Guida per gli studenti
Rete di supporto alla resilienza digitale e psicologica

Foggia, 2024

Co-finanziato
dall'Unione Europea

Guida per la creazione di reti di supporto alla resilienza digitale e psicologica

Autori - Team DigiPsyReS: Dragana Bjekić, Ivana Krsmanović, Milica Stojković, Marjan Milošević, Izabela Kapsa, Kamila Litwic-Kamińska, Jakub Kopowski, Piergiorgio Guarini, Aleksandra Błachnio, Łukasz Brzeziński, Mirjana Beara Benjak, Biljana Đorić, Milevica Bojović, Lena Tica.

Editore: Dragana Bjekić

Editore: Università di Foggia
Per l'editore: Giusi Antonia Toto

Preparazione tecnica : DigiPsyReS team
Stampa: Università di Foggia

Copyright© 2024 del team DigiPsyReS

Co-funded by the European Union

Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione europea. Questa pubblicazione riflette solo il punto di vista degli autori e dei partner del progetto e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per l'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

ISBN 9791222789996

Università di Foggia, Italia

Guida per la creazione di reti di supporto alla resilienza digitale e psicologica

Migliorare la resilienza digitale e psicologica attraverso il networking tra pari nell'ambiente online in tempi di crisi - DigiPsyRes

Progetto ERASMUS+ n. 2021-1-RS01-KA220-HED-000032204

Prefazione

La "Guida alla rete di supporto alla resilienza digitale e psicologica degli studenti" è uno dei principali risultati del progetto ERASMUS+ "Enhancing digital and psychological resilience through peer networking in the online environment in times of crises" (Azione chiave 2: Cooperazione tra organizzazioni e istituzioni, riferimento n. 2021-1-RS01-KA220-HED-000032204).

La pandemia globale causata dalla COVID-19 ha colpito il mondo intero, compreso il settore dell'istruzione superiore. In tempi record, questo settore ha dovuto trovare soluzioni adeguate per organizzare il processo di insegnamento e gli esami per evitare qualsiasi impatto negativo sui risultati degli studenti. Mentre insegnanti e studenti hanno ricevuto il necessario supporto tecnico istituzionale per l'implementazione e l'organizzazione di nuove soluzioni didattiche e di e-learning (piattaforme elettroniche, strumenti e risorse), il supporto sistemico per il mantenimento della salute mentale degli studenti in queste condizioni era carente. Anche le università che già disponevano di servizi speciali di consulenza e supporto agli studenti non avevano sviluppato procedure per sostenere un numero maggiore di studenti durante la crisi pandemica. Mancavano procedure per la connessione e la socializzazione degli studenti, la rete sociale digitale, la psicoterapia elettronica e l'e-counseling.

Se da un lato la tecnologia ha offerto diverse opportunità di coinvolgimento degli studenti durante la crisi, dall'altro ha messo in luce le loro vulnerabilità e l'evitamento della partecipazione alle e-classes per motivi di sicurezza o altri problemi personali. La rapida transizione all'insegnamento online ha fatto sì che gli studenti non abbiano acquisito completamente una cultura della sicurezza digitale, elemento fondamentale per raggiungere la resilienza digitale. Questa mancanza o inadeguatezza di resilienza digitale ha portato a una serie di sentimenti spiacevoli: frustrazione nei confronti dell'insegnamento online, paura di sembrare sciocchi in pubblico (online), riluttanza a partecipare ai corsi online (soprattutto se le sessioni erano registrate), ecc. Gli studi suggeriscono che un uso moderato della tecnologia digitale tende a essere benefico per il benessere psicosociale dei giovani, mentre un uso eccessivo può avere un impatto negativo (UNICEF, 2017). Allo stesso modo, la ricerca suggerisce che lo spazio digitale introduce anche nuovi rischi, creando opportunità per il cyberbullismo.

Nel 2021, un gruppo di docenti universitari di tre università - l'Università di Kragujevac in Serbia, l'Università di Kazimierz Wielki a Bydgoszcz in Polonia e l'Università di Foggia in Italia - ha ideato il progetto Erasmus+ *DigiPsyRes* per affrontare queste sfide. L'idea principale del progetto si fonda sulla premessa, dimostrata durante il COVID-19, che contattare i servizi professionali per la consulenza psicologica è fisicamente più difficile in tempi di crisi e che esiste un potenziale significativo per stabilire un supporto psico-sociale orizzontale per gli studenti, migliorando la resilienza digitale e psicologica attraverso il networking tra pari nell'ambiente online. Ciò comporta l'instaurazione di una relazione tra studenti (pari o compagni di impatto) per ridurre o eliminare le tensioni causate dalla crisi.

Il progetto *DigiPsyRes* ha previsto programmi di formazione per gli studenti mentori, consentendo loro di fornire un supporto iniziale per mantenere e migliorare la salute mentale degli studenti, promuovere il networking tra gli studenti e creare reti istituzionali/universitarie di tipo orizzontale e professionale.

supporto psicologico. Sebbene l'attuale situazione COVID-19 sia stata superata, è inevitabile che il settore dell'istruzione superiore si trovi ad affrontare altre forme di crisi sociale negli anni a venire. Quale modo migliore per prepararsi a questo futuro incerto se non quello di sviluppare sistematicamente reti di supporto tra pari, utilizzando tutte le potenzialità degli ambienti digitali ed educando alle precauzioni necessarie in questi ambienti? Questo approccio rafforza le capacità individuali e collettive di autoregolazione e resilienza.

Questa *guida* è uno dei risultati del progetto (R3), creato come documento generale che definisce le istruzioni per gli istituti di istruzione superiore (IIS) su come stabilire una rete di supporto tra pari e migliorare la resilienza psicologica e digitale. È stato sviluppato dai membri di un team internazionale di docenti universitari e collaboratori coinvolti nel progetto *DigiPsyRes*, esperti nei campi della resilienza psicologica e digitale. Il concetto di rete di supporto tra pari è stato perfezionato nel corso del progetto e questa guida funge da quadro operativo per la creazione di tale rete.

La *Guida* comprende gli obiettivi specifici del progetto, tutti volti a creare una popolazione studentesca più resiliente negli ambienti digitali durante le crisi delle tre università partner:

- Creare reti elettroniche di supporto per gli studenti; mettere in rete le unità universitarie, i centri e i sottogruppi della comunità che si occupano del supporto orizzontale alla salute mentale degli studenti; fornire un supporto continuo da parte di team psicologici professionali laddove tali servizi non sono facilmente visibili.
- Sviluppare risorse elettroniche per la rete di supporto agli studenti e kit di strumenti pertinenti (portali, guide, ecc.); utilizzare i social media e altri canali per il supporto psicologico tra pari.
- Sensibilizzazione sull'importanza della resilienza digitale e del benessere psicosociale degli studenti in tempi di crisi. A lungo termine, questo progetto mira a creare un percorso che permetta agli studenti di diventare una popolazione più resiliente e meno timorosa di navigare negli spazi e negli ambienti digitali. Incoraggia gli studenti a comunicare più liberamente, a imparare a essere sicuri ma aperti e ad accettare nuovi comportamenti digitali come parte della loro vita e del loro lavoro quotidiano.

Ci auguriamo che questa *Guida* sia una risorsa preziosa per gli istituti di istruzione superiore, fornendo loro gli strumenti necessari per creare solide reti di supporto tra pari e migliorare la resilienza psicologica e digitale dei loro studenti. Attuando le raccomandazioni e i quadri di riferimento delineati in questa Guida, le istituzioni possono promuovere una comunità di studenti solidale e resiliente, in grado di prosperare negli ambienti digitali dei loro contesti.

Il team DigiPsyReS

Contenuto della Guida

Introduzione alla Guida 11
Qual è lo scopo della Guida? 11
1. Concetti di rete di supporto agli studenti per migliorare la resilienza 13
Concetti fondamentali del progetto di rete DigiPsyRes: la resilienza digitale e psicologica degli studenti 13
La resilienza psicologica come cornice del progetto 13
La resilienza digitale come cornice del progetto 15
Supporto psicosociale: supporto psicologico professionale contro supporto psicosociale tra pari non professionale 16
Supporto psicosociale 16
Interventi psicosociali 16
Forme di sostegno psicosociale 18
Fare rete per migliorare la resilienza digitale e psicologica 19
I campi e la struttura della rete di supporto tra pari degli studenti 20
2. Quadro normativo per la creazione di una rete di supporto tra pari per studenti universitari per la resilienza 21
Il regolamento internazionale per il sostegno agli studenti 21
Perché è importante la raccomandazione dell'EFPA per gli interventi psicologici digitali? 21
Direttiva CE 23
Legge sulla resilienza informatica 24
Revisione delle normative nazionali specifiche 25
Normativa nazionale specifica per la rete DigiPsyReSNet in Serbia 25
Normativa nazionale specifica per la rete DigiPsyReSNet in Polonia 25
Normativa nazionale specifica rilevante per DigiPsyReSNetwork in Italia 26
Regolamenti specifici delle università 27
Regolamenti specifici rilevanti per DigiPsyResSNetwork dell'Università di Kragujevac 27
Regolamenti specifici relativi a DigiPsyReSNetwork presso l'Università Kazimierz Wielki di Bydgoszcz 27
Regolamenti specifici relativi a DigiPsyReSNetwork dell'Università di Foggia 28
Regole di protezione dei dati personali 29
3. Gli attori della rete di supporto agli studenti: responsabilità e obblighi 30
I principali stakeholder 30
Partecipazione dell'università alla sostenibilità della rete 31
Il personale universitario come supporto alla rete di sostegno degli studenti 31
Supporto organizzativo dell'università per la rete di supporto agli studenti 31
Sostegno finanziario dell'università alla rete di supporto agli studenti 32

Le sovrapposizioni, i limiti e i rischi....32
4. Rete di supporto tra studenti. 33
Il quadro della rete di supporto agli studenti di DigiPsyRes....33
Obiettivi e finalità della rete di supporto agli studenti DigiPsyRes....34
Quadro tecnico della rete DigiPsyReS....36
Organizzazione della rete di supporto agli studenti: Rete DigiPsyReSNet....38
Linee guida per la partecipazione alla rete di supporto agli studenti DigiPsyRes....39
5. Sostenitori: Fornitori di supporto agli studenti nella rete 40
Condizioni obbligatorie per l'impegno degli studenti come fornitori di supporto....40
Formazione obbligatoria per gli studenti in qualità di fornitori di assistenza in rete 41
Linee guida per la partecipazione come fornitori di supporto alla rete DigiPsyReSNet....42
Regole di comunicazione....42
Regole del supporto tra pari....43
Attività della rete di peer-supporter....43
Procedure per includere gli studenti nella rete come fornitori di supporto 44
Monitoraggio e valutazione degli enti di supporto agli studenti....44
Valutazione della formazione e dei partecipanti....45
Pre e post test....46
Determinazione di cause speciali e/o cause comuni 46
Monitoraggio del download dei dati 46
Registrazioni e visibilità dell'impegno degli studenti nella rete di supporto agli studenti....46
6. Studenti in cerca di sostegno nella rete 48
Chi cerca sostegno in questa rete universitaria di supporto tra pari? 48
Cosa possono aspettarsi gli studenti (che cercano supporto) da questa rete di supporto? 48
I vantaggi della rete di supporto agli studenti 48
Raccomandazione per i richiedenti sostegno....49
Regole di registrazione e di accesso a DigiPsyReSNetwork 49
Regole di comunicazione tra pari per chi cerca sostegno....50
Regole di accesso alla rete per chi cerca sostegno 50
7. Servizi universitari di supporto agli studenti in rete 51
Servizio di consulenza psicologica professionale presso l'università 51
Descrizione del servizio di consulenza psicologica dell'università....51
Organizzazione del servizio di consulenza psicologica....52
Il servizio di consulenza psicologica dell'Università di Kragujevac....52
Il servizio di consulenza psicologica dell'Università di Kazimierz Wielki....52
Il Servizio di Counseling dell'Università di Foggia....53
Personale dei servizi di consulenza psicologica....55
Informazioni di contatto del servizio di consulenza psicologica delle università....56

Centri per lo sviluppo della carriera 57
Organizzazione di centri universitari per lo sviluppo della carriera 57
Informazioni di contatto dei centri universitari per lo sviluppo delle carriere 58
Servizio di tutoraggio didattico 59
Organizzazione dei servizi di tutoraggio didattico 59
Informazioni di contatto per i servizi di tutoraggio didattico delle università 60
8. Monitoraggio della rete di supporto degli studenti 61
Valutazione della rete DigiPsyReSNet 61
Monitoraggio della rete di supporto 62
Coordinatori di rete 63
9. Indicazioni per gli studenti su come cercare supporto su DigiPsyReS Network 64
Riferimenti 65
Autori della Guida 69

Introduzione alla Guida

> *La "Guida alla rete di supporto alla resilienza digitale e psicologica degli studenti" è uno dei principali risultati del progetto ERASMUS+ "Enhancing digital and psychological resilience through peer networking in the online environment in times of crises" (Azione chiave 2: Cooperazione tra organizzazioni e istituzioni, riferimento n. 2021-1-RS01-KA220-HED-000032204).*

La Guida fornisce istruzioni agli IIS su come istituire una rete per il sostegno tra pari e il potenziamento della resilienza psicologica e digitale. Include la metodologia, il contenuto, una forma di supporto, il processo di costruzione delle capacità degli studenti per il supporto tra pari, il coinvolgimento del personale universitario (docente), le descrizioni del lavoro e i gruppi target.

La Guida per l'introduzione di una rete di supporto tra pari per lo sviluppo della resilienza psicologica e digitale degli studenti è stata concepita come un documento strategico che fornirà la roadmap operativa e strategica per l'ulteriore sviluppo e implementazione del progetto. Le domande importanti per lo sviluppo della Guida sono le seguenti:

- Qual è la funzione della Guida per la rete di supporto?
- Quali sono i compiti della rete di supporto agli studenti?
- Quali sono i collegamenti tra i servizi di supporto agli studenti dell'università e la rete di supporto agli studenti e le interconnessioni con i servizi o gli uffici organizzati dell'università e le responsabilità dei partner?
- Chi sono i partecipanti alla rete di supporto agli studenti?
- Quali sono i confini, la struttura e i limiti della rete di supporto agli studenti per la resilienza digitale e psicologica?

Il contenuto principale della Guida:

1. *Istruzioni operative su come preparare una rete di studenti e personale per sostenere la resilienza psicologica e digitale e stabilire una rete di supporto tra pari;*
2. *Informazioni di base sulle forme di assistenza da fornire agli studenti (formazione, workshop, consulenze, ecc.), definendo gli obiettivi e l'impatto atteso dei servizi specifici per gli studenti.*

Qual è lo scopo della Guida ?

Nell'ambito dello sviluppo delle capacità di studenti e personale di implementare il supporto istituzionale verticale e orizzontale, i partner del progetto svilupperanno guide e protocolli per il supporto psicologico e l'apprendimento socio-emotivo, la resilienza digitale e il networking, il supporto psicologico orizzontale degli studenti nella rete digitale e il quadro etico. La guida sarà anche uno strumento per lo sviluppo di una rete (trans)nazionale per il supporto psicologico orizzontale/tra pari degli studenti in un ambiente digitale e per l'armonizzazione del supporto psicologico digitale e degli interventi nelle università con le raccomandazioni dell'EFPA (Federazione europea delle associazioni psicologiche, gennaio 2020) per gli interventi psicologici digitali. Al fine di stabilire un supporto orizzontale per gli studenti, si terrà un programma graduale da apprendisti a formatori per formare le organizzazioni studentesche interne (organizzazione come parte dell'università di dipartimenti e facoltà) e dotarle di competenze per sostenere i loro compagni di studio.
Sviluppando questa Guida, si raggiungeranno gli obiettivi del progetto - SO2 (Sviluppo del quadro di riferimento per il supporto agli studenti nel superamento delle difficoltà identificate nell'ambiente dell'istruzione a distanza).

La funzione della Guida è quella di fornire linee guida per le università partecipanti che garantiranno la creazione e il mantenimento della rete DIGIPSYRES.

Le funzioni specifiche della Guida:

- definire un quadro istituzionale per la creazione di reti di supporto all'interno dell'università;
- per definire la direzione della politica universitaria in materia di reti di supporto agli studenti;
- per definire gli strumenti di rete di supporto.

Le basi della Guida:

- La resilienza nel quadro di una rete di sostegno.
- La resilienza come componente della salute mentale.
- Resilienza digitale e resilienza come comportamento sicuro sulle reti digitali.
- Servizi di salute mentale e comunità universitaria in collaborazione con il supporto dei pari per prevenire.

Obiettivi della Guida:

- per condurre gli utenti all'obiettivo e fornire indicazioni su come svolgere il lavoro;
- per apportare chiarimenti;
- per sviluppare politiche e raccomandazioni generali. La

Guida - politica e organizzazione:

- Direzione della politica istituzionale per sviluppare una rete di supporto agli studenti;
- Direzione per la selezione di studenti e personale universitario in un gruppo primario di tirocinanti per la formazione e il supporto, e di formatori nel secondo livello;
- Direzione per la selezione degli studenti per il secondo livello di formazione - gruppi secondari per la formazione e il sostegno dei pari;
- Operativizzazione delle regole di organizzazione della rete di supporto tra pari;
- Operativizzazione della partecipazione dell'università e del personale universitario alla rete di supporto tra pari degli studenti.

1. Concetti di rete di supporto agli studenti per migliorare la resilienza

Concetti di reti di supporto agli studenti per migliorare la resilienza digitale e psicologica. Gli obiettivi delle reti di supporto agli studenti.
Forme di supporto psicosociale.
I campi e il quadro delle reti di supporto degli studenti.

Concetti fondamentali del progetto di rete DigiPsyRes: la resilienza digitale e psicologica degli studenti

La resilienza è correlata e si sovrappone al sostegno psicologico. Le attività che promuovono il sostegno psicologico possono contribuire alla resilienza promuovendo le competenze di base che sostengono il benessere e i risultati dell'apprendimento (abilità, comportamenti e relazioni) e che, a loro volta, consentono a bambini e ragazzi e ai sistemi educativi di cui fanno parte di gestire e superare le avversità. È inoltre importante notare che la resilienza individuale è spesso rafforzata dal sostegno della comunità, comprese le interazioni con i coetanei, la famiglia, gli insegnanti, i leader della comunità e così via (Diaz-Varela, Kelcey, Reyes, Gould, & Sklar, 2013).

Il termine "resilienza" viene utilizzato in fisica per indicare la capacità di un materiale di resistere agli urti e di ripristinare la propria forma in seguito a una deformazione[1] . L'origine della parola risiede nella lingua latina: il verbo *resilire*, composto dal prefisso *re-*, che trasmette l'idea di movimento all'indietro, e dal verbo *salire*, che significa "saltare". La traduzione comune del verbo *resilire* è per lo più "arretrare, contrarsi", mentre *resilientia* dovrebbe essere tradotto dal latino come "caratteristica degli oggetti che rimbalzano". Il lemma divenne poi particolarmente popolare negli ambienti anglosassoni, che hanno ereditato molte parole dal latino. In un numero del 1893 dell'"Independent", il termine "resilienza" era già presentato con il significato di "elasticità di spirito" (Cresti, 2014), con un trasferimento semantico in ambito psicologico e personologico. A partire dagli anni '50 questo spostamento semantico si è stabilizzato (Alexander, 2013). Il termine è esploso negli anni 2000. La resilienza, nei rimbalzi multisemantici che hanno caratterizzato questa parola negli ultimi decenni, ha esteso la sua influenza all'ecologia, all'ingegneria, alla psicologia e alla sociologia, e di recente si è caricata di un ulteriore significato: quello di portatrice di un'esperienza tragica che ha sconvolto tutti noi, ma che ci ha anche insegnato molto sulla nostra capacità di far fronte a un disastro imprevisto. La tecnologia e la psicologia, se combinate con il senso di resilienza che possono infondere, possono essere le chiavi per prevedere l'impatto di futuri eventi traumatici e stressanti (Di Furia, 2024).

La resilienza psicologica come cornice del progetto

La resilienza è definita come un adattamento psicologico positivo di fronte al cambiamento. È al centro di molti programmi di formazione sulle competenze educative. Viene coltivata, sviluppata e mobilitata nei momenti di stress (Tait, 2008, p. 72). La resilienza e il benessere sono associati positivamente.

Secondo il dizionario dell'APA, "la resilienza è il processo e il risultato di adattarsi con successo a esperienze di vita difficili o impegnative, soprattutto attraverso la flessibilità mentale, emotiva e comportamentale e l'adattamento alle richieste esterne e interne" (APA).

[1] Nell'Oxford Advanced American Dictionary online la parola "resilienza" è definita sia come "la capacità di persone o cose di sentirsi meglio rapidamente dopo qualcosa di spiacevole, come uno shock, una ferita, ecc.", sia come "la capacità di una sostanza di tornare alla sua forma originale dopo essere stata piegata, stirata o pressata".

Alcuni degli indicatori di un figlio resiliente sono i seguenti (Boon, 2021; Cherry, 2021; Tait, 2008, p. 61, 72):

✔ in grado di mostrare un adattamento positivo di fronte alle avversità;

In grado di rimbalzare;

✔ in grado di funzionare nonostante esposizione prolungata a fattori di stress e svantaggi;

flessibile;

✔ in grado di creare e mantenere relazioni di supporto;

Riflessivo;

Ha capacità di risolvere i problemi

In grado di pianificare;

Cerca di aiutare;

In grado di agire in modo indipendente;

Ha degli obiettivi;

persistente;

Si prende dei rischi;

Ottimista;

✔ in grado di regolare le proprie emozioni e di interagire in modo più efficace in ambito sociale ambienti;

Ha un maggiore senso di controllo e un locus of control interno.

La resilienza psicologica può essere vista da due prospettive:

- La resilienza è il **processo** di **adattamento** a esperienze di vita difficili o impegnative.
- La resilienza è il **risultato di un** adattamento **riuscito** a esperienze di vita difficili o impegnative - è un tratto o un attributo di una persona che può essere operazionalizzato e misurato.

