



Università degli Studi di Messina
CENTRO DI RICERCA E DI INTERVENTO PSICOLOGICO
CE.R.I.P

AVVISO DI SELEZIONE PER IL CONFERIMENTO DI N.2 BORSE DI STUDIO DI RICERCA PER LAUREATI IN PSICOLOGIA – MIND THE EXAM

IL DIRETTORE

- Vista** la legge 9.5.1989 n. 168 concernente l'autonomia delle Università;
- Visto** il D.M. 3.11.1999, n. 509 "Regolamento recante norme concernenti l'autonomia didattica degli atenei";
- Visto** il D.M. 22.10.2004, n. 270 "Modifiche al regolamento recante norme concernenti l'autonomia didattica degli atenei, approvato con decreto del Ministro dell'università e della ricerca scientifica e tecnologica 3 novembre 1999, n. 509";
- Visto** lo Statuto di Autonomia dell'Ateneo emanato con D.R. n. 1244 del 14.5.2012 e modificato con D.R. n. 3429 del 30.12.2014;
- Vista** la legge 30.12.2010, n. 240 e, in particolare, l'art.18, comma 5, lett. f), come modificato dall'art.49 D.L.n. 5/2012 convertito con modificazione dalla legge n. 35/2012, che riserva la partecipazione ai gruppi di ricerca delle università, qualunque ne sia l'ente finanziatore, ai "titolari di borse di studio o di ricerca banditi sulla base di specifiche convenzioni e senza oneri finanziari per l'università ad eccezione dei costi diretti relativi allo svolgimento dell'attività di ricerca e degli eventuali costi assicurativi";
- Visto** il Regolamento di Amministrazione, Finanza e Contabilità di Ateneo emanato con D.R. n. 2437 del 22.9.2014, modificato con D.R. 3709 del 14.01.2022;
- Visto** l'art. 4 della legge 13.8.1984, n. 476 "Norma in materia di borse di studio e dottorato di ricerca nelle Università",
- Vista** la legge 30.11.1989, n. 398 "Norme in materia di borse di studio universitarie";
- Visto** l'art. 2, comma 26 e ss. della legge 8.8.1995, n. 335 "Riforma del sistema pensionistico obbligatorio e complementare";
- Vista** l'art. 4 della legge 3.7.1998, n. 210 "Norme per il reclutamento dei ricercatori e dei professori universitari di ruolo";
- Vista** la legge 7.8.1990, n. 241 e D.P.R. 184/06 "Nuove norme in materia di procedimento amministrativo e di diritto di accesso ai documenti amministrativi" e ss.mm.ii.;
- Visto** il D.P.R. 28.12.2000, n. 445 "Testo unico delle disposizioni legislative e regolamentari in materia di documentazione amministrativa" e ss.mm.ii.;
- Visto** il D.L. 30.06.2003, n. 196, "Codice in materia di protezione dei dati personali" modificato con D.lgs. 24/23;
- Visto** il D.Lgs. 07.03.2005, n. 82 "Codice dell'Amministrazione digitale" aggiornato con D.L. 19/24;
- Visto** D.P.R. 11.2.2005, n. 68 "Regolamento recante disposizioni sull'utilizzo della posta elettronica certificata, a norma dell'art. 27 della Legge 16 gennaio 2003, n. 3";
- Vista** la Risoluzione n° 120/E del Direttore Centrale dell'Agenzia delle Entrate del 22.11.2010, la quale dispone che le borse di studio per ricerca post-laurea sono fiscalmente esenti.
- Visto** il D.Lgs. 11.4.2006, n. 198 "Codice delle pari opportunità tra uomo e donna, a norma dell'art. 6 della legge 28 novembre 2005, n. 246" modificato con legge 162/21;
- Visto** il Codice di Comportamento dell'Università degli Studi di Messina, adottato con D.R. ai sensi del D.P.R. n. 62/2013;
- Visto** il Regolamento del CE.R.I.P. approvato con DR - Repertorio n. 64/2018 – Prot. n. 88860 del 16/11/2018 e successiva modifica approvata in data 26.01.2022 Prot. n. 9312;
- Vista** la delibera del Consiglio del CE.R.I.P. del 28.12.2023, punto 6, con la quale a seguito di rinuncia del borsista risultano ancora presenti in bilancio nel progetto still growing 3000,00€ che verranno girati per l'attivazione di n. 2 borse di studio per attività di ricerca *post lauream*, dal titolo "*Mind the exam*" di cui è responsabile la Prof.ssa Maria Cristina Gugliandolo;

Accertata la copertura finanziaria giacente nel progetto Stil Growing;

SI RENDE NOTO

Art. 1

Nell'ambito delle attività di ricerca **condotte dalla Prof. Maria Cristina Gugliandolo**, il Ce.R.I.P. bandisce **n. 2 borse di studio per attività di ricerca per laureati in Psicologia**

Art. 2

I candidati dovranno essere in possesso della **Laurea in Psicologia (Specialistica, Magistrale, o quinquennale Vecchio Ordinamento)** o di titolo equipollente in base alla normativa vigente.

