

# **L'esperienza dello Spazio di Ascolto del Politecnico di Torino: uno sportello per il benessere e la qualità della vita universitaria**

**Daniela Converso**

**Scuola di specializzazione in psicologia della salute  
Dipartimento di Psicologia**

**LUNEDI' 10 GIUGNO 2019**

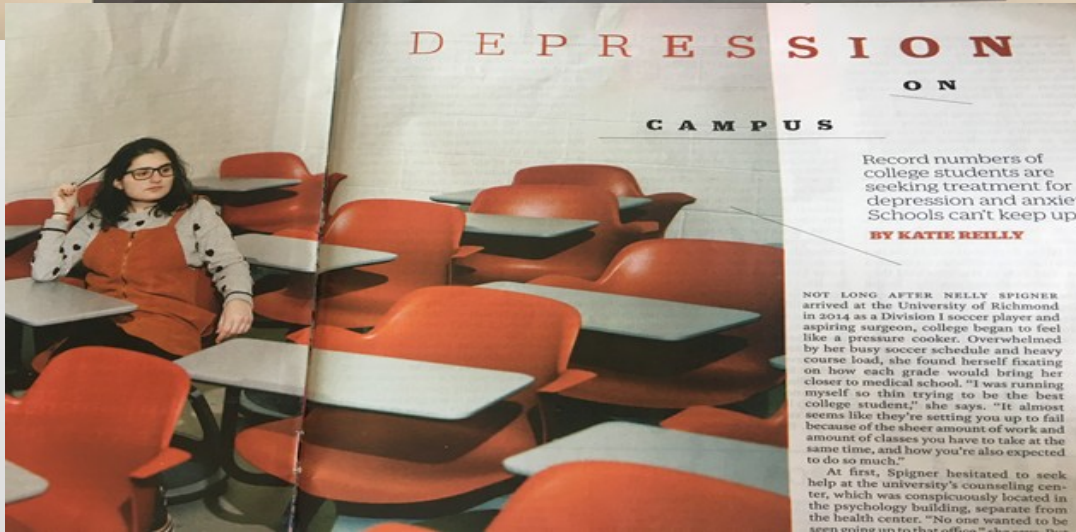
**Circolo dei Lettori,  
Via Bogino 9, TORINO**

**III FORUM REGIONALE  
DEI CUG DEL PIEMONTE**

# La qualità della vita universitaria: Il disagio emotivo degli studenti

## More students are dropping out of university because of mental health problems

June 12, 2017 7:04pm BST



## Universities: increasingly stressful environments taking psychological toll – here's what needs to change

March 26, 2019 4:20pm GMT

shutterstock

Email

Twitter

Facebook

43

2.7k

Every year, millions of international students [travel to different countries to study at university](#). This, together with a [lack of public funding](#) for universities, has created an increasingly competitive market in which universities work directly against each other to

# La qualità della vita universitaria: Il lavoro accademico è stress-free?

## Personale docente e ricercatore

- Il lavoro in ambito accademico è stato a lungo considerato come “stress-free”: un’attività con una forte componente motivazionale di tipo intrinseco, caratterizzata da ampia discrezionalità, flessibilità, autonomia.

Le ricerche recenti evidenziano un profondo cambiamento, legato anche a cambiamenti sociali e culturali più ampi, che hanno comportato per tutte le Università occidentali tagli, riduzione delle risorse, del prestigio sociale, aumento della competitività e dell’insicurezza lavorativa.

- L’Università non è dunque più, se mai lo è stata, un luogo più protetto rispetto ad altri contesti lavorativi dal disagio che consegue all’esposizione a fattori di rischio psicosociale, pur rimanendo un contesto in cui è possibile trovare elevata soddisfazione e realizzazione professionale.