La resilienza è un costrutto multidimensionale. È sia una capacità che un processo attivo che comprende la flessibilità di una persona in risposta a richieste situazionali mutevoli e la capacità di riprendersi da esperienze emotive negative. I ricercatori hanno identificato tre usi correlati del termine resilienza: recupero, resistenza e riconfigurazione (Lepore & Revenson, 2006, pp. 25-27).

1. Il recupero è una forma di resilienza che si riferisce al ritorno a un livello di funzionamento normale, precedente allo stress (salute e benessere psicosociale).
2. La resistenza è una forma di resilienza che si verifica quando una persona mostra segni minimi o nulli di disturbo (bassa angoscia, funzionamento normale) dopo un evento impegnativo.
3. La riconfigurazione è una forma di resilienza che si verifica quando una persona torna all'omeostasi in una formazione diversa, con aspetti chiave di quell'individuo che cambiano in seguito alla sua esperienza.

Sebbene la resilienza sia un fenomeno complesso, molte delle sue capacità possono essere apprese.

Secondo l'APA, alcuni dei fattori chiave che contribuiscono alla resilienza personale includono:

- il modo in cui una persona vede e si confronta con il mondo;
- la disponibilità e la qualità delle risorse sociali;
- strategie di coping specifiche.

Secondo la teoria della resilienza, altri fattori che aiutano a costruire la resilienza sono:

- Sostegno sociale: Le ricerche dimostrano che i sistemi sociali di supporto, che possono includere la famiglia immediata o allargata, la comunità, gli amici e le organizzazioni, favoriscono la resilienza nei momenti di crisi o di trauma e sostengono la resilienza dell'individuo.
- Autostima: Un senso positivo di sé e la fiducia nei propri punti di forza possono allontanare il senso di impotenza di fronte alle avversità. Autostima e resilienza sono strettamente correlate.

- Capacità di coping: Le capacità di coping e di risoluzione dei problemi aiutano a rafforzare una persona che deve affrontare le avversità e superare le difficoltà. L'utilizzo di abilità di coping positive (come l'ottimismo e la condivisione) può contribuire a rafforzare la resilienza più delle abilità di coping non produttive.
- Capacità di comunicazione: Saper comunicare in modo chiaro ed efficace aiuta le persone a cercare sostegno, a mobilitare le risorse e ad agire. Chi è in grado di interagire, mostrare empatia e ispirare fiducia agli altri tende a essere più resiliente.
- Regolazione emotiva: La capacità di gestire emozioni potenzialmente travolgenti (o di cercare assistenza per risolverle) aiuta le persone a mantenere la concentrazione quando superano una sfida ed è stata collegata a una maggiore resilienza.

La ricerca psicologica dimostra che le risorse e le competenze associate a un adattamento più positivo (cioè una maggiore resilienza) possono essere coltivate e praticate (APA Dictionary). La resilienza modera anche gli effetti negativi dello stress e promuove l'adattamento ed è stata associata a un maggiore benessere psicologico (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar, & Lo., 2014). Per questo motivo, è importante studiare i modi in cui questa caratteristica è collegata alle reazioni di stress nella popolazione studentesca.

La resilienza digitale come cornice del progetto

La resilienza digitale è una risorsa dinamica della personalità che si sviluppa a partire dall'attivazione digitale, ossia attraverso l'impegno con le opportunità e le sfide online, piuttosto che attraverso comportamenti di evitamento e sicurezza (Gruppo di lavoro sulla resilienza digitale dell'UKCIS).

La resilienza digitale ha degli attributi principali (Sun, Yuan, Qian, He, & Luo, 2022):

1. capire quando si può essere a rischio online, sapere cosa fare per cercare aiuto, imparare,
2. conoscenze e competenze derivanti dall'esperienza, essere in grado di riprendersi dallo stress e andare avanti,
3. autoefficacia nelle sfide,
4. alfabetizzazione digitale.

La letteratura ha evidenziato una relazione positiva tra resilienza digitale e alfabetizzazione digitale, identificando l'alfabetizzazione digitale come un potenziale fattore predittivo della resilienza individuale online (Budak, Rajh, Slijepcevic & Škrinjaric, 2021; Tran et al., 2020). Tuttavia, mentre l'alfabetizzazione digitale si riferisce alla comprensione e all'uso efficace ed etico delle tecnologie, la resilienza digitale è più legata alle "capacità di accedere, utilizzare, comprendere e diffondere fonti digitali efficaci e tecniche di manipolazione comuni, in particolare gli aspetti di cambiamento comportamentale e attitudinale" (Sun, Yuan, Qian, He & Luo, 2022).

Alcune conseguenze - un buon livello di resilienza digitale può influenzare:

- un uso più efficace dei social media (Reynolds & Parker, 2018).
- migliori risultati nel superare situazioni di stress (Eri, Gudimetla, Star. Rowlands, & Girgla, 2021);
- migliori prestazioni di apprendimento;
- aumento del funzionamento psicosociale e un adattamento positivo dello stile di vita (Bluteau & Bluteau, 2020);
- moderare la fatica mentale legata all'isolamento sociale e accademico (Eri et al., 2021).

Supporto psicosociale: supporto psicologico professionale contro supporto psicosociale tra pari non professionale

La rete di supporto agli studenti DigiPsyRes è inclusa come supporto psicosociale non professionale tra pari e come possibilità di collegamento con i servizi professionali specializzati.

È necessario definire entrambe le forme di supporto: i servizi psicologici professionali dell'università e il supporto psicosociale non professionale degli studenti tra pari, e le loro connessioni.

Supporto psicosociale

Il supporto psicosociale (PSS) è un termine ampio che descrive una serie di servizi offerti dai professionisti della salute mentale a chi ne ha un bisogno pressante (APA Dictionary of Psychology). Si riferisce alle azioni che affrontano i bisogni psicologici e sociali di individui, famiglie e comunità (Psychosocial interventions. A Handbook, pag. 25).

Il PSS può essere definito come "processi e azioni che promuovono il benessere olistico delle persone nel loro mondo sociale. Include il sostegno fornito da familiari e amici" (INEE, 2010a, p. 121). La PSS può anche essere descritta come "un processo che facilita la resilienza all'interno di individui, famiglie e comunità" (IFRC, 2009, p. 11). Il PSS mira ad aiutare gli individui a riprendersi dopo che una crisi ha sconvolto le loro vite e a migliorare la loro capacità di tornare alla normalità dopo aver vissuto eventi negativi (INEE Guidance Note on Psychosocial Support, 2018).

> Le Società Nazionali di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa attuano interventi di sostegno psicosociale a livello comunitario, che si basano sull'idea che se le persone sono messe in grado di prendersi cura di se stesse e degli altri, la loro autostima e le loro risorse individuali e comunitarie miglioreranno. Questo, a sua volta, incoraggerà una ripresa positiva e rafforzerà la capacità di affrontare le sfide future. (FICR)

Interventi psicosociali

La Piramide degli interventi IASC del 2007 è uno strumento utile per riflettere sui quattro livelli di intervento che dovrebbero essere presi in considerazione quando si affronta il benessere psicosociale dei giovani durante le crisi (McNatt, Boothby, Wessells, & Lo, 2018, p. 18):

I Considerazioni sociali nei servizi di base e nella sicurezza,

II Forti sostegni alla comunità e alla famiglia,

III Supporti mirati e non specializzati,

IV Servizi specializzati.

I servizi di base, la sicurezza e gli sforzi per rafforzare le reti di sostegno sociale devono essere affrontati sistematicamente a livello familiare, comunitario e politico. Supporti mirati, specializzati e non, richiedono il rafforzamento istituzionale delle scuole e delle istituzioni comunitarie, nonché la leadership e l'impegno politico a livello organizzativo e di governance.

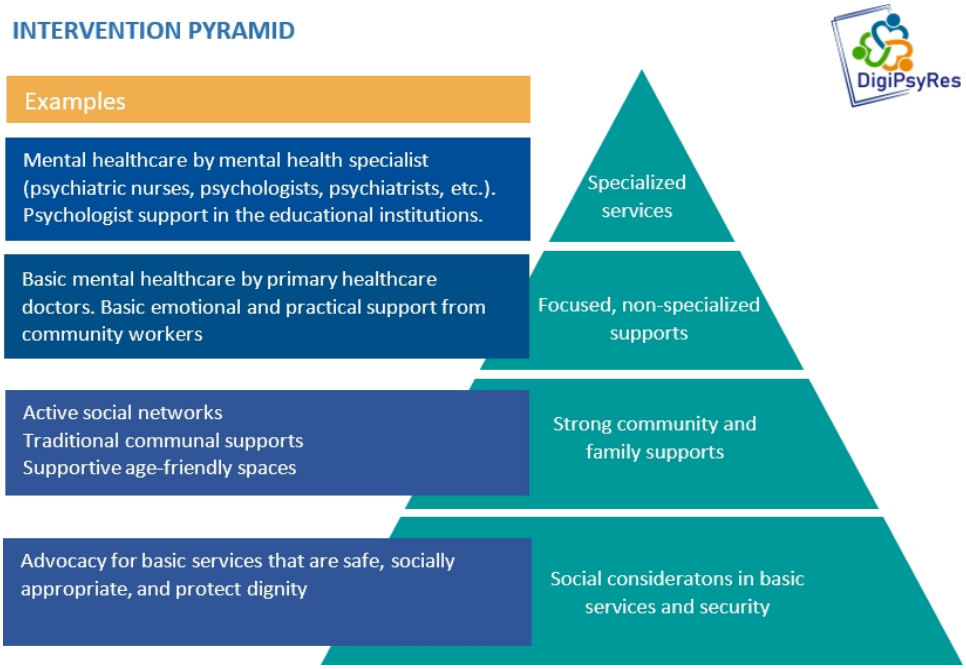

Fig. 1. Dai principi alla pratica: Esempi di interventi psicosociali nel settore dell'istruzione (adattamento basato su IASK, 2007, secondo McNatt et al., 2018, p. 18)

I miti psicosociali possono essere dannosi! Diversi miti sulla psicologia delle persone durante e dopo una crisi meritano attenzione e correzione.

Mito: tutti sono traumatizzati dopo una crisi

I bambini e i giovani hanno esperienze, capacità di adattamento e risposte diverse a un disastro o a un conflitto. Molti sono resistenti e necessitano solo di attenzioni per i loro bisogni fisici e psicosociali di base. Altri saranno molto angosciati, soprattutto se hanno perso un genitore o un altro familiare stretto. Il trauma non sarà la norma o il bisogno più comune in una comunità. Questo è importante da tenere a mente, perché il presupposto errato che tutti siano traumatizzati può portare a un investimento eccessivo nei servizi di salute mentale specializzati e a un investimento insufficiente in PSS più generalizzati per tutti i membri della comunità e di SEL in contesti educativi formali e non formali. In breve, credere in questo mito rischia di fornire troppo poco supporto alla maggior parte dei giovani e di minare la loro capacità di guarire e prosperare.

Mito: solo i professionisti della salute mentale possono fornire PSS

Il benessere dei bambini e dei giovani è strettamente legato alle persone più importanti della loro vita: i genitori, i fratelli, la famiglia allargata, gli amici, gli insegnanti, i leader religiosi e altri. Queste relazioni sono essenziali per proteggere i bambini e i giovani colpiti da un disastro. Inoltre, la resilienza e l'autonomia dei bambini e dei ragazzi sono fattori chiave nella loro capacità di affrontare le crisi. Sebbene i professionisti della salute mentale siano un'importante opzione di riferimento per i bambini e i ragazzi con esigenze specifiche, a seconda del contesto, è fondamentale ricordare che il benessere psicosociale dei bambini e dei ragazzi è legato alle loro relazioni quotidiane e ai loro stessi meccanismi di coping. Con una formazione di alta qualità ma minima, gli insegnanti e gli operatori possono fornire attività e lezioni di supporto semplici ed efficaci.

Mito: Tutti possono fornire supporto e consulenza psicosociale.

La consulenza psicosociale e la psicoterapia sono professioni che richiedono una formazione specializzata e una competenza professionale. Si tratta di una professione specializzata.

Forme di supporto psicosociale

Supporto professionale o non professionale

La principale differenza tra assistenza professionale e non professionale è l'obiettività nei confronti della persona che chiede aiuto. L'istruzione e la formazione specialistica e lo sviluppo di una competenza professionale specifica sono le condizioni fondamentali per fornire un supporto psicologico professionale. Un operatore non coinvolto personalmente può assumere una posizione neutrale perché non conosce la famiglia, non ha interessi personali nel sostenere una posizione e non è emotivamente coinvolto nella questione. Una posizione neutrale non esclude l'empatia e la comprensione profonda del richiedente aiuto. L'obiettivo del professionista è quello di aiutarvi a superare con successo i problemi della vita e di insegnarvi ad aiutarvi da soli, nonché di rafforzare le vostre capacità di coping e di costruire la vostra resilienza mentale.

Alcune forme di supporto professionale psicologico:

- Consulenza psicologica;
- Psicoterapia (trattamento collaborativo basato sulla relazione tra un individuo e uno psicologo, APA).

La consulenza psicologica non è uguale alla psicoterapia!

La consulenza psicologica è una forma di sostegno offerta agli individui che sperimentano crisi evolutive o difficoltà di adattamento (Czabała & Sęk, 200). Le crisi evolutive si verificano ogni volta che nella vita di una persona compaiono nuove sfide, che sono un processo naturale di ingresso in una nuova fase della vita.

Si manifestano quando la persona non è ancora in grado di affrontare le sfide assegnate alla fase in cui sta entrando, quando non ha ancora imparato a soddisfare i suoi nuovi bisogni (ad esempio, nei periodi dell'adolescenza, della maturità, della mezza età o dell'anzianità e i rispettivi compiti di sviluppo al termine dei quali inizia una nuova fase, ad esempio: costruzione della propria identità, bisogni sessuali, desiderio di vicinanza, nuovi ruoli genitoriali, sfide legate al lavoro e alla carriera professionale, ecc.)

Il supporto tra pari è un supporto mirato e non specializzato!

Il sostegno tra pari si distingue da altre forme di sostegno sociale in quanto la fonte del sostegno è un pari, una persona che è simile in modi fondamentali al destinatario del sostegno; il loro rapporto è di parità. Un coetaneo è in grado di offrire supporto in virtù della sua esperienza: è "passato di lì, ha fatto questo" e può relazionarsi con altri che si trovano in una situazione simile. Il sostegno tra pari significa mettere a disposizione le conoscenze, l'esperienza, l'aiuto emotivo, sociale o pratico delle persone. Di solito richiede sostenitori formati (anche se può essere fornito da coetanei senza formazione). Può assumere diverse forme, come il mentoring tra pari, l'ascolto riflessivo (che riflette contenuti e/o sentimenti) o la consulenza. Il sostegno tra pari è usato per riferirsi a iniziative in cui colleghi, membri di organizzazioni di auto-aiuto e altri si incontrano, di persona o online, come pari per darsi reciprocamente connessione e sostegno. Gli operatori del supporto tra pari, come gli specialisti del supporto tra pari e i consulenti tra pari, ricevono una formazione specifica, come il personale clinico. Il supporto sociale tra pari offre anche un sistema online di competenze distribuite, interattività, distanza sociale e controllo, che può promuovere la divulgazione dei problemi personali (Paterson, Brewer, & Leeseberg, 2013).

Il sostegno sociale tra pari aumenta il benessere psicologico, l'autostima, l'autoefficacia, l'autogestione delle difficoltà e l'inclusione sociale, l'impegno e la rete sociale, influenzando indirettamente anche il rendimento scolastico (Cobo-Rendón et al., 2020; Repper e Carter, 2011). Il sostegno tra pari si basa sul

scambio di conoscenze, esperienze, supporto emotivo, sociale o pratico tra persone che si trovano in una posizione di parità, con l'obiettivo di un'assistenza reciproca. La ricerca sul sostegno sociale ha costantemente rilevato che la conoscenza del sostegno disponibile da parte degli altri è correlata ai risultati adattivi (Zander, Brouwe, Jansen, Crayen, & Hannover, 2018).

Il supporto di rete può essere affrontato in modi diversi. È importante ricordare che il supporto tra pari è diverso dalla psicoterapia e dalla consulenza professionale, quindi dovrebbe integrare, non sostituire, questi servizi. Pertanto, lo studente può ricevere un supporto psicosociale tra pari non professionale, oltre all'assistenza formale da parte del personale universitario o del supporto psicologico professionale.

Networking per migliorare la resilienza digitale e psicologica

Il benessere individuale si basa sui cinque pilastri (secondo il modello PERMA, Seligman, 2011, 2018):

- Emozioni positive (la capacità di rimanere ottimisti sul proprio passato, presente e futuro).
- Impegno (in attività che mantengono la nostra mente sul presente e, idealmente, in uno stato di "flusso").
- **Relazioni (legami sociali forti e affettuosi con gli altri).**
- Significato (senso di uno scopo superiore, spiritualità o religione).
- Realizzazione (avere obiettivi e ambizioni).

Pertanto, le relazioni sono strumenti importanti per il sostegno alla resilienza!

La rete di sostegno implica una serie di interazioni interpersonali finalizzate alla costruzione e al mantenimento di relazioni di sostegno e comprende lo scambio reciproco di risorse per il benessere psicologico e l'aiuto agli altri.

L'era digitale ha portato con sé una serie di nuove sfide per gli studenti, tra cui le molestie online, il cyberbullismo, il sexting, la dipendenza dai videogiochi, la nomofobia (la paura di non avere a disposizione un telefono cellulare), ecc. Allo stesso tempo, gli studenti devono affrontare anche le sfide tradizionali della gestione del carico di lavoro accademico, dell'adattamento alla vita universitaria e dello stress della lontananza da casa.

La rete di supporto alla resilienza digitale e psicologica mira a fornire agli studenti gli strumenti e le risorse di cui hanno bisogno per affrontare queste sfide e per sviluppare la resilienza e le abilità di coping necessarie per prosperare nell'ambiente accademico e sociale dell'università. Promuovendo un senso di comunità e di sostegno reciproco tra gli studenti, la rete incoraggia questi ultimi a chiedere aiuto quando ne hanno bisogno e a lavorare insieme per creare una cultura del benessere e della resilienza all'interno del corpo studentesco.

La rete di supporto agli studenti, nota anche come rete di supporto tra pari, è un processo in cui uno studente o un gruppo di studenti con un'esperienza specifica o una condizione di salute fornisce supporto emotivo, sociale e informativo a persone con esperienze o condizioni simili. Il sostegno tra pari si basa sui principi di rispetto, responsabilità condivisa e comprensione reciproca.

La rete di supporto tra pari può aiutare gli studenti a prendere il controllo della propria salute e del proprio benessere: sentirsi accettati, confrontare le esperienze, trovare nuove strategie di coping, aumentare le conoscenze, migliorare le abilità sociali, migliorare l'autoefficacia, autogestire la propria condizione e migliorare la qualità della vita. Uno dei benefici essenziali del supporto tra pari è la speranza, la fiducia in un futuro migliore, che si verifica quando si incontrano persone che gestiscono con successo la propria condizione.

I campi e la struttura della rete di supporto tra pari degli studenti

La rete di supporto tra pari degli studenti è costituita da volontari di supporto tra pari (peer support provider) che si sottopongono a una formazione specializzata e a valutazioni per essere in grado di sostenere gli studenti durante l'anno accademico.

> La riservatezza è una caratteristica essenziale della rete di sostegno tra pari. Una sessione di sostegno psicosociale tra pari è uno spazio sicuro in cui lo studente che cerca sostegno può parlare e l'operatore di sostegno tra pari può ascoltare attivamente in modo empatico, non giudicante e non direttivo.

Aree di lavoro in rete per il supporto agli studenti:

- Rete di supporto educativo tra pari (tutoraggio, mentoring);
- Rete di supporto psicosociale non professionale tra pari;
- Rete di supporto alla carriera tra pari;
- Rete di supporto amministrativo tra pari;
- Socializzazione e rete di supporto tra pari;
- Rete di supporto tra pari per la gestione del tempo;
- Rete specializzata di supporto tra pari per gli studenti del primo anno (matricole) e adattamento/orientamento dei nuovi studenti;
- Rete specializzata di supporto tra pari per studenti con difficoltà e altri gruppi di studenti vulnerabili;
- Rete specializzata di supporto tra pari per studenti di diversi anni di studio (laureandi, laureati) e studenti fuori corso.

Le modalità di creazione di reti di supporto tra pari da parte degli studenti:

- Supporto individuale (one-to-one) - presso la rete, nello spazio e nel tempo reale; mentoring seguito da befriending;
- Supporto di gruppo (uno a uno, supporto interno al gruppo tra pari);
- Workshop (online nello spazio virtuale e in tempo reale sul portale e direttamente nello spazio reale e in tempo reale);
- Lezione tra pari (sul portale, in rete);
- "Esperienza di mescolanza" - un programma che offre uno spazio in cui gli studenti condividono le loro esperienze e i loro pensieri;
- Incontri con esperti - un programma che consente di invitare esperti a tenere interessanti conferenze;
- Podcast studio - un programma in cui gli studenti preparano podcast o video in cui spiegano le maggiori complessità del funzionamento dell'università (ad esempio, come richiedere una borsa di studio, come scrivere lettere ufficiali al rettore o al preside, come completare gli stage);
- Il programma "Fratello maggiore, sorella maggiore" prevede l'affiancamento di uno studente più anziano a un piccolo gruppo di studenti del primo anno.
- Coaching individuale e di gruppo.

2. Quadro normativo per la creazione di rete di supporto tra pari per studenti universitari per la resilienza

Le normative internazionali, nazionali e universitarie sono importanti per creare reti di supporto agli studenti per la resilienza digitale e psicologica.
Regolamenti delle organizzazioni professionali nel campo del supporto e degli interventi psicologici e della sicurezza digitale (Direttiva CE 2016/1148, GDPR).

La Rete di supporto agli studenti dell'Università è costituita da una serie completa di uffici e dipartimenti universitari. Il suo scopo è quello di identificare gli studenti e i problemi che potrebbero richiedere attenzione, supporto o altri interventi.

La Rete di sostegno tra pari degli studenti è una rete di volontariato studentesco collegata alla rete di sostegno dell'università e integrata nella rete di sostegno dell'università.