Le borse saranno fruite presso il "Ce.R.I.P." sotto la supervisione del Responsabile Scientifico, Prof.ssa Maria Cristina Gugliandolo.

Le 2 borse di studio sono distribuite secondo i profili sotto riportati:

- **PROFILO A – TITOLI E COLLOQUIO** - N. 1 (una) borsa di studio post laurea per (a) attività di screening pre/post intervento tramite somministrazione di questionari self-report standardizzati e rilevazioni psicofisiologiche volte alla rilevazione dell'ansia da esame di studenti universitari; (b) attività di ricerca, analisi e studio dei dati raccolti.
- **PROFILO B – TITOLI E COLLOQUIO** - N. 1 (una) borsa di studio post-laurea per attività di ricerca sull'utilizzo della Realtà Virtuale in interventi clinici di gestione dell'ansia da esame di studenti universitari.

Le borse, dell'ammontare di € 1.500 (millecinquecento/00) cadauna, avranno la durata di 1 (uno) anno, a partire dalla data di conferimento.

Alle borse di studio di cui al presente bando saranno applicate le disposizioni di cui all'art. 4 della legge 13 agosto 1984, n. 476, all'art. 2 commi 26 e seguenti della legge 8 agosto 1995 n.335 e della Risoluzione n° 120/E del Direttore Centrale dell'Agenzia delle Entrate del 23/11/2010, la quale dispone che le borse di studio per ricerca post-laurea sono fiscalmente esenti.

Ciascuna borsa di studio, il cui importo graverà sui fondi del progetto "**Mind the exam**" (allegato 1) ed iscritto nel budget dell'Ateneo di cui è titolare il Ce.R.I.P., sarà corrisposta in unica rata posticipata, subordinatamente alla presentazione, da parte del beneficiario, di un'attestazione rilasciata dal responsabile scientifico, comprovante l'impegno sull'attività di ricerca svolta nel periodo di riferimento.

A conclusione della borsa di studio il beneficiario dovrà presentare relazione scritta sui risultati conseguiti con l'attività svolta.

Ciascuna delle due borse potrà essere prorogata, su proposta del responsabile scientifico che motivi la necessità di prosecuzione dell'attività e previa la disponibilità finanziaria necessaria alla copertura della borsa.

Art. 3

Le domande di partecipazione al concorso, redatte in carta libera, indirizzate al Direttore del Ce.R.I.P., presso il Policlinico Universitario G. Martino Via Consolare Valeria, 1 98124 Messina, dell'Università degli Studi di Messina devono pervenire entro le ore **12:30 del 20.11.2024**

La domanda deve essere presentata:

- direttamente a mano, negli orari di apertura al pubblico della Segreteria del CeRIP indicati sul sito
- <http://www.cerip.unime.it>; oppure
- trasmessa a mezzo posta elettronica certificata (PEC), all'indirizzo **cerip@pec.unime.it** (in applicazione di quanto previsto dall'art. 38 del DPR 445/2000, dell'art. 16 bis del D.L. n. 185/2008 - convertito dalla legge n. 2/2009 - dell'art. 4 c.4 del DPCM 6 maggio 2009 e dell'art. 65 del DLgs 82/2005 e successive modifiche e integrazioni).

La validità dell'istanza inviata a mezzo PEC è subordinata all'utilizzo da parte del candidato di una casella di posta elettronica certificata (PEC), riconducibile univocamente all'aspirante candidato; pertanto, non sarà ritenuta ammissibile la domanda inviata da casella di posta certificata di soggetto diverso dall'istante o da casella di posta elettronica semplice, pena esclusione. L'invio deve avvenire allegando uno o più documenti informatici in formato statico non modificabile ("immagine" o .pdf), comprendenti l'istanza di partecipazione debitamente sottoscritta e gli eventuali allegati, nonché il documento di identità. Non saranno accettate PEC con allegate istanze in formato .doc, .xls, o qualsiasi altro documento non-statico. **I**

documenti informatici allegati devono pervenire con dimensione non eccedente i 4MB (si consiglia di effettuare scansioni in bianco e nero). In alternativa, è possibile spedire via PEC l'istanza e gli allegati, sottoscritti dal richiedente con firma digitale il cui certificato sia valido, non sospeso, non revocato e rilasciato da un certificatore accreditato.