## Personale tecnico e amministrativo

- Il lavoro amministrativo è per molti versi accomunabile alle attività svolte in altri settori della pubblica amministrazione, ma il rapporto con gli studenti da un lato e con i docenti dall’altro contiene per il personale TA degli Atenei
  - ✓ elementi di rinforzo per il maggiore prestigio che si associa per esempio a queste istituzioni rispetto ad altri settori della PA
  - ✓ forme di gratificazione nel rapporto con il particolare tipo di utenza
  - ✓ al tempo stesso fattori di rischio legati alle ambiguità e alle tensioni che possono nascere in particolare con la popolazione docente

# Le “Healthy Universities”

*Higher education offers significant potential to impact positively on the health and well-being of students, staff and wider communities through education, research, knowledge exchange and institutional practice...*

*Healthy Universities aim to create a learning environment and organizational culture that enhances health, well-being and sustainability of its community and enables people to achieve their full potential....*

***“a community in which people can thrive and flourish”***

# La qualità della vita universitaria: Lo spazio d'ascolto e la consultazione psicologica

- I servizi di ascolto e supporto per studenti sono nati negli Stati Uniti

nel s  
unive  
elabr  
servi  
allo I  
  
• Negl  
com  
focu  
critic  
front

The image shows a screenshot of an email inbox on the left and a 'Results and Recommendations' page for a bipolar disorder screening on the right. The email inbox lists several messages with their subjects and times. The screening results page is titled 'Results and Recommendations' and 'Bipolar'. It states: 'Your screening results indicate symptoms consistent with bipolar disorder. We are glad you took a first step by taking this screening. Please remember that these results are not a diagnosis, but we do suggest follow up with professional as a best next step. These results are common and help is available.' It includes a 'REFERRAL INFORMATION' button and a note: 'Your answers also indicated that you might be at risk for suicide'. It provides contact information for the National Suicide Prevention Lifeline (24/7), 1-800-273-TALK (8255), 911, and local crisis response centers. It also includes a 'REFERRAL INFORMATION' button and a thank you message with contact details for Yale Health: 55 Lock Street, Department of Mental Health & Counseling, 3rd Floor, 8:30 AM – 5:00 PM. Weekdays: 203 432-0290 After Hours and Emergencies: 203 432-0123.

crescita personale;

- promuovono la salute mentale attraverso program  
consulenza e sensibilizzazione

The image shows two screenshots. The top one is the UCLA Counseling and Psychological Services website, which features a navigation menu with 'ABOUT US', 'SERVICES', 'RESOURCES', 'WORKSHOPS & TRAININGS', 'CONCERNED ABOUT A BRUIN', and 'CARE PROGRAM'. A prominent banner asks 'Are you in a Crisis?' with a red warning: 'IF THIS IS A LIFE THREATENING EMERGENCY,'. Below this, there are buttons for 'OUR SERVICES' and 'BEGINNING TREATMENT - WHAT YOU NEED TO KNOW'. The bottom screenshot is a Yale Health screening results page for a bipolar disorder screening. It asks 'How are you feeling?' and provides information about mental health screenings. It includes a 'TAKE A SCREENING' button and a 'PRINT RESULTS' button. The text on the page states: 'Your screening results indicate symptoms consistent with bipolar disorder. We are glad you took a first step by taking this screening. Please remember that these results are not a diagnosis, but we do suggest follow up with a professional as a best next step. These results are common and help is available.' It also includes a 'REFERRAL INFORMATION' button and a note: 'Your answers also indicated that you might be at risk for suicide'. It provides contact information for the National Suicide Prevention Lifeline (24/7), 1-800-273-TALK (8255), 911, and local crisis response centers. It also includes a 'REFERRAL INFORMATION' button and a thank you message with contact details for Yale Health: 55 Lock Street, Department of Mental Health & Counseling, 3rd Floor, 8:30 AM – 5:00 PM. Weekdays: 203 432-0290 After Hours and Emergencies: 203 432-0123.

might be at risk for suicide.

Your screening results indicate symptoms consistent with bipolar disorder. We are glad you took a first step by taking this screening. Please remember that these results are not a diagnosis, but we do suggest follow up with a professional as a best next step. These results are common and help is available.

# La qualità della vita universitaria: Lo spazio d'ascolto e la consultazione psicologica

- Nell'ottica del supporto alla salute e alla qualità della vita al lavoro, nonché come dispositivo peculiare di prevenzione della salute mentale della popolazione, si è sviluppata nell'ultimo decennio una particolare attenzione a servizi di supporto e ascolto all'interno dei contesti organizzativi o comunque al di fuori dei contesti «clinici» tradizionali
- La Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute di Torino ha avviato nel 2016 un primo esperimento attivando uno «spazio di ascolto organizzativo» per il personale dei Servizi Educativi del Comune di Torino gestito da docenti e specializzandi della Scuola stessa.
- Le attività dello Spazio di Ascolto esemplificano il progetto formativo della Scuola e l'orientamento alla promozione della salute anche a livello della comunità sviluppando servizi che agiscano secondo una logica preventiva, i.e. di gestione delle «transizioni», o di supporto negli «spazi del quotidiano» (scuola, università, luoghi di lavoro...)

