



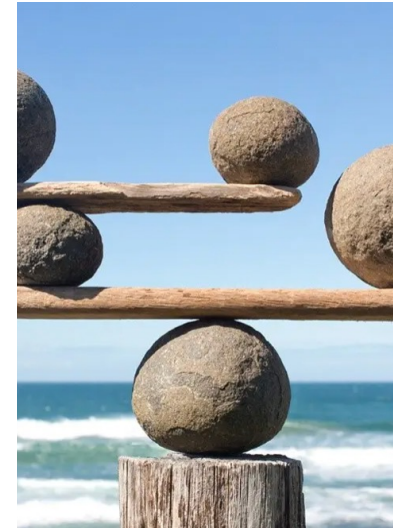
Benessere Digitale

Dal benessere al benessere al lavoro, in una prospettiva psicologica

Chiara Ghislieri

Anno accademico 2021/2022





Che cos'è per voi il benessere?

www.wooclap.com

RNRUJH



Politecnico
di Torino



Diverse «accezioni», differenze *individuali*, differenze *situazionali*



Sfida, energie in azione



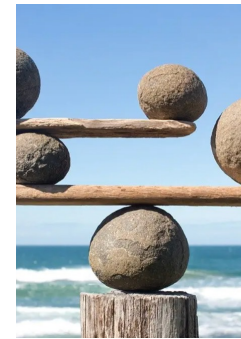
Riuscita, soddisfazione



Calma, tranquillità



Relazione, collaborazione



Equilibrio, bilanciamento





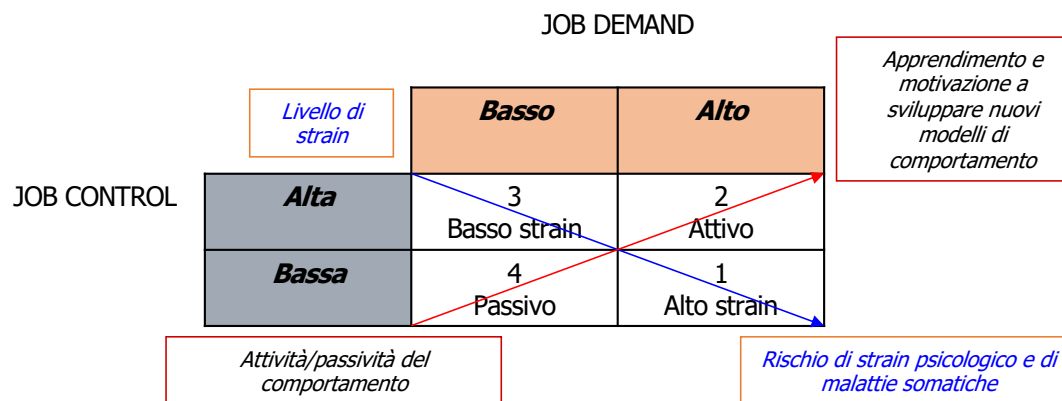
Il ruolo del lavoro e dell'organizzazione



Dagli studi sullo stress...

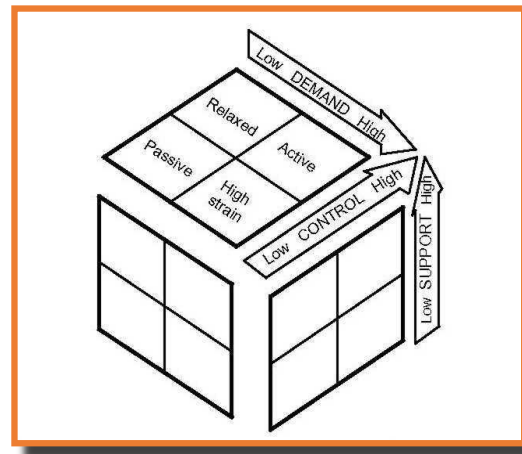
- ✓ MODELLO DI SIEGRIST – EFFORT-REWARD IMBALANCE (ES. DI ADATTAMENTO RECENTE PER INSEGNANTI <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.02047/full>)
- ✓ MODELLO DI COOPER – MULTIDIMENSIONALE (FONTI, COMPORAMENTI, ATTEGGIAMENTI -> SODDISFAZIONE, SINTOMI, ...)

Il modello “job/demand” di Karasek si pone l’obiettivo di analizzare e di predire le conseguenze comportamentali e psicofisiche della società industriale sul lavoratore, in base a due dimensioni: domanda (carico, richieste) e controllo (autonomia).

