



PROMOZIONE DEL BENESSERE PSICOLOGICO NEL DIRITTO ALLO STUDIO

Servizi, Idee, Opportunità

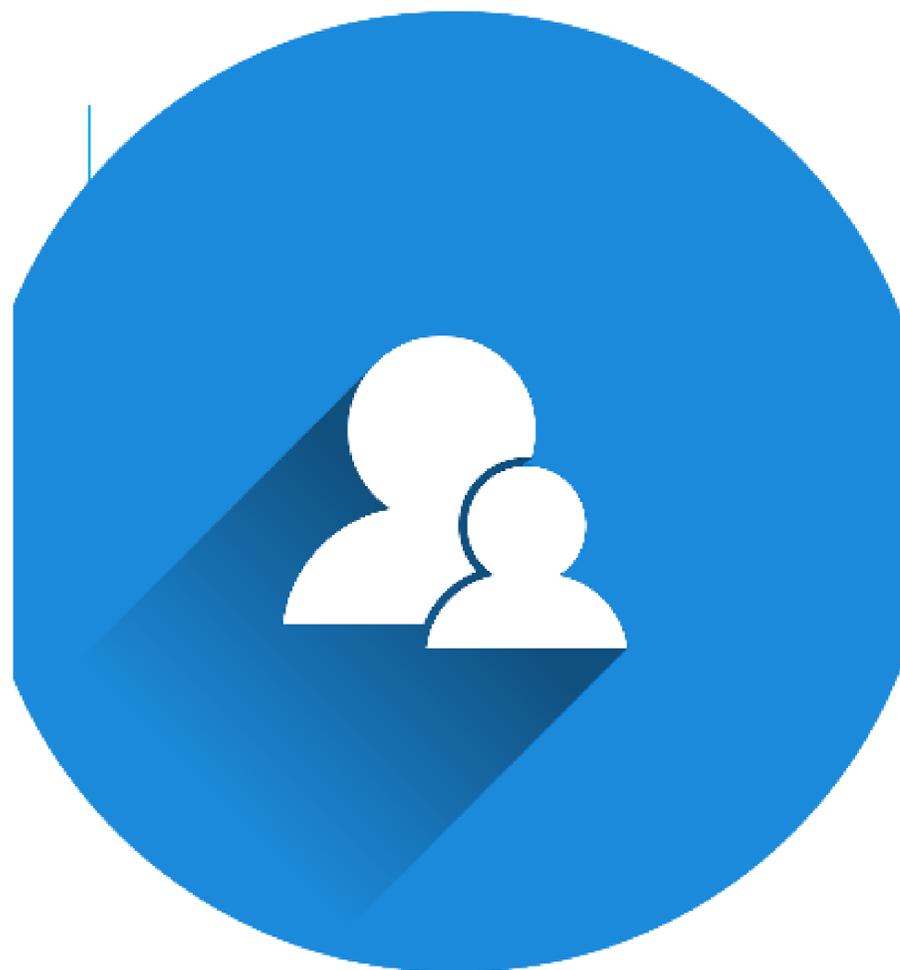
Il benessere psicologico universitario alla luce della complessità



L'organismo umano è frutto di una costante interazione psico-fisica interna e socio-ambientale esterna, attraverso una causalità sistemica, retroattiva e dinamica.

Per tale motivo è necessario adeguare la causalità lineare (basata tradizionalmente sull'equivalenza che maggiore è l'impegno, maggiore è il risultato ottenuto) ad una causalità di tipo circolare rappresentata dall'intervento per retroazione di plurime variabili, fino a collimare con una sufficientemente buona omeostasi bio-psico-sociale. Questa visione tripartita del benessere, che ricalca quanto promulgato anche dall'OMS sulla salute, deve essere alla base della visione degli stakeholders che progettano ed implementano i servizi a corollario delle istituzioni universitarie.





QUALI BISOGNI PSICOLOGICI NEL DIRITTO ALLO STUDIO?

Servizio psicologico come tutela della salute e sostegno alla performance universitaria; performance vista come formazione di competenze qualitative e non solo come rendimento quantitativo (voti).

Influenza dei miti attuali: il mito principale è il successo ai massimi livelli (fare di più e sempre meglio), foriero spesso di ideali assoluti e dicotomici, espressione di una polarizzazione sull'iperperformatività. Quest'ultima è accompagnata da credenze e processi di pensiero fortemente condizionanti la percezione di sé e del proprio valore, la propria efficacia come studente e come persona (perfezionismo; antagonismo, controllo, over-tinking, etc.). Mito del successo facile (disimpegno o impegno intenso ma superficiale). Alcune bolle di positività tossica e di costante confronto con gli altri.

