



**PROGETTO DI RICERCA**

**“STUDIARE E LAVORARE BENE IN UNIFE”**

**Relazione finale relativa all’attività svolta dalla Dott.ssa Elisa Bianchi  
gennaio-dicembre 2018**

**PREMESSA**

L’Università degli Studi di Ferrara promuove “la qualità della vita universitaria per la sua Comunità, con particolare riguardo: alle condizioni di lavoro e di studio, alla salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, al benessere fisico, mentale e sociale nello svolgimento delle attività, alla conciliazione dei tempi di vita e di lavoro, alla piena inclusione delle persone con disabilità, al superamento di ogni tipo di barriera, al sostegno di attività culturali, sportive e ricreative “ come sancito dallo Statuto di Ateneo. La disponibilità di competenze specifiche in campo di cronobiologia clinica all’interno dell’Ateneo consente di ampliare l’analisi del benessere anche sul versante dei ritmi biologici.

A partire da tale premessa al progetto di lavoro oggetto dell’assegno di ricerca, si suddivide la presente relazione finale in due parti, ciascuna relativa ai due filoni di lavoro/attività legate agli obiettivi posti in origine.

La Parte 1 contiene l’esito dell’attività svolta sul campo attraverso la ricerca-azione rivolta ai seguenti destinatari del progetto:

- Studentesse e studenti
- Personale tecnico-amministrativo

La Parte 2 contiene l’esito della ricerca volta a mappare le caratteristiche cronobiologiche del personale Unife.

## **Parte 1**

### **Relativamente agli obiettivi previsti per STUDENTESSE E STUDENTI**

Riporto a seguire gli obiettivi del progetto oggetto dell’assegno, con le relative azioni messe in atto.

Si evidenzia che la priorità è stata data alle situazioni di disabilità e di Disturbo Specifico di Apprendimento in adempimento alla normativa che prevede le azioni di Tutorato Specializzato per la Disabilità e per i DSA (lg. N. 17/99).

- 1. Obiettivo - Ridurre il numero degli studenti e studentesse inattivi e ad evitare l’abbandono del percorso universitario, fornendo strumenti di riflessione sulla proprie potenzialità in relazione all’organizzazione universitaria ed ai Servizi Unife.**

Relativamente a questo obiettivo, le situazioni di disabilità/DSA verranno trattate e conteggiate negli obiettivi specifici 5, 6, 7.

Sono stati seguiti n. 13 situazioni di studentesse e studenti con fragilità non rientranti nel gruppo di quelli con certificazione di disabilità o di DSA; tali casi si sono segnalati autonomamente, su indicazione di Docenti o dei colleghi del PTA; a seguire una breve descrizione dei singoli casi.