Il regolamento internazionale per il sostegno agli studenti

I regolamenti più importanti sono:

- EFPA Digital Psychological Intervention, 2020 (Raccomandazione per gli interventi psicologici digitali della Federazione Europea delle Associazioni Psicologiche);
- Direttiva CE (NIS 2016/1148 e NIS2 2022/2555);
- Legge sulla resilienza informatica.

Perché la raccomandazione dell'EFPA per gli interventi psicologici digitali è importante ?

La raccomandazione per l'intervento psicologico digitale della Federazione Europea delle Associazioni Psicologiche (EFPA, 2020) è un atto normativo obbligatorio per gli interventi psicologici professionali e un quadro di riferimento obbligatorio per le diverse attività di supporto volontario basate sul sostegno psicosociale tra pari in ambiente digitale.

Il supporto della rete di studenti tra pari non è un intervento psicologico professionale. Tuttavia, alcune raccomandazioni sono molto utili.

Gli studenti-supporter non sono psicologi e psicoterapeuti professionisti, e saranno istruiti su come adottare il supporto tra pari nel programma "Step by step from trainees to trainers and supporters: Formazione al sostegno tra pari per migliorare la resilienza psicologica e digitale attraverso il networking".

Il gruppo di progetto EFPA sulla sanità elettronica fornisce regole generali sulla diffusione e sull'uso degli interventi psicologici digitali nella pratica. Queste raccomandazioni sono considerate punti di attenzione importanti quando si lavora con gli interventi digitali.

Questo documento raggruppa le raccomandazioni in quattro categorie (arbitrarie): per gli sviluppatori, per gli utenti, per gli psicologi e altri operatori sanitari e per i servizi sanitari.

Raccomandazioni EFPA per gli utenti (EFPA, 2020, pagg. 5-6)

- Per aumentare la diffusione, gli utenti devono poter accedere facilmente a informazioni affidabili. Le caratteristiche degli interventi da riportare potrebbero comprendere: 1) background e credibilità dei creatori dei contenuti, 2) panoramica dettagliata delle caratteristiche specifiche dell'intervento, 3) aderenza alla normativa sulla protezione dei dati e sulla privacy (ad esempio, GDPR), base di prove attuali sia per l'efficacia che per l'efficienza, 4) costo e 5) condizioni specifiche per un uso adeguato ed efficiente (ad esempio, livello di supporto richiesto).
- Alcuni utenti potrebbero non essere disposti, non avere le competenze necessarie o l'alfabetizzazione informatica per poter utilizzare gli interventi digitali. Le difficoltà nell'uso dei mezzi tecnologici possono essere legate a considerazioni personali o a limitazioni pratiche (per esempio, l'assenza di connessione a Internet). La riluttanza iniziale, tuttavia, non dovrebbe essere un motivo per scartare del tutto gli interventi online. Tuttavia, una forte avversione o un rifiuto dovrebbero essere riconosciuti e dovrebbero essere esplorate alternative (ad esempio, approcci non tecnologici).
- Quando sono coinvolti utenti vulnerabili, in particolare bambini, è necessaria una maggiore cautela. È necessario garantire l'approvazione dei genitori o dei tutori, in base alla maggiore età, ai parametri di riservatezza e ad altri criteri di accesso ai servizi psicologici secondo i parametri della legislazione nazionale.
- Dato che attualmente si sa poco su cosa funziona per chi e in quali condizioni, è bene monitorare attentamente i progressi degli utenti e adattare il trattamento di conseguenza, utilizzando un approccio di cura graduale.
- Quando un approccio si rivela inefficace o dannoso (ad esempio, effetti collaterali negativi), il passaggio a un altro intervento deve essere reso facile per l'utente. Ad esempio, se uno specifico intervento non guidato a bassa intensità non produce gli effetti desiderati, non si deve esitare a esplorare in modo proattivo e rendere disponibili altre opzioni, come un programma più intensivo guidato da un terapeuta. Inoltre, idealmente gli utenti dovrebbero essere in grado di trasferire i propri dati su una piattaforma diversa.

Raccomandazioni EFPA per gli psicologi (EFPA, 2020, pagg. 6-7)

- Quando si utilizzano interventi erogati via Internet in cui, almeno in parte, è presente una componente di autosomministrazione, assicurare una guida frequente e programmata (ad esempio, contatti settimanali), poiché l'evidenza empirica dell'efficacia degli interventi non guidati e autonomi è attualmente limitata.
- La raccolta e la valutazione degli esiti riferiti dal paziente devono essere effettuate su base continuativa.
- I protocolli per la gestione delle crisi (ad esempio, l'ideazione suicidaria) prima, durante e dopo il trattamento devono essere pianificati in anticipo e prontamente disponibili.
- Lavorare con interventi online non esonera dalle buone pratiche professionali standard, che includono ad esempio l'intervisione e la supervisione tra pari, idealmente con colleghi che operano in aree simili.
- In tutte le forme di intervento psicologico digitale, è importante chiarire agli utenti chi è lo psicologo e/o l'organizzazione responsabile della conduzione del trattamento.
- Gli psicologi devono assicurarsi di ricevere una formazione continua sufficiente per stare al passo con questo campo in rapida evoluzione. Ciò non riguarda solo la tecnologia, ma anche la teoria, le conoscenze e le competenze necessarie per fornire un'assistenza adeguata che risponda ai bisogni dei clienti.
- Gli interventi psicologici digitali non devono sovraccaricare gli psicologi. Gli interventi online, soprattutto se guidati, non sono un equivalente a basso impegno delle cure convenzionali: occorre prevedere un tempo sufficiente per il follow-up e stabilire dei limiti in termini di disponibilità per gli utenti in caso di domande.
- Quando gli psicologi si avvalgono di mezzi digitali per fornire assistenza a utenti in Paesi diversi da quello in cui hanno ottenuto l'abilitazione, devono assicurarsi di rispettare le norme di quel Paese in materia di pratica digitale transfrontaliera.

Raccomandazioni EFPA per i servizi sanitari (EFPA, 2020, pag. 7)

- Affinché un intervento psicologico digitale possa essere adottato nell'ambito dei servizi di routine del sistema sanitario, è necessario valutare l'efficacia e l'efficienza dell'intervento, utilizzando metodologie di valutazione all'avanguardia (ad esempio, studi di fattibilità e pilota, studi clinici controllati e randomizzati, studi di implementazione e/o prove nella pratica di routine). Come minimo, un intervento dovrebbe essere in grado di fornire la prova di una ricerca sottoposta a revisione paritaria.

- Allo stesso modo, solo gli operatori sanitari con un'adeguata preparazione e una sufficiente formazione continua dovrebbero utilizzare questi interventi. Dato che attualmente non esistono formazioni specifiche standard a livello europeo, l'ideale sarebbe determinare criteri di qualità locali per i professionisti. A lungo termine, tuttavia, dovrebbe essere istituita una certificazione di qualità a livello europeo.
- I servizi sanitari devono garantire condizioni adeguate per l'uso ottimale degli interventi digitali, sia per gli psicologi che per gli utenti (ad esempio, mettendo a disposizione degli psicologi luoghi e attrezzature adeguate, concedendo agli psicologi tempo sufficiente per il follow-up (online) degli utenti degli interventi digitali e assicurando che gli interventi siano forniti solo a utenti con strutture, conoscenze e competenze sufficienti per un uso corretto).
- È importante mantenere la continuità della piattaforma e aggiornarla continuamente agli standard attuali. In questo modo si eviterà di: 1) che gli utenti e i fornitori di servizi perdano improvvisamente (i dati sui) progressi compiuti e 2) che si riduca il rischio di minacce alla sicurezza dei dati.

Ulteriori raccomandazioni:

- Raccomandazioni per la politica e la pratica della telepsicoterapia e della salute mentale elettronica in Europa e oltre (Van Daele, Karekla, Kassianos, Compare, et al., 2020).
- Rete di sostegno alla salute mentale e psicosociale (mhpss.net)

Direttiva CE

In risposta alle crescenti minacce nel mondo digitale, nel 2016 l'Unione Europea ha introdotto una direttiva (EU/EC, 2016a), nota come NIS, che ha delineato le misure per la sicurezza delle infrastrutture IT. Questo regolamento è servito come linea guida per le leggi nazionali dei membri dell'UE. Il regolamento si concentra sui cosiddetti operatori di servizi essenziali e sui fornitori di servizi digitali. Gli operatori di servizi essenziali sono enti che si occupano di elettricità, produzione di petrolio, trasporto aereo, sanità, ecc. I membri dell'UE hanno ridisegnato le loro leggi sulla sicurezza delle informazioni, introducendo elementi della Direttiva. Il Regolamento non fornisce un aiuto diretto significativo per la resilienza digitale nell'ambiente universitario. Tuttavia, fornisce un quadro di riferimento che dovrebbe essere rispettato nello sviluppo di normative future.

Per rafforzare ulteriormente la sicurezza informatica dei membri, la Commissione ha emanato una nuova direttiva, la 2022/2555 (EU/EC, 2022), nota come NIS2. La NIS2 mira a rafforzare la sicurezza informatica in alcuni settori critici a livello nazionale e dell'UE. Ad esempio, l'ambito di applicazione della direttiva coprirà più ampiamente gli enti del settore energetico e sanitario e i fornitori di servizi di infrastruttura digitale. La direttiva NIS2 elenca le misure minime che tutti gli enti devono adottare per gestire i rischi di cybersecurity nelle loro attività. La gestione del rischio di cybersecurity si baserà sui rischi e sulle prestazioni; nel determinare il loro livello, l'entità terrà conto delle sue dimensioni e della sua esposizione ai rischi. Le entità devono inoltre informare le autorità e, se del caso, i destinatari dei loro servizi di qualsiasi incidente significativo.

Il Regolamento generale sulla protezione dei dati (GDPR) (UE/CE, 2016b), a differenza della Direzione, è una legge de-facto e riguarda tutti i raccoglitori e gli incaricati del trattamento dei dati dei cittadini dell'UE. È stato concepito per proteggere i dati personali legati alle persone. Per "dati personali" si intende qualsiasi informazione relativa a una persona fisica identificata o identificabile ("interessato").

Cosa è importante sapere sulle implicazioni pratiche del GDPR per un utente di Internet?

1) L'utente deve dare esplicitamente il proprio consenso al trattamento dei dati personali. 2) Il raccoglitore di dati (ad esempio, il sito web) deve raccogliere solo i dati necessari per il proprio lavoro. 3) Il raccoglitore di dati deve essere sicuro d i conservare ed elaborare i dati in modo sicuro. 4) L'utente ha il controllo completo dei propri dati. Ciò include la possibilità di avere una copia dei dati, di effettuare correzioni di dati inesatti o addirittura di cancellarli. Ciò include anche la possibilità di cancellarsi dalle liste di e-mail.

Cosa costituisce una violazione della protezione dei dati ai sensi del GDPR?

La richiesta di più dati di quelli necessari per l'elaborazione dei dati, come la richiesta dell'indirizzo di casa su un sito web che non richiede tali informazioni (ad esempio, nessun requisito di spedizione) è considerata una violazione del GDPR. Anche la mancata segnalazione di una fuga di dati e/o di una violazione della sicurezza costituisce una violazione del GDPR. La pubblicazione di dati personali su un sito web senza l'esplicito consenso dell'utente è un'altra violazione.

Chi contattare in caso di potenziale violazione della protezione dei dati?

Ogni paese ha un'autorità nazionale per la protezione dei dati e questo è il primo livello per presentare un reclamo.

La Patente europea del computer (ECDL), nota anche come Patente internazionale del computer (ICDL), è uno standard internazionale per la certificazione delle competenze informatiche. È un programma di certificazione che mira a convalidare le conoscenze e le competenze di base del titolare nell'uso di computer e software.

Tuttavia, è importante notare che l'ECDL/ICDL non è l'unica certificazione per convalidare le competenze informatiche. Esistono molti altri programmi di certificazione e opzioni di formazione che possono attestare la competenza nella tecnologia informatica. Vale sempre la pena di verificare i requisiti e il riconoscimento di una specifica certificazione nel Paese o nel contesto in cui si intende utilizzarla.

Raccomandazione supplementare: *Resilienza per il mondo digitale* (Day, 2016).

Legge sulla resilienza informatica

La legge sulla resilienza informatica (CE, 2022) considera la sicurezza informatica. I prodotti hardware e software sono sempre più soggetti ad attacchi informatici di successo. Questi prodotti sono afflitti da due problemi significativi, che non solo aggiungono costi per gli utenti e la società, ma rappresentano anche una seria minaccia. In primo luogo, il livello di sicurezza informatica è basso, come dimostrano le vulnerabilità diffuse e la fornitura inadeguata e incoerente di aggiornamenti di sicurezza per risolverle. In secondo luogo, vi è una mancanza di comprensione e di accesso alle informazioni da parte degli utenti, che impedisce loro di fare scelte informate su prodotti con solide caratteristiche di sicurezza informatica o di utilizzarli in modo sicuro.

Sono stati individuati due obiettivi principali per garantire il corretto funzionamento del mercato interno:

- creare le condizioni per lo sviluppo di prodotti sicuri con elementi digitali, garantendo che i prodotti hardware e software siano immessi sul mercato con un minor numero di vulnerabilità e assicurando che i produttori prendano seriamente in considerazione la sicurezza durante l'intero ciclo di vita di un prodotto.
- creare le condizioni che permettano agli utenti di tenere conto della cybersicurezza nella scelta e nell'utilizzo di prodotti con elementi digitali.

Sono stati definiti quattro obiettivi specifici:

- garantire che i produttori migliorino la sicurezza dei prodotti con elementi digitali fin dalla fase di progettazione e sviluppo e per tutto il ciclo di vita;
- garantire un quadro coerente di cybersecurity, facilitando la conformità dei produttori di hardware e software;
- migliorare la trasparenza delle proprietà di sicurezza dei prodotti con elementi digitali e
- consentire alle aziende e ai consumatori di utilizzare prodotti con elementi digitali in modo sicuro.

Revisione delle specifiche normative nazionali

Come già menzionato, tutti i membri dell'UE hanno incorporato elementi del Regolamento (2016) nelle loro leggi nazionali. Con l'introduzione di un nuovo regolamento, NIS2 (2023), si prevede che le leggi nazionali saranno aggiornate entro i prossimi due anni.

Normative nazionali specifiche rilevanti per la rete DigiPsyReSNet in Serbia

La Repubblica di Serbia, in quanto candidata all'adesione, si impegna a sostenere i valori europei in vari ambiti, tra cui la sicurezza informatica. La legge in questione è stata inizialmente pubblicata nel 2016 e successivamente modificata nel 2017 e nel 2019. In particolare, un paragrafo speciale, il 19a, è dedicato alla protezione dei minori che utilizzano le tecnologie dell'informazione. Esso stabilisce che: "Il Garante adotta misure preventive per la sicurezza e la protezione dei minori su Internet come attività di interesse pubblico, attraverso l'educazione e l'informazione dei minori, dei genitori e degli insegnanti sui vantaggi, sui rischi e sulle modalità di utilizzo sicuro di Internet". Si dice che esiste un luogo unico per la consulenza e l'archiviazione su questioni di sicurezza dei bambini su Internet".

La Legge sulla protezione dei dati personali (Legge, 2019) e la Legge sulla sicurezza informatica (Legge, 2018) sono interconnesse attraverso diversi paragrafi, formando un quadro normativo coeso. Allineata al GDPR, la legge è completa e definisce vari aspetti della raccolta e del trattamento dei dati, compresi i termini di utilizzo dei dati personali. La legge prevede la nomina di un responsabile designato per la protezione dei dati personali quando si raccolgono dati per scopi specifici. Tale persona collabora con il Commissario per le informazioni di importanza pubblica e la protezione dei dati personali. Il Commissario ha l'obbligo di supervisionare e garantire l'applicazione della legge, compresa la gestione dei reclami degli interessati.

Per la differenziazione tra supporto psicologico professionale (psicosociale) e supporto psicosociale non professionale in Serbia è fondamentale il seguente documento: Legge sulle condizioni per la realizzazione delle attività e della professione psicologica (Zakon o uslovima za obavljanje psihološke delatnosti, 2005).

In Serbia non esiste una normativa specifica per il supporto psicosociale non professionale, sia esso di tipo peer o non peer.

Normative nazionali specifiche per la rete DigiPsyReSNet in Polonia

Anche la Polonia, in quanto membro dell'UE, ha incorporato elementi del Regolamento (2016) nelle leggi nazionali. Poiché è stato pubblicato un nuovo regolamento (NIS2, 2023), si prevede che in meno di due anni le leggi saranno aggiornate. La Legge sul Sistema Nazionale di Cybersecurity è il primo atto giuridico in Polonia in questo senso. Si tratta di un'implementazione nell'ordinamento nazionale delle cosiddette direttive NIS.

Poiché la direttiva NIS è un'armonizzazione minima, il legislatore polacco ha incluso anche la pubblica amministrazione e il settore delle telecomunicazioni nell'ambito di applicazione della legge. La legge è in vigore dall'agosto 2018. La legge sul sistema nazionale di sicurezza informatica è il primo atto dell'emendamento dell'ottobre 2022.

Sono state inoltre definite le nuove regole e le modalità di nomina e revoca dell'OSSB. Il potenziale Operatore della rete strategica di sicurezza deve accettare di assumere questo ruolo. Fino a quando l'Operatore della rete strategica di sicurezza non raggiungerà la piena capacità operativa di fornire servizi, le entità di cui al

Act può anche stipulare contratti per la fornitura di servizi con altri operatori di telecomunicazioni. Un'altra modifica significativa è l'imposizione dell'obbligo di legge per l'operatore di rete (impresa di telecomunicazioni o ente che svolge compiti di pubblica utilità) di fornire all'OSSB un accesso a pagamento all'infrastruttura tecnica. In caso di rifiuto di concedere l'accesso all'infrastruttura tecnica da parte dell'operatore di rete, il Presidente dell'UKE emette una decisione sull'accesso su richiesta dell'operatore. La nuova bozza prevede anche l'obbligo per i proprietari o gestori di proprietà private di fornire all'OSSB l'accesso alle stesse e di consentire il posizionamento di infrastrutture di telecomunicazione su di esse.

Specifiche normative nazionali rilevanti per DigiPsyReSNetwork in Italia

Anche l'Italia, in quanto membro dell'UE, ha incorporato elementi del Regolamento (2016) nelle leggi nazionali. Con la pubblicazione del nuovo regolamento, NIS2 (2023), si prevede che le leggi saranno aggiornate entro due anni.

La legge sui dati personali è allineata al regolamento GDPR (UE) 2016/679 del Parlamento europeo e del Consiglio del 27 aprile 2016.

Nel 2018 è stata presentata all'UNI (l'ente di normazione italiano) una proposta di progetto di norma UNI 1605227 sui Counselor. Tuttavia, il CNOP (Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi) ha espresso la sua opposizione a questo progetto di norma attraverso la Risoluzione 45 del 24 novembre 2018. Nella delibera, il CNOP ha identificato il counseling come un'attività che non può essere riconosciuta per le professioni non regolamentate, ai sensi del comma 2 dell'articolo 1 della Legge 4/2013.

Inoltre, l'Ordine degli Psicologi del Lazio, con nota n. 7153 del 18 ottobre 2018, ha comunicato al Ministero della Salute l'adozione del progetto di norma n. 1605227 relativo al ruolo del Counselor all'interno dell'UNI. In risposta a questi sviluppi, la Direzione Generale delle Professioni Sanitarie e delle Risorse Umane del Servizio Sanitario Nazionale, facente capo al Ministero della Salute, ha espresso la propria contrarietà il 18 gennaio 2019 (Ministero della Salute DGPROF 0003023-P-18/01/2019):"[...] il progetto di norma UNI n. 1605227 pone la figura del Counselor non psicologo in palese sovrapposizione con quelle dello psicologo, dello psicologo psicoterapeuta, del dottore in tecniche psicologiche, del dottore in medicina, dello psichiatra, del medico psicoterapeuta, in analogia con il precedente progetto UNI 08000070 sul "Counseling relazionale", la cui aggiunta è stata già sospesa per intervento di questo Ufficio" [...] le attività ivi attribuite al counseling, come più volte segnalato, rientrano a pieno titolo tra le attività tipiche della professione di psicologo". Con questo parere, infine, il Ministero della Salute chiede all'UNI di sospendere le operazioni sul progetto di norma n. 1605227 sulla figura del Counselor.

In conclusione, dal 18 gennaio 2019, il counseling è definitivamente riconosciuto tra le tecniche, tra gli atti tipici della professione di psicologo e NON può essere né diventare una professione a sé stante. Fare counseling senza essere iscritti all'Ordine è fare ABUSO della professione e questo grazie a una lunga battaglia strategica che al momento giusto, dopo un lavoro politico e istituzionale, ha visto una solida e forte presa di posizione del CNOP, la rappresentanza della nostra professione in Italia, che ha chiuso la partita una volta per tutte.

Università specifiche regolamenti

Le università mantengono un ambiente positivo, inclusivo e favorevole all'insegnamento, all'apprendimento, alla ricerca, alla collaborazione e alla vita di tutti.

Regolamenti specifici rilevanti per DigiPsyResSNetwork dell'Università di Kragujevac

L'Università di Kragujevac ha definito il proprio regolamento sull'assistenza agli studenti e sulla protezione dei dati, in linea con il Basso livello di istruzione superiore, lo Statuto dell'Università di Kragujevac (Università di Kragujevac, 2022) e la Legge sulla protezione dei dati personali (Legge, 2018). Documenti simili sono stati approvati anche in diverse facoltà associate. I regolamenti delle facoltà si basano sulla legge dell'università. L'assistenza psicologica professionale agli studenti non è unificata nelle facoltà e nei dipartimenti dell'Università di Kragujevac.

Regolamenti specifici relativi a DigiPsyReSNetwork presso l'Università Kazimierz Wielki di Bydgoszcz

Rzecznik Praw Pacjenta, letteralmente *avvocato per i diritti dei pazienti*, nel Rapporto sulla salute mentale nelle università polacche (2020) ha sottolineato l'autonomia e la volontarietà degli istituti superiori nello sviluppare e offrire varie forme di supporto psicologico agli studenti. Le attività intraprese dagli istituti di istruzione superiore per organizzare l'assistenza e il sostegno psicologico agli studenti variano notevolmente. Si tratta di un'attività aggiuntiva e non obbligatoria. Questo è in contrasto con l'attività didattica, che è cruciale per il funzionamento degli IIS. Pertanto, l'assistenza psicologica agli studenti non è unificata e fa parte dell'area delle attività autonome dei rettori - ai sensi dell'articolo 23. 1. I compiti del rettore includono questioni riguardanti l'università (Legislazione - Legge sull'istruzione superiore e la scienza, 2018, pag. 5).

