

I servizi di counseling in favore degli studenti universitari

Paolo Moderato

Università IULM, Milano

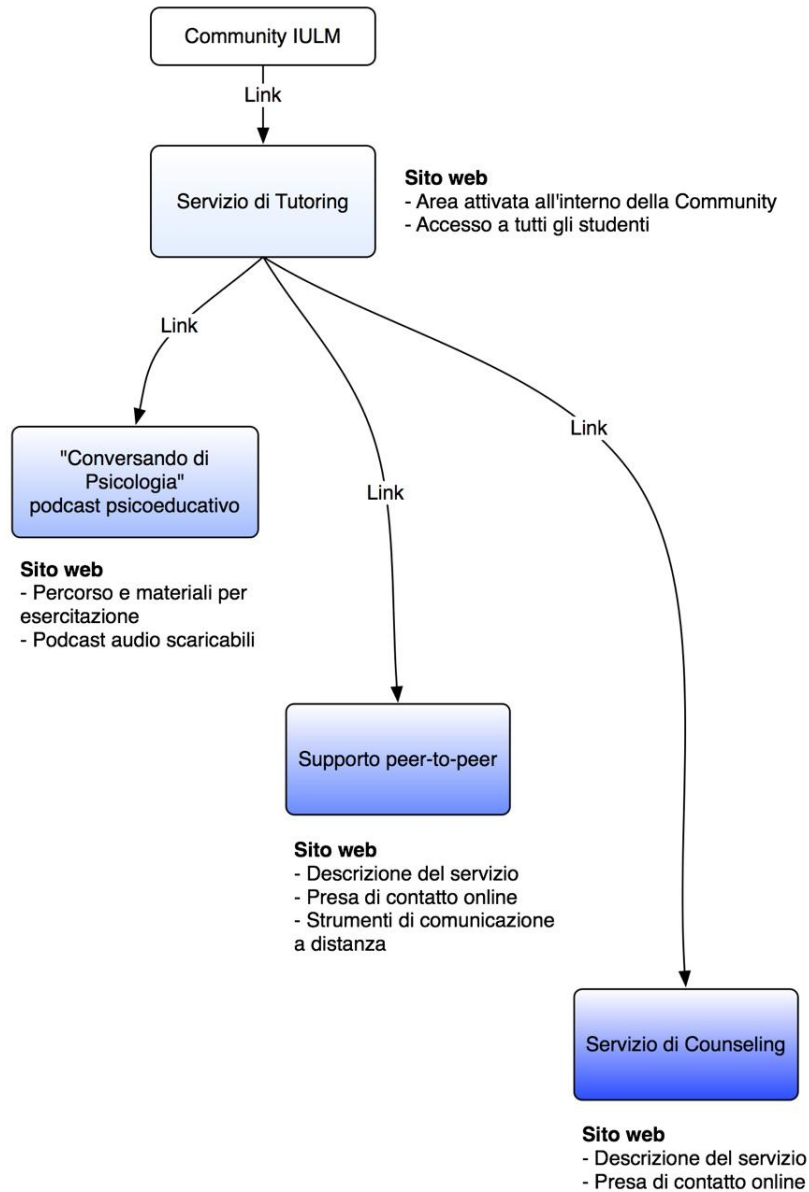
IESCUM, Istituto Europeo per lo Studio del
Comportamento Umano