- ✓ E' stato svolto un percorso di orientamento/supporto psicologico rivolto ad una studentessa con fragilità segnalata dal Rettore su precisa e-mail della stessa; la studentessa, da anni iscritta senza successo al corso di studio in Medicina e Chirurgia, segue ora con profitto il percorso di studi in Dietistica;  
n. 15 colloqui con la studentessa.
- ✓ E' stato svolto un percorso di supporto individualizzato e di orientamento in ingresso ad uno studente di anni 70 iscritto al corso di studi in Scienze Geologiche con gravi problemi di salute e familiari; lo studente ha superato 6 esami sugli 8 previsti al primo anno di corso. Lo studente è stato segnalato dal Management Didattico;  
n. 3 colloqui svolti con lo studente.  
n. 2 incontri dello studente con il tutor specializzato alla pari.
- ✓ E' stato svolto un percorso di supporto e di orientamento in ingresso ad uno studente con una difficile storia personale alle spalle, matricola di Scienze Biologiche: lo studente ha superato qualche esame anche se presenta ancora rilevanti problemi di integrazione sociale. La situazione era stata in origine presentata alla sottoscritta dalla famiglia di origine;  
n. 3 colloquio con lo studente.  
n. 2 colloqui con la famiglia.
- ✓ E' stata seguita una studentessa con difficoltà relazionali presentatasi autonomamente; dopo un paio di colloqui sono stati forniti alla studentessa strumenti strategici per rapportarsi direttamente e in autonomia con i Docenti; la studentessa segue con profitto il corso di studi in Biotecnologie;  
n. 2 colloqui con la studentessa.
- ✓ E' stato supportato in fase di orientamento in ingresso uno studente con autismo segnalato dal collega psicologo dell'Università di Trento; attualmente lo studente è iscritto e segue con successo il corso di studi in Quaternario, storia e archeologia.  
n. 2 colloqui con lo psicologo.  
n. 1 colloquio con lo studente.
- ✓ E' stato seguito in fase di supporto al percorso diagnostico uno studente con diagnosi di DSA non chiara e comunque non aggiornata, presentatosi autonomamente; attualmente lo studente ha una nuova certificazione (non di DSA) e non avendo superato alcun esame a Giurisprudenza, ha deciso di ritirarsi ed iscriversi nuovamente; si sta lavorando per fornire a questo studente abilità relazionali che possano supportarlo in un percorso di autonomia. Ha da poco iniziato un percorso con una tutor specializzata alla pari;  
n. 3 colloqui con lo studente.  
n. 1 colloqui dello studente con la tutor specializzata alla pari.
- ✓ E' stata seguita una studentessa durante tutto il primo semestre dell'a.a. 2017/18 matricola di Scienze filosofiche e dell'educazione, con una storia di difficoltà pregresse che l'hanno portata a sviluppare forti insicurezze e stati di ansia; la studentessa, anche attraverso il supporto del tutorato specializzato alla pari, ha superato tutti gli esami del primo anno ed ora sta seguendo un percorso di accertamento diagnostico per valutare la sua condizione; si era presentata autonomamente;  
n. 3 colloqui con la studentessa.  
n. 3 colloqui della studentessa con la tutor specializzata alla pari.
- ✓ E' stata seguita una studentessa con difficoltà di apprendimento non derivanti da un DSA; la studentessa, presentatasi autonomamente, dopo un primo supporto iniziale è ora autonoma nel suo percorso di studi;  
n. 2 colloqui con la studentessa.
- ✓ E' stata seguita, su segnalazione della Delegata alle disabilità, una studentessa iscritta a Medicina e Chirurgia con problemi di salute; la studentessa sta proseguendo il percorso dopo alcuni interventi di intermediazione con i Docenti;  
n. 1 colloquio con la studentessa.
- ✓ E' stata seguita una studentessa iscritta a Giurisprudenza con problemi di salute; la studentessa sta proseguendo il percorso dopo alcuni interventi di intermediazione con i Docenti;  
n. 1 colloquio con la studentessa.
- ✓ E' stata seguita una studentessa segnalata dalla Referente alle Disabilità per il Dipartimento di Morfologia, iscritta Medicina e Chirurgia con grave disturbo psichiatrico; la studentessa, su indicazione della sottoscritta, sta seguendo l'iter per il riconoscimento dell'invalidità.  
n. 1 colloquio con la studentessa  
n. 1 riunione con la Referente e la Responsabile dell'ufficio
- ✓ E' stato seguito uno studente iscritto a Giurisprudenza, presentatosi autonomamente, con una malattia rara (che coinvolge la vista) che non rientra tra quelle che prevedono un riconoscimento d'invalidità; lo studente sta proseguendo il percorso dopo alcuni interventi di intermediazione con i Docenti.

n. 1 colloquio con la studente

n. 1 colloquio con la famiglia

- ✓ E' stato seguito uno studente di Economia con problemi di salute segnalato dalla Coordinatrice del corso di studi; lo studente a pochi esami dalla laurea, era in forte crisi emotivo-relazionale; anche con il supporto del tutorato specializzato alla pari, ha superato un esame ed ora è autonomo nell'organizzazione dell'ultimo esame e della tesi di laurea.

n. 3 colloqui con lo studente,

n. 2 colloqui dello studente con il tutor alla pari

Per un totale di, svolti dalla sottoscritta, 39 colloqui con studenti/esse, 3 colloqui svolti con le famiglie, 2 colloqui con colleghi psicologi, 4 colloqui/supervisione con i/le tutor che hanno seguito gli/le studenti/esse.

2. **Obiettivo - Fornire strategie di problem-solving diffondendo conoscenze specifiche e strumenti pratici: strategie metacognitive e capacità sistemico-relazionali.**
3. **Obiettivo - Fornire abilità sociali utili a migliorare le relazioni con i colleghi e colleghe di corso, il personale docente e tecnico amministrativo**

Sono state utilizzate tecniche cognitive, metacognitive e di sviluppo delle abilità sociali, volte a fornire strumenti che possano portare alla capacità di risolvere o comunque affrontare situazione problematiche in direzione dell'autonomia della persona, evitando percorsi che possano rendere studentesse e studenti "dipendenti" dai servizi offerti (mediamente non vengono mai svolti più di 3 colloqui alla persona e solamente nei casi di trattamento individualizzati). Soltanto in un caso è stato necessario svolgere un numero elevato di colloqui (15) poiché, data la situazione complessa che vedeva coinvolti diversi attori in Ateneo, si è dovuto procedere ad un vero e proprio percorso di supporto psicologico.