Qualsiasi altra modalità di trasmissione telematica non conforme alle predette indicazioni, non sarà ritenuta valida e comporterà l'esclusione. Non saranno prese in considerazione le domande non sottoscritte, quelle prive dei dati anagrafici e quelle che, per qualsiasi causa, dovessero essere prodotte a questa Università oltre il termine sopra indicato.

Nella domanda (Allegati 2a; 2b; 2c) l'aspirante dovrà indicare con chiarezza e precisione:

- a) cognome e nome, data e luogo di nascita;
- b) indirizzo
- c) recapiti telefonici e di posta elettronica

Il candidato deve inoltre dichiarare nella domanda, ai sensi e per gli effetti del D.P.R. n. 445/2000, sotto la sua personale responsabilità:

- di essere in possesso della cittadinanza italiana o specificare la cittadinanza del Paese di appartenenza.
- di essere in possesso del titolo di studio richiesto ai fini della selezione, con l'indicazione dell'anno di conseguimento, dell'Istituzione che lo ha rilasciato e della votazione riportata;
- di non avere riportato condanne penali;
- di non avere motivi di incompatibilità, ai sensi dell'art. 51 ecc. con alcuno dei Commissari, né con il Direttore del CeRIP

-di essere a piena e completa conoscenza che la borsa di studio di cui al presente bando non costituisce rapporto di lavoro presente o futuro di alcun tipo con l'Università degli Studi di Messina.

Le domande devono essere corredate dai seguenti documenti:

- 1) curriculum vitae;
- 2) pubblicazioni scientifiche inerenti all'argomento della borsa (su supporto informatico in caso di domanda presentata *brevi manu*);
- 3) altri titoli o documenti comprovanti l'attitudine del candidato all'attività della borsa di studio per ricerca;
- 4) elenco contenente l'indicazione esatta di tutti i documenti e titoli presentati;
- 5) copia fotostatica di un documento di riconoscimento in corso di validità del sottoscrittore.

Le domande devono essere indirizzate al Direttore del Ce.R.I.P. dell'Università degli Studi di Messina, come segue:

- in caso di consegna *brevi manu* della documentazione cartacea, deve pervenire in una sola busta chiusa con titoli e documenti. Sulla busta devono risultare le indicazioni riguardanti nome, cognome e indirizzo del candidato e la dicitura: **“Partecipazione bando borse di studio per attività di ricerca dal titolo: “MIND THE EXAM”**”.
- in caso di trasmissione tramite PEC, deve riportare il seguente oggetto **“Partecipazione bando borse di studio per attività di ricerca dal titolo: “MIND THE EXAM”**”.

Art. 4

La selezione per il conferimento delle borse di studio è rivolta ai candidati in possesso dei seguenti requisiti:

Profilo A

La Commissione esprimerà il proprio giudizio insindacabile in base ai titoli presentati dai candidati ed eventuali lavori scientifici da questi pubblicati e ad un colloquio orale.

La valutazione dei titoli e il colloquio saranno intesi ad accertare il grado di competenza dei candidati nell'ambito di ricerca di cui all'art. 1 del presente bando.

La Commissione avrà a disposizione 100 punti di cui 40 punti per la valutazione dei titoli e 60 punti per il colloquio orale. Sono considerati titoli valutabili:

- a) abilitazione alla professione di psicologo (Sez. A);
- b) specializzazione in Psicologia della salute (conclusa o in corso)
- c) documentata attività di screening e analisi dei dati
- d) pubblicazioni scientifiche attinenti alle finalità del progetto;

Per l'ammissione alla prova orale, costituirà elemento preferenziale il livello di pertinenza dei titoli e delle pubblicazioni con le attività di ricerca oggetto del presente bando, fermo restando che saranno ammessi all'esame orale coloro i quali otterranno un punteggio di almeno 20 punti sui titoli o comunque i primi 4 candidati che si saranno collocati in posizione utile rispetto alla valutazione dei titoli.

Nell'ambito del colloquio orale, la commissione valuterà prevalentemente le esperienze:

- nella somministrazione di test psicologici e questionari
- nell'uso del biofeedback quale strumento di valutazione e nella pratica clinica
- nella raccolta e nello *scoring* di dati.

La Commissione valuterà, inoltre, le conoscenze informatiche relative al pacchetto office ed esperienza nella tabulazione dati su fogli Excel; conoscenza del software SPSS.

