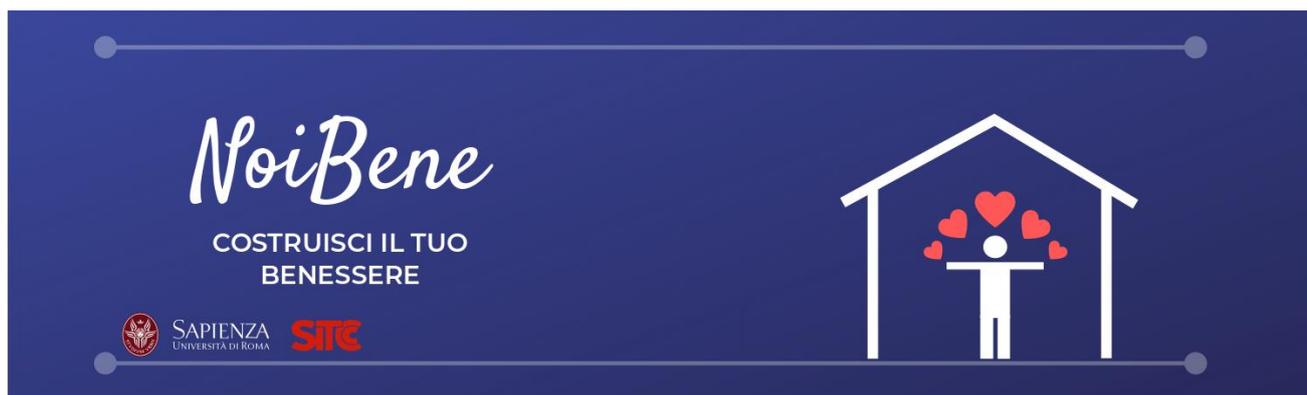


NoiBene – Il programma Sapienza per la promozione del benessere e per la prevenzione del disagio psicologico



INFORMAZIONI GENERALI

NoiBene è un programma di intervento psicologico dedicato a tutte le studentesse e tutti gli studenti di Sapienza. È basato sulle più avanzate conoscenze scientifiche nel campo del benessere psicologico ed è in linea con il Piano d'Azione Europeo sulla Salute Mentale (<https://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health>). Il programma mira alla prevenzione del disagio psicologico e alla promozione di una condizione di benessere attraverso lo sviluppo delle conoscenze inerenti la salute mentale, la promozione di comportamenti maggiormente positivi e flessibili, il potenziamento delle competenze trasversali (*life skills*).

NoiBene si ispira ad approccio di auto-aiuto guidato; prevede lo svolgimento, attraverso una piattaforma di e-learning e il confronto costante con un Tutor o la partecipazione a incontri di gruppo, di una serie di moduli di apprendimento relativi a diversi aspetti del funzionamento psicologico e relazionale rilevanti per il benessere e la realizzazione della persona. In particolare, il programma promuove il potenziamento della auto-consapevolezza e della regolazione emotiva, favorisce lo sviluppo di modalità di risposta funzionali a eventi stressanti o critici. Inoltre, attraverso compiti di orientamento, l'elaborazione di emozioni positive, la comunicazione empatica, e il perseguimento di scopi, anche relativi alla performance accademica, promuove la realizzazione di sé, l'impegno verso i propri valori e il soddisfacimento dei bisogni primari della persona. Infine, NoiBene mira a prevenire diverse forme di disagio psicologico con l'implementazione di moduli di apprendimento che mirano al superamento di alcuni tra i principali fattori di vulnerabilità: il perfezionismo, il pensiero ripetitivo e l'evitamento esperienziale. Ogni modulo di apprendimento, fruibile attraverso la piattaforma, contiene spiegazioni delle tematiche affrontate attraverso videoclip e testi, nonché articoli di approfondimento e link a risorse esterne; sono, inoltre, proposti, esercizi, attività e strumenti di automonitoraggio per favorire e consolidare l'apprendimento.

EFFICACIA E GRADIMENTO

Dalla presentazione del programma alla comunità universitaria, avvenuta a novembre 2019, più di 500 studenti Sapienza hanno scelto NoiBene e grazie alla continua ricerca che il Team NoiBene porta avanti è stato possibile dimostrare l'efficacia del programma NoiBene nel promuovere il benessere psicologico e in particolare l'auto-accettazione, nel potenziare la consapevolezza emotiva, la flessibilità psicologica e nel ridurre la tendenza al perfezionismo, all'autocritica e al rimuginio ansioso.

Di Consiglio M, Fabrizi G, Conversi D, La Torre G, Pascucci T, Lombardo C, Violani C, Couyoumdjian A. Effectiveness of NoiBene: A Web-based programme to promote psychological well-being and prevent psychological distress in university students. *Applied Psychology: Health and Well Being*. 2021 Feb 17. (<https://doi.org/10.1111/aphw.12251>).

Gli studenti scrivono di NoiBene

“Esperienza unica e importante! Molto spesso diamo per scontato tante cose e non ci accorgiamo di tutto ciò che ci circonda. NoiBene ti permette di prendere in mano una qualsiasi situazione e affrontarla nel modo più giusto al fine di stare bene in primis con noi stessi e poi con gli altri”

“Vorrei innanzitutto ringraziarvi per questa bella opportunità nonché farvi i complimenti per aver messo a disposizione degli studenti uno strumento così utile per lavorare su se stessi e per migliorarsi. Penso sia importante che un'università si impegni nella sensibilizzazione al tema del benessere mentale. La Sapienza con NoiBene lo sta facendo in maniera piacevole”

“Ho apprezzato tantissimo il percorso svolto con NoiBene: non avrei mai pensato di poterne trarre così tanti vantaggi. Alla fine del percorso posso dire felicemente di sentir accresciuta la consapevolezza sulla mia salute mentale, e sto finalmente capendo come vivere meglio le mie emozioni e arricchire le relazioni interpersonali. Grazie per questo bellissimo servizio!”