RESEARCH ARTICLE

Occupational exposure factors for mental and behavioral disorders at work: The FOREC thesaurus

Alain Chamoux<sup>1</sup>, Céline Lambert<sup>1,2</sup>, Audrey Yilmant<sup>1</sup>, Charlotte Lanhers<sup>1</sup>, Raymond Agius<sup>2</sup>, Mounir Boutaleb<sup>1</sup>, Vincent Bonnetterre<sup>4</sup>, Geraldine Naughton<sup>5</sup>, Bruno Pereira<sup>2</sup>, Khalid Djeriri<sup>1</sup>, Eric Ben-Brik<sup>6</sup>, Christine Breton<sup>7</sup>, Caroline De Clavière<sup>8</sup>, Corinne Lethoux<sup>2</sup>, Anne-Gaëlle Paolillo<sup>10</sup>, Madeleine Valenty<sup>11</sup>, Odile Vandenberghe<sup>12</sup>, Marie-Pierre Aeschliman<sup>13</sup>, Gérard Lasfargues<sup>14</sup>, Members of the RW3P<sup>1</sup>, François Xavier Lesage<sup>15,16,\*,</sup>, Frédéric Duthel<sup>17,18</sup>

RESEARCH ARTICLE

Improving Access to Mental Health Care by Delivering Psychotherapeutic Care in the Workplace: A Cross-Sectional Exploratory Trial

Eva Rothermund<sup>1,\*</sup>, Reinhold Kilian<sup>2</sup>, Edit Rottler<sup>3</sup>, Dorothea Mayer<sup>3</sup>, Michael Höizer<sup>4</sup>, Monika A. Rieger<sup>5</sup>, Harald Gündel<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Psychosomatic Medicine and Psychotherapy, University Hospital Ulm, Ulm, Germany, <sup>2</sup> Department of Psychiatry II, University Hospital Ulm, EKT-Günzburg, Germany, <sup>3</sup> Health and Safety, Daimler AG, Sindelfingen, Germany, <sup>4</sup> Sonnenbergklinik, Stuttgart, Germany, <sup>5</sup> Institute for Occupational and Social Medicine and Health Services Research, University Hospital Tübingen, Tübingen, Competence Centre Health Services Research, Medical Faculty Tübingen, Germany

# La qualità della vita universitaria: Lo spazio d'ascolto e la consultazione psicologica

- A partire dal 2016 è stata avviata una collaborazione tra Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute e CUG del Politecnico di Torino: all'interno di un più ampio progetto di supporto alla qualità della vita al lavoro, è stato inaugurato nel 2018 uno *spazio di ascolto* gestito da specializzandi e docenti della Scuola e **rivolto sia al personale sia agli studenti e alle studentesse di Polito.**
- In particolare, la consultazione psicologica si propone di accogliere e colmare un'ampia domanda di supporto e ascolto per un *target* variegato e complesso in un contesto d'intervento non clinico, incoraggiando da un lato -in molti casi per la prima volta- a chiedere aiuto anche su problematiche extra-accademiche (per gli studenti) o extra-lavorative (per il personale).
- Lo spazio d'ascolto eroga un massimo di 5 colloqui, gratuiti, gestiti da psicologi specializzandi, specializzati, docenti della Scuola di Specializzazione strutturati di Unito e ingaggiati ad hoc per la formazione degli specializzandi e il coordinamento sullo specifico progetto (un supervisore ad hoc).





## Gli Studenti chiedono incontro allo SdA per parlare di:



- a) **Stress relativo al percorso accademico**
- b) **Adattamento al contesto della specifica università**
- c) Problemi legati all'alcol o al consumo di sostanze stupefacenti
- d) Ansia
- e) Problematiche legate alla percezione / immagine corporea - Body image
- f) Preoccupazioni relative ad un altro studente
- g) Diversità culturali
- h) Depressione
- i) Disturbi alimentari
- j) Preoccupazioni legati alla propria famiglia
- k) Lutto e perdite affettive
- l) Problemi legati all'identità
- n) Identità di genere, orientamento sessuale
- o) Problemi legati alla salute fisica
- o) Difficoltà gestione salute fisica
- p) **Problemi motivazionali**
- q) Difficoltà nelle relazioni di coppia
- r) Autostima
- s) Molestie / violenza sessuale
- t) Problematiche relative al sesso
- u) Disturbi del sonno
- v) **Gestione dello stress**
- w) Esperienze traumatiche