Infine, saranno valutate le competenze relazionali e di comunicazione empatica ed efficace.

Le comunicazioni relative alla data e alle modalità di svolgimento (in presenza o per via telematica) e dei colloqui saranno pubblicate sul sito www.cerip.unime.it. Non saranno fornite comunicazioni individuali e/o con altre modalità. La mancata presentazione al colloquio sarà considerata come rinuncia alla selezione. Per il colloquio orale i candidati dovranno munirsi di documento di riconoscimento valido.

Profilo B

La Commissione esprimerà il proprio giudizio insindacabile in base ai titoli presentati dai candidati ed eventuali lavori scientifici da questi pubblicati e ad un colloquio orale.

La valutazione dei titoli e il colloquio saranno intesi ad accertare il grado di competenza dei candidati nell'ambito di ricerca di cui all'art. 1 del presente bando.

La Commissione avrà a disposizione 100 punti di cui 40 punti per la valutazione dei titoli e 60 punti per il colloquio orale. Sono considerati titoli valutabili:

- a) abilitazione alla professione di psicologo (Sez. A);
- b) specializzazione in Psicologia della salute (conclusa o in corso)
- c) corsi di formazione inerenti alle tematiche affini alle finalità del progetto;
- d) documentata attività clinica;
- e) pubblicazioni scientifiche attinenti alle finalità del progetto;

Per l'ammissione alla prova orale, costituirà elemento preferenziale il livello di pertinenza dei titoli e delle pubblicazioni con le attività di ricerca oggetto del presente bando, fermo restando che saranno ammessi all'esame orale coloro i quali otterranno un punteggio di almeno 20 punti sui titoli o comunque i primi 4 candidati che si saranno collocati in posizione utile rispetto alla valutazione dei titoli.

Nell'ambito del colloquio orale, la commissione valuterà prevalentemente le esperienze:

- nell'utilizzo della Realtà Virtuale nella pratica clinica
- nella progettazione e nella conduzione di studi scientifici nell'ambito della psicologia della salute.

La Commissione valuterà, inoltre, le conoscenze informatiche (pacchetto office) e della lingua inglese. Infine, saranno valutate le competenze relazionali e di comunicazione empatica ed efficace.

Le comunicazioni relative alla data e alle modalità di svolgimento (in presenza o per via telematica) e dei colloqui saranno pubblicate sul sito www.cerip.unime.it. Non saranno fornite comunicazioni individuali e/o con altre modalità. La mancata presentazione al colloquio sarà considerata come rinuncia alla selezione. Per il colloquio orale i candidati dovranno munirsi di documento di riconoscimento valido.

Art. 5

La composizione della Commissione verrà nominata con apposito decreto dal Direttore del CeRIP.

La Commissione esprimerà il proprio giudizio in base alla valutazione dei titoli presentati dai candidati e del colloquio orale (Profilo A e Profilo B). In base all'art. 4 del presente bando, la Commissione Giudicatrice redigerà: un verbale relativo ai criteri di valutazione, un successivo verbale relativo alla valutazione dei titoli con l'indicazione dei candidati ammessi alla prova orale e un verbale finale con l'indicazione dell'elenco dei candidati ritenuti idonei, in ordine di merito. Detto elenco verrà pubblicato sul sito web del Ce.R.I.P. presso il quale si svolgeranno le procedure concorsuali e sul sito internet dell'Università degli Studi di Messina (www.unime.it), affinché ciascun interessato ne possa prendere visione.

Art. 6

In base ai giudizi espressi dalla Commissione e alla relativa graduatoria di merito, il Direttore del Ce.R.I.P. provvederà all'assegnazione delle borse di studio al/candidato/a che si è classificato al primo posto della graduatoria, previa comunicazione scritta allo/a stesso/a della data di stipula dell'apposito contratto, in cui sarà indicata la data di decorrenza della borsa di studio e di inizio delle attività. La mancata presentazione alla stipula del contratto, in assenza di giustificati motivi, o la non accettazione dei termini previsti dal contratto, sarà considerata come rinuncia al proprio diritto di fruizione della borsa di studio. L'assegnatario che, dopo aver iniziato l'attività di ricerca in programma, non la prosegua, senza giustificato

motivo, regolarmente ed ininterrottamente per l'intera durata della borsa di studio, o che si renda responsabile di gravi e ripetute mancanze oppure dimostri manifesta incapacità o impossibilità ad eseguire la ricerca in oggetto, potrà essere dichiarato decaduto dall'ulteriore godimento della borsa di studio. Il provvedimento di decadenza sarà adottato con decreto del Direttore su proposta motivata del Responsabile Scientifico, alla cui direzione i borsisti sono stati affidati. In tali casi, si procederà allo scorrimento della graduatoria.

