



**Politecnico  
di Torino**

Corso di Laurea Magistrale in Ingegneria Informatica

# Metodi innovativi per il benessere digitale nel lavoro da remoto

Relatori:

**Luigi De Russis**

**Alberto Monge Roffarello**

Candidata:

**Eleonora Zonno**

# Benessere Digitale

*«Stato di buona salute psicofisica derivante da un rapporto sano con le tecnologie digitali»*

# Lavoro da Remoto

Diffusione massiva causata dell'emergenza COVID-19

## **Criticità principali:**

- Minor equilibrio vita-lavoro
- Isolamento
- Maggiori Distrazioni

# Digital Self-Control Tool (DSCT)

**Obiettivo:** Promuovere un rapporto sano con la tecnologia (Benessere Digitale)

Interagiscono con Computer e/o Smartphone

Permettono di Monitorare e Limitare l'utilizzo di dispositivi elettronici tramite interventi:

- **SOFT** (Notifiche)
- **HARD** (Blocchi)

**Problema:** Spesso non raggiungono l'efficacia sperata

# Obiettivo della tesi

Esplorare soluzioni innovative per attenuare gli impatti negativi del lavoro da remoto utilizzando teorie non legate al campo del Benessere Digitale:

- Behavioral Activation
- Time Blocking

Le soluzioni individuate verranno utilizzate per realizzare un prototipo di DSCT innovativo.

# Behavioral Activation

Appartiene alla famiglia delle Terapie Cognitivo-Comportamentali ed è usata per il trattamento di episodi depressivi negli adulti

Vengono definiti degli obiettivi a lungo termine, suddivisi in attività che incorporano almeno uno dei principi di:

- **Valore** - ciò che è importante per il paziente
- **Piacere** - ciò che causa divertimento e/o soddisfazione per il paziente
- **Padronanza** - ciò che porta il paziente ad acquisire una nuova abilità

# Time Blocking

È una teoria appartenente al dominio della **produttività**

È associata all'utilizzo di un calendario in cui ogni giornata è suddivisa in blocchi temporali di durata variabile, ciascuno dedicato ad un singolo compito (approccio **Monotasking**)

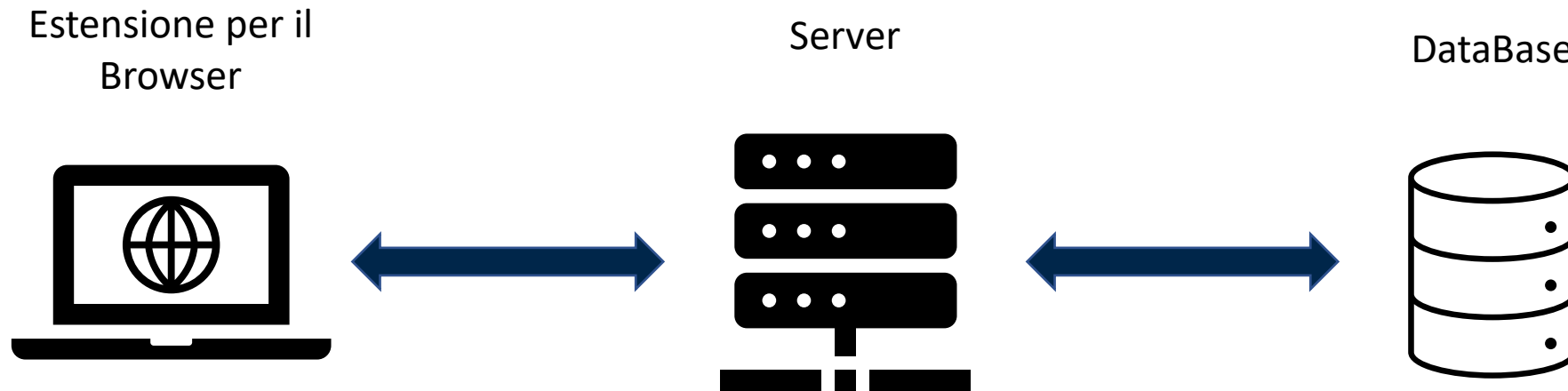
Richiede una stima dei requisiti e delle tempistiche dei propri compiti e sessioni di revisione occasionali per migliorare la corrispondenza tra il tempo allocato ed il tempo necessario per svolgere un'attività.