Nella fascia di sostegno allo studio potrebbe esserci una maggiore pressione nello studio (per rispettare e/o mantenere i requisiti richiesti per i benefici), oltre che una necessità maggiore di acclimatamento alla sede per i forestieri (nazionali ed internazionali).

Il risvolto potrebbe essere una maggior sollecitazione del sistema di adattamento psicofisico (circuiti dello stress) con maggiore labilità dell'equilibrio emozionale; l'emozionalità è quel fattore maggiore che interviene sull'interesse e la motivazione allo studio, influenza i risultati dell'apprendimento (Endo & Harpel, 1982) e la loro natura ed incide sulle modalità dello studio e sull'impiego del materiale didattico utilizzato per ottenere un risultato positivo (Ainley, Corrigan, & Richardson, 2005; Krapp, 2005).



agenzia regionale
per il diritto allo studio
Friuli Venezia Giulia

Dott. Raffaella Brumat
**Servizio di consulenza
psicologica**



Le sfide attuali delle politiche sul benessere

I cambiamenti sociali e generazionali hanno prodotto delle differenze epigenetiche anche sul funzionamento psicologico; uno studio su un'ampia fetta di studenti del centro Italia riguardante l'utilizzo delle nuove tecnologie (dott. Mazzoni) ha condotto a nuove ipotesi:

- che il cervello funzioni in maniera leggermente differente (neuroplasticità, pruning adolescenziale, cfr scoperte del neuroscienziato Siegel)
- che si assista a nuove modalità di funzionamento, con dissociazione ottenuta attraverso l'uso di smart (tecnostress, egosurfing come variazione della struttura del sé)
- che sia essenziale un adeguato lifestyle se non un ricondizionamento (esercizio aerobico, sonno, alimentazione, relazioni, autoironia, capacità di riflessività)

CARATTERISTICHE

N.D. E M. D.

NATIVI DIGITALI

- pensiero spaziale
- multitasking
- capacità d'attesa ↓
- capac. di approfondire ↓
- memoria B.T. rapida ↑
- memoria L. T. ↓
- facile apprendimento per prove ed errori
- umore meno stabile

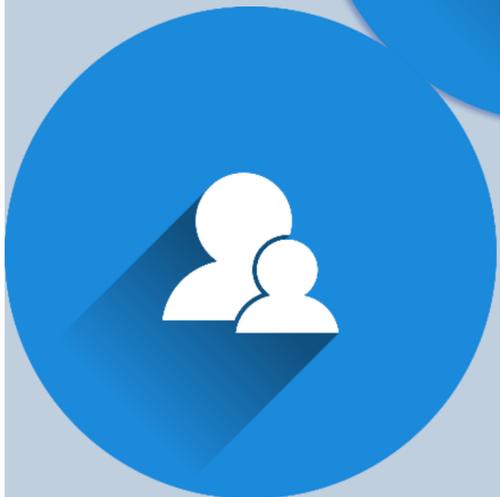
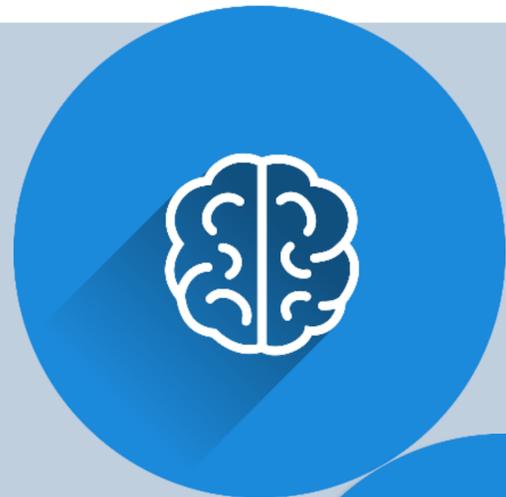
MIGRANTI DIGITALI

- pensiero proposizionale
- one tasking
- capacità di attesa
- capac. di approfondire
- memoria B. T. lenta
- memoria L. T.
- facile apprendimento dalla teoria alla pratica
- umore più stabile

Le sfide affrontate

- aumento complessità dei bisogni psicologici per transizione di vita più lenta;
- aumento complessità e specificità dei bisogni: richieste specifiche (psicoterapia, anche in combinazione con farmacoterapia, a volte in arrivo direttamente dai servizi territoriali);
- Disabilità, dsa, psicopatologia: necessità di un protocollo in fase di stesura nazionale;
- contrasto all'isolamento e solitudine (anche stranieri, ricercatori);
- Adattamento a contesti di vita con complessità maggiori;
- informazione ed interventi per la promozione del benessere, anche in collaborazione con ordini professionali e altre istituzioni: il benessere è un concetto multi-area.





