralizzarli e proteggendoci dallo stress?.

La letteratura scientifica esistente, per comprendere il technostress, propone diversi modelli validati. In particolare due sono stati considerati nel nostro studio:

- il modello di R. Ayyagari e
- il modello di R. Nathan .

Nel **modello di R. Ayyagari** riportato di seguito vengono analizzate in particolare le caratteristiche di una tecnologia che possono influire sugli stressori ed indurre lo stress.

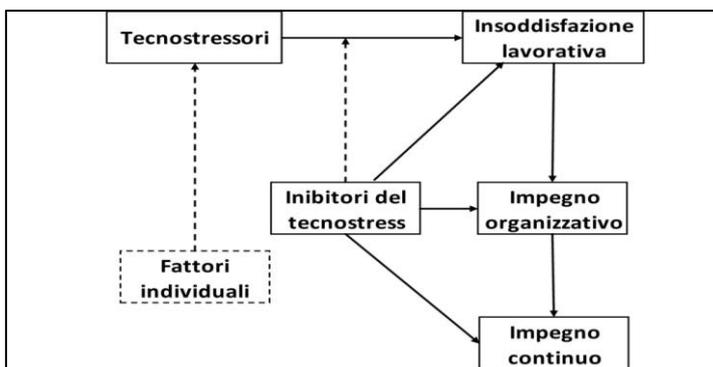
Figura 1 - Modello di Ayyagari.



Fonte: Ayyagari (2007), p. 58.

Il **modello di R. Nathan** è focalizzato sulle conseguenze del technostress e nel farlo definisce un modello concettuale che permette di comprendere il fenomeno e i suoi effetti sulla job satisfaction degli individui, sull'organizzazione e sull'impegno continuo.

Figura 2 - Modello di R. Nathan.



Fonte: Ragu-Nathan, Tarafdar, Ragu-Nathan (2008).