# Focused Moments

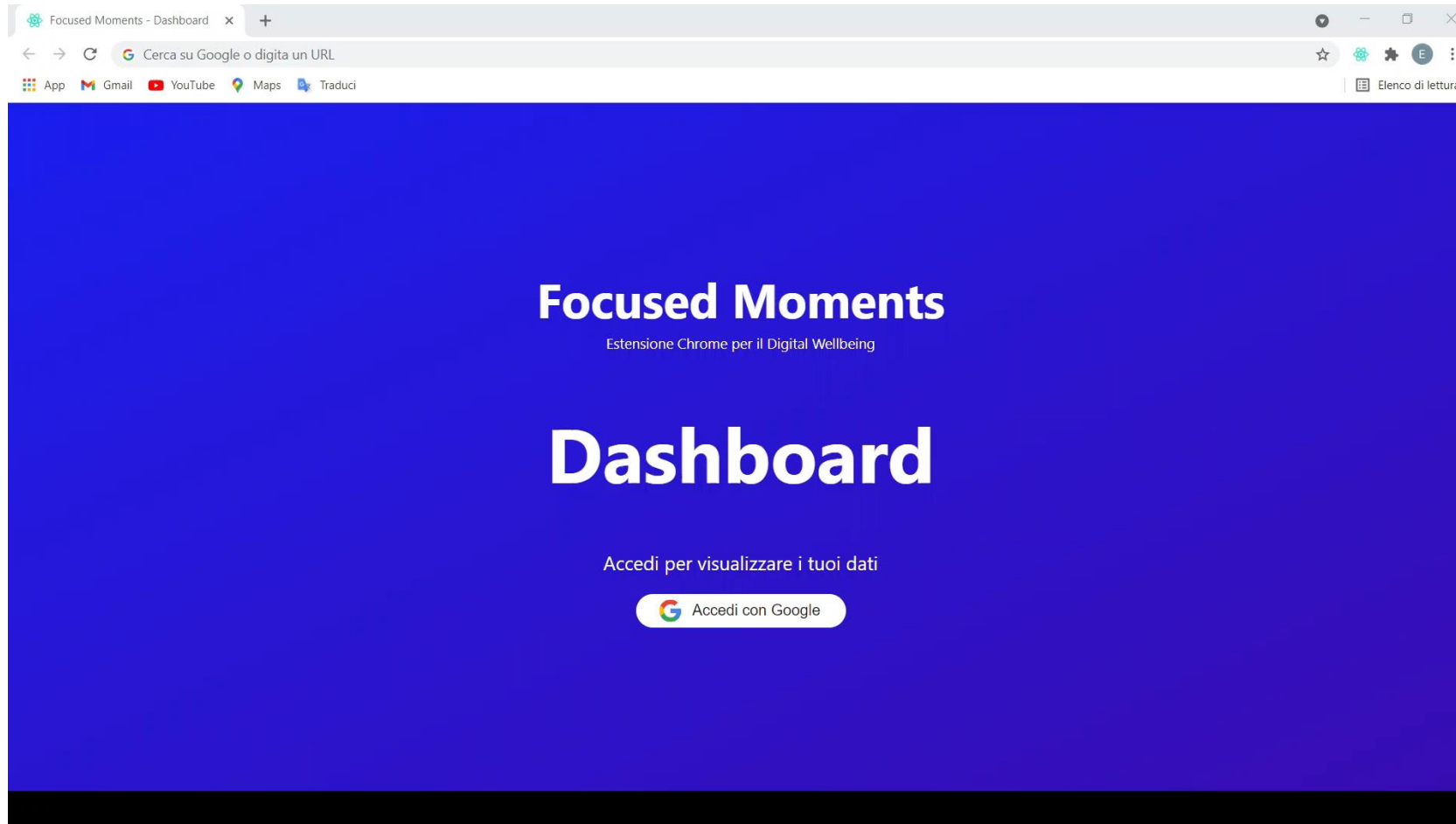
- Lo strumento più utilizzato per il lavoro da remoto è il Computer
- La maggior parte delle distrazioni è legata al browser
- Il DSCT sviluppato sarà una **estensione per il browser**



