



PNRR × Italian Design

ECS-MUSA / MULTILAYERED URBAN SUSTAINABILITY ACTION

SPOKE 2 / BIG DATA - OPEN DATA IN LIFE SCIENCE

TASK 4.5 / INDACO - INDAGINE E COPROGETTAZIONE DI SOLUZIONI PER IL BENESSERE AL LAVORO

Quali fattori influenzano il benessere fisico e mentale nel lavoro? Come indagare stress e burnout nel lavoro d'ufficio? Quali soluzioni sviluppare per il benessere lavorativo?

DURATA

01/09/22 - 31/12/25

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Margherita Pillan (CEAR-08/D)

Politecnico di Milano

RICERCATORI COINVOLTI

Gabriele Barzilai, Isabella Ruina (CEAR-08/D)

Politecnico di Milano

UNIVERSITÀ COINVOLTE

Gruppo Work and Organizational Psychology,

Dipartimento di Psicologia

Università degli Studi di Milano-Bicocca

Tema

Lo stress correlato al lavoro è una preoccupazione significativa nella società contemporanea. Il malessere lavorativo ha conseguenze sulla salute mentale e fisica dei dipendenti, sulla qualità della vita, le condizioni di salute a breve e lungo termine, le prestazioni, l'impegno, la disponibilità e la creatività. Investire nella ricerca per migliorare il benessere sul luogo di lavoro è importante quindi sia per gli individui che per le organizzazioni. La complessità dei fenomeni di stress e burnout impone di sviluppare nuovi approcci alla ricerca. È necessario, infatti, implementare strumenti e protocolli accettabili per i lavoratori e utili a investigare l'esperienza lavorativa. In questo senso, il progetto INDACO si propone di sviluppare e validare nuove strategie per la raccolta di dati su stili di vita, benessere, e possibili fonti di stress nei luoghi di lavoro. I dati raccolti riguardano le esperienze soggettive dei lavoratori e i parametri fisiologici oggettivi correlati (battito cardiaco e movimento) acquisiti tramite dispositivi indossabili. La ricerca sperimentale coinvolge il personale tecnico-amministrativo del Dipartimento del Design del Politecnico in un progetto pilota di test e co-design.

Concept

Il progetto si avvale della collaborazione tra due gruppi di ricerca:

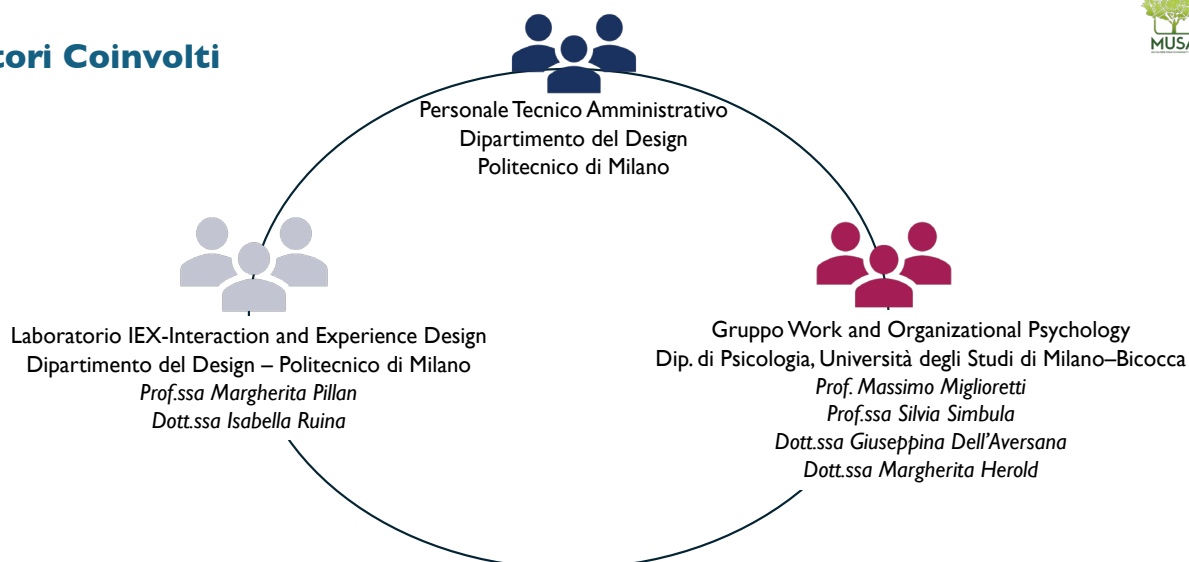
- Laboratorio IEX-Interaction and Experience Design, Dipartimento del Design – Politecnico di Milano;
- Gruppo di ricerca Work and Organizational Psychology presso il Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Milano–Bicocca.

