

BOOK OF ABSTRACTS

Giornate Nazionali di Psicologia Positiva

XV Edizione

FELICITÀ CIVICA: RICERCA E PROMOZIONE DEL BENESSERE NELLE RELAZIONI, AL LAVORO E SUL TERRITORIO

Torino, 16-17 Giugno 2023

Università degli Studi di Torino, Polo Culturale Lombroso 16

Comitato Scientifico: Marta Casonato (Università di Torino), Monica Molino (Università di Torino), Federico Colombo (Scuola Asipse di Milano), Laura Cancellara (Mind Force Society- Institute for Complexity Studies), Andrea Crocetti (Scuola Asipse di Milano), Antonella Delle Fave (Università degli Studi di Milano), Piera Gabola (Haute École Pédagogique du Canton de Vaud), Spiridione Masaraki (Scuola Asipse di Milano), Chiara Ruini (Università degli Studi di Bologna), Eleonora Saladino (Università Cattolica di Milano).

Comitato Organizzatore (Università degli Studi di Torno, Polo Culturale Lombroso 16): Monica Molino, Marta Casonato, Alessandro Mercuri

Segreteria Organizzativa: Claudia Redaelli, Sonia Ballocco

Info: info@psicologiapositiva.it

www.psicologiapositiva.it

Con il patrocinio di:



Questi risultati suggeriscono il potenziale dei cobot nel promuovere il benessere lavorativo, e l'opportunità di implementarli ulteriormente con caratteristiche che permettano di adattare i loro ritmi e modalità di interazione alle esigenze dei lavoratori, favorendone il benessere e la salute mentale, nonché l'inclusione lavorativa per i portatori di DSA.

Titolo: Pratiche di Self-Care come Mediatrici nella Relazione tra Workaholism e Problemi Sonno-Veglia Durante la Pandemia da Covid-19

Grandi A.¹, Martoni M.², Fabbri M.³, Sist L.⁴, Colombo L.¹

¹Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino, ²Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche, Università di Bologna, ³Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi della Campania "Luigi Vanvitelli", ⁴Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie, Università di Bologna, 40138, Bologna, ⁵Dipartimento di Psicologia, Università degli Studi di Torino, 10124, Torino

Abstract: Le pratiche di self-care sono considerate una risorsa importante per il benessere psico-fisico dei lavoratori. Questa risorsa è diventata ancora più rilevante durante l'epidemia di COVID-19, durante la quale è stato riscontrato un aumento sia del workaholism che dei problemi di sonno-veglia. Lo scopo di questo studio è esaminare se il workaholism può predire la qualità del sonno-veglia, attraverso l'effetto di mediazione delle pratiche di self-care. Un campione di convenienza di 398 lavoratori italiani (70,9% femmine; età media = 42,6, DS = 10,7 anni) ha compilato un questionario composto da Self-Care Practices Scale, Mini-Sleep Questionnaire e Working Excessively and Working Compulsively Scale durante il primo lockdown italiano nel 2020. I risultati principali hanno mostrato che il workaholism ha un effetto diretto sulla qualità del ciclo sonno-veglia, suggerendo che alti livelli di workaholism hanno aumentato la probabilità dei problemi di sonno-veglia segnalati. Allo stesso tempo, le persone con un alto livello di workaholism hanno riportato uno scarso uso di pratiche di self-care e, a sua volta, una minore qualità del ciclo sonno-veglia. I risultati confermano l'importanza di monitorare la qualità della vita lavorativa per proteggere la qualità del ciclo sonno/veglia dei lavoratori e, allo stesso tempo, investire in pratiche di self-care, sia individualmente che attraverso l'organizzazione, come strategia per rompere il circolo vizioso del workaholism e dei disturbi del sonno-veglia.

Titolo: Parlare la lingua della partecipazione per promuovere la salute sul lavoro.

Calicchia S., Pistagni R., Grosso F., Papaleo B.

INAIL - Dipartimento Di Medicina, Epidemiologia, Igiene Del Lavoro E Ambientale

Abstract: Numerosi studi ed esperienze dimostrano che il coinvolgimento attivo dei lavoratori in tutte le fasi del processo decisionale dell'organizzazione favorisce lo sviluppo della capacità di diagnosi e controllo dei fattori che incidono sul loro stato di salute e incentiva l'impegno al lavoro. La partecipazione dei lavoratori è dunque un essenziale prerequisito per il successo dei programmi integrati di protezione e promozione della salute, che non si limitano a prevenire i rischi, ma intendono accrescere le capacità dei lavoratori di gestire il proprio benessere, in linea con la Carta di Ottawa del 1986. Questa ipotesi è confortata dalla letteratura scientifica analizzata che individua nella partecipazione, nell'orientamento al setting e nell'intersettorialità gli aspetti distintivi degli approcci integrati alla salute. In virtù del loro potenziale strategico, le iniziative partecipative dovrebbero dunque essere progettate creando le condizioni propedeutiche per un cambiamento organizzativo improntato alla sostenibilità. È essenziale, in primo luogo, che il management creda nella partecipazione e la sostenga. Tale coinvolgimento presuppone la consapevolezza che la partecipazione ha natura culturale prima che tecnica, che è un modo di pensare prima ancora che un modo