Art. 7

I titoli ed i documenti originali presentati dai candidati per l'ammissione al concorso potranno essere restituiti su richiesta scritta degli interessati.

Art. 8

La borsa di cui al presente bando è incompatibile con borse similari e, comunque, non può essere cumulate con altre, a qualunque titolo conferite. La borsa di studio non dà luogo a trattamenti previdenziali, a variazioni ai fini di carriere giuridiche ed economiche, né a riconoscimenti automatici ai fini previdenziali. Lo svolgimento dell'attività di ricerca oggetto della borsa non dà luogo ad alcun rapporto di lavoro, comunque inteso, né a pretese sull'eventuale prodotto di ricerca. L'Università degli Studi di Messina è esonerata da responsabilità per danni provocati a terzi o cose durante lo svolgimento delle attività, pertanto, il vincitore si dovrà munire di apposito contratto di assicurazione.

Art. 9

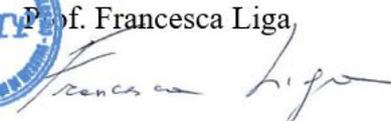
I dati personali forniti dal candidato saranno raccolti presso il CeRIP di cui all'intestazione e trattati per le finalità di gestione della selezione per la borsa di studio, nel rispetto delle previsioni di cui al D.Lgs 196/2003 e SS.MM.ii. Le medesime informazioni potranno essere comunicate unicamente alle amministrazioni pubbliche direttamente interessate alla posizione giuridico-economica del candidato titolare della borsa. Il presente bando sarà pubblicato sul sito di Ateneo "Bandi e Concorsi" (<https://www.unime.it/bandi-e-concorsi>), sezione Post-Laurea, con relativo avviso sul sito del Centro di Ricerca e di Intervento Psicologico dell'Università degli Studi di Messina (www.cerip.unime.it).

Il Responsabile del procedimento, ai sensi della L. n. 241/1990, relativamente alla raccolta e alla verifica della conformità delle domande è il Dott. Alberto Interdonato cui è possibile rivolgersi per informazioni sulla presente procedura, all'indirizzo e-mail: interdonatoa@unime.it

Messina 31 ottobre 2024

rpa: Dott. Alberto Interdonato

Il Direttore
Prof. Francesca Liga





Università degli Studi Messina

ALLEGATO 1 – Mind the exam

PROGETTO: MIND THE EXAM!

Ansia da esame: imparare a gestirla attraverso Mindfulness e Realtà virtuale

Introduzione

Il Progetto “*Mind the Exam*” nasce dalla crescente esigenza di favorire il benessere psicologico e accademico degli studenti universitari (Campbell et al., 2022). Numerose indagini a livello internazionale hanno evidenziato un calo del benessere e della soddisfazione degli studenti e un conseguente aumento dell’ansia da esame soprattutto in seguito alla pandemia da Covid-19 (du Toit et al., 2022; Fernández-Castillo, 2021). Anche in Italia, una recente ricerca condotta nel 2022 presso l’Università Statale di Milano su **7.096 studenti** (età media =24 anni) ha messo in luce una situazione preoccupante. Nello specifico, ben il 48% degli studenti ha riportato un’ansia da prestazione da moderatamente alta ad alta. Questi dati risultano allarmanti poiché l’ansia da esame si correla negativamente al benessere accademico e incide pesantemente sulle prestazioni oltre che sull’intero benessere psicofisico della persona.

L’ansia d’esame secondo la definizione di Spielberg (1972) può essere descritta come uno “stato spiacevole caratterizzato da sentimenti di tensione e apprensione, pensieri preoccupanti e attivazione del sistema nervoso autonomo, che si verifica quando è richiesta una prestazione in situazioni valutative”. Dunque l’ansia da esame è un tipo di ansia specifica che può essere esperita prima, durante e dopo un esame o in situazioni simili in cui è richiesta una performance. È di norma concettualizzata come un costrutto multi-componenziale, che include componenti affettive, cognitive, fisiologiche, motivazionali e comportamentali (Shuman & Scherer, 2014). Per tale ragione, gli strumenti di norma utilizzati per la valutazione dell’ansia da esame fanno riferimento sia a self-report, volti a valutare le componenti affettive e cognitive di cui può esservi consapevolezza nel soggetto, e misure fisiologiche che valutano le componenti fisiologiche (conduttanza cutanea, battito cardiaco, cortisolo, ecc.) quali misure più oggettive ed ecologiche. All’interno della ricerca in psicologia dell’educazione è dunque raccomandato l’utilizzo di entrambe le misurazioni al fine di cogliere la complessità del costrutto dell’ansia da esame (Roos et al., 2021).