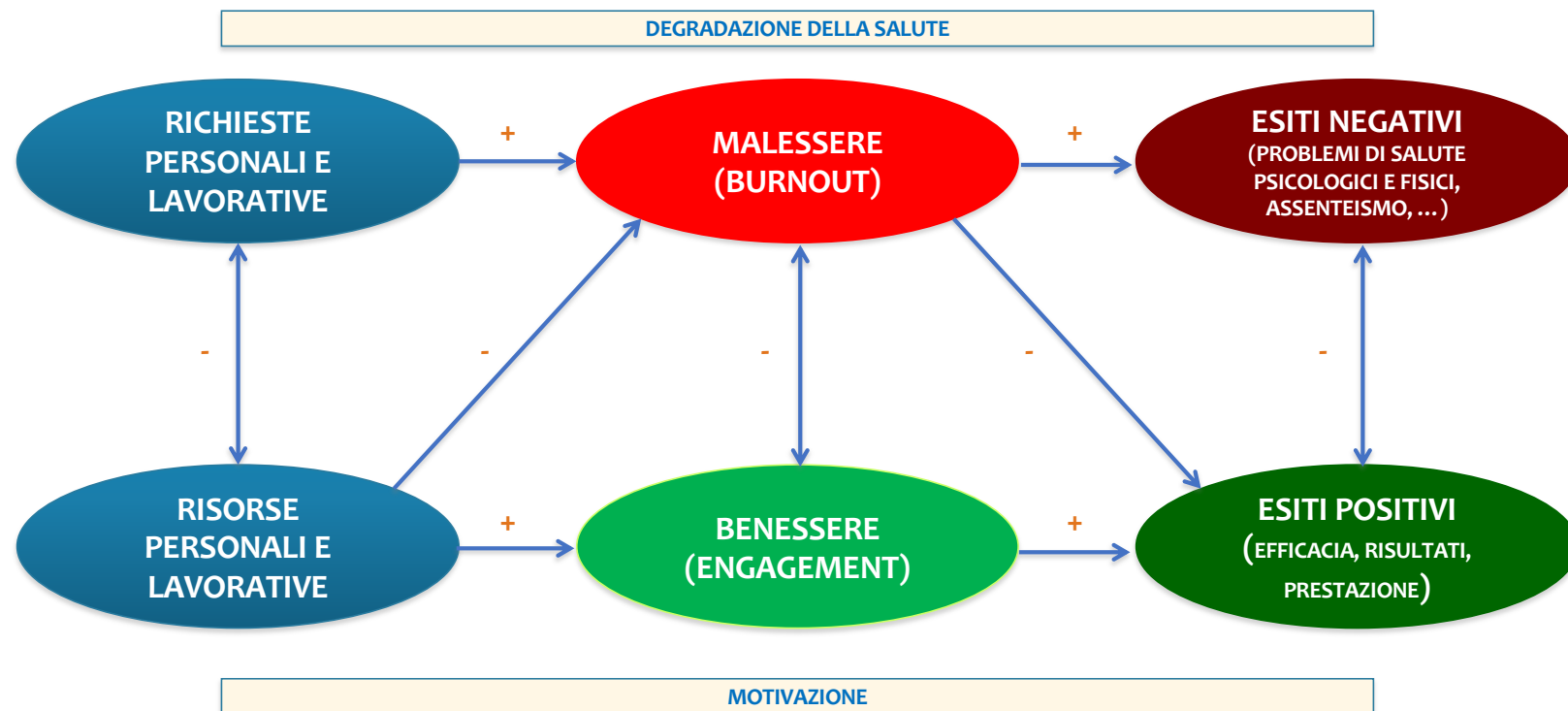


(SEGUE)

Il modello “job/demand/support” di Karasek e Theorell integra il modello del 1990, inserendo anche la dimensione del supporto (capi e colleghi).



... a modelli integrati e adattabili ai contesti



Demerouti et al., 2001; Bakker et Demerouti, 2007; Schaufeli & Taris, 2014



Burnout & engagement

Burnout:
esaurimento emotivo,
depersonalizzazione
e ridotta efficacia
personale.

Work engagement:
vigore, dedizione e
coinvolgimento al
lavoro.