OUTCOME QUESTIONNAIRE (OQ - 45.2)

Pensando all'ultima settimana, oggi compreso, ci aiuti a comprendere come si è sentito. Legga attentamente ciascuna asserzione e spunti (X) la casella della categoria che meglio descrive la sua situazione corrente. Ai fini di questo questionario sui risultati, per lavoro si intende un impiego, la frequenza scolastica, i lavori domestici, il volontariato, ecc.

	MAI	RARAMENTE	A VOLTE	SPESSE	QUASI SEMPRE
1. Vado d'accordo con gli altri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mi stanco subito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Nulla mi interessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mi sento stressato/a sul lavoro e a scuola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mi dò la colpa di quello che succede	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Sono irritato/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Sono scontento/a del mio matrimonio/rapporto di coppia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Ho pensato di farla finita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Mi sento debole	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Sono impaurito/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Quando bevo troppo, la mattina dopo devo bermi un bicchiere solo per mettermi in moto (Se non beve, segni "MAI")	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Sono soddisfatto/a del lavoro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Sono felice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Lavoro o studio troppo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Non valgo nulla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. La mia famiglia mi dà preoccupazioni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- Al primo e all'ultimo colloquio chi accede allo SdA compila (solo a fini di monitoraggio dell'andamento) la versione italiana dell'*OutcomeQuestionnaire-45.2* (Chiappelli et al., 2008) che comprende tre scale:

- la *Symptom Distress(SD)*, l'*Interpersonal Relation(IR)*, la *Social Role Functioning(SR)*

Le circa 300 persone che hanno avuto accesso allo Sda nel primo anno di attività (80% student\*) hanno evidenziato una differenza significativa ( $p<0.05$ ) tra il punteggio medio iniziale ( $M=75.19$ ), quello finale ( $M=60.97$ ) e significativi cambiamenti sulle tre scale.

Inoltre, la percentuale di coloro che evidenziano un punteggio inferiore a 66, considerato dall'OQ-45.2 il valore di soglia al di sopra del quale si segnalano disturbi psicologici più importanti,



Bruns, K. L., & Letcher, A. (2016). Protective Factors as Predictors of Suicide Risk Among Graduate Students. *Journal of College Counseling, 21*(2), 111-124.

Cavallo, P., Carpinelli, L., & Savarese, G. (2016). Perceived stress and bruxism in university students. *BMC research notes, 9*(1), 514.

Chiappelli, M., Loco, G. L., Gullo, S., Bensi, L., & Fiastano, C. (2008). The Outcome Questionnaire 45.2: Italian validation of an instrument for the assessment of psychological treatments. *Epidemiology and Psychiatric Sciences, 17*(2), 152-161.

Coiro, M. J., Bettis, A. H., & Compas, B. E. (2017). College students coping with interpersonal stress: Examining a control-based model of coping. *Journal of American College Health, 65*(3), 177-186.

Dyrbye, L. N., Szydlo, D. W., Downing, S. M., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2010). Development and preliminary psychometric properties of a well-being index for medical students. *BMC medical education, 10*(1), 8.

Gallagher, R. P. (2012). Thirty years of the national survey of counseling center directors: A personal account. *Journal of College Student Psychotherapy, 26*(3), 172-184.

Reavley, N. J., McCann, T. V., Cvetkovski, S., & Jorm, J. F. (2014). A multifaceted intervention to improve mental health literacy in students of a multicampus university: a cluster randomised trial. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology, 49*(10), 1655-1666.

Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education, 42*, 70-77.

Shankland, R., Kotsou, I., Vallet, F., Bouleyre, E., Dantzer, C., & Leys, C. (2018). Burnout in university students: the mediating role of sense of coherence on the relationship between daily hassles and burnout. *Higher Education, 1*-23.

Schwartz, A. J. (2011). Rate, Relative Risk, and Method of Suicide by Students at 4-Year Colleges and Universities in the United States, 2004-2005 through 2008-2009. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 41*(4), 353-371.0

**GRAZIE  
PER  
L'ATTENZIONE**