

PROGETTO di Ricerca

Titolo: La promozione della salute mentale positiva negli studenti universitari con l'utilizzo della realtà virtuale

Proponente: Prof.ssa Chiara Ruini

Introduzione

La pandemia di Covid 19, i recenti cambiamenti climatici, le tensioni politiche, le guerre e i cambiamenti economici e psicosociali hanno influito negativamente sulla qualità della vita e sul benessere psicologico degli studenti universitari. Tra gli studenti, i problemi di salute mentale spesso riportati erano legati alla solitudine, all'ansia e ad un ridotto supporto sociale. L'attuale definizione di salute mentale postula che non si tratti semplicemente dell'assenza di psicopatologia, ma piuttosto della presenza di caratteristiche positive, come il benessere, le relazioni positive e il contributo sociale. Keyes (2002) ha descritto un modello di salute mentale positiva, che va da uno stato di languishing, in cui gli individui non soddisfano i criteri per una malattia mentale, ma mostrano livelli compromessi di benessere, a una salute mentale moderata e infine a un benessere ottimale (cioè flourishing), in cui gli individui riportano alti livelli di emozioni positive, benessere psicologico e sociale. Varie indagini hanno esplorato la salute mentale positiva negli studenti universitari. Keyes et al. (2012) ha rilevato che la percentuale di studenti classificati come flourishing, salute mentale moderata e languishing con salute mentale era rispettivamente del 51,8%, 44,6% e 3,6%. Allo stesso modo, Fink (2014) ha scoperto che il 59,2% degli studenti stava bene, il 39,5% era moderatamente sano e l'1,3% degli studenti era languishing. In Italia, Capone et al. (2020) hanno documentato che durante la pandemia il 17,5% degli studenti era languishing, il 52,9% era moderatamente sano mentalmente e il 22,3% stava bene. In tutte queste indagini, solo la condizione di benessere ottimale (flourishing) è stata associata a un migliore rendimento scolastico, a un migliore impegno scolastico e a tassi più bassi di disagio psicologico. Inoltre, coloro che rientravano nella condizione di benessere ottimale hanno riferito di aver utilizzato i social media e altre tecnologie digitali per tenersi informati durante il lockdown e hanno percepito un rischio inferiore per la loro salute.

Negli ultimi 2 anni, le tecnologie digitali sono diventate strumenti essenziali anche per erogare interventi psicosociali per aiutare i giovani adulti a recuperare benessere e a promuovere la resilienza psicologica anche in tempi difficili e complessi.

Dal punto di vista teorico, la disciplina della psicologia positiva si occupa specificatamente di affiancare alla cura delle fragilità di un individuo, la valorizzazione e l'individuazione di quelle che sono le sue risorse psicologiche, con lo scopo di costruire il benessere ovvero di consentire la prosperità umana (Ruini, 2021)

Obiettivi e ipotesi

L'obiettivo di questa ricerca è quello di valutare la salute mentale positiva, costituita da indicatori di benessere e di eventuale disagio psicologico negli studenti universitari afferenti ai corsi di studio per le professioni sanitarie dell'Università di Bologna e di valutare l'effetto di un breve intervento psicologico di gruppo mirato al ripristino del benessere ed erogato con l'ausilio di un software di realtà virtuale (VR).

Nello specifico, questa ricerca si propone (a) di fornire analisi iniziali delle caratteristiche sociodemografiche e cliniche degli studenti, delle loro principali forme di disagio psicologico e delle loro risorse psicologiche; (b) valutare l'utilità degli interventi di promozione del benessere erogati tramite VR.

Si ipotizza che questo progetto possa migliorare il benessere dei partecipanti; in particolare ci aspettiamo: 1) un aumento della salute mentale positiva e delle sue tre componenti: benessere soggettivo, psicologico e sociale; 2) una diminuzione nei livelli di disagio psicologico;

Metodi

Partecipanti e campione: La ricerca si concentrerà prioritariamente su una serie consecutiva di studenti afferenti ai corsi di studio per le professioni sanitarie dell'Università di Bologna. Dopo uno screening psicologico eseguito tramite piattaforme digitali, verranno assegnati a interventi psicologici per la promozione del benessere psicologico secondo la prospettiva della psicologia positiva, che saranno erogati individualmente, con l'ausilio di un software di VR appositamente disegnato.

Strumenti di valutazione

La valutazione dell'efficacia degli interventi di promozione del benessere verrà effettuata tramite l'invio di forme digitalizzate dei seguenti questionari self-report:

- la scala di soddisfazione della vita (SWLS di Diener et al., 1985);
- la scala delle esperienze positive e negative (SPANE) di Diener et al. (2010);
- la scala del benessere psicologico (Ryff, 1989)
- il Mental Health Continuum (MHC) di Keyes, 2002
- il Depression Anxiety Stress Scale (DASS, Bottesi et al., 2015)

La valutazione verrà ripetuta al termine dell'intervento di promozione del benessere psicologico.

Analisi statistiche

Le statistiche descrittive saranno eseguite nell'intero campione per fornire una caratterizzazione sociodemografica e psicologica iniziale del funzionamento accademico e psicologico degli studenti. Saranno utilizzati test t indipendenti e test chi-quadrati.