Tutti i colloqui svolti, durante le ore di formazione e di supervisione con i tutor alla pari, vengono forniti agli studenti/esse, conoscenze e strategie proprie di questo approccio.

4. **Obiettivo - Formare figure di peer tutor in grado di supportare con continuità gli studenti e le studentesse con disabilità, con DSA o in difficoltà transitoria nel contesto universitario di riferimento**

Sono stati formati relativamente alle tematiche della disabilità, dei DSA e del Metodo di Studio, n. 11 tutor alla pari attivi nell'a.a. 2017/18 e n. 11 tutor alla pari e n.8 tutor 150 ore per l'a.a. 2018/19 per un totale di 30 studenti/esse.

La loro attività è stata monitorata e supervisionata dal punto di vista dei contenuti e delle modalità di approccio relazionale. Alcuni tutor hanno specificatamente lavorato in affiancamento con colleghi e colleghe con disabilità e DSA relativamente al miglioramento del loro metodo di studio.

In particolare i tutor specializzati alla pari hanno seguito nell'anno 2018, n. 10 studenti/esse con disabilità (5 maschi e 5 femmine) e n. 8 studenti/esse un totale con DSA (2 maschi e 6 femmine) per un totale di 26 colloqui/affiancamenti con studenti/esse disabili e di 34 colloqui con studenti/esse con DSA.

Sono attualmente in corso 5 percorsi di affiancamento tra tutor alla pari e studenti/esse con disabilità (3 femmine e 2 maschi) e 2 percorsi con 2 studentesse con DSA.

5. **Obiettivo - Definire e realizzare percorsi di studio individualizzati specificatamente rivolti a studenti disabili e con DSA in sinergia con il personale docente, secondo quanto previsto dalla normativa vigente;**
6. **Obiettivo - Fornire un primo orientamento per studenti e studentesse in difficoltà durante la fase di ingresso, in itinere ed in uscita;**
7. **Obiettivo - Stabilire una rete di collaborazione tra il vari Servizi agli studenti offerti dall'Ateneo.**

Questi tre obiettivi sono strettamente correlati dal momento che percorsi individualizzati si configurano anche come percorsi di orientamento e non possono prescindere, come peraltro previsto dalla normativa vigente, da contatti con il personale Docente e PTA di Ateneo.

Per "percorso individualizzato" si intende la definizione di un piano di studio che tenga conto delle specifiche necessità e bisogni della persona con disabilità o con DSA (capacità cognitive, sociali, sensoriali e motorie) in relazione ai contenuti didattici e all'organizzazione, propri del corso di studi frequentato dallo/a studente/essa; un intervento di questo tipo prevede una serie di colloqui (mediamente 3 in presenza o a distanza) con l'interessato/a (ed eventualmente con la sua famiglia) e almeno un contatto con il Docente (per ciascun Docente coinvolto) e il Manager Didattico di riferimento.

Sono stati realizzati n. 9 percorsi individualizzati con persone con disabilità (6 studentesse e 3 studenti – mediamente 27 colloqui tot)

Sono stati realizzati n. 9 percorsi individualizzati con persone con DSA (5 studentesse e 4 studenti – mediamente 27 colloqui tot)

Sono stati realizzati n. 7 percorsi individualizzati (3 studentesse e 4 studenti) con casi particolari, di cui all'ob. 1.

Sono stati svolti inoltre, specificatamente di orientamento in ingresso in presenza, n. 9 colloqui con studenti/esse con disabilità (8 femmine e 1 maschio) e n. 15 colloqui con studenti/esse con DSA (9 femmine e 6 maschi).

Nel corso di tutto l'anno di riferimento, sono stati realizzati nel complesso circa 300 contatti (mail e telefonate) a studenti/esse, Docenti, PTA e servizi esterni al fine di:

- Realizzare i percorsi personalizzati/di orientamento di cui sopra;
- Organizzare la formazione e il monitoraggio (dal punto di vista dei contenuti e della supervisione casi) degli studenti tutor specializzati alla pari;
- Favorire la definizione, in accordo con i/le Docenti, di prove d'esame equipollenti per studentesse e studenti con disabilità e DSA (come previsto dalla normativa vigente): sono stati 131 studenti/esse (dato aggiornato ad agosto 2018) a rivolgersi a questo fine, o comunque per azioni di supporto alla didattica, al Servizio Disabilità/DSA di Ateneo.

