

Attività Laboratoriale Extra
PROGETTO DI RICERCA
CORSO DI STRESS BENESSERE ED
ENGAGEMENT
(A. A. 2024/2025)



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA

Dott. Lorenzo Filosa
Dott. Simone Tavolucci
Dott.ssa Valentina Rosa
Dott.ssa Valentina Sommovigo
Prof. Guido Alessandri

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

In cosa consiste

- Intervistare tramite questionari online lavoratori/lavoratrici e raccogliere dati di tipo fisiologico



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

- ❖ Questa ricerca si basa sul metodo dell'*Experience Sampling Method*.

In cosa consiste?

Somministrazione ripetuta di questionari online, finalizzata a registrare le esperienze soggettive in tempo reale.



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI – ASPETTI PRATICI



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

A) Questionari Brevi

- ❖ Ogni studente dovrà **reclutare un lavoratore o una lavoratrice** disponibile ad essere intervistato/a per una settimana lavorativa, dal lunedì alla domenica
- ❖ **10 volte al giorno per 3 giorni lavorativi consecutivi dal lunedì al mercoledì**
- ❖ **Ogni giorno, le rilevazioni verranno condotte:**
 - ❖ 6 volte durante l'orario lavorativo
 - ❖ 4 volte dopo l'orario lavorativo



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

B) Raccolta dati biofisiologici

- ❖ Al **lavoratore** che desidera partecipare verrà chiesto, **negli stessi 3 giorni**, di:
 - ❖ Indossare un **actigrafo** per la rilevazione del movimento fisico e della qualità del sonno
 - ❖ Indossare un **biosensore** per la rilevazione di importanti parametri cardiologici
 - ❖ Raccogliere dei **campioni di saliva**, con delle provette, 4 volte al giorno per i tre giorni (totale 12 campioni)

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI



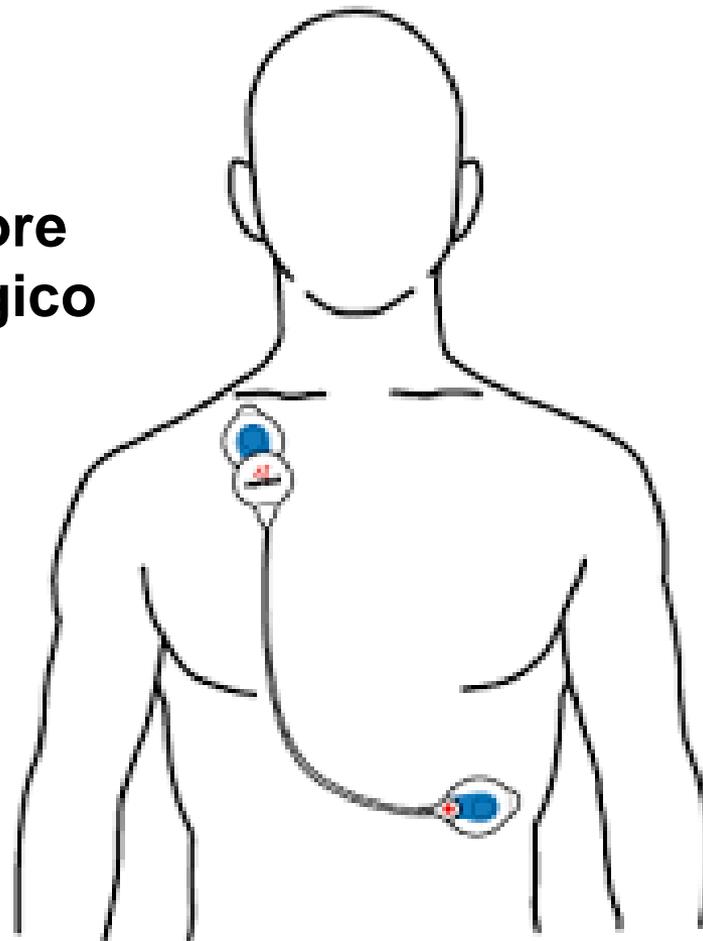
Actigrafo



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI



Biosensore cardiologico



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Campionamento saliva



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Requisiti dei partecipanti

È possibile reclutare un lavoratore che abbia i seguenti requisiti:

- ❖ Svolge un **lavoro a contatto con il pubblico**;
- ❖ Lavora su turni di minimo 5 ore;
- ❖ Turni esclusivamente diurni (cioè massimo fino alle 22.00)
- ❖ Deve lavorare da lunedì a mercoledì nei giorni di partecipazione
- ❖ Può tenere a portata **smartphone o pc**

per i 3 giorni lavorativi durante l'orario di lavoro.