Il progetto pilota coinvolge anche una parte del personale tecnico-amministrativo del Dipartimento del Design del Politecnico di Milano che ha aderito su base volontaria. La ricerca presenta un approccio multidisciplinare e produrrà risultati teorici e sperimentali. Dal punto di vista teorico, la ricerca bibliografica sistematica raccoglie una panoramica dei molteplici studi sul benessere, lo stress, il burnout lavorativo, e sulle complesse problematiche legate alla qualità della vita nel lavoro d'ufficio, come il tecno-stress connesso alla digitalizzazione degli strumenti e dei processi. Dal punto di vista sperimentale, i risultati attesi riguardano un protocollo per l'individuazione delle cause e dei fenomeni di stress e burnout applicabile in contesti lavorativi di medie e piccole dimensioni.





Attori Coinvolti



↑ Gruppi di ricerca.

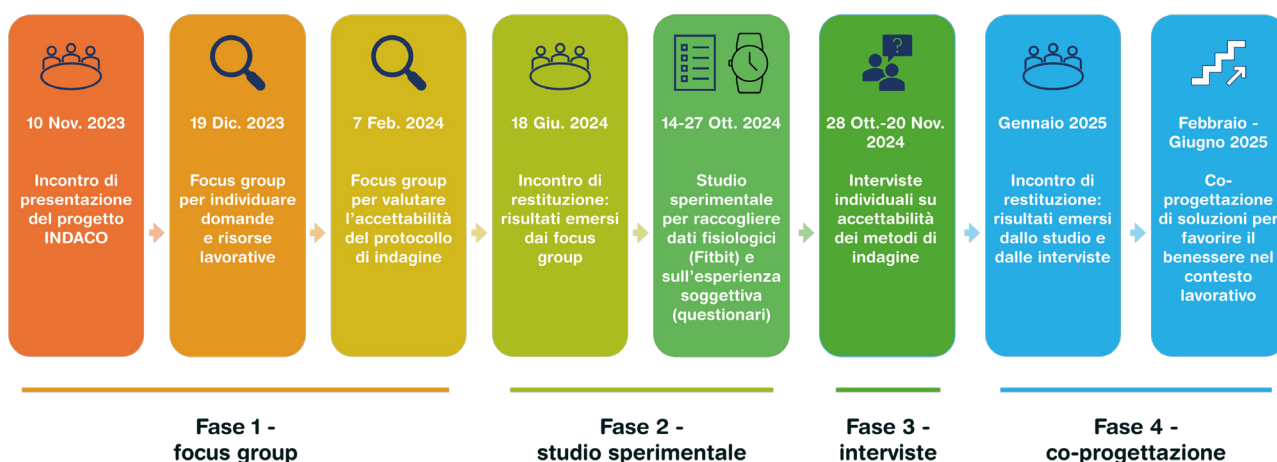
Il progetto vede una collaborazione tra due gruppi di ricerca: il Laboratorio IEX, del Politecnico di Milano, e il gruppo Work and Organizational Psychology, dell'Università degli Studi di Milano-Bicocca.

La ricerca ha coinvolto parte del personale tecnico-amministrativo del Dipartimento di Design del Politecnico di Milano, in veste di partecipanti dello studio.

↓ Il progetto include 4 macrofasi.

(i) Focus group per identificare domande-risorse lavorative e ottenere una prima valutazione dell'accettabilità del protocollo; (ii) raccolta dati fisiologici (dispositivo Fitbit) ed esperienza soggettiva (questionari); (iii) interviste per valutare l'accettabilità della raccolta dati; (iv) co-progettazione di soluzioni per il benessere.

Timeline e fasi di progetto





Accettabilità della raccolta dati in ambito lavorativo su stili di vita, benessere, stress, burnout

ACCETTABILITÀ DEL PROTOCOLLO DI INDAGINE

- Trasparenza della ricerca per ridurre i problemi di privacy
- Affidabilità del trattamento dei dati
- Complessità di utilizzo
- Interferenza con le attività lavorative
- Fiducia nei dati misurati dai dispositivi indossabili

EFFICACIA DELLE VALUTAZIONI DELLO STRESS LAVORATIVO

- Integrazione con altre fonti di dati
- Utilità per il cambiamento organizzativo

UTILITÀ PERCEPITA DALLE PERSONE COINVOLTE

- Consapevolezza del proprio stato psicofisico nel contesto lavorativo
- Comportamenti utili al benessere fisico e mentale
- Strategie attuate e impatto sui comportamenti

↑ La valutazione dell'accettabilità del protocollo proposto include.

(i) Riflessioni sulle possibili barriere all'adesione e partecipazione attiva (vedi privacy); (ii) risvolti pratici nell'utilizzo dei dati raccolti; infine, (iii) l'utilità percepita dai soggetti coinvolti nella ricerca, in relazione a eventuali cambiamenti di consapevolezza e comportamenti.