Demerouti et al., 2001; Bakker et Demerouti, 2007; Schaufeli & Taris, 2014



Effetti dell'engagement



Demerouti et al., 2001; Bakker et Demerouti, 2007; Schaufeli & Taris, 2014



Richieste e risorse

Richieste

- Richieste cognitive
- Complessità
- Problemi informatici
- Contatti impegnativi con pazienti/utenti
- Richieste emotive
- Dissonanza emotiva
- Conflitto interpersonale
- Insicurezza del lavoro
- Richieste fisiche
- Problemi di pianificazione
- Carico di lavoro qualitativo
- Riorganizzazione/trasferimento
- Remunerazione
- Responsabilità
- Rischi e pericoli
- Conflitto di ruolo
- Pressione temporale
- Orari di lavoro a turni sfavorevoli
- Pressione sul lavoro
- Conflitto casa-lavoro
- Sovraccarico di lavoro
- Noia

Risorse

- Avanzamento
- Apprezzamento
- Autonomia
- Possibilità di modificare l'attività lavorativa
- Ricompense finanziarie
- Chiarezza degli obiettivi
- Informazioni
- Clima innovativo
- Conoscenze/formazione
- Leadership supportiva
- Opportunità di sviluppo professionale
- Partecipazione al processo decisionale
- Feedback sulle prestazioni
- Clima di sicurezza
- Clima sociale
- Sostegno sociale da parte dei colleghi
- Sostegno sociale da parte del supervisore
- Utilizzo delle competenze
- Pianificazione strategica
- Varietà di compiti
- Coesione della squadra
- Fiducia nel management

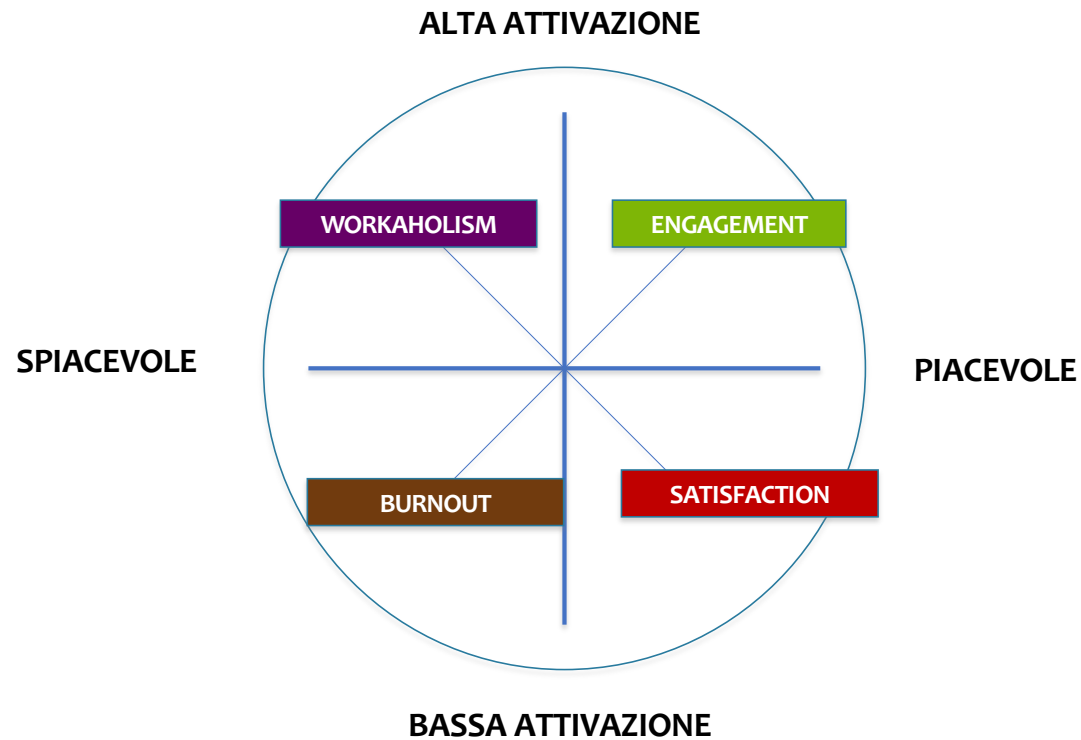
Risorse personali

- Competenze emotive e mentali
- Estroversione
- Speranza
- Motivazione intrinseca
- Basso nevroticismo
- Soddisfazione dei bisogni (autonomia, appartenenza, competenza)
- Ottimismo
- Resilienza
- Autoefficacia
- Capacità di far fronte ai problemi
- Tendenza all'azione
- Padronanza
- Strategie decisionali



