Università per il benessere psicologico della popolazione studentesca: dalla prevenzione all'intervento. Il Progetto PROBEN

PERCORSO DI POTENZIAMENTO DELLE LIFE SKILLS PER LA POPOLAZIONE UNIVERSITARIA



Ministero dell'Università e della Ricerca

PRO-BEN

Progetto ProBen "Università per il benessere psicologico: dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI)"
Percorso di potenziamento delle life skills per la popolazione universitaria

I BISOGNI DELLA POPOLAZIONE STUDENTESCA INTERNAZIONALE

Gli studenti/esse internazionali e fuori sede sono esposti a fattori di rischio (ad es. cambiamento dello stile di vita, mancanza di supporto sociale, rapida richiesta di autonomia) che sono fortemente correlati al malessere universitario, disagio psicologico, minori performance accademiche e abuso di sostanze e dipendenza da comportamenti (Corney et al., 2024; LaMontagne et al., 2023; Qin, 2019). Una ricerca-intervento realizzata in 5 Atenei partner del progetto ha mostrato grandi difficoltà da parte degli studenti e studentesse internazionali legate alla vita accademica, all'integrazione con i pari, anche con i compagni dei propri corsi di laurea o delle residenze, e alla pressione accademica e economica.

OBIETTIVI DEL PERCORSO DI LIFE SKILL EDUCATION

All'interno del progetto ProBen "Università per il benessere psicologico: dalla prevenzione all'intervento (UNIBEN-PI)", finanziato dal Ministero dell'Università e che coinvolge 8 Atenei e Afam lombardi coordinati dall'Università degli Studi di Milano-Bicocca, è stato ideato, progettato e sperimentato un intervento di life skills education, che agisca su dimensioni personali, interpersonali e sociali/ambientali, favorendo l'assunzione di scelte e stili di vita più salutari e funzionali.
L'obiettivo generale del percorso è di:

- promuovere un miglioramento delle competenze e risorse individuali (life skills), in modo da fornire un supporto per affrontare le situazioni di criticità e l'incertezza di questa fase di vita;
- offrire occasioni di condivisione tra studenti/esse che vivono lo stesso contesto (ad es. corso di laurea o residenze universitarie) e rinforzare legami e inclusione;
- migliorare il clima e i contesti di vita quotidiani di studenti e studentesse.

La modalità di lavoro prevede l'utilizzo di metodologie partecipative ed interattive (apprendimento esperienziale e cooperative learning) che promuovano il confronto tra studenti e favoriscano il modeling tra pari, facendo emergere le strategie già utilizzate dagli studenti e condividendole tra loro.
Le tematiche affrontate includono: la consapevolezza di sé e delle sfide in questa fase di vita; la gestione dello stress e delle emozioni; la socialità, empatia e gestione dei conflitti; assertività e capacità di chiedere aiuto; il pensiero creativo e definizione e perseguimento obiettivi di miglioramento individuali e collettivi.
Le attività sono state definite a partire da programmi evidence-based già sperimentati e validati in altri contesti e alle esperienze già realizzate dai partner del progetto.
L'efficacia e l'implementazione del percorso verrà valutata tramite diversi strumenti di indagine.

STRUTTURA E ORGANIZZAZIONE DEGLI INCONTRI

La struttura dell'intervento prevede incontri di gruppo in cui verrà favorita la partecipazione e il confronto, gestiti da formatori esperti in Life Skills Education, selezionati come collaboratori del progetto Pro-Ben. Per una buona riuscita dell'intervento, si prevedono gruppi di un minimo di 8 ad un massimo di 25 persone.