La KWU regolamenta la protezione dei dati personali sulla base di normative nazionali ed europee. L'ordinanza del rettore n. 31/2019/2020 sulla modifica delle istruzioni che regolano le questioni relative alla protezione dei dati personali e al lavoro nei sistemi informatici utilizzati per il trattamento dei dati personali presso l'Università KWU è stata adottata sulla base dell'art. 23 par. 2 punto 2 della legge del 2018 sull'istruzione superiore e dell'art. 24 sez. 2 del Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento europeo e del Consiglio relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali, nonché alla libera circolazione di tali dati e che abroga la direttiva 95/46/CE (Regolamento generale sulla protezione dei dati). Sulla base dell'ordinanza, sono state introdotte la "Politica di sicurezza per il trattamento dei dati personali alla KWU" e le "Istruzioni per la gestione dei sistemi informatici utilizzati per il trattamento dei dati personali alla KWU" (Università di Kazimierz wielki, 2020).

L'assistenza psicologica alla KWU viene fornita dal plenipotenziario del rettore per l'assistenza psicologica, nominato in base all'ordinanza n. 26/2017/2018 del rettore della KWU.

Le attività delle organizzazioni studentesche della KWU sono regolate dallo Statuto della KWU (e dall'Ordinanza n. 47/2021/2022 del Rettore della KWU (Università di Kazimierz Wielki, 2022) sull'introduzione del Regolamento per la registrazione e il funzionamento delle organizzazioni studentesche della KWU. Il regolamento riconosce che gli studenti della KWU hanno il diritto di associarsi in organizzazioni studentesche. Definisce la procedura di registrazione, l'aggiornamento dei dati dell'organizzazione, l'adozione di delibere, le attività e i finanziamenti dell'organizzazione, la rappresentanza dell'Università, i rapporti e la responsabilità, la sospensione, la riattivazione delle attività dell'organizzazione, lo scioglimento dell'organizzazione e l'obbligo di avere un supervisore dell'organizzazione.

Esempio Università Kazimierz Wielki

KWU, applicando la politica di sicurezza per il trattamento dei dati personali, presta particolare attenzione alla tutela degli interessi degli interessati e, in particolare, garantisce che tali dati siano: 1) trattati in conformità alla legge, 2) raccolti per scopi specifici e leciti e non sottoposti a trattamenti non conformi a tali scopi, 3) di fatto corretti e adeguati rispetto agli scopi per i quali sono trattati, 4) conservati in una forma che consenta l'identificazione delle persone che li riguardano, per un periodo di tempo non superiore a quello necessario al raggiungimento degli scopi del trattamento. Solo le persone autorizzate al trattamento dei dati personali sulla base dell'autorizzazione del Rettore possono trattare i dati personali. Il Responsabile della protezione dei dati tiene un registro delle autorizzazioni concesse dal Rettore. Prima di consentire il trattamento dei dati personali, un dipendente dell'Università (o una persona che collabora con l'Università) deve essere istruito sulle disposizioni di legge in materia di protezione dei dati personali e sui principi di protezione dei dati personali applicabili all'Università.

Ogni persona i cui dati personali devono essere trattati presso la KWU deve essere informata dal titolare del trattamento (Università) su: 1) l'indirizzo della sede dell'Università e la sua denominazione completa, 2) i dati di contatto del responsabile della protezione dei dati, 3) le finalità e la base giuridica del trattamento dei dati, 4) gli interessi legittimi perseguiti dall'Università (se del caso), 5) i destinatari noti o potenziali dei dati, 6) se del caso - l'intenzione di trasferire i dati personali a un paese terzo (al di fuori dell'Unione europea) o a un'organizzazione internazionale, 7) il periodo durante il quale i dati personali saranno conservati e, se ciò non è possibile, i criteri per determinare tale periodo, 8) il diritto di chiedere all'Università l'accesso ai dati personali dell'interessato, la rettifica, la cancellazione o la limitazione del trattamento o il diritto di opporsi al trattamento, nonché il diritto di trasferire i dati, 9) se il trattamento si basa sul consenso dell'interessato - il diritto dell'interessato di revocare il consenso, 10) il diritto di proporre reclamo all'autorità di controllo, 11) se il conferimento dei dati personali è un obbligo di legge o una condizione per la conclusione di un contratto, e se l'interessato è obbligato a fornirli e quali sono le possibili conseguenze della mancata comunicazione dei dati,
12) il processo decisionale automatizzato, compresa la profilazione, 13) se i dati personali non sono stati ottenuti dall'interessato - la fonte dei dati personali e, se del caso, se provengono da fonti pubblicamente disponibili.

Nel caso degli studenti, si raccomanda che, all'inizio di ogni anno accademico, il leader del gruppo sia autorizzato dagli altri studenti di un determinato anno ad accedere ai loro dati personali, compresa la raccolta di documenti contenenti dati.

La politica di sicurezza del trattamento dei dati personali specifica anche le regole di ammissione delle persone al trattamento dei dati personali; la formazione sulla sicurezza dei dati personali; le regole applicabili alla raccolta dei dati; i principi di protezione dei dati personali; la condivisione dei dati personali; l'affidamento del trattamento dei dati personali; il monitoraggio delle minacce, l'analisi dei rischi e l'implementazione di soluzioni di minimizzazione dei rischi; le regole per la registrazione degli insiemi di dati nel registro delle attività e nel registro delle categorie di attività; la videosorveglianza; la descrizione degli eventi che violano la protezione dei dati personali e le regole di condotta in caso di violazione della protezione dei dati personali; i controlli.

Le istruzioni per la gestione dei sistemi IT utilizzati per l'elaborazione dei dati personali all'UA KW definiscono le procedure relative alle regole di lavoro e al mantenimento della sicurezza nei sistemi IT utilizzati all'UA KW, nonché all'elaborazione dei dati personali in essi.

Regolamenti specifici relativi a DigiPsyReSNetwork dell'Università di Foggia

La normativa dell'Università di Foggia sulla protezione dei dati è allineata al DGPR UE 2016. Il "titolare" del trattamento dei dati, relativi a persone identificate o identificabili che accedono a questo Sito, è l'UF, con sede legale in Foggia, nella persona del suo legale rappresentante, il Rettore. Il Responsabile della protezione dei dati è domiciliato presso la sede dell'UF. Le finalità del trattamento dei dati, i dati trattati e le misure di sicurezza, i diritti degli interessati e i diritti di reclamo sono riportati nella pagina web permanente (Università di Foggia, 2003).

L'UF offre un servizio di Counseling totalmente gratuito per gli studenti, il personale accademico e amministrativo. Il Servizio di Counseling è erogato da psicologi e/o psicoterapeuti, ai sensi della Legge 4/2013 che riconosce il Counseling come un'attività di supporto che non può essere riconosciuta come una professione non regolamentata.

Regole di protezione dei dati personali

Nell'ambito della rete di sostegno ai pari, è importante fornire un ambiente in cui gli studenti si sentano accolti, sicuri e rispettati. Gli studenti sostenitori tra pari dovrebbero essere in grado di "ascoltare" e di occuparsi delle emozioni dei pari. Anche la riservatezza è stata evidenziata come una componente chiave del successo del sostegno in rete, in quanto gli studenti vogliono essere sicuri che le loro informazioni personali siano mantenute private.

Il quadro di riferimento principale per il supporto alla rete comprende: la resilienza psicologica come quadro di riferimento; la resilienza digitale come quadro di riferimento e la rete di supporto alla resilienza digitale e psicologica.

3. Gli attori della rete di supporto agli studenti: responsabilità e obblighi

Il ruolo delle università e degli altri stakeholder nella rete Il sostegno dell'università alla sostenibilità della rete.
Personale dell'università come
supporto. Sostegno finanziario.

I principali stakeholder di

I principali stakeholder di DigiPsyReSNetwork sono:

- Università (consorzio del progetto): Università di Kragujevac, Serbia; Università Kazimierz Wielki di Bydgoszcz, Polonia e Università di Foggia, Italia;
- Dipartimenti (facoltà) di scienze sociali: dipartimenti di psicologia, dipartimenti di scienze dell'educazione (e simili):
  - presso l'Università di Kragujevac: Dipartimento di Psicologia a Kragujevac, Dipartimento di Scienze dell'Educazione a Užice; Dipartimento di Scienze Sociali e Umanistiche presso la Facoltà di Scienze Tecniche a Čačak;
  - presso l'Università di Kazimierz Wielki: Facoltà di Psicologia, Facoltà di Scienze della Formazione;
  - presso l'Università di Foggia: Dipartimento di Studi Umanistici (Pedagogia, Psicologia, Scienze Sociali, Lingue).
- Servizi specializzati presso le università: centri per lo sviluppo della carriera, servizi per il supporto psicologico, servizi di tutoraggio didattico:
  - presso l'Università di Kragujevac: Centro per lo sviluppo della carriera; servizio SOS; Clinica universitaria di psichiatria;
  - presso l'Università di Kazimierz Wielki: College of Professional Training - The Careers Centre - Biuro Karier; Plenipotenziario del Rettore per il supporto psicologico;
  - dell'Università di Foggia: Consulenza psicologica universitaria, Peer Tutoring, servizio SOS esami.
- Dipartimenti IT:
  - presso l'Università di Kragujevac: Dipartimento di informatica della Facoltà di Scienze tecniche di Čačak e Centro informatico universitario - UNIC;
  - presso l'Università Kazimierz Wielki: Facoltà di Informatica;
  - presso l'Università di Foggia: Personale amministrativo IT del Dipartimento di Studi Umanistici.
- Servizi informatici specializzati per il supporto agli studenti;
- Servizi amministrativi per gli studenti;
- Organizzazioni studentesche: l'Unione degli studenti dell'Università di Kragujevac, l'Associazione degli studenti disabili di Kragujevac, l'organizzazione studentesca dell'Università Kazimierz Wielki;
- Coordinatori di attività specifiche (rilevanti) presso le università;
- Fornitore esterno del supporto.

Partecipazione dell'università alla rete sostenibilità

Le università, in quanto partner del progetto, sono responsabili della sostenibilità della rete durante il progetto.

Organizzazione generale della rete di supporto agli studenti: L'organizzazione della rete di studenti DigiPsyRes è fondamentale per il successo del progetto. È essenziale che tutte le parti interessate siano coinvolte nella progettazione e nell'implementazione della rete, compresi studenti, docenti, personale e partner della comunità. Una comunicazione e una collaborazione chiare e regolari tra questi gruppi sono necessarie per garantire che la rete funzioni nel modo desiderato. Anche una valutazione regolare dell'efficacia della rete è essenziale per garantire un miglioramento continuo e l'ottimizzazione delle risorse.

Il portale per il networking e il supporto è parte del sito web ufficiale del progetto e la versione inglese del portale per il networking è finanziata dal budget PMI del progetto.

Dopo il progetto, è necessario fornire fondi per la sostenibilità della rete.

- fondi dell'organizzazione studentesca,
- fondi dalle sottosezioni del governo nazionale (ministero della Gioventù, ministero dell'Istruzione superiore, ministero degli Affari sociali, ministero della Sanità, ecc.)

Personale dell'università come supporto per la rete di supporto agli studenti

- Responsabili del Dipartimento di Psicologia/Salute Mentale;
- I responsabili dei servizi medici;
- Rappresentanti degli studenti nella direzione dell'Università (nel rettorato);
- Gestori dei servizi Digital&IT dell'Università;
- Coordinatore della rete DigiPsyReSNet;
- Editore della rivista DigiPsyReSNetwork;
- Amministratore della rete;
- Responsabili degli uffici e dei servizi competenti (Centri di formazione, Servizi di tutorato, Servizi di consulenza).

Supporto organizzativo dell'università per il sostegno agli studenti network

Il supporto organizzativo dell'università per DigiPsyReSNetwork comprende le seguenti parti organizzative dell'università:

- i dipartimenti competenti dell'università (dipartimento di informatica, dipartimento di psicologia, dipartimento di educazione e formazione degli insegnanti, dipartimento di scienze mediche...);
- i servizi indipendenti separati per il supporto agli studenti dell'università:
- organizzazioni studentesche;
- rappresentanti degli studenti presso il Rettorato dell'Università e le Facoltà.

Sostegno finanziario dell'università per la rete di supporto agli studenti

L'Università di Kragujevac, in qualità di coordinatore del progetto, si impegna a fornire un ampio sostegno alla rete DigiPsyReSNet. Un aspetto cruciale di questo supporto è il sostegno finanziario che l'università si impegna a offrire. In particolare, l'Università di Kragujevac garantirà la disponibilità della piattaforma sul web, insieme a tutti i materiali e i documenti pertinenti, per tutta la durata del progetto.

Le risorse finanziarie necessarie per sostenere questa iniziativa saranno garantite dal PMI, assicurando la fattibilità e l'accessibilità della piattaforma. Come parte del loro impegno nel progetto, le tre università partecipanti sono obbligate a mantenere aggiornate le informazioni di contatto pubblico delle rispettive facoltà/istituti/università per un minimo di tre anni dopo il completamento del progetto. Queste informazioni comprendono indirizzi, numeri di telefono e siti web, oltre ai link ai dipartimenti di psicologia delle loro istituzioni. In questo modo, le università si assicurano che gli stakeholder e il pubblico in generale possano facilmente accedere e mettersi in contatto con loro per quanto riguarda il progetto o le richieste correlate.

Oltre al suo impegno finanziario, l'Università di Kragujevac contribuirà attivamente alla sostenibilità della rete DigiPsyReSNet attraverso ulteriori attività di divulgazione. I membri della facoltà e i ricercatori dell'università si impegneranno attivamente in attività di scambio di conoscenze, progetti di ricerca collaborativi e iniziative di formazione volte a far progredire il campo della ricerca in psicologia digitale.

Inoltre, i risultati e gli output generati nel corso del progetto, come dispense, guide, manuali e pubblicazioni, saranno resi disponibili al pubblico online. Queste preziose risorse saranno accessibili attraverso il sito web del progetto, oltre che nei depositi delle biblioteche delle università partecipanti, garantendo una diffusione capillare e la condivisione delle conoscenze.

Inoltre, per migliorare l'accessibilità e promuovere l'apprendimento, i corsi elettronici sviluppati nell'ambito del progetto saranno accessibili sulla piattaforma del progetto. Inoltre, questi corsi elettronici saranno resi disponibili anche agli studenti delle università attraverso piattaforme come Moodle e Teams. Questo approccio multiforme alla distribuzione consente sia al pubblico più ampio sia agli studenti delle università di beneficiare dei materiali didattici e di impegnarsi in opportunità di apprendimento digitale facilitate dal progetto.

Le sovrapposizioni, i limiti e i rischi di

Le sovrapposizioni e i limiti delle reti di supporto agli studenti e dei servizi universitari esistenti per il sostegno agli studenti.

- Il ruolo del personale universitario specializzato in salute mentale nella rete.
- Mancanza di interesse nelle istituzioni, mancanza di motivazione negli studenti nell'impegnarsi nel networking; sovrapposizione: gli studenti non devono diventare peer-supporter, ma devono rimanere consulenti/aiutanti e dare consigli sulle possibilità di consulenza
- Rischio: sostegno finanziario, come rendere la rete sostenibile in futuro.

4. Supporto agli studenti tra pari network

Questa sezione della Guida tratta della rete di supporto agli studenti e descrive gli obiettivi generali della rete, la sua struttura e il quadro tecnico.
Organizzazione generale della rete. Linee guida per
la partecipazione.

Le reti di supporto agli studenti sono sempre emerse come un aspetto critico del successo degli studenti nell'istruzione superiore, in quanto coinvolgono il personale accademico, gli uffici dei servizi agli studenti e le organizzazioni della comunità per fornire varie forme di supporto.

La rete DigiPsyRes è progettata per fornire agli studenti le risorse e il supporto di cui hanno bisogno per costruire una resilienza sia digitale che psicologica. La rete è istituita e sostenuta dalle tre università, che si assicurano di includere popolazioni specifiche di studenti, come gli studenti di prima generazione, gli studenti con disabilità e gli studenti internazionali. In questo modo è possibile fornire un supporto più mirato e garantire un'assistenza più mirata.

Il quadro di riferimento per il supporto agli studenti di DigiPsyRes network

La rete di supporto di uno studente, in quanto modalità di sostegno tra pari, offre un'opportunità di apprendimento e crescita reciproca. Il supporto tra pari può aiutare gli studenti a sviluppare capacità di risoluzione dei problemi, capacità decisionali e capacità di gestione dello stress. Possono anche fornire consigli su come interagire con gli operatori sanitari, accedere ai servizi sanitari e sociali e gestire le limitazioni fisiche.

Secondo i principi più ampi dell'organizzazione della salute mentale, il supporto tra pari è (Canadian Mental Health Organization):

1. Relazionale:
    - Relazioni reciproche e bidirezionali che incoraggiano l'autoresponsabilità, sia nel dare che nel ricevere, poiché tutti abbiamo qualcosa di utile da apportare.
    - Reciproca: le relazioni riguardano la condivisione e l'esplorazione di diverse visioni del mondo e la creazione di soluzioni insieme.
    - Sicurezza - negoziare la sicurezza emotiva, la riservatezza, la compassione, l'autenticità, l'onestà e l'atteggiamento di non giudizio.
2. Apprendimento mirato
    - Non clinico: ognuno di noi possiede, comprende e impara dalle proprie esperienze, pensieri e sentimenti.
    - Informato sul trauma: si concentra sulla comprensione di ciò che è accaduto piuttosto che su ciò che è "sbagliato". Sfidare il modo in cui le normali risposte ai traumi e alle avversità finiscono per essere etichettate come anormalità.
    - Esplora come siamo arrivati a sapere ciò che sappiamo, come siamo arrivati a vedere noi stessi e il mondo che ci circonda.
    - Evita di dare consigli e di risolvere problemi, basandosi sulla riformulazione e sulla ridefinizione delle nostre esperienze.

3. Propositivo:
    - Sostegno mirato - diretto all'apprendimento di nuove competenze, allo sviluppo di nuove risorse e alla rielaborazione delle sfide come opportunità.
    - Le relazioni mirate al recupero e alla scoperta sono quelle che ispirano speranza, generano fiducia, energia e impegno. Riprendono il controllo delle sfide e definiscono il nostro destino.
    - Basato sui punti di forza: è una relazione in cui il peer supporter non ha paura di stare con una persona in difficoltà, ma vede che la difficoltà crea possibilità e fiducia in se stessi. Si esplora ciò che una persona ha guadagnato dalle sue esperienze, si identificano le capacità di sopravvivenza e si celebrano tutti i cambiamenti, per quanto piccoli.

Due forme di supporto tra pari fornite dalla rete DigiPsyReS sono il peer tutoring e il peer counseling. Il tutoraggio tra pari prevede che gli studenti si aiutino a vicenda nell'apprendimento e nella crescita. La consulenza tra pari è diversa dall'andare da un terapeuta. I terapeuti sono professionisti autorizzati che hanno ricevuto un'ampia formazione per aiutarvi ad apprendere abilità di coping e nuovi comportamenti per migliorare la vostra salute mentale. Quando si sceglie la consulenza tra pari, spesso ci saranno ascoltatori o moderatori qualificati e le chat o le sessioni di gruppo includeranno persone come voi che stanno cercando aiuto.

Alcuni tipi di supporto tra pari includono:

1) gruppi di sostegno o gruppi di auto-aiuto; sono gestiti da coetanei addestrati e si concentrano sul sostegno emotivo, sulla condivisione di esperienze, sull'istruzione e su attività pratiche;
2) supporto individuale, talvolta chiamato mentoring o befriending; si incontra una persona per parlare di come ci si sente o per fissare degli obiettivi, ad esempio.
3) forum e workshop online.

Il supporto tra pari di DigiPsyReS può essere fornito come comunicazione sincrona o asincrona attraverso diversi canali di rete (di persona, online o per telefono).

Il supporto informale tra pari non si avvale di strutture formali, né di leader o facilitatori di gruppo addestrati. Il coinvolgimento degli operatori sanitari è limitato o nullo e si concentra sul sostegno reciproco tra persone con esperienze comuni. I tipi più comuni di supporto informale tra pari includono gruppi sui social media, blog, incontri comunitari, forum online e supporto via e-mail o telefono.

I principi fondamentali del supporto tra pari implementati in DigiPsyReSNet sono i seguenti:

- Selezione dei fornitori di assistenza in base a criteri chiari;
- Inclusione di peer supporter preparati e formati (mentori e mentee);
- Concentrarsi sulle relazioni: costruire la fiducia per creare spazio per il cambiamento;
- Coinvolgere le persone a cercare il sostegno;
- Sicurezza e limiti: assicurarsi che i mentori siano adeguatamente formati e supervisionati.

Obiettivi e finalità della rete di supporto agli studenti DigiPsyRes

La rete di sostegno agli studenti offre supporto emotivo, sociale e informativo agli studenti che condividono esperienze simili.

Gli obiettivi della rete di supporto tra pari si basano sui requisiti che vengono posti ai sostenitori tra pari:

a) fornire un ascolto empatico;
b) fornire un intervento psicologico di basso livello;
c) identificare i colleghi che possono essere a rischio per se stessi o per gli altri; e
d) facilitare i percorsi di aiuto professionale.

L'obiettivo generale della rete di supporto agli studenti DIGIPSYRES è garantire che ogni studente abbia accesso al supporto necessario per migliorare la propria resilienza psicologica e digitale. L'obiettivo è creare un sistema completo che risponda alle diverse esigenze degli studenti e ne sostenga il successo durante la carriera accademica. Allo stesso tempo, gli studenti devono acquisire le competenze e le risorse necessarie per affrontare le sfide dell'era digitale e mantenere il loro benessere. Ciò implica fornire agli studenti istruzione e formazione sulla sicurezza online, sulla cittadinanza digitale, sull'uso responsabile della tecnologia, nonché offrire consulenza e altre forme di supporto psicosociale.