#### **Relativamente agli obiettivi previsti per il PERSONALE DOCENTE E TECNICO AMMINISTRATIVO:**

- Supportare il personale in condizioni di difficoltà nell'affrontare situazioni lavorative (ingresso nel contesto di lavoro, cambiamento in ambito professionale, avanzamento di carriera);
- Supportare il personale che si trovi demotivato o in condizioni di stress lavorativo;
- Fornire strumenti di riflessione sul proprio ruolo lavorativo in relazione all'organizzazione universitaria;
- Fornire strategie di problem-solving diffondendo conoscenze specifiche e strumenti pratici: strategie metacognitive, atteggiamenti nel lavoro e capacità sistemico-relazionali;
- Fornire al personale abilità sociali utili a migliorare le relazioni con i colleghi e nei confronti degli studenti;
- Formare e sensibilizzare il personale ai temi della disabilità e dei DSA;
- Lavorare in sinergia con tutte le strutture di Ateneo.

Rispetto a tali obiettivi sono state definite due azioni di intervento:

1. Realizzazione della fase di progetto di Ricerca che ha coinvolto tutto il personale PTA di Ateneo (si veda la Parte 2 di questa relazione).
2. Definire azioni specificatamente rivolte al Personale con Disabilità a cui si è deciso di dare priorità.

Relativamente a questa seconda azione, è stato istituito lo Spazio Inclusion, uno sportello a cui il personale con disabilità avrebbe potuto rivolgersi in caso di necessità legate al contesto di lavoro; nessun lavoratore di Unife ha usufruito del Servizio. Si precisa che l'attività è stata pubblicizzata attraverso la sola pubblicazione sulla pagina web dedicata; si era dunque, progettato di utilizzare i colloqui a seguito descritti, anche al fine di pubblicizzare questa attività e fare in modo che il/la collega con disabilità potesse avere modo di conoscere la sottoscritta in quanto psicologa presente allo Spazio Inclusion.

In relazione al D. Lgs del 25 maggio 2017, n. 75 che ha istituito, a miglior tutela dei lavoratori e delle lavoratrici con disabilità, la figura di Responsabile dei processi di inserimento delle persone con disabilità, incarico che il nostro Ateneo ha affidato a Cinzia Mancini, e visti gli obiettivi del presente progetto, la sottoscritta ha partecipato al percorso di valutazione dei bisogni del personale con disabilità di Ateneo.

Sono stati svolti n. 5 colloqui con il personale disabile (2 maschi e 3 femmine) e n. 5 colloqui con i Responsabili di lavoratori e lavoratrici con disabilità.

A seguire la tabella riassuntiva di tutta l'attività svolta dalla sottoscritta.

**TABELLA RIASSUNTIVA DELL'ATTIVITA' SVOLTA nei confronti delle tre macro-tipologie di destinatari (personale, studenti/esse, tutor alla pari):**

PERSONALE		STUDENTI/ESSE			TUTOR ALLA PARI			
Tutto il PTA	Con disabilità	Disabilità	DSA	Casi di "fragilità" (obiettivo 1)	Formazione	Primo colloquio supervisione	e	
Progetto di ricerca (parte 2 della relazione): n. 323 persone	5 persone	18 persone	26 persone	13 persone	30 tutor			Totale delle persone: <b>92</b> e 323 PTA (per la parte relativa alla ricerca)
	5 colloqui con l'interessato/a	36 colloqui con l'interessato/a	42 colloqui con l'interessato/a	39 colloqui con l'interessato/a		10 colloqui	8 colloqui	Totale <b>colloqui</b> svolti con le 92 persone di cui sopra: <b>140</b> .
	5 colloqui con i/le Responsabili	Contatti vari con altri coinvolti non quantificabili (circa 300 mail/telefonate)		9 colloqui con altri coinvolti		10 percorsi del tutor alla pari con utenza disabile	8 percorsi del tutor alla pari con utenza con DSA	Altra attività non precisamente quantificabile.