Una vasta letteratura ha messo in luce la relazione tra ansia d’esame e una serie di outcomes negativi, come l’aumento del rischio di conseguente ansia e depressione, basso rendimento accademico, basso engagement nel contesto didattico, minore autostima e motivazione, bassa concentrazione e malessere generale (Asghari et al., 2012; Von der Embse et al., 2018). I fattori maggiormente responsabili dell’ansia da esame e degli esiti conseguenti sono stati identificati nei pensieri negativi e nel basso senso di autostima e autoefficacia: lo studente, infatti, potrebbe avere difficoltà nel suo percorso accademico a causa di convinzioni negative su se stesso e sulla propria capacità di avere successo. Inoltre, è stata riscontrata una correlazione positiva tra l’ansia da esame e la motivazione estrinseca. Gli studenti infatti che sono motivati maggiormente da richieste esterne piuttosto che da interessi personali e interni hanno maggiori probabilità di mostrare ansia da esame (Von der Embse et al., 2018).

Numerosi interventi sono stati implementati negli anni al fine di ridurre l’ansia da esame; tra questi, gli interventi che si sono dimostrati più efficaci sono quelli di natura cognitivo- comportamentale (CBT). Questi ultimi, infatti, modificando i pensieri disfunzionali alla base del circolo vizioso dell’ansia e contrastando i comportamenti di evitamento tramite esposizione graduale e desensibilizzazione sistematica, agiscono sui meccanismi che mantengono l’ansia, scardinandoli e consentendo una più rapida risoluzione dei sintomi (Ergene, 2003; Reiss et al., 2019). Anche gli interventi focalizzati sul potenziamento delle skill sociali e di studio sono efficaci solo se combinate con interventi comportamentali e cognitivi (Ergene, 2003). Accanto alla consolidata efficacia della CBT nel trattamento dei disturbi fobici e dell’ansia d’esame, negli ultimi tempi è stata dimostrata anche l’efficacia delle tecniche di meditazione e in particolare della

mindfulness nel migliorare la salute mentale degli studenti universitari: nello specifico, è stato dimostrato come esse riducano lo stress, l'ansia, la depressione, la ruminazione e migliorino il benessere e la consapevolezza degli studenti universitari (Dawson et al., 2019). La Mindfulness, ormai entrata a far parte delle terapie cognitive comportamentali di terza generazione, è stata definita come "l'autoregolazione dell'attenzione (consapevolezza) in modo che sia mantenuta sull'esperienza immediata, consentendo così un maggiore riconoscimento degli eventi mentali nel momento presente"(Bishop, 2004). Questo "stare nel momento presente" avviene senza giudicare e senza commentare ciò che sta accadendo; la persona dunque impara a comprendere che possono verificarsi emozioni piacevoli e spiacevoli e acquisisce maggiore consapevolezza di ciò che avviene dentro di sé e della relazione che esiste tra umore, pensieri, sentimenti e sensazioni corporee. Uno degli importanti vantaggi dell'allenamento alla consapevolezza è che le persone imparano efficacemente a gestire pensieri ed emozioni negative (Zandi et al. 2021). Gli interventi mindfulness-based sembrano essere efficaci anche nel migliorare l'ansia d'esame e promuovere adeguate strategie di coping (Bultas et al., 2021; John Lothes et al., 2021; Ross et al., 2020; Zandi et al. 2021). Recentemente è stata dimostrata l'efficacia dell'utilizzo delle tecniche di meditazione Mindfulness tramite Realtà virtuale (VR): i primi studi a riguardo hanno infatti messo in luce come gli studenti esposti a meditazione tramite VR traevano maggiore beneficio da questa tecnica di rilassamento più di quelli esposti unicamente a meditazione tramite video e audio (Kaplan-Rakowski et al., 2021). La VR potrebbe rappresentare uno strumento potenzialmente potente per aiutare nella meditazione grazie alle sue potenzialità in termini di immersione nel momento presente e soppressione degli stimoli esterni.