Sono state ipotizzate due differenti modalità di erogazione dell'intervento per adattarsi al meglio al contesto in cui viene proposto:

- incontri nelle residenze universitarie
- percorso integrato nei Corsi di laurea internazionali

Percorso nelle residenze universitarie

La prima modalità, progettata per essere realizzata nelle residenze universitarie, prevede un percorso di 3 incontri di gruppo dalla durata di circa 2 ore e 30 minuti ciascuno.
Gli incontri vengono calendarizzati in base alle preferenze dei partecipanti, prevalentemente in orario serale, nelle sale comuni delle residenze, in modo da adeguarsi ad esigenze logistiche degli studenti.
Vi è la possibilità di scegliere la lingua di preferenza di conduzione del percorso, che potrà essere in inglese o in italiano.
Si possono prevedere anche 1-2 incontri di follow up con la possibilità di ricreare il gruppo di partecipanti.

- Il primo incontro è focalizzato su una dimensione individuale e mira a potenziare la consapevolezza di sé, la gestione dell'incertezza e del momento attuale di transizione e la gestione dello stress e delle emozioni.
- Il secondo incontro integra una dimensione relazionale e approfondisce le abilità sociali, l'empatia, la gestione dei conflitti e l'assertività (intesa come la capacità di agire in modo calmo e fermo, esercitando i propri diritti senza ledere agli altri), oltre alla capacità di comunicare in modo efficace e saper chiedere aiuto
- Il terzo incontro è maggiormente incentrato su un livello cognitivo, attraverso lo sviluppo di pensiero creativo, ma anche sulla capacità di definire e perseguire obiettivi di miglioramento, sia individuali, sia collettivi.

Percorso integrato nei Corsi di laurea internazionali

La seconda modalità, progettata per essere realizzata nei corsi di laurea internazionali prevede un percorso di 5 incontri di gruppo della durata di 2 ore ciascuno in lingua inglese:

- Il primo incontro è focalizzato su una dimensione individuale e mira a raccogliere le aspettative, potenziare la conoscenza di sé e l'autoconsapevolezza, la gestione dell'incertezza e del momento attuale di transizione.
- Il secondo incontro mira ad un miglioramento della consapevolezza emotiva, della gestione delle emozioni e nell'affrontare le situazioni stressanti.
- Il terzo incontro integra una dimensione relazionale, allenando le abilità sociali e favorendo relazioni interpersonali positive.
- Il quarto incontro è centrato sulla gestione dei conflitti e sull'assertività (intesa come la capacità di agire in modo calmo e fermo, esercitando i propri diritti senza ledere agli altri), oltre alla capacità di comunicare in modo efficace e saper chiedere aiuto.
- Il quinto incontro è maggiormente incentrato su un livello cognitivo, attraverso lo sviluppo di pensiero creativo, ma anche sulla capacità di definire e perseguire obiettivi di miglioramento, sia individuali, sia collettivi.

Le modalità organizzative potranno essere concordate con i Presidenti dei Corsi di laurea per facilitare la partecipazione congiunta di studenti internazionali e italiano. Uno degli obiettivi principali è infatti favorire l'integrazione e la creazione di legami tra studenti di origini diverse. In particolare:

- Gli incontri possono essere realizzati negli orari di lezione o in momenti di pausa tra una lezione e l'altra.

- E' possibile anche organizzare incontri in parallelo in modo da gestire numeri di studenti/esse troppo alti, garantendo però una partecipazione mista tra studenti internazionali e italiani.
- Il periodo migliore per la realizzazione degli incontri sarebbe all'inizio dell'anno accademico ma può variare in base alle difficoltà di arrivo da parte degli studenti internazionali.
- Anche in questo caso si possono prevedere anche 1-2 incontri di follow up in base alle esigenze che emergeranno (ad es. al 2° anno).

IN SINTESI

Il percorso di life skill education rappresenta un'occasione per promuovere il benessere di studenti e studentesse universitari promuovendo competenze individuali, rinforzando legami con i loro pari e migliorando il clima del contesto universitario formale e informale. Questo tipo di attività risulta particolarmente rilevante per studenti fuori sede, internazionali e delle residenze universitarie.

Per maggiori informazioni:

Prof.ssa Veronica Velasco, Dipartimento di Psicologia, responsabile del progetto veronica.velasco@unimib.it

Dott.ssa Jessica Guerini, Dipartimento di Psicologia, collaboratrice ProBen
j.guerini2@campus.unimib.it