## Parte 2

### CONTESTO DI RIFERIMENTO E OBIETTIVO DELLA RICERCA SCIENTIFICA

Il progetto nasce all'interno delle azioni di promozione della qualità della vita universitaria per la sua Comunità. Tra i vari obiettivi previsti, e portati avanti secondo diverse azioni, la ricerca che si è voluta realizzare partiva dall'ipotesi dell'esistenza di una correlazione tra il grado di benessere sperimentato in Unife e la performance lavorativa e di studio, rispettivamente del personale tecnico-amministrativo e delle/degli studentesse/studenti di Unife. L'obiettivo era infatti quello di verificare le tendenze circadiane individuali dei soggetti, ed eventualmente definire ipotesi di strategie correlate al rispetto dei ritmi individuali.

Un'eventuale correlazione tra le caratteristiche personali dei soggetti (cronotipo, percezione della propria qualità del sonno e della propria qualità di vita, età, genere...) e alcuni parametri legati al contesto di lavoro/studio, permetterebbe, infatti, di ipotizzare azioni di miglioramento nel contesto organizzativo stesso con conseguente miglioramento del benessere percepito dalla persona.

### FASI DELLA RICERCA E VARIBILI DI RIFERIMENTO

La ricerca prevede 2 fasi di lavoro:

Fase 1. Valutazione del personale tecnico-amministrativo di Unife disponibile alla ricerca.

Fase 2. Valutazione di un campione di studenti e studentesse Unife, disponibili alla ricerca, secondo le medesime variabili previste nella fase 1.

**Attualmente è in atto la realizzazione della fase 1 della ricerca.**

**Le variabili personali prese in considerazione sono le seguenti.**

1. Cronotipo  
E' un continuum lungo il quale è possibile collocare la caratteristica personale secondo cui le persone differiscono nel ritmo sonno-veglia: ai due estremi di questo continuum troviamo "allodole" e "gufi"; i primi sono persone orientate al mattino, si alzano presto, raggiungono il loro picco di prestazioni cognitive e fisiche all'inizio della mattinata; i "gufi" invece raggiungono il loro picco di prestazioni nel tardo pomeriggio o la sera.
2. Qualità del sonno  
Intesa come percezione personale
3. Qualità della vita  
Intesa come percezione personale
4. Genere
5. Età
6. Caratteristiche familiari  
Numero dei componenti del nucleo familiare, numero di minori nel nucleo familiare, numero di familiari da assistere dentro e fuori la propria abitazione
7. Titolo di studio

**Le variabili legate al contesto di lavoro prese in considerazione sono le seguenti.**

1. Qualifica  
C, D, EP
2. Anzianità di servizio
3. Distanza tra abitazione e luogo di lavoro

## **MEDOLOGIA DELLA RICERCA**

### **Seminari informativi**

Sono stati realizzati due seminari informativi rivolti a tutto il personale tecnico-amministrativo di Unife, durante i quali:

- Sono stati illustrati i contenuti di riferimento della ricerca: significato dei ritmi circadiani, il sonno e le sue fasi e l'impatto del crontipo nella vita quotidiana (con precedenti ricerche svolte in tal senso);
- Sono stati illustrati gli strumenti della ricerca (i questionari di autovalutazione MEQ, VR-12 e PSQI)
- E' stata illustrata la metodologia attraverso cui poter partecipare alla ricerca.

### **Somministrazione dei questionari**

Immediatamente conseguente alla realizzazione del seminario informativo, è stato inviato tramite e-mail a tutto il personale tecnico- amministrativo il link per poter accedere in forma anonima alla compilazione dei questionari; su base volontaria il/la lavoratore/lavoratrice aveva la possibilità di lasciare un proprio indirizzo e-mail per poter poi ricevere un feedback rispetto all'esito della compilazione.

I questionari sono stati presentati in modalità Google Form; uno di seguito all'altro sono stati presentati rispettivamente il MEQ (per il crontipo), il VR-12 (per la qualità della vita) e il PSQI (per la qualità del sonno). In coda venivano richieste le altre variabili come sopra indicate.

**Breve descrizione dei questionari** (tutti rispondenti ai criteri di validità e affidabilità sia nella loro versione originale che in quella tradotta per l'Italia):

MEQ (Mornigness Evenigness Questionnaire) – Nella versione di autovalutazione. E' composto da 19 item; permette di ottenere un punteggio tale da collocare la persona lungo il continuum "allodola-gufo", definendo così il crontipo del soggetto.

VR- 12 – Questionario costituito da 9 item permette di definire due punteggi: uno relativo alla percezione della qualità della propria salute fisica e l'altro relativo alla percezione della propria salute psichica.