Diversi studi hanno già dimostrato l'efficacia dell'utilizzo di visori di realtà virtuale nel trattamento della fobia sociale (Anderson et al., 2003; Dechant et al., 2017, Riva, 2005; Savarese et al., 2020). La riproduzione realistica degli ambienti cibernetici e la sensazione di immersione (flooding) che ne deriva consentono infatti al soggetto un'esperienza più realistica e vivida di quanto potrebbe fare tramite immaginazione (Vincelli & Riva, 2007). Dunque la VR si rileva uno strumento utile non solo per consentire un'esposizione graduata mediante tecnologia, ma anche per favorire il processo di cambiamento e aumentare la consapevolezza dell'esperienza, puntando alla riorganizzazione degli schemi cognitivi e di comportamento. Alla luce di questo, le recenti applicazioni della realtà virtuale al trattamento dell'ansia d'esame hanno già dato promettenti risultati (Know et al., 2020; O'Meara et al., 2020), ma sembra necessario approfondire ulteriormente l'efficacia della VR e della mindfulness nel trattamento dell'ansia d'esame negli studenti universitari.

Alla luce di queste premesse, il presente progetto di ricerca si pone i seguenti obiettivi:

Obiettivi:

1. Analizzare fattori di rischio e di protezione connessi all'ansia da esame di studenti universitari
2. Verificare se un training di gruppo (CBT più mindfulness) con il supporto aggiuntivo della Realtà Virtuale possa essere efficace nel ridurre l'ansia da esame negli studenti universitari.

Processo di sviluppo:

- **Fase 1:** riflessione su fattori di rischio e di protezione che possano incidere sull'ansia da esame di studenti universitari e creazione della batteria di strumenti.
- **Fase 2:** somministrazione degli strumenti per la rilevazione dei dati a studenti universitari frequentanti corsi di laurea di aree differenti (area umanistica, scientifica e socio-sanitaria) in diversi momenti del loro percorso accademico. La rilevazione dei dati avverrà tramite somministrazione di una batteria di test self-report standardizzati e rilevazioni psicofisiologiche.
- **Fase 3:** implementazione di un intervento psicoeducativo allo scopo di aumentare la conoscenza e la consapevolezza relativa al circolo vizioso dell'ansia da esame e potenziare le risorse per gestirla in maniera più efficace. L'intervento su base CBT prevede anche delle sessioni di mindfulness e delle sessioni di esposizione graduale tramite realtà virtuale. La partecipazione degli studenti ai gruppi sarà su base volontaria.
- **Fase 4:** analisi dei dati e verifica dell'efficacia del training tramite confronto tra gruppo/i sperimentale e di controllo.
- **Fase 5:** follow up a 3 e 6 mesi

ALLEGATO 2a- Fac-simile della domanda

Al Responsabile del Centro

CE.R.I.P.

dell'Università degli Studi di Messina

Il/La sottoscritto/a _____ nato/a a _____ (prov. di _____)
il _____, CF _____ residente a _____ C.A.P. _____
_____, (provincia di _____), in via _____ n. _____,
in possesso di cittadinanza _____, recapito telefonico _____
e-mail _____ eventuale e-mail certificata (PEC): _____

CHIEDE

l'ammissione al bando di selezione pubblica, per titoli e colloquio, per l'attribuzione di una borsa per lo svolgimento di attività di ricerca dal titolo: _____

Procedura bandita con provvedimento Rep. _____, Prot. _____ del _____

DICHIARA

ai sensi degli art. 46 e 47 del D.P.R. 28 dicembre 2000, n. 445, consapevole delle sanzioni amministrative e penali richiamate dagli art. 75 (Decadenza dai benefici) e art. 76 (Norme penali) per le ipotesi di falsità in atti e dichiarazioni mendaci,

- di essere in possesso del seguente titolo di studio: _____
- di essere cittadino/a _____ [se cittadino/a non appartenente all'Unione Europea e presente sul territorio italiano: dichiara di possedere un permesso di soggiorno valido alla data di scadenza del bando]
- di aver preso visione del "Regolamento di Ateneo per le borse per lo svolgimento di attività di ricerca" e di non essere in nessuna delle condizioni che prevedono l'incompatibilità con la presente borsa e di non avere un rapporto di coniugio o un grado di parentela o di affinità, fino al quarto grado compreso, con docenti o ricercatori/ricercatrici di ruolo appartenenti alla struttura che propone la selezione ovvero con Rettore, Direttore generale o componenti del Consiglio di Amministrazione dell'Ateneo;
- di svolgere attualmente le seguenti attività lavorative: _____
- di eleggere ai fini del presente concorso il proprio recapito:
 - all'indirizzo di residenza
 - al seguente indirizzo:
via _____ n. _____ Comune _____ PROV _____ CAP _____

Ai sensi dell'art.20 della L. 104/1992, richiede _____ e allega certificazione relativa alla propria disabilità.