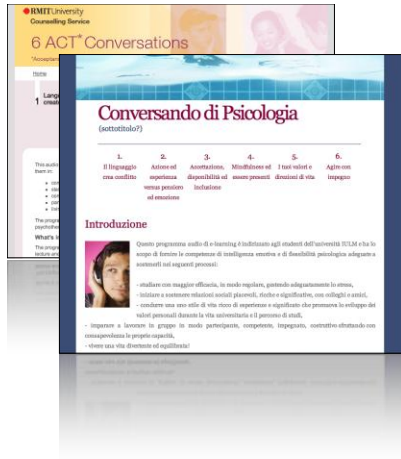
IESCUM

ISTITUTO EUROPEO PER LO STUDIO
DEL COMPORTAMENTO UMANO A NON PROFIT
ORGANIZATION

Servizio di Tutoring IULM



NUOVE TECNOLOGIE PER I SERVIZI DI COUNSELING



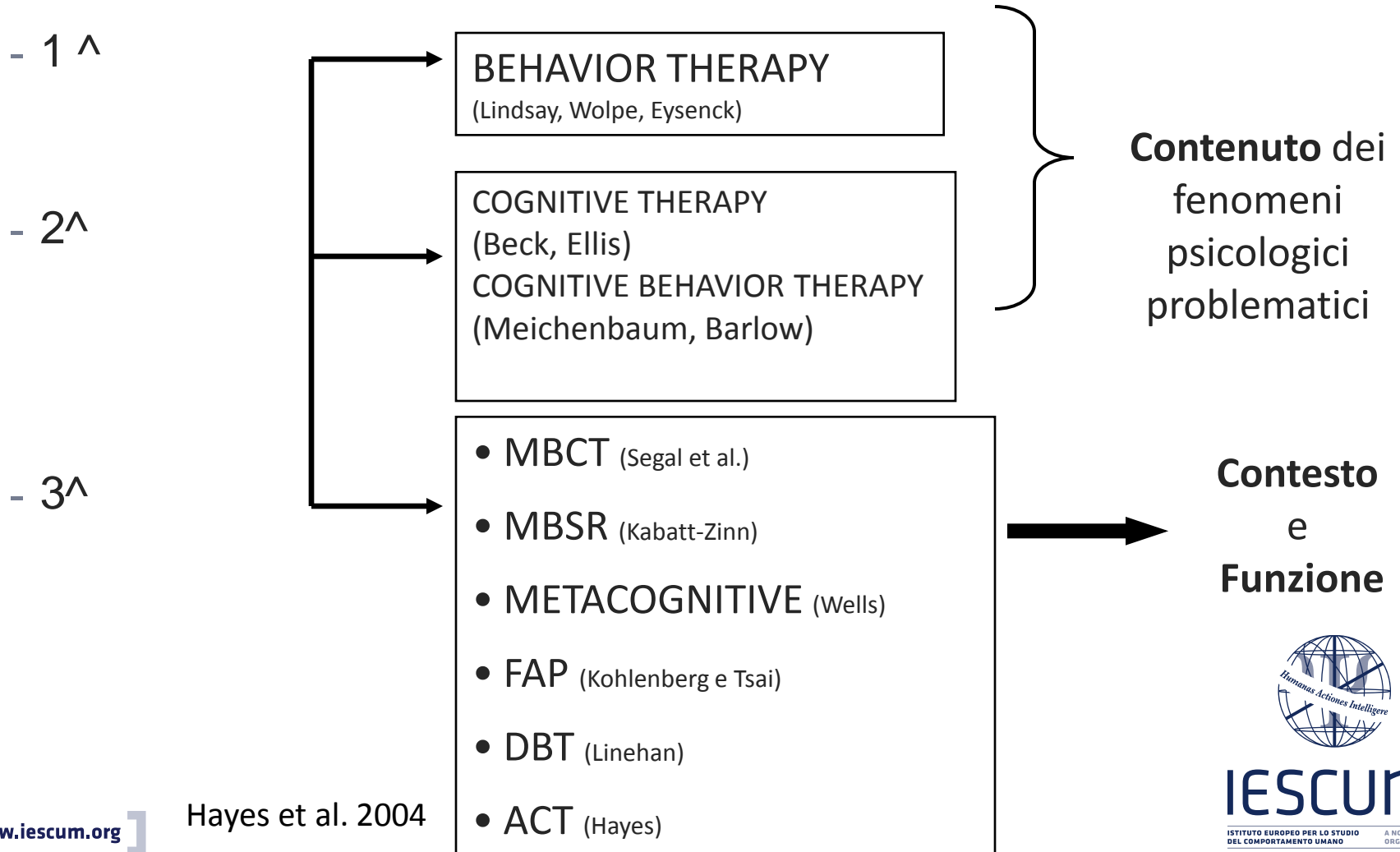
- Dal 2009 sviluppo di un **programma audio-elearning** mirato alla promozione di comportamenti accademici adeguati
- L'obiettivo del programma è incrementare le abilità di intelligenza emotiva e di flessibilità psicologica sostenendo gli studenti nei seguenti processi:
 - studiare in modo più efficiente
 - gestire in modo efficace stress e pensieri/emozioni negativi,
 - intraprendere e mantenere relazioni sociali significative con colleghi e amici
 - promuovere e sviluppare i valori personali coinvolti nella vita universitaria.