Il sostegno tra pari si basa sulla fiducia, l'uguaglianza, la comprensione condivisa, il rispetto e la responsabilizzazione reciproca tra persone in situazioni simili. Le relazioni tra pari più efficaci sono quelle tra persone che hanno altre cose in comune.

Gli elementi fondamentali della rete di supporto tra pari comprendono:

- Formazione, supervisione e monitoraggio;
- Fornire connessione e supporto sociale;
- Creare un ambiente sicuro;
- Impegno continuo dei colleghi e dei partecipanti;
- Reclutamento di operatori peer con specifiche caratteristiche

peer. Gli obiettivi specifici della rete DIGIPSYRES comprendono:

1. Promuovere la consapevolezza e l'educazione alla resilienza digitale e psicologica tra gli studenti di tre università, per ridurre lo stigma e incoraggiare gli studenti a cercare aiuto quando necessario:
2. Offre consulenza individuale e di gruppo, oltre a risorse online e strumenti di auto-aiuto, per sostenere gli studenti alle prese con problemi psicosociali e legati all'uso della tecnologia;
3. Sviluppare e implementare corsi elettronici e altri programmi educativi per promuovere abitudini digitali positive e comportamenti sani, e fornire una guida sistematica su come gestire lo stress, l'ansia e la depressione suscitati in ambito universitario;
4. Fornire formazione e supporto agli studenti formatori e agli educatori (personale di facoltà) per riconoscere e rispondere agli studenti che possono avere problemi psicosociali;
5. Incoraggiare la collaborazione con i servizi universitari e i partner esterni che potrebbero fornire un supporto aggiuntivo e una gamma più olistica di servizi di sostegno agli studenti.

Quadro tecnico della rete DigiPsyReS

Le caratteristiche tecniche della rete di supporto tra pari (piattaforma) devono includere diverse modalità di presentazione delle informazioni e delle attività per ottenere una collaborazione e un apprendimento efficaci.

I contenuti devono essere presentati in forme interattive supportate da diversi supporti multimediali. Materiali video, animazioni, lezioni interattive con quiz, forum di discussione, attività di brainstorming, test, laboratori interattivi di gruppo sono le risorse previste.

Il portale DigiPsyReS, come parte della rete DigiPsyReS, sarà supportato dal sistema di gestione dell'apprendimento Moodle e da MS Teams (videochiamata) e dalla piattaforma Zoom.

La piattaforma offre opportunità di comunicazione sincrona e asincrona tra i partecipanti. La rete online è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7, in modo che i partecipanti possano accedervi quando vogliono.

Fig. 2. Piattaforma DigiPsyReS: Supporto alla resilienza tra pari https://studentresnet.kg.ac.rs/

DigiPsyRes Network

How can we support you?

Learn More →

How resilient am I? Self-assessment

Learn More →

Psychological Resilience

Learn More →

Digital resilience & Cybersecurity

Learn More →

Support Seeker

Learn More →

Support provider

Learn More →

"Step by step" Training programs

Learn More →

University services

Learn More →

DigiPsyRes e-magazine

Learn More →

Organizzazione della rete di supporto agli studenti: Rete DigiPsyReSNet

La rete di supporto agli studenti esiste all'interno delle università che partecipano a questo progetto. La rete, in quanto sistema istituzionalizzato e principale punto di accesso per gli studenti che necessitano di supporto, è composta da:

1) gruppo di studenti formati per fornire supporto (primi intervistati);
2) personale universitario formato per fornire supporto ai primi soccorritori e per condurre la supervisione e il monitoraggio della rete; e
3) la piattaforma DIGIPSYRES.

All'interno di ogni università ci sono locali (con insegne ben visibili DIGIPSYRES) in cui la rete opera regolarmente e a cui gli studenti possono accedere per avere maggiori informazioni o un supporto effettivo. Questo punto di accesso ha un orario di lavoro regolare una o due volte alla settimana, in giorni precedentemente stabiliti.

L'organizzazione DIGIPSYRES si basa su diversi pilastri:

1. Leadership

   La rete è guidata da un team di studenti appassionati di promozione della salute mentale e del benessere digitale all'interno del corpo studentesco, che si sono sottoposti a un processo di selezione e hanno completato i programmi di formazione necessari. Questi leader supervisionano l'organizzazione e la gestione della rete, assicurandosi che funzioni in modo fluido ed efficace. Essi riferiscono (di persona e per iscritto) allo staff universitario di DIGIPSYRES ogni mese o più frequentemente, se necessario.

2. Supporto tra pari

   La rete è composta da studenti volontari che hanno seguito un corso di formazione per fornire un supporto alla pari ai loro compagni di corso. Questi peer supporter sono disponibili ad ascoltare, fornire supporto emotivo e offrire consigli pratici agli studenti che stanno vivendo difficoltà legate alla loro salute mentale o al benessere digitale.

3. Workshop ed eventi

   La rete offre regolarmente workshop ed eventi per aiutare gli studenti a sviluppare le competenze e le conoscenze necessarie per gestire la propria salute mentale e il benessere digitale. Questi eventi possono includere sessioni di mindfulness, workshop sulla gestione dello stress e programmi di formazione online.

4. PIATTAFORMA DIGITALE e RIVISTA ONLINE

   La rete fornisce anche servizi aggiuntivi per gli studenti che necessitano di un aiuto professionale per la loro salute mentale o il loro benessere digitale. La rete gestisce un elenco di professionisti di fiducia che possono fornire ulteriore supporto agli studenti che ne hanno bisogno. Inoltre, la PIATTAFORMA DIGIPSYRES e il MAGAZINE ONLINE forniscono un ulteriore supporto a chi cerca aiuto. I contenuti della PIATTAFORMA e del MAGAZINE vengono aggiornati ogni due mesi con nuovi articoli. I redattori sono selezionati da tutte e tre le università, sia dal personale che dai gruppi di studenti.

Linee guida per la partecipazione alla rete di supporto agli studenti DigiPsyRes

Ci impegniamo a creare un ambiente sicuro e solidale per tutti gli studenti che partecipano alla Rete di Supporto agli Studenti. Per garantire che la rete sia un'esperienza positiva e produttiva per tutti, abbiamo stabilito le seguenti linee guida per la partecipazione:

Verifica dello studente:

> La rete di supporto agli studenti DIGIPSYRES è aperta solo agli studenti attualmente iscritti alle tre università. Per partecipare, gli studenti devono fornire una prova del loro numero di matricola. Dopo la registrazione, gli studenti effettuano il l o g i n con il loro ID studente.

Privacy e riservatezza:

> Tutti i membri della rete di supporto agli studenti DIGIPSYRES sono tenuti a rispettare la privacy e la riservatezza degli altri partecipanti. Tutte le informazioni personali condivise all'interno della rete devono essere mantenute riservate e i partecipanti non devono condividere informazioni su altri al di fuori della rete. Tutte le discussioni e le attività all'interno della rete devono essere mantenute riservate e i membri non devono rivelare alcuna informazione sulla rete o sui suoi membri a persone esterne alla rete.

Presupposto per un buon comportamento:

> Tutti i membri della Rete di sostegno agli studenti sono tenuti a comportarsi sempre in modo rispettoso e appropriato (non giudicante). Ciò include il rispetto delle opinioni e dei punti di vista altrui, l'astensione da un linguaggio o da un comportamento discriminatorio o offensivo e l'evitare comportamenti di disturbo o inappropriati durante le attività di gruppo.

Attività online:

> Quando si partecipa ad attività o discussioni online, tutti i partecipanti devono assicurarsi di trovarsi in un luogo tranquillo e riservato, dove nessuno possa essere disturbato. Non è c o n s e n t i t o effettuare registrazioni di alcun tipo senza l'esplicito consenso di tutti i partecipanti, né effettuare screenshot di conversazioni o attività all'interno della rete.
>
> Si applicano regole diverse per i richiedenti e i fornitori di sostegno, ma tutti devono essere studenti attivi delle tre università.

5. Sostenitori: Fornitori di supporto agli studenti nella rete

Le regole per partecipare a questa rete.
I prerequisiti per l'impegno degli studenti a sostenere altri studenti nella rete. Formazione obbligatoria/richiesta agli studenti per entrare nella rete come fornitori di supporto.
Procedure per includere gli studenti nella rete come fornitori di supporto

Condizioni obbligatorie per l'impegno degli studenti come fornitori di sostegno

Sulla base del modello a cascata della preparazione degli studenti a essere fornitori di supporto nella rete, i partecipanti saranno selezionati da gruppi di studenti che hanno completato la formazione obbligatoria come tirocinanti. La selezione degli studenti-fornitori di supporto alla rete è un processo graduale.

Selezione dei peer supporter: Per diventare un peer supporter, l'individuo deve:

a) essere un membro della "popolazione target",
b) essere una persona con una notevole esperienza nel campo di lavoro della popolazione target,
c) essere rispettato dai suoi pari (colleghi) e
d) sottoporsi a un processo di candidatura e selezione prima della nomina, che dovrebbe includere un colloquio con una commissione adeguatamente costituita. Definizione dei criteri per il coinvolgimento degli studenti (da apprendisti a formatori).

Gli studenti peer supporter devono inoltre comprendere i valori, la filosofia e gli standard dei servizi di supporto tra pari e possedere le competenze necessarie per essere un operatore peer efficace, compreso l'ascolto attivo.

Le competenze fondamentali per gli operatori di supporto tra pari sono:

Orientamento al recupero

I peer supporter danno speranza alle persone che assistono, collaborando con loro per immaginare e realizzare una vita significativa e piena di scopi. I peer supporter aiutano i loro assistiti a identificare e a costruire sui punti di forza e li mettono in grado di scegliere per se stessi, riconoscendo che esistono molteplici percorsi di recupero.

Centrato sulla persona

I servizi di supporto al recupero tra pari sono sempre diretti dalla persona che vi partecipa. Il sostegno al recupero tra pari è personalizzato per allinearsi alle speranze, agli obiettivi e alle preferenze specifiche delle persone servite e per rispondere ai bisogni specifici che le persone hanno identificato all'operatore peer.

Volontario

I peer supporter sono partner o consulenti dei loro assistiti. Non dettano i tipi di servizi forniti o gli elementi dei piani di recupero che guideranno il loro lavoro con i peer. La partecipazione ai servizi di supporto al recupero tra pari è sempre subordinata alla scelta del peer.

Orientamento alle relazioni

La relazione tra il peer supporter e il peer è il fondamento su cui vengono forniti i servizi di supporto al recupero tra pari e il sostegno. La relazione tra l'operatore peer e il peer è rispettosa, fiduciosa, empatica, collaborativa e reciproca.

Informato sui traumi

Il supporto al recupero tra pari utilizza una struttura basata sulla forza che enfatizza la sicurezza fisica, psicologica ed emotiva e crea opportunità per i sopravvissuti di ricostruire un senso di controllo e di empowerment.

Condizioni obbligatorie per essere un fornitore di supporto agli studenti presso la Rete DigiPsyRes:

□□ domanda dello studente per essere inserito nella rete come fornitore di supporto (CV, lettera di motivazione);

✔ completamento della formazione;

Raccomandazione del SP e del personale docente specializzato□

✔ completamento dell'intervista;

Capacità di comunicazione e comportamento di rete sviluppato.

Formazione obbligatoria per gli studenti in qualità di fornitori di assistenza in rete

Formazione e accreditamento: I peer supporter dovrebbero: (a) essere formati sulle competenze di base per svolgere il loro ruolo (come capacità di ascolto, primo soccorso psicologico, informazioni sulle opzioni di riferimento); (b) soddisfare standard specifici in tale formazione prima di iniziare il loro ruolo; e (c) partecipare alla formazione continua, alla supervisione, alla revisione e all'accreditamento.

Il corso di formazione per il sostegno dei pari per migliorare la resilienza psicologica e digitale attraverso la rete dei pari "Passo dopo passo da tirocinanti a formatori e sostenitori" si compone di tre parti (Tabella 1):

- Un programma: Resilienza psicologica, benessere e sostegno; responsabile del programma Kamila Litwic-Kamińska;
- Programma B: Resilienza digitale e networking; responsabile del programma Marjan Milošević;
- Programma C: Supporto psicologico orizzontale nella rete digitale e quadro etico; responsabile del programma Ivana Krsmanović.

Tabella 1 - Struttura del programma "Passo dopo passo da apprendisti a formatori e sostenitori".

Programma Passo dopo	Corso elettronic		Workshop di formazione
Attività di pre-formazione	Corso elettronico Giornata di preformazione:	3 ore	
Programma A	corso elettronico A:	3	ore6 ore
Programma B	Corso elettronico B:	4	ore6 ore
Programma C	C:	ore	ore
Attività post formazione	Post formazione: valutazione e assessment 4 ore		
Ore totali: 40		22 ore	18 ore

La formazione è elettiva per gli studenti che desiderano essere inseriti nella rete DigiPsyReSNet come richiedenti supporto.

Questa formazione è richiesta **obbligatoriamente** per la partecipazione degli studenti alla rete come:

- Formatori per i gruppi degli altri studenti;
- Fornitori di supporto - consulenti alla pari e personal trainer.

Gli studenti che hanno concluso il programma hanno la possibilità di essere selezionati come fornitori di supporto alla rete O come peer-trainer per gli altri gruppi di studenti.

Gli obiettivi principali del programma di formazione: Passo dopo passo da apprendisti a formatori

- L'introduzione di una rete di supporto tra pari e la formazione di team di supporto (studenti e personale).
- Supporto esteso agli studenti per sviluppare e implementare la rete di supporto tra pari per lo sviluppo della resilienza.

Dettagli dei programmi (corsi elettronici e formazione) nel manuale "Passo dopo passo da apprendisti a formatori e sostenitori: Formazione per il sostegno dei pari per migliorare la resilienza psicologica e digitale attraverso il networking".

Linee guida per la partecipazione come fornitori di supporto alla rete DigiPsyReSNet

Nella selezione degli operatori di supporto (consulenti alla pari), viene data la preferenza agli studenti che studiano Pedagogia, Psicologia, Scienze dell'educazione, Lavoro sociale, Insegnamento, in quanto il loro percorso formativo li dota naturalmente delle competenze e delle conoscenze necessarie per queste posizioni.

I peer supporter, studenti universitari e laureati che hanno seguito una formazione e una selezione, forniscono consulenza e supporto personalizzati e di gruppo ad altri studenti all'interno della DigiPsyReSNetwork. Operano sia sotto supervisione che in modo autonomo.

Regole di comunicazione

Comunicazione rispettosa

Tutte le comunicazioni all'interno della rete di sostegno devono essere rispettose e non giudicanti. Non sarà tollerato un linguaggio offensivo o discriminatorio.

Ascolto attivo

Tutti i partecipanti devono praticare l'ascolto attivo, prestando attenzione a ciò che gli altri dicono senza interromperli o parlare sopra di loro.

Un oratore alla volta

Durante le discussioni di gruppo, solo una persona alla volta dovrebbe parlare. In questo modo si garantisce che tutti abbiano la possibilità di essere ascoltati e si evita che la conversazione diventi caotica o disorganizzata.

Feedback costruttivo

Se avete un feedback da dare a qualcun altro all'interno della rete di supporto, fatelo in modo costruttivo e rispettoso. Evitate di usare un linguaggio accusatorio o conflittuale e concentratevi sul fornire un feedback utile e di supporto.

Nessun comportamento di disturbo

All'interno della rete di sostegno non saranno tollerati comportamenti di disturbo, come urla o battute inappropriate.

Gli studenti sostenitori tra pari devono essere in grado di rimanere in contatto, condividere le preoccupazioni e imparare gli uni dagli altri, rimanendo aggiornati sui prossimi eventi o attività. Una comunicazione regolare e continua con i peer, tra cui teleconferenze settimanali e newsletter elettroniche, è un modo per mantenere i peer supporter impegnati.

Una rete di supporto tra pari per studenti di successo coinvolge i partecipanti in modo proattivo attraverso strategie come il contatto faccia a faccia e l'avvio attivo del supporto. Le reti di sostegno tra pari dovrebbero prendere in considerazione il coinvolgimento di gruppi che non sono ben collegati ai servizi sanitari, come le minoranze etniche o le persone con problemi socioeconomici. Il sostegno tra pari può avere ancora più successo con questi gruppi.

Regole del supporto tra pari

Riservatezza

Tutte le conversazioni e le informazioni condivise nella sezione Peer Support devono essere mantenute riservate. Ciò include la non condivisione di informazioni identificative di altri utenti al di fuori della rete.

Comunicazione rispettosa

Tutte le comunicazioni nella sezione Peer Support devono essere rispettose e non giudicanti. Non sarà tollerato un linguaggio offensivo o discriminatorio.

Nessun consiglio medico

La sezione Supporto tra pari non intende fornire consigli o cure mediche. Se voi o qualcuno che conoscete sta vivendo un'emergenza medica o necessita di cure mediche, contattate i servizi di emergenza locali o rivolgetevi immediatamente a un medico.

Nessuna sollecitazione

La sezione Peer Support non deve essere utilizzata per sollecitare l'acquisto di beni, servizi o finanziamenti.

Limiti del supporto tra pari

La sezione Supporto tra pari non sostituisce la consulenza o la terapia professionale. Se avete bisogno di un supporto professionale o avete dei dubbi sulla vostra salute mentale, rivolgetevi a un professionista della salute mentale qualificato.

Attività della rete di peer-supporter

I sostenitori formati (fornitori di supporto alla pari/consulenti alla pari) possono svolgere le seguenti attività e compiti:

- Partecipare come membro del team allo sviluppo del workshop e alla sua realizzazione con i gruppi di studenti (lavoro di gruppo sotto la supervisione);
- Organizzazione e attuazione del programma "Step by step from trainees to trainers nad supporters" con nuovi gruppi di studenti;
- Redazione di testi per la rivista DigiPsyReSN e per il blog del portale;
- Gestione della rete DigiPsyReSNet;
- Comunicare con i singoli studenti in cerca di sostegno;
- Organizzare incontri di rete con gli studenti iscritti;
- Dare consigli a chi cerca sostegno / consulenza tra pari non professionale; è realizzata sotto la supervisione della rete;
- Fornendo personalizzato consulenza e supporto per studenti registrati sulla la rete DigiPsyReSNet.

Diventare Peer Supporter è una grande opportunità per sviluppare capacità di comunicazione, di problem solving e di pensiero critico, aiutando altri studenti universitari>.

- Comunicare con il gruppo di persone in cerca di sostegno (raggruppamento basato sullo stesso problema);
- Mettere in contatto le persone in cerca di sostegno con i servizi di supporto professionale (psicoterapia e consulenza psicologica; istituzioni mediche per la salute mentale; centri di sviluppo professionale, ecc.)
- Stesura della relazione bimestrale per il coordinatore e per il Comitato universitario DigiPsyReSN.

Procedure per includere gli studenti nella rete come fornitori di supporto

I Il team dell'Università per la rete DigiPsyReS annuncia un invito agli studenti a candidarsi per svolgere attività di volontariato all'interno della rete come sostenitori.

II Gli studenti devono presentare la domanda e allegare i seguenti documenti:

✔ conferma di essere uno studente (unità organizzativa/facoltà, dipartimento/programma di studio, anno di studio);

Lettera motivazionale;

CV;

Formazione aggiuntiva nel campo della comunicazione tra pari, del supporto tra pari, della pre-formazione per le altre forme di supporto psicosociale;

Attività di volontariato.

III Gli studenti vengono selezionati per il corso di formazione "Passo dopo passo da apprendisti a formatori e sostenitori".

IV Al termine della formazione, viene effettuata un'ulteriore selezione.

V Gli studenti formati sono inclusi come formatori per gli altri gruppi di studenti o come sostenitori.

VI Le attività degli operatori di supporto formati sono monitorate.

Monitoraggio e valutazione dei fornitori di supporto agli studenti

Il monitoraggio e la valutazione dello studente sostenitore possono essere condotti a diversi livelli. Può includere:

- aspetto tecnico del monitoraggio (tutte le risorse funzionano correttamente, back up delle informazioni),
- l'applicazione delle norme sulla protezione dei dati per tutti i partecipanti,
- monitorare il modo in cui i peer supporter percepiscono e comprendono le esigenze degli utenti e gli obiettivi del programma di sostegno,
- monitorare in che modo gli operatori incoraggiano i richiedenti aiuto a partecipare nel modo giusto, come gli operatori gestiscono i potenziali conflitti tra i partecipanti e risolvono i problemi,
- monitoraggio in cui i partecipanti comunicano, il modo in cui i sostenitori danno feedback e gli aspetti di un'amministrazione efficace.

Il monitoraggio e la valutazione possono essere continui durante la formazione e sommativi alla fine di una parte della formazione. Il monitoraggio in itinere può essere organizzato attraverso incontri tra supervisori e fornitori di supporto, oppure con modalità di comunicazione sincrona, protocolli di controllo, ecc. Inoltre, i supervisori possono raccogliere dati su come le persone in cerca di aiuto percepiscono la formazione, sulla loro soddisfazione, sui suggerimenti per migliorare alcuni aspetti della formazione, ecc. Il supervisore può essere il "capo dei sostenitori tra pari".

Valutazione della formazione e dei partecipanti

Un elemento molto importante nel progetto DigiPsyRes è quello di condurre una valutazione e di valutare l'efficacia della formazione implementata. A tal fine, si può utilizzare il modello valutativo a quattro livelli (modello di Donald L. Kirkpatrick). Esso consiste in:

- Livello I - livello di risposta. Questo livello esamina il modo in cui i partecipanti valutano la formazione. L'indagine viene condotta subito dopo la formazione e di solito assume la forma di un sondaggio di valutazione.
- Livello II - il livello di apprendimento. In questa fase si verifica il livello di conoscenza acquisito dai partecipanti. Si valuta l'acquisizione di conoscenze di ciascun partecipante e, talvolta, anche l'acquisizione di competenze. Utilizzando test di conoscenza, si confrontano i livelli di conoscenza pre e post formazione. Come per le conoscenze, il livello di abilità prima della formazione viene confrontato con quello dopo.
- Livello III - livello comportamentale. Si valuta se i partecipanti applicano nella pratica le conoscenze e le competenze acquisite. Di solito viene valutato per mezzo di speciali schede di osservazione, che vengono compilate dai supervisori diretti durante il lavoro degli osservati. Si tratta di una forma di audit che valuta il trasferimento delle conoscenze al livello del lavoro quotidiano di ciascun partecipante.
- Livello IV - livello di performance. Viene valutato il modo in cui la traduzione delle conoscenze e delle attività di ciascun tirocinante modifica gli indicatori chiave di prestazione dell'università. Solitamente valutati sulla base di indicatori di prestazione chiave predeterminati, i risultati pre-formazione vengono confrontati con quelli post-formazione.