Dichiara infine di essere a conoscenza e di accettare tutte le norme contenute nel bando di concorso ed esprime il proprio consenso affinché i dati personali forniti possano essere trattati, nel rispetto del D. Lgs. n. 196/2003 e s.m.i., per gli adempimenti connessi alla presente procedura selettiva.

Alla domanda vengono allegati:

- a) un dettagliato curriculum dell'attività scientifica e professionale;
- b) Allegati B e C
- c) una copia del documento d'identità;
- d) ogni altro documento ritenuto idoneo ai fini della valutazione.

Data _____

_____ firma della persona candidato/a

ALLEGATO 2b - Fac-simile dichiarazione sostitutiva di certificazione (art. 46 del D.P.R. n. 445/2000)

Il/la sottoscritto/a _____, nato/a
a _____ (prov. di _____) il ____/____/____ e residente in _____ (prov.
di _____) in via _____
codice fiscale _____ consapevole delle sanzioni penali previste per il caso di dichiarazioni mendaci
(art. 495 C.P.) così come stabilito dall'art. 26 della legge 15/1968 e dagli artt. 46 e 47 del D.P.R. 445/2000, dichiara:

- 1) di essere cittadino _____ (*);
- 2) di essere iscritto nelle liste elettorali del comune di _____ (se cittadino italiano);
- 3) di non aver riportato condanne penali e non essere destinatario di provvedimenti che riguardano l'applicazione di misure di prevenzione, di decisioni civili e di provvedimenti amministrativi iscritti nel casellario giudiziale;
- 4) di essere a conoscenza di non essere sottoposto a procedimenti penali;
- 5) di godere dei diritti civili e politici (se cittadino di Stato membro dell'Unione Europea e non anche nello Stato di appartenenza o provenienza);
- 6) di avere/non avere prestato servizio presso Pubbliche Amministrazioni (indicare le eventuali cause risolutive dei rapporti d'impiego);
- 7) di essere in possesso del requisito della particolare e comprovata specializzazione universitaria strettamente correlata al contenuto della prestazione richiesta: titolo di studio per l'ammissione _____ conseguito nell'anno _____ presso _____ con la votazione di _____; (se cittadino straniero) di essere in possesso del titolo di studio _____ conseguito in data _____ presso _____ riconosciuto equipollente;
- 8) di eleggere il proprio domicilio in _____ via, _____ n° civico, _____ C.A.P. _____ n° telefonico _____;
- 9) di non essere stato destituito o dispensato dall'impiego presso pubbliche amministrazioni né di essere stato dichiarato decaduto da altro impiego pubblico per averlo conseguito mediante produzione di documenti falsi o viziati da invalidità insanabili;
- 10) di avere (o non avere) allegato apposita autocertificazione attestante il possesso dei requisiti di ammissione di cui all'art. 4 e degli eventuali ulteriori titoli valutabili di cui all' articolo del presente avviso ovvero di avere allegato detti titoli in originale o in fotocopia;
- 11) di aver allegato curriculum vitae in formato europeo (datato e firmato), unitamente all'elenco (datato e firmato) della documentazione presentata, ed alla copia del documento di riconoscimento.
- 12) di possedere le conoscenze richieste dal bando;
- 13) di avere una conoscenza di base della lingua italiana (solo per i candidati con cittadinanza straniera);

Luogo e data _____

Firma per esteso

N.B.: cancellare le voci che non interessano

(*) Indicare il possesso della cittadinanza italiana o dello Stato di appartenenza.

ALLEGATO 2c - Fac-simile dichiarazione sostitutiva dell'Atto di notorietà (art. 47 - D.P.R. n. 445/2000)

Il/La sottoscritto/a _____
nato/a _____ (prov. di _____) il ____/____/____ e attualmente residente in
_____ (prov. di _____)
Via _____ c.a.p. _____ Telefono _____
Codice Fiscale _____

consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci, forma atti falsi o ne fa uso è punito ai sensi del codice penale e delle leggi speciali in materia,

DICHIARA

- o Di essere in possesso dei titoli di seguito indicati, valutabili in conformità a quanto previsto dall'art.4 dell'avviso di selezione
- o Che le copie dei documenti/certificati allegati alla presente sono conformi agli originali;

Dichiaro inoltre di essere informato, ai sensi e per gli effetti del Dlgs 196/2003 che i dati personali raccolti saranno trattati, anche con strumenti informatici, esclusivamente nell'ambito del procedimento per il quale le presenti dichiarazioni vengono rese.

Luogo e Data _____

Firma del dichiarante

Autentica omessa ai sensi del c. 11 dell'art. 2 della L. 191/98
(Allegare fotocopia del documento di identità)