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Altri requisiti dei partecipanti

È possibile reclutare un lavoratore che abbia i seguenti requisiti:

- ❖ No problemi cardiovascolari
- ❖ Età compresa tra i 18 e i 67 anni
- ❖ Tempo determinato, indeterminato, o liberi professionisti
- ❖ Affidabilità
- ❖ Lo/a studente/tessa che lavora può partecipare



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Professione del lavoratore



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione

Praticamente, ad ogni partecipante verrà richiesto di svolgere 5 tipi di attività nel seguente ordine:

1. Compilare un **questionario iniziale** + **eterovalutazione**
2. Indossare **attigrafo**
3. Indossare **biosensore cardiaco**
4. Campionare **saliva**
5. Compilare i **questionari brevi**

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – **Prima Attività**

1. Compilare un questionario iniziale (meglio al pc, nei 2- 3 giorni precedenti il ritiro dei dispositivi da parte dello studente).

Serve per misurare alcune caratteristiche stabili della persona, come tratti di personalità, abilità e attitudini.

Indispensabile per procedere con le parte dinamica dello studio.

In questa fase, bisogna far sì che una **persona terza** descriva il partecipante principale. Questa persona deve rispondere a sua volta ad un questionario online.

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – Seconda Attività

2. Indossare actigrafo

Deve essere indossato ininterrottamente a partire da una settimana prima l'inizio della ricerca, fino alla fine della ricerca stessa.

Contestualmente si deve compilare un diario del sonno quotidianamente di mattina

Istruzioni actigrafo

➤ Indossare l'actigrafo come un comune orologio da polso

! Il dispositivo non deve entrare a contatto con l'acqua !

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – Terza Attività

3. Indossare **biosensore cardiaco**

Istruzioni biosensore cardiaco durante i tre giorni della ricerca

➤ Applicare il dispositivo utilizzando due biosensori adesivi

! Il dispositivo non deve entrare a contatto con l'acqua !

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – Quarta Attività

4. Raccogliere **campioni di saliva**:

- **4 campioni al giorno**
- verranno fornite **12 provette siglate + due tamponi** di controllo da fare solo prima della riconsegna

➤ Quando campionare la saliva:

- **1° campione: appena svegli, ancor prima di mettere piede fuori dal letto**
- **2° campione: 30 minuti dopo il 1° campione**
- **3° campione: alle 12:00**
- **4° campione: alle 22:00**

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – Quarta Attività

Raccogliere **campioni di saliva**:

1. svitare la fiala e attaccare la cannuccia alla fiala
2. introdurre la saliva nella fiala tramite la cannuccia
3. togliere la cannuccia e richiudere la fiala
4. se a casa congelare le fiale, se non si è a casa, utilizzare un frigo se disponibile, oppure la busta termica da noi fornita
5. riportare data e ora esatta di ogni campionamento di saliva sull'apposito documento da noi fornito



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – Quarta Attività

- Raccomandazioni da seguire **rigorosamente**:
 - Non lavare i denti e non passare il filo interdentale prima di riempire il campione di saliva. Rimuovere eventuale rossetto o qualsiasi altro cosmetico per le labbra.
 - Non mangiare, bere o fumare per i 30 minuti precedenti al campionamento della saliva.

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – Quarta Attività

Attività preliminare

Al fine di tenere sotto controllo eventuali infezioni, sarà necessario utilizzare due tamponi consecutivi, solo l'ultimo giorno prima della riconsegna (giovedì), seguendo queste istruzioni:

Bere prima di fare il tampone

Farlo nella parte interna della guancia, senza toccare denti o gengive

Farlo per entrambe le guance

Strofinare con forza



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – Quinta Attività

5. Compilare, tramite smartphone o tramite pc, **10 brevi questionari** al giorno, per i 3 giorni lavorativi consecutivi

- 6 durante l'orario lavorativo
- 4 dopo l'orario lavorativo

Gli studenti dovranno inviare al partecipante delle mail contenenti i **link per accedere ai questionari online**.

Esempio di link:

https://psicologiagenerale.eu.qualtrics.com/je/fom/S_3Qy4v

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – Quinta Attività

- I questionari devono essere **compilati entro 15- 20 minuti** dall'orario di ricezione.
- I questionari giornalieri saranno composti da pochi item: **la compilazione richiederà solo qualche minuto** (massimo 3-4 minuti).

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Modalità di partecipazione – Quinta Attività

- È **necessario** che il partecipante risponda ad un **numero sufficiente di rilevazioni** quotidiane per considerare valida la sua partecipazione (almeno 80% dei questionari quotidiani).
 - Almeno 8 su 10

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Schema riassuntivo

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1 settimana	Partecipante deve compilare il questionario di baseline - lo studente deve compilare e inviare ai ricercatori il calendario per la programmazione delle mail			Ritiro dispositivi da parte dello studente		/	Partecipante indossa l'attigrafo la sera
2 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	il partecipante indossa l'attigrafo giorno e notte e completa il diario del sonno al mattino - programmazione da parte dello studente delle mail con i 10 questionari quotidiani al partecipante						
3 settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
	il partecipante inizia la ricerca con il campionamento della saliva, il sensore cardiaco, i 10 questionari quotidiani continuando a indossare l'attigrafo	il partecipante inizia la ricerca con il campionamento della saliva, il sensore cardiaco, i 10 questionari quotidiani continuando a indossare l'attigrafo	il partecipante inizia la ricerca con il campionamento della saliva, il sensore cardiaco, i 10 questionari quotidiani continuando a indossare l'attigrafo	Riconsegna dei dispositivi da parte dello studente ai ricercatori	Limite riconsegna dei dispositivi da parte dello studente ai ricercatori	/	/