Tabella 2 - Valutazione del programma di formazione (livelli di valutazione)

Livelli	Domande
Livello I	I partecipanti hanno apprezzato la formazione? Cosa pensano di fare con le conoscenze acquisite durante la formazione? I partecipanti hanno provato emozioni positive durante la realizzazione delle attività?
Livello II	Sono stati osservati gli incrementi di conoscenza e di abilità? [Cosa ha imparato la persona in formazione? Gli atteggiamenti della persona formata sono cambiati? Come sono cambiati?
Livello III	In che misura è migliorata l'efficienza dello studente, le attività individuali? Il tirocinante è in grado di utilizzare le conoscenze e le competenze acquisite all'interno dell'Università? I cambiamenti comportamentali sono il risultato della formazione?
Livello IV	N/D

I dettagli sulla valutazione e sul monitoraggio della formazione e dei partecipanti e sulla misurazione degli effetti della formazione (strumenti utilizzati per R1 e R2) sono riportati nel Manuale.

Pre e post test

I corsi di formazione condotti nell'ambito del progetto DigiPsyRes sono valutati in base al fatto che siano riusciti a migliorare le competenze dei partecipanti. Ciò avviene confrontando il livello di conoscenze e competenze dei partecipanti prima e dopo il corso (pre-test e post-test). Ogni istruttore del corso è tenuto a effettuare tale confronto per tutti i partecipanti al corso.

Prima di iniziare la formazione nel progetto DigiPsyRes, è necessario identificare alcune delle competenze più importanti che verranno formate nel progetto. Si tratta di conoscenze e abilità, nonché delle cosiddette competenze tecniche che saranno sviluppate nelle classi.

I dettagli sulla formazione/corsi di valutazione e monitoraggio e sugli strumenti di misurazione degli effetti della formazione (strumenti utilizzati per R1 e R2) sono riportati nel Manuale.

Determinazione di cause speciali e/o cause comuni

Per valutare l'efficacia dei servizi di supporto agli studenti si può applicare il ciclo di osservazioni "Plan-Do-Check-Act (PDCA)". Questo può essere molto utile quando si tratta di problemi amministrativi, ma non solo. Le dinamiche del sistema di servizi di supporto agli studenti si basano sulle interazioni degli studenti (contatti tra pari, agenti/coach di supporto, ecc.), sul loro accesso a materiali aggiuntivi (ad esempio, appunti e guide) e sull'affidabilità della sala, delle attrezzature e delle reti di comunicazione.

Monitoraggio del download dei dati

Monitoraggio e analisi dei dati sull'utilizzo dei servizi di supporto agli studenti, ovvero analisi del numero di download [file, programmi, libri di testo virtuali, materiale didattico] direttamente dai siti web.

Registrazioni e visibilità dell'impegno degli studenti nella rete di supporto agli studenti

Visibilità dell'impegno degli studenti come fornitori di supporto, come le loro attività di volontariato nel supplemento al diploma, nelle pratiche, ecc.

Registrazioni dell'impegno degli studenti nella rete di supporto agli studenti (come attività di volontariato) nel supplemento al diploma: fornire alcuni "crediti" per coinvolgere gli studenti e renderli fornitori (CFU extra).

Come riconoscere il loro coinvolgimento e la loro certificazione anche prima del diploma?

La Rete di sostegno agli studenti è una risorsa importante per gli studenti che affrontano le sfide dell'era digitale e cercano un sostegno per la salute mentale. Sebbene la rete sia stata concepita principalmente per fornire supporto agli studenti, essa offre anche l'opportunità agli studenti di assumere un ruolo più attivo nel sostenere i propri compagni. Le tre università concordano su come valorizzare l'impegno degli studenti che forniscono supporto durante gli studi. Come da accordo, **i l** supplemento al diploma includerà i dati relativi all'impegno degli studenti nella rete di supporto agli studenti come attività volontaria. Inoltre, vale la pena notare che l'organizzazione del Parlamento degli studenti può fornire certificati di partecipazione agli studenti che sono stati attivamente coinvolti nel fornire supporto all'interno della rete. Questi certificati possono costituire un'aggiunta preziosa al curriculum dello studente, evidenziando il suo impegno nel sostenere i propri compagni e nel contribuire al benessere generale della comunità studentesca.

I fornitori di sostegno agli studenti possono guadagnare punti aggiuntivi nei concorsi per la mobilità Erasmus (in base alla supervisione delle loro attività di sostegno tra pari).

La supervisione e il monitoraggio continui sono un importante fattore di successo per la creazione di reti di supporto tra pari per gli studenti. Un team di supporto alla rete potrebbe supervisionare i peer e aiutare a identificare le opportunità di formazione e di sviluppo delle capacità. La rete di supporto peer per studenti dovrebbe anche avere stretti rapporti di collaborazione con i professionisti della salute, che possono intervenire quando un cliente ha bisogno del loro aiuto.

Support provider

Learn More →

6. Studenti in cerca di sostegno nella rete

Le regole di partecipazione alla rete (comunicazione, accesso alla rete, regole di supporto tra pari) Le aspettative degli studenti-sostenitori dalla rete.
Raccomandazione ai richiedenti sostegno
Accesso alla rete per la registrazione dei richiedenti supporto.

Chi è un ricercatore di supporto in questa rete universitaria di supporto tra pari?

Chi cerca supporto nella rete universitaria di sostegno tra pari per la resilienza psicologica e digitale è uno studente che sta vivendo difficoltà legate alla propria salute mentale o al benessere digitale. Potrebbe essere alla ricerca di orientamento, consigli o sostegno emotivo da parte dei suoi coetanei all'interno della rete. Questo potrebbe includere problemi come stress, ansia, depressione o difficoltà con la tecnologia digitale o la comunicazione online. Chi cerca sostegno è incoraggiato a rivolgersi alla rete per chiedere aiuto e può sentirsi rassicurato dal fatto che sarà accolto in un ambiente sicuro e solidale.

Un richiedente il sostegno è uno studente iscritto (a tutti i livelli di studio) a una delle tre università.

Cosa possono aspettarsi gli studenti (che cercano sostegno) da questa rete di supporto?

Gli studenti che si rivolgono a questa rete universitaria di supporto tra pari per la resilienza psicologica e digitale possono contare su un ambiente sicuro e solidale in cui discutere le proprie preoccupazioni con coetanei che capiscono cosa stanno passando. La rete è progettata per offrire agli studenti uno spazio in cui ricevere sostegno emotivo, orientamento e consigli da parte di coetanei che hanno vissuto esperienze simili.

Le persone in cerca di sostegno possono aspettarsi riservatezza e un approccio non giudicante da parte dei loro compagni. Possono aspettarsi di essere trattati con empatia e rispetto e di ricevere consigli pratici e indicazioni da altri studenti che potrebbero aver affrontato sfide simili.

Inoltre, chi cerca supporto può contare sull'accesso a una serie di risorse, come materiali di auto-aiuto, workshop e servizi di riferimento se i suoi problemi richiedono un'attenzione professionale. L'obiettivo di questa rete è quello di responsabilizzare e sostenere gli studenti nella gestione della loro salute mentale e del loro benessere digitale, nonché di promuovere un senso di comunità e di sostegno reciproco tra gli studenti.

I vantaggi della rete di supporto agli studenti

- Sentirsi meno soli.
- Esprimere i propri sentimenti.
- Imparare nuovi meccanismi di coping.
- Rimanere motivati e responsabili.
- Comprendere la sua condizione.
- Ottenere un feedback dai colleghi.
- Aiutare le persone ad autoconvocarsi.
- Collegare le persone alle risorse e al lavoro.
- Stabilire gli obiettivi.
- Facilitare i gruppi di sostegno.
- Attività di sensibilizzazione e coinvolgimento.
- Coaching di recupero faccia a faccia.
- Imparare informazioni utili.
- Guadagnare speranza.
- Aiutare gli altri.
- Convenienza.

Raccomandazione per i richiedenti supporto

Gli studenti in cerca di sostegno possono rivolgersi a un peer-supporter per parlarne:

- Connettersi con gli altri studenti.
- Sviluppare le competenze per una comunicazione efficace tra pari.
- Riconoscere i problemi.
- Problemi personalizzati.
- Fornire alcune esperienze stressanti.
- Partecipare al gruppo tematico della rete.
- Collegamento con i servizi di supporto universitari specializzati.
- Sviluppare un maggiore senso di indipendenza e di problem solving.
- Esplorare e chiarire gli interessi accademici e gli obiettivi di carriera.
- Abbinare gli interessi e gli obiettivi a un orientamento accademico appropriato.
- Connettersi con le numerose risorse e opportunità che l'Università offre.
- Passaggio dalla scuola superiore all'università.
- Orientarsi nel processo di iscrizione ai corsi.
- Hanno bisogno di informazioni di prima mano su corsi, dipartimenti e docenti specifici.
- Utilizzo dei servizi tecnologici universitari.
- Valutare i servizi di supporto professionale dell'università.
- Trovare modi interessanti per partecipare al campus.
- Scoprire cose uniche da vedere e fare in città.
- Mantenere e aumentare la motivazione all'apprendimento.
- Capacità di apprendimento efficaci in diversi tipi di discipline accademiche.
- Come identificare i propri punti di forza accademici e personali e svilupparli; come minimizzare i punti deboli.
- Come superare la procrastinazione.

Regole di registrazione e accesso a DigiPsyReSNetwork

Gli studenti si registrano alla rete secondo le procedure previste dal portale. Dopo la

registrazione, lo studente:

- recensioni del portale, istruzioni per la rete e parte specifica del portale;
- recensisce/legge testi divulgativi su problemi personali, argomenti psicologici interessanti, argomenti educativi interessanti;
- accede al questionario di autovalutazione;
- seleziona il tipo di supporti;
- seleziona il peer-supporter dall'elenco dei sostenitori formati;
- accede a un gruppo di supporto selezionato all'interno della Rete DigiPsyReS;

- trova servizi legati alla rete per il supporto esterno (servizi psicologici professionali specializzati; clinica universitaria per la salute mentale e/o la patologia psichiatrica, centro per lo sviluppo della carriera; servizi di tutoraggio didattico, ecc.)

Regole di comunicazione tra pari per chi cerca sostegno

Comunicazione rispettosa

Tutte le comunicazioni all'interno della rete di sostegno devono essere rispettose e non giudicanti. Non sarà tollerato un linguaggio offensivo o discriminatorio.

Ascolto attivo

Tutti i partecipanti devono praticare l'ascolto attivo, prestando attenzione a ciò che gli altri dicono senza interromperli o parlare sopra di loro.

Un oratore alla volta

Durante le discussioni di gruppo, solo una persona alla volta dovrebbe parlare. In questo modo si garantisce che tutti abbiano la possibilità di essere ascoltati e si evita che la conversazione diventi caotica o disorganizzata.

Feedback costruttivo

Se avete un feedback da dare a qualcun altro all'interno della rete di supporto, fatelo in modo costruttivo e rispettoso. Evitate di usare un linguaggio accusatorio o conflittuale e concentratevi sul fornire un feedback utile e di supporto.

Nessun comportamento di disturbo

All'interno della rete di sostegno non saranno tollerati comportamenti di disturbo, come urla o battute inappropriate.

Regole di accesso alla rete per chi cerca supporto

Gli studenti si registrano alla rete secondo le procedure indicate nel portale. Quali sono

gli elementi di identificazione obbligatori per registrarsi come richiedente sostegno?

Condizioni per l'iscrizione alla rete: status di studente UNIKG/UNIKW/UNIFG.

ID - carta d'identità dello studente. Conferma dell'amministratore di rete dell'università.

Support Seeker

Learn More →

7. Servizi universitari per il supporto agli studenti nella rete

L'elenco dei servizi universitari specializzati per i diversi supporti (mappa dei servizi di supporto) Il ruolo del personale universitario specializzato per la salute mentale nella rete
Il ruolo dei centri per lo sviluppo della carriera. Servizi universitari di tutoraggio e mentoring.

I ruoli dei membri specializzati del personale universitario all'interno della rete includono psicologi esperti, che possono essere personale universitario proveniente dai settori della psichiatria, della psicologia (salute mentale) o della pedagogia (campo educativo), nonché individui del personale amministrativo, come i consulenti di carriera.

Servizio di consulenza psicologica professionale presso l'università

Il lavoro principale di un servizio di consulenza è quello di concentrarsi su problemi limitati e specifici per raggiungere obiettivi precisi e concreti. Tale intervento si basa sull'incontro, sulla comunicazione e sulla relazione tra due persone. È orientato alla salute piuttosto che alla patologia e mira a migliorare la vita del cliente che si trova in difficoltà in alcuni periodi della sua vita.

Descrizione del servizio di consulenza psicologica dell'università

La consulenza psicologica rivolta ai soggetti su base individuale si colloca al confine tra l'educazione alla salute e gli approcci psicoterapeutici. Si tratta di colloqui in cui il soggetto viene "aiutato ad aiutarsi", imparando a riconoscere le proprie risorse e a utilizzarle in modo funzionale.

Durante il counseling, la persona apprende abilità di coping basate su:

- percezione di sé,
- consapevolezza emotiva,
- l'autocontrollo e la capacità di regolare le emozioni,
- autodeterminazione.

Per raggiungere questi obiettivi verranno utilizzate le seguenti azioni:

- Comprensione dei processi di sense-making;
- Attenzione alle emozioni;
- Lavoro di relazione;
- Tecniche e strategie terapeutiche ad hoc.

Il servizio è dedicato ad aiutare gli studenti a risolvere problemi personali, emotivi e psicologici. È gratuito per gli studenti universitari e postuniversitari iscritti all'università (UKG/UKW/UFG).

Il servizio ha lo scopo di fornire consulenza gratuita a breve termine, terapia a sessione singola, supporto psichiatrico e workshop di gruppo per aiutare gli studenti a gestire una serie di problemi personali, emotivi e psicologici.

L'aiuto psicologico rivolto agli studenti comprende supporto e aiuto (basato sul servizio UKW):

- in situazioni difficili e di crisi,
- in termini di difficoltà scolastiche, gestione del tempo, difficoltà interpersonali, acquisizione di competenze sociali, gestione delle emozioni e dello stress,
- in una situazione di malattia mentale,
- nell'affrontare la disabilità,
- nell'adattamento accademico.

Gli obiettivi perseguiti dai servizi di consulenza psicologica dell'università (in base al servizio UF):

- Per chiarire le difficoltà evidenziate;
- Ridefinire la situazione vissuta;
- Favorire la creazione di una nuova prospettiva che promuova l'empowerment personale per una crescita della qualità della vita.

Organizzazione del servizio di consulenza psicologica

I servizi di consulenza psicologica - servizi per il supporto psicologico professionale (consulenza e psicoterapia) in tre università sono organizzati in modo diverso, secondo le regole universitarie.

Il servizio di consulenza psicologica dell'Università di Kragujevac

Il supporto psicologico agli studenti dell'Università di Kragujevac è fornito principalmente attraverso il coinvolgimento volontario ed entusiasta del personale docente universitario in scienze psicologiche e le attività delle organizzazioni studentesche.

Il supporto specializzato per gli studenti è iniziato nel giugno 2023. Si tratta di una consulenza telefonica chiamata "Korak" (Passo). Gli studenti di psicologia formati forniscono supporto agli altri studenti tre giorni alla settimana, sotto la supervisione professionale degli psicologi delle istituzioni mediche di Kragujevac.

Il supporto psicologico offerto all'interno di queste facoltà si basa su quanto segue:

- Corsi di psicologia come base per la salute mentale e il benessere che si sta sviluppando;
- I corsi di psicologia sono un contesto educativo di supporto all'interno dei programmi di studio offerti;
- Forme di sostegno individuali;
- Intervento nel tempo della crisi;
- Impegno volontario dei docenti di psicologia per sostenere e offrire consulenza agli studenti in difficoltà.
- Trattamento psicomedico offerto presso la Clinica di Psichiatria di Kragujevac.

Il servizio di consulenza psicologica dell'Università Kazimierz Wielki

Il plenipotenziario del rettore per il sostegno psicologico è in servizio in orari prestabiliti ed è pubblicato sul sito web.

L'assistenza psicologica all'Università Kazimierz Wielki è fornita dalla dott.ssa Kamilla Komorowska, nominata plenipotenziaria del Rettore per l'assistenza psicologica. È anche psicologa del Dipartimento per le persone con disabilità e dipendente della Facoltà di Psicologia della KWU.

I compiti del Plenipotenziario del Rettore per il supporto psicologico sono i seguenti:

- L'aiuto psicologico rivolto agli studenti comprende sostegno e aiuto:
  - in situazioni difficili e di crisi,
  - in termini di difficoltà scolastiche, gestione del tempo, difficoltà interpersonali, acquisizione di competenze sociali, gestione delle emozioni e dello stress,
  - in una situazione di malattia mentale,
  - nell'affrontare la disabilità,
  - nell'adattamento accademico.
- L'assistenza psicologica rivolta ai dipendenti universitari comprende
  - sostenere le relazioni difficili con gli studenti,
  - supporto nel lavoro con studenti disabili mentali e fisici,
  - formazione ad hoc per lavorare con studenti con vari disturbi e malattie,
  - consultazioni.

Esempio dall'Università di Kazimierz Wielki (pagina seguente - 54) Il

Servizio di Counseling dell'Università di Foggia

Il servizio, rivolto a tutta la comunità UNIFG: studenti, docenti e personale amministrativo, è accessibile inviando una mail. Successivamente verrà attivato il processo di elaborazione della richiesta e verranno concessi i colloqui via web.

Il Servizio di Counseling dell'Università di Foggia:

- È un'occasione di conoscenza di sé e di potenziamento delle proprie capacità di vita;
- È uno spazio specifico in cui gli studenti possono promuovere il proprio equilibrio;
- È un'occasione per potenziare la resilienza e il benessere.

Il gruppo di consulenza psicologica si inserisce come fulcro per promuovere interventi centrati sulla persona e sull'organizzazione. Gli interventi centrati sulla persona comportano le seguenti pratiche:

- Orientare l'azione e il raggiungimento di obiettivi specifici e limitati stimolando l'autodeterminazione del paziente;
- Promozione di una cultura psicologica nell'area;
- Prevenzione, per evitare che eventuali stati di disagio psicologico si trasformino in psicopatologia;
- Diagnosi;
- Collegare gli utenti universitari con i servizi territoriali in caso di esigenze più specifiche.

Esempio dell'Università di Foggia (pagina 55)

Esempio dell'Università Kazimierz Wielki (Università Kazimierz Wielki)

Durante la pandemia COVID-19 il Plenipotenziario del Rettore per il supporto psicologico ha svolto i seguenti compiti:

✔ Come parte del supporto psicologico, lei (e altri dipendenti) era in servizio per telefono e sulla piattaforma MS Teams (videochiamate).

Le informazioni sulle chiamate di reperibilità sono state pubblicate sul sito www.pomocpsychologiczna.ukw.edu.pl e sulla pagina Facebook del Governo studentesco.

□□ supporto è stato implementato sia per gli studenti che per i dipendenti dell'università.

Ha tenuto lezioni online sulla prevenzione della salute mentale agli studenti in collaborazione con il governo studentesco□

Ha condotto incontri su MS Teams con accademici, il plenipotenziario del rettore per le persone con disabilità per risolvere i problemi, sostenere le difficoltà educative degli studenti.

✔ Organizzato un "incontro online di Babbo Natale" che consiste nel ricordare gli eventi precedenti da parte delle autorità rettorali, del personale accademico e degli studenti legati alla celebrazione del Natale all'Università.

✔ Condotto incontri ON-LINE "Studenti per gli studenti - Interviste durante una pandemia" su Facebook del Governo Studentesco con altri psicologi ed esperti, altri psicologi ed esperti, dove
Sono state condotte interviste e sono stati forniti consigli su come

a) Come affrontare lo stress e l'ansia durante una pandemia?
b) Come prendersi cura di sé in caso di pandemia?
c) Come motivarsi al lavoro?
d) Come affrontare lo stress da esame?
e) Cosa significa essere felici?
f) Perché le persone fanno uso di droghe?
g) C'è bisogno di uno psichiatra immediatamente?

Campagna "Lo psicologo consiglia" - manifesti online che affrontano i problemi della pandemia e come risolverli - pubblicati sulla pagina Facebook del Governo studentesco.

Ha condotto corsi di formazione on-line.

Ha condotto incontri su MS Teams su richiesta dei supervisori degli studenti per sostenere gli studenti nella situazione di morte per suicidio di una studentessa.

Svolgeva un lavoro individuale - aiuto psicologico per studenti e dipendenti.

Organizzazione del servizio di consulenza psicologica presso l'università KWU:

Inoltre, il personale di supporto psicologico intraprende azioni in risposta alla domanda attuale segnalata dagli studenti e dai dipendenti dell'università; collabora con il governo studentesco nell'organizzazione e nella pubblicazione di informazioni su incontri, formazione e conferenze; conduce corsi di formazione per studenti e dipendenti.

Nell'ambito delle lezioni on-line nel campo della profilassi della salute mentale per gli studenti dal titolo "Chi ha bisogno di uno psicologo?", in collaborazione con il Governo degli Studenti, sono stati implementati i seguenti temi:

- Che cos'è la salute mentale?
- Quali sono i sintomi della riduzione della qualità di vita?
- Sensibilizzare gli studenti ai sintomi che possono manifestarsi in altri studenti quando la loro salute mentale si deteriora, al fine di rispondere in modo efficace.
- Imparare a reagire e sostenere in situazioni di crisi (come parte delle competenze tra pari).
- Caratteristiche sintetiche dei disturbi mentali.
- Fornire informazioni su dove cercare supporto e aiuto.
- Informare su come reagire quando qualcuno ci dice che vuole togliersi la vita.