Demerouti et al., 2001; Bakker et Demerouti, 2007; Schaufeli & Taris, 2014

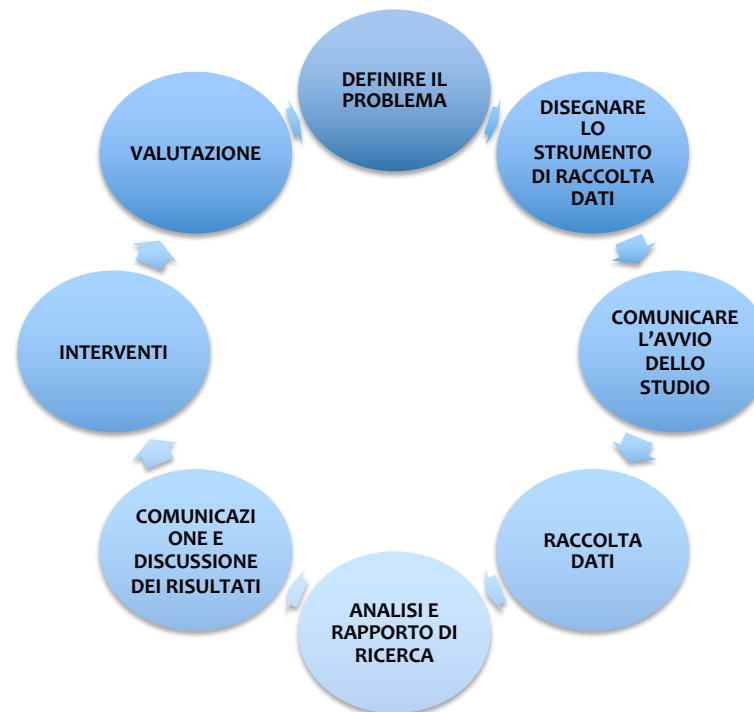
Possibili esiti personali



Demerouti et al., 2001; Bakker et Demerouti, 2007; Schaufeli & Taris, 2014

Valutare «lo stato» di un'organizzazione

- ✓ **INTERVENTI ORGANIZZATIVI**
- ✓ **FORMAZIONE**
- ✓ **COMUNICAZIONE**
- ✓ **INIZIATIVE DI SVILUPPO SPECIFICHE (E.G. FAMILY FRIENDLY)**
- ✓ **CULTURA ORGANIZZATIVA**



Demerouti et al., 2001; Bakker et Demerouti, 2007; Schaufeli & Taris, 2014

Alcune misure





Soddisfazione

Soddisfazione per la vita

Satisfaction with Life Scale (Diener et al., 1985) - Scala 1-7

Per molti aspetti la mia vita è vicino al mio ideale

Le mie condizioni di vita sono eccellenti

Sono soddisfatto della mia vita

Fino ad ora ho ottenuto ciò che volevo di importante nella mia vita

Se potessi rivivere la mia vita non cambierei quasi niente

Soddisfazione lavorativa

Pensando al tuo lavoro in generale, ti chiediamo di indicare la tua soddisfazione rispetto ai seguenti aspetti

(Scala da 1 - Molto insoddisfatto a 5 - Molto soddisfatto)

L'ambiente fisico di lavoro

La postazione di lavoro

Le relazioni di lavoro

Il modo in cui vengono utilizzate le capacità professionali

Il lavoro nel complesso, tenendo in considerazione ogni elemento

Il modo in cui si affrontano i problemi, ...





Esaurimento/engagement

Esaurimento/engagement (Demerouti et al., 2010) Scala 1-5 (accordo)

Di solito riesco a gestire bene la quantità del mio lavoro

Dopo il lavoro generalmente mi sento stanco/a ed esausto/a

Mentre lavoro mi sento spesso emotivamente svuotato/a

Riesco a sopportare molto bene le pressioni lavorative

Dopo aver lavorato ho ancora abbastanza energie per le attività del tempo libero

Quando lavoro di solito mi sento pieno/a di energia

Dopo il lavoro, rispetto al passato, tendo ad avere bisogno di più tempo per rilassarmi e sentirmi meglio

Esaurimento/engagement, Versione per studio

Ci sono dei giorni che mi sento stanco/a prima di iniziare a studiare

Dopo lo studio, rispetto al passato, tendo ad avere bisogno di più tempo per rilassarmi e sentirmi meglio

Riesco a sopportare molto bene le pressioni accademiche

Mentre studio mi sento spesso emotivamente svuotato/a

Dopo aver studiato ho ancora abbastanza energie per le attività del tempo libero

Dopo lo studio generalmente mi sento stanco/a ed esausto/a

Di solito riesco a gestire bene la quantità del mio studio

Quando studio di solito mi sento pieno/a di energia





Salute/assenza di salute

Come descriveresti il tuo stato attuale di salute generale? (singolo item)

(Scala da 1 – molto cattivo a 5 – molto buono)

Con quale frequenza hai avuto i seguenti problemi durante ... (PERIODO)

(Scala da 1 - mai a 5 - sempre)

Mal di testa e difficoltà di concentrazione

Mal di stomaco, gastrite

Insomnia, difficoltà ad addormentarsi

Nervosismo, irrequietezza, ansia

...

Altri esiti: es. insonnia