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Compiti dello studente

Tutti gli studenti che aderiranno alla ricerca dovranno riportare in un modulo i seguenti dati del partecipante:

- Nome e cognome
- Indirizzo mail
- Lavoro, eventuale azienda e ruolo ricoperto
- Giorni consecutivi di somministrazione (scelti dal lavoratore/intervistato)
- **Calendario lavorativo (giorni, orari/turni e pause relativi ai giorni d'indagine)**



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Compiti dello studente

- **Contattare un lavoratore/una lavoratrice**
- **Compilare il Google Form di iscrizione**
- **Creare calendari lavorativi per organizzare date e orari invio questionari**
- **Inviare i questionari al lavoratore negli orari stabiliti, utilizzando necessariamente la **posta istituzionale della Sapienza** (si possono programmare).**
- **Ritirare i dispositivi in laboratorio dai ricercatori, consegnarli al lavoratore e, al termine dell'utilizzo, restituirli 😊.**

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Esempio di calendario lavorativo

Calendario Lavorativo

[Nome Cognome Partecipante] _____

[Ruolo ricoperto] [Azienda]

Date	Ora entrata	Inizio pausa	Fine pausa	Ora uscita	Totale ore lavorate
Giorno 1 - Lunedì [14/10/2024]	9:00	13:00	13:30	17:30	8,00
Giorno 2 - Martedì [15/10/2024]	9:00	13:00	13:30	17:30	8,00
Giorno 3 - Mercoledì [16/10/2024]	10:00	13:00	13:30	16:30	6,00

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Esempio di orari di invio

ORARI DI INVIO

Date	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Al lavoro			
orario 1° questionario	10:00	9:40	10:20
orario 2° questionario	10:50	10:55	10:55
orario 3° questionario	11:45	11:50	11:45
orario 4° questionario	14:40	14:30	14:40
orario 5° questionario	15:40	15:20	15:40
orario 6° questionario	16:45	16:30	16:15
Fuori dal lavoro			
orario 7° questionario	18:40	18:30	18:40
orario 8° questionario	19:50	19:30	19:50
orario 9° questionario	20:50	20:30	20:50
orario 10° questionario	21:50	21:45	21:50

N.B. Gli orari variano giorno per giorno.

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Come compilare il calendario?

- Indicare 3 giorni lavorativi consecutivi, dal lunedì e mercoledì, tra i turni disponibili per la ricerca, in cui il partecipante dà la sua disponibilità
- Inserire tutte le altre informazioni richieste (orari di lavoro e pause, informazioni sul partecipante)

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Punti extra per l'esame di Psicologia del Lavoro

La partecipazione a questa attività ricerca consente di accumulare **1 punto** extra per ogni partecipante arruolato (fino ad un massimo di 3) che verranno sommati al voto finale dell'esame (se sufficiente).



PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Quando richiedere l'iscrizione

- **Contattateci a ricerche.psilav23@gmail.com**
- Prenderemo accordi con ciascuno di voi singolarmente, per potervi inserire nei turni in base alle disponibilità.

PROGETTO DI RICERCA: INTERVISTE AI LAVORATORI

Supporto agli studenti che aderiranno

Tutti gli studenti che aderiranno al progetto:

- Riceveranno **documenti dettagliati** contenente tutte le **istruzioni** da seguire scrupolosamente;

INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE

- I punti verranno assegnati in sede di esame, dopo una verifica dei dati forniti;
- I **punti** accumulati tramite partecipazione all'attività di ricerca saranno **validi fino alla sessione di settembre 2025**;

INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE

- L'indirizzo **email** che inserirete nel modulo di iscrizione sarà l'**unico recapito** che avremo per contattarvi: monitorate sempre la vostra casella di posta istituzionale e attivate le notifiche!
- Vi ricordiamo che è necessario utilizzare l'indirizzo di posta istituzionale della Sapienza
- Vi consigliamo di monitorare anche la casella di "Posta Indesiderata" o spam durante i periodi di partecipazione alle attività di ricerca (soprattutto se non utilizzate un account Gmail).

INFORMAZIONI DI CARATTERE GENERALE

- Per ricevere assistenza potete rivolgervi all'indirizzo ricerche.psilav23@gmail.com .
- Fate riferimento all'indirizzo sopra indicato esclusivamente per problemi/richieste inerenti al progetto di ricerca.

Buon lavoro!