Esempio dell'Università di Foggia (Università Degli Studi Di Foggia)

Gli interventi incentrati sull'organizzazione si concentreranno sulla progettazione di ambienti relazionali sani, la cui gestione delle interazioni risponda in modo congruente ai bisogni delle persone e dell'organizzazione. Il primo tipo di interventi mira a promuovere processi individuali che rafforzano l'autoaffermazione, l'emancipazione e l'autodeterminazione. Il secondo tipo, invece, si concentra sull'analisi e sulla ristrutturazione degli ambienti relazionali per allinearli con i bisogni in evoluzione degli individui all'interno del contesto organizzativo. L'intervento fornito agli studenti del Servizio di Consulenza Psicologica dell'Università di Foggia guarda oltre il sintomo ed è finalizzato alla risoluzione di problemi a vari livelli.

Gli interventi psicologici proposti fanno parte di un approccio integrato mente-corpo ad orientamento strategico (Watzlawick et al. 1974; Haley, 1985; Rossi et al., Cozzolino et al. 2021; Cozzolino, Celia, 2021). Questo approccio nasce dall'esigenza di convogliare, in modo coerente e organizzato, i contributi di più scuole di pensiero in un modello operativo, flessibile, efficace, efficiente (Celia, 2016). L'intervento è breve e focale perché incide sul problema presentato in 5 sessioni e si configura anche come un processo strategico che mira a consolidare il nuovo equilibrio raggiunto.

Come funziona il Servizio dell'Università di Foggia? Fasi di lavoro:

1. Definizione del problema in termini concreti;
2. Analisi delle soluzioni tentate per risolvere il problema;
3. Definizione concreta del cambiamento da apportare;
4. Formulazione e attuazione di un piano di cambiamento.

Obiettivo del servizio: Il processo di counseling offerto dal Servizio dell'Università di Foggia si propone di offrire agli studenti azioni concrete di vita che rompano il meccanismo delle azioni, dei feedback e delle tentate soluzioni, riducendo il livello di ansia, di stress e facilitando una buona regolazione emotiva e prospettica. più equilibrata del tempo i n chiave futura.

Al termine della consultazione, gli utenti sono invitati a fornire una valutazione della soddisfazione del servizio.

I processi di valutazione saranno controllati dal Prof. Leonardo Carlucci, docente di Psicometria presso l'Università di Foggia, per un processo di monitoraggio continuo e finale e a livello longitudinale (a tre e sei mesi) per verificarne l'efficacia.

Personale dei servizi di consulenza psicologica

Il personale di base (l'équipe del servizio di consulenza psicologica): responsabile del servizio, psicologi/psicoterapeuti professionisti e consulenti autorizzati.

Il comitato scientifico del servizio: personale universitario - scienziato nel campo della psicologia e del supporto professionale psicosociale, direttore del Dipartimento di Psicologia.

Università di Kragujevac: Personale di supporto psicologico - situato nelle facoltà di sei città: Facoltà di Scienze tecniche di Čačak e Facoltà di Agronomia di Čačak: prof. dr. Dragana Bjekic e dr. Milica Stojkovic, ass. prof. telefono: +381932302713
Facoltà di Scienze della Formazione di Užice: prof. dr. Lidija Zlatić, assistente all'insegnamento. Facoltà di Scienze dell'educazione di Jagodina.
Facoltà di Scienze e Facoltà di Filologia e Arte: prof. dr. Mirjana Beara Benjak e dr. Jovana Trbojević Jocić, professore associato. Facoltà di Scienze mediche - Clinica universitaria di psichiatria.
Comitato del telefono SOS "Korak

Università di Kazimierz Wielki: Il personale del servizio di consulenza psicologica
L'assistenza psicologica all'Università Kazimierz Wielki è fornita dalla dott.ssa Kamilla Komorowska, nominata plenipotenziaria del Rettore per l'assistenza psicologica. È anche psicologa del Dipartimento per le persone con disabilità e dipendente della Facoltà di Psicologia della KWU.

Università di Foggia: Il comitato scientifico del servizio di counseling psicologico
Il comitato è composto da: Dott.ssa Annamaria Antonucci; Prof.ssa Lucia Monacis; Prof.ssa Annamaria Petito; Prof.ssa Grazia Terrone. Un membro del Servizio di Consulenza è Giovanni Papa, psicologo e psicoterapeuta.

Informazioni di contatto del servizio di consulenza psicologica dell'università

Università di Kragujevac: Servizio di assistenza psicologica - informazioni di contatto
Gli studenti possono utilizzare i seguenti metodi di contatto con il supporto psicologico professionale:

- Dalla rete DigiPsyReSNet a questo servizio: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/, Servizi universitari, Email a: studentresnet@kg.ac.rs
- E-mail (Facoltà di Scienze Tecniche Čačak): prnk@ftn.kg.ac.rs;
- in remoto sulla piattaforma MSTeams; piattaforma Zoom.

Centro di volontariato "Korak - Supporto psicologico per gli studenti dell'università UKG (attività di volontariato degli studenti di psicologia - telefono SOS), telefono (+381) 0800-007-005

Università di Kazimierz Wielki: Servizio di consulenza psicologica - informazioni di contatto
Tutti i dettagli e le modalità di contatto con il supporto psicologico, e ogni mese gli orari di servizio dello psicologo, sono pubblicati sul sito web: https://pomocpsychologiczna.ukw.edu.pl/jednostka/pomoc-psychologiczna https://pomocpsychologiczna.ukw.edu.pl/jednostka/pomoc-psychologiczna/informacje
Gli studenti possono utilizzare i seguenti metodi di contatto:

- Dalla rete DigiPsyRes a questo servizio: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/ Servizi dell'Università, e-mail a: studentresnet@kg.ac.rs
- UKW e-mail: pomocpsychologiczna@ukw.edu.pl
- recarsi in ufficio - si trova in un dormitorio, indirizzo: Dom Studenta nr 1 "Romek", ul. Łużycka 24, stanza n. 10.
- in remoto sulla piattaforma MS Teams.

Università di Foggia: Servizio di consulenza psicologica - informazioni di contatto
https://www.unifg.it/it/servizi-e-opportunita/servizi-gli-studenti/counseling Gli studenti possono contattare il Centro:

- Dalla rete DigiPsyReSNet al Centro: https://studentresnet.kg.ac.r/8-0/ Servizi universitari, e-mail a: studentresnet@kg.ac.rs
- UFG e-mail: counseling@unifg.it

Per accedere al Servizio, gli utenti inviano una mail a counseling@unifg.it. Viene inviata una mail contenente le istruzioni e un modulo da compilare per la richiesta e per la privacy e l'autorizzazione dei dati. Una volta compilato il modulo, viene inviato un link per il primo incontro. Durante la prima seduta vengono analizzati lo stato generale dell'individuo, la sua storia personale e clinica, le precedenti esperienze terapeutiche e/o l'uso passato o presente di farmaci e medicinali. Se emergono problemi psichiatrici o rischi per la persona, il terapeuta invia al servizio sanitario locale.

Centri per lo sviluppo della carriera

I centri per lo sviluppo della carriera sono collegati alla rete DigiPsyReS. Il ruolo dei centri per migliorare la resilienza digitale e psicologica degli studenti è importante come supporto istituzionale specializzato per lo sviluppo della carriera.

L'obiettivo dei centri per lo sviluppo della carriera e la consulenza agli studenti di tre università è quello di fornire a studenti e laureati informazioni, consulenza, formazione e supporto adeguati per realizzare i loro piani di carriera.

Il ruolo dei centri nella rete di supporto agli studenti:

- personale professionale dei centri fornisce assistenza e consulenza professionale in base alle richieste degli studenti inviate dalla rete;
- Collegare gli studenti con gli stessi problemi o esigenze nel campo dello sviluppo dell'identità professionale e organizzare/moderare sessioni/workshop online, ecc.

Struttura dello staff del Centro (membri ottimali/attesi dello staff): consulenti di carriera, psicologi, peer-mentor, responsabile delle risorse umane, responsabile delle relazioni pubbliche, project manager, personale amministrativo, responsabile dell'ufficio/servizio.

Organizzazione di centri universitari per lo sviluppo della carriera

I centri si concentrano principalmente sul miglioramento dei servizi agli studenti, offrendo programmi diversificati che supportano gli studenti e i laureati nello sviluppo della loro carriera. Questi programmi li aiutano a presentarsi in modo efficace nel mondo professionale e consentono loro di proseguire gli studi sia a livello nazionale che internazionale. Attraverso workshop e corsi, i Centri mirano a dotare gli studenti delle conoscenze e delle competenze richieste dall'attuale mercato del lavoro, facilitando al contempo i collegamenti tra gli studenti e i potenziali datori di lavoro.

Fornendo informazioni pertinenti sulle opportunità di borse di studio, sulle opzioni di mobilità, sulle possibilità di impiego, sullo sviluppo professionale e sul miglioramento nell'ambito dell'istruzione formale e non formale, nonché attraverso una buona collaborazione con i datori di lavoro, il Centro offre agli studenti e ai laureati l'opportunità di acquisire un'esperienza preziosa attraverso la partecipazione a programmi di scambio, di volontariato e di tirocinio, per familiarizzare con le atmosfere accademiche straniere e con l'ambiente imprenditoriale, aiutandoli in questo modo a fare un passo avanti di successo nella loro carriera.

Attraverso le sessioni e i colloqui individuali con gli studenti, i centri sostengono lo sviluppo del loro comportamento assertivo e resiliente nel mercato del lavoro e nella formazione professionale.

Attività dei centri per lo sviluppo delle carriere (sulla base delle attività del Centro dell'Università di Kragujevac):

- Fornisce informazioni su programmi di scambio di studenti, borse di studio e stage, campi di volontariato, formazione e concorsi per studenti, seminari, corsi e workshop;
- Orientamento professionale, fiere della carriera e giornate di reclutamento;
- Consulenza individuale: colloqui individuali di consulenza orientativa,
- Aiutare gli studenti (organizzare la formazione) a scrivere un buon CV, una lettera di motivazione;
- Attività di orientamento di gruppo; partecipazione a seminari, fiere della carriera e giornate di reclutamento.

- Organizzazione di vari workshop a supporto di: abilità e strategie di apprendimento, sviluppo delle competenze, abilità occupazionali; workshop di self-marketing;
- Servizi di networking e di collocamento;
- Organizzazione di fiere di borse di studio, corsi di lingua, stage, presentazioni e workshop, seminari, ecc.

Esempio: Centro per lo sviluppo delle carriere e la consulenza agli studenti dell'Università degli studi di Foggia

L'Università di Foggia offre un servizio personalizzato di orientamento agli studi e alle carriere in grado di accompagnare gli studenti lungo tutto il percorso di studi, "mettendo a sistema" una serie di attività e di servizi di orientamento: orientamento individuale, orientamento alla carriera, orientamento al lavoro, orientamento al lavoro, orientamento al lavoro, orientamento al lavoro, orientamento al lavoro.

colloqui di consulenza orientativa, attività di orientamento di gruppo, laboratori di self-marketing, attività di networking e di

servizi di collocamento, partecipazione a seminari, fiere della carriera e giornate di reclutamento.

Si tratta di un percorso di orientamento trasversale e laboratoriale ai corsi universitari tradizionali, che s i articola in 10 fasi distinte - distribuite tra il primo anno di iscrizione e i sei mesi successivi alla conclusione del regolare corso di studi - e che prevede, fin dall'iscrizione, l'assegnazione a ogni studente di un Personal Career Advisor (PCA), in grado di supportarlo nella migliore comprensione di sé e del proprio contesto, in ogni scelta formativa, nella gestione delle transizioni (scuola-università e università-lavoro) e nella costruzione di un progetto personale di formazione e sviluppo professionale. In via sperimentale, dall'anno accademico 2016-2017 al 2018-2019, il servizio è stato rivolto esclusivamente agli studenti iscritti al corso di laurea triennale in Scienze dell'educazione e della formazione. Grazie al successo della sperimentazione triennale con il corso di laurea in Scienze dell'Educazione e della Formazione, progettata dal team del Laboratorio Bilancio, il servizio APC è diventato un servizio universitario. Infatti, dall'anno accademico 2020-2021, con la collaborazione del Laboratorio e del Career Development Center, è attivo il servizio APC, grazie al quale, iscrivendosi, si ha a disposizione un APC.

Il Peer Career Advising è infatti un innovativo servizio di consulenza professionale personalizzata, condotto da studenti senior che accompagnano e sostengono le nuove matricole nelle loro scelte formative e professionali durante tutto il percorso di studi. Le attività di Career Advising sono supervisionate e coordinate dai membri del Career Development Center dell'Università. Il servizio, attivo in tutti i Dipartimenti, è totalmente gratuito ma ha un numero limitato di partecipanti. A coloro che completano il corso vengono riconosciuti 6 CFU. Il servizio APC non ha una sede unica, ma è presente in ogni Dipartimento dell'Università di Foggia, indicativamente nella sala del servizio Peer Tutor degli studenti. Nell'ultimo bando di selezione, l'Università di Foggia ha richiesto 30 APC. La partecipazione è su base volontaria, non sono previsti pagamenti per gli studenti.

Informazioni di contatto dei centri universitari per lo sviluppo delle carriere

Università di Kragujevac: Centro per lo sviluppo della carriera e la consulenza agli studenti
L'ufficio si trova nell'edificio del Rettorato dell'Università di Kragujevac, Liceja Kneževine Srbije 1A. Gli studenti possono contattare il Centro:

- Dalla rete DigiPsyReS al centro: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/
- Email a: razvojkarijere@kg.ac.rs
- Call Center a +38134300425

Università Kazimierz Wielki: Centro per lo sviluppo della carriera
Questo ufficio si trova presso l'Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, ul. Ogińskiego 16, pok. 407 i 408 (IV piętro), 85-092 Bydgoszcz.
Collegio di formazione professionale (via Ogińskiego 16). Il Centro per le carriere / Biuro Karier Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego: https://www.biurokarier.ukw.edu.pl/
Gli studenti possono contattare il Centro:

- Dalla rete DigiPsyReS al centro: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/
- Email a: biurokarier@ukw.edu.pl
- Call Center a: (52) 32 36 758 (telefono służbowy)

Università di Foggia: Unità Counseling e career development center
L'ufficio si trova nel Piesso Ateneo, Palazzo Ateneo, Via Gramsci, 71122 Foggia. Gli studenti possono contattare il Centro:

- Dalla rete DigiPsyReS al centro: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/
- Email a: erika.ana@unifg.it
- Call Center a: +39 0881 338405

Servizio di tutoraggio didattico

Il servizio di tutoraggio didattico è una parte della rete DigiPsyReS collegata all'esterno. Il servizio ha il compito di migliorare le competenze degli studenti nello studio, nell'apprendimento e nel superamento degli esami.

L'obiettivo dei servizi delle tre università è quello di fornire a studenti e laureati informazioni, formazione e supporto adeguati per la realizzazione dei loro piani di studio. Due università hanno sviluppato servizi universitari / UKW e UF, mentre un'università non ha servizi formali di tutoraggio didattico, ma sostiene il peer tutoring degli studenti come attività di un'organizzazione studentesca.

Il ruolo del servizio nella rete di supporto agli studenti:

Collegare gli studenti con gli stessi problemi o esigenze nel campo dello studio (apprendimento dei corsi universitari);

Formazione degli studenti su come fornire supporto educativo ai coetanei;

Organizzare le attività di tutoraggio (online, faccia a faccia).

Organizzazione dei servizi di tutoraggio didattico

Il lavoro dei servizi di tutoraggio didattico si concentra sullo sviluppo e sul miglioramento delle capacità di apprendimento e delle strategie di apprendimento degli studenti.

L'obiettivo del servizio di tutorato è quello di orientare e assistere gli studenti, renderli più consapevoli delle scelte e delle opportunità che si offrono loro, favorendo la loro partecipazione attiva a tutte le fasi di studio e formazione, dalla scelta del corso di studi, fino all'esame finale di laurea e all'inserimento nel mercato del lavoro.

Le offerte di tutoraggio (basate sull'organizzazione dell'Università di Foggia):

- Sostegno allo studente durante tutto il corso di studi;
- Aiutare a rimuovere i possibili ostacoli per una proficua frequenza dei corsi e una partecipazione attiva alle attività, sia curriculari che extracurriculari.

Attività del servizio di tutorato didattico (basato sull'organizzazione dell'Università di Foggia):

- Informativo: fornisce informazioni su orari, programmi, definizione del piano di studi;
- Cognitivo: attività pratiche, seminari su argomenti selezionati, didattica interattiva in piccoli gruppi (10-20 persone), corso base per introdurre argomenti nuovi o difficili, scelta del metodo di studio, simulazioni di esami finali.

Struttura del servizio (ottimale/attesa): docenti professionisti, studenti-tutor (studenti formati per il peer tutoring), personale docente universitario-tutor; responsabile del servizio.

Informazioni di contatto per i servizi di tutoraggio didattico delle università

Università di Kragujevac: Informazioni di contatto sul servizio di tutoraggio didattico
Le attività di tutoraggio didattico sono le attività delle organizzazioni studentesche e si basano sul tutoraggio tra pari.
Gli studenti possono contattare gli uffici delle organizzazioni studentesche delle dodici facoltà dell'UKG separatamente:

- Dalla rete DigiPsyReS al centro: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/

Università Kazimierz Wielki: Informazioni di contatto sul servizio di tutoraggio didattico
Gli studenti possono contattare il Centro:

- Dalla rete DigiPsyReS al centro: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/

Università di Foggia: Informazioni di contatto sul servizio di tutorato didattico
Gli studenti possono contattare il Centro:
Dalla rete DigiPsyReS al centro: https://studentresnet.kg.ac.rs/8-0/

- Inviare un'e-mail a: pca@unifg.it.
- Call Center / Area Orientamento e Placement al numero +39 0881 338 587 - +39 0881 338480

University services

Learn More →

8. Monitoraggio della rete di supporto degli studenti

Procedura di valutazione.
Monitoraggio della rete di supporto agli studenti. Team per il monitoraggio di DigiPsyReSNetwork Nomina del coordinatore della rete.

Valutazione di DigiPsyReSNetwork

La valutazione dell'attuazione di DigiPsyReSNetwork è finalizzata a misurare i progressi compiuti nel raggiungimento degli obiettivi della rete, a riconoscere i problemi e a pianificare le priorità del programma futuro. Una pianificazione adeguata e precisa è un prerequisito per una valutazione significativa. Gli obiettivi della rete di supporto tra pari dovrebbero essere valutati da un valutatore esterno sulla base del feedback qualitativo e quantitativo degli utenti.

La procedura di valutazione consiste in:

- valutazione del programma "Passo dopo passo da apprendisti a formatori e sostenitori" per l'abilitazione degli studenti-sostenitori (valutazione del processo e dell'effetto) (vedi sottocapitoli 5.5. della Guida e del Manuale);
- valutazione della rete di supporto - contenuto del portale per la rete di supporto, regole di comunicazione sulla rete di supporto, contenuto dei messaggi di supporto e feedback (check list anonima per i partecipanti);
- valutazione del comportamento degli studenti-supporter nella rete (autovalutazione, valutazione dei richiedenti supporto, valutazione dei supervisori);
- valutazione degli effetti della rete di supporto (autovalutazione di chi cerca supporto, descrizione narrativa dell'esperienza nella rete di supporto tra pari da parte di chi cerca supporto e valutazione della rete);
- valutazione del portale per il networking di supporto (DigiPsyReSNetwork): valutazione della qualità e delle caratteristiche del portale (check list).

Nel Manuale sono definiti i criteri oggettivi, gli indicatori e i metodi per la valutazione interna, o sia interna che esterna.

Gli indicatori per la valutazione degli effetti della rete di supporto sono inclusi nell'indagine utilizzata all'inizio del progetto (indagine sulla resilienza degli studenti in tre università all'inizio del progetto, strumenti utilizzati per i risultati del progetto R1 e R2).

Valutazione della qualità del lavoro di rete da parte del personale docente dei settori già citati con valutazione dell'impegno personale dei consulenti degli studenti.

Monitoraggio della rete di supporto

Il monitoraggio prevede la raccolta e l'analisi regolare di dati su vari aspetti delle attività di DigiPsyReSNetwork. Il monitoraggio può essere effettuato attraverso la revisione dei rapporti e la fornitura di feedback durante le riunioni di revisione e le visite di supervisione.

Il monitoraggio delle attività di DigiPsyReSNetwork avviene a tre livelli.

- monitoraggio della rete transuniversitaria;
- monitoraggio della rete separatamente in ogni università da parte del personale docente/ricercatore dell'università DigiPsyReSNetwork;
- monitoraggio di diversi processi della rete di supporto universitaria da parte del coordinatore. Tre

modalità (o argomenti principali) di monitoraggio:

- Monitoraggio tecnico della rete,
- Monitoraggio del programma della rete,
- Monitoraggio della comunicazione della rete.

Gli obiettivi del monitoraggio: fornire un rapporto sul funzionamento della rete agli stakeholder e ai decisori.

Gli obiettivi della supervisione nella rete: fornire prove per il miglioramento delle competenze della rete DigiPsyReSNet e dei fornitori di supporto e garantire la sostenibilità di questa rete di supporto.

Supervisori: Il personale docente universitario - formatori del programma "Step by step from trainees to trainers and supporters" e il personale docente universitario formato nella prima fase di realizzazione della formazione sono i potenziali supervisori dei fornitori di supporto agli studenti inclusi nella DigiPsyResNetwork.

La supervisione e la valutazione del comportamento e delle attività di supporto degli operatori di sostegno agli studenti sono descritte nel capitolo 5 e nel Manuale. La supervisione si basa su misure quantitative (elenco delle connessioni di supporto, soddisfazione dei richiedenti supporto) e su prove qualitative (appunti e/o registrazioni di incontri). L'argomento principale della supervisione è il comportamento di supporto degli operatori di supporto agli studenti (le loro competenze per gestire la rete di supporto tra pari degli studenti).

Team per il monitoraggio della rete DigiPsyReSNet

Il comitato trans-universitario per il monitoraggio della rete internazionale DigiPsyReSNet nella fase iniziale d e l progetto è composto dai rappresentanti di tre università: team-leader del progetto di tre università, rappresentanti dell'organizzazione degli studenti di tre università, responsabili dei servizi indipendenti inclusi nella rete; personale docente nel campo della psicologia, della salute mentale, dell'istruzione e delle professioni di supporto, nonché personale docente nel campo della sicurezza digitale.

