

Differenze individuali

Benessere Digitale

Monica Molino

Anno accademico 2022/2023

Hanno rubato il computer alle donne

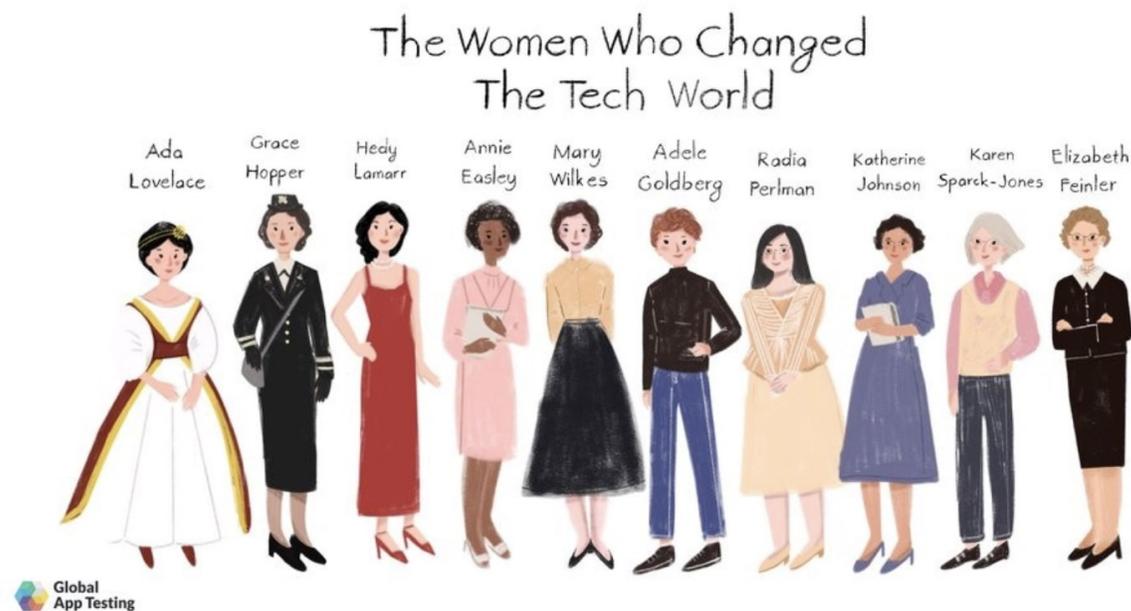
8/14 marzo 2019 • Numero 1297

- Importante contributo delle «informatiche» allo sviluppo della disciplina.
- L'informatica al femminile negli anni '60 e '70 era una delle poche possibilità per le donne di avere buoni guadagni.
- L'inversione di tendenza rispetto alla presenza femminile sembra legata all'avvento del pc: industrializzazione della produzione; pc regalati soprattutto ai «figli maschi»; utilizzo dei pc nel lavoro e in occupazioni a prevalenza maschile, ...



Hanno rubato il computer alle donne

- A partire dalla metà degli anni '80 del '900 la % di donne nell'informatica inizia a diminuire.
- Negli ultimi anni, lieve ma costante aumento a fronte di campagne di sensibilizzazione (STEM for women).



"The Women who changed the Tech World" (@WomeninTech)

Differenze nella socializzazione al digitale (gaming)