Per quanto riguarda il secondo obiettivo del progetto di ricerca (esplorare l'utilità degli interventi di promozione del benessere erogati online), i punteggi dei suddetti questionari riportati all'inizio del trattamento psicologico saranno confrontati con i punteggi post-trattamento, utilizzando un modello lineare generale (GLM) a misure ripetute. L'eta- parziale quadrato come misura della dimensione dell'effetto sarà calcolato considerando un valore di 0,1 come effetto grande, un valore di 0,04 come effetto medio e un valore di 0,01 come effetto piccolo (Huberty, 2002). Le dimensioni dell'effetto degli interventi online saranno confrontate con quelle ottenute con interventi tradizionali e pubblicate in precedenti articoli (Vescovelli et al. 2017)

Aderenza al Comitato Etico

L'approvazione etica di questo studio sarà richiesta al Comitato Etico di Unibo. Gli studenti che parteciperanno volontariamente al progetto di ricerca dovranno fornire preliminarmente il loro consenso informato scritto.

Risultati attesi e implicazioni

il progetto permetterà di raccogliere un quadro accurato riguardante la salute mentale positiva della popolazione studentesca Unibo, soprattutto per coloro che presentano vulnerabilità specifiche, in termini di disagio psicologico e di compromissione dei livelli di benessere.

Alla fine degli interventi psicologici erogati online, si prevede che la maggior parte degli studenti riporti un disagio inferiore e livelli di benessere più elevati rispetto all'intake. Sulla base di risultati precedenti (Vescovelli et al. 2017), si prevede che gli interventi erogati con l'ausilio della VR abbiano effetti simili o anche superiori rispetto ai tradizionali interventi in presenza.

Il progetto, quindi, permetterà di verificare il ruolo delle tecnologie digitali (VR) per la valutazione della salute mentale positiva degli studenti e per l'erogazione di interventi di promozione del benessere. L'utilizzo delle

tecnologie digitali può determinare un significativo contenimento dei costi dei servizi di salute mentale in ambito universitario, rendendo l'intervento più personalizzato, coinvolgente per l'utente e quindi più efficace. Inoltre, la digitalizzazione del sistema sanitario nazionale (compresi i servizi di salute mentale) è una delle missioni principali dei programmi Next Generation Eu/PNRR. Questo progetto si allinea pienamente a questa missione e fornirà i primi dati sulla fattibilità di una transizione digitale dei servizi di promozione del benessere negli studenti universitari dei campus Unibo.

Bibliografia

Bottesi G, Ghisi M, Altoè G, Conforti E, Melli G, Sica C. The Italian version of the Depression Anxiety Stress Scales-21: Factor structure and psychometric properties on community and clinical samples. *Compr Psychiatry*. 2015 Jul;60:170-81. doi: 10.1016/j.comppsy.2015.04.005 .

Capone V, Caso D, Donizzetti AR, Procentese F. University student mentalwell-being during COVID-19 outbreak: What are the relationships between information seeking, perceived risk and personal resources related to the academic context? *Sustain*. 2020;12(17)

Cao W, Fang Z, Hou G, Han M, Xu X, Dong J, et al. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res* [Internet]. 2020;287(March):112934. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 43(2), 207–222.

Keyes CLM, Eisenberg D, Perry GS, Dube SR, Kroenke K, Dhingra SS. The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *J Am Coll Heal*. 2012;60(2):126–33.

Fink JE. Flourishing: Exploring Predictors of Mental Health Within the College Environment. *J Am Coll Heal*. 2014;62(6):380–8.

Ruini, C. (2021). *Psicologia positiva e psicologia clinica: una prospettiva integrata*. Bologna: il mulino.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

Vescovelli, F., Melani, P., Ruini, C., Ricci Bitti, P.E., Monti, F. (2017). University counseling service for improving students' mental health. *Psychological Services*, Vol. 14, No. 4, 470-480.

Piano di Formazione dell'Assegnista

Il piano di formazione dell'assegnista prevede le seguenti attività formative e qualificanti:

- La ricerca bibliografica sui modelli teorici ed empirici presenti nella letteratura relativamente agli interventi psicologici per il benessere psicologico degli studenti e dei giovani adulti
- La ricerca bibliografica sui modelli teorici ed empirici relativamente agli approcci di intervento psicologico con l'utilizzo della Realtà Virtuale maggiormente presenti nella letteratura specifica di riferimento per i settori della psicologia clinica e della psicologia positiva. La valutazione e lo studio delle varie possibilità di utilizzo di software VR in ambito psicologico clinico.
- Approfondimento delle conoscenze relative alla costruzione di eventuali strumenti di indagine atti alla raccolta, trattamento ed analisi dei dati nel setting della psicologia clinica e della psicologia positiva attraverso le tecnologie digitali.
- La collaborazione con strutture nazionali/internazionali di ricerca che possano contribuire alla realizzazione degli obiettivi di questo studio, al fine di ampliare le proprie conoscenze e le competenze teorico/metodologiche.
- La divulgazione scientifica, dei risultati della ricerca attraverso pubblicazioni di lavori scientifici e partecipazioni a convegni e conferenze, inerenti le tematiche affrontate.

Nel complesso il piano di formazione prevede che l'assegnista acquisisca specifiche conoscenze e competenze teorico-metodologiche, nel campo della psicologia clinica e della psicologia positiva, con particolare riferimento all'integrazione della VR nei percorsi di intervento clinico.

L'attività di ricerca sarà svolta presso le sedi dei corsi di laurea per le professioni sanitarie dell'Università di Bologna (Campus Rimini, Campus Cesena, Campus Bologna).