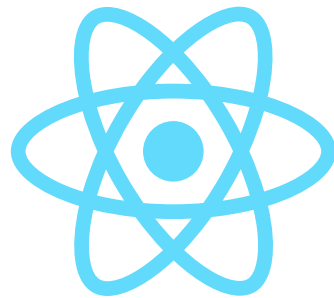
# Focused Moments: Architettura



# Focused Moments: Funzionamento



# Focused Moments: Implementazione



Firebase

Frontend

Backend

# Studio Utente

## **Obiettivi:**

- Valutare l'efficacia delle soluzioni implementate
- Valutare l'usabilità del DSCT realizzato

**Partecipanti:** 11 (5 Uomini e 6 Donne)

**Durata:** 3 settimane

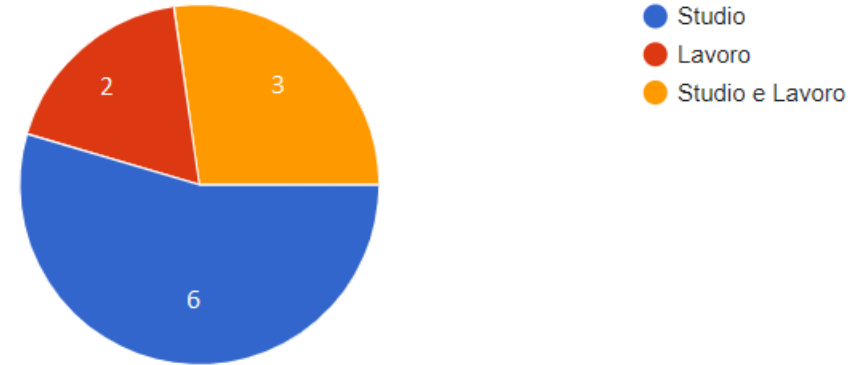
Dati raccolti tramite l'estensione Focused Moments (modalità attiva e passiva)

Dati raccolti tramite questionari settimanali

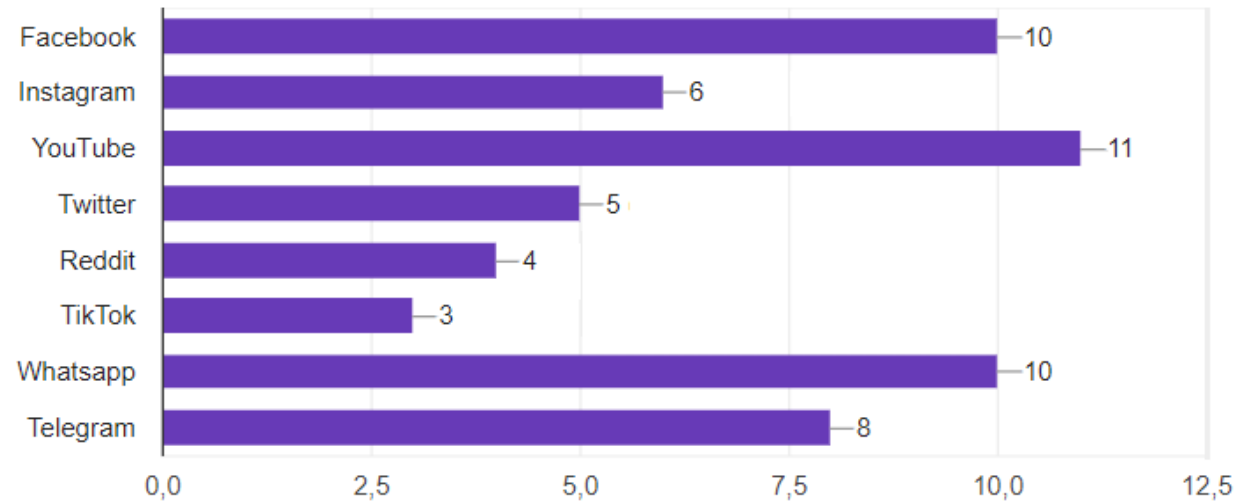
# Studio Utente: Risultati

Siti utilizzati in contesto lavorativo:

- Whatsapp (7 partecipanti)
- Telegram (6 partecipanti)
- YouTube (6 partecipanti)



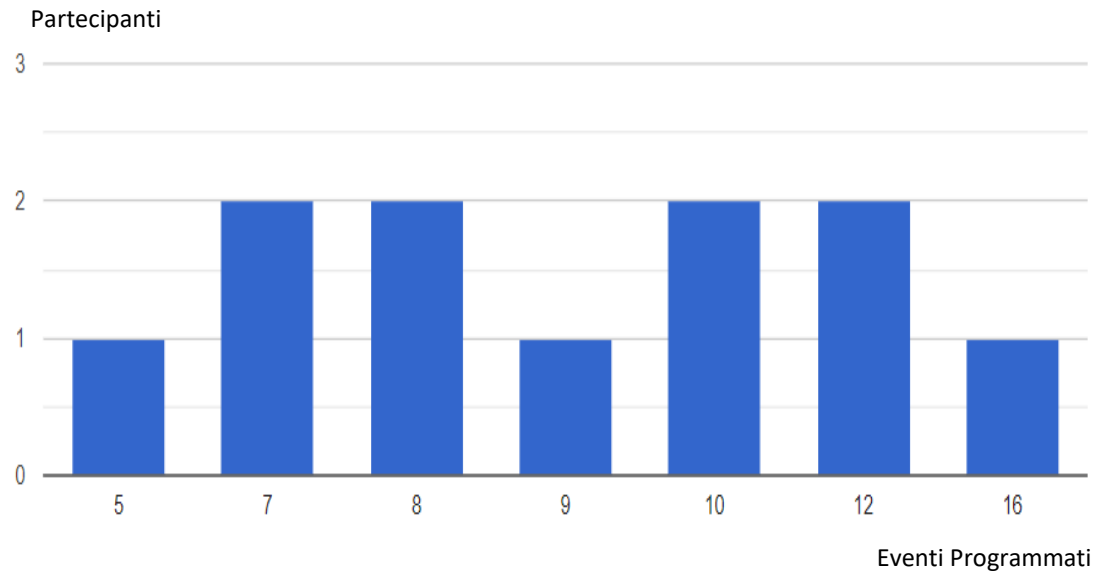
Occupazione dei partecipanti allo studio