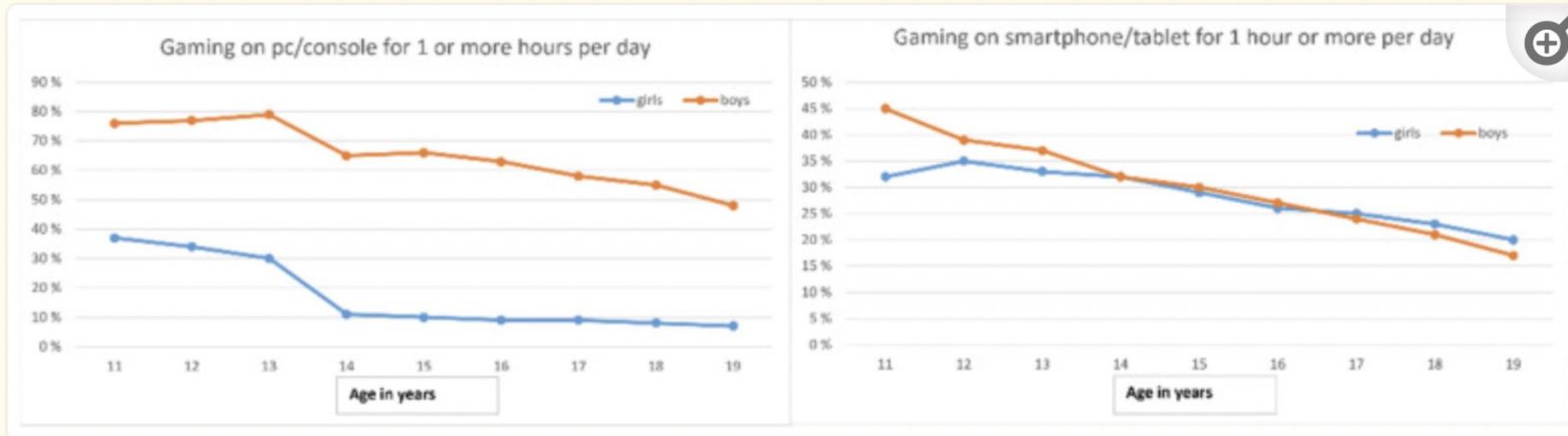


Figure 2

On the left: Percentage of students gaming on PC/console one hour or more per day, by age and gender. On the right: Percentage of students gaming on smartphone/tablet one hour or more per day, by age and gender. Gender differences are significant with a p -value of <0.001 in all age groups.

Leonhardt, M., & Overå, S. (2021). Are There Differences in Video Gaming and Use of Social Media among Boys and Girls?-A Mixed Methods Approach. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 6085. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116085>

Differenze nella socializzazione al digitale (gaming)

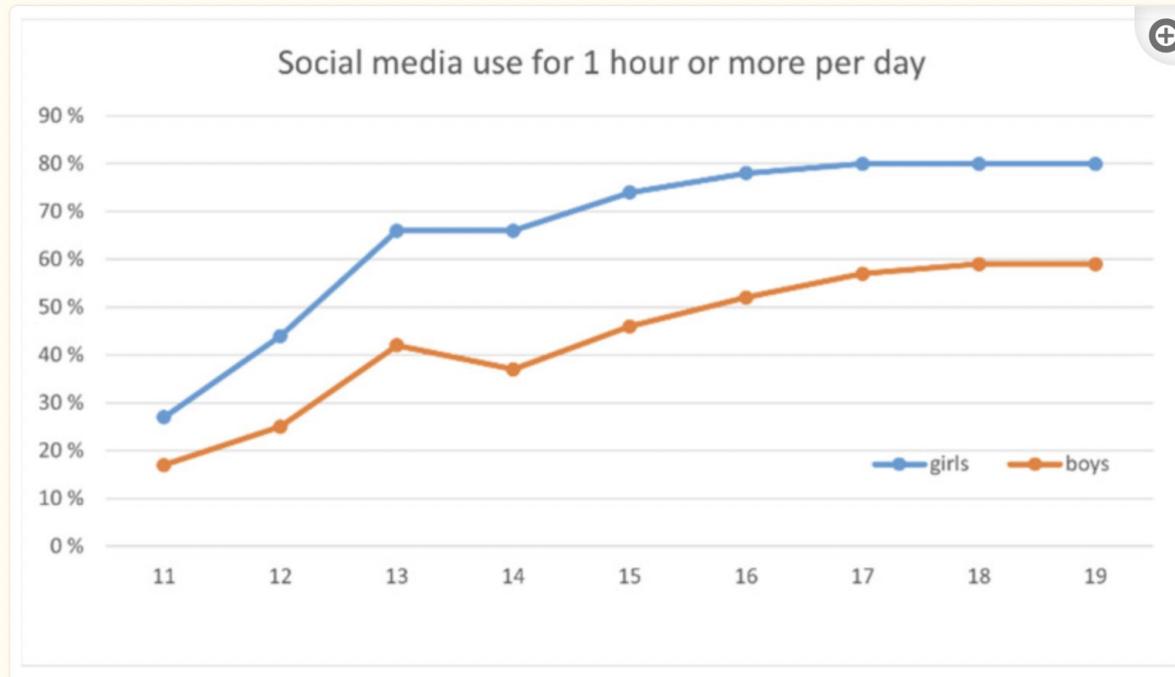


Figure 3

Social media use (one hour or more per day) by age and gender. Gender differences are significant with a p -value of <0.001 for all age groups.