Necessità alla base del progetto

- Raggiungere il maggior numero di studenti per un intervento mirato a prevenire i drop-out degli studenti e a favorirne l'adattamento all'ambiente universitario.
- Avvicinare il formato degli interventi al linguaggio degli studenti ed evitare il pregiudizio verso modelli più "patologizzanti"
- Testare l'efficacia di interventi basati su strategie di Mindfulness e Accettazione risultate efficaci in molti campi clinici e non (ACT)



COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY: LE TRE GENERAZIONI



Hayes et al. 2004



STRUTTURA DEL PROGRAMMA

2 versioni (ACT e CBT) Ciascuna composta da 6 sessioni audio

- Ogni lezione dura 15-50 min (~ 3 ore di ascolto in tutto). Molti esempi relativi alla vita universitaria.
- Un set di lezioni basato su manuali di auto-aiuto ACT (Get out of your mind and into your life, Hayes, 2005; The happiness trap, Harris, 2007).
- Un set di lezioni basato su manuali di auto-aiuto CBT (es. A. Ellis, 1993; R. Anchisi, 1992; Spagnulo, 2004).
- Voce narrante che fornisce informazioni, esercizi esperienziali (da fare durante e dopo l'ascolto), fogli di lavoro da stampare e compilare (diari, pianificazione obiettivi, ecc)



Conversando di Psicologia
(sottotitolo?)

1.	2.	3.	4.	5.	6.
Il linguaggio crea conflitto	Azione ed esperienza versus pensiero ed emozione	Accettazione, disponibilità ed Inclusionione	Mindfulness ed essere presenti	I tuoi valori e direzioni di vita	Agire con impegno

Introduzione

Questo programma audio di e-learning è indirizzato agli studenti dell'università IULM e ha lo scopo di fornire le competenze di intelligenza emotiva e di flessibilità psicologica adeguate a sostenerli nei seguenti processi:

- studiare con maggior efficacia, in modo regolare, gestendo adeguatamente lo stress,
- iniziare a sostenere relazioni sociali piacevoli, ricche e significative, con colleghi e amici,
- condurre una uno stile di vita ricco di esperienze e significato che promuova lo sviluppo dei valori personali durante la vita universitaria e il percorso di studi,

- imparare a lavorare in gruppo in modo partecipante, competente, impegnato, costruttivo sfruttando con consapevolezza le proprie capacità.
- vivere una vita divertente ed equilibrata!

IL DISEGNO DI RICERCA

PODCAST ACT

(n=56)

Ottobre 2010
Baseline
Pre-trattamento

Ottobre-dicembre 2010
Somministrazione
podcast

Dicember 2010
Valutazione
Post-trattamento

PODCAST CBT

(n=110)

Marzo 2011
Baseline
Pre-trattamento

Marzo-maggio 2011
Somministrazione
podcast

Maggio 2011
Valutazione
Post-trattamento

GRUPPO DI CONTROLLO

(n=41)

Ottobre 2010
Baseline

Dicembre 2010
Follow-up

STRUMENTI DI MISURAZIONE

- **Acceptance and Action Questionnaire II** (Flessibilità Psicologica)
- **Valued Living Questionnaire** (Valori di vita e Comportamenti coerenti con essi)
- **Mindful Attention Awareness Scale** (Attenzione e Mindfulness)
- **Symptoms CheckList-90** (Sintomi Psicologici di diversa natura)
- **Stait Trait Anxiety Inventory-Y** (Ansia di stato e di tratto)
- **PSWQ** (Preoccupazione patologica tipica del Disturbo d'Ansia Generalizzata)
- Questionario sulla frequenza di alcuni comportamenti accademici e di studio (costruito appositamente: es. Quanto frequentemente frequenti le lezioni? Quanto spesso mandi sms mentre studi? Ecc)

Somministrati in fase pre, post e di follow-up



MISURE DIRETTE DEI COMPORAMENTI ACCADEMICI

- Numero di esami sostenuti
- Voti ottenuti
- Numero di esami falliti
- Numero di ritiri prima dell'esame (evitamento)