L'educazione sentimentale: un percorso per le problematiche relazionali

- Nasce dall'esigenza di confronto rispetto alle relazioni liquide;
- Ambisce a sensibilizzare su possibili rischi relazionali;
- Sfata il mito dell'amore romantico per aprire ai legami sentimentali;
- Fotografa e attualizza la realtà relazionale attuale;
- Informa per aumentare le capacità di autoconsapevolezza e quelle riflessive (mentalizzazione, ToM).
- Porta avanti una tradizione fondata sulla parità e il rispetto tra i generi e le scelte sessuali/sentimentali, già destinatari negli anni precedenti di altre azioni specifiche.

VIDEO INTERVISTA DG dott. Olla e psicologa dott.ssa Brumat per Rai Tre, maggio 2024

L'educazione sentimentale: un percorso per le problematiche relazionali

VIDEO INTERVISTA DG dott. Olla e psicologa dott.ssa Brumat per Rai Tre, maggio 2024



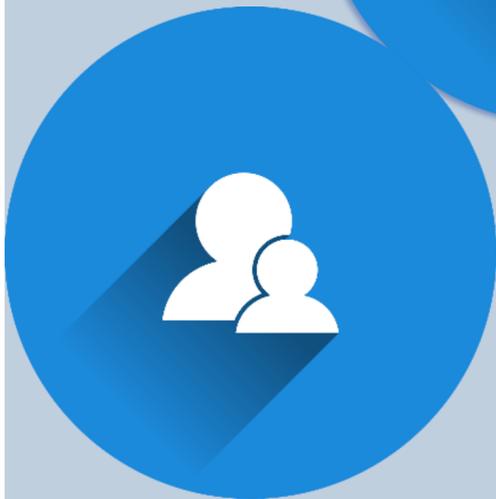
Percorsi di Mindfulness e Mindlessness



- Nasce dalla generosità di due professori di psicologia con tradizione di meditazione;
- Ambisce a fornire uno strumento per il benessere, la calma, la concentrazione;
- Insegna ad essere consapevoli nel qui ed ora;
- Insegna a controllare i pensieri disfunzionali (allarmistici, catastrofici, etc.);
- Condivide un approccio di benessere psico-fisico;
- VIDEO INTERVISTA psicologa dott.ssa Francesca Zurini

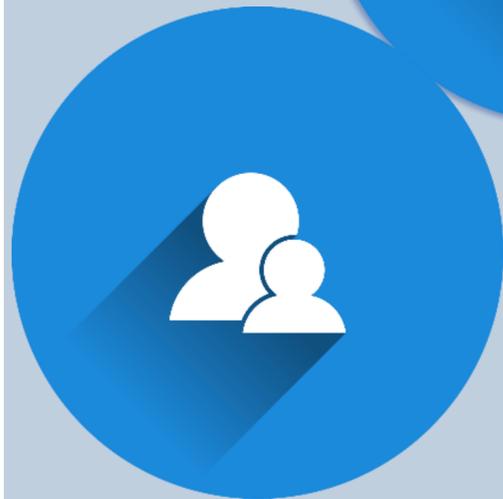
Percorsi di Mindfulness e Mindlessness

VIDEO INTERVISTA psicologa dott.ssa Francesca Zurini



Il benessere psicologico: cosa pensano gli studenti

VIDEO INTERVISTA dott. Enrico Galante
rappresentante Comitato studenti di ARDiS e studente magistrale in Psicologia



Le sfide che ci stanno aspettando

- aumento complessità dei bisogni legati al benessere;
- **Politiche attive del benessere:** per la prevenzione del disagio, per portare al successo universitario una fetta sempre maggiore di persone consapevoli e competenti;
- Video del rappresentante degli studenti dott. Galante, tutor del benessere dell'Università degli Studi di Trieste
- Implementazione di un modello di peer-tutoring legato al benessere (Università degli Studi di Trieste in collaborazione con altri atenei).
- Adattamento al contesto socio-ambientale: vivere il campus e la città;
- Animazione culturale e sociale nelle Case dello Studente per promuovere la socializzazione e l'integrazione tra studenti e culture differenti. Promozione della rete sociale come mezzo di prevenzione dei comportamenti devianti e degli abbandoni universitari.