Leonhardt, M., & Overå, S. (2021). Are There Differences in Video Gaming and Use of Social Media among Boys and Girls?-A Mixed Methods Approach. *International journal of environmental research and public health*, 18(11), 6085. <https://doi.org/10.3390/ijerph18116085>

Differenze nella socializzazione al digitale (gaming)

- I ragazzi e le ragazze adolescenti si confrontano con una maggiore pressione per conformarsi ai ruoli di genere culturalmente sanciti all'inizio di questa fase della vita.
- I cosiddetti ruoli di genere appropriati sono trasmessi da genitori, coetanei, educatori e media.
- In questa fase può subentrare una tendenza a intensificare le differenze legate all'identità di genere -> influenza sulle scelte e sull'assunzione dei ruoli adulti come donne e uomini.
- Anche se le ragazze tendono a giocare maggiormente, negli ultimi anni, gli studi evidenziano ancora come il videogioco sia principalmente considerato un'attività per ragazzi maschi adolescenti.
- I ragazzi non riconoscono i giochi su smartphone o tablet come "veri" videogiochi: per essere percepito come un vero giocatore, si deve giocare su una console o un computer.

Conseguenze occupazionali

La discriminazione (penalizzazione nelle opportunità di crescita professionale, nella retribuzione, quando non al momento stesso della selezione di ingresso) in ambito professionale nei confronti delle donne è ancora molto diffusa e può essere distinta in:

- **Discriminazione verticale:** “soffitto di vetro” (glass ceiling) o “soffitto di cristallo”; mancato accesso, per le donne, ai ruoli apicali, pur in presenza di adeguate competenze; vedi anche leaky pipeline.
- **Discriminazione orizzontale:** terziarizzazione del lavoro femminile, segregazione occupazionale che vede le donne impegnate in segmenti professionali che offrono scarsa visibilità, scarso riconoscimento, sia economico sia sociale, e sovente poche opportunità di carriera.

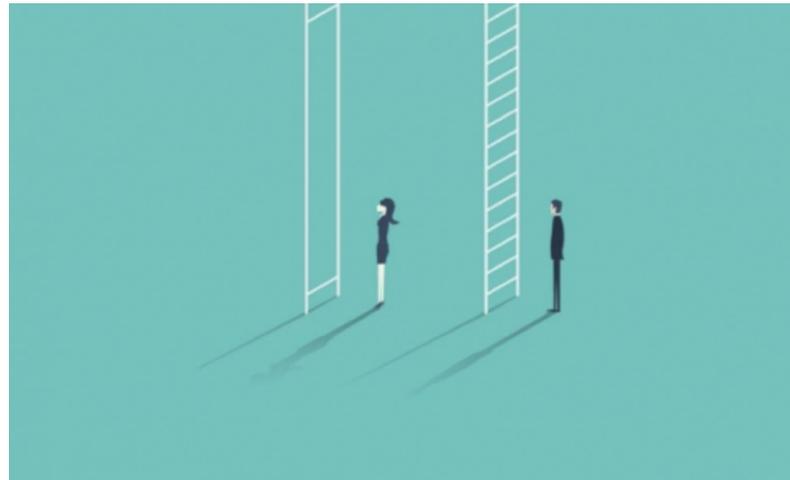
Qualche dato

- Il reddito medio delle donne è pari al 59,5% di quello degli uomini.
- Rispetto al tasso di occupazione, il gap di genere è del 17,9%.
- Lavora poco più di una donna su tre con meno di 35 anni e le donne sono più spesso sovra-istruite (una su quattro).
- Il gap occupazionale tra le donne con figli in età prescolare e le donne senza figli è del 74,3%.
- Le dimissioni volontarie dal lavoro nel 73% dei casi sono relative a donne con figli (neo-madri, in prevalenza).
- Spese di bilancio pubblico mirate a ridurre le disuguaglianze di genere ammontano allo 0,3% della spesa pubblica (prevalentemente in ambito assistenziale).
- La percentuale di bambini con meno di tre anni presi in carico da asili nido pubblici è pari al 12,7%.
- https://www.camera.it/leg18/1132?shadow_primapagina=11289

