

Sostenere le persone che vivono livelli maggiori di disagio

15 Giugno 2021

Uno studio che ha coinvolto degli studenti universitari ha misurato il coinvolgimento e l'efficacia di Atena, un chatbot psico-educativo che favorisce una migliore gestione dello stress e dell'ansia

Lo [studio](#) “Coinvolgimento ed efficacia di un intervento sulla gestione di ansia e stress tramite chatbot per studenti universitari durante la pandemia di COVID-19: studio Proof-of-Concept con metodi misti” mostra **i vantaggi dell'implementazione di interventi per promuovere il benessere mentale tramite chatbot in supporto di quegli studenti universitari che sperimentano maggiori livelli di disagio.**

“Questo documento presenta i risultati di una valutazione proof-of-concept di un intervento digitale basato su chatbot proposto durante la pandemia di COVID-19 per supportare la psico-educazione degli studenti universitari su come affrontare in modo efficace lo stress e l'ansia.

Lo studio ha confermato la ricerca precedente dimostrando che gli interventi digitali a sostegno delle capacità di far fronte al disagio mentale sono più efficaci per gli studenti con livelli maggiori di stress, ansia e depressione.

In particolare, **gli studenti con livelli più elevati di ansia e stress hanno mostrato verso l'intervento un coinvolgimento maggiore e percentuali di abbandono più basse.**

Questo risultato è particolarmente incoraggiante per la futura implementazione di interventi digitali per la prevenzione dell'ansia e la migliore gestione dello stress durante una pandemia e per applicazioni di questo tipo per la salute pubblica.

I risultati hanno anche mostrato un miglioramento significativo nella capacità dei partecipanti di descrivere e accettare le proprie emozioni, che può essere un effetto della pratica della consapevolezza e dell'autoriflessione suscitata

dalle conversazioni con il chatbot.

La formazione su questo tipo di competenze può essere particolarmente necessaria per la popolazione studentesca universitaria al fine di favorirne il **benessere mentale.**”

(**SILVIA GABRIELLI**, [Digital Health Lab](#), Fondazione Bruno Kessler)

Sebbene i risultati raccolti durante la pandemia di COVID-19 mostrino risultati promettenti, sono necessarie ulteriori ricerche per confermare le conclusioni.

Lo studio “Engagement and Effectiveness of a Healthy-Coping Intervention via Chatbot for University Students During the COVID-19 Pandemic: Mixed Methods Proof-of-Concept Study” è un articolo ad accesso aperto distribuito secondo i termini della [Creative Commons Attribution License](#), che consente l’uso, la distribuzione e la riproduzione senza restrizioni tramite qualsiasi mezzo, a condizione che l’opera originale, pubblicata per la prima volta su JMIR mHealth e uHealth, sia correttamente citata. Devono essere incluse le informazioni bibliografiche complete, un collegamento alla [pubblicazione originale](#) su mhealth.jmir.org/, nonché queste informazioni sul copyright e sulla licenza.

Foto di Tim Gouw su [Unsplash](#)

LINK

<https://magazine.fbk.eu/it/news/sostenere-le-persone-che-vivono-livelli-maggiori-di-disagio/>

TAG

- #anxiety
- #chatbots
- #cognitive behavioral therapy
- #Covid-19
- #digital health
- #healthy-coping intervention
- #mobile mental health
- #salute mentale
- #stress
- #students
- #university

MEDIA COLLEGATI

- Research paper published in JMIR mHealth and uHealth, 28.05.2021.: <https://mhealth.jmir.org/2021/5/e27965>

AUTORI

- Giancarlo Sciascia