PSQI (Pittsburg Sleep Quality Index) – E' un questionario di autovalutazione composto da 9 item per la valutazione della qualità, durata ed efficienza del sonno; valuta le abitudini del sonno relativamente al mese precedente a quello della somministrazione.

### **Dati**

Hanno partecipato, su tutto il personale tecnico-amministrativo n. 323 persone (n. 89 maschi e n. 234 femmine); 247 persone hanno lasciato il proprio indirizzo e-mail per avere un feedback dei risultati che è stato fornito nei 2 mesi successivi alla somministrazione.

Attualmente sono stati calcolati tutti i dati grezzi relativi a tutte le variabili indagate ed è in corso l'analisi statistica degli stessi.

### **Progettazione a breve e lungo termine**

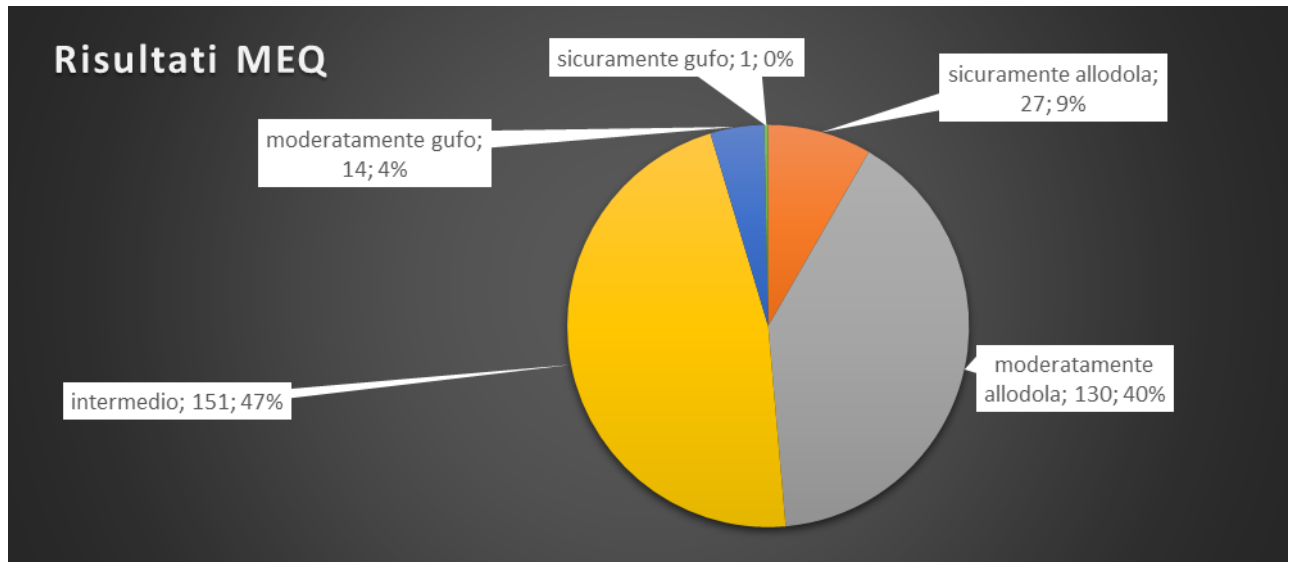
Si sta provvedendo all'analisi dei dati della ricerca che saranno presumibilmente completi entro gennaio 2019; non è prevista la realizzazione della fase 2 della ricerca.

### **Alcune anticipazioni**

Si riporta nella tabella a seguire la mappatura del personale secondo il MEQ.

Al momento si rileva una differenza significativa tra i 3 gruppi MEQ rispetto a comp1 (qualità del sonno percepita) del PSQI: intermedi e gufi hanno più frequentemente una cattiva o molto cattiva qualità del sonno percepita; mentre la differenza è al limite della significatività per comp4 (efficienza) e comp7 (problemi durante il giorno) sempre del PSQI: passando da allodole a gufi migliora l'efficienza del sonno; intermedi e gufi hanno più frequentemente problemi durante il giorno.

Profilo MEQ	TOT	M	F
Sicuramente allodola	27	7	20
Moderatamente allodola	130	35	95
Intermedio	151	42	109
Moderatamente gufo	14	4	10
Sicuramente gufo	1	1	0
Tot	323	89	234



Ferrara, 06/12/2018

Dott.ssa Elisa Bianchi