Qualche dato

Consob – Gender diversity report (2020)

- 39% di donne nei board delle società quotate in Borsa
- solo 15 le donne AD (poco più del 2% del valore totale di mercato)
- donne presidenti o presidenti onorarie = 27 rispetto alle 12 del 2013



Occuparsi di genere e inclusione

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Missione 5: Coesione e inclusione

Investe nelle infrastrutture sociali, rafforza le politiche attive del lavoro e sostiene il sistema duale e l'imprenditoria femminile. Migliora il sistema di protezione per le situazioni di fragilità sociale ed economica, per le famiglie, per la genitorialità. Promuove inoltre il ruolo dello sport come fattore di inclusione. Un'attenzione specifica è riservata alla coesione territoriale, col rafforzamento delle Zone Economiche Speciali e la Strategia nazionale delle aree interne. Potenzia il Servizio Civile Universale e promuove il ruolo del terzo settore nelle politiche pubbliche.

Altre differenze individuali.

Caratteristiche personali che aiutano a fronteggiare lo stress...

Autostima e autoefficacia

- L'**autostima** è il **valore** che una persona si dà, considerando se stessa nel suo insieme.
- L'**autoefficacia** rappresenta la **convinzione personale di essere all'altezza** di un determinato compito, di riuscire a portarlo a termine con successo, di “potercela fare”.
- L'autoefficacia rappresenta un giudizio sulle proprie capacità ed è specifica, si attiva rispetto a contesti operativi definiti e può quindi cambiare a seconda della situazione con cui ci si confronta.

Autoefficacia e motivazione



Locus of control

- Per “luogo del controllo” si intende la **tendenza consolidata delle persone a spiegare gli eventi e fatti della vita**, cioè ad individuarne cause o responsabilità.
- Se prevale la tendenza psicologica a ritenere che gli eventi personali siano prodotti dai propri comportamenti, scelte o azioni si ha **locus of control prevalentemente interno**, caratteristica particolarmente diffusa tra chi fonda un'impresa.
- Quando prevale la tendenza psicologica ad attribuire la causa degli eventi a fattori esterni indipendenti dal proprio controllo e dalla propria volontà (come ad esempio il caso, la fortuna o il destino) si ha **locus of control prevalentemente esterno**.

Locus of control

	LOCUS OF CONTROL INTERNO	LOCUS OF CONTROL ESTERNO
SUCCESSO	Mi sono impegnato, ho preso le giuste decisioni	Sono stato fortunato, il destino è dalla mia parte
INSUCCESSO	Probabilmente ho sbagliato qualcosa, devo capire cosa per migliorare per la prossima occasione	Nella nostra società, in questo periodo di crisi economica, è impossibile fare impresa...

Self-monitoring / Autocontrollo

- È la caratteristica psicologica che consente di **modulare e graduare i comportamenti e le decisioni**, al fine di adattarli alle aspettative e al raggiungimento degli obiettivi prefissati.
- Si tratta di una forma di **automonitoraggio e autoregolazione** che permette di indirizzare e correggere i comportamenti verso gli obiettivi, individuando i gap tra gli standard dati e i risultati che si stanno raggiungendo.

Resilienza

- È la tendenza a **far fronte a situazioni problematiche ed esperienze negative**, mantenendo un atteggiamento fiducioso.
- La resilienza spinge a vedere i cambiamenti e le avversità come esperienze ricche di opportunità e non solo come minacce e permette di mantenere ottimismo e speranza anche di fronte agli insuccessi, agli errori, ai momenti di forte stress, ai conflitti.

Mentre la resistenza è la forza che consente alla barca di navigare anche nel mare mosso, la **resilienza è la capacità di rialzarsi dopo le cadute**, di risalire sulla barca dopo che si è rovesciata (in fisica: assorbire gli urti tornando alla «forma» originale).