La struttura del gruppo di monitoraggio:

- Rappresentanti del team del progetto DigiPsyRes:
  - ✓ Milica Stojković (UNIKG),
  - ✓ Aleksandra Blachnio (UNIKW),
  - ✓ Maria Grazia Logrieco (UNIFG);

- Rappresentanti del personale universitario:
  - ✓ Milica Spasojević (UNIKG),
  - ✓ Jakub Kopowski (UNIKW),
  - ✓ Piergiorgio Guarini (UNIFG);
- Rappresentanti degli studenti:
  - ✓ Valentina Radulović (UNIKG),
  - ✓ Katarzyna Chiechanowska (UNIKW),
  - ✓ Paride Vasco (UNIFG).

Segnalazione:

- Segnalazione della supervisione dopo l'attività di supervisione;
- Rendicontazione periodica dell'attività di monitoraggio (a fine anno).

Coordinatori di rete

Il team per il portale e il coordinamento della rete (team di gestione della rete) è composto dai membri dei team di esperti del progetto di tre università.

Team per il coordinamento di DigiPsyReSNetwork e del portale DigiPsyRes

- Coordinatore della rete: Ivana Krsmanović, UNIKG;
- Coordinatori di rete specializzati:
  - Coordinatori dei programmi specialistici e della rete di comunicazione: Lena Tica, UNIKG, e Łukasz Brzeziński, UNIKW;
  - Coordinatori della rete tecnica specializzata: Marjan Milošević, UNIKG.
- Coordinatori della rete presso le università:
  - Università di Kragujevac:
    - Coordinatore del programma e della rete di comunicazione: Milica Stojković;
    - Coordinatore tecnico della rete: Marjan Milošević;
  - Università di Kazimierz Wielki:
    - Coordinatore del programma e della rete di comunicazione: Izabela Kapsa,
    - Coordinatore della rete tecnica: Jakub Kopowski;
  - Università di Foggia:
    - Coordinatore del programma e della rete di comunicazione: Marco di Furia,
    - Coordinatore tecnico della rete: Luigi Tateo.

9. Indicazioni per gli studenti su come cercare supporto sulla rete DigiPsyReS

DigiPsyReSNetwork: https://studentresnet.kg.ac.rs/

Il DigiPsyResNetwork è una risorsa a disposizione di tutti gli studenti che cercano un supporto per la loro salute mentale e il loro benessere digitale. Gli studenti che cercano supporto possono applicare alcune delle indicazioni elencate per navigare nella rete:

1. Rivolgersi a un peer supporter: la rete è composta da studenti volontari formati che sono disponibili ad ascoltare, fornire sostegno emotivo e offrire consigli pratici. Chi cerca sostegno può rivolgersi a un peer supporter attraverso la piattaforma online della rete o gli eventi di persona.
2. Partecipare a un workshop o a un evento: La rete offre una serie di workshop ed eventi incentrati su argomenti come la mindfulness, la gestione dello stress e la sicurezza online. Partecipare a questi eventi può aiutare gli studenti a sviluppare le competenze e le conoscenze necessarie per gestire la propria salute mentale e il proprio benessere digitale.
3. Esplorare le risorse online: La rete fornisce l'accesso a una serie di risorse online, tra cui articoli, video e strumenti, che possono aiutare gli studenti a saperne di più sulla salute mentale e sul benessere digitale.
4. Cercare un aiuto professionale: Se gli studenti hanno bisogno di un aiuto professionale per la loro salute mentale o per il loro benessere digitale, la rete può fornire loro dei riferimenti a professionisti di fiducia nella loro zona/università.

Riferimenti

Gruppo di progetto DigiPsyRes (2024). *Manuale per il programma di formazione: Passo dopo passo da tirocinanti a formatori e sostenitori nella rete di supporto tra pari degli studenti*. Università di Kragujevac. Disponibile su https://digipsyres.kg.ac.rs/project-results/

Riferimenti capitolo 1

Dizionario APA. Resilienza. American Psychological Association. https://dictionary.apa.org/resilience Alexander, D. E.

(2013). Resilienza e riduzione del rischio di disastri: un viaggio etimologico. *Pericoli naturali e earth system sciences*, 13(11), 270-271.

Boon, H. J. (2021). La resilienza degli insegnanti: concepita, percepita o vissuta. In: C. F. Mansfield (a cura di). *Coltivare la resilienza degli insegnanti*. Springer, Singapore.

Budak, J., Rajh, E., Slijepčević, S., & Škrinjarićc, B. (2021) Conceptual research framework of consumer resilience to privacy violation online. *Sostenibilità*. 13(1238).

Bluteau, J. M., & Bluteau, P. A. (2020) Call of interprofessional duty: an ethnographically informed discussion on preparing students to be digitalally resilient. JIournal of Interprof Care, 34, 662-7. doi:10.1080/13561820.2020.1791807

Cherry, K. (2021). Resilienza. Verywellmind. https://www.verywellmind.com/what-isresilience-2795059 Cobo-Rendón R., López-

Angulo Y., Pérez-Villalobos M.V., & Díaz-Mujica A. (2020). Sostegno sociale percepito e I suoi effetti sui cambiamenti del benessere affettivo ed eudaimonico degli studenti universitari cileni. *Frontiere della psicologia*. 11:590513. doi: 10.3389/fpsyg.2020.590513 Cresti, S.

(2014). L'elasticità di resilienza, recuperato da: https://accademiadellacrusca.it/it/consulenza/lelasticit%C3%A0-di-resilienza/928

Czabała, J. Cz., & Sęk, H. (2000). Pomoc psychologiczna. W. J. Strelau (red.). Psicologia. Podręcznik akademicki, t. 3 (605-621). Danzica: Wydawnictwo Psychologiczne.

Diaz-Varela, A., Kelcey, J., Reyes, J., Gould, M., & Sklar, J. (2013). *Apprendimento e resilienza: Il ruolo cruciale del benessere sociale ed emotivo in contesti di avversità. Note sull'istruzione*. Banca Mondiale. Disponibile su https://documents1.worldbank.org/curated/en/849991468337162828/pdf/Learning-and- resilience-the-crucial-role-of-social-and-emotional-well-being-in-contexts-of-adversity.pdf

Eri, R., Gudimetla. P., Star. S., Rowlands, J., & Girgla, A. (2021). La resilienza digitale nell'istruzione superiore in risposta alla pandemia COVID-19: le percezioni degli studenti in Asia e Australia. J Univ Teach Learn Pract., 18 (7). doi: 10.14453/jutlp.v18i5.7

Harandi, T. F., Taghinasab, M.M., & Nayeri, T. D. (2017). La correlazione del supporto sociale con la salute mentale: Una meta-analisi. *Electron Physician*. 9(9): 5212-5222

IASK (2007). *Linee guida: Salute mentale e supporto psicosociale nelle situazioni di emergenza*. Comitato permanente inter-agenzie.

IFRC. Federazione Internazionale delle Società di Croce Rossa e Mezzaluna Rossa. https://www.icrc.org/en

IFRC (2009). *Centro di sostegno psicosociale*. Federazione internazionale della Croce Rossa e della Mezzaluna Rossa. Lepore, S.

J. e Revenson, T. A. (2006). Resilienza e crescita post-traumatica: Recupero, resistenza e Ricongelamento. Capitolo 2. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeshi (Eds). *Manuale di crescita post-traumatica: Ricerca e pratica* (pp. 24-46). Lawrence Erlbaum Associates, Editore. Disponibile come archivio personale degli autori in Research Gate https://www.researchgate.net/publication/277022047_Resilience_and_Posttraumatic_Growth_Recovery_Resistance_and_Reconfiguration

Luthar, S., S., Ciccheti, D., & Becker, B. (2002). Il costrutto di resilienza: Una valutazione critica e linee guida per il lavoro futuro. *Child Development*, 71(3): 543-562. (Accesso pubblico NIH)

McNatt, Z., Boothby, N., Wessells, M., & Lo, R. (2018). *Nota di orientamento INEE sul sostegno psicosociale*. Rete inter-agenzie per l'educazione nelle emergenze. Disponibile su https://inee.org/resources/inee-guidance- note-psychosocial-support

Oxford Advanced American Dictionary online. *Resilienza*. recuperato da: https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/resilience ultimo accesso il 3 marzo 2024)

Paterson, B. L., Brewer, J. e Leeseberg Stamler, L. (2013). Coinvolgimento dei genitori in interventi di supporto sociale on-line. *Journal of Pediatric Nursing 28*(2): 114-124. doi: 10.1016/j.pedn.2012.05.001.

Pidgeon, A.M., Rowe, N.M., Stapleton, P., Magyar, H.B., & Lo, B.C.Y. (2014). Esame delle caratteristiche della resilienza tra gli studenti universitari: Uno studio internazionale. *Open Journal of Social Sciences*, 2, 14-22. doi: 10.4236/jss.2014.211003

Ravenson, T. e Lepore, S. J. (2012). Coping nel contesto sociale. Capitolo 9. In Baum, T. Revenson e Singer (Eds.). *Manuale di psicologia della salute. Seconda edizione* (pp. 191-217). Psychology Press. Disponibile come archivio degli autori in ResearchGate https://www.researchgate.net/publication/277022131_9_Coping_in_Social_Context.

Repper J, Carter T. (2011), Una revisione della letteratura sul supporto tra pari nei servizi di salute mentale. *Journal of Mental Health*. 20(4):362.

Reynolds. L., & Parker, L. (2018). Resilienza digitale: Cittadini più forti online. Londra: Istituto per il dialogo strategico.

Madison, M. (2017). Il modello PERMA+ di Seligman spiegato: Una teoria del benessere. Psicologia positiva. https://positivepsychology.com/perma-model/

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Una nuova visione della felicità e del benessere*. Free Press. Seligman, M. (2018). PERMA e gli elementi costitutivi del benessere, *The Journal of Positive Psychology,* DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466 Per collegarsi a questo articolo: https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466

Sun, H., Yuan, C., Qian, Q., He, S., & Luo, Q. (2022). La resilienza digitale tra gli individui in contesti educativi scolastici: A Concept Analysis Based on a Scoping Review. *Frontiers Psychiatry* 13, 858515. DOI: 10.3389/fpsyt.2022.858515

Suresh, R., Karkossa, Z., Richard, J. e Karia, M. (2021). Valutazione del programma di un servizio di supporto tra pari gestito dagli studenti in un'università canadese. *International Journal of Mental Health Systems 15*, 54, 1-11. https://doi.org/10.1186/s13033-021-00479-7

Tait, M. (2008). La resilienza come fattore di successo, impegno e mantenimento degli insegnanti alle prime armi. *Teacher Education Quarterly*, autunno 2008, 57-75. https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ838701.pdf

Tran, T., Ho, M.T., Pham, T.H., Nguyen, M.H., Nguyen, K.L.P., Vuong, T.T., et al. (2020). Come i nativi digitali imparano e prosperano nell'era digitale: prove da un'economia emergente. Sostenibilità, 12(3819). doi: 10.3390/su12093819

Gruppo di lavoro UKCIS sulla resilienza digitale. Che cos'è la resilienza digitale? Recuperato da https://www.drwg.org.uk/what-is-digital-resilience.

Zander, L., Brouwe, J., Jansen, E., Crayen, C., & Hannover, B. (2018). Autoefficacia accademica, mentalità di crescita e integrazione degli studenti universitari nelle reti di supporto accademico e sociale. *Apprendimento e differenze individuali* 62(1), 98-107. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.01.012

Riferimenti capitolo 2

Day, L. (2016). *Resilienza per il mondo digitale. Ricerca sul benessere sociale ed emotivo di bambini e ragazzi online.* YoungMind e Ecorys. https://www.basw.co.uk/system/files/resources/basw_10350-1_0.pdf.

EAP (2018). *Legge europea sulla psicoterapia*. Associazione europea di psicoterapia. https://www.europsyche.org/about-psychotherapy/european-psychotherapy-act/

CE (2022). *Legge sulla resilienza informatica*. Commissione Europea. https://digital-strategy.ec.europa.eu/pl/policies/cybersecurity-policies; https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/cyber-resilience-act

ECDL. Fondazione ECDL. https://www.ecdl.ch/en/icdl/about-us/ecdl-foundation/

EFPA (2018). *Raccomandazioni sul supporto psicosociale dopo i disastri*. Federazione europea delle associazioni psicologiche. https://www.efpa.eu/recommendations-concerning-psychosocial-support- dopo i disastri.

EFPA (2020). *Interventi psicologici digitali: Raccomandazioni per le politiche e le pratiche*. Federazione europea delle associazioni psicologiche. https://www.efpa.eu/sites/default/files/2022-06/2020_EFPA_PG_eHealth_digital_psychological_interventions.pdf

UE (2016a). Direttiva (UE) 2016/1148 (NIS) del Parlamento europeo e del Consiglio, del 6 luglio 2016, recante misure per un elevato livello comune di sicurezza delle reti e dei sistemi informativi nell'Unione. *Gazzetta ufficiale dell'Unione europea*. L 194/1. Testo integrale disponibile https://eur- lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016L1148&rid=1

UE (2016b). Regolamento (UE) 2016/679 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 27 aprile 2016, relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali, nonché alla libera circolazione di tali dati, *Gazzetta ufficiale dell'Unione europea*. L 119/1. https://eur- lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32016R0679

UE (2022). Direttiva (UE) 2022/2555 (NIS2) del Parlamento europeo e del Consiglio, del 14 dicembre 2022, relativa a misure per un elevato livello comune di cibersicurezza nell'Unione. *Gazzetta ufficiale dell'Unione europea*, L 338/80. Testo integrale disponibile https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:32022L2555&from=EN

UKW (2020). Istruzioni per la gestione dei sistemi informatici utilizzati per il trattamento dei dati personali presso KWU). https://www.ukw.edu.pl/akty-prawne/plik/11421/31_ochrona_danych_osobowych.pdf

*** Legge sull'istruzione superiore e la scienza in Polonia, *Gazzetta delle leggi del 2018*, voce 1668.

Ordinanza n. 26/2017/2018 del Rettore dell'Università Kazimierz Wielki del 1° marzo 2018. disponibile all'indirizzo: https://www.ukw.edu.pl/akty- prawne/plik/9514/26_Pe%C5%82nomocnik_ds._Pomocy_psychologicznej.pdf

Università di Kazimierz Wielki (2022). Regolamento per la registrazione e il funzionamento delle organizzazioni studentesche dell'Università di Kazimierz Wielki. 47_Regulamin_Kół_Naukowych.pdf https://www.ukw.edu.pl/download/62963/47_Regulamin_K%C3%B3%C5%82_Naukowych.pdf

Università di Kazimierz Wielki (2022). Lo Statuto dell'Università di Kazimierz Wielki (così come l'Ordinanza n. 47/2021/2022 del Rettore dell'Università di Kazimierz Wielki del 21 aprile 2022, https://www.ukw.edu.pl/akty-prawne/plik/10845/Za%C5%82%C4%85cznik_Nr_1_i_2.pdf

Università di Kazimierz Wielki (_____). Politica di sicurezza per il trattamento dei dati personali dell'Università di Kazimierz Wielki. https://irka.ukw.edu.pl/en-gb/auth/register/consent/

Università di Kazimierz Wielki (2020). Istruzioni per la gestione dei sistemi informatici utilizzati per il trattamento dei dati personali presso la KWU. https://www.ukw.edu.pl/akty-prawne/plik/11421/31_ochrona_danych_osobowych.pdf

Università di Foggia. *Privacy*. https://www.unifg.it/it/privacy; https://www.unifg.it/it/privacy#:~:text=Il%20Responsabile%20della%20Protezione%20dei,%40cert.unifg.it

Suresh, R., Karkossa, Z., Richard, J. e Karia, M. (2021). Valutazione del programma di un servizio di supporto tra pari gestito dagli studenti in un'università canadese. *International Journal of Mental Health Systems 15,* 54, 1-11. https://doi.org/10.1186/s13033-021-00479-7

UKG. *Pravilnik o zaštiti podataka o ličnosti.* https://www.kg.ac.rs/Docs/Pravilnik_o_zastiti_podataka_o_licnosti.pdf

Van Daele, T., Karekla, M., Kassianos, A. P., Compare, A., Haddouk, L., Salgado, J., Ebert, D. D., Trebbi, G., Bernaerts, S., Van Assche, E., & De Witte, N. A. J. (2020). Raccomandazioni per la politica e la pratica della telepsicoterapia e della salute mentale elettronica in Europa e oltre. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 160-173. https://doi.org/10.1037/int0000218

***La legge sulla sicurezza delle informazioni (Zakon o informacionoj bezbednosti). *Službeni glasnik RS*, 6/2016, 94/2017 e 77/2019, https://www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_informacionoj_bezbednosti.html.

***La legge sulla protezione dei dati personali (Zakon o zaštiti podataka o ličnosti). *Službeni glasnik RS*, 87/2018). https://www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_zastiti_podataka_o_licnosti.html

Zakon o uslovima za obavljanje psihološke delatnosti . *Službeni glasnik RS*, 101/2005. https://www.paragraf.rs/propisi/zakon_o_uslovima_za_obavljanje_psiholoske_delatnosti.html

Riferimenti capitolo 5

Beara, M. (2006). Valutazione dei workshop. In: D. Van Balkom & S. Mijatović (Eds). *Sviluppo professionale: Esperienze di educatori per educatori.* Programma di sviluppo degli educatori, CIDA

Kirkpatrick, D.L. (2001) *Ocena efektywności szkoleń* (pp.40-83), Studio Emka, Warszawa.

Kunasz, M. (2006) Ocena efektywności szkolenia w przedsiębiorstwie w świetle wyników badań (pp.29-36), Studia i materiały - Wydział zarządzania UW, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego.

Pilch, T. Bauman, T. (2019) *Zasady badań pedagogicznych. Strategie ilościowe i jakościowe*. Żak Wydawnictwo Akademickie, Warszawa.

Stecyk, A. (2011) *Wykorzystanie modelu Kirkpatricka do oceny efektywności szkoleń e-learningowych*, Ekonomiczne Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, 651, Ekonomiczne problemy usług, 68, pp.276-282.

Woźniak, J. (2012) *Ocenianie efektów szkolenia, czyli metody i problemy ewaluacji*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.

Suresh, R., Karkossa, Z., Richard, J. e Karia, M. (2021). Valutazione del programma di un servizio di supporto tra pari gestito dagli studenti in un'università canadese. *International Journal of Mental Health Systems 15*, 54, 1-11. https://doi.org/10.1186/s13033-021-00479-7

Il rapporto sulla realizzazione del progetto è disponibile su https://digipsyres.kg.ac.rs/

Portale DigiPsyReS Rete di supporto tra pari per la resilienza: https://studentresnet.kg.ac.rs/

DigiPsyReS Facebook: https://www.facebook.com/digipsyres2022

DigiPsyReS Instagram: https://www.instagram.com/digipsyres/

Corsi elettronici DigiPsyReS in Moodle LMS in inglese - Università di Kragujevac, Facoltà di Scienze Tecniche Čačak: https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/index.php?categoryid=39

Corsi elettronici DigiPsyReS in Moodle LMS in serbo - Università di Kragujevac, FTS Čačak: https://eucenje.ftn.kg.ac.rs/course/index.php?categoryid=38

Corsi elettronici DigiPsyReS in Moodle LMS in polacco - Università Kazimierz Wielki di Bydgoszcz: https://nowemoodle.ukw.edu.pl/enrol/index.php?id=920

Corsi elettronici DigiPsyReS in Moodle LMS in italiano / Università di Foggia: https://elearning.unifg.it/course/index.php?categoryid=1309

Autori della Guida

Dragana Bjekić, PhD, professore ordinario, Università di Kragujevac, Facoltà di Scienze Tecniche di Čačak, Dipartimento di Scienze Sociali e Umanistiche, Serbia, http://www.ftn.kg.ac.rs/dragana.bjekic/en

Ivana Krsmanović, PhD, professore di scienze applicate, Università di Kragujevac, Facoltà di Scienze Tecniche di Čačak, Dipartimento di Scienze Sociali e Umanistiche, Serbia, http://www.ftn.kg.ac.rs/ivana.krsmanovic/en

Milica Stojković, PhD, professore assistente, Università di Kragujevac, Facoltà di Scienze Tecniche di Čačak, Dipartimento di Scienze Sociali e Umanistiche, Serbia, http://www.ftn.kg.ac.rs/milica.stojkovic/en

Marjan Milošević, PhD, professore associato, Università di Kragujevac, Facoltà di Scienze Tecniche di Čačak, Dipartimento di Tecnologia dell'Informazione, Serbia, http://www.ftn.kg.ac.rs/marjan.milosevic/en

Izabela Małgorzata Kapsa, PhD/dr hab., professore, Università Kazimierz Wielki, Bydgoszcz, Facoltà di scienze politiche e amministrative, Polonia, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/izabela_kapsa/

Piergiorgio Guarini, dottorando, Università di Foggia, Italia, https://www.unifg.it/it/rubrica/piergiorgio-guarini

Kamila Litwic Kaminska, PhD, docente, Università Kazimierz Wielki, Bydgoszcz, Facoltà di Psicologia, Polonia, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/kaminska_kamila/

Aleksandra Blachnio, PhD/dr hab., professore, Università Kazimierz Wielki, Bydgoszcz, Facoltà di Psicologia, Polonia, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/aleksandra_blachnio/

Jakub Kopowski, PhD, assistente, Università Kazimierz Wielki, Bydgoszcz, Facoltà di Informatica, Polonia, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/_kopowski/

Łukasz Brzeziński, PhD, professore assistente, Università Kazimierz Wielki, Bydgoszcz, Facoltà di Pedagogia, Polonia, https://www.ukw.edu.pl/pracownicy/strona/brzezinski_lukasz/

Mirjana Beara Benjak, PhD, professore associato, Università di Kragujevac, Facoltà di Lettere e Filologia, Kragujevac, Serbia, https://digipsyres.kg.ac.rs/wp- content/uploads/2023/03/Biografija-i-bibliografija-MBeara-2023.pdf

Gli autori della Guida sono membri del team DigiPsyRes.