“Ho trovato molto utile questo percorso sia per i temi su cui si basa sia per la qualità degli esercizi pratici che propone. Penso mi abbia aiutato e al tempo stesso possa aiutarmi in futuro disponendo ora di validi strumenti a cui ricorrere in caso di necessità!”

“È un percorso di scoperta di se stessi. A volte pensiamo che il nostro problema sia un certo aspetto della nostra vita, invece spesso è il nostro atteggiamento verso quel problema. Questo percorso aiuta a rendersi conto di quali siano questi atteggiamenti che ci limitano e ci fanno soffrire, per riuscire a lavorarci su e guardare le cose da una prospettiva diversa.”

“NoiBene: Noi, perché in questa esperienza nessuno di noi si è mai ritrovato solo ma il percorso di crescita viene effettuato con una costante socializzazione coi tutor e con piccoli gruppi di lavoro che permettono di crescere e dotarsi di quegli strumenti personali e sociali necessari per vivere nel mondo interiore ed esteriore. Bene, perché non si prefigge il fine di raggiungere ad un bene ma si pone come mezzo per raggiungere quel fiorire dell'essere umano cui ognuno di noi arriva, ognuno col suo fiorire, ognuno col suo benessere.”

Questi sono alcuni commenti lasciati alla fine del programma. Più in generale, gli studenti che hanno partecipato a NoiBene hanno considerato il programma utile per promuovere il proprio benessere e molto utile per conoscersi e migliorarsi.

MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE

Ogni studente di Sapienza può prendere parte al programma NoiBene scegliendo tra due modalità: individuale e in gruppo. Prima di procedere con l'iscrizione allo studente è richiesto di svolgere una valutazione per comprendere il livello di benessere psicologico ed essere eventualmente orientato verso l'intervento più adeguato in base ai principi dell'*evidence-based practice*.

partecipazione individuale

Al momento dell'iscrizione un Tutor, psicologo del Team NoiBene, è assegnato allo studente per seguirne il percorso e per offrire supporto se necessario. Questa modalità prevede quindi lo svolgimento del programma attraverso la piattaforma di e-learning e incontri periodici a distanza con il Tutor. Essendo un programma online è lo studente a decidere quando accedere al programma e quanto tempo dedicargli ogni giorno, dosando l'impegno in funzione delle sue priorità.

partecipazione in gruppo

La modalità di gruppo prevede la partecipazione a sei incontri di gruppo tenuti dai membri del Team NoiBene. Gli incontri, della durata di circa quattro ore, si tengono una volta ogni due/tre settimane online o presso la sede di Psicologia (via dei Marsi 78). Ogni incontro è incentrato su specifiche tematiche legate alla promozione del benessere e ai fattori di vulnerabilità psicologica, in linea con i moduli che si trovano sulla piattaforma online di NoiBene. Ogni incontro prevede spiegazioni teoriche, attività pratiche e momenti di confronto. Lo studente è anche iscritto al portale di NoiBene e, tra un incontro e l'altro, svolge i moduli online relativi alle tematiche trattate di volta in volta.

CREDITI FORMATIVI

Una volta svolto il programma allo studente è rilasciato un attestato di frequenza che in base alle indicazioni del proprio Consiglio di Corso di laurea può essere riconosciuto e valorizzato in CFU come "Altre Attività Formative, AAF".

IL TEAM NOIBENE

Alle attività di ricerca, sviluppo e realizzazione del programma hanno collaborato e collaborano molte persone. In particolare, sono coinvolti nelle attività di ricerca e sviluppo laureandi dei corsi di laurea in psicologia, laureati in psicologia che svolgono il tirocinio post-lauream, dottorandi e assegnisti di ricerca.

La conduzione dei gruppi Noibene e le attività di tutoraggio individuale sono invece affidate a psicologhe e psicologi regolarmente iscritti all'Ordine degli Psicologi e in formazione presso le scuole di specializzazione di area psicologia della Sapienza, nonché presso le scuole di specializzazione in psicoterapia affiliate alla Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva (www.sitcc.it), che ha patrocinato il programma.

FINANZIAMENTI

L'iniziale sviluppo del programma NoiBene è stato finanziato attraverso i bandi di ricerca di Ateneo della Sapienza. Attualmente è finanziato dal Dipartimento di Psicologia nell'ambito del finanziamento concesso dal Ministero della Ricerca Scientifica e dell'Università come Dipartimento di Eccellenza. A conferma dell'interesse di Sapienza per questo progetto a favore di tutta la Comunità Studentesca, l'Ateneo ha stanziato direttamente un finanziamento per coprire le spese di gestione della piattaforma e per un assegno di ricerca.

CONTATTI

Per informazioni, iscrizioni e accesso alla piattaforma

Tel. 0649917620

noibene@uniroma1.it

www.noibene.it

Responsabile scientifico

Prof. Alessandro Couyoumdjian

alessandro.couyoumdjian@uniroma1.it

Dipartimento di Psicologia

Via dei Marsi 78, stanza 1L

0649917620