Hardiness (robustezza psicologica)

- È l'insieme di tre caratteristiche individuali che permettono di affrontare gli stressor in modo funzionale.
 1. **Accettazione delle sfide** (l'individuo percepisce i cambiamenti e i fallimenti come un'opportunità di crescita).
 2. **Impegno personale** che viene mantenuto anche in situazioni di stress.
 3. **Percezione di controllo** sugli eventi.

Bisogno di realizzazione

- Il bisogno di realizzazione **rappresenta la motivazione alla riuscita**, ciò che spinge l'individuo a dare il meglio di sé, ad esprimere il proprio talento, a volere raggiungere traguardi importanti, a mettersi alla prova e misurarsi con compiti di difficoltà crescente.
- Il bisogno di realizzazione contiene tre componenti tra loro collegate:
 1. il desiderio di portare a termine un'attività con successo;
 2. l'esigenza di esprimere se stessi, cioè di concretizzare in azioni, risultati e opere le proprie inclinazioni, capacità e doti;
 3. l'ambizione di influenzare la realtà, cioè di lasciare un "segno".

Bisogno di realizzazione



Big Five (Modello a 5 fattori di personalità)

Dimensione	Sotto-dimensioni	Caratteristiche
1. Coscienziosità	Scrupolosità Perseveranza	Responsabile, prudente, orientato al risultato
2. Energia	Dinamismo	Socievole, assertivo, ambizioso, energico
	Dominanza	
3. Amicalità	Cooperatività/empatia Cordialità/atteggiamento amichevole	Collaborativo, affabile, amichevole
4. Stabilità emotiva	Controllo dell'emozione	Sicuro, calmo, poco ansioso
	Controllo degli impulsi	
5. Apertura mentale	Apertura alla cultura Apertura all'esperienza	Curioso, intelligente, fantasioso, indipendente

**... caratteristiche che espongono
maggiormente allo stress, anche digitale**



Personalità di Tipo A

- Senso di urgenza del tempo, **ambizione, competitività, rabbia/ostilità, aggressività.**
- Problemi nelle relazioni interpersonali per via dell'incapacità di ascoltare gli altri, dell'egoismo, della rabbia e ostilità.

Possibili effetti:

- Overcommitment (anche nel lavoro).
- Relazioni competitive e conflittuali.

Alessitimia

- **Difficoltà a identificare le proprie e altrui emozioni** e ad esprimerle in parole ed è legata a una ridotta capacità introspettiva.
- È un fattore di vulnerabilità perché la persona non riesce a identificare le proprie risposte emotive e quindi ad agire nei confronti dello stimolo che le provoca.
- È probabile che l'individua rimanga esposto all'agente stressante per un periodo più prolungato.



Affettività negativa

- Tendenza a provare ed esprimere **stati emotivi negativi e spiacevoli** come ansia, depressione, insoddisfazione, rabbia e tristezza.
- Elevati livelli di affettività negativa portano a percepire la realtà esterna in modo più negativo rispetto a come sia effettivamente.



Esercitazione sulle risorse personali

Compilare la scheda accedendo a:

<https://forms.gle/xa3tEeXPWw5W8Pqk9>



Licenza

✦ Queste slide sono distribuite con licenza Creative Commons “**Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-NC-SA 4.0)**”

✦ **Tu sei libero di:**

- **Condividere** — riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare questo materiale con qualsiasi mezzo e formato
- **Modificare** — remixare, trasformare il materiale e basarti su di esso per le tue opere
- Il licenziante non può revocare questi diritti fintanto che tu rispetti i termini della licenza.

✦ **Alle seguenti condizioni:**

- **Attribuzione** — Devi riconoscere una menzione di paternità adeguata, fornire un link alla licenza e indicare se sono state effettuate delle modifiche. Puoi fare ciò in qualsiasi maniera ragionevole possibile, ma non con modalità tali da suggerire che il licenziante avalli te o il tuo utilizzo del materiale.
- **NonCommerciale** — Non puoi utilizzare il materiale per scopi commerciali.
- **StessaLicenza** — Se remixi, trasformi il materiale o ti basi su di esso, devi distribuire i tuoi contributi con la stessa licenza del materiale originario.
- **Divieto di restrizioni aggiuntive** — Non puoi applicare termini legali o misure tecnologiche che impongano ad altri soggetti dei vincoli giuridici su quanto la licenza consente loro di fare.

✦ <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