Siti utilizzati dai partecipanti allo studio

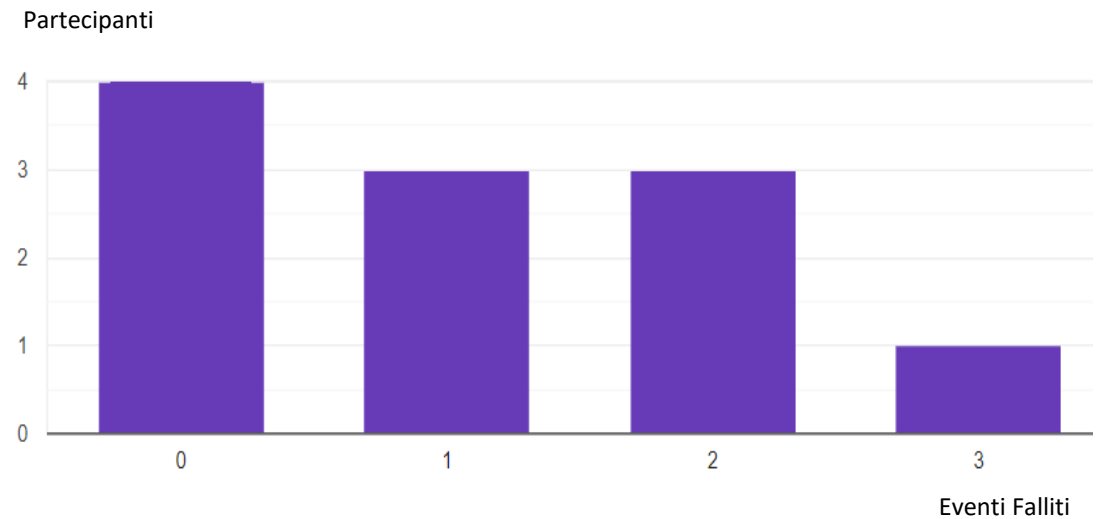
# Studio Utente: Risultati

## Numero di eventi programmati



In media ~10

## Numero di eventi falliti



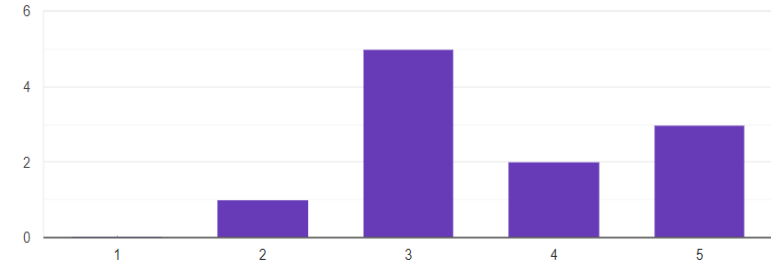
In media ~1

# Studio Utente: Risultati

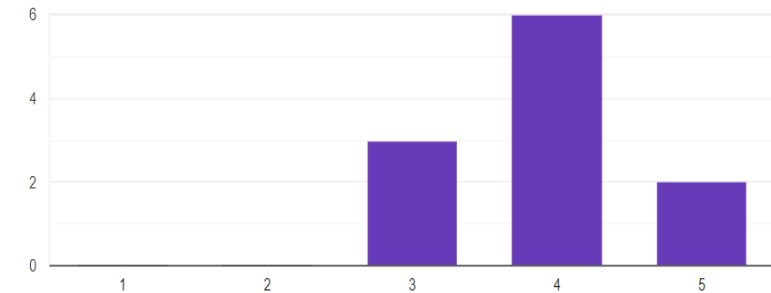
- I siti più utilizzati sono stati **YouTUBE, Facebook e Instagram**
- L'utilizzo di **Telegram e Whatsapp** non è diminuito in maniera significativa.

# Studio Utente: Risultati

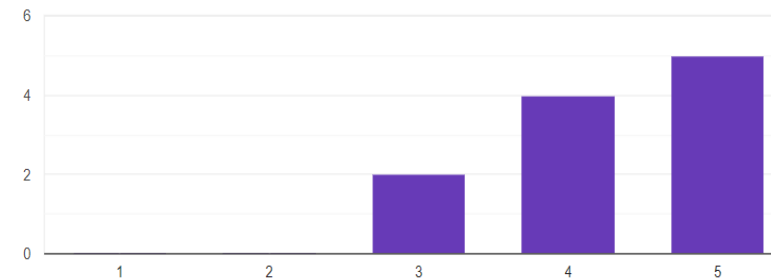
- Gli utenti hanno riscontrato un aumento della produttività grazie alle sessioni di lavoro programmate



Settimana 1 (Benchmark)



Settimana 2



Settimana 3



# Studio Utente: Risultati

- Gli utenti sono rimasti soddisfatti delle funzionalità offerte dal DSCT e della loro efficacia
- Gli utenti hanno trovato l'estensione facile da utilizzare

# Conclusioni

L'inclusione di teorie appartenenti ad ambiti non legati al Benessere Digitale per lo sviluppo di DSCT innovativi ha avuto risultati positivi.

Le soluzioni progettate per il DSCT Focused Moments hanno avuto un impatto positivo sui partecipanti allo studio.

# Grazie per l'attenzione

Domande?