Attualmente in
fase di analisi



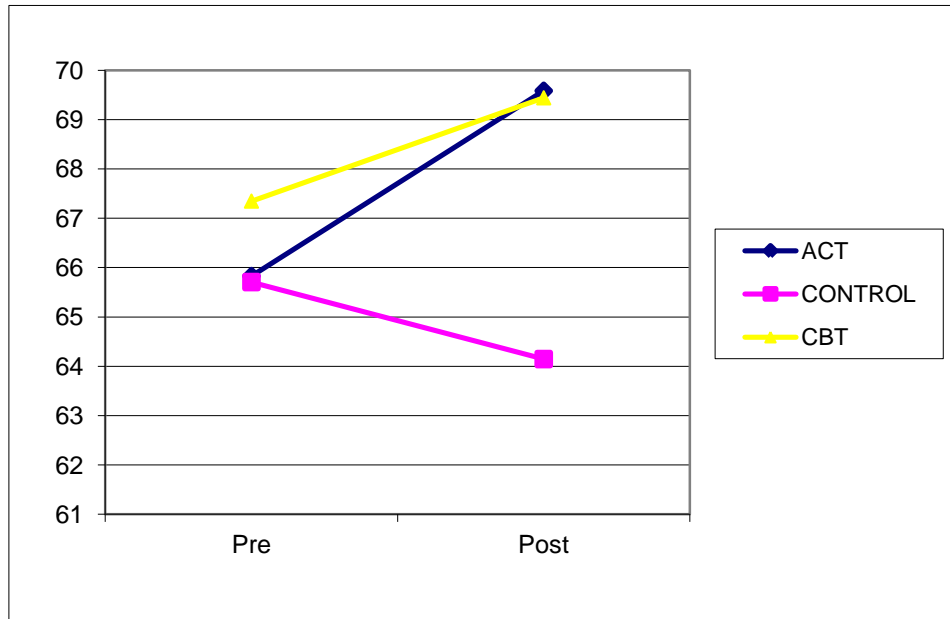
RISULTATI PARZIALI

- **200** studenti coinvolti nella prima sperimentazione
- Sperimentazioni con nuove versioni del programma sono attualmente in corso

- **86%** degli studenti dichiara di aver “imparato qualcosa di utile”
- **91%** afferma che “il formato podcast è pratico per questo tipo di insegnamento”
- **80%** “consiglierebbe il programma a un amico”



RISULTATI PARZIALI



statistically significant main within-subjects effect at the VLQ consistency total scores ($F=13,101, p<0,001$)

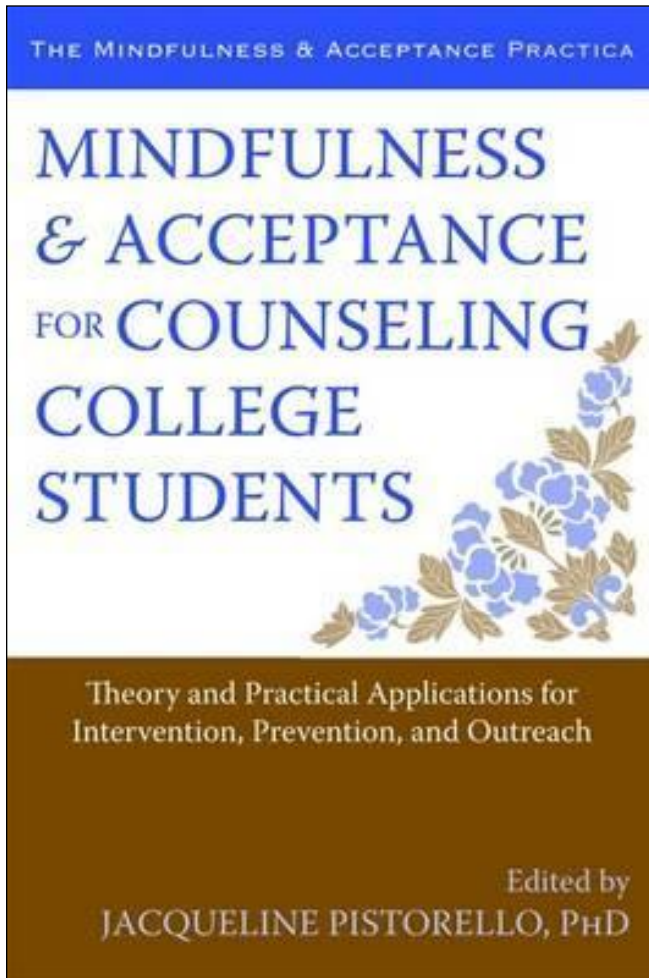
- **Effetto statisticamente significativo** della partecipazione al programma sulla diminuzione della **preoccupazione patologica (PSWQ)** e l'aumento di **comportamenti coerenti con i propri valori (VLQ)**

RISULTATI PARZIALI

In particolare la versione ACT del programma ha evidenziato un **miglioramento significativo** nei seguenti **comportamenti accademici**:

- **Diminuzione** di comportamenti che interferiscono con lo studio (leggere altro durante le lezioni; leggere altro durante lo studio; fare telefonate durante lo studio; inviare sms durante lo studio)
- **Aumento** di comportamenti che facilitano lo studio (ripassare ad alta voce in vista dell'esame; studiare insieme ad altri)





Miselli, G., Prevedini A.B., Pozzi F. & Mc Nally J. (2013). Podcasts to Help Students Overcome Academic Barriers in Australia and Italy. In J. Pistorello (Ed.), *Acceptance and Mindfulness on the College Campus: Intervention, Prevention, and Outreach*. Oakland (CA): Newharbinger.